

ФОЯ Версия



www.kuzstu-nf.ru

ноябрь, 2014, № 43

УДАЧНЫЙ ДЕБЮТ

15.11.2014 в актовом зале КузГТУ в г. Кемерово состоялся Гала-концерт фестиваля «Дебют 2014». Лучшие концертные номера программ факультетов и филиалов КузГТУ были отобраны для гала-концерта. Это был красочный карнавал вокалистов, танцоров, гимнастов, квнщиков, всех кто любит заниматься творчеством. Море позитива, настроения, смеха, юмора и таланта было в этом концерте.

Наша танцевальная группа «Микс» (хореограф Попов Е.В.) была признана лучшей в концертной программе филиалов с номером «Последний звонок», и ребята были приглашены на Гала-концерт.

Выступили классно!!!

Получили специальный приз жюри. Поздравляем всех участников и желаем дальнейших творческих успехов!



ДЕБЮТ 2014

27 октября в актовом зале КузГТУ прошел традиционный фестиваль студенческого творчества «Дебют 2014». Открывали праздник концертные номера, поставленные студентами филиалов городов: Новокузнецк, Междуреченск, Прокопьевск, Белово. Концерт получился яркий, интересный, разношарковый.

Наши студенты тоже постарались и подготовили творческие номера: танцевально-постановочный номер «Последний звонок», вокально-инструментальная композиция «Видели ночь», вокальные номера «Ты же не такая» и др. Солистам Дешевых Юрию (гр. МАБ-121), Соломиной Валерии (гр. БЭс-121) и Поповой Екатерине (гр. БЭс-121) выпала честь открывать концертную программу фестиваля. Ребята зажгли! Бурные овации зрителей вызвал номер «Последний звонок» (хореограф Попов Е. В.). Эта танцевальная постановочная композиция о последнем школьном звонке и начале новой студенческой жизни. Номер получился классный: трогательный и очень душевный. Ребята молодцы! Мы вами гордимся! Номер собрал в постановочном процессе ребят и девушек из разных групп: Белобородова Ивана (гр. АПб-141), Рузаева Алексея (гр. БЭс-121),

Тихонова Ивана (гр. АПб-131), Петровского Сергея (гр. ОДб-121), Числова Андрея (гр. ОДб-121), Каргополову Татьяну (гр. АПб-111), Шевченко Светлану (гр. ФКб-131), Тихонову Анну и Попову Марину.

В вокально-инструментальном номере «Видели ночь» раскрыли свой талант Матвеев Сергей (гр. АПб-121) и Ярмолинский Денис (гр. МАБ-121). Парни очень талантливые! Крики «браво» от зрителей они заслужили в свой адрес. Юрий Дешевых (гр. МАБ-121) и Александр Золотухин (гр. АПб-141) покорили своей песней «Ты же не такая» своим голосом и исполнением всех девушек зала и, наверное, парни им завидовали «белой» завистью. Их исполнение было награждено криками «бис» и «браво» и несмолкаемыми аплодисментами.

Открытие фестиваля прошло, а теперь в конкурсную программу вступают факультеты КузГТУ. У них у каждого своя программа. Гала-концерт фестиваля «Дебют 2014» состоится 13 ноября.

Поздравляем всех наших ребят с достойным, ярким выступлением! Новых творческих побед!

Начальник отдела ВР
Ковалчук Л. Ф.



Читайте в номере:

Международный день
студентов

2 стр.

Смысл жизни

5 стр.

Клоун с грустными глазами

7 стр.

Как погибла Тартария

8 стр.

Подвиды автомобилистов

10 стр.

Круглый стол в
группе МУб-121

11 стр.

Свободное плавание

12 стр.

И многое другое...

НОВОСТИ ФИЛИАЛА

12 ноября в Музыкальном театре Кузбасса имени А.Боброва прошел торжественный губернаторский прием по случаю 55-летия студотрядовского движения. На него были приглашены лучшие бойцы трудовых отрядов, активисты молодежных волонтерских объединений, передовики производства. Среди приглашенных были 11 преподавателей КузГТУ - ветеранов движения студенческих отрядов. Действующие бойцы строительных отрядов – девять студентов и сотрудников технического вуза – награждены областными наградами и денежными премиями.

Среди награжденных была и студентка нашего филиала Дикальчук Анна, которая была награждена нагрудным знаком «За развитие движения студенческих отрядов Кузбасса».

Поздравляем Анну и желаем ей успехов и новых побед в этом важном и благородном деле!

30 октября 2014 г. в филиале КузГТУ в г. Новокузнецке прошел праздник, посвященный дню всех святых «Halloween». Мероприятие провели и организовали студентки 5 курса гр. АП-101 Мусаева Е. А и Ситникова Е. С. В праздновании приняли участие студенты 1 и 3 курсов. Креативно, активно и с интересом «зажигали» на празднике первокурсники! Молодцы! Так держать!

В программе праздника с ребятами были проведены различные конкурсы, игры, соревнования. По итогам голосования жюри победил Шумилов Роман из группы БЭс-121.

Поздравляем студентов группы ФК-101-1,2 и ФКб-111 с успешным прохождением 1 тура Всероссийского конкурса на звание «Лучший бухгалтер России – 2014» в номинации «Лучший молодой финансист России-2014».

Желаем студентам хорошо подготовиться и удачно пройти второй тур!!!

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СТУДЕНТОВ

Совсем скоро студенты различных учебных заведений будут праздновать день студента. Международный день студентов был установлен 17 ноября 1946 года на Всемирном конгрессе студентов, состоявшемся в Праге, в память о чешских студентах-патриотах. Впрочем, несмотря на отдельно назначенный день, учащиеся университетов и академий в разных странах мира имеют зачастую и свои собственные, альтернативные праздники.

В Украине, например, вместе с «общемировым» 17 ноября студенты не ленятся отпраздновать и российский аналог – Татьянин день, 25 января, который, по идеи, к украинским университетам не имеет никакого отношения. Впрочем, на постсоветском пространстве студенты в принципе готовы использовать любой повод для веселья: вспомнить хотя бы те же «экваторы», «1001 ночь» и другие поводы «погуздеть». Но каких-либо устоявшихся традиций празднования – кроме, разве что, «наливай да пей» – в наших широтах так и не сформировалось. Между тем, в других странах мира уже давно есть свои собственные студенческие обычаи, бережно передаваемые из поколения в поколение.

В Финляндии, например, есть свой собственный студенческий день – Ваппу. Отмечается он 1 мая, хотя начинается празднование еще раньше – 30 апреля, с поздравлений президента страны. В «День солидарности трудящихся» финские выпускники местных

лицеев получают на руки символ перехода во взрослую жизнь – студенческую фуражку. Что уже само по себе вполне достаточный повод, чтобы отметить. Далее по всей стране начинаются студенческие гуляния, апофеозом которых является возложение фуражки на предварительно намыленную голову статуи фонтана «Хавис Аманда» (по-шведски: «морская нимфа») в Хельсинки. Причем для этих целей даже изготовлена специальная фуражка – диаметром 85 см.

Португальские студенты, как и их финские коллеги, также предпочитают гулять в мае. Для этого у них есть свой собственный праздник – Кейма. Основное действие происходит в двух городах – Порто и Коимбра. На радость местным жителям, начинается оно в полночь с пения серенад под памятником одному из португальских королей. Пляски и хороводы вокруг монумента прилагаются. Днем гуляния продолжаются с новой силой: в городских парках играют музыканты, действие принимает форму студенческого карнавала и завершается праздничным шествием колонн студентов через весь город. При этом у каждого вуза своя собственная форма, а все участники держат в руках палочки с повязанными на них ленточками. Студенты сидят в ярко разукрашенных грузовых машинах, а вот первокурсникам приходится ползти следом на коленях. Заканчивается все церковной службой и торжественным скрещиванием упомянутых ленточек. Собственно, другое название праздника и звучит как «Скрягание

ленточек».

У французских студентов нет какого-то конкретного «именного» дня, зато есть Gala. Каждый выбирает дату веселья самостоительно, так же, как и решает, как именно будет «отрываться». Обычно дело заканчивается массовыми вечеринками. При этом считается, что самые разнузданые «галы» удаются студентам-медикам. Якобы потому, что на первом курсе экзамены «проваливают» половина, если не больше, учащихся. Из-за чего счастливчики радуются вдвойне: за себя, и за того пьяного парня.

В США с их довольно развитыми университетскими традициями свой День студента имеется в практически каждом уважающем себя вузе. Впереди планеты всей традиционно существует Гарвард: его праздник считаются одними из наиболее масштабных и веселых. Называется это театрализованное шоу Hasty Pudding (в честь кушанья, которое традиционно приносят на собрания местного студенческого клуба, начиная с далекого 1795-го) и проводится в виде карнавала с костюмированным парадом. Причем принимать участие в нем имеют право только представители сильного пола – предварительно разобрав как мужские, так и женские роли. Дискриминация по гендерному признаку тут ни причем – дело исключительно в традициях. Они берут свое начало еще в те времена, когда в Гарварде учились только мальчики. Девочкам же остается лишь смириться и ждать своего не менее эффектного выхода уже на афтепати.

Вообще, в каждой стране имеются какие-то свои студенческие обычаи. При этом отдельно стоит упомянуть Норвегию. Потому что именно в этой стране, в городе Тронхейме, проходит самый масштабный Международный студенческий фестиваль – The International Student Festival in Trondheim (ISFiT). Проводится он раз в 2 года и собирает студентов из более чем 150 стран мира. Примечательно, что сам фестиваль относительно молодой: его история началась в 1990-м, с падением Берлинской стены. Тогда в Тронхейм прибыли два поезда с 375 делегатами «на борту» из Парижа и Будапешта, символизирующие единение Восточной и Западной Европы. Начинание прижилось, и за прошедшие два десятилетия на фестивале успели побывать Билл Клинтон, Далай-Лама, нобелевские лауреаты и другие выдающиеся личности. При этом фестиваль с каждым годом все более напоминает не просто студенческую гулянку, а серьезное мероприятие: его темами становятся такие глобальные вопросы, как «Миростроительство», «Глобальные границы», «Образование», «Здоровье».

Таким образом, большинство стран мира «День студента» празднуют в различные даты, не имея какой-то определенной. В России же День студента имеет большое значение 25 января, именно этот день наши студенты считают праздничным.

**Статью подготовила
ст. гр. СТ-101
Хвостова Н.**

Студенческий дневничок Тёмно-сливовый ноябрь

Вспоминается картинка из интернета. День в ноябре поделён на две части, мало отличающиеся друг от друга. Утро: тьма и горящие глаза – пора на пары. Вечер: тьма и горящие глаза – пора домой. День укоротился настолько, что начинаешь чувствовать себя сумеречным существом. Утром – небо цвета тёмной сливы, вечером – оно же. И весь ноябрь такой – тёмносливовый. Как у каждой уважающей себя сливы, у ноября есть две особенности. Первая – сладкое предчувствие новогоднего декабря. Витрины с ёлочками горят. Мишуру в магазинах продают. Красота! А вторая – опять же, как у любой сливы, – наличие несъедобной косточки. То есть последствий аттестации и предчувствия зачётной недели. И косточку эту разбить можно только молотком, причём тем же самым, которым вбивают знания в студентов. А вбить в студента знания можно несколькими способами.



Способы, доступные преподавателям:

- вызвать испуг уже на первой лекции;
- вызвать ужас на второй лекции;
- объяснить на наглядном примере последствия невнимательности на предыдущих лекциях (путём указания на ранее отчисленных студентов);

- вызвать уважение к знаниям, эрудиции и могучему голосу преподавателя;
- провести паломничество в библиотеку;
- вызвать появление методичек на парах, в доме и в голове каждого из присутствующих студентов, а также у тех, кто случайно проходил мимо;

• раздать варианты проверочных заданий, сверенные с кармическими особенностями каждого студента, чем повернуть в шок и необходимый для учебного процесса трепет;

• вызвать появление досрочно сданных курсовиков и семестровых работ, подготовленных в состоянии аффекта;

• вторгнуться в кошмарные сны студентов, посвящённые предстоящему экзамену;

• создать во время экзамена атмосферу того, что нечистая сила уже была вызвана преподавателем;

• принять должников так, чтобы принести пользу не только им самим, но и обороноспособности нашей Родины.

Способы, доступные деканату:

- попытаться разыскать студента;
- обнаружить Родителей студента и возвратить к ним;
- возвратить к здравому смыслу самого студента;
- продемонстрировать на примере возможности военного комиссариата и преимущества при трудоустройстве с отсутствующим высшим образованием.

Способы, доступные Родителям:

- возвратить к несуществующей студенческой совести;
- объяснить на примере собственного диплома, насколько труднее было учиться раньше, высказать удивление тем фактом, что сейчас кто-то в семье так плохо учится;
- спросить, будет ли у нерадивого студента в качестве воздействия на потомков хотя бы что-нибудь, напоминающее диплом.

Янкина М.А.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СТУДЕНТОВ

Студент - человек, постоянно откладывающий неизбежность.

Изречение, принадлежащее студентам.

Международный день студентов (International Students' Day) установлен 17 ноября 1946 года на Всемирном конгрессе студентов, состоявшемся в Праге, в память о чешских студентах-патриотах. Конечно, этот праздник ассоциируется с молодостью, романтикой и весельем, а вот история его, начавшаяся в Чехословакии во время Второй мировой войны, связана с трагическими событиями. 28 октября 1939 года в оккупированной фашистами Чехословакии, пражские студенты и их преподаватели вышли на демонстрацию, чтобы отметить годовщину образования Чехословацкого государства (28 октября 1918 года). Подразделения оккупантов разогнали демонстрацию, при этом был застрелен студент медицинского факультета Ян Оплетал (Jan Opletal).

Похороны Яна Оплетала 15 ноября 1939 года вновь переросли в акцию протеста. Десятки демонстрантов были арестованы. 17 ноября гестаповцы и эсэсовцы рано утром окружили студенческие общежития. Более 1200 студентов были арестованы и заключены в концлагерь в Заксенхаузен. Девятерых студентов и активистов студенческого движения казнили без суда в застенках тюрьмы в пражском районе Рузине. По приказу Гитлера все чешские высшие учебные заведения были закрыты до конца войны. В честь этих событий на Всемирном конгрессе студентов был установлен Международный день студентов. Сегодня он празднуется во многих странах мира, и хотя программы празднования этого дня различаются, но он весьма популярен у студенческой молодежи. И практически ни один ВУЗ не остается в стороне от шумного и долгожданного праздника.

А кто такие современные студенты? Кстати, в переводе с латинского, студент - усердно

работающий, занимающийся, учащийся высшего, в некоторых странах и среднего учебного заведения. В Древнем Риме и в Средние века студентами назывались любые лица, занятые процессом познания. С основанием в XII веке университетов термин стал употребляться для обозначения обучающихся и преподающих в них лиц; после введения учёных званий для преподавателей (магистр, профессор и др.) - только учащихся.

В какой мере обучающихся вуза можно причислить к таковой когорте, что лежит в основе их профессионального самоопределения, вопрос, отнюдь не праздный. Те, кто далеко перешагнул за порог зрелости, могут вспоминать эту пору своей жизни, как один из замечательных её этапов: молодость, мечты, порой бессонные ночи, и не всегда только за учебниками, а кто-то и вагоны разгружал, а кто-то и над чертежами корпел. Ведь не было в помощь оргтехники.

Исследование, проведенное в рамках социально-психологической службы нашего филиала на протяжении более 4 лет позволило опросить 72 студента-первокурсника. Цель: выяснить стратегии профессионального выбора студентами и разделить их на ряд условных групп, исходя из доминирующих профессиональных мотивов. Безусловно, полученные материалы не претендуют на исчерпывающее и завершенное исследование, но, возможно, кому-то они покажутся любопытными.

«Нам бы только корочки получить». Да, от истины вы не далеки, уважаемые читатели. Ведь речь идет только о получении диплома, открывающем двери различных учреждений. И не важно, что за дипломом в 5-ти или 4-летнее путешествие абитуриенты отправлялись не по своей воле. Их желание, или желание их родителей (ближних) исполнилось. Порой такие «специалисты», «бакалавры» затрудняются сказать, на кого же они выучились.

«Главное – студент вуза». Представители данной группы практически близки по своим мотивам с предыдущей. Но все же, существенное отличие имеется, они

претендуют на бюджет. Пусть никого не удивляет, что такие студенты подают заявления «хоть куда» и учатся «где их взяли». Все же профессиональные мотивации, хотя бы отдаленно, но присутствуют у них. Ведь они выбирали из перечня предметов те, по которым сдавали ЕГЭ.

«Вольные слушатели, или ... из непонятных». Это логики, эстеты, редко снисходящие до того, чтобы обратить свой взор на преподавателя, ведущего лекцию. У них есть своя уникальная точка зрения, правда, очень субъективная, но обоснованная ими. В минуты откровения на семинарах они могут поделиться своими знаниями о Кьеркегоре, Сартре, блеснуть познаниями в других областях. Такие индивидуумы живут в своем мире и тщательно его оберегают от посторонних посягательств. С будущей профессией их мало, что связывает. Редко таким студентам удается дотянуть хотя бы до 3-го курса, поскольку тягой к занятиям не отличаются вовсе.

«Находящиеся в поиске». Сложно сказать, что заставило студентов приземлиться в данном вузе, они открыты новым поискам всегда. Не случайно поэтому, могут забрать заявление даже со старших курсов. Их успехи нестабильны, хотя такие студенты, отнюдь не глупы. Но полагают, что пока что себя они не нашли.

«Исполнители родительской воли». Такая группа первокурсников часто нуждается в дополнительных занятиях уже после поступления, а часто и просто в психологической поддержке в силу того, что профессиональный выбор за них сделали родители, а они являются исполнителями их воли. Обучение для них – повинность. В глазах тоска, а на душе печаль. А все потому, что внутреннего мотиватора нет.

«В погоне за престижем». Такие студенты разделяют убеждение, что пришли обучаться по престижной профессии, она их непременно прокормит. Вчерашние школьники не берут в расчет, что за годы их учебы запросы рынка в специалистах могут существенно откорректироваться, и не в их пользу, а конкуренции как явления рыночной экономики никто не отменял. Однако, профессиональные

мотивы являются для этой группы студентов существенным стимулом в их обучении.

«Увлеченные». Такие студенты пришли учиться осмысленно. Их увлекает практическая деятельность, связанная с будущей профессией. Они не мало умеют, хорошо ориентируются в определенной проблематике, которой и хотели бы в будущем посвятить себя. Однако такие студенты, нередко, отчуждены от реальных проблем, живут исключительно в отсеке собственных увлечений.

«Приятное исключение». Эти студенты действительно умеют соотнести свои природные способности, реальный уровень подготовки и запросы рынка труда и работодателей. Поэтому они сядутся за студенческую скамью уже с пониманием того, в чем конкретно приобретенные знания будут им полезны в дальнейшем и каким образом эти знания по истечении времени можно будет монетизировать. Только вот проблема – таких ребят крайне мало. Вспомните себя после школы – много ли вы знали о запросах работ работодателей, могли ли спрогнозировать эти запросы на 5 лет вперед?

Среди очников «с приятное исключение» чаще всего встречаются в том случае, если родители этих ребят имеют ту же профессию, которую приобретет их чадо после окончания вуза. Соответственно, абитуриент изначально имеет «расширенное представление» о своей будущей профессии. Среди заочников, которые обладают хотя бы минимальным послешкольным жизненным опытом, такого контингента значительно больше. Проблема же этой группы обучающихся в том, что они слишком утилитарно подходят к своему обучению, а потому от них можно услышать: «А зачем мне изучать ваш предмет? Где пригодится?»

Всех студентов с вашим праздником! И пусть всегда учеба для вас будет трудом, ибо труд – это творчество. А творчество – это состояние полета души.

**Статью подготовила
доцент, к. п. н.,
Пьянкова Л. А.**

ДЕНЬ МАТЕРИ

воскресенье ноября, воздавая должное материнскому труду и бескорыстной жертве матери ради блага своих детей.

По некоторым источникам, традиция празднования Дня матери берет начало еще в женских мистериях древнего Рима, предназначенных для почитания Великой Матери - богини, матери всех богов. Также известно, что в Англии XV века отмечалось так называемое "Материнское воскресенье" - четвертое воскресенье Великого поста, посвященное чествованию матерей по всей стране.

Невозможно спорить с тем, что этот праздник – праздник вечности. Из поколения в поколение для каждого человека мама – самый главный человек в жизни. Становясь матерью, женщина открывает в себе лучшие качества: доброту, любовь, заботу, терпение и самопожертвование. Сколько бы хороших, добрых слов мы не говорили нашим мамам, сколько бы поводов для этого ни придумали,

лишними они не будут. Особо трогательно проходят различные мероприятия, посвященные этому празднику, в детских дошкольных образовательных учреждениях, где дети дарят своим мамам не только добрые слова и улыбки, но множество подарков, сделанных своими руками, и специально подготовленные концертные номера. Да вы и сами, скорее всего, что-то делали своими руками в детском саду или в начальной школе, в подарок маме. А она брала этот непонятный рисунок или криво склеенную самодельную открытку и умоляла.

Что же подарить маме, когда тебе уже далеко за 10 лет? Если вы хорошо знаете мамины увлечения, то с выбором подарка проблем возникнуть не должно. Но бывает, что дорогостоящие подарки не подходят, так как вы бедный студент, а порадовать маму хочется.

Многие мамы обрадуются цветам, как в букете, так и комнатным в горшке. Небольшие, но приятные и полезные подарки: шарф либо

шейный платок, набор средств для ванны и душа, духи, крема.

Теплые и уютные осенние подарки: плед, комнатные тапочки, перчатки, варежки, шерстяные носки.

Если мама любит готовить, ей обязательно понравится книга с кулинарными рецептами или различные кухонные полезности: весы, посуда, веселые прихватки, необычный фартук, сковорода для выпечки блинов, набор керамических горшочков для жаркого, кухонные приборы.

Порадовать маму в этот день можно и каким-то ее любимым блюдом, десертом. Приготовить их можно самому, а можно пригласить маму в кафе, ресторан.

Не забудьте поздравить своих мам 30 ноября и выразить им благодарность за все, что они делают для вас.

**Статью подготовила
ст. гр. МУ101-1
Недошивина Я.**

ДАТЫ. ЮБИЛЕИ. СОБЫТИЯ

21 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРИВЕТСТВИЙ

*По привету всему свету
Раздадим и соберем:
Всем сегодня То-ньят-йета
И сегодня всем – Салом.
И налево и направо
Всем привет сегодня дан,
Мы болгарам скажем
Здравей
И боснийцам – Добар дан.
Руки взрослым, руки детям
Пожисаем на ходу
И огромной всей планете
Скажем – Хай ду ю ду.*

Приветствие – первое правило этикета

Этикет придумали люди. Для удобства. Чтобы, оказавшись в часто повторяющихся ситуациях, не думать о том, что делать, а поступать сразу так, как принято. Это весьма практично, экономит время, мыслительную энергию, позволяет отличить своего от чужака. Но, с другой стороны, нам навязывают правила поведения, которым надо следовать неукоснительно. Вспомним А.С. Пушкина: «Обычай – деспот меж людей». Ибо, в ряде случаев несоблюдение традиционных норм поведения может привести не только недоразумению и непониманию, но и к серьезному конфликту.

Приветствия – они ведь тоже могут быть разными: обязательные, неизменно – от чуждые, корректные и такие, о которых должна идти речь – приветствия, полные чувства, симпатии, доброжелательности. Приветствия, сопровожденные пожеланиями добра, здоровья, счастья. Приветствовать кого-либо подобным образом – целое искусство.

История праздника

В далеком уже 1973 году, когда «холодная» война набирала свои обороты, и международная обстановка в мире становилась все напряженней, два брата американца Маккомак придумали новый праздник – День приветствий. 21 ноября они отправили в разные концы Земли письма-приветствия, в которых содержалась позитивная информация, изложенная с радушением и доброжелательностью. А смысл был предельно прост – они просили своих адресатов, чтобы те отправили такие же письма-приветствия хотя бы 10 новым получателям. Удивительно, но идея охватила всю планету, так что праздник сразу стал всемирным.

И теперь позитив, радостные эмоции, веселые смайлики, дружеские приветствия во Всемирный день приветствий отправляют своим и чужим людям самых разных национальностей, профессий, возрастов.

Это многогранное «здравствуй»

В разные времена, у разных народов существовали и разные приветствия. «Здоров ли ваш скот?» – так приветствовали друг друга жители Древнего Китая, Монголии, Египта. Или другой вариант: «Ели вы сегодня?» Это связано с тем, что стадо для монгола-кочевника – основа его жизни. Здоровы животные – значит, хватает еды и, соответственно, все благополучно в семье. Вот и получается: пожелать здоровья четвероногому кормильцу – все равно, что пожелать здоровья самому скотоводу.

Самыми забавными и по сей день остаются приветствия африканских племен. Словами «я тебя вижу» обмениваются при встрече

зулусы. Акамба в Кении в знак глубокого уважения плюет на встречного. Представитель племени масаи при встрече сначала сплевывает, а потом плюет на собственную кисть и только потом позволяет пожать себе руку. На Замбези хлопают в ладоши и делают реверанс.

Здороваюсь, еврей скажет: «Мир вам», перс пожелает: «Будь весел», арабы скрещивают руки на груди, туркмены засовывают руки в длинные рукава, а китайцы кланяются с вытянутыми вдоль тела руками. Таджики складывают обе руки чуть ниже груди и, немного наклонившись, подходят к приветствуемому: «Ассолом алейкум» и протягивают обе руки.

Египтяне интересовались: «Хороши ли вы поете?», а папуасы произносили: «Дай я тебя всего обнюхю!». У некоторых индейских племен принято при виде незнакомого человека сидеть на карточках до тех пор, пока тот не приблизится и не заметит этой миролюбивой позы. Иногда для приветствия они снимают обувь. Тибетцы, здороваясь, снимают головной убор правой рукой, левую руку они закладывают за ухо и еще высовывают языки.

У гренландцев формальное приветствие отсутствует, но при встрече они обязательно произносят: «Хорошая погода». Смысл этого изречения выходит за климатические рамки и означает «мир прекрасен». Молодой американец приветствует приятеля, хлопая его по спине. Латиноамериканцы обнимаются. Французы целуют друг друга в щеку. Самоанцы обнюхивают друг друга. Индийцы складывают ладони лодочкой и склоняют голову. У японцев для приветствия применяется три вида поклонов – сайкайрэй (самый низкий), средний поклон – с углом тридцать градусов и легкий – с углом пятнадцать.

Это прекрасный день для дружеских приветствий, радостных эмоций и хорошего настроения

Человек разумный появился после неандертальца. Неандертальц был немногим его хуже. У него был такой же большой мозг, подвижная рука, устойчивая походка. И ходил он по-человечески – на двух ногах.

Все, казалось бы, для того, чтобы стать разумным. Все, да не все! Антропологи утверждают, что у него были неразвиты мозговые центры, управляющие процессами торможения. А как себя контролировать "без тормозов"? Поэтому неандертальцам было трудно ладить друг с другом. Они все время ссорились и ничего не могли сделать сообща. Только человек разумный научился ладить с другими людьми.

Более 140 стран мира участвуют в этом празднике-игре. Нам хочется, чтобы все, кто еще не знает о нем, узнали и приняли участие, тем более, что все очень просто и особой подготовки не требует: достаточно в этот день приветливо поздороваться с незнакомыми людьми. Вы можете сказать им: «Добрый день» или «Привет», это зависит от возраста и настроения.

Статью подготовила
Коркина С. Г.
по материалам сайтов

КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ

Представляем новые книги, предназначенные для преподавателей и студентов специальности и профиля подготовки «Государственное и муниципальное управление»

Белокрылова, О. С.
Региональная экономика и управление [Текст] : учеб. пособие / О. С. Белокрылова, Н. Н. Киселева, В. В. Хубурова. – Москва : Альфа-М : ИНФРА-М, 2014. – 240 с.

Раскрыты теоретико-методологические основы размещения производительных сил и межрегионального взаимодействия, вопросы территориальной организации общества, специализации и комплексного развития регионов. Рассмотрены концептуальные подходы к разработке и реализации региональной политики. Проанализирован зарубежный и отечественный опыт создания свободных экономических зон, исследованы проблемы управления устойчивым развитием региона. Содержит вопросы, задачи, задания и тесты для самоконтроля.

Государственная и муниципальная служба [Текст] : учебник / А. В. Кочетков [и др.]; под ред. Е. В. Охотского. – Москва : Юрайт, 2014. – 556 с.

Рассматриваются правовые и организационные основы системы государственной службы Российской Федерации, общие условия поступления на нее, особенности организации и прохождения гражданской, военной и правоохранительной службы. Подробно освещаются вопросы правового положения государственных гражданских служащих и муниципальных служащих, а также исторические и процессуальные вопросы государственной и муниципальной службы. Анализируются кадровая политика и кадровая работа в условиях реформирования государственной гражданской и муниципальной служб, тенденции их развития в современной России и иностранных государствах. Особое внимание уделено актуальным проблемам формирования профессиональной культуры государственных и муниципальных служащих, обеспечения законности и противодействия коррупции на государственной и муниципальной службе. Отдельная глава посвящена особенностям прохождения государственной гражданской службы в системе МИД России.

Государственная и муниципальная служба [Текст] : учебник для бакалавров / под ред. В. И. Петрова. – Москва : Юрайт, 2014. – 365 с.

Раскрываются современные подходы к теории и практике государственной и муниципальной службы в условиях ее формирования. Показаны позитивные и негативные стороны применения законодательства в процессе государственного и муниципального управления, что способствует совершенствованию форм и методов управления, выявлению новых технологий по противодействию коррупции в органах власти, развитию наиболее эффективных и целесообразных управлеченческих институтов, в том числе различие и взаимосвязь государственного и муниципального управления.

Зуб, А. Т. Управление проектами [Текст] : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Т. Зуб. – Москва : Юрайт, 2014. – 422 с.

Представлены основные концепции, модели и технологии

ИМЕНИННИКИ

В ДЕКАБРЕ

Зварич Е. Б. 03

Порохин А. В. 04

Шабалина Н. Г. 04

Гладких И. В. 06

Андреева И. Г. 07

Козлов А. В. 07

Мелехова В. В. 11

Кирьянова В. В. 14

Федорова И. И. 14

Львов С. Н. 15

Соколова О. В. 19

Ермишина О. Ф. 22

ИМЕНИННИКИ В ЯНВАРЕ

Шауро В. И. 05

Шевелева О. Б. 07

Тетя Ю. Р. 12

Ковалевский С. А. 18

Покровская О. Д. 20

Безрук О. А. 20

Кокорева М. М. 20

Боброва И. Ф. 22

Кречетова М. А. 24

Костенков С. А. 24

Кашеварова И. В. 25

Анацкий Р. А. 27

Кузнецова О. Д. 31

Вы сегодня именинник!

Поздравляем от всей души!

Но сегодня мы не будем

Всех вас дергать за уши,

Будем петь и веселиться,

И здоровья вам желать!

Счастья, радости и смеха,

Улыбаться, процветать!

Гусева Инесса

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

управления проектами, даны определения и типология проектов, подробно описаны методы управления целями проекта, сетевого и календарного планирования, управления различными аспектами человеческих ресурсов проекта, коммуникациями, рисками и бюджетом. Приведены рекомендации по выбору структуры, организации контроля и аудита проекта. Рассматриваются различные варианты завершения проекта. Книга содержит большое количество конкретных ситуаций, описывающих различные аспекты управления проектами, и заданиями для закрепления теоретического материала.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 5

КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ

ПРОДОЛЖЕНИЕ

Кабашов, С. Ю. Организация муниципальной службы [Текст] : учебник / С. Ю. Кабашов. – 2-е изд. перераб. и доп. – Москва : ИНФРА-М, 2014. – 391 с.

Учебник освещает актуальные теоретические и практические вопросы становления и развития муниципальной службы в современной России. Рассмотрены теоретические и методические подходы по изучению нормативно-правовых основ функционирования муниципальной службы.

Конституционное право России [Текст] : учебник / под ред. Б. С. Эбзеева, А. С. Прудникова. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2013. – 687 с.

Рассмотрены вопросы, традиционно относящиеся к предмету науки конституционного права: конституционные основы гражданского общества, юридические механизмы защиты прав и свобод человека и гражданина, федеративное устройство, система органов государственной власти и местного самоуправления в РФ и др. Большое внимание уделено избирательной системе в России.

Муниципальное право России [Текст] : учебник для бакалавров / под ред. А. Н. Кокотова. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2014. – 567 с.

На основе новейшего законодательства, правоприменительной практики раскрываются вопросы правового регулирования местного самоуправления, основные институты муниципального права, в том числе с точки зрения их практического воплощения. Особое внимание уделяется толкованию положений законодательства о местном самоуправлении.

Омельченко, Н. А. Этика государственной и муниципальной службы [Текст] : учебник для бакалавров / Н. А. Омельченко. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2014. – 408 с.

Изложены основные проблемы этики государственной и муниципальной службы с учетом мировой практики и национальных особенностей государственного строительства и управления. Особое внимание уделено анализу и осмыслению современных механизмов регулирования конфликта интересов на государственной и муниципальной службе, этике и культуре служебных отношений в системе публичной власти и управления.

Смысла жизни

Если в жизни нет удовольствия, то должен быть, хоть какой-нибудь смысл

Диоген

Цель, которую человек преследует всегда скрыта. Девушка, мечтающая о замужестве, грезит о чем то совершенно ей неведомом. Молодой человек, жаждущий славы, не знает что такое слава. То, что дает смысл нашим поступкам всегда для нас нечто тотально неведомое

Кундер М.

Жизнь имеет в точности ту ценность, которой мы хотим ее наделить

Бергман И.

Каждый человек хотя бы раз в своей жизни задумывался над вопросом, в чем заключается смысл жизни. Вся проблема этого одного из основных вопросов человеческого бытия состоит в том, что никто еще не дал на него окончательного ответа. На протяжении существования всех человеческих цивилизаций люди искали и находили смысл жизни по-разному. Доказательством этому служат различные философские позиции и религиозные течения,

Связь с общественностью в органах власти [Текст] : учебник для академического бакалавриата / М. М. Васильева [и др.]. – Москва : Юрайт, 2014. – 495 с.

Учебник посвящен организации связей с общественностью в органах государственной власти. Наряду с развитием научно обоснованного подхода к данной проблеме, систематизируется и раскрывается опыт практической деятельности сотрудников государственных PR-структур России и зарубежных стран. Проанализирован инструментарий деятельности PR-служб и его особенности применительно к государственному аппарату. Уделяется внимание системе установления и поддержания взаимообратной связи между общественными объединениями и госструктурами, рассмотрены основные.

Социология управления [Текст] : учебный словарь / О. А. Колосов [и др.]. – Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2014. – 136 с.

Учебный словарь раскрывает содержание основных понятий терминов предметной области социологии управления, охватывающей социальные основы управления, особенности управленческой деятельности и управленческих отношений, закономерности их развития, условия повышения эффективности управленческих функций.

Управление проектами [Текст] : учебник / А. И. Балашов [и др.]; под общ. ред. Е. М. Роговой. – Москва : Юрайт, 2014. – 383 с.

Внедрение проектного управления требует серьезных изменений в деятельности любого предприятия. Оно может дать компании серьезные преимущества, поскольку позволяет быстро реагировать на меняющиеся условия внешней среды. Учебник состоит из 14 глав, охватывающих основные процессы управления проектами. К каждой главе прилагается список контрольных вопросов и заданий, некоторые главы снабжены кейсами, освещающими прикладные аспекты изучаемого материала. В приложениях даны инструменты расчетов, расчетно-графические материалы, шаблоны, позволяющие закрепить усвоенный материал.

научные поиски и творения искусства. И сейчас, как и десятки, и сотни лет назад, кто-то видит смысл жизни в карьере, кто-то - в политике, кто-то - в семье, а кто-то - в служении богу. Так в чем смысл жизни человека?

Прежде всего, вопрос смысла жизни относится к духовной проблеме, определяющей предназначение существования человечества на земле. Этот вопрос очень важен для становления человеческой личности на протяжении всей его жизни. Рассмотрим, как менялись представления о смысле жизни в различных философских и религиозных учениях.

В философии понимание проблемы смысла бытия считается одним из самых главных вопросов. Все философы на протяжении тысячелетий создавали определенный идеал существования человека на земле, к которому необходимо было стремиться и в чем, собственно, и заключался смысл жизни.

В античной философии целью существования жизни считали:

- получение удовольствия

как избавления от физической боли, страха смерти и страданий (Эпикур);

- достижение счастья посредством мышления и познания окружающего мира (Аристотель);

- стремление к независимости и внутреннему покоя, отрицанию семьи, государства и искусства (Диоген);

- достижение невозмутимости по отношению к раздражающим человека факторам (стоики).

В средневековой философии вопрос, в чем смысл человеческой жизни, сводился к следующему: необходимо почтить своих предков, следовать общепринятым религиозным взглядам и передать своему потомству полученный при рождении социальный статус. При этом различия в философском взорении на смысл жизни на Востоке и Западе мало чем отличались друг от друга.

В философии XIX-XX веков решение вопроса смысла жизни рассматривалось следующим образом:

- иррационалисты целью существования человеческой жизни считали постоянную борьбу со смертью и страданиями, которые осуществлялись некой "мировой волей" (Шопенгауэр);

- экзистенциалисты утверждали, что человек должен сам создавать ценности в полном абсурда мире (Кьеркегор), от самого человека зависит смысл жизни (Сартр), поэтому вопрос о смысле жизни считался для них самым насущным (Камю);

- нигилисты считали смыслом жизни человека приготовление к появлению сверхчеловека (Ницше);

- позитивисты считали вопрос о смысле жизни бессмысленным, так как он выражен лингвистически, а все выраженное человеком посредством языка не имело по их определению смысла (Витгенштейн);

- прагматики полагали, что под смыслом жизни подразумеваются те цели, которые заставят человека самого ценить жизнь (Джеймс);

- трансгуманисты целью жизни человека считали преодоление всех биологических ограничений и возникновение, так называемого, "постчеловека" (киборга).

Для того чтобы человечеству было понятно, в чем смысл жизни, несколько тысяч лет религии давали свои понятия и определения априори, но основное понимание смысла сводилось к служению Божественной цели. Итак, искомый ответ на вопрос о смысле бытия определялся в зависимости от представления о Боге:

- в иудаизме смысл жизни заключается в познании Бога, любви к Нему, ведении праведной жизни и соблюдении заповедей;

- в христианстве только благодаря воскрешению Христа жизнь человека обрела ценность, поэтому смысл жизни человечества – познать Бога, уподобиться Ему и наследовать вечную жизнь с Ним;

- в исламе целью жизни каждого мусульманина становится служение и поклонение Аллаху в полной покорности и преданности;

- буддизм высшей целью ставит прекращение страданий человека, а в индуизме человек помимо этого стремится к достижению блаженства;

- главной целью человека в конфуцианстве считается создание идеального общества (поднебесной

империи) вкупе с самосовершенствованием, а в даосизме основными составляющими жизни человека должны быть любовь, смиренние и умеренность.

Если же вы все-таки задумываетесь над тем, в чем смысл жизни, ответы следует искать в самом себе. Увы, даже если мы прочтем все труды философов и вникнем в каждую религию, вполне вероятно, мы не сможем найти смысла жизни ни в одном из учений. Жизнь не стоит на месте, и как бы убедительно ни звучали доводы, все равно смысл, предложенный нашими предшественниками, останется смыслом их эпохи, их мировоззрений и судеб. Религия имеет большое влияние на нашу жизнь и сегодня. Поэтому многие государства и страны нашей планеты по сей день наполняют смыслом наши умы и сердца при помощи различных религиозных учений, в лучшем случае оставляя людям выбор, в худшем – манипулируя судьбами и жизнями миллионов людей.

Считается, если человек начинает искать смысл жизни, то он пытается переоценить настоящее, в котором он уже не находит удовлетворения. Время, отведенное нам в жизни, бесценно, но не следует забывать, что оно постоянно меняется и утекает. Поэтому затянувшиеся поиски смысла могут обернуться для человека катастрофой. Конечно, печально, когда в жизни нет никакого смысла, но такое ощущение, как правило, обманчиво. Существует даже такая наука как логотерапия – лечение человека, ощащающего бессмыслицу своей жизни, самим смыслом жизни. Это направление было основано Виктором Франклом, венским психотерапевтом, который обнаружил, что никакого универсального смысла в жизни нет. Но есть миллионы смыслов, которые составляются нашими собственными жизнями. Иными словами, у каждого человека своя цель, достижение которой приносит ему удовлетворение.

Часто в школах детям предлагают написать сочинение «В чем смысл жизни?». Существует множество примеров, подтверждающих, что цели и жизненные ценности могут варьироваться в зависимости от самого человека. Но есть и определенные действия, которые дают нам удовлетворение и ощущение жизненной цели. Они представляются правильными и осмысленными с точки зрения всего человечества и не нуждаются в каких-либо мотивациях:

- альтруизм, служение другим и творение добра;
- преданность своему делу;
- творчество;
- самосовершенствование;
- рождение и воспитание детей.

Большинство людей стремится себя реализовать именно в этих рамках. И если это приносит людям радость на протяжении всей жизни, то это замечательно. Человек в силу своей двойственной природы всегда сомневается. А смысл существования меняется на протяжении всей жизни человека. К примеру, мы можем в юности ощущать осмысленность лишь в преданности своему делу или в творчестве. Затем проходит время, и мы ловим себя на мысли, что смыслом нашей жизни являются наши дети. К концу своего пути мы начинаем заниматься духовными практиками и самосовершенствованием. Некоторые начинают служить другим и заниматься благотворительностью. Для каждого из нас цель существования своя, но в целом, она заключается в том, чтобы жить.

А вы что думаете, уважаемые читатели?

Статью подготовила
ст. гр. МУ-101
Большакова Д.

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ВЕНЕРИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ БЫЮТ РЕКОРДЫ

По оценкам ВОЗ, ежегодно во всем мире более 340 млн мужчин и женщин в возрасте 15-49 лет заболевают инфекциями, передаваемыми половым путем, в том числе и сифилисом. С 1989 года в РФ наблюдается эпидемический рост заболеваемости сифилисом.

О сифилисе слышал каждый, но все-таки, что надо знать о нем?

По уровню заболеваемости, риску здоровью людей, определенным трудностям в лечении, сифилис занимает главное место не только среди инфекций, передающихся половым путем, но и среди всех инфекционных заболеваний. Он затрагивает иммунную и нервную системы, кожные покровы, слизистые оболочки, внутренние органы и кости. Сифилис может иметь хроническое течение и передаваться внутриутробно. В последние годы сифилитическая инфекция все чаще отмечается у подростков. Первичный сифилис стал чаще диагностироваться и у женщин.

Единственным источником инфекции является больной человек. Но восприимчивость каждого человека к возбудителю сифилиса может быть разной, что объясняется несколькими причинами. Например, недостаточное для заражения другого человека количество возбудителя в биологическом материале и отсутствие «входных ворот» для инфекции (микротравм на коже и слизистых), индивидуальная устойчивость некоторых из нас к заражению.

Наиболее заразны больные с ранними формами сифилиса, к которым в настоящее время относят все случаи заболевания, не превышающие по продолжительности двух лет. У больного первичным и вторичным сифилисом острая заразы любые эрозивные мокнущие высыпания на коже и слизистых. При позднем сифилисе заражение контактных лиц наступает редко, так как проявление третичного периода (буторки, гуммы) практически не заразны. Слюна больного заразна при наличии специфических высыпаний на слизистой рта, а молоко кормящих женщин, сперма и влагалищный секрет - даже при отсутствии активных проявлений болезни в области молочных желез и гениталий.

Каковы факторы и риск заражения сифилисом?

В 95 - 98 процентах всех случаев заражение сифилисом происходит при половом контакте с больным первичным сифилисом при «случайных» половых связях. Кроме того, надо иметь в виду, что стресс, неправильный образ жизни, физическое перенапряжение и т. д. снижают естественную сопротивляемость

человека к инфекционным заболеваниям вообще и к сифилису в частности.

Существует ли бытовой путь передачи инфекции?

Вне человеческого тела возбудитель быстро погибает так как очень чувствителен к низкой или высокой температуре, дез. средствам, УФ облучению и т. д., поэтому многие случаи бытового пути передачи становятся особо актуальны при несоблюдении правил личной гигиены. При условии наличия в полости рта сифилитической язвы на слизистых, содержащей большое количество возбудителя сифилиса передается от одного партнера к другому через слону при поцелуе, через любой предмет общего пользования (чашка, ложка, зубная щетка, губная помада, сигарета). Такой путь передачи инфекции не исключен в семьях, где один партнер болен сифилисом, а второй не знает об этом или не придает этому достаточного значения.

Возможно ли заражение сифилисом при переливании крови?

В настоящее время истинный трансфузионный путь заражения не встречается.

Тем не менее, при применении одного шприца для инъекций, например, при внутривенном употреблении наркотиков, этот путь передачи возбудителя сифилиса весьма актуален.

Бытует мнение, что современные антибиотики позволяют вылечить сифилис самостоятельно. Насколько оно оправдано?

Учитывая, что эта инфекция может иметь злокачественное и скрытое течение, лечение сифилиса проводится только венерологом, строго индивидуально с обязательным применением лабораторных тестов. Оно может занимать довольно длительное время и должно проводиться в условиях ЛПУ с обязательным выявлением, а по необходимости и с лечением лиц, с которыми больной был в половом, наркотическом и/или тесном бытовом контакте. Поэтому не стоит заниматься самолечением.

Где можно провериться на сифилис?

В лабораториях специализированных ЛПУ, общей сети ЛПУ, в том числе в клинико-диагностической лаборатории Новокузнецкого Центра-СПИД.

Статью подготовила заведующая профилактическим отделом Новокузнецкого Центра-СПИД Королькова А. Н.

ПИТАНИЕ

Пища обеспечивает организм энергией, необходимой для передвижения и трудовой деятельности, служит источником "пластических" веществ, белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных солей, благодаря которым происходит обновление клеток и тканей. Выработка гормонов, ферментов и других регуляторов обменных процессов в организме также происходит благодаря пищевым продуктам. От характера и полноценности питания зависит обмен веществ в организме, функционирование органов и систем, тканей и клеток. При правильном питании обеспечивается постоянство внутренней среды организма человека,

что является залогом здоровья, физической активности и долголетия. Обеспечивается полноценное функционирование иммунной системы, повышается сопротивляемость организма, его возможность противостоять болезням. Для поддержания нормального течения энергетических, пластических и каталитических процессов питание должно быть полноценным. Питание здорового человека должно соответствовать его физиологическим потребностям в зависимости от пола, региона проживания, характера труда и других факторов. Пища должна быть разнообразна. В рацион питания должны входить все группы продуктов, необходимые для восполнения

энергетических затрат и функционирования всех органов и систем организма.

Неправильное питание приводит к нарушению процессов обмена веществ в организме, ослаблению иммунитета, возникновению хронических заболеваний, преждевременному старению. Избыточное питание является частой причиной заболеваний органов кровообращения, ожирений, атеросклероза, сахарного диабета, подагры, полиостеохондроза. Недостаток питания вследствие белковой недостаточности пищи вызывает тяжелые заболевания у детей: замедление роста, умственного развития, костеобразования, возникновение изменений в поджелудочной железе и печени. Для лучшего усвоения пища должна подвергаться определенной кулинарной обработке, при которой должна быть сохранена ее питательная ценность. Кроме количества и качества пищи, существенное значение имеет режим питания – время приема пищи, промежутки между ее приемами, распределение в течение дня. Современный ритм жизни в связи с дефицитом свободного времени вынуждает пользоваться полуфабрикатами для домашнего приготовления блюд. Однако, не всегда такие продукты качественны. Поэтому использование полуфабрикатов для приготовления пищи, особенно продолжительное время, крайне нежелательно. Воду для питья и приготовления пищи нужно применять только очищенную, особенно в промышленных регионах.

Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, так как он гарантирует сохранение жизни. Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах.

Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека.

Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи и ее переизбытка. Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным!

Пирамида питания (пищевая пирамида)

В пирамиде питания представлены не конкретные продукты, а пять больших групп продуктов, что позволяет разнообразить свой рацион питания и выбирать те продукты, которые вам больше нравятся или подходят для вашего образа жизни.

Внизу пирамиды (в основании) находятся продукты, которых в рационе питания человека должно быть больше всего и чем выше к вершине, тем меньше соответствующих продуктов должен употреблять человек.

• Жир, соль, сахар, сладости (необходимо свести к минимуму)

• Молочные продукты, йогурты, сыр

• Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи

• Овощи и фрукты

Цельнозерновые продукты:

Основой пирамиды питания является пища, приготовленная из зерновых. К цельнозерновым продуктам относятся хлеб грубого помола, каши, макароны из цельнозерновой муки, неочищенный рис. Так же к этой группе в данной

пирамиде питания относят растительные жиры (—оливковое, подсолнечное и другие масла).

Овощи и фрукты

Овощи и фрукты очень полезны для организма человека. Они низкокалорийны и содержат огромное количество витаминов и микроэлементов, а также содержат в большом количестве воду и клетчатку, которые создают ощущение сытости.

Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи

Эта группа продуктов также называется белкосодержащие продукты. Желательно отдавать предпочтение рыбе, мясу птицы, бобам т.к. в них содержится меньше жиров, чем в других белкосодержащих продуктах животного происхождения. Бобовые и орехи содержат очень много полезных витаминов и микроэлементов.

Молочные продукты, йогурты, сыр

Эти продукты тоже являются белкосодержащими и в пирамиде питания стоят на одном уровне с мясными продуктами, птицей, рыбой, бобами, яйцами и орехами. Молочные продукты обеспечивают нас белками, кальцием и другими питательными веществами.

Жир, соль, сахар, сладости

Эта группа продуктов в рационе здорового питания должна быть сведена к минимуму, а лучше всего совсем исключена из рациона человека. К этой группе продуктов также относятся сливочное масло, маргарин, продукты из белой муки (хлеб и макароны), сладости, газированные напитки.

Основы правильного питания:

- Страйтесь максимально приблизить свой рацион питания к общепринятой пищевой пирамиде, о которой говорилось выше. То есть основным рационом здорового питания должны стать овощи, фрукты и крупы.

- Страйтесь употреблять только свежие продукты. В крайнем случае, можно приготовить полуфабрикаты. Готовую пищу, продающуюся во многих магазинах и требующую только разогрева, стоит исключить из рациона.

- Здоровое сбалансированное питание подразумевает употребление всех групп продуктов. Поэтому страйтесь не заменять или исключать конкретные группы продуктов. Просто необходимо соблюдать пропорции и разнообразить свое питание.

- Если необходимо перекусить – поешьте фруктов, орехов или сухофруктов.

- Как можно чаще включайте в рацион питания разные виды капусты (белокочанная, —краснокочанная, брокколи, —цветная, —брюссельская, —кольраби, —савойская). Помимо основных полезных свойств капусты, учеными доказано, что употребление капусты значительно снижает риск возникновения онкологических заболеваний.

- По-возможности кушайте пищу с низким содержанием жира.

- Страйтесь максимально снизить употребление алкоголя, сахара и соли.

- Не ждите от перехода на здоровое питание моментальных результатов. Постепенно вы заметите, что появилось больше энергии, восстановился сон, вы стали болеть гораздо реже и гораздо быстрее выздоравливать, нормализовался вес и еще много приятных моментов.

Статью подготовила врач-терапевт поликлиники №9 Татарникова А.А.

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ТРИ ПРИЧИНЫ ПРОТИВ ПИВА

Понятие о том, что пиво — это не алкоголь, весьма обманчиво. В наше время, если друзья собираются вместе пообщаться, то такие встречи проходят под лозунгом: «Пойдем, пивка попьем!». За последнее время пивной алкоголизм среди молодежи вырос до небывалых вершин. А ведь молодежь — это продолжение рода, нации. В защиту пивного напитка от молодых людей можно услышать такое выражение: «Но ведь пиво — не водка! Сколько там того алкоголя?».

Таким же на самом деле так коварен этот слабоалкогольный напиток? И по каким причинам стоит воздержаться от употребления пива?

Таких причин несколько.

Во-первых, тот факт, что от пива растет живот, известен всем. Но немногие знают, что употребление этого напитка приводит к бесплодию. Механизм последнего заключается вот в чем: шишки хмеля, придающие характерную пивному напитку горечь, содержат в своем составе вещество, которое относится к фитоэстрогенам — аналог женских половых гормонов. Поступление в организм не присущих мужчине гормонов вызывает процесс как внешнего, так и внутреннего изменения: меняется голос, манеры поведения. У мужчин происходит замещение мужских гормонов женскими, что вызывает жировые отложения в области живота, груди и бедер.

У женщин происходит перенасыщение женскими гормонами, влекущее нарушение репродуктивных функций и, в конце концов, приводящее к бесплодию.

У любителей пива сердце, вынужденное работать в режиме повышенных нагрузок, перекачивая поступающую с пивом излишнюю жидкость, увеличивается в размерах, стены его становятся тоньше, оно

«зарастает» жировой тканью, что в будущем становится причиной ишемической болезни сердца и приводит к инфарктам. Страдает и кровеносная система в целом. Просвет кровеносных сосудов из-за отложений холестерина уменьшается, они становятся труднопроходимыми. Что может привести к флегматиту. Кроме этих недугов возникают проблемы с потенцией — алкоголь заменяет секс.

Во-вторых, давно доказанный биологический факт, хмель — родственник конопли. А из конопли, как известно, изготавливают наркотики (марихуана, гашиш). К тому же, хмель в небольших дозах вырабатывает морфин — основу для изготовления опиума. Отсюда вывод, при употреблении пива, в организм поступают наркотики, вызывающие зависимость, которую люди, регулярно употребляющие пиво, практически никогда не признают. Кстати, если Вам в ближайшее время необходимо пройти обследование у нарколога (обучение в автошколе, замена водительского удостоверения, трудуустройство и т.д.) знайте, что после недавнего употребления пива тесты на наркотики могут «показать» наличие в организме марихуаны.

К тому же потребление пива может вызывать целый ряд других заболеваний: макулопатия глаз, катаракта и т.д. Вероятность развития рака молочных желез при регулярном употреблении пива возрастает на 30 %!

Вот и вырисовывается третья причина, по которой стоит отказаться от пива. Пиво — не водка! Но намного коварнее водки.

Нужно ли пиво в Вашей жизни? Или может, жизнь прекрасна и без алкоголя?

**Статью подготовила
врач психиатр, нарколог
Георгиевская О. В.**

ФИЛЬМ, ФИЛЬМ, ФИЛЬМ КЛОУН С ГРУСТНЫМИ ГЛАЗАМИ (ЧАСТЬ ПЕРВАЯ)

Здравствуй, мой дорогой читатель. Сегодня я хочу открыть маленькую серию статей о тех актерах, которые всем нам знакомы, но по иронии судьбы, они стали заложниками амплуа комика и вырваться из крепких объятий зрителской симпатии к комедиантам, им бывает очень трудно или даже невозможно. Судьба этих актеров — постоянная борьба, противостояние, поиск выхода. Кто-то из них нашел любовь зрителя, но попал в немилость критиков, кто-то сдался, а кто-то повернулся сложившуюся ситуацию в свою сторону. Объединяет этих людей лишь одно: под маской комедианта, лучезарностью и широкой улыбкой прячется грустный взгляд, недосказанность, некий смысл, который так никто и не понял.

В первой части хочу вас «познакомить» с Дени Де Вито. Думаю, каждый из вас когда-нибудь видел этого маленького пухлышка с невообразимым обаянием. Ради эксперимента назвала имя этого актера своим знакомым, чтобы узнать какими фильмами он запомнился. Результат меня не удивил, и даже немного огорчил. «Джуниор», «Близнецы», «Как достать коротышку» — вот и все, что вспомнили опрашиваемые. Никто из

них не знал, что Дени уже давно работает как продюсер и режиссер, а вопрос о наградах вообще завел людей в тупик.

А вот о наградах много можно сказать. Актер Де Вито имеет их не мало: Эмми, Золотой глобус как лучший актер (правда, в основном второго плана). Зато Золотых малин у Дени хоть отбавляй. Любит кинокритики признать его худшим актером и режиссером. Оскар у Дени всего один (это за почти 40 лет актерского стажа), и тот в составе команды продюсеров и режиссеров за фильм «Эрин Брокович» в 2001 году. При этом Дени сыграл более 100 ролей, был продюсером 35 картин и режиссером 14 фильмов. Вот такой не очень веселый портрет улыбчивого коротышки.

Однако сегодня я вас познакомлю с другим Дени, с тем, которого люблю я. Он будет моим первым клоуном с грустными глазами. Давайте посмотрим на «Человека эпохи возрождения». Кинолента вышла в прокат дважды в июне 1994 года под разными названиями, но не была принята ни критиками, ни зрителем. Возможно, виной тому стал очень богатый на киношедевры год? «Побег из Шоушенка», «Форрест Гамп»,



Несмотря на комичность пребывания пухлого коротышки среди бравых армейцев, все же «Человек эпохи возрождения» — это драма, наполненная глубоким смыслом, о том, что счастлив тот, кто живет в гармонии души и тела, тот, кто выбрал правильный и единственно верный для себя жизненный путь.

«Кто, переживши день тот,
цел домой вернется,
Дрожать от страха будет,
день тот вспоминая,
Не менее дрожа, Кристин
услышав имя.
Настанет завтра день
Святого Кристиана,
И тот кто уцелел, засучит
рукава и обнаживши шрамы скажет

«Вот эти раны получил я в
Святой Кристинов день».
Забвенье стариков удел, но
вечно помнить будет он,
Что в день тот испытать
ему пришлось.

Пусть наши имена у всех
прибудут наустах
Король и Бедфорд, Эксетер,
Уорик и Толбот, а так же
Солсбери и Глостер.
Пускай за пенным кубком
вспомнят их оять

Пускай отцы передадут
сынам рассказ.
Пусть память о Кристине
дне пройдет через века

И сохранится до тех пор
покуда жив наши мир.
Но нас самих, запомнят
тоже пусть

Нас нескольких, счастливых
смельчаков,
Что стали братьями на поле
брани.

Он кровь свою смешал с мою
И братом сделался родным
теперь.

Те воины в постели что
лежат сейчас,
Пусть проклянут себя за то,
что не были средь нас

И попридержат пусть язык,
тех осуждат решившихся,
Кто бился с нами заодно в
Святой Кристинов день...»

(«Генрих V» В. Шекспир)

И в заключение небольшой урок от Билла Рэго: «Не бойтесь делать добро людям, у которых его нет, но которые это заслуживают. Главное — верьте в них и в себя!»

С наилучшими пожеланиями,
Старший преподаватель кафедры
«Управления и Сервиса»
Соколова О. В.



КАК ПОГИБЛА ТАРТАРИЯ?

Знаете ли вы свою историю, историю своего народа, или историю своей страны, или еще точнее спросить, историю территории на которой вы сейчас живёте?

Думаю, что большинству читателей известен «Аркаим» - уникальный археологический памятник на юге Челябинской области. Считается, что это древнее сооружение было построено от 3,5 до 5,5 тысяч лет назад. Об Аркаиме и вокруг Аркаима написано уже множество как научных, так и совершенно безумных книг и статей. Нам же интересно то, что по найденным в земле останкам, археологи смогли достаточно точно восстановить исходную конструкцию данного сооружения. Вот её мы и рассмотрим подробнее.



**Аркаим 5,5 тыс
лет назад**

В музее, который находится рядом с памятником, можно увидеть детальный макет сооружения. Оно состоит из двух колец, которые образуются вытянутыми жилыми помещениями, с выходом из каждого во внутренний круг. Ширина одной секции около 6 метров, длина около 30 метров. Проходов между секциями нет, они располагаются вплотную друг к другу. Всё сооружение в целом окружает стена, которая выше, чем крыши внутренних строений.

Что самое интересное, так это вопрос, как построить сооружение с крышей шириной 6 метров и длиной 30 метров? Далеко не самая простая техническая задача. Но нас сейчас интересует вовсе не это.

При проектировании любых зданий и сооружений конструктор обязан учитывать такой параметр, как сугробовая нагрузка на крышу. Сугробовая нагрузка зависит от особенностей климата местности, где будет находиться данное здание или сооружение. На основании многолетних наблюдений для всех регионов определяется набор параметров для подобных расчётов.

Из конструкции Аркаима совершенно однозначно вытекает, что в то время, когда он существовал, снега зимой в этой местности не было вообще! То есть, климат в этой местности был очень теплый. Представьте себе, что над Аркаимом прошёл хороший снегопад, который не редкость зимой в Варненском районе Челябинской области. И что делать со снегом?

Если мы возьмём типичную сегодняшнюю деревню, то там на домах обычно делают достаточно крутые двухскатные крыши, чтобы снег сам скатывался с них вниз по мере накопления или при таянии весной. Между домами большие

расстояния, где может этот снег накапливаться. То есть, обычно современному жителю деревенского дома или коттеджа вообще не надо специально что-либо делать, чтобы решить проблему снега. Разве что при очень сильных снегопадах помочь тем или иным способом снегу сойти вниз.

Конструкция Аркаима такова, что в случае выпадения снега у вас появляется масса проблем. Крыши плоские и большие. Значит снега они сберут много и он останется лежать на них. Промежутков между секциями, чтобы скинуть туда снег, у нас нет. Если мы будем скидывать снег во внутренний проход, то он у нас очень быстро заполнится снегом. Кидать наружу через стену, которая выше крыши? Но, во-первых, это весьма долго и трудоёмко, а во вторых, через некоторое время у вас вокруг стены образуется снежный вал, причём достаточно плотный, поскольку при чистке и сваливании снег заметно уплотняется. А это значит, что резко понижается оборонительная способность вашей стены, поскольку по снежному валу будет более легко подняться на стену. Значит надо тратить ещё массу времени и сил на то, чтобы откинуть снег дальше от стены. Зачем?

А теперь представим, что будет с Аркаимом, если начнётся снежная буря, которая в том районе также происходит зимой достаточно часто. А поскольку там кругом степи, то при сильных снежных бурях дома может занести снегом по самые крыши. А Аркаим, в случае сильной снежной бури, может занести снегом по самые внешние стены! И уж точно заметят все внутренние проходы до уровня крыш жилых секций. Так что если у вас не предусмотрены люки в крышах, то выйти из этих секций

после бури будет не так-то просто.

У меня есть большие сомнения, чтобы жители Аркаима построили свой город, не учитывая перечисленные выше проблемы, а потом бы мучились каждую зиму со снегом и заносами во время бури. Подобное сооружение могло быть построено только там, где снега зимой либо нет совсем, либо бывает очень мало и очень редко, не образуя постоянного снежного покрова. А это значит, что климат во времена Аркаима на юге Челябинской области был похож на климат Южной Европы или даже мягче.

Но, могут заметить скептики, Аркаим существовал достаточно давно. За несколько тысяч лет с того момента, как Аркаим был уничтожен, климат мог измениться много раз. Полностью согласен, но самое последнее изменение произошло именно в конце XVIII-го начале XIX-го века?

Опять же, если подобное изменение климата произошло так близко к нам, то в документах, книгах и газетах того времени просто обязаны быть свидетельства резкого похолодания. И, действительно, оказывается свидетельства такого резкого похолодания в 1815-1816 годах имеются в большом количестве, 1816 год вообще известен как «год без лета».

Вот что об этом периоде писали в Канаде:

«До сегодняшнего дня 1816 год остаётся самым холодным с начала документирования метеорологических наблюдений. В США его также прозвали "Eighteen hundred and frozen to death", что можно перевести как "Тысяча-восемьсот-замёрз-до-смерти"».

«Погода все еще остается исключительно холодной и неблагоприятной. По всей видимости, сезон фруктов и цветов отложится на более поздний период. Старожилы не помнят такого холодного начала лета», - писала монреальская «Газетта» 10 июня 1816 года.

По официальной версии это похолодание якобы было вызвано мощнейшим извержением вулкана Тамбора на индонезийском острове Сумбава. При этом интересно, что данный вулкан расположен в южном полушарии, в то время как катастрофические последствия почему-то наблюдались именно в северном полушарии.

Это сомнение возникает ещё и потому, что в случае с извержениями вулканов, влияние на климат является

временным. Наблюдается некоторое похолодание из-за пепла, который выброшен в верхние слои атмосферы и создаёт экранирующий эффект. Как только этот пепел осаждет, климат восстанавливается к исходному состоянию. Но в 1815 году мы имеем совершенно другую картину, поскольку если в США, Канаде и большинстве стран Европы климат постепенно восстановился, то на большей части территории России произошёл так называемый «климатический сдвиг», когда среднегодовая температура резко упала, а назад потом не вернулась. Никакое извержение вулкана, да и в Южном полушарии, вызвать подобный климатический сдвиг не могло. А вот массовое уничтожение лесов и растительности на большой площади, особенно в середине континента, должно давать именно такой эффект. Леса выполняют роль температурных стабилизаторов, не давая земле слишком сильно промерзать зимой, а также слишком сильно нагреваться и пересыхать летом.

Есть свидетельства, которые говорят о том, что до XIX века климат на территории России, в том числе в Санкт-Петербурге, был заметно теплее. В первом издании энциклопедии «Британника» от 1771 года сказано, что основным поставщиком ананасов в Европу является Российская империя.

Как и в случае с Аркаимом, о климате XVIII века можно многое сказать по тем зданиям и сооружениям, которые были построены в то время Санкт-Петербурге. Большинство дворцов и особняков, которые строились в XVIII веке, были построены под другой, более тёплый климат!

Во-первых, они имеют очень большую площадь окон. Простенки между окнами равны или даже меньше ширины самих окон, а сами окна очень высокие.

Во-вторых, в зданиях изначально не предполагалась система отопления, её встраивали позже уже в готовое здание.

Например, посмотрим на Екатерининский дворец в Царском селе.

Потрясающее огромное здание. Но, как нас уверяют, это «клетний дворец». Его построили якобы только для того, чтобы приезжать сюда исключительно летом.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 9

Екатерининский дворец в Царском селе



КАК ПОГИБЛА ТАРТАРИЯ?

(ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Пристройка в 19 веке



Если посмотреть на фасад дворца, то прекрасно видна очень большая площадь окон, которая характерна для южных, жарких районов, а не для северных территорий.

Позже, уже в начале XIX века, к дворцу сделали пристрой, где располагался знаменитый лицей, в котором обучался Александр Сергеевич Пушкин вместе с будущими декабристами. Но посмотрите внимательно, пристрой отличается не только архитектурным стилем, но и тем, что он уже построен под новые климатические условия, площадь окон заметно меньше.

Левое крыло, которое рядом с лицейом, было существенно перестроено примерно в то же время, когда строился лицей, а вот правое крыло осталось в том виде, как оно было построено изначально. И в нём можно увидеть, что печи для отопления помещения не были запланированы изначально, а добавлялись позже в уже готовое здание. Вот так выглядит кавалерская (серебряная) столовая.



Печь просто поставили в угол. Отделка стен наличие в этом углу печи игнорирует, то есть, была сделана до того, как она там появилась. Если посмотреть на верхнюю часть, то видно, что она не плотно прилегает к стене, поскольку ей мешает фигурная золочёная рельефная отделка верха стены.

Хорошо видно, что отделка стены продолжается сзади за печью.

А в большом зале дворца никаких печей или каминов нет вообще!

Официальная легенда, как я уже говорил, гласит, что это изначально этот дворец планировался как летний, зимой там не жили, поэтому он так и построен.

Очень интересно! Вообще-то, это ведь не просто сарай, который может спокойно перезимовать и без обогрева. Это ведь сооружение с интерьерами, картинами и скульптурами, которые вырезаны из дерева. А если зимой помещения не топить? Если зимой всё это вымораживать, а весной и осенью давать отсыревать, то сколько сезонов сможет простоить всё это великолепие, на создание которого потрачены огромные усилия и ресурсы? Екатерина была весьма умной женщиной и такие-то уж вещи должна была хорошо понимать.

Такую же картину мы можем увидеть и в большом дворце Петергофа, и даже в самом Зимнем Дворце в Санкт-Петербурге, само название которого говорит о том, что он должен быть рассчитан на суровые русские зимы.

Причём эта особенность наблюдается не только у царских дворцов. Вот фотографии фасадов двух зданий. Первое построено в XVIII-ом веке, а второе в XIX-ом.



18 век



Очень хорошо видна разница в площади остекления, а также то, что у второго здания ширина простенков между окнами более чем в два раза шире окон, в то время как у первого здания она равна или меньше ширины окон.

Итак, начиная с XIX века, здания в Санкт-Петербурге начинают строить с учётом новых климатических условий, а с 30-х годов XIX века уже появляются здания с центральным отоплением, у которых котельная находится в отдельной пристройке или вообще как самостоятельное сооружение во дворе, которое обслуживает несколько прилегающих домов.

Так как это важное событие не нашло отражения в истории России,

то можно предположить, что история России до XIX века это просто сказка, выдумка, миф. Мы забыли свою древнюю и великую историю. Историю, которой гордились наши деды и прадеды. Историю, которая позволила сохранить целостность территории. Историю, которую защищали наши войны и позволили нашей стране быть самой большой в мире. А о реальных событиях, происходивших на нашей территории, мы только начинаем узнавать. Давайте вспоминать вместе.

Статью подготовил
доцент, к. т. н.,
Зварич Е. Б.

О СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ ГЛАЗАМИ СПОРТСМЕНА

В октябрьском номере «Своей версии» мы, уважаемые читатели, знакомили вас со студентом группы ЭБ-131-2 Орловым Александром, который является Дипломантом I степени на IV Всероссийской летней универсиаде 2014, завоевал II место в чемпионате и первенстве СФО по легкой атлетике и спортивной ходьбе на 10000 м., I место в чемпионате города по легкой атлетике и спортивной ходьбе, II место в универсиаде Кузбасса среди вузов в спортивной ходьбе на 5000 м. И вот сегодня, как мы и обещали, слово Александру.

Пьянкова Л. А. Александр, расскажи о спортивной ходьбе. В чем особенность этого вида спорта?

Орлов Александр. Рассказывать я буду, отталкиваясь от личного опыта, и рассматривать те аспекты этого вида спорта, которые лично для меня являются основополагающими. Приходится часто сталкиваться с людьми, которые впервые видят спортивную ходьбу «вживую». И у них сразу возникает нездоровое желание повторить или «передразнить» движения. Ведь для большинства людей спортивная ходьба является видом фитнеса для женщин или пожилых людей или же вовсе странным занятием, вызывающим косые взгляды и смех. И именно поэтому я хочу рассказать про этот спорт. Что значит для меня спортивная ходьба? Это тяжкий труд, требующий неимоверных затрат сил.

И ведь кто-то скажет: «Ну, а что! Иди себе да иди по дорожке, это ведь не так сложно». На это я готов привести несколько фактов. Обычный человек, который редко занимается спортом и ведёт пассивный образ жизни, вряд ли сможет продержаться за мной бегом, не говоря уже про тех спортсменов, кто выше меня на голову. Речь идет не только о скорости, но и колossalных объемах. Ведь скороход (такой как я) проходит расстояние 10 км за 45 мин, то есть 1 км занимает 4 минуты и 30 секунд. При том, что это не максимальная скорость и объем, ведь соревновательная дистанция бывает и 20 км и 50 км. Но самое главное - это не скорость и количество пройденных тобой километров, а техника исполнения, и именно она ограничивает тебя.

П. Л. А. Александр, расскажи о технике спортивной ходьбы.

О. А. Во время спортивной ходьбы ноги спортсмена не должны



отрываться от земли. Обязательным условием правильной техники является выполнение двух правил:

- взаимодействие ноги спортсмена с землей должно быть непрерывным и постоянно видимым окружающим;
- нога, вынесенная вперед, должна быть обязательно полностью выпрямлена, то есть не быть согнутой в колене, начиная от первого шага и до самого прохождения вертикали.

П. Л. А. А вот ты сказал о соревновательной дистанции. В каких случаях спортсмен не достигает финиша и каковы правила на дистанции?

О. А. Правила современной спортивной ходьбы очень строги. Например, если спортсмен на дистанции 50 км за десять метров до финиша не удержался и перешел все-таки на бег, его снимают с соревнований. Судьи очень часто дисквалифицируют одних участников и пропускают на финиш других, демонстрируя ничуть не меньшую субъективность, чем в фигурном катании, гимнастике, борьбе или боксе. По правилам спортсмен снимается с соревнований в том случае, если поступят замечания от трех из восьми судей, стоящих на дистанции.

Думаю я хоть чуть-чуть объясню читателям газеты о том, что собой представляет спортивная ходьба.

П. Л. А. Спасибо за то, что поделился с нашими читателями информацией об этом виде спорта. Успехов тебе на дистанции!

ПОДВИДЫ АВТОМОБИЛИСТОВ

Высшей биологической формой, обитающей на Земле, является (по его собственному определению) человек. Высшей не лишенной технических характеристик формой человека является (по нашему скромному определению) автомобилист. Поэтому, безусловно, можно выделить несколько подвидов этой наивысшей формы человеческого существования.

Подвиды автомобилистов, близкие к людям:

Парикмахеры. Люнят подрезать.

Стилисты. Подрезают весьма искусно.

Путники. Пытаются преодолеть расстояния по выдающимся во всех отношениях

российским дорогам.

Беспутники. Принимают российскую дорожную действительность близко к сердцу и предпочитают путешествовать по ней на тракторе.

Вольнолюбцы. Познали дзен и ездят на квадроциклах туда, куда зовёт их душа, невзирая ни на дороги, ни на бездорожье.

Законодатели. Включают мигалки, чем полностью останавливают дорожный процесс, при этом его же упорядочивая.

Законоположники. Предпочитают личному транспорту личный вертолёт.

Законопотребители. Ненавидят законодателей и законоположников.

Пловцы. Считают, что нет

ещё такой водной преграды, которую они не могли бы форсировать.

Ныряльщики. Успевают следить за дорожной ситуацией, не выныривая из планшета до самой встречи со столбом или сотрудником ГИБДД.

Пираты. Постоянно ищут сокровища на экскаваторах, а находят только коммунальные трубы, которые находятся в повышенной степени готовности к началу отопительного сезона.

Не связанные узами брака. Не терпят колец.

Связанные узами брака. Терпят не только кольца.

Карьеристы. Не прочь въехать в карьер.

Газонокосильщики. Считают, что если на дороге полос недостаточно, обочина вполне подходит для обгона.

Красавчики. Не страшатся тюнинговать «Жигули».

Красавицы. Тюнингуют всё, что движется.

Оч. умельцы. Заклеивают все разбитые стёкла скотчем, пытаясь сохранить аэродинамику.

Санитары каменного леса. Вывозят мусор из городских джунглей.

Санитары полей и огородов. Комбайнёры и трактористы.

Просто короли. БелАЗисты.

Туристы. Самые обсуждаемые водители, умудрившиеся на ровном месте создать пробку. Мысленно путешествуют по разным местам, в которые их мысленно отправляют все стоящие в пробке по их вине.

Скрипачи. Умеют так вклиниваться в ряд, чтобы поиграть на нервах всех присутствующих.

Любители красного. Не устают тормозить.

Любители жёлтого. Не устают менять покрышки после каждого торможения перед светофором.

Любители зелёного. Предпочитают светофор всем видам кольцевых развязок.

Пешеходы. Любят припарковаться так, чтобы им было удобно пройти по тротуару, а остальным было удобно пройти по тротуару, предварительно перепрыгнув их автомобиль.

Подвиды автомобилистов, близкие к вневеловеческим формам существования:

Кузнечики. Никак не могут определиться, куда они хотят ехать, поэтому постоянно пересекаются из ряда в ряд.

Шарпеи. Имеют на дверях и бампере металлические складки, не предусмотренные конструкцией транспортного средства.

Пудели. Ездят без любой части кузова автотранспортного средства.

Зайки. Имеют руль на розовом меху и в перьях со стразами.

Соколы. Водят автомобиль в перчатках, чтобы не повредить руки.

Соловьи. Обожают трели сигнализации по ночам.

Орлы. Летают очень быстро, но не всегда долго.

Божьи коровки. Пытаются

ездить на «Оке».

Ёжики. Имеют в своём кузове столько незадекларированного груза, что постоянно ощущают себя сидящими на иголках, имеют глаза на спине.

Черепахи. Никогда не снимаются с «ручника».

Медведи. Предпочитают зимовать под сугробом.

Муравьи. Суетятся на ПАЗиках.

Честные лисы. Пытаются добиться справедливости на «двойных» автобусах с «хвостиками».

Коты. Любят умывать машинку прямо посреди двора.

Дельфины. Обладатели таблички «У», либо «!». Чувствуют себя в дорожном потоке, как рыбки в воде, гордятся своими скоростными характеристиками и свежестью взглядов на дорожную ситуацию.

Подвиды автомобилистов, не ограниченные никакими рамками:

Небесные тихоходы. Настолько интеллектуально взвышенны, что в мыслях о чём-то своём постоянно притормаживают.

Дорожные указатели. Автоинструкторы.

Мелкие демоны. Ездят на чёрных авто любых марок и лет выпуска с бамперами изысканной степени поцарапанности. Постоянно считают себя представляющими угрозу.

Крупные демоны. Находятся на пассажирском сидении автомобилей любых цветов и представляют собой реальную угрозу, но предпочитают об этом умалчивать, дабы не сеять панику.

Электрики. Водят трамваи и троллейбусы.

Дизелектрики. Ездят на дизеле.

Черновики. Водители, на автомобилях которых красуется надпись: «Помой меня!»

Чистовики. Смельчаки, которые добавляют к вышеуказанной фразе: «Скорее помою».

Трамвай. Просто не способны объехать.

Недотрамвай. Любители среди зимы прокатиться по рельсам и застрять на них на часок-другой, чтобы побаловать отдыхом работников трамвайных депо.

Солнышки. Пожарные, радиющие каждого боевого раскраской своих автомобилей.

Облачка. Полицейские, восхищающие всех своими проверками и справедливостью.

Молнии. Водители машин «скорой помощи».

Снусумурики. Полицейские с радаром.

Морзики. После встречи со снусумуриками передают при помощи фар тревожный сигнал всем встречным и поперечным.

Холодцы. Постоянно трясутся над своими автомобилями.

К какому бы подвиду автомобилистов Вы себя ни отнесли – не забывайте о том, что Вы уникальны.

Янкина М. А.



КАК С СОБСТВЕННОСТЬЮ

Как страшно это – привыкать. Каким бы ни был близкий человек непредсказуемым, разным, полным противоречий.

Даже родителей мы воспринимаем как нечто само собой разумеющееся. Да, они дают полезные советы, говорят умные вещи и чудят иной раз всякий ужас. Но нам привычно помыкать ими, будто они всегда нам должны, требовать, а если поссоримся – ждать от них первого шага к примирению. Мы привыкли к тому, что они есть, рядом. Забываем предупредить о чём-то, забываем позвонить. А они ждут. Они всегда нас ждут. И заботятся. Поздно мы понимаем, что они не вечно. Но все эти жалобы на болезни – надоедают. Хорошая вещь – та, которая не ломается. Взамен всегда есть что-нибудь посовременней.

В интернете не успеешь вопрос задать – сразу море откликов, один лучше другого. Надёжно так всё. И уже самому ничего знать не надо. В интернете же есть все ответы. На вопрос, что приготовить, какой из двух телефонов выбрать, какой из парней интересней, с кем больше перспектив, как сложить два и два. И на вопрос, стоит ли обижаться, если твоя девушка прислала смайлик-поцелуй твоему другу. Интернет – дико хорошая вещь. Он не ломается. Не жалуется. Не обижается. В нём полно друзей по

интересам. Он быстрее родителей. Перед ним не надо оправдываться и отчитываться. Ему всё равно, жив ли ещё один из миллиардов его пользователей. Но это не страшно.

Зато с этими кнопками и ссылками можно вечно чувствовать себя молодым, быстрым, насыщенно живущим и ничего не бояться. У пользователей нет возраста. Потому что нет чувства времени. Всё работает круглосуточно. Лишь бы глаза не уставали смотреть. Окно в мир. Причём – в мир, который ты хочешь видеть. Этим миром можно управлять. Или создавать собственный. Никто не запретит. Тут свобода.

Иногда в ней бывает скучно. Но это же редко. Мы же сами выбираем, на что смотреть, что читать и слушать.

Родители выбирали то, что им удавалось достать. Им не понять наших возможностей. Нам не понять их устаревших ценностей, когда из дома даже допотопный телевизор нельзя выкинуть, потому что он показывает. Вот мы и выбрасываем их из нашей жизни, чтобы освободить в ней место для себя и своих решений. А они никогда нас не бросали и не бросят. И нам так тяжело, что они обращаются с нами, как со своей собственностью.

Янкина М. А.

КРУГЛЫЙ СТОЛ В ГРУППЕ МУБ-121

«В нашем мире все живое тяготеет к себе подобному, даже цветы, клонясь под ветром, смешиваются с другими цветами, лебедю знакомы все лебеди - и только люди замыкаются в одиночестве»

Антуан де Сент-Экзюпери

10 ноября в группе МУБ-121 под руководством к.п.н., доцента Пьянковой Л. А. был проведен круглый стол на тему «Одиночество как феномен в раннем юношеском возрасте». Участники обсуждали ряд вопросов:

1. Понятие, сущность, состояние, ассоциируемое с одиночеством.

2. Причины, факторы вызывающие состояние одиночества.

3. Одиночество как состояние самодостаточной личности.

4. Одиночество как проблема в налаживании межличностных взаимодействий.

5. Пути выходы из состояния одиночества;

В ходе дискуссии мы поняли, что же такое одиночество, почему возникает это состояние, в чем оно выражается и с чем ассоциируется у разных людей. Примечательно, что это состояние – норма для юношеского возраста, хотя многими оно переживается достаточно остро и является проблемой. Так же мы рассмотрели несколько психологических методов, с помощью которых можно выйти из этого состояния, разобраться в себе и понять, что у человека есть свое внутреннее «Я», о котором нужно помнить. Интересно другое: одиночество

– это свойство самодостаточной личности, у которой удовлетворены потребности в самореализации, принятии самой себя, коммуникативные потребности и др. И такой человек, находясь наедине, комфортно себя чувствует, он может нарушить единение, если захочет. Такие люди являются центром притяжения других, но не навязывают свою дружбу и не нуждаются в психологической поддержке других. На редкость, это сильные, уверенные в себе и гармоничные люди.

Студентами группы был проведен социологический опрос среди людей от 18 до 23 лет (всего было опрошено 100 человек). Респондентам были заданы вопросы о том, испытывают ли они состояние одиночества, с чем его связывают и какой из этого есть выход. Опрос помог выявить, что девушки больше подвержены состоянию одиночества и более открыто об этом говорят, а многим парням было сложно говорить об одиночестве, в связи с тем, что они не хотят или просто бояться признавать это. Видимо поэтому результаты показались не совсем объективными.

По ходу прохождения круглого стола был снят фильм, который можно будет увидеть на официальном сайте филиала КузГТУ. Мы надеемся, что этот фильм поможет многим разобраться в своем внутреннем состоянии и поможет понять окружающих, а главное, – самих себя.

Статью подготовила
ст. гр. МУБ-121
Котова Я.



ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ И КОМПЬЮТЕРОВ

5 ноября в группе ФКБ-131 под руководством к.п.н., доцента Пьянковой Л. А. состоялся круглый стол на тему «Зависимость от гаджетов и компьютеров». В ходе обсуждения данной темы студентами была актуализирована проблема, выявлены симптомы и пути её решения. Хотелось бы поделиться с нашими читателями основными тезисами, которые прозвучали на круглом столе.

В современном мире почти у всех людей, начиная от 3-летних детей и заканчивая старшим поколением, есть различные гаджеты. Что это такое? К гаджетам относят: мобильные телефоны, планшеты, смартфоны, ноутбуки, игровые приставки. Это вносит в нашу жизнь определенное разнообразие, кроме того – это удобно, ведь близкие люди всегда на связи. Но вместе с удобством гаджеты привнесли в нашу жизнь и такое явление, как зависимость от них.

Симптомом зависимости от гаджетов является то, что человек постоянно крутит свой смартфон или телефон в руках, любую свободную минуту посвящает играм на нем, общению в социальных сетях (добавляется Интернет-зависимость), написанию смс-сообщений.

В ходе проведенного анкетирования 70 % студентов (всего было опрошено 150 юношей и девушек в возрасте от 18 до 23 лет) подтвердили, что они зависимы от своих мобильных устройств. Остальные 30% уверены, что пользуются средствами связи и Интернет-услугами не так часто, как остальные.

Главной палочкой-выручалочкой для студента является Интернет. В нем практически любая информация доступна всем и каждому. Однако, слишком частое обращение к нему может вызвать Интернет-зависимость. Это навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него. Удручет то, что от Интернет-зависимости сейчас страдает каждый третий ребенок в стране. Так, исследование психолога Екатериной Мурашовой (2013 г.), проведенное с 68 детьми от 12 до 16 лет показало, что оставаться в течение 80 ч. без общения с гаджетом смогли только 3 человека из данной группы. Остальные же через 2-3 часа после начала эксперимента стали испытывать чувство страха, беспокойство, панику, а у некоторых даже появились мысли о суициде.

Социальные сети – это такое явление современного мира, про которое можно говорить очень долго. Они должны помогать людям общаться на просторах виртуального мира. Однако сейчас – это уже не просто общение, а смысл жизни. Молодежь повально сидит не в Интернете, а именно в соцсетях. Как правило те, кто предпочитают виртуальное общение, имеют коммуникативные проблемы. Они не чувствуют своего собеседника, не знают, как завязать разговор, оказываются эмоционально безучастными к состояниям окружающих. Их раздражают близкие, когда делают замечание по поводу того,

что студенты слишком много времени уделяют гаджетам. От долгого сидения страдает наш организм: зрение, опорно-двигательный аппарат, мы становимся

раздражительными, быстро устаем, можем испытывать депрессию, появляется бессонница. И это все в юношеском возрасте, а ведь впереди целая жизнь. Сколько организма может продержаться в таком изнурительном для него режиме?

Предлагаем вам довольно простой тест. Если это утверждение характеризует вас, то поставьте напротив него знак «плюс».

1. Телефон – это главное устройство в моей жизни.

2. Я провожу со смартфоном или телефоном больше времени, нежели посвящаю его другим занятиям.

3. Конфликтую с близкими по поводу того, что уделяю много времени гаджетам.

4. С каждый днем все больше времени провожу с гаджетом.

5. Телефон, смартфон, планшет способны поднять настроение, когда они рядом, в таком случае мне становится спокойнее.

6. Если не могу пользоваться гаджетом, начинаю нервничать.

7. Постоянно хочется использовать гаджет.

8. Присутствует тотальное желание взять его в руки.

9. Обманываю окружающих, когда преувеличиваю время, проводимое за гаджетом. На самом деле, это время значительно больше.

10. Часто откладывают дела, чтобы заняться гаджетом.

Подсчитайте общее количество «плюсов». Если оно 5 и выше, значит у вас выражена зависимость от гаджета.

Самый простой и доступный способ решения зависимости – это осознание данной проблемы в себе, волевое решение изменить свой образ жизни, не откладывая, отведя в нем место реальному общению с близкими, друзьями, планирование своего режима, где найдется место и труду и активному отдыху и прикладным увлечениям, таким как рисование, чтение книг, хобби, общению с домашними животными. Самое главное в этом – осознание того, что зависимость поглотила человека и оперативное изменение своего отношения к гаджету. Гаджет – это лишь полезное устройство.

Не допускайте того, что гаджеты вас поглощают настолько, что ваше состояние будет сродни тому, что может испытывать наркоман, алкоголик. И тогда, чтобы вновь обрести гармонию, вам придется пройти курс у психотерапевта. При этом, как отмечают специалисты, лечение от зависимости достаточно сложное, поскольку нужно скорректировать личностные структуры, а для этого требуется немало времени и много усилий, в первую очередь, самого зависимого.

Нельзя отрицать, что все, что приносит нам прогресс – очень удобно, было бы глупо отказываться от этих благ цивилизации. Но нужно помнить, что во всем хороша мера, и нельзя заменять живое, теплое человеческое общение на бездушные гаджеты.

Всем кому эта проблема интересна, мы предлагаем фильм, который будет размещен на сайте нашего ВУЗа в ближайшие дни.

Статью подготовила
ст. гр. ФКБ-131
Гардер М.

СВОБОДНОЕ ПЛАВАНИЕ

В 2012 году я покинул стены родного филиала КузГТУ и отправился в «свободное плавание». Зачастую выпускники не имеют четкого представления и стратегии, куда они пойдут работать после получения заветного диплома. Причем, это касается не только студентов ВУЗов, но и ССУЗов. Применительно к нашей области, реальность такова, что выгодно иметь пресловутую «лохматую лапу» на каком-нибудь предприятии, по крайней мере, это дает некоторую уверенность в дальнейшем трудуоустройстве без проблем и проволочек. Ну а что делать тем, у кого нет «лохматых лап», родственников и связей? Выход простой: надо заранее определиться с трудоустройством после окончания учебного заведения и целенаправленно с отрудничать с этим предприятием. Например, каждый год студенты проходят ознакомительную и производственные практики на различных предприятиях. Обычно всё сводится к тому, что на предприятии проставляют необходимые печати и оформляют документы, а студент уже сочиняет в отчете об увиденном и услышанном на практике. Вот здесь обычно и кроется корень зла. На настоящей практике студент получает полноценные знания о реальном положении дел на данном производстве. Реальность такова, что на различных предприятиях существуют свои методы и приемы ремонта техники, организации производства и т.д. Многое схоже, однако различия есть и их много. За университетской скамьей не дадут и не смогут дать тех знаний, которые можно получить на предприятии. Главное здесь, чтобы вас знали. Одно дело взять молодого специалиста с улицы, совершенно другое человека, который несколько лет кряду знакомился с производством, с людьми.

Хочу сразу пояснить, что ежегодное прохождение производственных практик не дает 100% гарантии, что вас сразу же возьмут на работу на этом предприятии на хорошую должность. Возможно, а скорее всего, точно, придется поработать на рабочей должности, покрутить гайки. Это правильно и полезно в принципе. Тяжелый физический труд на свежем воздухе, в хорошем коллективе, развивает тело и дух, расширяет кругозор. Шутка! Но хуже вам от этого точно не станет. По крайней мере, вы будете знать, как происходит производственный процесс непосредственно исполнителями. Лучший руководитель тот, кто прошел весь путь от рабочего до начальника. Такой человек имеет представление, каково приходится рабочему классу, понимает где этот рабочий класс пытается обмануть, чтобы не работать (такое тоже бывает),



помимо этого пытается улучшить условия труда. Особенность состоит в том, что везде своя история, база, которые накладывают свой отпечаток на алгоритм и принципы работы.

Здесь я много упоминал про предприятия, рабочий класс и т.д. Как-будто нет офисов, магазинов и прочих «беловоротничковых» мест работы. Не стоит забывать, что наша область является мощным индустриальным кластером Западной Сибири. Особенно, в последнее время, делается высокая ставка на открытую добычу угля. Это обуславливает специфику работы в регионе. Требуется большое количество слесарей по ремонту автомобилей, водителей карьерных самосвалов, бульдозеристов, требуются руководители - производственники. Поэтому класс белых воротничков у нас не слишком большой и вакантных мест в этой сфере занятости очень мало, относительно общего населения региона. Поэтому молодому специалисту не стоит рассчитывать на работу в офисе, по крайней мере, в нашем регионе. У нас проще найти работу дизелисту или автозелектику, чем менеджеру среднего звена или дипломированному руководителю муниципального хозяйства.

По поводу оплаты. Не стоит строить воздушных замков на тему того, что «меньше чем за 35000 руб. я работать не стану». Если у вас нет «свата, брата, родителей» на предполагаемом месте работы, то можете и не рассчитывать на такие деньги. Суть состоит в следующем: «А за что вам платить? Что вы умеете?» Этот вопрос я задал в разговоре со своим студентам - второкурсникам, которые рассуждали на тему бесперспективности своей будущей профессии (техническая эксплуатация дорожных, строительных машин и оборудования, механики будущие). На что мне последовал

ответ: «Ну, мы же специалисты, у нас же диплом и т.д.» Так вот, после получения диплома вы просто человек с дипломом, специалистом вас делает ваша практическая деятельность по выбранной профессии. Может быть, это звучит жестоко, но справедливо. Это давняя проблема любого образования в нашей стране. Теоретическая база и реальное производство у нас отличаются. Все зависит от предприятия. Производств, где все, как по учебнику, из того, что я видел, можно по пальцам пересчитать. Применительно к моей профессии («Автомобили и автомобильное хозяйство»), - проблема у предприятий заключается в неполноценной ремонтной базе и нарушении условий эксплуатации. И у каждой организации свои особенности в этом плане, которые нельзя учесть и внести в какой-то учебник или методичку. То бишь, нельзя составить такое пособие в котором будет записано: «если на вашем предприятии отсутствует съемник такой-то, то делайте и организуйте производство так-то, а если у вас неисправный стенд для разборки гидроцилиндров, то делайте так». Невозможно учесть все проблемы. Это я пишу для тех, кто скажет, мол, зачем мы вообще теряем время, учимся тому, чего нет в реальном производстве. На каждом производстве есть что-то, чего нет на другом, но там есть что-то, чего нет на первом. Поэтому учат тому, как должно быть на 100% правильно.

Немного расскажу про свой опыт трудуоустройства после получения диплома. Получив диплом, решил устраиваться на разрез. Не скажу, что это была мечта детства, просто хотелось посмотреть, на что учился, а то всё изучали конструкцию БелАЗов, однако кроме 40-тонников, которые ездят на ЗСМК, БелАЗов больше и не видел. Обзвонил пару разрезов, на первых двух вакансий не было, в третьем в списке, «Талдинском» угольном разрезе, вакансии были, правда, только слесарем. Не

скажу, что сильно обрадовался таким перспективам, но решил попробовать. В итоге общее время поиска работы у меня заняло порядка 2 часов. Конечно не одной «талдой» я интересовался, были и другие варианты, правда, с какими-то смутными перспективами трудуоустройства и дальнейшего карьерного роста, развития. Устроился. Масштабы все: размеры самосвалов, размеры бокса, болтов, гаек и...износа ремонтной базы. Там я впервые увидел, что значит консольный кран с перепускающим маслом гидроцилиндром подъёма, что такое кран-балка в шиномонтажной мастерской, у которой не работают тормоза, т.е. в зависимости от набранной скорости и размеров колеса кран-балка могла проехать еще пару метров после выключения питания. Увидел как останавливаются БелАЗы 75306 с полностью неисправной рабочей тормозной системой (останавливается этот БелАЗ при помощи электродинамических тормозов и скорости водителя, который за секунды успел спуститься из кабины вниз и бросить под колеса противоткатные упоры). К слову, весит такой БелАЗ 156 тонн и везет 220. Иногда, бывало, отсутствовали ключи и головки определенных размерностей. Видел машины, у которых наполовину рвалась рама, отрывался задний мост, передняя балка, которые улетали в кювет, врезались в другие БелАЗы, все это ехало к нам на автобазу. Проработал там два года. Не жалею, такого опыта мало где получишь, когда из металлома получается какое-то изделие, когда при отсутствии элементарного инструмента ремонт все же производится, машина собирается и едет, причем даже не теряя деталей. Я знаю, что в случае глобального апокалипсиса, войны и тому подобного, наша страна выдержит и выстоит, ибо пока европейцы будут ждать сервис, мы все вместе пойдем на свалку и соберем несколько сотен танков с нуля, а из оставшихся деталей сделаем запчасти для неисправных машин. И для этого нам не потребуются станки с ЧПУ. Хороший сварщик, умелые руки и крепкое словцо сделают это не хуже. А вам, молодые специалисты еще предстоит этому научиться, так что удачи!

Статью подготовил
Выпускник гр. МА-071
Панченко Н. Д.

Главный редактор: Пьянкова Л. А.
Ответственный редактор: Латина И. С.
Дизайнер: Клюшин Д. С.
Редакторы: Зварич Е. Б., Коркина С. Г., Янкина М. А.,
Ковалчук Л. Ф., Соколова О. В., Татарникова А. А.,
Королькова А. Н., Панченко Н. Д., Георгиевская О. В.,
Недошивина Я., Хвостова Н., Больщакова Д., Гардер М.,
Котова Я.
Тираж: 120 экз.