

Твой путеводитель по студенческой жизни

№15 февраль 2012

УМЫ

Будь
в плюсе



ПЕРВИЧНАЯ
ПРОФСОЮЗНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
СТУДЕНТОВ СФУ

Университет – это мы

**Ждите
солнца!**



Газета первичной профсоюзной организации студентов СФУ

От редактора

Идем в бой

Иногда очень хорошо просто не думать.

Не думать о плохом; не думать, что может произойти завтра; не думать, что можно было изменить вчера; не оценивать и не осуждать никого и, главное, себя.

Многие могут сказать, что это верх безразличия, но я не соглашусь и отвечу, что такие моменты можно назвать стабилизацией сознания. Постоянная озабоченность чем-либо в конечном итоге может привести к нервным расстройствам, а оно вам вряд ли нужно.

Второй довод относительно вреда чрезмерного буйства мыслей в голове заключается в простой истине: чем больше мы думаем о чем-то, тем тяжелее оно становится для нашего сознания. Просто невозможно вынашивать мысль о не начатой курсовой за неделю до дня X. И она представляется в такие моменты чем-то зубастым и смертоносным, а ведь она так же безобидна, как многочасовое прочтение мотивирующих фраз в Интернете.

Конечно, нельзя делать, не подумав, но и сгущать краски совершенно бессмысленно. Мой совет на сегодня — идите в бой, по дороге разберетесь, что да как.

Александра Дворинович

Какой сейф можно открыть дресс-кодом?

Насколько важно выглядеть модно, стильно, опрятно, сдержанно или расслаблено в университете лучше всего знают его студенты.

«Я считаю, что в нашем университете и парни, и девушки должны носить строгие костюмы. Брюки, юбки, блузки и пиджаки — вот отличная официальная одежда. Возможно, даже стоит подумать над тем, чтобы ввести форму. Было бы неплохо, чтобы на ней имелся отличительный знак СФУ. Чтобы можно было пройтись по городу, и каждый понимал, из какого ты университета. Такая форма дисциплинирует. Приличный студент будет выделяться из толпы не вызывающим, а опрятным и интеллигентным видом. К спортивной одежде в качестве наряда для университета отношусь отрицательно, мы учимся в вузе федерального значения, значит должны соответствовать. Вот посудите сами, преподаватели же не ходят в спортивных костюмах, почему тогда студенты себе это позволяют?»

Полина Сухих, 3 курс ИЭУиП

«Университет — место приличное. И одеваться нужно соответственно. Не строго: белый верх — черный низ, но какой-то официальный дух должен присутствовать. А с другой стороны, у каждого свои рамки дозволенного и понятия о приличиях. Лично себя я чувствую комфортней в строгой деловой одежде»

Анастасия Тадыкина, 2 курс ИУБПиЭ

«Как студенту заблагорассудится, главное, чтобы с максимальным самовыражением и, желательно, эпатажем, а то слишком уж тоска зеленая в этих ваших учебных заведениях. Знатным франтом точно будет, а насчет успеха в таком случае говорить не могу»

Екатерина Мартынова, 2 курс ИКИТ

«Лично мое мнение, более актуален был бы вопрос, как должен учиться студент, чтобы быть успешным. Стиль — личное предпочтение каждого. Границы, конечно, уместны, но они у человека должны быть сформированы еще до поступления в вуз. Успешность, если ее как-то связывать со стилем одежды, может зависеть от преподавателя. Но если это разумный человек, его мнение и, как следствие, оценка на эту самую успешность не могут повлиять»

Виктория Сазонова, 2 курс ИУБПиЭ

В номере:

2_Для начала

3_На повестке:

Первый юбилей ППОС СФУ;

Череда ОВК;

Санатории-профилактории СФУ;

Конкурс «Лицо ИСИ – 2012».

4_Герой нашего времени:

Алена Нуякшева и Оксана Сухочева.

6_Про СФУ:

За что мы любим второй семестр?

8_Про жизнь:

О гражданском долге;

Замерший свет.

9_С поля боя:

Школа проектирования.

10_Возможно все:

Стоит ли грызть грант науки?

12_Про жизнь:

Не привлекайся;

Диета «Студенческая»;

Пока еще зима;

Конкурс «Золотая лента – 2012»;

Поколение 2020.

15_Про СФУ:

Делай «С».

15_Про жизнь:

Не привлекайся.

16_За границами

Газета «УМЫ» выпускается пресс-службой ППОС СФУ. Главный редактор: Александра Дворинович / a.dvorinovich@sfu-prof.com, верстка и дизайн: Александра Дворинович, Константин Власенский, корректор: Мария Цехмистренко, над номером работали: Наталья Помозова, Надежда Жигарева, Екатерина Сидоренко. Герой обложки: Александра Литаврина. Автор обложки: Сергей Бабин, Мирон Кизесов. Адрес редакции: г. Красноярск, пр. Свободный, 79, каб.14-06 / UMI@sfu-prof.com. Тираж: 999 экз., Отпечатано в БИК СФУ, тел. 2-497-497. Редакция газеты выражает благодарность Ректорату СФУ и руководству БИК СФУ за помощь в подготовке и издании газеты.



Юбилейная тема

14 марта ППОС СФУ празднует свое пятилетие. Именно в этот день, в 2007 году, наша организация объединила в себе четыре профсоюзных организации университетов, вошедших в состав СФУ. За прошедшее время члены Профсоюза, активисты и штатные сотрудники, пережили многое, но самое главное, чем мы можем и очень хотим гордиться, это то, что ППОС — самая многочисленная студенческая организация в России, выбирающая только новаторские пути решения проблем, действительно защищающая права студентов и представляющая интересы

каждого, кто доверил это дело Профсоюзу. В число проектов, организаторами, участниками и победителями которых стали активисты ППОС СФУ, входят создание газеты «УМЫ», разработка одного из лучших сайтов студенческих профсоюзных организаций в России: www.sfu-prof.com, участие в мероприятиях «Универсинале», «День знаний», «Гуманитарный турнир», «Чистый лес», «Молодые лидеры», «Студенческий лидер», «Кадры победы», ШПА, Шпак-ВУЗ, «Профсоюзный лидер», «РУПор» и многих других. Не стоит забывать и об участии Профсоюзной организации в регулировании многих правовых аспектов жизнедеятельности СФУ. На протяжении трех лет действовало Соглашение между администрацией и ППОС СФУ, оно, по оценкам многих специалистов нашей страны, являлось одним из самых лучших документов подобного рода, в декабре 2011 года конференцией студентов и аспирантов было принято новое Соглашение, доработанное и усовершенствованное.



Автор: Александр Бутенко



Но это не единственный нормативный акт, в процессе подготовки и контроля исполнения которого участвует профсоюзная организация, Положения СФУ и соблюдение их пунктов — одна из главных задач для ППОС.

В день своего юбилея профсоюзная организация проведет отчетно-выборную конференцию, но, к сожалению, о времени, месте и повестке говорить еще очень рано.

ОВК в Профбюро институтов

Предваряющими «большую» конференцию событиями станут отчетно-выборные конференции в Профбюро институтов. Советуем обращать внимание на стенды с объявлениями и на новости, публикуемые на сайте www.sfu-prof.com. Присутствие на конференции вашего института, несомненно, даст вам возможность улучшить ситуацию с общественной деятельностью или же просто приумножить ее положительный эффект.

Конференции профбюро прошли уже в Гуманитарном институте и Институте фундаментальной биологии и биотехнологии, председателями профбюро стали соответственно Наталья Панова и Екатерина Алымова.

Новый этап конкурса «Лучшее профбюро»!

27 февраля в 18:00 в актовом зале корпуса ИНИГ состоится очередной этап конкурса «Лучшее профбюро».

На этот раз профбюро институтов сразятся в умении представлять свою деятельность в рамках пятиминутной презентации, председатели докажут свою правовую грамотность в блище, ну и, куда же без сюрприза?! Конкурс-сюрприз станет третьим в рамках этого этапа.

4 марта наша страна ждет исполнения вашего гражданского долга.

Не забудьте, что человек остается человеком тогда, когда у него есть выбор и он его делает.

«Лицо ИСИ – 2012»

25 февраля закончился прием заявок на участие в конкурсе «Лицо ИСИ – 2012»! У заявившихся студентов еще есть время подать необходимый для участия пакет документов. В течение двух месяцев претендентам на звание «Лицо ИСИ» предстоит проходить сложные и интересные задания от организаторов, ожидается, что финал конкурса состоится 27 апреля.

Будь здоров – Всегда здоров!

Санаторий-профилакторий для студента, это, конечно, не морской курорт, но он точно поможет поправить здоровье, настроение и финансовое состояние.

Во-первых, санаторий-профилакторий — здоровое, вкусное и во всех отношениях комплексное питание.

Во-вторых, с/п — витаминки и лечебные процедуры.

Ну и третье, не всегда необходимое, но столь интересное для многих, проживание в комнатах, предоставляемых санаторием-профилакторием.

Подробнее о почти неограниченных возможностях, возникающих у обладателей путевки в санатории-профилактории «Политехник» и «Изумруд» можно узнавать на сайте университета и профкома, а так же в кабинетах профкома и по телефону.

А сейчас посмотрите, какой из заездов вам подходит больше всего:

4 заезд: 19.03.12 – 08.04.12
5 заезд: 10.04.12 – 30.04.12
6 заезд: 03.05.12 – 23.05.12
7 заезд: 25.05.12 – 14.06.12
8 заезд: 16.06.12 – 06.07.12
9 заезд: 09.07.12 – 29.07.12



Автор: Александра Дворинович

Школа управления жизнью



Как вы узнали о профсоюзной организации и решили стать ее активистом?

Алена: В 2005 году я познакомилась с Екатериной Андреевой, в тот момент она была заместителем председателя Профсоюзной организации студентов, она заметила меня на праздновании «Дня Знаний СФУ» и пригласила в кабинет профкома. О Профсоюзе я знала мало, лишь о культурно-массовой составляющей. Сначала не совсем осознавала всю серьезность, и, если честно, когда узнала, что необходимо работать с правовыми актами, решать организационные моменты, загорелась профсоюзной идеей еще больше, ведь такая деятельность — своего рода юридическая практика. Сначала я была проффоргом группы и ответственной за проффоргов первого курса. Буквально через полгода пришло время проводить отчетно-выборную конференцию, я была единственным кандидатом, и, достаточно логично, что меня поддержали на конференции.

Оксана: Моя история немного похожа, но проффоргом я стала не с первого курса, в нашей группе я была третьей (ребята очень активные), но я все же шла на этот шаг осознанно, хотя, когда мне предложили выдвигать свою кандидатуру на пост председателя профбюро, обо всей ответственности, ожидающей меня, я и не подозревала. Мне пришлось еще до конференции очень серьезно по-

Спектр направлений для развития в современном мире невероятно широк, но часто нужно оглядеться вокруг и ты увидишь подходящее тебе занятие прямо перед собой.

Так и сделали героини рубрики «Герой нашего времени», председатели профбюро ЮИ и ИППС, Алена Нуякшева и Оксана Сухочева.

трудиться, и ее я организовала сама. Мне, конечно, пришлось несладко, так как в тот момент разрозненные территориально факультеты объединили в большой ИППС. К моему счастью, профбюро бывших факультетов проводили какую-то работу со студентами, и начинать все с нуля мне не пришлось.

Все же, я была ошеломлена объемом работы, который меня ожидал, но желание направить свою энергию в положительном направлении пересилило даже страх. Все завертелось очень быстро, за полтора года я в ускоренном режиме проводила собрания по переизбранию всех проффоргов, подготовку к выездной школе, затем организацию приемной компании, тут же конкурс «Профсоюзный лидер», но все это было сопряжено с текущими делами, которые откладывать было нельзя.

Что для вас показалось самым сложным, страшным и трудным для преодоления на пути профсоюзного лидера, а что было, наоборот, легко и приятно?

Алена: Работа с документами и нормативно-правовыми актами — мой самый любимый момент, когда ты хорошо разбираешься в документах, регламентирующих работу университета, сразу чувствуешь себя настоящим юристом, а вот сложность составила как раз-таки работа со студентами и проффоргами. В своем еще юном возрасте (1 курс) было сложно общаться с проффоргами старших курсов, объяснять им то, о чем они уже давно сформировали свое собственное мнение. Получалось доносить информацию лишь до студентов 1–2 курсов. И, наверное, в самом начале оказалось трудно выступать перед студентами, не потому что опасаюсь большой аудитории, а скорее нервозность создают обстоятельства, например, такие как 1-го сентября в конференц-зале Краевого суда, там выступать было страшновато.

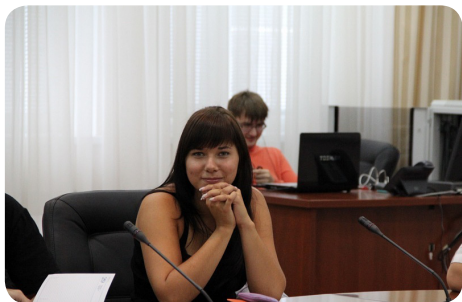
Конфликтные ситуации в нашем институте решаются достаточно просто, так как администрация института открыта для диалога со студентами.

И раз уж речь зашла об администрации, то, например, в вопросах работы стипендиальной комиссии она очень доверяет нашему профбюро и вообще студентам.

Оксана: У меня тоже сначала было некоторое волнение, например, мое первое выступление перед абитуриентами я назвать самым удачным не смогла бы. Организация мероприятий на момент моего становления председателем профбюро тоже была выполнимой задачей, ИППС славится своим креативом и ребятами, занимающимися организацией мероприятий, я же была координатором всех процессов. Ведение номенклатуры для меня также сложности не представляло, я люблю читать законы, разбираться в них. В работе стипендиальной комиссии ИППС профсоюзная организация принимает самое активное участие, в комиссии мы приняли некоторый свод внутренних правил, договорились о критериях, которые не оставляли места для споров на заседании, и распределение материальной помощи проходило справедливо и структурировано. Мне, конечно, очень повезло с директором института. Она, как никто, понимает необходимость в самовыражении студентов, но при этом студенты всегда были камнем преткновения в моей работе, многие в нашем материальном мире сразу требуют каких-то осязаемых благ, так что мотивировать их на более активную позицию в общественной сфере иногда было сложно.

Наверняка, пост председателя профбюро — это не единственная ответственность, которую вы взяли на себя, что, кроме работы со студентами вашего института, заинтересовало вас в общественной деятельности?

Алена: Я участвовала в конференциях по студенческому самоуправлению, конечно, работала над студенческими проектами, мне довелось быть членом студсовета нашего института, была участником «Бирюсы». IQ-бал я посещала уже дважды, в качестве волонтера и члена молодежно-



го оргкомитета, в этом году уже буду полноправным гостем. Среди всего прочего, я являюсь членом Правовой комиссии ППОС СФУ, главное, что делаем мы — поддерживаем студентов в правовых вопросах, консультируем их и помогаем в решении конфликтных ситуаций, решения ПК доводятся до Конфликтной комиссии университета. Правовая комиссия также занималась подготовкой текста Соглашения между администрацией и ППОС СФУ, принятого 6 декабря 2011 года.

Оксана: Первое, в чем я принимала непосредственное участие — организация окружного этапа всероссийского конкурса «Студенческий лидер – 2010», в 2010 году я была участником конкурса «Профсоюзный лидер» среди председателей профбюро. В том же году на выездной школе профсоюзного актива была собрана жилищно-бытовая комиссия, и я стала ее председателем: работала непосредственно со студентами, проживающими в общежитиях, с их вопросами о нарушениях жилищных условий, бытового устройства, неправомерном выселении. Затем я вошла в комиссию по контролю точек общественного питания в университете, результаты проверок мы доводили до администрации вуза. В мои обязанности входила организация встреч студентов, проживающих в общежитиях, с администрацией университета. В декабре прошел конкурс на лучшую точку питания в вузах Красноярска, мы собрали комиссию по проблемам общественного питания, провели анкетирование (более 1000 студентов), результаты были переданы

руководителям вузов, а вот итоги конкурса мне рассказывать пока нельзя. Об участии в организации университетских мероприятий говорить не буду, просто долго вспоминать, но такая ответственность ложится на всех активистов Профсоюза.

Так что же, на ваш взгляд, является главной наградой за вклад в развитие Профсоюзного движения в СФУ?

Алена: В первую очередь, общественник занимается своей деятельностью, чтобы самореализоваться, именно такую возможность дает то, что я делаю. Мне удалось не сразу понять, что является первоочередной задачей, а за что мне не стоит и браться, придя в Профсоюз, я ринулась в самую пучину событий, но потом поняла, что так долго не протяну, поэтому направила большую часть сил именно на работу в институте. Меня всегда очень радует, когда ребята достигают каких-то успехов, например, получение премии «РУПор» Профбюро ЮИ. Нравится делиться знаниями, помогать. Конечно, удалось построить отличные дружеские отношения, да и партнерские тоже. Я думаю, что ради этого стоит жить. А материальные блага второстепенны, тем более, что я студент-платник, так что говорить о финансовой заинтересованности просто бессмысленно.

Оксана: Когда я стала председателем, я тоже была «платницей», так что в первую очередь меня интересовали успехи профбюро, да и то, что у меня получалось достигать поставленных целей, например, действительным поощрением стало мое участие в конкурсе «Профсоюзный лидер», мне доверили представлять ППОС СФУ, а это значит много. Друзья — это, конечно, другая сторона медали, я сожалела, что до этого я не знала столько хороших людей.

А как же ваше личное время, оставалось ли оно «на себя»?

Алена: С нехваткой времени, конечно, проблема всегда стоит остро, изначально удавалось совмещать деятельность председателя с учебой, сейчас же, когда дело близится к подготовке дипломной работы, прихожу к выводу, что пора заняться образованием серьезнее. А общественная деятельность охватывает всю жизнь, смешение личных интересов с дополнительной нагрузкой происходит, грани не чувствуешь, но в момент студенчества это и не так важно. Сейчас же пора думать о будущем, не сжигать мосты, а просто переходить на новую ступень.

Оксана: Профсоюзная деятельность никогда не мешала учебе, мне всегда удавалось разделять, но все же личные интересы растворились в общественной деятельности, раньше я, например, увлекалась вышиванием крестиком, начатое произведение было почти закончено до момента избрания меня председателем, с того дня оно и ожидает своего завершения. Но, важнее всего, что благодаря своей работе я могу четко распределять временной ресурс, моральные усилия, стараюсь успевать все, и у меня это получается.



И насколько же общественно-полезное прошлое полезно для карьеры и дальнейшей жизни вообще?

Алена: После защиты диплома я собираюсь поступать в магистратуру, вопрос о выборе университета пока для меня открыт, но на некоторые направления в ЮИ портфолио с впечатляющим списком достижений в общественной деятельности очень приветствуется. В будущей работе такой опыт также невероятно полезен, я состою в молодежном крыле Ассоциации юристов России, Ассоциация поддерживает молодых юристов, занимающихся общественной деятельностью, в скором времени выйдут «зачетные книжки», в которых будет указан «общественный послужной список», а при приеме на работу такая книжка станет еще одной причиной для работодателя выбрать именно меня.

Оксана: Всем студентам я советую в той или иной степени проявлять себя в общественной деятельности. Каждый обязательно чему-то научится, например, я научилась тому, как работать с людьми, в такой профессии, как социолог, это действительно важно. А самое главное, что получила я, — понимание, что нельзя слепо верить чьим-либо обещаниям, любые слова, даже самых уважаемых людей, требуют проверки, это способ управлять ситуацией, а не подчиняться ей.

Автор: Юлия Шульгина

Алексей Северин

Фото: Сергей Бабин

Михаил Жуков

Андрей Варсан

Сергей Чивиков / chivikov.com



За что мы любим второй семестр?

У каждого из нас свои надежды на начавшийся семестр, кто-то порадует записи на обледеневшем окне автобуса «Крепитесь, люди, скоро лето!». Кто-то любит его за солнышко, которое все ярче светит, растапливая снежные сугробы, в преддверии приближения весны и лета. За лучи, которые все ярче и чаще озаряют наши уставшие от зимы хмурые лица. За веселый звук капли. За обновление наших надежд и ожиданий, за воплощающееся в жизнь новогоднее желание. За возможность сбросить так надоевшую зимнюю «шкурку». За победу в борьбе с ледяными телом и дух морозами, ведь мы знаем, что они постоят ещё недельку и закончатся. За птичек, прилетевших с юга, и дешёвые путёвки в Таиланд. И за то, что в конце зимы есть мужской день, а в начале весны — женский. Ну, конечно, прекрасное чувство свободы: экзамены сданы, а новые ещё не скоро. Да и второй семестр бывает только у студентов, а у остальных людей это начало нового года.



День Святого Валентина

Ужин в темноте, прогулка на самолёте, фотосессия для двоих, плавание с дельфинами, романтическое свидание, сопровождающееся живыми бабочками или миллионом ярких свечей, прыжок с вышки в бассейне, полёт на парашюте, гонки на собачьих или оленьих упряжках, мастер-класс аргентинского танго, гонки на снегоходах, катерах, квадроциклах, романтический ужин на крыше — высота и яркие огни города, охватывающие сердца влюбленных ...

Кстати, все это может быть приурочено и к любому другому дню или дате, тем более, что с приходом тепла реализовать каждый из примеров становится все реальнее.

Масленица

Древний славянский праздник, доставшийся нам в наследство от языческой культуры, сохранившийся и после принятия христианства. Это недельный праздник, праздник-обряд с хороводами, песнями, плясками, играми, а самое



главное — с обрядом сжигания самодельного чучела Зимы. И, естественно, БЛИН, и даже не один, а много блинов всю неделю. В этом году Масленица длилась с 20 по 26 февраля. Для людей, строго следующих устоявшимся традициям, напоминаем, что после Масленичной недели начинается Великий Пост.

О Мужском Дне...

Если вы думаете, что 23 февраля — это праздник военнослужащих, то это не так! 23 февраля — это день защитника Отечества. Каждый мужчина, будь он солдатом или программистом, бизнесменом, олигархом, ученым, а, может быть, фермером, является нашим Защитником.

Настоящие защитники — мужчины, которых мы любим, с которыми мы дружим, которые помогают переустановить операционку, перепрошить айпад или «прикурить» машину — их так много, они очень разные и они окружают нас заботой повсюду. 23 февраля — это день защитника своих близких, чести своей страны. 23 февраля — это День настоящего мужчины.



А теперь о Женском ...

Почему именно 8 марта? Из истории известно, что в 1857 году Клара Цеткин вывела на улицы Нью-Йорка женщин, которые стучали в кастрюли и требовали лучшей жизни. Их можно понять. Женщины в то время работали по 16 часов.

Но какое замечательное время выбрала эта Клара! Начало весны. И сегодня уже не важно, кто и когда придумал отмечать женский день. Важно, что в году есть день, который с утра до вечера наполнен добрыми, ласковыми словами и комплиментами со стороны сильной половины человечества. Внимание, цветы, открытки и подарки с бантиками (что вмещаются в коробки, не считая недвижимости и автомобилей) наполняют сердца женщин счастьем.

Все в кино!

О экзаменах пока еще думать рано, отличная пора для походов в кино, ведь весна всегда богата на кинопремьеры. И так на экранах мы увидим: вторую часть «Призрачного гонщика» и «Бит-



вы Титанов», драму «Милый друг» с (не)любимым многими Робертом Паттинсоном, уже восьмую часть комедии «Американский пирог», очередной фантастический боевик о приключениях супергероев «Мстители», третью часть «Людей в чёрном» и мультфильма «Мадагаскар». В общем, новый киносеместр обещает быть жарким. Кстати, в кабинете профкома на 1 площадке можно получить приятные скидки в кинотеатр «Луч».

«Новая весна»

Уже ставший традиционным конкурс творческих коллективов СФУ в этом

году пройдёт в конце февраля. Как говорится, как «Новую весну» встретишь, так весь семестр и проведёшь. Поэтому, аплодируя, даже не думайте беречь свои ладоши. Ведь за призовые места и овации зрителей и судей будут бороться лучшие музыканты, танцоры, вокалисты, рок-группы и актёры университета. А лучшие из лучших будут отстаивать честь родного вуза уже на городском фестивале «Студенческая весна».

Стать лучшим

За что ещё можно любить второй семестр? За возможность засветиться! Практически в каждом институте пройдут конкурсы на выявление самых-самых учащихся. Где-то он называется «Мисс и Мистер», где-то — «Лицо *название института*», где-то величественно — «Лучший студент». Но объединять их одно — это невероятная возможность быть услышанным и увиденным, заявить о себе на весь институт.

Кстати, по традиции, в весеннем семестре лучшие из лучших студентов встречаются на балу, конечно, Губернаторском.

Выборы, выборы...

Нет, мы напоминаем не о 4 марта. Мы же профсоюзная газета, поэтому мы говорим о череде грядущих отчетно-выборных конференций, которые ежегодно проводятся в весеннем семестре. Этот год не стал исключением. Так что ждите, когда будут выборы нового председателя профбюро и непосредственно профбюро вашего института. А вот датой проведения отчетно-выборной конференции ППОС СФУ пока планируется 14 марта, в пятый день рождения организации.

Вот скажите мне, разве можно не любить весенний семестр за возможность поднять руку с мандатом за достойного человека?

О делах профсоюзных

Продолжается конкурс профбюро институтов. Очередной этап состоится 27 февраля в актовом зале корпуса ИНИГ, в 18:00. В рамках «Конкурса-смотра» председатели профбюро сразятся в знании правовых основ профсоюзной деятельности, расскажут о себе и своей команде в рамках презентации «Я и мое профбюро» и покажут свою смекалку и находчивость в задании «Сюрприз».

В мае, кстати, также традиционно, как и все профсоюзное, будет проходить пятая церемония вручения премии в обла-



сти общественных инициатив «РУПор». Формат участия в конкурсе на получение премии меняется от года к году очень незначительно, но все же советуем вам следить за новостями и, конечно, становиться участниками и зрителями церемонии награждения.

Делай «ЭС», делай «ЭФ», делай «Уууу».

Именно эта традиционная кричалка-зарядка будет заряжать на самом главном празднике второго семестра для каждого СФУшника — «Универсинале». Помимо концертной программы и тематических площадок, лекций и спортивных состязаний, вас ждут «Гуманитарный турнир» и акция «Чистый лес».

И последнее...

Но только по календарю, а никак не по значению — сессия. Логическое завершение любого семестра. Именно здесь можно показать, как усердно ты работал весь семестр.

Ну конечно на сладенькое — скоро лето и летние каникулы! Счастливых праздников и теплых температур в сердце и за окном!

Автор: Игорь Денисов

Иллюстрации: Татьяна Бугай



Будучи даже абсолютно не заинтересованным в политической жизни страны человеком, обойти стороной такое значимое событие, как выборы президента, почти невозможно.

Все знают, что в этом году заканчивается срок полномочий Дмитрия Медведева как президента РФ. Весной 2012 года будут проходить выборы президента России. Для каждого гражданина, достигшего восемнадцатилетнего возраста, голосование на выборах за кандидата, рабочая программа которого наиболее всего совпадает с его взглядами на будущее, — это очередная возможность повлиять на положение дел в стране.

Выборы Президента, по решению Совета Федерации, состоятся 4 марта 2012 года. Впервые президент России будет избираться на 6 лет, а не на 4, как ранее. Кандидатом в президенты может стать любой гражданин старше 35 лет и проживающий на территории страны не менее 10 лет. Собственно, кандидатов представлено пять, это Владимир Жириновский, Геннадий Зюганов, Сергей

О гражданском долге

Миронов, Михаил Прохоров, Владимир Путин. Любой из них способен предложить те или иные пути решения современных проблем. Каждый из них имеет свои сильные и слабые стороны, а значит каждый из кандидатов найдет свою целевую аудиторию.

По оценкам Всероссийского центра изучения общественного мнения, более 50% граждан, обладающих активным избирательным правом, готовы на выборах поддержать действующего премьера, Владимира Владимировича Путина. Следом идет Геннадий Андреевич Зюганов с 10,3% процента. Владимир Вольфович Жириновский сумел завоевать доверие у 8,2% граждан. Кандидаты Миронов и Прохоров получили лишь 3,3% и 4,6% соответственно. Примерно 10% граждан, имеющих возможность проголосовать, не планируют принять участие в выборах президента. Хочется заметить, что все эти данные — только предварительная оценка мнения граждан, которое абсолютно точно будет установлено 4 марта 2012 года.



Я желаю всем нам честных выборов, ведь только поддерживаемый населением глава государства сможет изменить страну к лучшему. Надеюсь на то, что большинство людей проявят свою гражданскую позицию и примут участие в предстоящих выборах, ведь только участие каждого может гарантировать желаемый населением результат голосования.

Автор: Андрей Варсан

Фото: Андрей Варсан



Замерший свет



Freezelight — относительно новое направление в фотокультуре нашей страны. Коротко его можно определить как «рисование светом». Интересное, яркое, творческое направление в фотографии. В Красноярске freezelight только начинает развиваться. Летом 2011 года в нашем городе проводился слёт фотографов, так или иначе работающих в этом направлении, на площади Мира собралось около 25 человек, совершенно не удивительно, что такое собрание «фризлайтчики» наметили на час ночи, ведь рисовать светом в темноте куда разумнее. А совсем недавно, в январе 2012 года, проводилось голосование, которое организовали московские профес-

сионалы в этой области. Целью всероссийского голосования стал выбор города, в который столичные гости приедут с визитом, чтобы провести мастер-класс и организовать workshop. Красноярск тоже стал участником голосования и собрал 989 голосов, заняв почетное третье место. Встречать гостей нам, к сожалению, не довелось, но уже скоро (ближе к лету) ребята, активно продвигающие freezelight в сибирском мегаполисе, организуют массу интересных мероприятий, в том числе мастер-классы, слеты.

Кстати, желающие узнать о направлении freezelight побольше, могут обращаться в профбюро ИСИ.



Школа проектирования

Автор: Кристина Кулакова

Фото: Валентина Доровских



С 18 по 19 февраля в корпусе Института космических и информационных технологий состоялась школа проектирования, участниками которой стали активисты профсоюзной организации студентов СФУ. Слово «проект» сейчас у многих на слуху, но нужно понимать, что заниматься проектированием не только модно, но и очень полезно для развития практически в любой сфере деятельности, так что возможность узнать о том, как же создавать проекты, реализовывать их не могла не заинтересовать профсоюзных деятелей институтов. В качестве экспертов и преподавателей на школу были приглашены специалисты агентства «Новые стратегии» — Александр Овчинников и Ксения Сосновская.

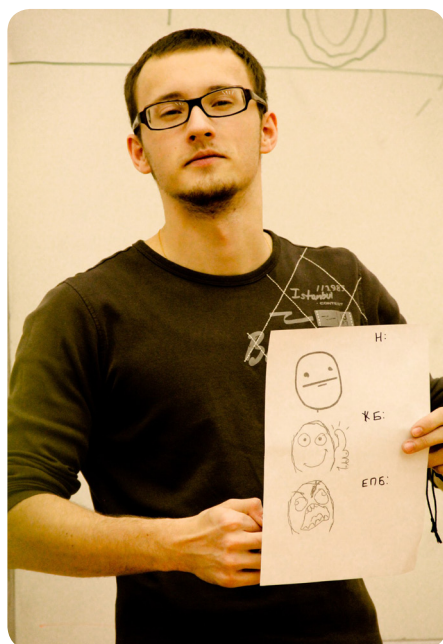
В первый день общими усилиями мы закладывали фундамент проектной деятельности в наших головах. Участники познакомились друг с другом посредством увлекательных тренингов под ру-

ководством Ксении. Далее Александр провёл лекцию, в которой подробно объяснил, что такое проект, какие виды проектов существуют, чем предмет нашего изучения отличается от мероприятия или программы, рассказал о предназначении проекта в целом и привёл массу неординарных примеров современной проектной деятельности. Студенты, в свою очередь, попытались применить полученные знания на практике, подготовив презентации своих проектных идей, но, как известно, «первый блин всегда комом», так что проанализировав и обсудив недочёты в наших работах мы отправились готовиться ко второму дню школы.

Он, в свою очередь оказался более насыщенным. Для начала студентам напомнили о тех понятиях, которые были изучены в первый день. Затем преподаватели представили интереснейшую презентацию на тему «Десять способов придумывания чего-либо», благодаря которой участники

узнали о том, что кроме мозгового штурма есть и другие способы что-либо выдумать, такие как: метод фокальных объектов или метод «шести шляп». Далее студенты более подробно узнали о том, как нужно оформлять проект, какие тонкости необходимо учитывать в данном виде деятельности, а после этого попробовали себя в роли проектировщиков и благополучно справились с этой задачей. Например, одна команда подняла проблему о разбитых ступенях лестниц в учебном корпусе ИУБПиЭ. Группа с лёгкостью нашла путь решения этой проблемы через построение целей и задач. На первый взгляд может показаться, что проблема не актуальна, но если учитывать, что в одном только ИУБПиЭ обучается около семидесяти процентов девушек, которые любят ходить на каблуках, то можно представить с каким трудом бедные студентки поднимаются или спускаются по лестнице. Другую команду взволновала проблема неверного представления о деятельности ППОС среди студентов. Всегда найдутся люди, которые начинают критиковать чьи-то действия, не разобравшись в том, почему и как это происходит, у них всего лишь сложилось неправильное представление из-за недостатка информации. Здесь проектной группе пришлось потрудиться, чтобы грамотно внести эту проблему в рамки проекта, но с заданием они справились.

Нужно отметить, что образовательный процесс прошёл на «Ура», и участники успешно освоили весь материал школы проектирования. Несомненно, студенты долго будут помнить этот бесценный опыт и среди них найдутся те, кто будет в дальнейшем заниматься антропологической или социальной проектной деятельностью. За это необходимо сказать спасибо специалистам агентства «Новые стратегии» и организаторам — ППОС СФУ.



Автор: Ангелина Шавкунова

Фото: Елена Попова



Часто ли вы слышали или замечали такие слова: «Грант», «Грантовые программы»? Интересовались ли, что это и зачем было создано? Если хоть чуть-чуть углубиться в суть понятия, понимаешь, сколько таинственного, чудесного и, главное, вполне осуществимого в нем скрывается!

«Грант — безвозмездная субсидия предприятиям, организациям и физическим лицам в денежной или натуральной форме на проведение научных или других исследований, опытно-конструкторских работ; на обучение, лечение и другие цели с последующим отчетом об их использовании». Именно так говорится в Википедии.

Гранты бывают разные, это можно понять из одного только определения. Многие слышали, сталкивались, мечтали, но не все пробовали его получить. Ведь грант — это конкурс, который помогает осуществить твою мечту — этакий сыр в мышеловке, только «от и до» честный и безвозмездный. Требуется лишь большого желания, упорства и той же честности в использовании грантовых средств.

Если даже сильно захотеть, подвоха не найти. Так почему же люди не всегда решаются поучаствовать в конкурсе на получение гранта? 90 процентов лишь потому, что точно ничего об этом не знают.

У студентов СФУ есть уникальная воз-

Стоит ли грызть грант науки?

Мечтаете ли вы о чём-нибудь? Именно таким вопросом захотелось начать этот текст. Я расскажу о вещи, которая исполняет ваши мечты и помогает достигать любых целей. Это реально, это существует и это многие уже опробовали. Что же за прекрасное и, казалось бы, волшебное средство? Сейчас узнаем!

возможность — в университете есть центр грантовой поддержки, где помогают, объясняют и погружают в это занятие. На самом деле всё просто! Я это поняла, пообщавшись с Екатериной Асосковой (специалистом центра грантовой поддержки по работе со студентами, аспирантами и магистрантами).

«Мы работаем как с Российскими, так и с международными грантами. Здесь тоже нужно четко понимать, что ребята, которые владеют языками, имеют возможность включения в международное образование, стажировки, проекты. А те, кто не владеет языком, в любом случае имеют возможность получения гранта, например, в Российских фондах на реализацию проектов, конкурсных работ (научные статьи, публикации), те же самые поездки — можно поехать в Российский ВУЗ на краткосрочную стажировку.

Гранты на обучение. Это может быть включенное обучение, когда человек едет на один семестр обучаться и по возвращении не теряет время, поскольку он будет изучать те же самые предметы, которые ему необходимы по индивидуальному плану. Второй вариант дает ребятам возможность после получения диплома пройти полный курс магистратуры, с получением степени магистра или получением степени для докторантов. И гранты на это тоже выделяются, покрывая транспортные расходы, обучение, стипендию, питание.

Также гранты бывают безфинансовыми и предлагают бесплатное получение каких-либо услуг, а бывают и в виде некоторой суммы, которой вы самостоятельно распоряжаетесь в рамках реализации своего проекта.

К сожалению, ни один фонд не сможет дать поддержку всем желающим,

поэтому практически всегда необходимо пройти конкурсный отбор. Давайте рассмотрим академическую мобильность, то есть когда человек выезжает куда-то. Если это касается обучения, в первую очередь, обращается внимание на успеваемость, владение иностранными языками с подтверждением знаний соответствующим сертификатом, либо справкой с кафедры. Дальше оценивается резюме на иностранном языке, в котором человек прописывает все достижения; наличие мотивационного письма: «Почему я участвую в этом конкурсе, почему я достоин получения этого гранта?», ещё могут быть рекомендации от преподавателей, научных руководителей. На основании этих критериев и проводится отбор. Редко, но возможно прохождение собеседования.

Всю информацию по грантовым программам мы предоставляем рассылкой на электронную почту всем желающим, тем, кто уже хоть как-то знаком с грантовой поддержкой. Студент сам решает участвовать или нет в той или иной программе. И если решается участвовать, то мы даем ему пошаговую инструкцию. Также есть раздел на сайте СФУ (в колонке «Студенту» есть ссылка «Гранты»). Вся актуальная информация в этом разделе представлена в хронологическом порядке, с контактами координаторов конкурса. Подписаться на рассылку можно прямо на сайте, в режиме онлайн.

В минимальный пакет документов для тех, кто хочет участвовать, например, в международных программах, входит, в первую очередь, документ, подтверждающий владение языком на хорошем уровне, и готовность сдать тест (на получение сертификата). Обязательно наличие заграничного



паспорта и резюме — этот комплект всегда пригодится для участия в конкурсах на получение гранта или участия в стажировках. Если же вы хотите участвовать в российских программах, то вам пригодится наличие хорошего, качественного резюме (своего рода автобиографическая справка), заверенная копия зачетки или выписка из журнала, подтверждающая хорошую успеваемость, копии дипломов. Такой набор документов стандартен для всех конкурсов, дополнительные справки, сертификаты — индивидуальное требование для каждой из программ.

Грант, в целом, — это большой опыт, приятное вознаграждение (совершить поездку, реализовать свою идею, увеличить размер стипендии). Также это плюс вашему портфолио, которое сейчас требуют многие работодатели — документы становятся более выигрышными.

Хотелось бы узнать ещё и о впечатлениях самих участников, которые уже смогли побывать на стажировке, обучении где-то за границей. В основном, интересуются зарубежными программами студенты Института филологии и языковой коммуникации — ведь их будущая профессия связана с поездками, поэтому знакомиться с другими культурами они начинают непосредственно в студенческие годы.

«Мы ездили на 3-недельные курсы в испанский город Кадис.

Занятия проходили до обеда, программа была достаточно интенсивной и насыщенной, благодаря замечательным преподавателям курс показался очень интересным и увлекательным. Мы с огромным удовольствием посещали занятия и общались с ребятами из других стран (Америки, Польши, Китая). Помимо учебы, преимущество обучения за границей — это, конечно, возможность непосредственного общения

с носителями языка. С этим проблем вообще не было, испанцы — большие любители поговорить, пообщаться, они очень открытые люди и с радостью идут на контакт с иностранцами.

Языкового барьера тоже не возникло. Нас везде понимали. Мы с легкостью путешествовали как внутри страны, так и за её пределами (Португалия, Марокко). С оформлением документов все тоже довольно просто, виза оформляется шенгенская, дает право свободно путешествовать по странам Шенгенского соглашения без каких-либо дополнительных документов. Единственное, совет — планировать все заранее: и билеты дешевле, и спокойнее всё проходит.

От нашего института (ИФиЯК) ездили 5 студентов, двое из них выиграли грант на обучение (оплачивались обучение и перелеты) от центра испанского языка СФУ. Если в этом году будет разыгрываться грант, я обязательно приму участие».

Понамарёва Екатерина, 2 курс ИФиЯК,

«Учеба за рубежом — это уникальный опыт, и всю его пользу очень трудно выразить всего лишь в нескольких предложениях. Во-первых, ты получаешь новый взгляд на вещи, и это, несомненно, развивает тебя как человека, во-вторых, заводишь друзей из разных стран, и это делает тебя ближе к другим культурам и конфессиям. Сейчас очень много возможностей, для того чтобы поехать учиться за границей, надо только попробовать себя и верить, что все будет хорошо!

В этом году я обучалась в Американском университете в Болгарии. Для этого я сдала все необходимые тесты, и, получив проходной балл, была зачислена. В АУБГ обучаются студенты из Европы, Америки, Австралии, Азии, конечно, такая атмосфера космопо-

литизма облегчает адаптацию. Люди в таких случаях очень легко идут на контакт и готовы оказать любую помощь и поддержку. Конечно, иногда у студентов возникают трудности, но связаны они, в основном, с языковым барьером и так называемой «болезнью по дому» или *homesick*. Как правило, это все проходит через месяц, когда привыкаешь к новой жизни».

Елена Попова, 2 курс ИФиЯК.

«Самым сложным в подготовке было получить визу, потому что возникает много трудностей с документами и переводами для посольства. Не было точного списка требований, поэтому у меня ушло много времени на то, чтобы собрать правильный пакет документов.

Для того, кто изучает иностранные языки, стажировка за границей необходима, потому что именно здесь полностью погружаешься в язык и культуру народа. Коммуникативные навыки развиваются каждый день всё больше и больше. Я думаю, в таком обучении нет минусов — только плюсы».

Прямиком из Испании, Шушана, 3 курс ИФиЯК,

В общем, не бойтесь рисковать и «пить шампанское». Тем более, что в грантовых конкурсах и риска-то никакого нет. Вы явно ничего не потеряете, можете только приобрести бесценный опыт, массу впечатлений, новых друзей, осуществить свою мечту, реализовать идею, которая вынашивается в вашей голове не первый год. И не забывайте, что с любыми предложениями и мыслями вы можете обратиться к специалистам центра грантовой поддержки СФУ. Они вам и программу подберут, и проконсультируют, и чаем напоят!

Пользуйтесь теми возможностями, которые предоставляет вам университет. Ведь такого шанса после обучения может и не появиться.

Автор: Даниил Егоров

Фото: Сергей Бабин



Не привлекайся

В вечной спешке и занятости нашего сознания делами и заботами мы редко замечаем, что можем совершить некоторые правонарушения. А ведь опасность их заключается не только и не столько в последующем наказании, сколько во вреде таких действий для нас и для окружающих.

Предлагаем разобраться в самых, на первый взгляд, обыденных, но все-таки неправомерных действиях.



Переход дороги в неполюженном месте

Многие из нас поступают именно так: переходят дорогу там, где ближе, короче. Но хотя бы раз вы задумывались о последствиях? В материальном плане «удар по кошельку» не столь суров — 200 рублей (ст.12.29 КоАП РФ). А если представить, что может произойти, когда на большой скорости в вашу сторону едет машина, стоит ли спешка и уйма важных дел такого риска? В конце-концов, если оглядеться, рядом обязательно найдется «зебра».

Переход дороги на красный свет

Про последствия и опасность написано выше, что касается материальных издержек, то в этом правонарушении они составят тоже 200 рублей (ст.12.29 КоАП РФ). Трудно представить, какая причина толкает людей нестись сломя голову на красный свет, ведь автомобилисты совсем не готовы к таким «сюрпризам», и часто это все плачевно заканчивается, если даже не для пешехода, то для водителя. Автомобилисты, в свою очередь, тоже не всегда соблюдают правила поведения на проезжей части, естественно, оба эти варианта радужных перспектив не обещают.

Стоянка автомобиля в непредусмотренном месте

И снова дорожно-автомобильная тема, обойти которую, судя по наполненности парковок возле корпусов СФУ, просто нельзя. Вопросы: кто помнит ПДД? Кто недавно сдавал на права, и воспоминания свежи? В каком размере вы заплатите штраф за это правонарушение? Проверьте себя. Не помните? Печально, но я вам напомним, что 100 рублей —



«стандартный» штраф, минимум, которым можно отделаться, однако, если вы остановились на мосту, «зебре» или трамвайных путях, штраф будет больше. Выбираете ли вы потратить время и поискать место на парковке или рискнуть и припарковаться «бог знает где» — дело ваше, но относительно пешеходов и других автолюбителей будет честнее поставить свое транспортное средство согласно разметке и дорожным знакам.

Переход железнодорожных путей

Такой вариант больше знаком ребятам, живущим в удаленности от Красноярска или же много путешествующим. Бывает ли такое, что вы спешите, опаздываете на поезд и несетесь к своему вагону сломя голову? Если бывает, и вы забываете воспользоваться виадуком или соответствующими переходами, то это напоминание для вас. Помимо административного штрафа размером в 100 рублей (ст.12.10 КоАП), вы также подвергаете себя опасности, описанной в первом пункте, поэтому постарайтесь выезжать на вокзал пораньше, иметь несколько минут в запасе выгодно в любой ситуации.

Нарушение общественной тишины с 23:00 до 7:00

Для молодых людей, то есть нас с вами, этот пункт достаточно актуален, ведь зачастую мы любим «погулять и погудеть» как можно дольше! Однако все это стоит делать либо в специально отведенных для этого местах: бары, клубы, либо до 23:00. Иначе, свободолюбивые и законопослушные соседи (будь-то квартира или общежитие) могут быть недовольны, а административный штраф

за такое правонарушение начинается от 500 рублей (ст.20.1 КоАП). Так стоит ли портить себе праздники выяснением отношений с полицией и потерей таких нужных для студента денег?

Дача взятки

В последнее время данное действие жестко карается. Созданный антикоррупционный комитет на базе ЮИ следит за тем, чтобы в нашем университете данной практики не было вовсе. Однако, если такое все же случается и будет замечено, то преподаватель незамедлительно будет уволен, дело передадут в суд, студенту же грозит отчисление. Дело, рассматриваемое в суде за взятки, часто заканчивается сроками «условно», а статус, пусть и условно-осужденного, вряд ли кому-нибудь понравится, не лучше ли просто хорошо учиться?!

Распитие спиртных напитков в неполюженном месте

К большому сожалению, такая практика также актуальна для сегодняшней молодежи. И если на территории нашего университета сначала будет сделано замечание, временное изъятие студенческого, а потом выговор или же даже отчисление из университета, то в общественных местах может последовать сразу административное наказание. За распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции, либо потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах будет необходимо оплатить административный штраф в размере от 100 рублей (ст.20.20 КоАП).

Вот лишь несколько случаев, в которых можно расстаться с финансами и незапятнанной репутацией. Многие из них все же страшны больше тем, что очень опасны для жизни и здоровья. Будьте бдительны и старайтесь свести их количество к нулю, в конце концов, это важно не только для вас, но и для окружающих.



Диета «Студенческая»

Автор: Алексей Северин

Фото: Сергей Бабин



Никто не будет спорить, что существует зависимость интеллекта от качества питания. Особенно это актуально для студентов. Кто, как ни мы, может включить свой мозг на полную мощь во время сессии? Как же тогда питаться, чтобы вещество внутри черепной коробки нас не подвело в самый ответственный момент?

Во время подготовки к экзаменам или контрольным в течение семестра мы часто забываем про нормальное питание. Конечно, намного легче съесть готовую пиццу и запить её бутылкой газировки, а не возиться на кухне часами.

А в это время учёные и диетологи всё чаще говорят о том, что здоровая пища является самым главным звеном в процессе подготовки к умственным испытаниям. Очевидно, что для полноценного функционирования мозга необходимы определенные питательные вещества, а от других следует воздержаться.

По возможности, нужно исключить из меню сахар. Многие считают, что от сахара мозг лучше работает. Но улучшение работоспособности кратковременно. В ответ на сахар организм выделяет инсулин, после чего уровень сахара в крови падает, что приводит к снижению умственной активности и необъяснимой усталости.

Гораздо полезнее пища с комплексными соединениями сахара — полисахаридами. Например, хлеб, орехи, рис, мюсли или бобы. А чтобы ничто не затрудняло происходящие в голове процессы, необходимы минералы и витамины. Потребности организма в них тем выше, чем более тяжелая умственная работа предстоит. Причем в полноценном рационе их содержится достаточно, и нет необходимости восполнять дефицит специальными добавками.

Есть два главных витамина и микроэлементов, необходимых нам для сохранения физической и умственной энергии, — железо и витамины группы В. К продуктам, содержащим железо, относятся зерновые культуры и шпинат. Ну и, конечно же, не стоит забывать о яблоках. Пища, содер-

жащая витамины группы В, представлена цельнозерновыми культурами, яйцами и орехами. Рыба и соя также достойны места в вашем рационе.

Кроме того, одним из важных условий для высокого уровня работоспособности является правильный режим питания. Работа головного мозга поддерживается за счет его кровообращения. Процесс пищеварения также требует

враз наверстывают упущенное и оказываются мало способны к продуктивной деятельности. Чтобы этого не происходило, повторяю, питание должно быть равномерным.

Хороший завтрак должен состоять из продуктов с низким содержанием жира. Это может быть постная ветчина — ни в коем случае не колбаса или сало; нежирный плавленый сыр или творог вместо масла, свежие фрукты или сок вместо сахаросодержащих продуктов.

Обед может перечеркнуть все надежды на успех во второй половине дня, если он состоит преимущественно из продуктов, содержащих углеводы. В качестве небольшой порции гарнира картофель и макароны вполне приемлемы, но как основное блюдо способны вызвать сонливость и расслабление, так неуместные в середине дня.

К вечеру желательно что-нибудь легкое для усвоения: фрукты, а из напитков — молоко или соки. Также на десерт вполне подойдут йогурты с мюсли.

Однако не все так однозначно, не стоит совсем исключать из своего рациона продукты, способствующие повышению содержания в крови холестерина. Низкое содержание холестерина в крови действительно предохраняет от атеросклероза, но представляет собой опасность для психики. Поэтому неудивительно, что многие приверженцы модных диет не могут похвастаться хорошим настроением, что, впрочем, не помешает при сдаче сессии да и общей успеваемости в течение всего семестра.

И напоследок, желаем всем здорового питания и, как следствие, хорошей успеваемости.



кровоснабжения, поэтому активное переваривание большого количества пищи вызывает приток крови к пищеварительной системе и, соответственно, отток ее от головы. Последствия банального переедания можно наблюдать в повседневной жизни: после обильной трапезы мыслительная деятельность замедляется, наступает расслабление.

От плотно поевшего человека не приходится ожидать творческих решений и оригинальных находок. Поэтому, для поддержания умственной активности, желательно дозировать нагрузку на пищеварительную систему. Но порой приходится потреблять свою суточную норму за один раз.

На протяжении дня студенты испытывают дискомфорт, вызванный простейшей причиной — голодом, а потом

Автор: Игорь Денисов

Фото: Сергей Бабин



Пока еще зима



Ни для кого не секрет, что зима подходит к концу, и увидеть белого снега, равно как и ощутить прохладную свежесть отрицательных температур, нам не удастся до следующего зимнего сезона. Именно поэтому, пока еще имеется возможность, нужно постараться и успеть сделать то, что возможно сделать только зимой.

Морозы наконец-то отступили, и красноярцы могут с облегчением вздохнуть и ринуться в пучину зимних развлечений. Горные лыжи, сноуборд, беговые лыжи и коньки — традиционно зимние формы активности. Желание спуститься с горы на сноуборде реализовать летом довольно тяжело, так что необходимо пользоваться возможностью именно сейчас.

Но не снегом единым наполняется зимний досуг. Зима — это прекрасное время для того, чтобы провести время в уютном заведении со своими друзьями или второй половинкой, выпить кофе у камина и согреться полезным и вкусным безалкогольным глинтвейном. Можно посетить массу концертов или сходить в кино, летом такие походы не слишком популярны, так как в развлекательной сфере теплый период года не очень-то насыщен, ведь, согласитесь, лето больше располагает к прогулкам.

Зима, зима, зима! Красота скованных снегом скал, деревьев, стоящих под снежными покрывалами и ожидающих прихода тепла, — все это можно увидеть только зимой. Новогодние праздники, каникулы, которые красноярцы любят проводить в теплых краях, неожиданно сковавшие наш город морозы — все уже позади. Тем, кто еще не успел насладиться зимой, осталось больше месяца, чтобы выбраться на природу, прогуляться по заповеднику «Столбы» без особых опасений: весной — клещи, летом — жара, осенью — грязь и слякоть. Когда, как ни зимой, можно безмятежно побродить по заснеженному чуду природы, не задумываясь ни о чем, кроме окружающей красоты? Не откладывайте на следующий год то, что можно сделать на следующих выходных, проведите их с семьей, друзьями или наедине с мыслями, но главное, за пределами квартиры.

Разнообразить зимой свой досуг можно по-разному. Окунуться с головой в прорубь или устроить ледяной заплыв в Енисее, в общем, стать настоя-

щим моржом и укрепить свое сибирское здоровье. Не любите холод, но любите воду? Проведите время, присев у проруби с удочкой, одевшись потеплее, и достаньте себе таки рыбку, другую. Скорое приближение лета дает повод любителям дачного отдыха задуматься о том, что они будут делать на своей даче летом. «Что сажать и в каких количествах?» — вот главный вопрос.

Ну а какая же зима может обойтись без развлечений со снегом? Правильно, австралийская. Ну а раз нам посчастливилось жить в Сибири, то необходимо пользоваться этим. Играть в снежки, лепить снеговиков, залить у себя во дворе небольшую горку и кататься с нее. А быть может, создать из снега настоящий замок, достойный самой Снежной Королевы, для этого нужно всего лишь выйти в свой двор и взять снег в свои руки. Дерзайте!

Многие зиму не любят, пытаются ее переждать и забыть, но ведь это тоже повод задуматься об ее окончании. Во-первых, ее конец означает приход весны, тепла и зелени, ну а во-вторых, у вас есть последняя возможность отпустить в сторону «Зимы» несколько упреков и неприличных слов, летом ведь на зиму не поругаешься.

Не упустите момент и не проспите массу замечательных дней, которые вам предоставляет это время года. Ну и конечно, для студентов конец зимы ознаменует скорый приход летней сессии, можно готовиться уже сейчас, и, наконец, исполнить свое обещание — «учиться в следующем семестре».

«Золотая лента – 2012»

До 15 марта 2012 года продлен прием заявок на участие во Всероссийском конкурсе независимых студенческих видеопроектов «Золотая лента – 2012». Конкурс проводится с целью выявления и объединения творчески мыслящей молодежи РФ, делающей первые шаги в области кино- и видеоискусства, предоставления возможности студентам проявить свой творческий потенциал, профессиональные навыки, реализовать свои идеи

и получить экспертную оценку профессионалов, а также предоставление возможности прохождения обучения победителям конкурса во Всероссийских и международных образовательных центрах и школах, деятельностью которых является подготовка профессионалов в области кино и телеискусства.

Прием работ осуществляется по направлениям: художественное видео, документальное видео, анимация (авторская),

музыкальный клип, юмористическое видео, репортаж, социальная реклама, реклама, композинг и 3D-графика, арт-хаус, stop-motion.

Официальный сайт конкурса:

www.zolotolenta.ru, группа в VK: http://vkontakte.ru/zolotaya_lenta, e-mail: zolotolenta@rambler.ru.

Дополнительная информация:

8-909-542-19-86, Екатерина Шестакова, заместитель руководителя Всероссийского конкурса «Золотая лента».



Молодежная площадка «Поколение 2020»

Красноярский форум начался с того, что всех «взяли могучей кучкой» и увезли в «Альпийскую деревню» Такмак. Деревянные домики и «корпоративная» изба посреди заснеженных гор и красивейшей сибирской природы весьма настраивали на рабочий лад.

Молодежная площадка «Поколение 2020» проходила 16 февраля в МВДЦ «Сибирь», в преддверии большого IX Красноярского Экономического Форума, в рамках подготовки Красноярска к Универсиаде 2019 года. Тема форума — «Универсиада. Город, живущий спортом». Площадка была разделена на пять направлений: «Мода на спорт», «Студенческий спорт», «Спортивная инфраструктура», «Кадры для крупных событий» и «Городская среда». У каждого направления был свой модератор, который, как путеводная звезда, направлял участников и помогал довести проекты до готового состояния «полной прожарки». Идейные лидеры представляли командные проекты на обозрение группе экспертов со всей России, а также из

Италии, Франции и Польши. После этого проекты объединили по направлениям, и единые идейные «монолиты» представляли по одному лидеру из каждой секции на общей видео презентации. На итоговом пленарном заседании был известный ведущий Никита Белоголовцев. А ответное слово держал Губернатор Красноярского края Лев Владимирович Кузнецов и и.о. главы города Красноярска Эдхам Шукриевич Акбулатов.

Большинство круглых столов на КЭФе сопровождалось динамичными дебатами, свежими обсуждениями, через призму мнений российских и международных экспертов, а также интересными проектами. Очень порадовали лекции Сергея Хапрова, после них не только меняется картина мира, но и реально мотивируешься сделать что-нибудь глобальное во благо человечества.

В общем, было очень познавательно, продуктивно, реактивно, командно и феерически необыкновенно. Пять дней пролетели абсолютно незаметно.

Автор: Юлия Шульгина

Фото: Сергей Чивиков



Ведь когда тебе действительно нравится происходящее, время ускоряется и модифицируется из горизонтальной прямой в вертикальный единичный отрезок. А как сухой остаток — множество полезных знакомств и налаженных связей по всей России.

И да, пусть именно в Красноярске будет проводиться «Универсиада – 2019»! Огромное спасибо организаторам за столь необыкновенное, интеллектуальное, идеально спланированное событие!

Сделай «С»!

Наверняка, у каждого из вас есть определённые символы или вещи, приносящие удачу. Вот, например, кто-то перед тем, как зайти в аудиторию и сдать экзамен, кладёт в ботинок заветный медный пятак. А у кого-то есть цепочка или браслет, надев которые, можно привлечь удачу. Некоторые верят в особое свойство чисел и имеют свое, счастливое. Интересно узнать, как вы поняли, что именно это число или этот пятак принесут удачу? Многие ответят на этот вопрос, к примеру, так: «Я заметил, что когда эта вещь со мной, то мне всегда везёт!» Что ж, вы очень внимательный человек. Заметить некое волшебное свойство определённого предмета, действующего именно на вас, не так-то просто. А замечали ли вы, как на жизнь студента, а особенно студента СФУ влияет буква «С»? Как она связана с нами? Приносит ли удачу? Нет, не замечали? Тогда внимание!

Всё начинается с того, как вы, будучи выпускником школы, решаете куда поступить, какая же будет следующая Ступень,

на которую нужно взобраться. Когда выбор учебного заведения сделан, вас, конечно же, охватывает Страх: сможете вы поступить именно туда или нет? Но мысли о предстоящей Свободе, Самостоятельности заставляют Сердце биться чаще, Страх начинает отступать, и, набравшись Сил и Смелости, вы успешно Сдаёте экзамены и становитесь Студентом! Этот Сентябрь и первый Семестр открывают для вас столько нового, неизведанного! Мысли смешиваются, пульс учащается! Все закружилось вокруг вас, Скорость жизни набирает обороты. Лекции, Семинары! Жаркие Споры, Слова, Слава, Смех, Слёзы и Ссоры! Растёт напряжение. И в этом круговороте Страстей совсем незаметно, но уверенно приближается главная проверка на право называться Студентом — Сессия! Сдав её, Студент ждёт признания своей победы, ждёт Самое главное в своей студенческой жизни - получение Стипендии! А такое радостное событие, несомненно, предполагает то, что нужно собраться со своими друзьями, которые за



Автор: Ирина Шкляева

эти полгода стали уже настоящей Семьёй, и порадоваться всем вместе.

Достойно выдержав все испытания учёбой, можно попробовать свои Силы и в общественной жизни: вступить в Профессиональный Союз (Профсоюз), проявить себя в Спорте, или же стать членом СтудОрга! Ваш круг общения расширяется, и ваша новая семья становится значительно больше, теперь таким же родным, как ваша группа, становится и весь СФУ! Спустя какое-то время, оставшись с собой наедине, осознав всё, что произошло с вами и Свядав Смысл своей жизни и Университет в одно целое, вы понимаете, что вот оно — Счастье и говорите за это Спасибо своей Судьбе!

Ну что, теперь вы заметили, как буква С связана со всеми нами!? Какой тайный символический смысл она имеет в жизни каждого СФУ-шника! Студент, чтобы удача всегда была рядом, не нужно никаких медных пятаков, бус, браслетов и цифр. Счастье Студента СФУ с буквой «С», оно уже с вами.


Что: Искусство XX века**Где:** Музей им. В.И.Сурикова, зал искусства XX-XXI века, пр-т Мира, 12**Когда:** с 28 февраля по 13 марта, 10:00 — 18:00**Кто знает больше:** 227-76-93, 227-54-91**Подробнее:** Красноярский художественный музей приглашает посетить экспозицию искусства XX века, где представлены произведения живописи и графики выдающихся отечественных мастеров.

Экспозиция выстроена по хронологическому принципу и наглядно представляет динамику развития отечественного искусства на протяжении столетия.

Посетители познакомятся с уникальными произведениями русского авангарда полными живого творчества, неограниченного рамками и правилами. Среди полотен работы таких мастеров как В. Кандинский, А. Иванов и А. Родченко.

Огромный пласт советского искусства 30-50-х годов представляют реалистические портреты и пейзажи таких выдающихся мастеров как С.В. Герасимов, В.В. Лебедев, П.П. Кончаловский, И.Э. Грабарь, а так же работы нового поколения художников 60-80х годов: Е.Е. Моисеенко, А.А. Мыльникова, О.П. Филатчева.

Гармонично вписаны в пространство экспозиции работы выдающихся красноярских художников: А.Г. Поздеева, Б.Я. Рязова, Ю.И. Худоногова, А.М. Знака.

Сколько: 25 рублей.**Что:** Любовь Жизни**Где:** Музей художника Б.Я. Рязова, ул. Ленина, 127**Когда:** 15 февраля по 11 марта, 10:00 — 18:00**Кто знает больше:** 223-23-86**Подробнее:** Марина Пчельникова работает в технике холодный батик. Произведения художницы удивительно красивы, воздушны и легки. Картины чудесным образом преобразуют окружающее пространство, делая его живым и светлым. Сама Марина Пчельникова говорит: «Красота есть и будет всегда. Просто ритм жизни стал интенсивнее, напористее и агрессивнее. Нет ничего более красочного, совершенного по форме и содержанию, чем природа. Она не перестает удивлять. Картины часто рождаются спонтанно, на уровне ощущений и эмоций от того что ты видишь и чувствуешь...». Каждая выставка этой художницы своего рода утверждение жизнерадостного восприятия мира.**Сколько:** 15 рублей**Что:** «Звёзды между небом и землёй» в облаке легендарных ароматов**Где:** Галерея Олега Суслова, ул. К.Маркса, 41**Когда:** с 15 февраля по 5 марта, с 15:00**Кто знает больше:** 211-34-57**Подробнее:** Выставка уникальных черно-белых фотографий «Звёзды между небом и землёй. Мимолетные взгляды. Звёздный шлейф», посвященная знаменитым пассажирам Air France.

Коллекция включает в себя фотографии кинозвезд, политиков и артистов 1930–1970-х годов, а также кадры, рассказывающие историю Air France и пассажирской авиации через образы, точно подмеченные объективом фотографов. Организаторы создали к фотографиям парфюмерный шлейф из ароматов, любимых знаменитостями.

Сколько: Вход свободный.**Что:** Открытый чемпионат Красноярска по бодибилдингу и бодифитнесу**Где:** ДК «КраЗа», ул. Тельмана, 30**Когда:** 3 марта 2012**Подробнее:** В соревновании примут участие спортсмены из различных городов Красноярского края и Сибири, общее количество соревнующихся составит 35-40 человек. Впервые в чемпионате будут соревноваться девушки в новой номинации «Фитнес-Бикини». Организаторы соревнования – главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации Красноярска и городская федерация бодибилдинга.**Что:** Новая весна – 2012**Конкурс вокально-инструментального и инструментального творчества (эстрада и классика)****Где:** ул. ак. Киренского, 26, актовый зал**Когда:** 28 февраля в 16:00**Конкурс танцевальных коллективов и Конкурс СТЭМов****Где:** пр. им. газеты Красноярский рабочий, 95, актовый зал**Когда:** 29 февраля в 16:00**Сколько:** бесплатные билеты в кабинетах ЦСК