Твой путеводитель по студенческой жизни
№24 март 2013
16+

УМЫ

Будь в плюсе

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФСОЮЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ СФУ

Университет – это мы

Раскройся весне!

Газета первичной профсоюзной организации студентов СФУ

От редактора

Можно представить, что каждый день у вас появляется 86 400 рублей. А в каждую полночь все, что осталось, исчезает. Деньги не накапливаются… Что же делать? Тратить их именно сегодня!

У всех нас есть возможность получить эти средства в виде времени. Каждый новый день приносит нам новых 86 400 секунд. И каждую ночь, все, что мы не израсходовали, исчезает. Ничего не накапливается и не расходуется сверх меры. Остатки дня со всеми обещаниями «потом», «завтра», «когда растает снег», «с понедельника» сгорают дотла каждую ночь.

Многие из нас видели, как кружка падает и разлетается на миллионы осколков, но никто никогда не увидит, как она снова становится целой и запрыгивает обратно на стол (спецэффекты не учитываются). Пути в прошлое нет, оно остается навсегда в наших воспоминаниях. А «навсегда» состоит из множества «сейчас». Стоит ценить каждое мгновение и использовать все возможности сегодня, иначе они сгорят, и их пепел развеет завтрашнее утро.

Юлия Шульгина

В номере:

Для начала 2

На повестке
- Стипендиаты ППОС СФУ 3
- Отчетно-выборная конференция ФЭ ПИ 3

С поля боя
- 6 Лет ППОС СФУ 4
- Конкурс «Лучший профорг» от первого лица 9
- Школа профактива ТЭИ 15
- Краевой конкурс профбюро 19

BIG DAY
- IQ-бал – 2013 5

Герой нашего времени
- Девушки в ППОС 6

Про жизнь
- Операция: «Трясина» 8
- Застолбили 10
- Почему мы все откладываем на потом 11
- Перезимовали 12
- Стихи о любви 13
- Вегетарианство 22

Возможно все
- Мультотерапия 15
- Жизнь в ритме Deadline 16
- Такое важное — слово «Нет» 17

Умная планета
- Студент из Индонезии 14

Студенту
- Полезные пробки 18
- Когда мозг кричит SOS 19

Моё качество
- Нежность 23
- Куда приводят догадки 23

deepArt
- В поисках «Второго рождения» Шагала 20

Про СФУ
- Советы от Попоскина и Экспресс-свидания 24

Газета «Университет – это мы» выпускается Отделом по связям с общественностью ППОС СФУ. Распространяется бесплатно. Адрес редакции: 660062, г.Красноярск, пр.Свободный, 79, каб.14-06, тел.: 206-21-52/UMI@sfu-prof.com. Редакция газеты выражает благодарность Ректорату СФУ и руководству БИК СФУ за помощь в издании газеты. Главный редактор: Юлия Шульгина / ju-shu@mail.ru. Верстка: Александра Дворинович, Татьяна Бугай. Корректоры: Наталья Маркова, Катерина Шадрина. Герой обложки: Татьяна Матвеева. Авторы обложки: Сергей Бабин, Мирон Кизесов. Над номером работали: Наталья Помозова, Софья Козлова. Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Красноярскому краю 18 мая 2012 года. Рег. номер: ПП № ТУ24-00554. Отпечатано в ПЦ БИК СФУ, г. Красноярск, пр.Свободный, 82, тел.: 206-26-67. Подписано в печать фактически – 25.03.2013 г. в 10:00/ по графику – 21.03.2013 г. в 10:00. Тираж: 1500 экз.

Стипендиаты ППОС СФУ

Авторы: Светлана Бачкова, Александра Дворинович

На заседании профкома 20-го февраля были определены стипендиаты ППОС СФУ в весеннем семестре учебного года 2012/13.

Напомним, что конкурс на получение стипендии из фонда ППОС СФУ для студентов, обучающихся на условии договора о платной подготовке, проводится каждый семестр в соответствии с положением, которое опубликовано на сайте профсоюзной организации: **sfu-prof.com.**

Активные студенты Тарбакова Оксана Игоревна, УБ08-13, Козяр Максим Владимирович, УБ08-13 и Шрейдер Антон Сергеевич, ПЭ11-13 в течение всего семестра будут ежемесячно получать стипендию в размере 2000 рублей.

Так какими же особыми заслугами нужно отличиться, чтобы стать стипендиатом?

Антон Шрейдер заметил, что победить в этом конкурсе не так-то просто: «Я подавал заявку в прошлом семестре, но её отклонили, так как в одном из семестров была одна оценка «хорошо». В этот раз я подавал заявку, имея только отличные оценки за последние две сессии. Кроме отличной учебы, я занимаюсь общественной и научной деятельностью, являюсь членом Молодёжного Правительства дублёров Красноярского края, участвую в конференциях, публикую научные статьи — думаю, эти достижения и повлияли на принятие решения в мою пользу».

Максим Козяр получает данную стипендию с 2011 года (начиная с третьего курса). Каждый год он участвует в научных конференциях по экономике и строительству, в сменах ТИМ «Бирюса» и защищает честь института на спортивных соревнованиях. Кстати, его научная деятельность помогла Максиму выиграть Оксфордскую стипендию.

Оксана Тарбакова получила стипендию за активное участие в научно-практических конференциях, публикации статей в научных сборниках, участие в различных конкурсах на соискание стипендий, уже 2-й год она является стипендиатом СФУ для студентов, обучающихся на условиях договора о платной подготовке. Оксана уделяет много времени профессиональному и личностному развитию, участвует в различных школах и тренингах.

Напомним, что в дополнение к активной жизненной позиции, ребята уделяют пристальное внимание учебе и сдают все экзамены на отлично.

Тем, кто по какой-то причине не участвует в подобных конкурсах, желаем набраться смелости и поправить учебу. Новый конкурс уже в начале следующего семестра!

Новые лица Профбюро ФЭ ПИ

28 февраля состоялась отчено-выборная конференция профбюро Факультета энергетики ПИ СФУ. Анастасия Шантак, которая 4 года руководила профбюро факультета, отчиталась о проделанной работе за последний год. Анастасия очень много сделала для факультета, она вывела общественную деятельность на должный уровень, который старалась поддерживать. Мы надеемся, что новые люди не сдадут позиции, а будут стараться и вкладывать все свои силы, чтобы сделать свое профбюро только лучше. Отчет Анастасии был единогласно принят «удовлетворительным». Второй частью данного мероприятия были выборы нового председателя профбюро, в которых приняли участие три прекрасные девушки: Светлана Капустина, Светлана Бачкова и Татьяна Викулина, каждая из которых живет студенческой жизнью в полном объеме. И им уж точно не все равно, что происходит в их родном институте. Девушки очень волновались перед своим выступлением, поддержать кандидаток пришли студенты из их групп и друзья. Каждая из претенденток очень четко обозначила свою позицию и цели, которые она связывает с деятельностью в Профсоюзе. Все прекрасно понимают, что выбрать председателя профбюро не такая уж легкая задача, и легла она на плечи рядовых студентов Факультета энергетики. Все присутствующие внимательно выслушали каждую из девушек и приняли решение путем голосования. В итоге победу с отрывом в десять голосов одержала студентка второго курса, Капустина Светлана. Все присутствующие поздравили Светлану и пожелали ей удачи в дальнейшей деятельности.

Но на этом отечно-выборная конференция не закончилось: студентам также было необходимо выбрать состав нового профбюро, который был утвержден единогласно. В него вошли: Викулина Татьяна, Бачкова Светлана, Карпенко Анастасия, Иванова Алена, Тюркина Эльвира, Филиппов Никита, Гуляшинов Анатолий. Впереди ребят ожидает очень много интересной и сложной работы, им предстоит узнать и постичь много нового, искренне желаем им удачи в новом для них деле!

Автор: Анастасия Прудникова
Фото: Владимир Юхарин

6 лет ППОС СФУ

Вот так, недолго думая, я, студентка ИФиЯК, вместе с друзьями решила побывать на первом для нас и уже шестом для Профкома праздничном событии в честь дня рождения крупнейшей студенческой организации ВУЗа.

Угрюмые лица охранников на входе никак не могли испортить праздничного настроения, так как после прохождения стандартного ритуала осмотра сумочки подозрительным взглядом, меня ожидали приветливые девчонки из профсоюзной организации. Они и заветный клубный браслет на меня нацепили, и напротив brand wall (стены с логотипом Профкома) сфотографировали, и лотерейный билет дали.

Сбор был объявлен в десять, но по старой доброй традиции никто не приходит вовремя на вечеринку (кроме меня). Члены Профсоюза и просто студенты, испытывающие тёплые чувства к профкому, ещё долго наполняли уютный зал. И вот, наконец, на сцене появляются ведущие вечера: Павел Борзов и прекрасная Александра Дворинович. После недолгого вступления объявляется начало небольшого квеста, участницей которого стала и я по счастливой случайности. Нас поделили на шесть команд и дали маршрутный лист. Надо сказать, что квест был довольно простой: нужно было спеть песню, назвать имя председателя Первичной профсоюзной организации студентов, нарисовать поздравительную открытку и т.д., но сложность заключалась в том, что некоторые станции находились непосредственно в основном зале бара, где гремела музыка и разрывался танцпол. Это очень усложняло задачу, так как много времени тратилось на то, чтобы перекричать музыку и услышать задание.

Но после квеста начался розыгрыш подарков. К сожалению, на этот раз мне не повезло, и я не выиграла ни фирменный блокнот, ни кружку или футболку, ни сертификат в солярий и даже не главный продарок вечера — электронную книгу. Небольшим утешением стало выступление новой команды КВН «Премиум», состоящей в основном из первокурсников, принимавших участие в «Прошу слова – 2012».

В заключение же официальной части прозвучала масса поздравлений, кто-то даже основательно подготовился и написал стихи, а кто-то был настолько взволнован, что не мог ничего сказать, а просто повторял: «Блин, я так люблю Профсоюзную организацию! Спасибо ей! С днём рождения, а – а – а».

Шестилетие горячо любимой студенческой организации студенты СФУ отметили с размахом. «Заразившись» общим праздничным настроением, никто не замечал, как танцует сначала под современные хиты, (внезапно!) ещё не забытый Gangnam Style, а потом и под песни Надежды Никитичны Кадышевой!

Я же покинула вечеринку, когда заиграли шатуновские «Белые розы», без сил о чем-то думать — совершенно уставшая, но в то же время отдохнувшая и счастливая.

С шестилетием, Профком!

IQ-экология

Автор: Мирослава Богорад
Фото: Александра Дворинович

Земля, огонь, воздух и вода — вместе! Возможно ли такое? На прошедшем 4 марта в МВДЦ «Сибирь» IQ-балу не только встретились четыре стихии — на несколько часов выставочный центр наполнился красотой и радостью. Лидеры молодежных движений, победители краевых и всероссийских конкурсов, талантливая молодежь всего края и танцоры — участники соревнований собрались на ежегодный молодежный праздник, который своим девизом говорит всем «Быть интеллектуально развитым — норма!»

Четыре стихии

Пространство бала поделили на четыре зоны — в первую очередь, пришедший попадал в «Воздух», где под аккомпанемент камерного струнного ансамбля неспешно ступали красиво одетые люди, а по всему холлу расположились живые скульптуры в белом. Отсюда у вошедшего было три пути: в «огонь», «землю» или «воду».

С небес на землю

Наверное, все участники провели там едва ли не большую часть времени — площадки с играми и конкурсами, фоны для фотографий, лавочки и искусственные газоны наполнили центральный зал. В конце же, за красивым искусственным мостиком, уютно расположилась содержательная площадка — дискуссии на различные важные для молодежи темы, с участием политиков, духовенства и представителей активной молодежи. Однозначно, эта плащадка была одной из самых популярных.

Зажигай!

Основным событием бала, как и обычно, были проходившие в «огне» танцевальные соревнования. В этом году победителями суперфинала стала команда Красноярской государственной академии музыки и театра, СФУ и СибГАУ поделили второе. В финале же победили студенты КГМУ. В конце вечера каждый мог выйти на паркет и потанцевать — музыкальное же сопровождение обеспечивала приглашенная группа «Роднополисы».

Погружение

До начала танцевальной программы основное действо разворачивалось в павильоне «Вода», где награждали лучших из лучших: молодежь, добившуюся успехов в спорте, искусстве, работе с обществом или других сферах. Награждение сопровождалось номерами от самых талантливых молодых людей края. Все это проходило в «водной» атмосфере — синие тона, небольшой фонтанчик, полуприглушенный свет создавали атмосферу «погружения».

Также в этом шатре расположился коридор с уютными диванчиками, на стенах которого плазмы транслировали различные экологические мотиваторы — посвящение экологической тематике бала. В центре данного павильона расположились столики со стульями, за которыми можно было пообщаться и отдохнуть.

Юбилейный IQ бал вышел и новым, и старым — все те же основы, но новое оформление и наполнение: шахматы, камерный струнный ансамбль, конкурс экологических проектов, дискуссии о семье и гражданине — это и многое другое в совокупности создало сложное и уникальное событие, которое ежегодно будоражит немалую часть Красноярска и края.

А если вы не смогли попасть туда в этом году, не стоит расстраиваться — впереди у вас еще один год, полный возможностей для свершений, так что стремитесь развиваться, соревноваться, быть активным и приносить пользу. И не забудьте проврить список участников в следующем году — возможно, вы найдете там и свое имя.

Автор: Наталья Панова
Фото: Фотостудия «Vkadre»
Екатерина Пшеничная

Run the world (Girls) ©

Для данной рубрики мы всегда выбираем кого-то очень значимого, кто мотивирует нас, кем мы восхищаемся. Но ведь сейчас весна, а у нас в Профкоме так много невероятных, особенных девушек, разных. В этот раз мы решили рассказать вам немного о себе, ведь можно это сделать в весеннем номере, правда? О том, что мы любим или не любим, чем живем этой весной.

Маша Есина, председатель ПОС Механико-технологического факультета Политехнического института:

Я люблю начинать свой день со вкусного завтрака и очень огорчаюсь, когда с утра не хватает времени, и приходится бежать на учебу с пустым желудком и «голодными мозгами». Я очень люблю сидеть на уютном диване, под пледом, подаренным мамой, и читать книги. Особенно, если на улице жуткая метель или сильная гроза. В такие моменты я чувствую себя невероятно счастливой, но, к сожалению, они бывают очень редко из-за плотного графика. Я люблю, когда у меня много дел, их так много, что я не знаю, как вообще с ними даже физически справиться. Но это придает мне сил, и я чувствую, что нужна, необходима, может даже в какой-то степени, незаменима. Что действительно мне не нравится, так это то, когда у меня быстро садится телефон, без которого я себя чувствую оторванной от мира.

Юлия Шульгина, главный редактор газеты «УМЫ»:

Люблю сноуборд, книги, пробежки по утрам, звук дождя и шум прибоя, глазунью с грибами, банановый латте с огромным количеством сливочной пены, красивый солнечный закат, бескрайние просторы водного мира, безумно люблю плавать и бывать в новых местах нашей огромной вселенной. Люблю, когда стоят невыполнимые задачи и получается их выполнить. Не люблю ненастную погоду и соседей, у которых не совпадет график жизненной активности с моим. А вообще, если перефразировать одно известное выражение: «На вкус и цвет все фломастеры разные».

Наташа Панова, председатель ПОС Гуманитарного института :

Я люблю достигать поставленных целей, делать открытки, пить свежевыжатый апельсиновый сок. Люблю открытых, креативных людей, светлые глаза и красивые руки. Люблю запах мокрого асфальта, шум моря и фильмы с хорошим концом. Люблю спонтанности, когда можешь за 15 минут собрать сумку и уехать куда-то далеко. Люблю делать сюрпризы, удивлять людей. Люблю свою работу, готовить, атмосферу нашего университета и уютные места. Люблю осознавать, что кто-то во мне нуждается, и я могу кому-то помочь. Люблю плавать в бассейне и петь любимые песни за рулем. Люблю чувство влюбленности, петь караоке и быстро закрывать сессию. Не люблю оливки, лицемерных, безответственных и непунктуальных людей. Но среди этих пары «не люблю» есть еще тысячи «люблю», а это, наверное, главное.

Наталья Помозова, заместитель председателя ППОС СФУ:

Люблю лето и солнечную погоду. Люблю, когда праздники выпадают на будние дни и можно спать подольше. Люблю проводить время с семьей и друзьями, люблю, когда люди в автобусе улыбаются. Люблю мороженое, кофе и путешествия. Не люблю морозы, пасмурную погоду, когда приходится сидеть дома безвылазно. Не люблю быть в одиночестве и когда долго что-то не получается.

Катя Чернобылова, председатель ПОС Института филологии и языковой коммуникации:

Люблю чувство целостности и гармонии с окружающим миром, с людьми, со своими чувствами и мыслями. Это ощущение, когда тебя понимают с одного взгляда, с полуслова. Чувство, что в тебе нуждаются, что ты не отдельный субъект, а часть чего-то, а лучше — кого-то. Люблю лёгкость, когда всё получается будто само собой, всё успеваешь и нет незаконченных дел, нет чувства, будто внутри тебя на веревочке висит камень и с каждой минутой он становится тяжелее; нет лени и сонливости, есть только бодрость и вера в себя.

Люблю, когда люди обращают внимание на детали. Когда умеют среди общего гула услышать капли воды, свист ветра, где-то вдали чей-то смех, хруст веточек под ногами, скрип карандаша на бумаге, когда подчеркиваешь в книге понравившиеся строки... Но не люблю метеозависимость. Ранняя весна больше похожа на увядание, а не на возрождение природы, поэтому уличная грязь вызывает мигрень и чувство тоски. Гораздо приятнее расцветать вместе с яблонями в мае и чувствовать, как весь мир переполняет любовь.

Александра Дворинович, руководитель Отдела по связям с общественностью:

Пристрастия, в моем случае, чаще определяются периодом жизни, в какой-то момент я могу обожать резкую смену сезонов в нашем регионе, в другой — ненавидеть проталины и вечно грязную обувь. Что же до основательных вещей, то я, наверное, обожаю возможность общения с людьми, то, насколько мы разные и как меняемся от присутствия тех или иных людей в нашей жизни. То, как меняется эмоциональный фон от простого разговора или чьих-то действий. Иногда мы можем стать успешными всего лишь благодаря чьему-то примеру или совету, в общем, я люблю людей.

А вот раздражает меня несправедливость мира, казалось бы — отвечай за свои действия, делай добро, и тогда мир вокруг тебя будет улучшаться, но из-за чьих-то противоположных действий твое добро может не возыметь никакого эффекта. Как-то я даже определила особый тип головной боли, который возникает у меня из-за чувства несправедливости. Радует, что уже очень давно ее не испытывала и верю, что первое мое пристрастие возымеет верх над ненавистной несправедливостью.

Саша Литаврина, председатель ПОС Института космических и информационных технологий:

Я люблю слушать музыку разных жанров, лето, теплый дождь и прогулки по вечернему городу. Не люблю шумных соседей в общежитии, морозы и косточки в винограде. Но больше всего люблю свою семью!

Ксюша Кобаненко, председатель ПОС Института управления бизнес процессами и экономики:

Я люблю детали, ведь из них все строится. Хорошее кино, дарить подарки, чувство понимания, когда с кем-то на одной волне. Люблю испытывать чувство радости и эйфории. Не люблю ложь в любом проявлении, разочаровываться в людях и выбиваться из графика. Но ведь «люблю» не имеет границ, а значит, с каждым моментом, новым человеком или событием, появляется что-то новое и очень любимое.

Авторы: Наталья Маркова, Мирослава Богорад
Иллюстрации: Алина Фальтер

Операция: «ТРЯСИНА»

Мы с вами, как известно, живем в век информационных технологий, когда находиться в состоянии он-лайн приходится практически круглосуточно. Но так ли это нужно нам с вами и важно? Давайте попробуем разобраться.

Сегодня очень удобно решать вопросы и проблемы через интернет, договариваться в социальных сетях о встречах и сотрудничестве. Кроме того, это же кладезь фильмов, книг, музыки и других занимательных и замечательных видов искусства — интернет стал для многих нитью, связующей их с реальным миром, способом получать новости и связываться с друзьями.

Отключения интернета сейчас похожи на отключения света в далекие девяностые — люди не знают, чем себя занять, раньше идут спать… Потому что из незаметного помощника интернет часто превращается в поедателя времени. Конечно, многие найдут что на это ответить, и, возможно, даже будут правы — интернет стал необходимой частью работы и учебы.

Но действительно ли с пользой мы проводим целые дни и ночи за компьютерами? Часто бывает, что от нечего делать, сидишь и обновляешь свою страницу, в надежде, что о тебе кто-нибудь вспомнит и напишет или позовет погулять. Сколько раз вы ловили себя на том, что уже второй час бесцельно листаете картинки, читаете «паблики» или комментируете новости? Наверное, почти каждый хоть раз ловил себя на том, что часть времени бесследно исчезла, не оставив за собой ничего, стоило ему сесть за компьютер.

Гораздо опаснее интернет стал с распространением смартфонов, через которые очень удобно постоянно оставаться на связи. Помните те моменты, когда брали телефон в руки, чтобы посмотреть время и забывали посмотреть время? Когда-то это было смешно, сейчас — уже норма. Постоянное потребление информации рассеивает и сбивает с толку, а кроме того, встает преградой на пути собственных идей. Часто, уже выключив компьютер и пойдя заниматься чем-то другим, я могу придумать, что написать, или способ что-либо сделать. Но, пока я настроена на потребление информации, очень и очень сложно переключиться на работу.

«Кондуктор, нажми на тормоза!»

Я активный пользователь интернета — он у меня в смартфоне, на ноутбуке, есть модем-флешка. Потому что без него мне трудно работать, заниматься творчеством и учиться. Но есть и другая сторона — я слишком привыкла к этой уютной, затягивающей и убаюкивающей трясине. Скучно ехать в автобусе? Можно почитать твиттер. Не нравится новый закон (о котором узнал из интернета) — надо срочно написать про это на сайте «Вконтакте». Посмотреть новые видео на «Ютубе», проверить, не написал ли мне кто… Даже проверка почты теперь занимает совсем немного времени, а все оно просто тает, стоит запустить браузер…

Интернет действительно может оказаться страшной трясиной, если не начать контролировать себя, может оказаться зверем, пожирающим самое дорогое — наше жизненное время. Особенно это актуально для студенчества — ведь время студенчества так мало, но столь многое нужно за него сделать, что каждая минута на вес золота, и тратить его на интернет — просто глупо. Наверное, еще и поэтому за интернет-зависимостью идет ее неразлучный друг — уныние. Когда плохое настроение и ничего не хочется делать так и тянет бесцельно посидеть в сети — переждать моменты, пока нам плохо, но на самом деле в сети нет того, что нас порадует, почти никогда. Это интересное свойство — если использовать интернет мало или в меру — он кажется интересным и полезным, ведь каждый раз, когда заходишь — тебе пишут, ведь ты не тратишь на него много времени и находишь нужную информацию, но стоит перебрать, побыть там слишком долго, и ты чувствуешь, что время вокруг стало неприятным и тягучим — вот она, трясина сети.

Сам себя за волосы

Интернет-зависимость — яркий пример того, что все хорошо в меру. Кушать — хорошо и необходимо, много кушать — плохо и вредно. Кушать хорошие продукты — полезно, кушать вредные продукты — неполезно. Так же и с сетью. Используя ее в меру, полностью откинув бесцельное перекликивание страниц, используя ее не для информационного мусора, а в качестве инструмента для получения нужной и полезной информации, мы сделаем себе только лучше. Но стоит потерять контроль, и ваш мозг будет засорен ненужным информационным мусором, коего в сети полно, а ваше время убежит с невероятной скоростью. И никто и никогда не сделает вам лучше, кроме вас самих.

Несколько советов о том, как побороть эту проблему

1. Составляйте список дел.

Бывает, заходя в сеть и получая новую информацию, человек совершенно забывает то, что было в его голове до этого. В итоге мысль о завтрашней контрольной или о том, что надо позвонить по какому-либо делу всплывает в голове уже когда вы собрались ложиться в постель (если вообще всплывает).

2. Открывая браузер, ставьте себе конкретные задачи, зачем вы в него зашли.

Проверить сообщения? Отлично! Прошло пять минут. Проверили? Закрывайте!

3. Используйте будильники или напоминания календаря.

Если вы часто забываетесь, ставьте будильники для дел — таким образом, ничего не будет упущено из вида.

4. Делайте перерывы.

Долго сидеть за компьютером вредно для глаз, здоровья и настроения. Отрывайтесь время от времени хотя бы на 15 – 30 минут, для того, чтобы приготовить еду, прибраться или сделать небольшую зарядку.

5. Не идет работа — поменяйте место.

Часто мы привыкаем к тому, что дом — это зона отдыха и часто в нем бывает сложно сосредоточиться. Попробуйте поменять место, где сидите — пусть даже вы пересядете за кухонный стол. Сядь-

те прямо, с прямой спиной, подумайте о том, что вам надо сделать, и только потом беритесь за работу. Если работа не требует интернета, но требует компьютера — временно выключите интернет. Музыку зачастую тоже лучше выключить — помогает сосредоточиться на работе.

6. Используйте свободное время.

Если вам приходится много времени проводить в транспорте, или вдруг вы оказались в длинной-длинной очереди, не спешите открывать браузер в смартфоне — куда полезнее для мозга будет почитать какую-то книгу, а если у вас есть планшет, вы можете поработать над другими делами — записать идеи для диплома, сделать наброски статьи или даже начать писать свою книгу.

7. Меняйте формат общения.

В интернет общении вы тоже можете перейти от потребления к производству — завести свой блог, чтобы описывать ваши мысли и впечатления в цельной, а не отрывочной форме. Это поможет вам анализировать события вашей жизни, а также попрактиковаться в стиле письма.

Так что не спешите обвинять интернет во всех бедах — это всего лишь инструмент, и его надо правильно уметь использовать. Но и не спешите искать в нем ответы на все вопросы — вместо поиска рецепта в сети позвоните маме и поговорите с ней, узнав ее рецепт, а вместо посиделок на форуме позовите друзей в гости. Используйте сеть как инструмент, и не давайте ему затягивать вас в бесцельную трясину уныния. Второе название интернета — всемирная паутина, а вот паук вы или муха — решать вам самим.

Своими глазами

Автор: Валерия Майнгардт
Фото: Валентина Доровских

Думаю, ни для кого не секрет, что с начала учебного года в нашем университете проходит конкурс «Лучший профорг». Когда я впервые услышала это название, для меня было непонятно только одно: как можно выбрать лучшего из такого огромного количества человек, которые уже проявили себя лидерами? Но вскоре мне представилась возможность стать участником этого конкурса, и я начала понимать.

Первым этапом соревнования стало заполнение АИС — автоматизированной информационной системы. Казалось бы, что сложного? Скажу вам как человек, который смог сделать это достаточно хорошо: заполнить все графы данной системы сложно, требуются колоссальные усидчивость и сосредоточенность. Но, насколько мне известно, с этим заданием справились все, и с виртуального поля боя мы перенеслись на реальное.

Нашим вторым испытанием стала школа профсоюзного актива (ШПА), проходила она в два дня. В первый день мы знакомились друг с другом, играли в различные игры (от «Снежного кома» до «Мафии»), разрабатывали мотиваторы ППОС (многие видели их: «Мечтай», «Выходи за рамки») и ещё даже не подозревали, что ждёт нас дальше. Второй день школы проходил в воскресенье, и до него дошли далеко не все — кто же готов жертвовать единственным выходным?! Но потери были незначительные — зато мы показали, насколько важен для нас этот конкурс. Мы слушали лекции, посвященные нашим правам и обязанностям, задавали вопросы, выбирали лидера из лидеров, участвовали в дебатах на противоречивые темы, а в конце дня нам предстояло узнать, кто отличился больше, чем все остальные. Екатерина Владимировна Сидоренко, стоя на сцене актового зала Политехнического института, объявила Топ–50 профоргов и Топ–5. Последние выезжали на семинар в начале декабря на базу отдыха «Енисей» и разрабатывали план мероприятий ППОС на 2013 год. Мне посчастливилось быть там, и я приобрела множество действительно полезных навыков.

Последним общим этапом стало написание правового теста. Думаю, с этим пунктом всё понятно. Мы прошли проверку наших знаний и в конце февраля увидели список из 15 профоргов, которые прошли дальше, оказались на очередном старте. Я была приятно удивлена и рада, увидев свою фамилию в этом списке. Нашим первым заданием стал творческий видеоотчёт. Задача проста: снять видео, рассказывающее о проделанной работе, разбавив сухие факты приятной картинкой. И вот свежие результаты этого этапа — лидерами стали Азамат Османалиев, Вячеслав Тарасов, Валерия Клейко.

Но самое главное, скажу вам как участник, мы не имеем представления, что будет дальше. Это подогревает интерес, и мы с нетерпением ждём результатов этого этапа и задание для следующего. Ведь каждый хочет знать, какую ещё проверку на лидерство ему придётся пройти и кто же станет лучшим профоргом?

Авторы: Владислав Мулло,
Анна Цыганова,
Николай Матюшин,
Фото: Мила Самотик

Застолбили

Что получится, если скрестить желание как следует отдохнуть с желанием отдыхать на природе? Правильный ответ — желание как следует отдохнуть на природе; в России существует так много мест, где можно спасаться от дел именно так, что без точной географической привязки ответить на этот вопрос крайне сложно.

Спросим иначе: что получится, если скрестить желание как следует отдохнуть на природе с желанием сделать это в пределах города Красноярска? Существует прекрасное для этого решение — посетить государственный заповедник «Столбы», жемчужину нашего города и края.

Несколько фактов о заповеднике: основан с целью охраны природных комплексов живописного скального массива постановлением о заповеднике «Столбы» от 30 июня 1925 года, хотя первые сведения о защищенном от хозяйственной деятельности человека месте относятся к 1920 году; от момента создания и до наших дней расширился с 4 квадратных верст до 47,2 тыс. га (а в 1983 г. совместными решениями Главохоты РСФСР и Красноярского крайисполкома вокруг заповедника создана охранная зона с ограниченным режимом природопользования площадью 13,5 тыс. га.); видовое разнообразие заповедника представлено 762 видами флоры, 56 видами млекопитающих, более 200 видами птиц, 400 видами насекомых и несчетным количеством грызунов (в пересчете на биомассу их количество равно одному килограмму на гектар), многие виды входят в краевую и общероссийскую Красную книгу. Если переложить с сухого канцелярского на обычный язык, то это означает, что у любого человека есть возможность покормить вышедшего к нему навстречу грызуна с рук в его естественной среде обитания, и для этого даже не придется выезжать за город!

Ну, а теперь мы можем приступать к «главному блюду» — тому самому комплексу живописных скальных массивов, который сделал наш заповедник популярным на весь мир. Собственно, под «Столбами» люди обычно понимают не весь заповедник (к слову, далеко не самый большой, однако чтобы обойти его вдоль границы одного дня точно не хватит), а именно несколько десятков скал, в причудливом порядке раскинувшихся среди смешанного сибирского леса. Сразу оговорюсь, что основное внимание в статье будет сосредоточено на Центральных Столбах — группе скал, наиболее посещаемых и известных в широких кругах.

Одна из самых увлекательных вещей в походе на Центральные Столбы — подъем от остановки до самих этих огромных скальных монументов. Во-первых, это своеобразное испытание на выносливость с чуть ли не философским подтекстом — если ты хочешь добраться до своей цели, тебе предстоит долгий и трудный путь. Для некоторых подъем в 7 километров действительно может показаться долгим, и поэтому тут уместно написать про «во-вторых»: восхождение среди прекрасных лесов заповедника, наполненное веселыми разговорами и фотографированием со своими путниками, — это один из самых чудесных видов коллективного досуга! Для тех, кто планирует провести на Столбах весь день и потому поднимается неспешно, вдоль дороги установлены площадки для отдыха, где путники могут посидеть и слегка перекусить.

В какой-то момент подъем закончится, и читатель наконец-то встретится со скалами. Новички часто бывают потрясены монументальным видом уходящих высоко в небо камней, и их можно понять — выглядят скалы очень величественно; не зря люди еще с конца XIX века начали давать им имена: Дед, Внучка, Перья, Львиные Ворота... Однако первым вы увидите Первый столб (логично, не правда ли?). Столбисты со стажем утверждают, что стоящий рядом с ним камень Слоник хорошо подходит для проверки своих умений. На Слонике оттачивали свои навыки многие мастера спорта по скалолазанию, поскольку он невысок (всего 7 – 8 метров), однако предлагает несколько путей для достижения вершины. После освоения этого камня уже можно пробовать свои силы на настоящих Столбах. Впервые прибывшим рекомендуется подниматься на Первый и Четвертый столбы в силу невысокой сложности задачи; Второй и Третий на начальных этапах, наоборот, лучше избегать. Сле-

дует помнить, что даже простой подъем на первых порах лучше всего совершать в обществе не раз видавшего Столбы человека; нередки случаи, когда забравшихся на самые высокие места новичков приходилось снимать с помощью опытных скалолазов или представителей заповедника и МЧС. Также не стоит забывать о метеорологических условиях; один заядлый столбист сказал мне: «Во время дождя скала становится как лёд, такая же скользкая, или как будто её маслом полили. Поскользнуться не составит труда», — и проверять его слова я никому не советую.

Практически у всех скал есть несколько так называемых ходов, по которым можно добраться до самого верха, и в каждом названии этих маршрутов можно увидеть собственную историю: например, существует легенда, что по ходу «Корова» на Первом столбе к вершине была доставлена одна из представительниц отряда парнокопытных, а ход «Свобода» на Втором назван так из-за соответствующей надписи, которую сделали на скалах во времена Октябрьской Революции и которую так и не могут стереть из-за труднодоступности; остается только гадать, откуда появились названия вроде «Гробница фараона», «Окно в Европу» или «Ридикюль», но и у эти названий, уверен, есть своя причина. Увы, все обилие скал, вершин и маршрутов в одной статье не уместить; для ознакомления лучше всего перейти на сайт заповедника (http://www.zapovednik-stolby.ru/), где можно увидеть всю актуальную и полезную информацию. Кстати, у самих столбистов тоже есть свой сайт (http://www.stolby.ru/), информация на котором еще более актуальная и полезная.

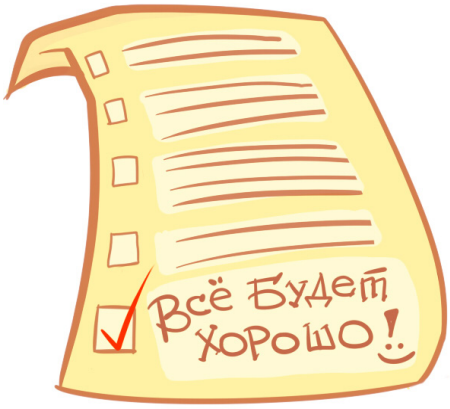
Столбы — место притяжения не только огромного числа красноярцев всех возрастов и профессий, но еще и один из обязательных пунктов для посещения туристами. Однажды мне довелось оказаться в группе сопровождения японской делегации спортсменов-кендоистов, которых отправили посмотреть на наш заповедник. Да, японский я тогда не знал вообще (впрочем, я и сейчас его не знаю), но даже мне по их высказываниям было понятно, что зарубежные гости остались довольны. А если вспомнить, что Япония по своей структуре сама состоит из гор чуть менее, чем полностью, можно не сомневаться, что рядом с нами находится достопримечательность мирового уровня!

Время подводить итоги. Очень многое осталось несказанным: и про дикие Столбы, и про глубины заповедника, и про местную живность можно писать без остановки несколько месяцев. Исправить эту оплошность я доверяю читателю: нужно просто приехать и увидеть все собственными глазами, возможно, не в первый и не во второй раз, ведь заповедник живет, и каждую секунду он уникален, не похож на себя прошлого. Столбы — это место, где хочется находиться, наслаждаться усталостью и прекрасными видами, встречать новых и по-хорошему бесноваться в компании старых друзей. Столбы — это наш мостик к почти забытым естественным радостям, и только пройдя этот мостик, ты ощущаешь Жизнь.

Понедельник начинается в субботу или почему мы всегда всё откладываем на потом

Автор: Валерия Шабанова
Иллюстрации: Татьяна Бугай

Эта тема близка всем. Почему мы откладываем на завтра то, что можно сделать сегодня? Этот извечный вопрос часто тревожит наши умы. Очень сложно ответить на него, но попробовать все-таки стоит.



Конечно, главная причина — это лень. Ленивым людям стоит изменить свой образ жизни, научиться бороться с этим пороком и выполнять все важные дела тогда, когда появляется свободное время. Если же вам тяжело бороться с ленью, пишите список дел, которые вы бы хотели выполнить за один день. Лучше всего делать это утром, а к вечеру думать уже о том, что надо сделать на следующий день.

На втором месте неправильное распределение времени. Иногда вам кажется, что весь день впереди и полно времени, но на самом деле его не так уж много, и успеть сделать всё практически невозможно. Для этого надо расставить свои дела по степени важности. Самые важные выполнять сразу, а второстепенные откладывать на второй план. И, наконец, третье место — это наше собственное желание. Не случайно его я отправила на последнее место, потому что именно этот пункт зависит только от вас. Если же лень и время иногда неуправляемы, то в этом моменте важно именно то, хотите ли вы этого сами. Поставив задачу перед собой, оцените свои возможности, подумайте, а нужно ли вам это? Хотите ли вы этого сами?

Ничего страшного нет в том, если вы растянете хлопоты на два-три дня. Но бывает такое, что решили сделать всё в понедельник, а проснулись только в субботу. Тогда вам стоит прислушаться к выше перечисленным советам. Наконец, возьмите себе за правило следующие слова: «Трудные задачи выполняем немедленно, невозможные — чуть погодя».

Автор: Татьяна Тихонова
Фото: Аркадий Турантаев

Перезимовали!

Наконец-то интернет сообщает нам о плюсовых температурах, социальные рекламы — об «оттепели в отношениях», с крыш бегут ручьи, а косметика, размазываясь по щекам от адской смеси снега и дождя, превращается в причудливые узоры.

У каждого свои ассоциации с ранней весной: любовь-романтика-букетики (вот и меня подкосила эта болезнь, братцы, вступаю в ваши ряды), выходящие в прокат фильмы, возможность надеть лёгкое пальто, вытаявший мусор по всему городу, обострение гастрита…

Студенты СФУ, приехавшие из небольших посёлков и городишек (а в моей группе таких всего двое), при слове «весна» сразу же вспоминают о Масленице, так как этот праздник объединяет всех жителей: от морщинистой старушки, греющей свои косточки, сидя на лавочке у своего дома, до розовощёкого ребятёнка, который любит раскладывать на столе испечённый мамой блин, мазать его сгущёнкой, складывать в несколько раз, откусывать по крохотному кусочку, щуря от удовольствия левый глаз, а потом стирать со стола остатки сгущёнки, просочившиеся через дырочки в блине.

Масленица — единственный праздник (помимо Нового года в России), который длится целую неделю. Самый «народный», весёлый и сытный. Самый тёплый праздник: впереди — оживающая природа, весёлые ручьи и ребятня, пускающая по ним кораблики… Это хороводы, песни, игры, пляски, посвящённые приходу весны, а также прославление, «кормление» и сжигание чучела, олицетворяющего зиму. В центре действия — блины. Румяные, горячие, узорчатые… С маслом, рисом, колбасой, сгущёнкой, вареньем… Такая вкуснота имеет ритуальное значение: ими народ задабривает солнце, чтобы оно послало в этом году хороший урожай.

В моём родном посёлке Масленицу празднуют «как положено»: отовсюду звучит музыка, на большой сцене — представления в костюмах животных, всевозможные конкурсы… Ярмарка, сувениры, сахарная вата, шашлыки…

Парни и мужчины «в самом расцвете сил» показывают здесь свою силушку богатырскую: забираются (или пытаются забраться) на столб, на вершине которого закреплены мешочки с подарками. Вокруг столба, как вокруг гладиаторской арены, собираются буквально все. Бабульки отговаривают своих дедулек, загоревшихся желанием тряхнуть стариной, девчушки из начальной школы галдят, что вырастут и тоже полезут за подарками, а уже дёрнувшие (может, и ухватившие) удачу за хвост парни, поторопившиеся, не рассчитавшие силы и потому понацеплявшие заноз, стоят в сторонке и стискивают зубы, пытаясь держаться мужественно, как разведчик на пытках.

Для женщин же соревнования проходят под крышей, в Доме культуры. Задание простое: приготовить блины. Готовятся они хоть и из одних продуктов, но получаются совершенно разные: кто-то послаще любит, кто-то — порыхлее, третьи — пожирнее… Привередливое жюри, которое состоит из женатых мужчин, точно знающих толк в блинах, пробует блюдо каждой участницы конкурса не по одному разу. Далее — голосование, всегда — споры, кто же достоин стать победительницей, и — торжественное награждение.

У детей же в этот праздник никаких забот: для них работают специально привезённые из города аттракционы. Вокруг шутки, улыбки, смех, воздушные шары…

В 2013 году в Красноярске Масленица празднуется с 11 по 17 марта. Думаю, всем студентам — первокурсникам, приехавшим учиться из других посёлков и городов, уже не терпится побывать на общегородском празднике и сравнить его «мощь» с тем, к чему привыкли с детства. А это что значит? Правильно! Одеваемся теплее, вешаем на шею булыжник (как у Муму, только с другой целью — чтобы не унесло: ветер в городе просто жуткий) и идём пробовать блины!

В 2013 году в Красноярске Масленица праздновалась с 11 по 17 марта. Думаю, всем студентам — первокурсникам, приехавшим учиться из других посёлков и городов, было очень интересно побывать на общегородском празднике и сравнить его «мощь» с тем, к чему привыкли с детства. В СФУ же долгожданное наступление весны праздновалось 13-го марта на лыжной базе СФУ. Оздоровительно-спортивный праздник для студентов, преподавателей и сотрудников «Широкая Масленица» — это и лыжные гонки, и всевозможные эстафеты, и туристские аттракционы, и катание на буранах, лошадях, в собачьей упряжке, и всяческие конкурсы (кстати, материалы для создания праздничных плакатов можно было взять в профкоме студентов), за участие в которых можно было получить сувениры… Настоящее веселье! Студенты СФУ так старались приветливо встретить Весну, что, надеемся, погода теперь перестанет чудить, и можно будет выходить на улицу, не опасаясь, что сильный ветер собьёт с ног. Наконец появляется настроение учиться, гулять, творить… Эти и займёмся!

И напоследок: рецепт самых настоящих домашних блинов, которые может приготовить буквально каждый.

Сначала замешиваем густое тесто. Для этого берём 2 стакана муки, 0,5 чайной ложки соли, 3 яйца, 2 столовые ложки сахара, 2 стакана кефира. Кефир можно брать любой, от 1% до 3,2 % жирности. В таком густом тесте легко размешать все комочки муки, оно получается однородным и ничуть не напоминает детсадовскую манную кашу. После этого добавляем 2 стакана молока и 2 столовых ложки растительного масла. Теперь тесто как раз такое, чтобы приготовить тонкие домашние блинчики. Выпекаем блины на специальной блинной сковороде. Если такой нет, то обычную сковородку перед выпечкой хорошо прокаливаем и протираем как следует солью (хватит столовой ложки). Теперь немножечко терпения и ловкости — и на столе уже 35 – 40 блинчиков!

Приятного аппетита и любвеобильной весны!

Веснушки от солнца и стихи о любви

Автор: Наталья Маркова

Весна, как известно, пора перемен. И, может, не всегда эти перемены как-то связаны с появлением в нашей жизни любви, но, тем не менее, какое-то радостное и приподнятое настроение сопровождает нас почти ежедневно. И душа просит чего-то такого мелодичного, светлого и прекрасного.

Вспомнить и перечитать это произведение меня сподвигнуло две вещи: во-первых, это любимая поэма многих моих хороших друзей, во-вторых, услышав стихотворение «Себе любимому» на конкурсе чтецов, что проходил в рамках «Новой весны», я решила, что пришло то время, когда В.Маяковского почувствую и пойму. Но это все личные причины — перейдем же скорее к самому «Облаку».

Тут весна в каждом слове. Знаете, удивительно то мастерство, с которым автор играет словами. Нет, футуристы, конечно, известны, как гении выдумок и фантастических оборотов, но чтобы настолько! Настроение меняется стремительно (прямо как погода за окном), если чувствует что-то лирический герой, то чувствует целиком, выжимая из своего сердца все до последней капли. И, что, пожалуй, самое приятное — слова-то обычные, простые, понятные всем. Но вот поставил их В. Маяковский вот так, и по-другому ты уже даже подумать не посмеешь, не то чтобы сказать.

В. Маяковский, «Облако в Штанах»

Хотите —
буду от мяса бешеный
— и, как небо,
меняя тона —
хотите —
буду безукоризненно нежный,
не мужчина, а —
облако в штанах!

Эта поэма — гимн переменам в жизни. Чтобы мы все вышли на улицу , «красивые, двадцатидвухлетние», и вдохнули мартовский воздух так глубоко, как никто и никогда еще не вдыхал!

Читать стихи книгами, томиками — это занятие многим кажется, как минимум, чем-то странным. Потому что каждое стихотворение — отдельная история, и очень быстро их прочитывать, просто листая страницы, как-то не очень полезно для восприятия. Но тут один момент — как пишут на шкафчиках в больницах, «Смотри, что берешь!».

В случае с Николаем Гумилевым можно не бояться, что впечатление смажется, и ничего не останется. Поэт, как известно, авантюры и ухаживания за прекрасными дамами очень любил — чего только стоит его роман с А.А. Ахматовой. Н. Гумилев ради неё, между прочим, совершал массу безумных поступков. Вдохновлялся поэт рыцарями и средневековым благородством, что в определенных гуманитарных кругах зовется «куртуазностью». Все ради прекрасной дамы. Вот и в стихотворениях у него также — любовь являет собой центр мира, а все, что вокруг — это подвиги и приключения на пути к ней.

Словом, если вы думаете, как же и чем же покорить сердце своей возлюбленной, то Николай Степанович с радостью вам поможет. А если вы прекрасная, но одинокая дама, то для вас уготовлена светлая, добрая и бесконечно влюбленная поэзия.

Н. Гумилев

О тебе, о тебе,
о тебе,
Ничего, ничего обо мне!
В человеческой,
темной судьбе
Ты — крылатый призыв к вышине.

Несмотря на то, что, казалось бы, песню «Belle» и сюжет мьюзикла с В. Петкуном в главной роли знают все, этот роман прочитать просто необходимо.

Хоть и объем у произведения весьма внушительный (более тысячи страниц), лично мне выпускать книгу из рук не хотелось. Казалось, что все кондукторы на 87 маршруте знают, до какой страницы я уже дошла.

Сюжет совсем не такой предсказуемый, как мы с вами могли думать все эти долгие годы. От того и безумно интересно. А как читатель переживает за судьбу Квазимодо или Эсмеральды!

В. Гюго, «Собор Парижской Богоматери»

Кривому хуже, чем слепому. Он знает, чего он лишен.

Тут скорее чтение не ради эмоций или отведения души, а ради пищи для ума. Все поступки и качества человека можно воспринимать двояко, выбор у любого существа, живущего на Земле, есть всегда, а правильный он, или нет, должен решать только выбирающий. Потому что, как ни крути, толпе не угодишь. Да и не ради неё живем-то, собственно.

Конечно же, захватывающая, сказочная и одновременно очень реалистичная история любви.

Знаете, самым странным ощущением, которое осталось у меня после прочтения, было ощущение того, что это все — вымысел. Ну не может так быть, чтобы этих героев не было когда-то в реальной жизни! Конечно, они были, но просто очень давно, потому и не верится.

Словом, весну встречать надо с чистым и полным вдохновения сердца и с ясным умом. Поэтому желаю вам, дорогие читатели, приятного и легкого прочтения всех вышеупомянутых, больших и малых произведений. А еще весны вам в глазах и счастья вокруг!

Автор: Анастасия Бэккер
Фото: Имам Ар Рецки

Такие похожие студенты

Привет! Меня зовут Имам Ар Рецки. Я бывший участник программы обмена из Индонезии в Красноярск, которая осуществилась благодаря международной организации молодёжи AIESEC. Я хочу рассказать вам о своей стажировке.

Моё путешествие в Красноярск было просто замечательным, я встретил много новых людей. Я должен был учить детей в английской школе, и там были очень умные ученики, которые мне особенно понравились. Я увидел снег, которого никогда не видел раньше! Сначала мне было немного сложно, когда я приехал сюда, ведь я ни слова не мог сказать по-русски и ничего не понимал. Но я быстро привык, и русский мне показался очень красивым языком. Мне он очень нравился, хотя я все так же не мог говорить на нём и понимать его.

Университет

Я студент 1 курса университета Бравайя (Brawijaya), который находится в городе Маланг в Индонезии. Сейчас я обучаюсь на факультете туристического менеджмента, поэтому моя поездка в Красноярск очень помогла мне в учебе. Если честно, я не могу сказать, что этот университет очень хороший для меня. Может быть, в нём есть свои плюсы, но учеба очень утомляет. Я не наслаждаюсь временем, проведённым в университете, поэтому на скучных занятиях мы часто делаем самолётики и пускаем в окно навстречу прохожим. Но, как в любой стране, чтобы найти хорошую работу, мне необходимо высшее образование. В принципе, многое из изучаемого интересно, да и строгое правило об отчислении за пропуск недели занятий придает ответственности. К тому же, учеба в университете очень дорогая, поэтому она не по карману всем жителям. Большинство людей в нашей стране после школы идут работать, и только самые обеспеченные могут позволить себе отправить учиться своего ребёнка в вуз.

К сожалению, я почти не знаю русских университетов и не могу сравнить систему образования в Индонезии и в России. Но я слышал о Санкт-Петербурге, где есть крупнейший в России вуз, в котором изучают искусство. Я бы с удовольствием там учился, потому что мне очень нравится изучать живопись, архитектуру и культуру в целом. Хотя, нет, я бы никогда не поехал учиться в российском университете по обмену, русский язык — очень сложный, выучить его практически нереально, а тем более свободно на нём говорить. Причем я знаю, что в России очень мало людей говорят на английском, что меня очень удивило.

Я могу сказать одно — русские университеты очень привлекательны для индонезийских студентов, поэтому очень многие уезжают в Россию на стажировку. Обучение у вас намного дешевле, чем в Индонезии, тем более, иностранным студентам предоставляются скидки. Наверное, в этом и заключается сильная сторона российской образовательной системы — преемственность. И я считаю, что у вас образование развито намного лучше по сравнению с нашей страной.

Культура

Первое отличие России от Индонезии состоит в том, что у вас многоэтажные дома. В Индонезии очень почитаются традиции. И культура там традиционная, то есть там много старых домиков (коттеджей), в которых живут люди, а в России все живут в квартирах. Иногда в Индонезии невозможно найти тот или иной дом, там все перепутано, но все-таки для нас очень важно сохранить традиции и не нарушать патриархального устроя общества. В Красноярске очень много новых домов, что меня очень удивило, ведь много стереотипов всплывает в голове при слове **Сибирь** у обычного иностранца.

Культурные особенности Индонезии резко отличаются от русских. У нас многие ходят в национальных костюмах. У нас есть специальная одежда, которую все надевают по праздникам. В России же предпочтителен европейский стиль. В Индонезии много национальных праздников, которые мы все обязаны соблюдать и почитать. Эта страна очень религиозна. Поэтому, наверняка, я могу сказать, что люди, которые считают нашу страну традиционной, правы. Здесь действительно огромное влияние уделяется культуре, традициям, религии, каким-то базовым вещам, которые прививаются ребенку уже с детства.

Животные

В наших окрестностях не так много животных. Я считаю, это примерно так же, как и в России. В Красноярске я не видел ни одного зверя, кроме медведя, гуляющего по улице (смеётся). Конечно, в России больше животных: у нас нет лис, нет медведей, оленей, в основном фауна нашей страны представлена тиграми, слонами. Однако есть один зверек, который обитает только в Индонезии, мы называем его восьмым чудом света! Это комодский варан. В любой другой стране земного шара нет таких ящериц, а у нас они есть. Поэтому, если вы захотите увидеть комодо, то вам нужно приехать в Индонезию, мы — единственная страна, на территории которой обитают такие ящерицы, и хочу заметить, что мы называем их «наземными крокодилами», потому что комодские вараны — самые крупные ящерицы мировой фауны, которые только есть. Мы этим очень гордимся.

Как поехать на стажировку

Как попасть в Индонезию? На самом деле, это очень просто. Многие приезжают к нам в Индонезию учиться, ведь у нас есть действительно стоящие университеты, где можно получить достойное образование. Хотя учеба в таких заведениях недешёвая, она того стоит. Есть и международные курсы, которые может окончить любой желающий. Тому, кто хочет обучаться, даже не придётся учить индонезийский язык, который русские почему-то считают очень странным. Популярные языки здесь английскийи французский. Вы можете обучаться любому из этих языков в нашей стране, кроме того, некоторые институты сотрудничают с мировыми университетами, такими как Кембридж, Ель, Сорбонна и другие — поэтому есть шанс отправиться на стажировку именно в эти знаменитые места. Учеба по обмену здесь очень популярна.

Жизнь в Индонезии намного дешевле, чем в России: мы пользуемся такси или частными транспортом, даже билет на автобус у вас стоит 16 рублей, а у нас примерно 8. И вообще, цены в нашей стране на порядок ниже.

Если вы хотите узнать немного больше про Индонезию, найдите меня там, я вам обязательно все расскажу и покажу! Удачных поездок!

Мультотерапия

Автор: Анастасия Бэккер

Сонливость, усталость, нежелание что-то делать и ходить в университет, банальный авитаминоз — это признаки весенней хандры. Как же с ней бороться? Я предлагаю альтернативный вариант — смотреть мультики! Но смотреть нужно мультики со смыслом!

Лечение хандры просмотром приятных фильмов придумали давно уже. Однако недавно кандидат психологических наук Аникина Марина Анатольевна «подкинула» студентам такую идею — в качестве домашнего задания посмотреть несколько серий мультфильма «Смешарики» и попытаться проанализировать их. Все, конечно же, не поверили, что такое задание может быть, но посмотрели серию, которую она так рекомендовала, «Тайное общество». Что ж, никогда ведь даже не задумываешься о простом. Почему солнце желтое, а трава — зелёная? Почему смешарики круглые? Ну, круглые и круглые! Оказывается, простой мультик — это не просто отличный способ справиться с весенней хандрой, но ещё и понять себя лучше.

Первое открытие — это то, что в Смешариках представлены все типы характеров.

Крош — ярко выраженный холерик.

Ёжик — флегматик.

Бараш — типичный представитель меланхоликов.

А Нюша — сангвиник.

Это, конечно, понятно. Чтобы привлечь наибольшую аудиторию, нужно, чтобы и спектр персонажей был как можно больше.

Второе открытие, которое просто поражает, — это ответ на вопрос: *«Почему их назвали Смешарики?»*. Это же просто:

- Смешарики — это смешные шарики, просто сокращение!

- А почему они шарики-то?

- Как почему? Они же круглые!

- А почему они круглые?

…На этот вопрос с ходу уже не ответишь. На самом деле, Смешарики создавались настоящими психологами. Поэтому, чтобы мультипликационные герои понравились детям, создатели серий решили сделать их в форме шариков. Ведь шарики, или как они зовутся в психологии «головастики», — это первое, что рисуют дети, когда их просят изобразить человека. Вспомните себя. Ведь правда, мы рисовали палку-палку и дальше по списку. И получался некий прообраз смешарика. Да и дети воспринимают людей, в силу своего роста, как сочетание ног и головы. А уже взрослым, конечно, всё кажется по-другому.

Третье открытие — это представление, казалось бы, в детском мультике героев из разных эпох, разных социальных кругов и даже разных национальностей. Мультик привлекает не только детей, но и взрослых. В частности в серии про тайное общество, когда Крош и Ёжик уходят на фоне заката, звучит песня из знаменитого фильма 70-х «Неуловимые мстители». Конечно же, эта песня не для детей, а для мам и бабушек, которые смотрят вместе со своими чадами мультики. Ведь так приятно порой вспомнить песни из молодости и юности. К тому же, очень удачно подобрано противостояние молодого «лагеря» и опытного. Мудрый Карыч, взбалмошная Совунья противостоят беззаботной Нюше и никогда не унывающему Крошу. А забавный изобретатель немец Пин развивает толерантность у детей, ведь очень важно воспринимать чужих как своих. Копатыч же, наоборот, прививает любовь к земле и обращает детей, и не только детей, к корням, ведь нынешнее поколение, возможно, даже и не знают, что картошку на земле выращивают, а не во фритюрнице.

Четвёртое открытие состоит в том, что представлены взаимоотношения с друзьями, с партнерами по жизни, с любимыми. И причем все характеры не вымышлены, а вполне реальны. Какой-то мультик для детей является книгой жизни. Ведь Нюша ведет себя как типичная девочка, обижается, крутится перед зеркалом, устраивает скандалы. Конечно, все образы слегка утрированы, но посмотрите, как они похожи на реальных героев. Попробуйте проанализировать, сколько ваших друзей похожи на персонажей? Я почти уверена, что найдётся среди ваших знакомых тётушка-Совунья или капризуля Нюша. Ну, или по крайней мере какие-то черты будут схожи непременно!

Пятое открытие, наверное, самое потрясающее. В этом мультике чудесно обыгрываются новости, которые шокируют общество. Вспомните, когда общественность была взволнованна тем, что планету Плутон нельзя считать планетой, вышла серия-реакция на это социальное явление, где Лосяш ратовал за эту планету! Кстати, о Лосяше. Он, по задумке сценаристов, отказался от Нобелевской премии. Ничего вам этот случай не напоминает из наших недавних событий? Казалось бы, детский мультик, а какой вклад в общественное развитие. Можно смело назвать этот мультфильм — выражением мнения народа.

Многие могут со мной не согласиться: «Что за бред? Это детский мультик, в нём не может быть ничего интересного для взрослого образованного человека!». Попробуйте посмотреть хоть одну серию! Уверена, что даже если вы не найдете в ней какого-либо рационального зерна, то точно избавитесь от весенней хандры. Выбирайте с умом!

Школа профактива ТЭИ

Автор: Ирина Черепанова

21 мая профорги ТЭИ побывали на «Школе профсоюзного актива»

Профорги факультетов поучаствовали в различных тренингах, еще раз повторили нормативные акты, касающихся студентов, решали конфликтные ситуации, это, несомненно помогло им сплотиться и стать настоящей командой.

Все профорги в конце обучения прошли профсоюзный тест, по итогам которого были выявленные лучшие из лучших: 1 место — Екатрина Нагочевская, 2 место — Танзиля Фархулина.

Особо отличившиеся получили памятные сувениры от ППОС СФУ.

Надеемся, что подобное обучение поможет профоргам в их дальнейшем профессиональном и личностном росте!

Жизнь в ритме Deadline

Авторы: Юлия Шульгина, Мирослава Богорад
Иллюстрации: Алина Фальтер

«Алиса сидела и размышляла, как вдруг друг мимо пробежал белый кролик с красными глазами. Конечно, ничего удивительного в этом не было. Правда, Кролик на бегу говорил: «Ах, боже мой, боже мой! Я опаздываю». Кролик вдруг вынул часы из жилетного кармана и, взглянув на них, помчался дальше, выронив перчатки».

Не знаю как вам, а мне очень знаком такой кролик, который часто активизируется и живет внутри меня уже очень давно. Последний час, последняя минута, последняя секунда — именно в это время решаются миллионы различных вещей.

Там, где нет минусов, нет и плюсов. В последний момент обычно открывается второе дыхание, и последний рывок можно сделать семимильным шагом. Но все же лучше не затягивать. Ведь студенческие привычки, такие как готовиться в последнюю ночь к экзаменам и зачетам, будут сопровождать вас всегда. Не зря Аристотель говорил: «Consuetude est altera natura», что с латинского переводится как: «Привычка — вторая натура».

Вред или польза?

Стоит ли с этим бороться? Мое мнение — еще как стоит. Ведь невыполненные задания, словно тяжелые долги или обязательства висят на вас лишним грузом, бессонные ночи плохо влияют на здоровье, да и ни преподаватели, ни работодатели такое не любят. В любой работе сроки зачастую очень важны — вы делаете какую-то часть, после вас кто-то делает что-то еще, и часто бывает так, что из-за любителей «дедлайнов» все делается в последний момент. Отлично это видно по конкурсам — за месяц до конца приема заявок присылают обычно одну – две работы в неделю, но в последний день сдачи могут прийти сотни заявок. И это не говоря уже о том, что человек, откладывающий все на последний момент, часто бывает рассеян и не собран.

Тайм-менеджмент.

Один из модных сейчас неологизмов — тайм-менеджмент. Дословно переводится как «управление временем». В это понятие закладывается умение правильно управлять и распределять свое время. Самый простой вид тайм-менеджмента — распорядок дня, который, наверное, в детстве был если не у всех, то у многих.

Но верное управление своим временем это не столько умение жить по расписанию, сколько умение правильно распределять дела и не «разбазаривать» время.

Отдых

Насчем с приятного — один из самых важных моментов самоорганизации — умение правильно отдыхать. Наверное, сейчас вы подумали — а кто не умеет? Но часто студенты занимаются чем-то сутки напролет и семь дней в неделю — когда нет учебы, может быть работа, какие-либо хобби, прогулки с друзьями или другие дела. Часто мы не успеваем даже выспаться, а ведь это так важно — регулярно давать организму правильный отдых, расслабляться, причем как физически, так и морально, забывать о долгах и домашних заданиях. И отдых этот должен быть таким, чтобы после него не требовался еще один отдых. Так что управление временем стоит начать с поиска времени для отдыха. Если вы много времени проводите за компьютером — отдых должен быть активным и подвижным, это может быть прогулка, занятие спортом или танцы, главное — переключиться, если же наоборот, вы всю неделю на ногах, перебегая от одного дела к другому, то вам нужен спокойный отдых и расслабление.

Задания, которые не кончаются

Выполнять поставленные на работе или учебе задачи можно двумя способами — сразу после получения, постепенно, или в последний момент. Тут, конечно, у каждого свой подход и пристрастия, но, тем не менее, есть свои особенности. Например, учебные задания лучше делать сразу после их получения, как можно быстрее — пока знания в голове свежи, пока помнишь про то, что задание вообще есть, не откладывая в долгий ящик. Таким образом, сделав задание, вы можете быть свободны и делать все, что захочется. Вас не будет обременять невыполненное задание, и вам не придется в ночь перед занятием вспоминать, что же все-таки вам объясняли.

С рабочими заданиями (или, например, курсовыми проектами) подход стоит избрать иной. Это тот тип заданий, который вы не можете сделать сразу, в один вечер, по крайней мере, в нормально рабочем режиме. Поэтому, чтобы не собирать все в последний момент, стоит серьезно отнестись к поставленной задаче и распределить время до срока сдачи, разбив его на мини-сегменты, каждый со своим дедлайном. Например — январь — пишем первую главу, февраль — выполняем практическую часть, март — делаем заключение и проверку. Таким образом, в спокойном, удобном темпе вы сможете постепенно и качественно выполнить работу, затрачивая немного времени каждые несколько дней.

Отговорки

Как часто мы используем отговорки, чтобы что-то делать или что-то не делать? Как часто мы собираемся начать «правильный» образ жизни, но все рушится? Такое бывает постоянно. Но, перефразировав одну известную фразу, можно сказать «Нет людей, которые не падают. Но есть те, кто раз за разом поднимается». Вся наша жизнь — борьба. Борьба с какими-то соблазнами, с предубеждениями, но в первую очередь все же с самим собой. И даже если вы сдали один бой — забросили зарядку на две недели, проспали занятия, провалили зачет — это еще не повод отступать. Не ждите понедельника, не ждите, что вы полностью изменитесь, не ждите какого-то дедлайна, после которого все станет отлично — такого никогда не будет. Всегда будут сроки, всегда будете вы. Даже сдав диплом, вы останетесь собой. Даже поменяв несколько мест работы, вы останетесь собой. Заработаете ли денег, или останетесь без них, будете одиноки или женитесь — ничто не придет к вам само, ничто не изменит вас без вашего участия. Поэтому, если хотите перестать жить по принципу «в последний момент», беритесь за это сейчас. Беритесь каждый день. И, возможно, вскоре вы почувствуете, как приятно не иметь на себе долгов и лишних обязательств. Как приятно не нервничать, зная, что работа идет по плану. Как можно спокойно и радостно жить, даже в ожидании очередного дедлайна.

И помните — даже после последнего срока жизнь будет продолжаться! Мир не зависит от сроков. Не будьте зависимы и вы.

Такое важное — слово «НЕТ»

ez no heç bir ebda nicht nie ingen non ekki

Автор: Яна Герасименок
Иллюстрации: Алина Фальтер

Помогать людям нужно. Понимать, сочувствовать, идти на встречу. Это то, что делает человека человеком. Доброта — это солнце души, доброта делает мир лучше, это то, «что может услышать глухой и увидеть слепой», как говорил Марк Твен.

Но давайте рассмотрим такую ситуацию: вы соглашаетесь помочь кому-нибудь, знакомому, соседке, одногруппнику просто так, по доброте душевной, ведь вам не сложно. Даете деньги в долг, помогаете с учебой, сидите с ребенком — вариантов масса. Потом этот человек обращается к вам с такой же проблемой во второй раз. В третий. В четвертый. В пятый. И вы уже начинаете проклинать ту минуту, когда согласились помочь. А в один прекрасный день чаша вашего терпения наполняется до краев, и вы мягко отказываете, сначала намеками, а потом напрямую, говоря, мол, времени нет, дел у самого по горло, да и вообще, попросить больше некого? И человек впадает в легкий ступор. Он удивлен и озадачен, не понимает, чем заслужил отказ. Ведь вроде все было так хорошо! Что же он сделал не так? И впадает в молчаливую обиду. Или еще интереснее: начинает выяснять отношения, смотрит с прищуром или исподлобья, наконец, заявляет, что «кто-то стал закоренелым эгоистом» и уходит. В итоге все заканчивается обидами, злобой, непониманием. А начиналась красиво, гуманно, с доброты. Как говорится, хотел как лучше, а получилось... совсем в обратном направлении. Что же, и доброта может навредить? Получается, что да, когда ее бывает слишком много. Может быть, это звучит абсурдно, особенно сейчас, когда все чаще звучат возгласы, что в нашем веке все чаще приходится встречаться с равнодушием, но все-таки это так. Иногда большая концентрация доброты может быть хуже мелкой подножки. Нужно уметь понимать, когда помощь действительно необходима, а когда человек мог бы и сам справиться, уметь находить пресловутую «золотую середину» и не перегнуть палку своей безотказностью.

У всех людей есть одно незамысловатое свойство: мы быстро привыкаем к хорошему отношению, к доброте, к постоянной помощи. И причем привыкаем настолько быстро, настолько глубоко врастает в нас эта привычка, что вскоре оцениваем это как само собой разумеющееся. На самом деле, это очень выгодно. Конечно, есть люди, которые понимают, что «хорошего нужно по чуть-чуть», но их не так уж много. Поэтому, если вы решили вытягивать человека, то нужно быть готовым к тому, что придется делать это до конца. Человек, ухватившийся за руку помощи, никогда ее не отпустит, зубами будет держаться, если надо, пальцы отгрызет у благодетеля, но не отпустит. Даже если с нахлынувшими проблемами он мог бы вполне справиться самостоятельно. Потому что нрав у нас такой — мы любим легкие дороги.

Против всего этого есть одно простое заклинание под названием «нет». Мало кто любит это слово. Ведь, правда, есть в нем что-то горькое, эгоистичное, даже циничное? Но отнюдь не всегда. Немного сухое и резкое, по сравнению с протяжным громогласным «Да», оно все-таки очень полезно.

«Нет» — это своего рода слово-оберег.

«Нет» не позволит очень проворным друзьям и знакомым сделать из вашей шеи седло. Жокеями все любят быть, но мало кто согласится на роль лошади. Более того, однажды сказанное «нет» заставит их искать другие пути для решения проблемы или справиться с ней без посторонней помощи, а это очень важный навык в жизни — уметь бороться с трудностями самостоятельно. От этого человек получит куда больше пользы, чем от вашей помощи.

«Нет» поставит точку в отношениях с людьми, раз и навсегда и развеет ложные надежды. Невнятные и непонятные уходы в сторону, мутные «может быть да, а может быть...», «не знаю — не знаю» — еще хуже, чем отказ. Заставлять людей надеяться на то, чего никогда не случится — разве это не жестоко? «Да ведь жалко сразу рубить с плеча», — говорят некоторые. Раз жалко, то лучше сразу отвечать «да» и мучиться потом самим. Вот такая категоричная жизнь.

«Нет» сохранит ваши нервы, а это, к сожалению, быстро заканчивающийся, но очень нужный ресурс. К тому же, когда делаешь против воли, редко получается что-то стоящее. Не лучше ли отдать эту работу другим и отойти в сторону?

«Нет» убережет вас от разочарований. Как часто бывает так, что люди, которым мы очень много сделали, в конце концов, плюют на нас. «Золотое правило», которому нас учили в детстве: «Относись к людям так, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе» — на практике иногда дает совсем необычный результат. Помогая кому-то в расчете, что и вам когда-то помогут, нужно быть готовым к тому, что не все люди — такие благородные альтруисты.

При этом никто не заставляет говорить «нет» всегда и всем. Но в некоторых ситуациях оно просто необходимо. Не стоит пугаться этого маленького короткого слова и переживать, что оно сделает вас в глазах окружающих бездушным эгоистом. Хотя «нет», как и «да», тоже можно сказать по-разному. Отказать так, чтобы человек не обиделся и испытал минимум негативных эмоций — настоящее искусство, этому тоже нужно учиться.

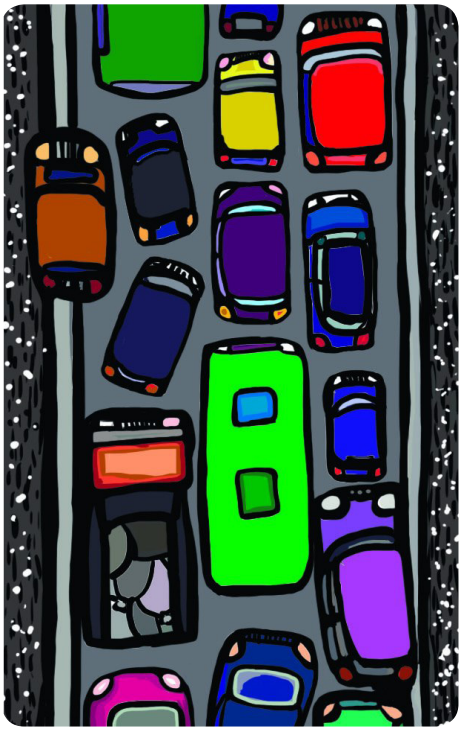
Главное, не бояться этого всеми не любимого слова «нет», ведь оно порой полезнее куда более красивого слова «да».

Автор: Ангелина Шавкунова
Иллюстрации: Алина Фальтер

Полезные пробки...

Мне кажется или мы правда едем?

Уважаемые, приготовитесь читать текст о самой наболевшей теме! Тут, правда, не будет Harlem shake(a) и разговоров про метеорит... Я хочу с вами побеседовать на другую тему: красноярские пробки. А точнее (раз этот катаклизм уже неизбежен) о том, чем вы любите заниматься в это «веселое время» — стоя в пробках.



«Каждый день я еду в институт и обратно в маршрутке минут по 50, а иногда даже часа по полтора. Чаще всего я слушаю радио, т.к. читать не могу, укачивает. Иногда засыпаю под музыку, а иногда всю дорогу болтаю по мобильному с любимым или подружками», — поделилась своими эмоциями жительница Москвы Полина.

Наша маленькая провинция давно уже перестала быть маленькой. Ведь время, проведенное в пути, у жителей Красноярска исчисляется в часах. И ведь действительно, за последние года 3 в городе значительно увеличилось количество личного транспорта. Как сейчас многие смеются: «Да у нас машин уже больше, чем жителей». Это и повлекло за собой километровые вечные пробки. Мечты о введении в эксплуатацию достроенного метро в столице Сибири уже звучат как сказки и легенды, так что в этой ситуации осталось только расслабиться, смириться и научится грамотно использовать время в пробках.

«Я в пробках не стояла с октября, у меня больше такой проблемы нет, потому что теперь езжу на метро. Но обычно я садилась в дальний угол автобуса, включала музыку в наушниках и засыпала под нее. А когда еще в универе училась, то, бывало, читала в пробках конспекты, готовилась к экзаменам и зачетам», — бывшая красноярка, ныне жительница Санкт-Петербурга Алина.

Самообразовывайся

Самое приятное сейчас — это наблюдать какой читающей становится современная молодежь. Всё чаще и чаще видишь электронные или настоящие книги в руках у студентов. Причем читают молодые люди всё: от классики до современной литературы, а иногда даже и учебники по предметам. Хоть какая-то польза от пробок есть. Раньше попросту не хватало времени на то, чтобы остановиться, сесть и почитать любимое произведение...

Абстрагируйся

Музыка тоже никуда не ушла из нашей жизни — она стала более мобильной. В общественном транспорте у каждого второго красуется наушник в ухе. Причем и средств воспроизведения и «добычи» музыки существует великое множество: плеер, мобильный телефон, электронная книга, планшет и т.д. Таким образом, можно абстрагироваться от однообразности картины за окном и погрузиться в другой мир, мир мелодий и своих собственных размышлений.

Восполняй силы

Студенты — это люди, которые вечно хотят есть и спать. И если первое желание уже молодые люди научились подавлять в себе, то второе всегда берет вверх. Молодежь спит везде: на лентах, а автобусе и даже иногда дома. Времени всегда катастрофически не хватает. И пока ты молодой, то чаще всего предпочитаешь пренебречь сном ради веселья или важных дел, которые ты не сделал/не успел сделать днем. Так почему бы с пользой не потратить те, дарованные тебе пробкой, полтора часа на сладкий и очень нужный тебе сон? Тут уж, как говорится, сам бог велел.

Общайся

Общественный транспорт он на то и общественный, чтобы пользоваться возможностью познакомиться с кем-то или просто поболтать с другом. Да, у людей есть огромный дар — дар коммуникации, хотя это всегда было больше потребностью... Пообщаться, поделиться и пожаловаться своему соседу «по несчастью» — это вообще великая радость, особенно в пробках. Помимо того, что действительно можно обзавестись новыми знакомствами, так ещё и есть хорошая возможность вспомнить старых знакомых, позвонить им и хотя бы спросить: «Как дела?». А больше всего мне нравится, когда ты сидишь, никого не трогаешь, и тут бабушка с соседнего места начинает тебе о своей жизни поведывать. И ведь действительно иногда интересно. У всех же так было хоть раз?

Улыбайся

Хоть, казалось бы, улыбаться тут незачем, но всегда и в любой ситуации действует одно золотое правило... Даже в самые плохие минуты улыбка не даст вам погибнуть, да и к тому же, безумно заразительно действует эта магическая сила. Когда все вокруг с хмурыми лицами, то и вашей душе не до праздника, а если вам случится поймать чью-то мимолетную улыбку, то и на вашем лице она появится. В общем, если ближе к делу, заражайте вашим хорошим настроением всех вокруг, пока вы молоды и не до конца ещё превратились «во взрослого». Я, например, очень люблю улыбнуться и помахать другим участникам этой нескончаемой пробки (пассажирам и водителям). Во-первых, и не скучно, во-вторых, и радостнее вам, да и адресату ваша эмоция не помешает. Чаще всего люди отвечают вам тем же. А если вам повезло и вы едете не одни, а в компании веселых друзей, то есть много способов мило и ненавязчиво развеселить не только себя, но и весь автобус. Помню, как в автобус села группа молодых людей с гитарой, и через какое-то время все пассажиры вместе с ними запевали всеми любимые и знакомые песни.

Разведывай и изучай

Психология человека так уж сложилась, что каждый из нас, пусть даже и в глубине души, но любит собирать всякие сплетни и следить за чьей-то жизнью. Общественный транспорт, как маленький мир, полон свежих и интересных новостей. Чаще всего люди вокруг сами в полный голос делятся всем, что их беспокоит со случайно встретившейся подругой. Никто не

будет ругать здесь за то, что вы будете, так сказать, подслушивать. Зато иногда действительно интересные истории услышать можно. Ну, а если вам чужая жизнь совершенно не интересна, то вы попросту можете на время стать жертвой маркетинга и читать все находящие в поле зрения вывески и баннеры. Чаще всего так можно узнать об интересных мероприятиях и концертах. Для людей с более хорошей фантазией и вниманием можно попробовать искать различные детали в вашем городе, которые заметить раньше у вас просто не получалось. Поверьте, в городе много ещё всего интересного и неизведанного.

Держи себя в хорошей форме

Если даже просто стоять в автобусе и не думать не о чем, то всё равно ваши мышцы будут напрягаться — удерживать равновесие тяжелая работа. Но я сейчас не о том. Давно выявлено учеными — чтобы поддерживать мышцы в тонусе не обязательно ходить в спортзал. Есть ряд упражнений, которыми можно заниматься везде: лежа в кровати, сидя на ленте или стоя в автобусе. Как бы это смешно не звучало, но вы можете без проблем качать пресс, пока едете до места учебы. Вам для этого нужно просто для начала на 60 секунд напрячь и держать ту или иную мышцу, по возможности повторить (сделать несколько подходов). Или есть ещё такие методики как изометрические упражнения, где вам нужно мысленно представить, что вы «толкаете грузовик» и без всяких специальных тренажеров сымитировать это движение в реальности. Вот, например, если вы сделаете 15 подходов по одной минуте за одну поездку, а поездок у вас как минимум две в день, то это 30 подходов = 30 минут упражнений. Именно это время в сутки стоит уделять на то, чтобы ваше тело всегда было в хорошей физической форме.

И после всего вышесказанного можно, кажется, сделать вывод, что пробки — это и не такое уж скучное место. Сколько всего интересного, полезного и веселого можно сделать за это время! Конечно, с метро было бы гораздо лучше и удобнее, но мы с вами будем улыбаться и довольствоваться тем, что имеем!

Каждый студент знает, что период сдачи экзаменов включает в себя не только проверку знаний, которые уложились (ну, по крайней мере, должны были отложиться у вас в голове), но и проверку на эмоциональную прочность.

Автор: Анастасия Пакало
Иллюстрации: Алина Фальтер

Когда мозг кричит SOS

Интеллектуальная перегрузка мозга людей, занимающихся умственной деятельностью, даже получила особое название в терминологии психологии человека — «Интеллектуальный стресс».

Помимо стандартных признаков стресса (потеря аппетита, постоянные негативные мысли, плохие сны, кошмары, апатия), психологи выделяют отдельные симптомы интеллектуального стресса:

- Нерешительность;
- Ослабление памяти;
- Ухудшение концентрации внимания;
- Повышенная отвлекаемость;
- «Туннельное» зрение;
- Ошибочные действия;
- Потеря инициативы;
- Нарушение суждений, спутанное мышление;
- Импульсивность мышления, поспешные решения.

Если вы обнаружили у себя хотя бы 2 – 3 — не затягивайте с лечением, прекращайте пить литрами кофе для поднятия бодрости или принимать ванны с валерианой для того, чтобы успокоиться.

Вывести себя из такого «амёбного состояния» можно самостоятельно, не принимая никаких пилюль и не полеживая на кушетке на сеансах у очередного доктора Курпатова.

Вот несколько простых советов, которые помогут вам справиться с умственным переутомлением и успешно справиться с чередой экзаменационных пыток.

1) «Примерь на себя образ Канта»

Для начала стараемся учить материал в строго определенные часы. Да-да, побудьте в этой ситуации педантичным, как Иммануил Кант — жители Кёнигсберга могли проверять по нему часы, ибо определенным делом он занимался в установленное время. Забываем о том, что вы могли «зарываться» в учебники с головой на целые сутки.

2) «Променадимся»

Свежий воздух полезен для здоровья — это всем известная аксиома.

Так что вытаскиваем себя на остановку раньше из автобуса и шевелим ногами в сторону дома, в то время как наш мозг будет получать дневную дозу кислорода;.

Нет времени на прогулки? Хмм… пройтись по улице, пока выносишь мусор — тоже вариант. Нет времени и на это? Запусти пару молекул кислорода в помещение, где грызешь гранит науки

3) «Не будь, как Бейонсе — будь круче»

Да, звучит немного нереально, но… врубай любимую музыку и танцуй-танцуй-танцуй. Заряд бодрости, доза позитива, разгон крови по организму, барабанные партии соседей гаечным ключом по батарее — все это можно получить абсолютно бесплатно и прямо сейчас!

4) «Шварцнеггируем …лицевые мышцы»

Выпуски КВН, хорошие комедии — вот ваша идеальная «рекламная пауза» в перерывах между процессами повторения учебного материала.

Побудьте бодибилдером своей улыбки — да, прямо сейчас, растяните свои 43 мышцы! Ну, в смысле улыбнитесь, ребята.

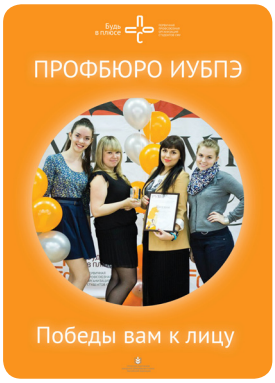
Болеем за наших

19 марта должен был состояться Красноярский краевой конкурс на лучшее профбюро студентов институтов (факультетов) образовательных учреждений высшего профессионального образования, но по техническим причинам он был перенесен на 2 апреля.

Подобный конкурс будет проводиться впервые, и у него есть все шансы стать доброй традицией, ведь две команды СФУ очень сильны, так в прошлом учебном году Профбюро МТФ ПИ и Профбюро ИУБПЭ показали отличные результаты на подобном университетском конкурсе.

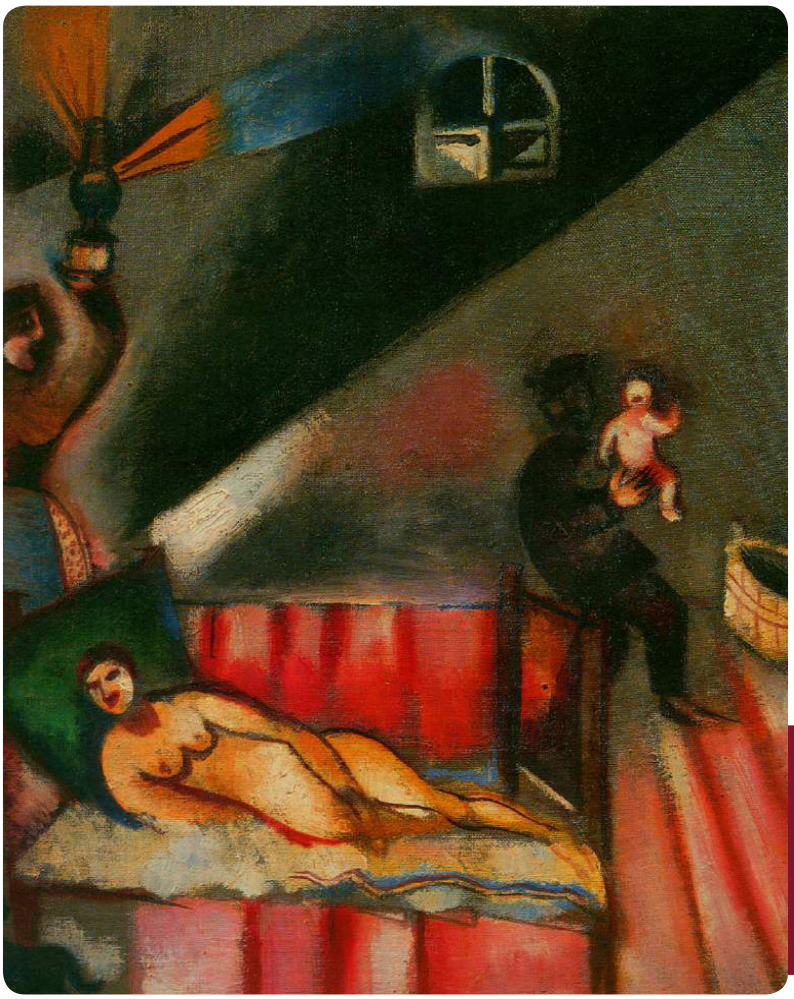
Мы не сомневаемся в безоговорочной победе ребят, поэтому просто желаем им получить максимум удовольствия от конкурса!

О результатах обязательно сообщим в следующих выпусках.



Автор: Майя Гавриловна Смолина,
доцент кафедры искусствоведения ГИ СФУ,
кандидат философских наук

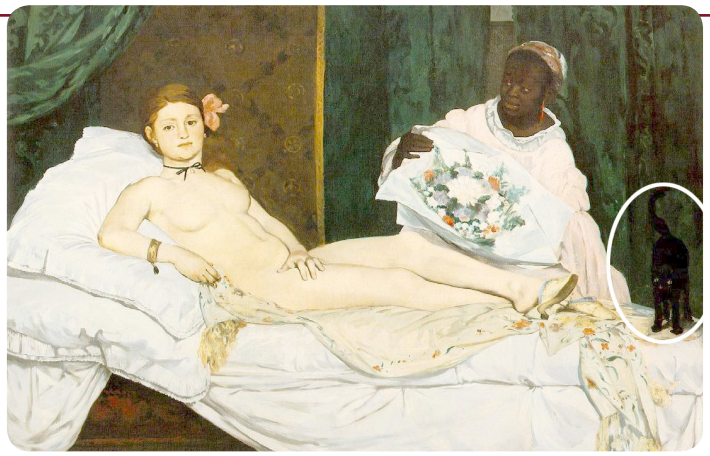
В поисках «Второго рождения»

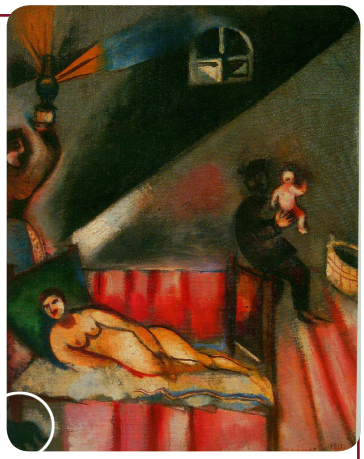


Каждый из нас появился на свет чудесным образом, потому что чудом и следует называть уже саму способность человека родить из себя новую жизнь. Но физическое появление на свет может стать метафорой духовного рождения, в свете которого женщина становится символом Богородицы, младенец же — знаком обновления души. Как проявляется в пространстве личной жизни подобное второе рождение? Пожалуй, каждый человек в определенные моменты задается вопросом о смысле собственной жизни. Обращение к этому вопросу может происходить неоднократно, так как этот смысл может утрачиваться, и каждый раз требуется новый, актуальный ответ на этот вопрос. Есть случаи, когда обретение смысла жизни знаменует глубинный личностный переворот, и ощущается он как перерождение в новом качестве, «рождение заново».

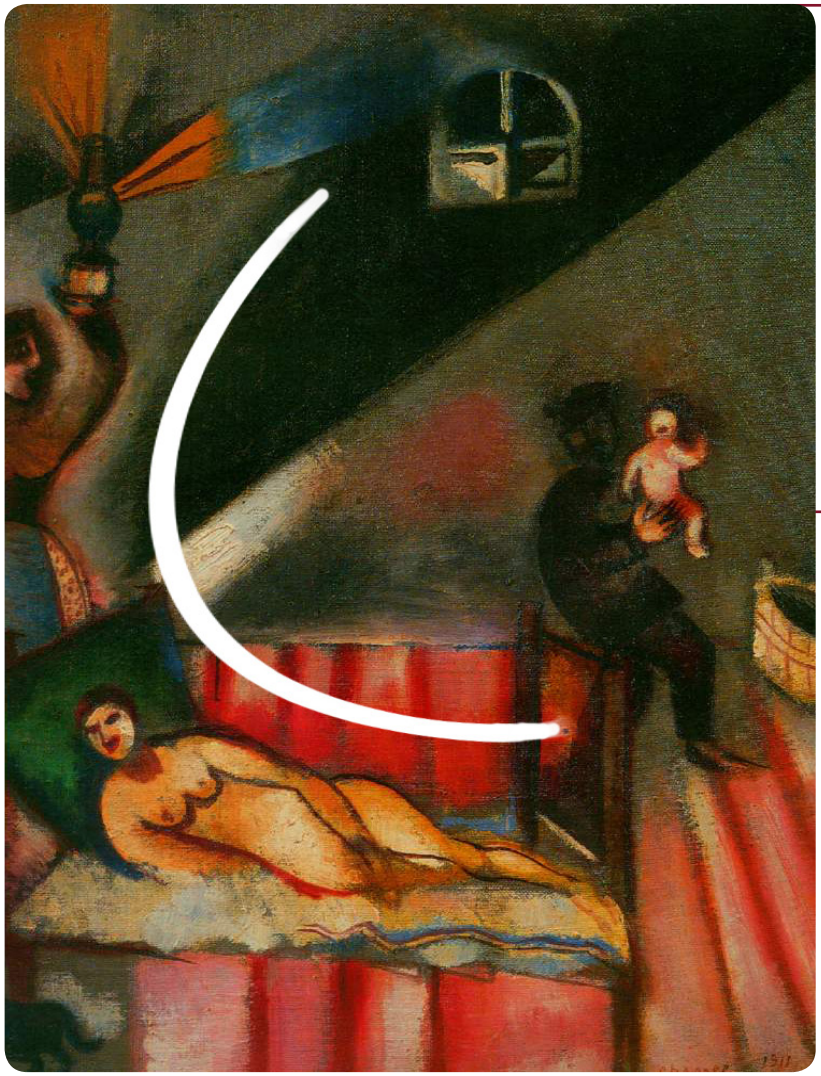
Картина «Рождение» известного русско-французского художника Марка Захаровича Шагала была написана в 1911 году, на границе между русским и французским периодом творчества. Уже по этой причине она может быть названа рубежной, переломной, а именно в такого рода произведениях наиболее острое стремление осмыслить жизнь.

На картине представлены следующие основные персонажи: Роженица, Отец, Младенец, Женщина с лампой.





Поза роженицы напоминает фигуру богини любви Венеры — такой, какой мы ее видим на картинах европейских художников Джорджоне, Тициана, Э.Мане. И не только позой лежащей обнаженной женской фигуры, но и некоторой атрибутикой. Приглядитесь, и, как и в картине «Олимпия» Э. Мане, вы заметите в картине Шагала у подножия изображенной кровати в левом углу картины... черную кошку — символ земного, грешного бытия, которое является уходящим, растворяющимся и уступающим место сакральному таинству. Картина словно подсказывает зрителю: богиня и роженица есть суть единое целое, милостиво дарующее нам жизнь, связанную с земным существованием, материальным бытием на земле.



Диагональ луча света, озаряющего Роженицу, сочетается с нею таким образом, что возникает емкая композиционная формула картины: «мужское начало» (божественный луч света) и «женское начало» (дугообразное, встречающее лоно).

Само по себе это вызывает ассоциации с мифом о Данае, земной женщине, вошедшей в отношения с богом Зевсом в виде золотого дождя, после чего родился герой Персей.

Такую композиционную формулу можно пояснить философской идеей, актуальной для конца XIX — начала XX вв: весь мир состоит из материального (материнского) и духовного (отцового, от Бога-отца), подлинная красота и мудрость состоит во встрече этих двух начал, в просвечивании одного другим, и посредником между ними является женственный образ Софии, высшей мудрости Бога.

С другой стороны, картина «Рождение» Шагала напоминает общим расположением фигур сцену Рождества Христова, изображение которого входит в строгий канон церковной живописи. Взгляните, перед нами словно «Богородица», возлежащая на ложе, есть и «купель», и «Иосиф», и световой луч, и свидетельница чуда.

Почему же Иосиф — отец ребенка — изображен как будто растворенным в черном фоне, а младенец высвечивается белыми бликами божественного света?

Во многих мифах, рассказывающих о появлении на свет некоего полубожественного младенца, подчеркиваются момент ревности отца к чудесному происхождению сына и качество старого, которое должно уступить место новому. Зигмунд Фрейд, обобщая мифологию, говорил, что «герой — это тот, кто свергает собственного отца», и этот архетип сполна проявил себя в мифах и сказочном фольклоре. Черный — цвет хаоса и небытия, в которое уходит отец и из которого явился сын.

Знаете ли Вы, что будущий Марк Шагал родился в доме, охваченном огнем, и чудом избежал гибели? Знаете ли вы также, что имя, данное при рождении Марку Шагалу — Мойша (Моисей)? Моисей — это персонаж библейских легенд, с детства подвергался испытанию со стороны отца (от него исходит приказ убить всех младенцев мужского пола, ребенка в корзине пускают по реке, что дарует ему спасение в другой местности и семье).

В картине «Рождение» действие отца может быть трактовано двойственно — и как губительное, и как спасительное. Как видно, многое указывает на то, что в картине представлен личный миф Шагала. Например, свою автобиографию «Моя жизнь» Марк Захарович начинает со слова «корыто», корыто для купания — это первое, что увидели его глаза. И оно, разумеется, представлено в картине «Рождение». Корыто для купания — это своего рода купель для крещения, символ перерождения человека в новой вере.

В 1911 году Марк Шагал, находясь в Париже, чувствует особый прилив творческих сил, которые связаны как бы со вторым рождением, с обретением нового видения, «прокалывающего глаз», как говорил сам художник. В то же время — быть в Париже — означает изменить ценностям своего отца, покинуть семью, в поисках новых авторитетов — в мире искусства. Домашнее имя Моисей меняется на европейское Марк. Происходит перерождение в новое качество — качество художника европейского значения.

Интересно, что представленная в левой части художественного пространства Женщина с Лампой — это единственный «зрячий» персонаж (ее раскрытый глаз виден зрителю, она видит суть широко раскрытым оком, она — свидетель чуда преображения). Искусственный свет ее лампы является альтернативой лучу света божественного происхождения. Здесь, вероятно, имеется в виду искусственность искусства, которое и есть тот свет, что может нести созерцатель чуда. Значит, это та миссия, о которой возвещала символика купели? Да, рука младенца копирует жест женщины с лампой, выражая потенциальную готовность к миссии несения света искусственного (т.е. света искусства), восходящего к божественному чуду. «Женщина с лампой», таким образом, преобразилась из свидетеля чуда в знамение судьбы младенца.

Марк Шагал представляет на картине такой путь отношения с миром, на который может себя поставить каждый однажды рожденный и ищущий смысл своего появления на свет человек в присущей ему жажде быть избранным и обрести «второе рождение».

Общаясь с картиной, зритель одновременно постигает суть искусства как художественного процесса: ему в глаза наверняка бросятся осязаемая фактура холста, следы движения кисти, густые мазки красок. На его глазах произойдет рождение картины из небытия, драматический и динамический диалог художника с художественным материалом. И это органично связано с содержанием произведения: творческий акт как слияние замысла художника (свет, творчество, духовное начало) и материального (художественный материал, материнское, земное). Произведение становится динамической моделью творчества, наглядно визуализируя отношение Творимого и Творящего.

Автор: Кристина Кулакова
Фото: Мирослава Богорад

Мир начался с вегетарианцев

«Мы есть то, что мы едим», — ещё до нашей эры сказал Гиппократ, знаменитый древнегреческий врач, и не ошибся. Эти слова не потеряли актуальность и на сегодняшний день.

В современном обществе люди всё чаще придерживаются здорового образа жизни, стараются избавиться от вредных привычек, чтобы выглядеть красиво и привлекательно. А здоровый образ жизни, как известно, это не только крепкий сон и занятия спортом хотя бы пару раз в неделю, но и питание, без которого невозможно существовать. Причём не просто питание тем, что под руку попадётся, а питание, при котором соблюдаются определённые правила и нормы. Некоторые сидят на разнообразных диетах и считают, что это верный путь к красоте и здоровью. Другие отдают своё предпочтение сыроедению и, следовательно, питаются исключительно сырыми продуктами: свежими овощами, фруктами, злаками. Но особое место среди любителей хорошо выглядеть и жить здоровой полноценной жизнью посредством питания занимают именно вегетарианцы. Большинство из нас думает, что вегетарианцы — это люди, которые не едят мясо и благодаря этому здоровы. Но нельзя не принять во внимание существование многочисленных особенностей и нюансов вегетарианства. Итак, постараемся разобраться в этом явлении и учесть всевозможные за и против этого образа питания.

Вегетарианство (от латинского «vegetarius», что значит «растительный») — это общее название систем питания, исключающих или ограничивающих потребление продуктов животного происхождения и основанных на продуктах растительного происхождения. Истоки вегетарианства уходят в далекую древность. Например, в Индии это многовековая традиция, основанная на поверье, что корова — это священное животное, символическая мать, и ей нельзя причинять вред, поэтому употребление в пищу мяса считается смертным грехом. Но в нашей стране вегетарианство никогда не было частью культуры, а стало лишь модным явлением. Явлением, которому с радостью многие стали подражать. Но вредно это или полезно? Вокруг этого вопроса выросло множество дискуссий.

Ещё в детстве нас учили, что питание должно быть сбалансированным для того, чтобы организм мог получать витамины, аминокислоты, жиры, углеводы, минералы и, конечно же, белки. Так как для любого организма эти вещества жизненно необходимы. А белки — это очень важные вещества, которые придают форму клеткам, выполняя структурную функцию. Они помогают телу восстановиться после болезней и травм, а также усиливают иммунную систему организма. Но все типы вегетарианства отвергают мясо, а, как известно, именно оно богато белками. Поэтому отношение к вегетарианству всегда было и будет неоднозначным даже среди специалистов. Согласно экспертным консультациям Всемирной Организации Здравоохранения вегетарианская диета признана вполне адекватной. Другие же исследования под эгидой ВОЗ подтверждают, что в рационе должен в обязательном порядке присутствовать белок животного происхождения.

У вегетарианства, как у любого широкомасштабного явления, существуют свои типы. Первый тип — веганы. Это строгое «веганство», при котором обязательно исключаются любые виды мяса животных, птиц, рыбы и морепродуктов. Кроме того, нельзя кушать яйца, молоко и молочные продукты. Второй тип более щадящий — это «лактовегетарианство», иными словами, молочно-растительное вегетарианство. Здесь в питании допустимо употребление молока и различных молочных продуктов. И, наконец, последний тип — «лактоововегетарианство» или молочно-яично-растительное вегетарианство. Растительная пища сочетается с молочными продуктами и яйцами домашних животных. Рацион вегетарианцев разнообразен. Для более полного обеспечения потребности в белках рекомендуется сочетание следующих продуктов: рис с бобовыми или кунжутом, пшеницу с бобовыми, арахисом, кунжутом и соей, бобовые с кукурузой или пшеницей, сою с рисом и пшеницей, с пшеницей и кунжутом или с арахисом и кунжутом, кунжут с бобовыми, с арахисом и соей, с соей и пшеницей, арахис с семечками подсолнечника.

Статистика иных исследований демонстрирует нам то, что среди вегетарианцев значительно меньше заболеваний сердечнососудистой системы и на 40% меньше случаев заболеваний раком. Доказано, что люди, которые сознательно отказались употреблять мясо, реже страдают от перепадов давления и избытка холестерина в организме. Кроме того, вегетарианцы уверены, что употребление в пищу мяса носит разрушительный характер для организма.

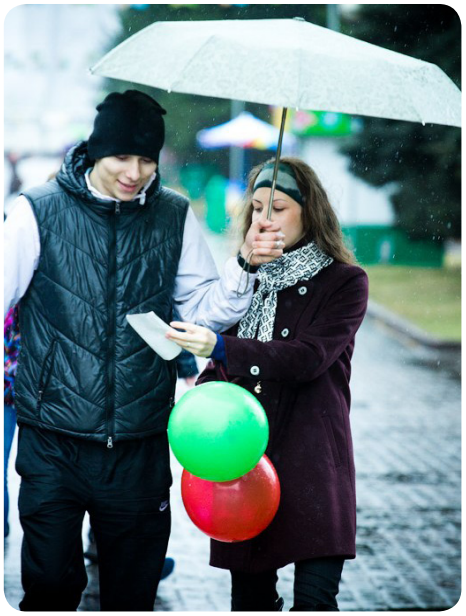
Но нельзя не отметить, что вегетарианство неизбежно нарушает обмен веществ и влечёт за собой потерю веса, ухудшение состояния волос, кожи. А также этот способ питания может нанести непоправимый вред для здоровья. Доказательством тому служит 13-летний опыт мужчины. Он питался исключительно овощами и фруктами с целью поправить здоровье. И в какой-то момент внезапно и необратимо потерял зрение. А также одно из самых распространённых заболеваний вегетарианцев — это анемия, следствие недостатка витамина животного происхождения B12.

На мой взгляд, вегетарианство как явление заслуживает уважения. Хоть и существует множество доказательств того, что это вредно и может неблагоприятно повлиять на наше здоровье, я уверена, что миллионы людей по всему миру не станут просто так себя мучить и ограничивать себя во вкусной еде. Как минимум, им нравится такой образ питания, и живут они не для того, чтобы есть, а едят для того, чтобы жить. И жить полноценной жизнью. Кроме того, навряд ли вы встретите вегетарианца, недовольного своим весом и внешним видом, чем большинство мясоедов похвастаться, к сожалению, не могут.

Современный мир предлагает нам множество способов на пути к совершенству. И питание — это залог нашего здоровья и красоты. Каким оно будет, полностью зависит от нас. Главное, не забывать, что каждый человек делает выбор, за который он в ответе перед собой и своим телом. А что он любит больше — орехи или стейк — по большому счёту, я думаю, не так уж и важно.

Дай мне нежность...

Автор: Наталья Панова
Фото: Сергей Бабин



В «Википедии», Советском толковом словаре и других источниках можно найти сотни, тысячи разных слов, часть из которых вы можете видеть и слышать впервые. Слово «нежность» знают все. Но что же это такое — нежность? Нигде вы не сможете найти одного, четкого определения. Давайте попробуем разобраться.

Нежность — это когда мама укрывает нас в детстве одеялом, когда мы спим, а она нас целует, а мы все-все чувствовали. Это когда младшая сестра бежит к вам, обнимает и говорит что соскучилась. Это объятия, которые мы видим на вокзалах, в аэропорту. Когда нет притворства, а лишь невероятная нежность. Когда у вас выпадает прядка волос из прически, а кто-то очень аккуратно убирает ее за ухо. Это когда ты слушаешь песню, и у тебя в голове возникает множество ассоциаций, улыбаешься, глядя в окно транспорта, и сразу тепло внутри. Это когда вам кто-то нравится, и чтобы вы не упали на льдине, вас осторожно берут за руку или шепчут что-то в кино. Нежность — это когда мама рисует тебе мордочку из варенья на блинчике, или когда кладешь руки на живот беременной женщине. Это когда у тебя внутри море нерастраченного тепла, и ты делишься им с окружающими. Когда тебе кто-то нравится, подкладываешь ему милую записку в карман пальто, или кладешь ее под дворники в машине, а потом получаешь смс в ответ и улыбаешься. Нежность — лекарство, которым можно вылечить грусть, разочарование, тоску и еще множество неприятных вещей. Это когда бабушка связала вам забавный свитер с оленем. Нежность — это теплота, ласковость, хрупкость, чувствительность, бархатистость, мягкость. У каждого из нас своя нежность, но в целом — это лучшее доказательство любви, которое не заменят никакие слова.

Больше догадок — дальше от истины

Автор: Валерия Шабанова
Фото: Сергей Бабин

Что же такое догадка? Для начала, мне бы хотелось пояснить значение этого слова.

Догадка — это предположение, предвидение возможных событий или явлений. Сама же способность догадываться — крайне необходимое качество человека.

Что же значит «строить догадки»? Строить догадки — значит уметь предполагать, и это необходимо не меньше, чем знания. Что же касается истины, каждый понимает её по-разному. В данном случае понятие «истина» используется в значении «правда». Получается, чем больше мы предполагаем какое-либо событие или явление, тем больше отдаляемся от того, что нам нужно узнать, отходим от истины.

Мне бы хотелось привести конкретный пример. Наверняка, каждый из нас хотел узнать, что ему подарят на какой-либо праздник. Это и есть догадка. Допустим, мне подарят телефон, но я этого не знаю. Начиная догадываться, я стараюсь опираться на то, чего нет на самом деле. Таких вещей может быть множество, и, чем больше я буду предполагать, тем больше развивается моя догадка, и в итоге я не прихожу к определенному мнению, а остановлюсь, допустим, на каком-то музыкальном инструменте. Речь идёт о том, что чем больше мы будем догадываться, что нам подарят, тем больше мы уйдём в заблуждение. Лучший вариант — это оставить всё так, как есть. Вскоре, то, что вас беспокоит, станет вам ясно и понятно.

Как говорят: «Мудрый человек догадывается до многого — завладев лишь скудной информацией». Чтобы познать то, что вам требуется, не стоит зацикливаться на этом и пытаться узнать всё, предполагая все возможные варианты. Завладев лишь достаточной частью нужной информации, вы сможете вскоре узнать правду и докопаться до истины, которую вы искали.

Иллюстрации: Татьяна Бугай

Академические стипендии назначаются студентам, которые на экзаменах по каждой дисциплине получили оценки "хорошо", "хорошо" и "отлично" и только "отлично", и успешно сдали зачёты.

Социальная стипендия может быть назначена студенту, предоставившему в СФУ справку, выдаваемую органами социальной защиты населения по месту их жительства, для получения Государственной социальной помощи.

Дополнительные повышенные стипендии назначаются студентам, обучающимся на 3 курсе и старше, а также студентам 2 года обучения магистратуры

Экспресс-свидания

19 марта в кафе Барселона прошли «Экспресс Свидания». Это открытое студенческое мероприятие, в котором принимают участие студенты СФУ различных курсов, специальностей и институтов.

Как же проходит это событие западного происхождения?

Когда всех участников зарегистрировали, и каждый получил свой номер, начинается самое интересное. Сначала девушки усаживаются за столики, потом парни, затем ведущий дает старт. На общение отводится 5 – 7 минут.

«Честно говоря, казалось, что найдутся такие люди, которые не смогут поддерживать со всеми разговор, и будут тормозить, чувствовать себя некомфортно или им будет скучно. Но ничего из этого не произошло. Участники были помещены в такую ситуацию, что им просто «приходилось» общаться, и каждый проявлял инициативу, независимо парень это или девушка. Такое ощущение, что мы запустили сложный механизм, и он сам начал работать», — делятся организаторы.

После того, как первое свидание подходит к концу, ведущий дает сигнал, и парни пересаживаются по возрастанию номеров столиков. Допустим, если парень сидел за столиком номер 1, то теперь он пересаживается за столик номер 2, а парень, который сидел за столиком номер 9, пересаживается за столик номер 1, и так по кругу. Таким образом, каждый участник в течение часа проводит 9 свиданий.

По окончании участники оставляют свои симпатии на стойке регистрации. То есть девушки напротив своих данных записывают номер парня, который им понравился больше всего, а парни, соответственно, номера девушек. Организаторы пересчитывают их на месте и объявляют образовавшиеся пары. В итоге 19 марта получилось целых четыре пары.

Организатором мероприятия является группа студентов, по совместительству являющаяся командой КВН «Премиум». Это молодая команда КВН, состоящая из энтузиастов и таких же простых учащихся СФУ, которые решили сделать что-то необычное ко Дню святого Валентина, а далее, сделать это событие традиционным. Новое мероприятие требует некоторой работы по первоначальному поиску смелых и заинтересованных участников, в этом креативщикам помогло Профбюро ИСИ.

Дело по воцарению любви и взаимопонимания между студентами СФУ не осталось незамеченным и городскими СМИ, 19 марта утренняя программа «Новое утро» на ТВК следила за процессом, надеемся, что это поможет студентам перестать стесняться и прийти на следующую встречу со своей потенциальной судьбой.

Экспресс Свидания — это отличная возможность проявить себя в коммуникационных навыках, найти друзей, новых знакомых в СФУ или даже свою вторую половинку. Третья встреча планируется в конце апреля, всю подробную информацию об этих мероприятиях можно найти на официальной странице команды КВН «Премиум», а также на сайте и в группе Профкома студентов СФУ.