



Аlma mater

ЖЕНСТВЕННЫЙ ВЫПУСК

13
(64)

13.03.2009

УГТУ

Триумф, восторг и дифирамбы

Театр-студия "Фрески"
отпраздновал 10-летний юбилей



7 стр.

Режиссер театра-студии "Фрески"
Ольга Макарова-Щепкина.



Оксана Гарбар:
в рукопашную
с проблемами

4 стр.



**Ирина
Нешеретова -**
самозаводящийся
человек

4 стр.

Фото Ирины САННИКОВОЙ



Дорогие и любимые наши женщины!

От имени мужской половины коллектива нашего университета поздравляю вас с чудесным весенним праздником!

Женщина – тайна, раскрыть которую не удалось ни одному мудрецу, пытающемуся обнаружить логику в очаровании, восторге, вдохновении... Женщины – чудо, которому не перестаешь удивляться, несмотря на его привычность: чудо рождения новой жизни, любви, милосердия... Женщины – праздник, праздник сама по себе, без поводов и календарных дат. И поздравления, которыми осыпают вас мужчины 8 Марта – всего лишь знак вечной любви и неизбывного восхищения.

Пусть же всегда будет теплым и радостным ваш дом, пусть всегда бьются в унисон с вашими сердцами сердца дорогих и близких людей, пусть в любых обстоятельствах вас уверенно поддерживают крепкие и надежные руки мужчин!

Будьте счастливы!

Ректор, председатель Совета ректоров вузов Республики Коми, профессор Николай ЦХАДАЯ

Есть контакт!

Фотографии Сергея СОКОЛОВА



Не выезжая в Москву ассистент кафедры геофизических методов, геоинформационных технологий и систем Антон Дегтянников сделал научное сообщение по теме своей кандидатской диссертации на ученом совете Геофизического Центра РАН. Это стало возможно благодаря телемосту, состоявшемуся между ГЦ РАН и УГТУ.

Фея ПЕКАРИНА



Что за граница нам готовит?

На тему перспектив и актуальных проблем взаимоотношений университета с внешними партнерами корреспондент "АМ" беседовал с помощником ректора УГТУ Георгием Коршуновым, который кратко рассказал о ключевых направлениях работы служб помощника ректора по внешним связям в текущем году.

О международном образовании

Деятельность наших служб включает в себя развитие взаимоотношений с международными и отраслевыми партнерами и помощь проректорам, деканам и зав. кафедрами в реализации такой работы. По направлению международных связей нашими приоритетами традиционно являются Германия, Норвегия, Финляндия, с учебными заведениями и компаниями которых у нас заключены соглашения о сотрудничестве. Так, в настоящем семестре 5 студентов факультета экономики проходят обучение в Норвегии по магистерской программе "Устойчивый менеджмент в ТЭК" вместе со студентами из других стран мира. Также мы готовим вопрос обучения 10 студентов архитектурно-строительного факультета в Германии по современному архитектурным направлениям и технологиям строительства. В настоящее время мы также обсуждаем вопросы и реализуем обмен студентами и организацию стажировок с нефтегазовыми компаниями Германии, Чехии и Финляндии, а также с языковыми школами различных стран. Кроме того, совместно с деканом ФЭУ Т.С.Крестовских мы приступили к проработке плана работы о присвоении второго диплома о высшем образовании студентам специальности IMS в рамках программы двойных дипломов с финским университетом г. Оулу. Однако велика еще проблема преслову-

того языкового барьера у студентов и преподавателей. Безусловно, мы будем привлекать все большее количество студентов нашего университета к качественному дополнительному обучению английскому и другим иностранным языкам на базе Международного учебного центра УГТУ, который уже сегодня является уникальным в своем роде образовательным подразделением в нашей республике. Это поможет молодежи успешнее участвовать в программах обменов и международном образовании, а также быть конкурентоспособными на рынке труда.

О международном сотрудничестве

Мы приступили к реализации совместных международных проектов и инициатив с нашими коллегами из нефтегазовых вузов страны. Это поможет нам готовить более масштабные и интересные проекты, включая проект секции по ТЭК в рамках мероприятий международного Петербургского экономического форума, процесс подготовки которого курирует помощник президента РФ А.В. Дворкович. Еще одной важнейшей инициативой УГТУ является реализация проекта издания электронного журнала нефтегазовых вузов "Международное нефтегазовое образование, инновации и сотрудничество", которая будет начата в 2009 г. Планируется также, что университет выступит тематическим координатором программы мероприятий совещания министров по делам молодежи Баренцева Евро-Арктического региона (БЕАР), которое пройдет в Мурманске в конце сентября. Об этом была достигнута договоренность с заместителем директора департамента международного сотрудничества Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ Р.В. Александровым. Это вполне логично, поскольку университет за историю своей дея-

тельности накопил уникальный опыт работы и решения проблем молодежи, и мы могли бы обмениваться нашими наработками с зарубежными коллегами в рамках программы председательства Российской Федерации в Совете министров БЕАР.

Анализ опыта решения проблем зарубежных партнеров

Безусловно, говоря о международном сотрудничестве, нельзя не упомянуть об опыте деятельности во время финансового кризиса наших зарубежных партнеров. Анализируя текущую ситуацию, можно сказать, что большая часть университетов США и Европы сегодня приняли жесткие ограничения по ряду направлений текущей деятельности, включая командировки персонала, экономию на приобретении нового оборудования и развитии материально технической базы. Хотя это еще самые легкие меры, т.к. многие партнеры вынуждены решать вопрос о закрытии ряда специальностей и видов подготовки специалистов. В ряде университетов сокращено количество стипендий на обучение и уровень оплаты преподавателей и научных работников, которые, к примеру, в США преимущественно финансируются из так называемых Фондов целевого капитала (эндаументов). Думаю, чтобы достойно пережить сложные времена, нашей большой университетской семье и каждому сотруднику в отдельности необходимо работать слаженно, на более активном и динамичном уровне, поскольку именно это позволит не только не опустить высокую планку деятельности университета, но и поднять ее на более высокий стратегический уровень. Именно о таком идеале учебного и научно-исследовательского университета недавно говорил премьер-министр В.Путин на совещании по вопросам поддержки высшей школы.

УГТУ на карте нефтегазовой отрасли страны

– На протяжении последнего времени уни-

верситет значительно активизировал свою работу с крупнейшими компаниями ТЭК страны.

Последнее тому свидетельство – визит VIP-делегаций из штаб-квартир ОАО "Газпром" и АК "Транснефть" в наш университет и проведение рабочих встреч с ректором, а затем в более широком формате. Как уже знают читатели "АМ", благодаря слаженной работе инициативной группы, университет будет занимать особое место в ведущих мировых проектах в сфере ТЭК – при освоении Штокмановского месторождения, полуострова Ямал и многих других проектах, имеющих особое значение для мировой энергетики.

Об отраслевой и молодежной интеграции

В текущем году мы планируем дальнейшее расширение рамок проведения международного молодежного партнерского форума "Интеграция". Кроме уже проводимых ранее серии мастер-классов, актовых лекций ведущих специалистов отрасли, рабочих совещаний по подготовке проектов и вариантов решений общих проблем с коллегами из нефтегазовых вузов и компаний ТЭК, а также поступательного развития школьной научной конференции совместно с УТЛ им. Г.В.Рассохина, у нас появится ряд новых мероприятий в программе форума. В первую очередь это будет проведение Первой отраслевой школы по геополитическому и научно-техническому воспитанию молодежи Российской Федерации топливно-энергетического комплекса.

Планируется инновационная издательская программа, а также качественно новый формат диалога по обмену опытом в области подготовки инновационных инженерных и научных кадров для ведущих компаний ТЭК страны.

Петр ИВАНОВ



В УГТУ появилась новая именная рекреация

Фото Ирины САННИКОВОЙ



В рекреации напротив нефтегазопромышленного факультета Ухтинского государственного технического университета (корпус "А", ул. Первомайская, 13) оформлена экспозиция выставочного комплекса ООО "Газпром трансгаз Ухта" под названием "О создании, истории развития и современной деятельности ООО "Газпром трансгаз Ухта".

Открытие экспозиции состоялось 5 марта. В торжественной обстановке красную ленточку перерезали генеральный директор ООО "Газпром трансгаз Ухта" Анатолий Захаров и ректор УГТУ, профессор Николай Цхадая. Обращаясь к со-

бравшимся – сотрудникам Общества, преподавателям, студентам и представителям СМИ, Захаров сказал, что происходящее событие – очередное свидетельство дружбы и партнерства между Обществом и университетом, традиции которых были заложены очень давно мудрыми руководителями-предшественниками. Анатолий Алексеевич кратко рассказал о масштабах и перспективах деятельности предприятия и подчеркнул, что, как и раньше, Общество ждет выпускников университета, которых в настоящее время на предприятии работает около двух тысяч. В завершение речи Захаров в качестве подарка преподнес университету большой телевизор. Плазменная панель

установлена в открытой рекреации. В ответном слове Цхадая поблагодарил Анатолия Алексеевича и весь коллектив ООО "Газпром трансгаз Ухта" за очередное проявление заботы об университете, а значит, и о кадровом потенциале предприятия. Ректор отметил, что во взаимоотношениях между университетом и Обществом такого рода события являются не отдельными эпизодами, а элементами продуманной системы, которая охватывает все сферы деятельности университета. "Нас связывают самые сердечные отношения и многолетняя дружба, – подчеркнул Николай Денисович. – И если считать всех выпускников университета, которые работали на предпри-

ятии за всю его историю, то их было гораздо больше двух тысяч".

Директор выставочного комплекса Общества Е.А. Лавренова познакомила присутствующих с экспозицией и рассказала об основном содержании каждого из представленных стендов, особо остановившись на стенде, посвященном партнерству с университетом: "ООО "Газпром трансгаз Ухта" и УГТУ. Результативное сотрудничество". В целом же экспозиция выставочного комплекса включает шесть стендов. О стратегической роли предприятия в осуществлении поставок по северному коридору магистральных газопроводов рассказывают материалы стенда "Инвестиционные проекты ОАО "Газпром" на северо-западе страны". Стенд "ООО "Газпром трансгаз Ухта" представляет Общество как крупнейшее на северо-западе Российской Федерации газотранспортное предприятие, имеющее регионообразующее значение. Стенд "Хроника важнейших событий" отражает основные этапы истории Общества – от открытия уникального Вуктыльского нефтегазоконденсатного месторождения в 1964 году и основания газопромышленного управления "Комигазпром" 21 августа 1967 года до сварки первого стыка газопровода "Бованенково-Ухта" 3 декабря 2008 года. Этому событию посвящен отдельный стенд "Магистральный газопровод "Бованенково-Ухта". Анатолий Захаров в своем комментарии особо подчеркнул значение магистрали. На стенде "Формула социальной ответственности" представлены социальные проекты Общества, направления его социальной деятельности.

Оксана БЕЛЯЕВА, пресс-центр УГТУ

Новости УГТУ

В марте проходит конкурс на издание монографий в УГТУ. Представленные на конкурс работы рассматривает экспертная комиссия в следующем составе: проректор по научной работе И.Н.Андронов (председатель), профессор кафедры ГНГ А.И.Дьяконов, начальник экспертно-аналитического отдела Е.В.Пластинина, завкафедрой ЭАТП З.Х. Ягубов, ведущий инженер НИЧ М.Н.Пикова (секретарь).

Конкурс на соискание премии правительства РФ в области науки и техники на 2009 год объявлен для преподавателей и для молодых ученых. Заявки по преподавателям старше 33 лет подаются до 31 марта, молодежи – до 15 апреля.

Конкурс на соискание премии акционерного общества "Газпром" в области науки и техники объявлен для студентов. Заявки подаются до 30 апреля.

Университет осуществляет работу по выигранным трем грантам от Министерства образования по программе развития научного потенциала вуза.

Научно-техническая библиотека перешла на новое программное обеспечение – новую версию библиотечной автоматизированной программы МАРК. Это – более удобные для пользователей электронные каталоги и, помимо того, новая полнотекстовая база нормативно-технической документации из всевозможных отраслей знаний.

Фея ПЕКАРИНА

Мозговой центр



Директор Центра менеджмента качества Владимира Некучаева.

Ещё 15 января приказом ректора в УГТУ был создан учебно-методический совет, утверждены Положение об УМС и его состав. Для чего он был создан и чего ждут от УМС?

Нашему вузу, как и другим вузам России, в ближайшее время предстоит переход на двухуровневую систему подготовки бакалавр-магистр (для некоторых специальностей, вероятно, сохранятся и специалисты), кредитно-модульную систему (систему зачётных единиц), балльно-рейтинговую систему оценки знаний студентов. Поэтому целью создания УМС стало: повышение уровня учебно-методической работы в университете, совершенствование методико-дидактического обеспечения образовательного процесса, внедрение в учебный процесс передовой педагогической практики и инновационных

технологий, повышение профессионального мастерства профессорско-преподавательского состава, а также прогнозирование перспективных направлений и учебно-методического обеспечения процесса подготовки специалистов.

По предположениям директора Центра менеджмента качества Владимира Некучаева "мозговым" центром для освоения и внедрения в УГТУ всех этих новых технологий и станет созданный учебно-методический совет. "Кроме того, новые образовательные стандарты – ФГОС ВПО – будут выполнены на основе компетентностного подхода", – говорит Владимир Орович.

Яна МАЦКИВ

Председатель учебно-методического совета: первый проректор В.К. Хегай. Заместители председателя – проректор по учебной работе В.И. Солдатенков, начальник УМУ Н.С. Федотов. В состав совета входят директор ЦМК В.О. Некучаев, начальник учебного отдела Л.А. Сарражина, заведующие некоторыми кафедрами, ведущие преподаватели с различных факультетов, активно занимающиеся методической работой.

День кафедры в НТБ

В довольно стесненных условиях не приспособленного для этого помещения научно-техническая библиотека УГТУ провела полноценную и адресную выставку, именуемую на сей раз как "День кафедры водоснабжения и водоотведения".

От того, что выставка предназначалась для студентов 3-5 курсов, литература была профильной и специализированной: реферативный журнал по строительству и архитектуре, 20 литературных научно-технических обзоров по инженерному обеспечению строительства, более 200 книг, включая книги из фонда библиотеки, текущие журналы из читального зала, известия вузов по строительству, СНиПы и другая нормативная литература.

На отдельном стенде содержались материалы, необходимые для правильного выполнения всех требований по оформлению разных частей дипломных и курсовых работ. На другом стенде, выставленном Центром менеджмента качества, можно было увидеть государственные (старые и прекрасно оформленные новые) стандарты, каталоги, новейший и насыщенный сборник "Экология. Охрана природы", уникальное издание "Кодекс Алиментарийс" (или пищевой кодекс), содержащий стандарты ООН. Какое, спросите, они имеют отношение к водоснабжению? Непосредственное, если речь о воде питьевой. Библиотекари, как обычно, консультировали студентов, для которых после закрытия выставки начиналась работа с книгой.

Фея ПЕКАРИНА



Шаг в будущее



Фото Ирины САННИКОВОЙ

Студентка 1 курса факультета информационных технологий УГТУ Татьяна Каменишкова победила во втором туре Республиканской научно-практической конференции "Молодые исследователи – Республике Коми", проходившей в рамках Всероссийской научно-социальной программы, получила диплом III степени и к нему письменное свидетельство, что является кандидатом в состав делегации Республики Коми для участия в работе 16-й Всероссийской научной конференции молодых исследователей "Шаг в будущее", которая пройдет в апреле в Москве.

Фея ПЕКАРИНА



Ведущая рубрики
Феня Пекаркина

Жизнь вздохлёб



проявлялось в выпусках: "Верлибр", "Политехник", "Профком", "Планета-Университет", "Alma mater", в "Обзоре вечеринок" на сайте развлекательного комплекса "Планета". Стиль писания и манера подачи, ориентированные на разного читателя, отличались друг от друга. Так прорастал профессионализм.

Никто руку не поднял, когда группу спросили, кто хочет быть старостой. Ирине "почему-то хотелось". Может быть, от мамы, говорившей "это хороший опыт", а может, и ей присущее "мне интересно, хотя немного боязно". Староста всех во всё втягивала, привыкла употреблять личное местоимение "у меня" – группа, спортсмены, девочки. От того, что Ирина "вкалывала" искренне, ее не считали выскочкой и не завидовали. А для нее "этот титул был почетным".

Совпадали в учебной круговерти творческие мастерские, спорт, концерты, работа в профкоме, Ирине все нравилось, "но хотелось большего". После довузовской учебы "с 8 до 8" обстановка в университете показалась расслабленной. А ей "нужно было двигаться дальше, хотелось чего-то еще, я набирала – и справлялась. Мне все было интересно".

На 4 курсе в жизнь Ирины ворвалось ТВ, мир "в картинках", новый и неизведанный. Забывая про учебу и личную жизнь, сутки напролет она проводила с микрофоном в руках. Любимой девчонке в 20 лет хочется покрасоваться на экране, но не Ирине. Ей "не в кадре хочется быть, а запихнуть побольше

материала, побывать, где другие не смогут, пообщаться с кем другой не сможет увидеть и рассказать".

Хвала и хула

Ирина – самозаводящийся человек, который может сказать "я себе нравлюсь и собой горжусь". И все равно нуждается в поощрении и похвале. "Да, я самозаводящаяся, но долго без похвалы не смогу. Мне нужна не поддержка, а признание". Неудачи и упреки Ирину расстраивают. "Но, – говорит она, – это не показываю, в душе держу; мне плохо кто сделает, ему об этом никогда не скажу". Её кредо: "если я не могу с человеком плохо поступить, то и он не может поступить со мной плохо. Если меня обидели, я не могу обидеть в ответ".

Учиться, учиться, учиться

Ирина освоила такую "простенькую" манеру: "берусь, углубляюсь, иду дальше, там появляется новый угол зрения, а с ним выбор того, что интереснее". Чтобы после 10 лет гимназии не потерять языковые навыки, пошла на "второе высшее" (пять вечеров в неделю) и с 1 курса параллельно тянула оба. Свой английский она приблизила к уровню совершенного после участия в программе Work and Travel USA. Желая творить "несуховатые" теленовости, едет на профессиональные курсы "учиться построению сюжета", где очень опытные люди открыли глаза на настоящую тележурналистику. Об этом она скажет: "приезжаешь полный идей, новых

сил и видишь все по-другому". Учебные старания Ирины Нещеретовой недавно завершились сдачей государственного экзамена на отлично. И ей в числе немногих, кому поставили наивысшую оценку, при оглашении результатов аттестировали все члены экзаменационной комиссии.

Ничто не чуждо

"Как терпела мои похождения по ночным клубам мама, я не знаю – говорит Ирина, – но каждую неделю в пятницу, субботу и воскресенье я ходила на вечеринки". Танцами занималась в гимназии, имела в городе первое место по спортивным балльным танцам, пока партнер не ушел.

Единственная наследница фамилии Нещеретова переняла от бабушки, учителя музыкальной школы, любовь к музыке, от дедушки, начальника отдела культуры Ухты, интерес к творчеству и прекрасному, от родителей – любовь к спорту и туризму (есть фото 9-месячной Ирины в рюкзаке на дне сплавляющейся лодки). Ее притягивают выставки и театр, она умеет петь и танцевать и не умеет рисовать, но может часами смотреть на картины, "поражаясь тому, как это сделано".

За годом год

Впереди защита диплома. "Не скажу, что есть мечта, но стремлюсь к большому и сознаю, что хочу жить достойно". Впереди вся жизнь. Только годы студенческие заканчиваются.

Феня ПЕКАРИНА

Култ студенчества для Ирины Нещеретовой больше, чем очевидная "прекрасная пора знаний, любви, приключений". Выпускница специальности "Связи с общественностью", бессменная староста и отличница добавляет этому времени вес и смысл: "пора, когда выдыхаешь полной грудью и сам принимаешь решения". Она изначально была намерена "с аппетитом" прожить студенческие годы.

Амбиции и попадание

Амбиции выпускницы гимназии иностранных языков вводили в столичный вуз. В Питере поступить не получилось, вернулась. Потом Ирина скажет: "Если бы знала, насколько развитым станет университет за годы моей учебы, ни секунды не раздумывала бы. Не каждый вуз может похвастаться сана-

ториум и телестудией". Но раздумья были о том, много ли есть в УГТУ такого, "чтобы воплощались творческие идеи", а они в ней бурлили. Специальность "тоже угадала: мое – и точка!" Раз не технический склад ума, мечтала заниматься журналистикой, международными отношениями, а получив 1 сентября первое задание, начала "писательскую" практику. Ей понравилось, что внутри "все задействовано и самой интересно". И ушел страх, "что потеряю время, если выберу специальность, а потом пойму, что не мою". Так, начав с "мне нравится делать то, что я делаю", Ирина с огромными приобретениями приблизилась к выпуску.

Моё и снова моё

Понимая, что для гуманитариев главное – практика, Ирина раскручивала знания, приобретенные в школьной газете. Владение пером

Оксана Гарбар:

"Я сменила туфли на шпильках на сапоги-скороходы"

Еще вчера она сидела в аудитории, боролась на татами, защищая честь университета на чемпионатах по дзюдо, а сегодня, забросив на полку учебники и груды конспектов, стала директором студенческого городка УГТУ. Знакомьтесь – Оксана Владимировна Гарбар.

– Вы уже сменили шпильки на сапоги-скороходы?

– Так точно!!! Хотя без скороходов в моей работе не обойтись, всё же позволяю себе иногда пошегোলить по студгородку на шпильках, ведь женщина несмотря ни на что всегда должна выглядеть привлекательно.

– Вы первая женщина, ставшая директором студенческого улья. На этом поприще были только мужчины: Савешкин, Трифонов, Двоглазов, Овечкин. Как вы чувствуете себя в роли начальника?

– Это совсем не то, что я себе представляла, будучи студенткой, дума-

ла: директор сидит в шикарном кожаном кресле, секретарь ему приносит горячий кофе, он принимает какие-то правильные решения, подписывает документы... Скукота. Сейчас, проработав несколько месяцев, я поняла: скучать некогда, необходимо держать все под контролем, находить общий язык с окружающими людьми, будь то сотрудник или студент, экстренно принимать решения, всегда анализировать и решать конфликтную ситуацию, быть максимально коммуникабельной, владеть информацией. Пока мне нелегко, много трудностей ещё придётся преодолеть. Но я не привыкла сдаваться, постараюсь создать семейную обстановку, гармонию и уют в студгородке.

– Под силу ли вам, вчерашней студентке, такой огромный пласт работы?

– Директор студгородка – это не работа, это жизнь. Дел много, дела сложные, необходимо наработать

системность. Ведь человек уникален по своей природе: если захочет, может и горы свернуть. Поэтому глаза боятся, а руки делают. И еще мне помогают проректоры и коменданты общежитий.

– С чего начали?

– Со знакомства с коллективом, пакетом документов.

– Есть ли у вас страхи? Не смущает ли отсутствие опыта?

– Я знала жизнь общежития изнутри, но этого оказалось недостаточно. Всё новое и неизведанное рождало некий дискомфорт, затем интерес, потом старание и решительность. А опыт придет с годами, ведь директорами и руководителями не рождаются, ими становятся.

– Призываете ли на помощь женскую логику и смекалку?

– Скорее, интуицию.

– Есть ли у вас лозунг типа: каждому студенту – компьютер, коменданту – бинокль?

– Если стану олигархом, то обзаведусь таким лозунгом. А пока могу



сказать: если хочешь изменить мир вокруг себя, изменись сам. Знаю одно, что совместная работа, работа в команде может дать не только материальные ценности, но и то, что нельзя продать и купить.

– Претерпит ли студгородок какие-нибудь изменения? Может быть, откроются студенческие химички, прачечные, печатно-множительное бюро?

– Пока грандиозных проектов у меня нет, кардинальных изменений в ближайший год не намечается. Очень хочется, чтобы студенты во главе со студсоветами стали более активными: не просто соблюдали график дежурств на этажах, а организовывали творческие вечера, чаепития, праздники.

– Позиция предыдущего директора Леонида Овечкина по поводу алкоголя была предельно ясна – запрет и выселение. А ваша позиция?

– Традиции, которые установил Леонид Юрьевич, администрация

"второго дома" нарушать не намерена, мы поддерживаем и продолжаем борьбу за здоровую нацию. Выселять будем и за пьянство, и за нарушение договора о взаимной ответственности, который подписывает каждый студент при заселении в общежитие университета, т.е. п.п. 7 "не распивать спиртные напитки, не появляться в нетрезвом состоянии на территории студгородка и в его помещениях".

– Вы мастер спорта по дзюдо, будете ли использовать приемы для усмирения агрессивных студентов?

– Такие методы я практиковать не буду. Я человек вспыльчивый, но в рукопашную не пойду, это не метод воспитания. Я при исполнении. (Смеется.)

– Как предпочитаете отдыхать?

– Люблю культурно-массовые мероприятия со спортивными фрагментами, походы с костром и песнями.

Беседовала Лариса ЧУПРОВА

Блиц-опрос:

Последняя прочитанная книга

– Николас Бутмен "Психология общения".

Совет другу – относись к людям так, как бы ты хотел, чтоб они к тебе относились.

Слово-паразит – "ну".

Фраза дня – "Как всё успеть?"

Счастливые числа – 15.

Кумир детства – первая учительница.



Что мужчина должен знать о женщине?



Фотографии Ирины САННИКОВОЙ

Татьяна Крестовских,

декан ФЭУ УГТУ:

– Мужчина должен ценить в женщине всё, что определяет её женскую сущность. Уметь разглядеть эти качества, ценить их и всячески поощрять. Женщине необходимо, чтобы ей давали возможность почувствовать себя единственной, неотразимой, привлекательной. А это может сделать только настоящий мужчина!



Ольга Левченко,

секретарь первого проректора:

– Мужчина обязан знать что у женщин – тонкая душевная организация, которую надо уметь чувствовать на грани прикосновений, на клеточном уровне. Сила мужчины в его снисходительности к женским слабостям. Мужчина должен знать, что женщина иногда может позволить себе быть слабой. Её нужно учиться понимать с полувзгляда, с полуслова, и тогда всё будет хорошо.



Мария Бирзниекс,

секретарь проректора по общим вопросам:

– У мужчины всегда должно быть желание узнавать о своей любимой женщине что-то новое. Женщина – это всегда тайна, и надо хотеть разгадывать её. Не стесняться задавать наводящие вопросы, если не понимаешь, чего от тебя ждут. И если речь идет о настоящих отношениях, то, на мой взгляд, нет смысла что-либо скрывать или придумывать. Серьезные отношения должны быть прозрачными.

Мужчины бывают разные...

Практически у каждого человека есть особенность, отличающая его от остальных людей. Иной раз даже чувство возникает только потому, что есть эта черта, или выбираешь своего избранника именно поэтому. На эту тему мы опросили прекрасную половину университета и выделили некоторые отличительные особенности мужчин, которые могут стать настоящими "изюминками" для любящих женщин.

Бородатые мужчины



Ирина,

студентка ФЭУ:

– Обожаю бородатых мужчин! Причем, мне нравится и трехдневная щетина. Не понимаю девушек, которые заставляют своих парней бриться. Ведь если щетине больше нескольких дней, она вовсе не колючая, а очень даже мягкая. В бородатых мужчинах есть что-то первобытное или даже животное, а это так привлекает!

Борода, однозначно, придает мужчине мужественности! А когда целуешься с бородатым, это вообще отдельный разговор!

Мужчины в очках



Елена,

студентка НГПФ:

– Раньше мне не нравились мужчины в очках. В школе мне они казались "ботанами" и немного нудными. Зато теперь, когда я влюбилась в молодого человека, который носит очки, ни за что не променяю его ни на кого другого! Лучше и надежнее его нет на свете! Он серьезный, ответственный и лишен самолюбования. Именно последнее отталкивает в представителях мужского пола! Мне кажется, что если бы не было его очков, он не был бы таким. Верна и обратная взаимосвязь.

Лысые мужчины



Татьяна,

преподаватель:

– Нет ничего сексуальнее лысого мужчины. Почему? Всё очень просто! Мужчины лысеют от переизбытка мужского гормона – тестостерона. Чаще всего у них при этом – волосатая грудь, которая компенсирует отсутствие волос на голове. Среди известных артистов – уйма лысых мужчин, являющихся настоящими секс-символами: Федор Бондарчук, Гоша Куценко... А ещё лысые мужчины чаще всего обладают острым умом. Не зря же есть поговорка: глупые волосы покидают умную голову.

Опрос провела Яна МАЦКИБ

Во имя той, что именуется любовью

Что такое любовь? Можно, конечно, сказать, что любовь – это когда она не замечает его оттопыренных ушей и кривых ног, а он точно помнит её день рождения и не помнит, сколько ей лет... Но я думаю, что с уверенностью на этот вопрос ответили бы студенты Ижемского района, обучающиеся в УГТУ, медицинском и лесном колледжах Ухты. Почему именно они? Ответ прост: 14 февраля в Центре коми культуры состоялась очередная встреча ижемцев "Во имя той, что именуется любовью". По счёту она была второй, и можно сказать, что дружественного настроения, теплоты и улыбок тоже было в 2 раза больше.

Несмотря на то, что игра-передача "Любовь с первого взгляда" давно уже не выходит в эфир, она была очень актуальной на нашем вечере. В результате анкетирования определилось, что для участниц не так важно наличие денег, как умение юншей красиво ухаживать. Молодые люди, в свою очередь, доступности и внешности девушек предпочли ум и скромность. Во втором туре участники задавали вопросы друг другу. В этом конкурсе особым любопытством отличились парни, интересующаясь, чем будут заняты девушки после вечера, а также их отношением к запуску коллайдера в Швейцарии. В третьем – участники рассказывали о своём поведении в различных жизненных ситуациях. Этот конкурс позволил юношам и девушкам окончательно убедиться в выборе пары. Идеальной была признана пара – Алина Третьякова (НГ-1-08) и Владислав Артеев (МОН-1-07). Ответив правильно на все вопросы друг о друге и набрав при этом

максимальное количество баллов, они получили возможность пострелять дротиками в огромное сердце, на котором были размечены сектора с призами. Пара удачно использовала почти все свои попытки и получила большинство призов. В следующей игре зрители увидели противостояние команд "Мужики" и "Ягодки". В первом конкурсе юноши рисовали идеальную женщину, а девушки соответственно – мужчину. Всё было бы хорошо и, главное, красиво, если бы не тот факт, что действие происходило с закрытыми глазами. "Идеалом" получившееся назвать было трудно, какими их идеалы не должны быть ни в коем случае. Вторым испытанием для участников стал интеллектуальный конкурс. Юноши отвечали на "женские" вопросы, а девушки – на "мужские". Теперь они уже точно знают, что такое "дрань", "пралине", "бардотки", "буканары", а так-



Фото из архива Инессы ПУДКОВОЙ

же что делают лобзиком и как ощипывают домашнюю птицу. В музыкальном конкурсе свои артистические способности участники проявили в инсценировании клипов на коми песни "Марья-моль" и "Зиль-зэль". Старые, всем известные песни зазвучали по-новому. Таким образом, пройдя ещё через несколько конкурсов, "Ягодки" сумели взять верх над "Мужиками". Напоследок все собравшиеся сыграли в старинную русскую игру "Мост мостить". Игра наших дедушек и бабушек всем очень понравилась. Перецеловавшись друг с другом в щёчку, гости дали клятву влюблённых. В заключение романтического вечера все собравшиеся отправились на каток. И неважно, что кто-то стоял на коньках в первый раз, главное, что праздник мы встретили в столь весёлой и приятной компании. Надеюсь, что позитива хватит до следующей встречи, которая пройдёт в апреле этого года.

Инесса ПУДКОВА

Игра "Мост мостить"

Пары становятся друг против друга, девушки и юноши держатся за руки и поднимают их на уровень груди. Все пары выстраиваются в один большой ряд длинной вереницей. Этот ряд – "мост". Выбирается одна пара, которая будет водить. Они начинают "мостить мост": взявшись за руки, идут на "мост". Первая пара поднимает руки, пропуская водящих. Парень-водящий останавливается и целует девушку, которая его пропустила, а его девушка целует парня из этой пары. Затем парень-водящий целует свою девушку. Это взаимное целование называется "мост мостить" и продолжается через весь ряд. Когда первая пара перецелует весь ряд, то становится в конце его, а "мощение" начинает следующая пара тем же порядком. И таким образом через "мощение" проходят все пары.



– Возможно, нашим лыжникам не хватило северных стартов, чтобы в Татарстане разогнаться по-настоящему. Если бы дома была возможность чаще стартовать на индивидуальных дистанциях, все сложилось бы гораздо удачнее.



Ведущая рубрики
Лариса ЧУПРОВА

На IX спартакиаду студентов нефтегазовых вузов России ректор УГТУ и спортивная элита города возлагали большие надежды и строили планы. Пока ребята защищали честь своего вуза, в университете им готовили дипломы, ценные подарки и ждали победителей. Но привезти домой абсолютную победу нашей сборной не удалось.

Как же прошли игры в Альметьевске? Мы попросили дать оценку начальника спортивного клуба университета Бориса Гизатулина.

– Чья сборная на этой спартакиаде блистала?
– Мужская сборная по волейболу УГТУ, которую тренирует доцент Татьяна Игнатенко. Она, конечно, звезд с неба не хватала, но ребята удачно провели игры, технично и результативно атаковали и впервые за девять лет заняли первое место. Они победители, поэтому назову весь состав команды: Игорь Кокоченко, Егор Риве, Денис Куцев, Александр Стабровский, Сергей Захарчук, Максим Поляков, Илья Мишко, Константин Потемкин, Данил Окатьев и Виталий Бархатов.

– На протяжении многих лет университетские лыжники завоевывали первые общекомандные места на спартакиаде вузов. Почему на этот раз третье место?

– Мы могли быть первыми, но помешала роковая случайность. После первого дня соревнований наши студенты были на первом месте, с первого дня мы были на лидирующих позициях. Мастер спорта Евгений Уляшов на дистанции 15 км свободным стилем с большим отрывом от преследователей занял первое место, вторым призером стал мастер спорта Дмитрий Архипов. На дистанции 10 км свободным ходом третье место заняла мастер спорта Кристина Савина.

На второй день первыми на старт вышли девушки в эстафете 4x5 км в следующем составе: Татьяна Любимцева, Анна Губина, Елизавета Сухановская и Кристина Савина. С первого этапа они лидировали, а вот на втором случилось непредви-

И лишь один волейбол не подвел



Фото из архива Татьяны ИГНАТЕНКО

денное. Анна Губина на подъеме, в 150 метрах от старта, получила травму – вывих локтевого сустава. У лыжницы начались адские боли. Тренер мастер спорта СССР Вячеслав Савин на снегоходе, а затем на такси (соревнования проходили в 50 км от города) доставил спортсменку в городскую поликлинику, где врач вправил руку и сделал рентгеновские снимки. Из-за этого несчастного случая третий и четвертый этапы наши девушки не бежали. В результате провал. А ребята проявили самостоятельность и в отсутствие тренера пробежали эстафету 4x10 км. С первого этапа вышел вперед Дмитрий Архипов, он шел от соперников с разрывом около минуты, затем Евгений Уляшов свой этап отработал первым, а

затем Родион Овчинников и Алексей Аленин завершили эстафету первыми. А в общекомандном зачете по двум дням лыжники Ухты были только третьими.

– Пловцам и футболистам пророчили вторые места...

– А мы заняли третье, хотя и показали хорошие результаты. Вторыми призерами на различных водных дистанциях были Денис Мякишев, Виктория Литвиненко, Дмитрий Бурмистров, Егор Шешуков и Максим Курко. Неудачно стартовали и футболисты. На первых двух встречах мы потерпели крупное поражение, играя с командой Альметьевска (3:8) и с командой Уфы (1:3). А приятным сюрпризом было то, что с командой Тюмени, лидером тур-

нира, футболисты сыграли вничью со счетом 2:2. Сказалось, конечно, и то, что поле, где проводились игры, было больше по размеру, чем стандартное. Тренер команды Константин Канда из-за болезни не смог выехать в Альметьевск, а ведь говорят: совет ветерана всегда полезен для команды во время игры.

– Не заладилось у ребят и в настольном теннисе, и в гиревом спорте.

– В соревнованиях по настольному теннису и гиревому спорту наши спортсмены заняли пятые места. А москвичи прибыли на эти соревнования только по этим видам спорта, хотя они и не заняли призовых мест, но ухтинцев обыграли, заняв четвертое место. С общим количеством очков 21 мы уступили Альме-

тьевску и Уфе всего 2 очка и могли занять второе место.

– Как вам гостеприимство Альметьевска?

– Отличное размещение в шикарном пансионате, полноценное трехразовое питание, волонтеры организовали туристические поездки по городу, культурную программу.

– Приятные и неприятные моменты спартакиады?

– Приятным моментом стал конкурс "Мисс-Спартакиада 2009", где победительницей стала наша студентка Елизавета Сухановская! А неприятным то, что по непонятным причинам был исключен такой вид спорта, как баскетбол, ведь ухтинские баскетболисты в этом виде спорта являются лидерами. В программу X спартакиады нефтегазовых вузов России, которая будет проходить в Москве, включена синтез-гимнастика, а у нас этот вид спорта пока развит слабо.

Для справки:

Спартакиада проводилась по шести видам спорта: волейболу, мини-футболу, плаванию, настольному теннису, гиревому спорту и лыжным гонкам. В спартакиаде приняли участие сборные команды Ухтинского государственного технического университета, Альметьевского государственного нефтяного института, Уфимского государственного нефтяного технического университета, Российского государственного университета нефти и газа им. И.М. Губкина, Тюменского государственного нефтегазового университета. По итогам состязаний УГТУ на четвертом месте.

Мисс Спартакиада-2009 в городе Альметьевске стала студентка УГТУ Елизавета Сухановская!

Спортивная мозаика

Три дня боролись шахматисты в последних числах февраля. Победителями в первой группе стали шахматисты ООО "Северные магистральные нефтепроводы". Во второй группе – команда Ухтинского государственного технического университета, а в третьей – команда "Надежда" Ухтинского городского общества КРО Всероссийского общества инвалидов. Королями и королевами шахматной доски стали: Дмитрий Уляшов (УФКиС), Александр Изгаршев (ООО "Респектстрой"), Игорь Серов (УГТУ), Елена Пацюк (УСМН).

Началась круглогодичная спартакиада трудящихся МОГО "Ухта", посвященная 80-летию геологической экспедиции, положившей начало основания города Ухты. Спартакиада проходит по 14 видам спорта с 24 февраля по 30 ноября 2009 года. В спартакиаде участвуют коллективы физкультуры по трем группам. Уже сегодня в соревнованиях по лыжным гонкам в первой группе победителями стали лыжники ООО "Газпром трансгаз Ухта", во второй группе команда "Севербург", а в третьей группе коллектив плавательного бассейна "Юность".

Я б на баскетбол пошел, пусть меня научат

В Ухте финишировали очередные игры Ассоциации студенческого баскетбола.

Несколько положительных моментов прошедших соревнований.

Момент первый. Открытие. Всегда торжественное, с присутствием спортивной элиты университета, города, ректора и проректоров. Игры проходили в канун 8 Марта, и ректор УГТУ Николай Цхадая вручил присутствующим женщинам букеты цветов. То, что баскетбол все больше привлекает студентов, учащихся школ, родителей, говорят забитые до отказа трибуны. Он становится массовым и приобретает статус самого популярного вида спорта в Ухте.

Момент второй. Организация. Наличие охраны, медперсонала, компьютерного подсчета, наличие судей первой категории из Йошкар-Олы и Костромы, музыкальное сопровождение в течение всех соревнований – все говорит о том, что баскетбол поднялся на высокую организаторскую ступеньку. Размещают студентов в студенческом городке. Кормят три раза в день. Организованы встречи и проводы спортсменов.

Момент третий. Игроки. Ассоциация обретает все более молодых игроков. Тренеры высказывают любую возможность заманить подаю-

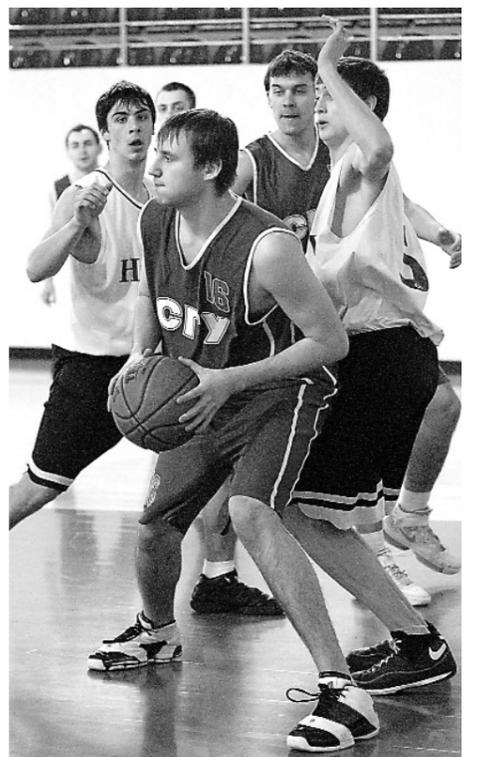
щего надежды студента, умеющего не только держать мяч в руках, но и обмозговывать игровую ситуацию, прогнозировать атаку. Так, из шести выступающих сборных в сильнейшую, по мнению ухтинских тренеров, сборную Череповца добавились два талантливых игрока. Игры новичков не грубы, они не ведут злой, обидной и несдержанной игры, понимая, что могут навредить команде и испортить имидж своего университета, подвести тренера, ребят.

Момент четвертый. Экипировка. Если на первые игры АСБ сборные приезжали в одной форме, то сейчас у них появились так называемые "сменки", костюмы, которые надеваются поверх основной, с логотипами родного города.

Момент пятый. Интрига. Она сохраняет свои позиции на протяжении всех соревнований. Предсказать, кто возьмет реванш, очень сложно, почти невозможно, пьедестал победителя пустует до последней минуты, секунды, доли секунды. В этом весь баскетбол.

Лариса ЧУПРОВА

По итогам чемпионата АСБ лидирует сборная Череповца, на втором месте СГУ, третье у баскетболистов Великого Новгорода.





Магия "Фресок"



Сцена из спектакля "Ревизор"

Фотографии Ирины САННИКОВОЙ

"Чем удивите?" – каждый раз задает немой вопрос зритель, приходя в театр. Режиссер отвечает очередной премьерой. 1 марта в большом зале Дворца культуры свободных мест не было.

А всё потому, что большинство присутствующих на бенефисе театра-студии УГТУ "Фрески" – люди не случайные. Сюда пришли те, кто не перестает радоваться и удивляться новым спектаклям "Фресок" уже на протяжении десяти лет.

Театральное творчество – процесс интуитивный, бессознательный, тебя куда-то ведут, тобой что-то движет. В этот день зрители оказались вовлечены в замысловатый хоровод из восьми лучших спектаклей, поставленных за десять лет:

"Зелёный поросёнок", "Мандат", "Геркулес и авгиевы конюшни", "Незнайка", "Двери хлопают", "Рождение", "Валентинов день" и "Ревизор".

Закручиваясь по спирали, сюжетная линия бенефиса каждый раз возвращалась то к истории возникновения театра, то к его актерам, то к несменному режиссеру Ольге Макаровой-Щепкиной. Зрители узнавали новые подробности закулисной жизни любимого театра за все десять лет существования. Переделанный гоголевский рефрен "К нам едет режиссер!", оказывается, имел под собой реальную основу. Режиссер таки приехал из Москвы. Настоящий. В прошлом актер театра-студии "Фрески" Марат Ибрагимов специально прибыл из столицы, чтобы принять участие в бенефисе. В спектаклях были задействованы не только ветераны театра, но и выпускники, и студенты УГТУ. Приезд Ибрагимова был не единственным сюрпризом для зрителей. Не менее поразительны были декорации: в постановке впервые в истории "Фресок" был задействован "театральный круг", поделенный на четыре части, который поворачивался каждый раз, когда одна картина сменяла другую. В целом бенефис напоминал фестиваль камерных сцен. Яркие, запоминающиеся и полюбившиеся картины из спектаклей оставили в сердцах зрителей самые добрые впечатления.

Ректор УГТУ Николай Цхадая в своем поздравлении не случайно назвал театр-студию "Фрески" "кафедрой воспитания чувств". Много слов было сказано Николаем Денисовичем о духовном, нравственном начале театра. "Техническое образование невозможно без гуманитарной составляющей!" – заключил он.

Подарком любимому театру от УГТУ стал театральный свет, который теперь будет радовать поклонников "Фресок".



Режиссер театра-студии "Фрески" Ольга Макарова-Щепкина благодарит всех, кто помогал ей в организации бенефиса.

Ишь ты, Масленица!



Фото Ирины САННИКОВОЙ

"Масленица – кормилица нынче именинница" – такое название получил театрализованный праздник, проходивший 1 марта на деревянных подмостках Дворца культуры и на Комсомольской площади. Русский театр ярмарок, объединивший в себе и торговлю, и скоморошью игрища, издавна завоевал себе поклонников на Руси. Уж что-что, а веселиться русский народ умеет!

Но то, что было 1 марта в районе Дворца культуры, ничего общего с театром ярмарок не имеет. Народу на площади собралось действительно много. По этой же причине происходящее на подмостках ДК можно было разглядеть с трудом. Больше повезло тем, кто пришел пораньше и встал поближе. Остальные довольствовались малым. Ярмарка – звучит грандиозно! Сразу представляется обилие торговых точек, стройным рядом выстроившихся на площади. Выбирайте, мол, что душевне угодно! Ухтинцам же, чтобы купить банальную выпечку или побаловать себя в последний день перед строгим постом шашлычком, необходимо

было отстоять в очереди не менее полутора часов. Но больше удивил другой факт. С чем в первую очередь ассоциируется Масленица? Конечно же, с блинами! Эту роскошь, к сожалению, могли себе позволить далеко не все желающие. Торговые точки, где продавались блины, можно было по пальцам пересчитать: одна – от магазина "Арин-Берд", одна – от ресторана "Чибью", две – от "Табриза", две – от "Золотого Фазана", две – от "Тимана", две от "Северянки" и одна – от племхоза "Ухта". Да и очереди за блинами выстраивались "километровые". А ухтинцев, как уже писалось выше, пришло на гулянье немало! Поэтому и этих торговых точек оказалось недостаточно. Как высказалась одна молодая мама на просьбу своей маленькой дочери купить блинчик: "В очереди стоять дня не хватит! Лучше дома блинов напечем!"

Чего действительно не хватало нашей Масленице, так это зрелищности! Обнаженные торсы представителей сильной половины человечества, конечно, по традиции "украшали" столбы с сюрпризами. Но сами подарки могли лицезреть только победители этого конкурса. Зрители же видели лишь бумажки с надписями, которые висели на столбах, и могли лишь догадываться, ради чего же так надрыбаются участники. Как пояснил нам заместитель начальника управления культуры МОГО "Ухта" Юрий Романов: "Всё это было сделано для удобства участников, чтобы не разбивались подарки". Ряженые свои шутовские обязанности выполняли не активно, но исправно. Понурые и явно замерзшие, в разнообразных масках и костюмах, они как-то уж очень обреченно фотографировались со всеми желающими. Зато самые смелые зрители могли попробовать походить на ходулях. Некоторым это с блеском удавалось. Порадовал импровизированный кукольный театр, рассчитанный на самых маленьких гостей Масленицы.

Тем временем на деревянных подмостках разыгрывались сценки разудалой городской жизни, где и слова и музыка народные. Особенно впечатлили костюмы, придающие артистам гротескные формы живых сувениров.

Взрослые дети



9 марта – Международный день диджея. Это не только официальный праздник, но и важное благотворительное событие. Каждый год в этот день по всему миру проходит акция в помощь детским организациям. Вся прибыль, полученная диджеями, клубами, радиостанциями и рекорд-лейблами, направляется в различные международные детские фонды и учреждения. Так поступают во всем мире. Надеемся, что так поступят и в Ухте. Диджей развлекательного комплекса "Планета" Александр Сергеевич (Александр Хуторянский) впервые участвовал об этой традиции от корреспондента "АМ".

В этом клубе он работает уже на протяжении трех лет. Параллельно является студентом МИВИ факультета АИС. Совмещать ночную работу и учебу в вузе, как признался герой статьи, удается с трудом. Вероятно, поэтому на втором курсе Александр Сергеевич учился два года. Рабочий день у диджея продолжается в будние дни с 22 часов до 3 утра, а в выходные – с 22 до 6.

Диджей должен не только уметь "миксовать" (сводить треки), но и обладать тонким музыкальным слухом и феноменальной ха-

ризмой. Своим кумиром Александр Сергеевич называет DJ Грува, который три года назад посетил Ухту и оставил в душе ухтинца неизгладимое впечатление. Это и неудивительно, ведь Грув ещё и талантливый электронный музыкант, а в своё время учился в Санкт-Петербургской консерватории. Сам Александр Сергеевич пока только пробует писать музыку, но считает, что у него всё ещё впереди.

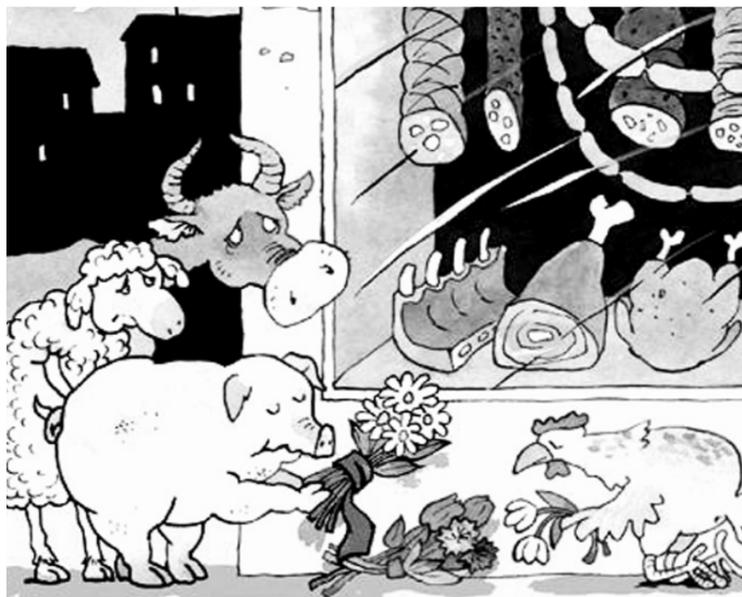
Свою жизнь в дальнейшем 20-летний диджей планирует посвятить этому же ремеслу. "А высшее образование в жизни не помешает", – уверен третьекурсник. – Многие знаменитые диджеи в свое время окончили разные вузы". На вопрос, кем мечтал стать в детстве, будущая звезда ответил: "Я с 14 лет всё свободное время провожу в клубе. Сейчас у меня такое ощущение, что я всегда мечтал быть диджеем".

Любимые музыкальные стили нашего героя: House, Progressive House, Tech House и другая коммерческая музыка. Одет диджей должен быть соответственно, ведь он всегда в центре всеобщего внимания. Свой стиль в одежде DJ описывает так: "Люблю всё яркое! Ношу обтягивающие футболки и джинсы, массивные ботинки. Сейчас, правда, стал придерживаться более спокойных тонов".

Под новым псевдонимом Александр Сергеевич появился на публике не так давно. Как оказалось, это даже не настоящее отчество молодого человека (вообще он Олегович). В развлекательном комплексе "Планета" он был известен, как DJ Корж (он же Коржик). На вопрос, почему решить сменить псевдоним, он ответил просто: "Взрослею".

Благотворительную акцию молодой человек готов поддержать и обещал заработанные 9 марта деньги отдать на благотворительность. "Думаю, было бы здорово регулярно проводить в ночных клубах, например, еще и антинаркотические акции, – говорит Александр. – И своим примером показывать молодёжи, что можно отдыхать культурно, без вреда для здоровья".

Антикризисное меню



Научно-исследовательский институт питания Российской академии медицинских наук (НИИ Питания РАМН) совместно с Роспотребнадзором разработал рекомендации по экономному, но правильному питанию.

Документ "Здоровое питание недорого" содержит советы Главного Государственного санитарного врача РФ Геннадия Онищенко и директора научно-исследовательского института питания РАМН Виктора Тутельяна. Об этом сообщает ИА "Регнум".

На сайте Роспотребнадзора можно рассчитать стоимость месячного продуктового набора. К примеру, набор продуктов на ребенка 7-15

лет самый дорогой - 2 тыс. 800 руб. Дешевле всего накормить пенсионера - 2 тыс. 316 руб.

Авторы меню озабочены ростом массы тела россиян и поэтому советуют начать в условиях финансовой нестабильности кушать немного, но сытно и полезно. Власти настаивают, чтобы люди больше времени проводили на кухне и возрождали кулинарные традиции. "Мы утрачиваем наши кулинарные традиции. Вспомните, когда в последний раз пекли пироги или блины, кто сумеет приготовить блюдо с тыквой, заливную рыбу или рыбу под маринадом, сварить кисель, холодец, заварной крем для домашнего пирожного? - говорится в документе. - Утрачивая навыки приго-

товления традиционных блюд, мы одновременно (и к великому сожалению) теряем часть нашей культуры". Для хозяек постсоветского периода, которые могут сварить кашу из топора, такие рекомендации и пожелания звучат, прямо скажем, смешно.

По мнению чиновников, необходимо отказаться от мясных и рыбных деликатесов, особенно колбас, при этом советуют налегать на молочные продукты.

Два-три раза в неделю (или чаще) в меню должна входить рыба - источник не только белка, но и незаменимых жирных кислот. Для заправки салатов из овощей следует использовать растительное масло, а детей не стоит приучать к сладкому и газировке.

Онищенко и Тутельяна советуют также не чистить картошку, а варить ее в мундире или запекать - так проще сохранить все витамины и минералы: "Мы не задумываемся над тем, что концентрация наиболее ценных компонентов картофеля более высокая в части, прилегающей к кожуре, а сама кожура - это пищевые волокна. Почистив картофель, мы удаляем пищевые волокна и значительную часть калия, белка и витамина С, а поместив его в воду, мы создаем условия для перехода полезных компонентов в воду, которую выливаем".

На сайте также размещен телефон "горячей линии" (8-800-100-0004), по которому, как утверждают авторы, можно позвонить, если предоставленные рекомендации по здоровому питанию кого-то заинтересовали.

Светлана ЯНДЫЛЕТОВА

Комментарии потребителей

di_centa wrote:

- А меня очень впечатлило! Особо яичница из 1(!) яйца на завтрак, 150 грамм фруктов на полдник (натереть на терке, чтобы больше казало).

А нормы на месяц вообще обжорские: 80 грамм сельди (целый хвостик, видимо), 80 грамм конфет (не переест бы!), 80 грамм печенья (вот она, сытая жизнь!), целых 30 грамм баранины (одно плохо - не дойдет до желудка, затерявшись в зубной дырке), 300 грамм свинины, НО! почти 8,5 килограмма хлеба и 7,5 килограмма картофеля!

Я так думаю, что вольности с конфетами - не для кризиса. Предлагаю заменить ВСЕ продукты на картофель и хлеб, а потом начать выдавать их по карточкам (чтобы неосознательные

россияне не дай бог не наедались до жировых складок самостоятельно).

Наталья Кузнецова:

- А почему бы действительно под шумок кризиса не оптимизировать свои расходы на питание и правильно не попитаться? Ну хотя бы без вредной колбасы. Хотите пару рецептов? Полкило куриной печени прокрутить на мясорубке, по желанию туда же кусочек сала свиного грамм 50-100, обязательно две луковицы, яйцо, муки ложек 5-6, размешайте и пеките небольшие оладьи, по минут 5 на каждой стороне. Будут есть даже те, кто печен очень терпеть не может, поверьте. На хлеб и масло сверху этот тоненький оладушек - прекрасный перекус и явно полезней колбасы.

Нина Мурсалимова,

заведующая производством студенческой столовой "Белый замок" УГТУ:

- Меню, на мой взгляд, очень хорошее. Все сбалансировано, калорийно и хорошие порции. Например, на завтрак 2 яйца, каша 200 г и булка - это много. Борщ 400 г не берет даже работающий мужчина, хотя в обед, для людей пенсионного возраста я бы добавила сметану и салат можно было бы приготовить посложней. Но в целом предлагаемые меню, повторю, очень хорошие. Единственное замечание: если придерживаться этого набора, то месячная сумма на продукты будет как минимум пять тысяч, а никак не две! Здесь указаны неправдоподобные цены. И кроме того, предлагать человеку в кризис меньше есть - это только дразнить и раздражать его. Чтобы человек стал меньше есть, а точнее, правильно питаться, т.е. есть полезную, здоровую пищу, необходим не кризис, а только его личное желание.

(Интересно, что сама завпроизводством всем гастрономическим соблазнам предпочитает рыбу, овощи, свеклу и чай с молоком. Сахар не ест уже много лет, на пирожные, булки, мясо смотрит равнодушно. Исключив из своего рациона эти продукты, Нина Михайловна остается стройной и подтянутой. Глядя на неё, сложно представить, что она весь день находится среди еды. Кажется, что эта женщина, как минимум, тренер по фитнесу. - прим. автора)

Примерные дневные рационы для взрослых

Приемы пищи, наименование и состав блюд	Вес готовой порции для мужчин	Вес готовой порции для женщин
ЗАВТРАК		
1. Яичница (яйцо, масло растительное)	2 шт.	1 шт.
2. Каша овсяная молочная с маслом сливочным (крупа "Геркулес", молоко, сахар, масло слив.)	200/5	180/5
3. Чай с сахаром + булочка сдобная (чай, сахар)	200/75	200/50
2-ой ЗАВТРАК		
1. Бутерброд: хлеб/сыр	25/5/8	25/5/8
2. Чай с молоком и сахаром (чай, молоко, сахар)	150/50/5	150/50/5
ОБЕД		
1. Борщ со сметаной (картофель, свекла, морковь, лук, капуста, фасоль, масло растительное, сметана)	400/10	350/10
2. Мясо отварное (курица, майонез)	120	100
3. Рис отварной	140	140
4. Овощной салат (капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное)	50	50
5. Чай с сахаром (чай, сахар, лимон)	200/5	200/5
ПОЛДНИК		
1. Фрукты свежие	150	150
2. Творог	50	50
УЖИН		
1. Рыба жареная (рыба, масло растительное)	70	65
2. Картофель запеченный	250	200
3. Салат (капуста свежая, морковь, масло растительное)	50/5	50/5
4. Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	200	200
ПЕРЕД СНОМ		
1. Кефир, 1% жира	200	150
НА ВЕСЬ ДЕНЬ		
1. Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	350	280

Примерный набор пищевых продуктов для мужчин

	кг/год	кг/месяц	руб/месяц
Хлебные продукты			
бобовые	7	0,58	17,79
мука пшеничная	12	1,00	21,50
рис	4	0,33	14,77
другие крупы (кроме риса)	5	0,42	10,17
хлеб пшеничный	80	6,67	262,00
хлеб ржаной	75	6,25	160,00
макаронные изделия	7	0,58	26,60
Овощи и бахчевые			
картофель	110	9,17	153,08
капуста	40	3,33	39,67
огурцы и помидоры	5	0,42	34,67
столовые корнеплоды	40	3,33	63,33
прочие овощи	20	1,67	27,50
фрукты свежие	65	5,42	270,83
Сахар и кондитерские изделия			
сахар	22	1,83	42,35
конфеты	1	0,08	15,17
печенье	1	0,08	5,99
Мясопродукты			
говядина	25	2,08	364,38
свинина	8	0,67	126,27
птица	27	2,25	224,78
Рыбопродукты			
рыба свежая	16	1,33	119,60
сельдь	1	0,08	6,82
Молоко и молокопродукты			
молоко, кефир	120	10,00	281,00
сметана	4	0,33	32,67
масло животное	4	0,33	58,50
творог	15	1,25	170,13
сыр	3	0,25	53,23
яйца (штук)	270	22,50	90,00
Масло растительное, маргарин			
маргарин и другие жиры	3	0,25	17,15
масло растительное	10	0,83	61,92

Стоимость набора, руб/месяц **2780,13**

*- цена в декабре 2008 года. Источник - www.gks.ru

Конец сладкой жизни

Девальвация рубля уже начала сказываться на стоимости продуктов питания. В начале года оптовые цены на сахар взлетели на 40%. Как предполагают аналитики, вслед за сахаром и другие продукты питания подорожают не менее чем на 20%. Производители считают, что в данной ситуации уменьшить свою прибыль должны розничные сети. Последние же не видят возможности для снижения.

Рост курса доллара и евро дал первые результаты. По данным Минпромторга, в среднем по стране цены на сахар в рознице в начале года повысились на 7%, в оптовом звене - на 40%. "Если еще в декабре оптовый килограмм сахара стоил примерно 15,5 рубля, то в январе уже 20,5 рубля. К началу февраля цена снизилась до 19,5 рубля, однако к апрелю мая рост возобновится", - сообщил "Эксперту Online" ведущий эксперт Института конъюнктуры аграрного рынка Евгений Иванов.

Правительственные чиновники отмечают, что рост цен на сахар - это лишь первый звоночек к росту цен на все продовольствие. "Ситуация на продовольственном рынке России становится все более угрожающей", - заявил сегодня спикер Совета Федерации Сергей Миронов. Он отметил, ссылаясь на данные официальной статистики, что речь идет о 2-процентном росте цен на продовольствие с начала года. "При этом потребители, как следует из результатов февральских соцопросов, чувствуют на своей шкуре все 10% продовольственной инфляции, и ситуация на продовольственном рынке страны выглядит угрожающей и бесконтрольной", - сказал Миронов. При этом, по его словам, в течение года прогнозируется 20-процентный рост цен на импортное продовольствие и импортные компоненты, из которых изготавливаются продукты отечественных марок. А это большинство продуктов на нашем рынке.

Екатерина ШОХИНА, обозреватель "Эксперт Online"



На острие иглы



Галина Бажукова,
заведующая наркодиспансером
города Ухты:



– В данный момент на учете в отделе состоят 172 наркомана, из них 36 женщин. В течение 2008 года более 2000 человек обратились к нам в связи с употреблением наркотических веществ. Сами наркоманы редко обращаются к нам. Их доставляют сотрудники органов наркоконтроля, милиции, ГИББД, фельдшеры скорой помощи. Бывают случаи, когда подростка-наркомана приводят родители или родственники. Выявляем больных после прохождения медосмотров, иногда поступают звонки из суда и прокуратуры. Если обращаются сами, то чаще всего анонимно. Мы заводим карту под определенным номером, не просим документов и относимся к человеку, как к обычному больному.

Проблема наркомании для нашей республики не нова, увлечение наркотиками в последние годы приобретает эпидемический характер, она "омоложивается". Стремление стать взрослыми, нарушить наложенные родителями и обществом запреты, масса свободного времени и неизрасходованная энергия – вот причины, побуждающие подростков отдавать наркотику. Эта беда "пожирает" человеческие жизни, семейное благополучие, родительское счастье, надежду на будущее. Наркомания порождает волну преступности и насилия.

Отец Алексей,
Печерская старообрядческая
церковь:

– Наркоманию сегодня пытаются лечить врачи, психологи и экстрасенсы. Есть ли от этого польза? Практически нет. Люди перепробовали на себе все рекламируемые методы лечения и теперь вообще не верят в то, что можно освободиться от наркотиков. Процент успешного лечения мал. Потому что наркомания – это не просто болезнь, она в какой-то степени поражает тело человека и его душу. Корень недуга лежит в области духа, и с позиций православия наркомания – это страсть. Сегодня довольно широко распространено мнение, что главная проблема наркомана, который решил вернуться к нормальной жизни, это преодоление периода "ломки". Если этот этап пройден, то недуг можно считать побежденным. Так считает довольно большое количество людей, в том числе и наркоманы. Это мнение ошибочно. Главное – изменить свое отношение к жизни, измениться самому, стать изнутри настоящим другим человеком. Нужно покаяться, покаяние – это изменение сознания. Необходимо прийти в церковь, стать церковным человеком, других путей преодолеть недуг просто нет.

Я попал в беду

Оля взяла шприц и весело произнесла: "Попробую и брошу, ничего со мной не случится". Это мелькали шокирующие кадры из жизни наркоманов, фильм демонстрировал в университете представитель ухтинского Центра помощи наркоманам "Возрождение". Следующий кадр – молодая девушка в гробу, это та самая Оля. Но в ней уже трудно узнать веселую кареглазую брюнетку, которая окончила школу на 4 и 5, танцевала, учила английский. Ее жизнь дала трещинку, неурадицы с работой, потеря родителей, затем поздние посиделки в ресторанах с мужчинами, сомнительные компании. Всю цепочку Олиной жизни проследить трудно, очевидно одно – наркотики вошли в ее жизнь и убили.

Сегодня трудно вообразить проблему, которая стояла бы перед современным обществом более остро, чем наркомания, насколько серьезно наркотики вошли в нашу жизнь. В Ухте, наверное, нет ни одного человека, который хоть однажды не видел бы валяющегося на улице шприца, прячущегося в подъезде подростка, готового совершить кражу ради наркотической дозы. В наши дни наркомания и токсикомания стали болезнью молодежи, а точнее, самых слабых ее представителей. Чаще всего к наркотикам приобщаются в возрасте от 13 до 18 лет. Мысль о том, что можно стать наркоманом и даже умереть, просто не приходит в голову подростку. Он считает: "Попробую и брошу, ничего со мной не случится". Но первая же доза может лишить подростка воли, и он не сможет остановиться. И именно эту особенность наркотиков используют наркоторговцы, предлагая "попробовать дурь" бесплатно.

Больше всех рискуют школьники и студенты, у которых еще слабо сформированы духовные ценности, которые не имеют постоянного дела в жизни, мало чем по-настоящему интересуются, которые хотят как-то выделиться из среды сверстников, как-то себя утвердить. Они считают, что наркотики – это проявление свободы, протеста, новые впечатления. И пробуют "дурь" из любопытства и за компанию. Не зная о том, что нет больших страданий, чем те, которые испытывает наркоман при отсутствии наркотика.

Как говорят врачи-наркологи, за помощью к ним обращаются в основном опытные наркоманы, т.е. лица, употребляющие героин. Почему? Потому что именно эта группа наркотических веществ вызывает "ломку". Человек, сидящий на кокаине или на "наркотике дискотек" – экстази, к врачу вряд ли пойдет. Поэтому врачи в наркодиспансере считают, что имеющиеся данные надо смело умножать на 10. Тогда получится, что примерно 1% населения нашего города хотя бы периодически употребляет наркотики.

Да, психиатры и наркологи читают лекции в школах, лицеях, ведут профилактическую работу с населением, публикуют статьи в городских газетах, проводят семинары для врачей и фельдшеров школ. Но этого недостаточно, эпидемия растет и гибнут дети. Только за второе полугодие 2008 года от передозировки в Ухте скончалось 10 человек – все в возрасте до 40 лет. Да, в России открывают реабилитационные центры помощи наркоманам, растет число дипломированных наркологов, психологов, но эпидемия вновь опережает, вновь гибнут дети.

Как уберечь нацию от страшной бе-

ды? Как спасти детей от соблазна попробовать "дурь"? Может быть, есть смысл "сильным мира сего" пересмотреть законодательство и ужесточить наказание.

Нам сообщили:

О росте потребления наркотиков в республике свидетельствуют данные статистической отчетности наркологических отделений Минздрава Республики Коми. В 2002 г. на диспансерном и

профилактическом учете в связи с диагнозом наркомания и токсикомания и употребление наркотических (ненаркотических) веществ с вредными последствиями числилось 1,8 больных, что в 2,6 раза больше, чем в 1995 г. Наиболее высокие темпы ежегодного прироста были отмечены в 1999 и 2001гг. – в 1,3 раза и 1,5.

(Данные предоставлены наркодиспансером города Ухты)

Тестирование необходимо, но воз и ныне там

Еще в прошлом году на отчетной коллегии Моснаркотоконтроля руководители ведомства предложили создать систему тотальной проверки студентов. По замыслу наркотоконтролеров, эти меры обезопасят здоровую молодежь от влияния наркоманов.

Приступить к повальному тестированию власти готовы уже были в 2008 году. Но до наших вузов (впрочем, как и до московских) тестирование пока не докатилось.

Медики УГТУ согласны с тем, что тестирование студентов на наркозависимость необходимо. Но данный вопрос должен быть решен на законодательном уровне. Добровольное тестирование бесполезно, так как понятно, что здоровые пойдут тестироваться, а наркоманы – нет. Проводить в обязательном порядке и не допускать к зачетам и экзаменам, как это делается в некоторых вузах сегодня, тоже незаконно.

Проблема наркомании в городе есть, и ее надо решать. И если тестирование будет предусмотрено законодательством, а в вузе будет необходимое оборудование, то фельдшеры смогли бы спасти не одну душу.

5 страшных фактов

1. Россия является крупнейшим рынком героина в Европе.
2. В России наркотики употребляют от 3 до 4 млн человек, треть из которых – злоупотребляющие героином.
3. В России на 2009 год число наркоманов оценивается в 503 000 человек, состоящих на диспансерном учете, а реальное количество, рассчитанное по методике ООН, – более 2,5 млн.
4. В России показатель ВИЧ-инфицирования, связанного с употреблением инъекционных наркотиков, является одним из самых высоких в мире.
5. Каждый день в России от употребления наркотиков умирает 80 человек, более 250 человек становятся наркозависимыми.



Just relaxing and doing nothing



Фотографии из архива участников поездки

Норвегия – страна могучих гор, северного сияния, кристально чистых фьордов. Туристы со всего мира приезжают убедиться в этом. Студентам нашего университета повезло: появилась возможность не только любоваться красотами этой страны, но и получить здесь образование в рамках программы международного студенческого обмена.

Знакомство с Норвегией у нас началось с посещения её столицы – города Осло! Самолет на Буде у нас

был только на следующий день. Оставив наш немалый багаж в камере хранения (еще не известно, у кого багаж был больше: у парней или у девушек), мы двинулись навстречу новым впечатлениям! Приключения начались с самого начала – у билетной кассы на скоростной экспресс, соединяющий аэропорт с центральным вокзалом Осло! Цена билета в один конец составляла 160 крон (1 крона – 5 рублей)! Надо сразу сказать, что действительно Норвегия очень дорогая страна, но уровень зарплаты местного населения позволяет безбедно существо-

вать, а вот для приезжих местные цены высоки! Осло оставил о себе приятное впечатление чистого, уютного города с огромным количеством иллюминации и катков. Если спросить каждого из нас, что больше всего запомнилось в Осло, все в один голос ответят: скоростной лифт в отеле Raddisson SAS, который за 7 секунд поднял нас на высоту 34 этажа! Ну и конечно, какое путешествие без экстрима! В нашем случае это была ночь, проведенная в аэропорту Осло! :-)

В 3 часа дня нас, пятерых студентов факультета экономики и управления Ухтинского государственного технического университета, в аэропорту города Буде (на севере Норвегии) встретили сотрудники университета, в котором нам предстояло проучиться долгие и незабываемые 5 месяцев. Приехав в свои апартаменты, мы были приятно удивлены: у каждого своя комната, огромная кухня, в которой есть все, начиная от кофеварки, заканчивая телевизором и кожаными диванами...

Отдохнув и устроившись на новом месте, следующий день мы решили посвятить знакомству с городом, но сильный дождь, рано наступившая темнота и, как оказалось, по воскресеньям закрытые магазины вынудили нас повернуть домой. В понедельник по плану – долгожданное знакомство с университетом и нашими новыми одногруппниками из разных уголков мира (Франция, Германия, Италия, Япо-

ния, США, Индия и т.д.). Конечно, численное преимущество осталось за студентами из России: Москва, Санкт-Петербург, Ухта, Мурманск, Архангельск, Тюмень.

На ознакомительной встрече выступали представители разных университетов, в том числе координатор программы и один из наших преподавателей дисциплины "Accounting" Анатолий Бурмистров. Вечером новоприбывшие студенты были приглашены в кафе-ресторан.

Хотелось бы сказать пару слов об организации досуга студентов ВУС. В Норвегии большое внимание уделяется студенческому отдыху: организуются еженедельные кофе-брейки для студентов, встречи в студенческом пабе и т.п. Несказанно порадовал свободный доступ в интернет посредством wi-fi на всей территории университета и общежитий! Любому желающему студент может устроиться на работу в студенческий бар "Sumfunet". В свободное время можно посещать различные секции: танцы, тренажерный зал, плавание, баскетбол, футбол и многое другое.

Что касается образования, то, на наш взгляд, учебный процесс здесь менее энергичный: в течение нескольких лекций нам рассказывают то, что в нашем университете заняло бы один час.

Основную дисциплину "Устойчивый менеджмент" и ряд других экономических наук мы изучаем на английском языке, а также на

английском учим норвежский язык. Дается не легко, но крайне интересно!

Атмосфера в нашем городе особенная: спокойно, складывается ощущение, что никому ничего не нужно, никто никуда не бежит, никто не старается стать первым. Когда интересуешься у норвежцев их любимым занятием, все отвечают: "Just relaxing and doing nothing".

Международный отдел УГТУ и личные впечатления студентов: Юрия Пашкина - IMS-05, Юлии Лавровой - IMS-05, Алены Григорчук - ЭТК-04, Лидии Чихаревой - ФК-04, Андрея Антонова - ЭТК-04 (магистр)



Туристическое агентство "НатИк Тревел"

Адрес: г. Ухта, ул. Интернациональная, 49. Тел. (8247) 44-9-08



Приятно познакомиться. Меня зовут Лилия. Страстная любительница всякого рода приключений и хорошего времяпрепровождения. Да и моя подруга Ольга в этом плане старается не отставать от меня. Еще задолго до наступления долгожданного отпуска мы стали думать, где бы его провести.

Столько возможностей, столько вариантов, а остановить свой жадный взор на чем-либо одном не так-то легко. Благо, сегодня способов в получении такого рода информации великое множество. Ольга тут же смекнула, что самый лучший и надежный вариант – живое общение. Имея в запасе свободное время, она предложила пройтись по туристическим агентствам и посоветоваться в вопросе с настоящими знатоками. "Все гениальное просто! Однако ходить далеко и долго мы с тобой не будем", – тут же преврала я ее. Ольга знает, что я на протяжении вот уже нескольких лет езжу отдыхать с одним и тем же турагентом Натальей. Причем все мои путешествия всегда проходили на громоласное "Ура!". Лучшая подруга не возражала.

И вот оно – еще одно прекрасное субботнее утро. Однако на этот раз

в окружении радужных, ярких и приветливых стен туристического агентства "НатИк Тревел".

Нас встретила прекрасная хозяйка этого уютного пространства Наталья. За чашечкой кофе мы даже и не заметили, как пролетели 2,5 (!) часа. Может, со стороны это и выглядело утомительно, но для нас это время прошло совершенно незаметно. Обсудили всё: от стоимости путевки и отеля до того, кто нас будет встречать по прилету. Наталья предлагала всевозможные варианты, и в конце концов наши предпочтения приобрели реальные очертания. Легкая неуверенность рассеялась, и мы вместе с агентом погрузились в увлекательный мир путешествий. Выбрали Объединенные Арабские Эмираты. Может, и не особенно оригинально, однако отпуск показал: мы искали именно это!

Имея достаточный опыт зарубежных поездок, мы были приятно удивлены проведенным отдыхом: столько экскурсий, поездок по достопримечательностям страны – такого не было ни в одном прошедшем туре. Мы с Ольгой сутками каталась по экскурсиям, при этом каждая была необычайно интересна и непредсказуема. Отель с высоким уровнем сервиса и приятным обслуживанием, отличное пита-

ние, а главное, море солнца и ярких впечатлений. Мы просто в восторге от этой, пожалуй, самой цивилизованной страны на Востоке. А ведь изначально думали просто отоспаться и позагорать. Удивительно, но наш турагент Наталья смогла предусмотреть те нюансы, о которых мы сами даже и не могли подумать. Я считаю, что именно так работают настоящие профессионалы!

Но все хорошее когда-нибудь заканчивается. Помимо отличных впечатлений я получила еще одно – чувство удовлетворения от правильно продуманного пути к этому. Ведь я обратилась действительно к профессионалам. Моя подруга полностью разделяет мое мнение. Уже сейчас мы подумаем над тем, где бы в этом году провести бархатный сезон. Но одно мы знаем точно: этот отдых будет потрясающим и пройдет только вместе с "НатИк Тревел"! Хотим еще раз от всего сердца поблагодарить это замечательное туристическое агентство. Спасибо вам большое за работу, внимание, приветливость и профессионализм.

Отдельная благодарность Вам, Наталья Владимировна. Процветания, успехов и удачи!

Елена В., Мария Е.





Луч света



Тем, кого не поздравили 8-го Марта. Посвящается городским сумасшедшим.

Как говорила моя подруга: секс не повод для знакомства. И, вероятно, многие мужчины взяли это за аксиому. Именно за такими мачо дымится хвост раненых женщин, и они узам Гименя предпочитают короткий вдохновенный роман или, на худой конец, эротическую дружбу, потому что думают: брак разрушает мужчину как личность и превращает его в бесполое домашнее существо в тапочках. Плюс развивает комплекс раздвоения, ибо полигамия у мужчин в крови, и только бескорыстная влюбленность – честное душевное состояние мужчины. Позвольте мне кое-что не согласиться. И поспорить, но... позади 8 Марта, куча приятных впечатлений, которые хочется продлить, и не омрачать светлое настоящее. Остановлюсь лишь на том, что если уж ты влюбилась в такое сокровище и окружающим очевидно, что дело дрянь, а для тебя "все стало вокруг голубым и зеленым", то знай – тебя замкнуло. Замкнуло так, что, не получив подарка в известный женский день, ты собралась в петлю.

В этом жужжащем мире много интересных мужчин с хорошо развитым коммуникабельным инстинктом и быстрой реакцией на синопичные события. Немало умных, душевных, талантливых, отзывчивых... Есть просто красивые. Есть органично говорящие матом. Есть блестяще стреляющие цитатами в режиме он-лайн. И есть даже такие, кто живет на земле уже в пятый раз... Так нет же, все твои мысли о нём! Зачем? Зачем ты постоянно ждешь звонка, как прыщавый подросток, и страшно расстраиваешься, когда не слышишь в трубке приглушенной хрипотцы? Красивый, безопасный, блестящий мир, в котором уютно, тепло и всегда есть чем полакомиться, стал для тебя "мертвым домом"? Во имя чего ты сознательно стала рвать все телесные и духовные условия бытия и неожиданно провалилась в пустоту механистического существования? Замкнувшись на единственном и неповторимом, ты чувствуешь трагедию одиночества, и кажется, что от тебя отказался не только Бог, но и Дьявол?! Знаю, плавали... Но также знаю, что лучший способ избавиться от наваждения – научиться плавать в нейтральных водах. Можно сказать – стремиться к нулю. Тебе будет ни хорошо, ни плохо. Ты просто будешь учиться сохранять баланс. Без него. Получится? Не знаю... Но если твои чувства были искренними, честными, в них не было корысти и эгоизма, истерик, раздражения и мелких требований и ты нашла в себе силы уйти, знаю точно: тебя твой герой романа будет помнить долго... очень долго. Всегда. Разве это не сладкая месья настоящей женщины? И не реви, душа моя, всё образуется.

Главный редактор Светлана ЯНДЫЛЕТОВА

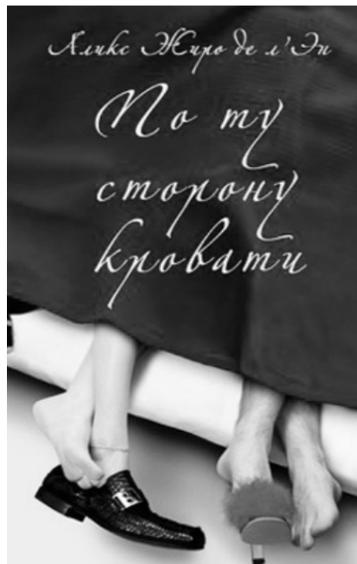
Книжные новинки



Мелисса П. АРОМАТ ТВОЕГО ДЫХАНИЯ

Девичья исповедь
Автор книжки прославилась в 18 лет, опубликовав свои эротические дневники. Животные страсти юной Мелиссы разошлись тиражом в 2,5 млн экземпляров только в Италии. "Аромат твоего дыхания" – новый роман. Эротика здесь чуть меньше, психология чуть больше, а так все же сексуальная одержимость, роковые страсти, зловещие фантазии и жгучая ревность. Пронзительно, искренне, трогательно, грубовато.

"Мир книги", 2008



Аликс Жироде Л'Эн ПО ТУ СТОРОНУ КРОВАТИ

Лирическая комедия
Идеальная семья, дом – полная чаша, чудные дети – и глубочайшая неудовлетворенность. Причем у обоих супругов. Мужчине кажется: он бессмысленно вкалывает, а настоящая жизнь проходит мимо. Жене кажется: она вертится белкой в колесе рутины, а за горизонтом кроется нечто увлекательное. От безысходности пара решается на престранный ход: супруги меняются ролями. Жена замещает мужа на работе. Муж замещает жену дома. Результаты эксперимента поражают.

"Фантом Пресс", 2008



Джен Фэллон ТЫ СВОБОДЕН, МИЛЫЙ!

Гламурная фантазмагория
Муж, жена, любовница. Классический треугольник: любовница пытается увести любимого из семьи – и ей это удастся. Тут все летит в тартарары: она знакомится с женой, а та оказывается ну такой клевай и милой, что надо срочно вернуть ей этого дурацкого мужа. Вдруг тогда она повеселеет и с ней можно будет дружить? И даже больше, чем дружить?

"Центрополиграф", 2008

Хроники просьба не беспокоить!

24-25 марта в УГТУ пройдет День донора, организованный совместно с ухтинской станцией переливания крови.

В рамках Российской программы "О донорстве" для желающих помочь больным людям будут организованы медицинские обследования (анализ крови и осмотр врача) и бесплатный завтрак. Все сдавшие кровь получают компенсацию: горячий обед (81 рубль) и справку о дополнительном двухдневном отдыхе. Принять участие в Дне донора смогут лица, достигшие 18-летнего возраста и не имеющие тяжелых хронических заболеваний. При себе необходимо иметь паспорт.

Дать донорскую кровь студенты и сотрудники вуза смогут 24-25 марта в аудитории 314 корпуса "Л" с 9 до 12 часов.

Ухтинский государственный технический университет – это

- Многопрофильный вуз с полувековой историей
- Мощная материально-техническая база
- Интересная и насыщенная учеба, практика
- Яркая культурная и спортивная жизнь
- Социальная защита
- Престижная работа

- **Факультеты:**
- нефтегазопромысловый
- геологоразведочный
- информационных технологий
- архитектурно-строительный
- лесотехнический

- экономики и управления
- гуманитарного образования
- безотрывного обучения
- **Институт физической культуры и спорта**
- **Технический колледж**

Интернет-форум УГТУ (www.ugtu.net/forum/index.php) раздел "Абитуриенты" Вы можете задать интересующие Вас вопросы и получить ответы в режиме online.

8 (82147) 7-44-00 – круглосуточная информационная служба
8 (82147) 6-06-10 – приёмная комиссия

Открой свои возможности в УГТУ!

Теперь и на Ленина, 61!

Вечер в маленьком городе

Жажда танцев и жажда общения обычно утоляются комплексно.

По-европейски отдохнуть, насладиться мерцанием свечей, стильной обстановкой, чарующей музыкой, ароматным свежесваренным кофе, в приятной атмосфере постичь искусство вальса, танго, румбы и рок-н-ролла – все это можно будет осуществить в развлекательном комплексе "Планета". Рецепт европейского отдыха и удачной вечеринки предлагает (или знают) проректор университета по ОБ Григорий Белогорский и руководитель ансамбля бального танца "Мечта" Нина Шилкоплясова.

"Это возможность отдохнуть воскресным вечером от повседневной суеты, серых будней, – говорит Григорий Белогорский. – Встретиться с друзьями, выпить экзотический коктейль в приятной компании, завести интересные знакомства и, самое главное, окунуться в мир танца, страстей и динамики. Ведь многие люди желают танцевать, но не имеют возможности сделать это. В "Планете" не будет фейс-контроля, строгого дяди, просящего показать клубную карту". "Это будет вечер влюбленных в танец людей, – добавляет Нина

Шилкоплясова. – Мои воспитанники научат пары упрощенным танцам: румбе, ча-ча-ча, танго. Станцуют сами. Уверена, это будут красивые вечера для счастливых людей. Мы будем приглашать гитаристов и других музыкантов, будем вместе делать нашу жизнь яркой!" Для этого нужно не так уж много!

Экипировка. Всё: от потертых джинсов до расшитой в горох рубашки. Приветствуются туфельки и яркие шарфики, разнокалиберные аксессуары и... озорная улыбка.

Спецподготовка. Никакой! Научить вас простейшим па и для души потанцевать помогут солисты ансамбля бального танца "Мечта" Максим Прошутинский и Динара Фатхиева. Вам не дадут почувствовать себя апатичной развалиной, помогут справиться с танцевальной нагрузкой, познать огонь танца. Вы отлично сжигаете лишние калории на танцполе и учитесь зажигательным ритмам румбы, пламенному ча-ча-ча, интеллигентному вальсу. Все это можно получить в достатке – приложив просто желание.

Приглашаем Вас в уютный ресторан развлекательного комплекса "Планета", где Вы познаете искусство танца: вальса, танго, румбы, ча-ча-ча, рок-н-ролла и др. Мастер-класс преподают солисты ансамбля бального танца "Мечта" Максим Прошутинский, Динара Фатхиева.

Уважаемые студенты!

В связи с участвовавшими случаями выявления туберкулеза в Ухте и в интересах своего здоровья всем проходившим флюорографию более года назад срочно пройти обследование!!!

Поликлиника 2 (пр-т Космонавтов д.1), каб.109 Режим работы: с 8.00 до 12.00; с 14.00 до 15.00. При себе иметь медицинский полис и паспорт.



Учредитель – Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Ухтинский государственный технический университет" Тираж 2 500 экземпляров.
Главный редактор – Светлана Яндылетова
Зам. главного редактора – Яна Мацкив
Технический редактор, верстка – Анастасия Маслова
Корреспонденты: Лариса Чупрова, Феня Пекаркина
Фотокорреспондент – Ирина Санникова
Корректор – Надежда Свиричевская
Подписано в печать: 9.00; 13.03.2009
Свидетельство о регистрации: ПИ № ФС 3 - 0230 выдано Беломорским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Цена свободная.
Адрес редакции: 169300, г. Ухта, ул. Октябрьская, д. 13, к.102, телефон 74-451, almamater@ugtu.net Адрес типографии: 167982, РК, г. Сыктывкар, ул. Савина, д. 81.



Проректор по научной работе Иван Андронов: "Выйду на улицу сказочный жених..."



"Гляди-ка, а жених-то и правда сказочный!"



Завкафедрой АИС Виктор Пушкин и аспирант Андрей Кошуба: "Для неё любовь – забава, для меня – страдание".



Проректор по ОВ Григорий Белогорский и ректор УГТУ Николай Цхадая.



Старший преподаватель Виталий Дудников и студентка АСФ Олеся Туркулец. "Я гляжу ей в след – ничего в ней нет..."



Преподаватель по вокалу Ксения Кутузова.



Сцены из клипа "Это любовь нас завоевала". Анеш Джанелидзе и Владислав Кулешов.



Вот он – смех до слёз!



Студент НГПФ Никита Пескишев в восторге от женщин УГТУ!

Отличный сюрприз приготовил женщинам УГТУ к 8 Марта Центр творческого развития студентов вуза. Концерт "Песни со звездами" "зажёг" большую физическую аудиторию накалом страстей и взорвал её непрерывным хохотом благодарной публики на полтора часа.

Студенты и преподаватели УГТУ вместе с ухтинскими звездами показали высший класс, если не вокального мастерства, то актерского таланта – точно. Веселились от души. Трудно вспомнить, когда последний раз так смеялись ректорат, преподаватели и сотрудники вуза. Многие из участников шоу впервые пробовали себя в вокальном искусстве, и получилось у них это совсем

недурно! Преподаватель кафедры ГНГ Владислав Кулешов, заведующий кафедрой АИС Виктор Пушкин, заведующий кафедрой ГНГ Александр Смирнов доказали всем, что они сильны не только в науке. А проректор по научной работе Иван Андронов до слез насмешил зрителей серьезным исполнением песни "Выйду на улицу". Ещё одним "гвоздем" программы стал юрист УГТУ Иван Лагода. Когда публика была уже разогрета предыдущими выступлениями, он экспромтом прочитал триаду: "Если у вас горит крыша – звоните "01", если вам нужна крыша – звоните "02", если крыша поехала – звоните "03". После своих слов он так же внезапно, как и пришел, удался, сославшись на "пары". Самое смешное было то, что это был незапланированный в программе "номер". В общем концерту – "пять с плюсом". Bravo, ЦТРС!