



За строительные кадры



Газета для преподавателей и студентов ■ основана в 1931 году

Апрель 2008 ■ №22

ГОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет» выдвинуло на соискание премии Правительства Российской Федерации 2007 года в области науки и техники работу «Разработка теории, создание технологий и освоение массового производства эффективных строительных конструкций из фиброармированных бетонов».



Эта работа содержит результаты научно-исследовательских, опытно-конструкторских, технологических, нормативных и проектных разработок в области создания и освоения массового производства эффективных строительных конструкций из фиброармированных бетонов.

Поздравляем наших коллег с вручением премий Правительства РФ в области науки и техники

На основании экспериментально-теоретических исследований, выполненных с учетом единства, системности и комплексности взаимосвязанных объектов разных иерархических уровней: материал-элемент-конструкция впервые созданы теоретические принципы управления технологическим процессом, обеспечивающим направленное регулирование структуры и свойств фиброармированных бетонов, теория расчета фибробетонных и комбинированно армированных конструкций с учетом специфики их поведения при статических и динамических воздействиях, разработаны оригинальные конструктивно-технологические решения широкой номенклатуры строительных объектов, создана необходимая нормативная база и осуществлено массовое их внедрение в производство: разработаны оригинальные принципы организации структуры фибробетона как высококонцентрированной грубодисперсной системы с учетом физико-механики межчастичных контактных взаимодействий, в том числе между цементным камнем и армирующим волокном; впервые в мировой практике производства цементных фибробетонов исследован процесс влияния фуллероидных наноструктур на состояние и свойства контактной зоны «матрица-фибра», получены положительные результаты, доказана принципиальная возможность существенного повышения плотности и прочности поверхности раздела и композита в целом; разработаны оригинальные методы расчета по обеим группам предельных состояний и проектирования эффективных конструкций из фиброармированных бетонов для эксплуатации в условиях статических и динамических воздействий; обоснованы требования к технологии фиброармированных конструкций, разработаны оригинальные технические и технологические способы их получения, в том числе методы композиционирования фуллероидных наноструктур (углеродных наночастиц) с остальными компонентами фибробетонной смеси; доказана возможность реализации разработанных технологий в условиях существующего производства с использованием

отечественного серийно выпускаемого оборудования и местного сырья; впервые в отечественной практике создана нормативная база для проектирования, изготовления и эксплуатации и осуществлено массовое внедрение различных видов новых эффективных изделий и конструкций из фиброармированных бетонов в производство.

«Новизна технических решений подтверждена более чем пятьюдесятью авторскими свидетельствами на изобретения и патентами РФ, – отметил член авторского коллектива Ю.В. Пухаренко, – В представленной работе приведены результаты исследований, полученные ее авторами в период с 1991 по 2006 г. Практическая реализация результатов исследований, представленных в данной работе, начата в 1992 г. и продолжается в настоящее время. Результаты выполненных исследований очень широко представлены в ведущих научных реферируемых изданиях в России и за рубежом. Материалы неоднократно были представлены и отмечались дипломами на международных выставках и симпозиумах. Оценивая работу в целом можно утверждать, что впервые в 100-летней истории фибробетона в отечественной и зарубежной практике исследований авторами работы реализован системный и комплексный подход к решению фундаментальных теоретических, технологических и прикладных задач, направленных на освоение производства фиброармированных бетонов и их использование для создания и внедрения широкой номенклатуры эффективных несущих и ограждающих конструкций для разнообразных условий строительства и эксплуатации. Выполненные исследования и полученные результаты обнаруживают огромный инновационный потенциал данной работы, раскрывают перспективы дальнейших исследований, направленных на решение актуальных проблем современного строительства с использованием экологичных материалов и технологий, в том числе предусмотренных национальным проектом “Доступное и комфортное жилье гражданам России”».

Продолжение на 2 стр.

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ, СТУДЕНТЫ, ВЫПУСКНИКИ!
27 марта 2008 года на Ученом Совете СПбГАСУ было принято решение об увековечении памяти архитектора, первого избранного директора ИГИ (СПбГАСУ) Василию Антоновичу КОСЯКОВУ.

Ученый совет СПбГАСУ обращается к вам с убедительной просьбой принять посильное участие в сборе средств на памятник.

С благословения настоятельницы Воскресенского Новодевичьего женского монастыря игуменьи Софии,

10 октября 2007 года состоялось открытие памятного знака (закладного камня) (автор — студент СПбГАСУ Александр Новиков), посвященное 145-летию со дня рождения архитектора, подготовленное сотрудниками СПбГАСУ. Закладной камень был установлен на пожертвования студентов гр. 1-РРАН-6 и 2-РРАН-6, а также проф. В.В. Прокофьевой. На торжественной церемонии открытия закладного камня выступил почетный ректор СПбГАСУ, проф. Ю.П. Панибратов. Информация об открытии была размещена на сайте университета, в газете «За строительные кадры» и в новостной ленте «Пятого канала».

8 июня 2008 года исполняется 100 лет со дня основания храмусыпальницы Казанской Божией матери (1908–1912) Воскресенского Новодевичьего женского монастыря. Установка памятника В.А. Косякову (автор — студент СПбГАСУ Николай Кобцев) планируется возле храма Казанской Божией матери к юбилею храма.



На изготовление и установку памятника, по предварительным расчетам (ООО «Возрождение»), потребуется примерно 700 тыс. руб. Для этого в банке открыт расчетный счет, на который принимаются добровольные пожертвования на памятник.

Оформить передачу добровольных пожертвований можно также в бухгалтерии СПбГАСУ, ком. 112, бухгалтер Котко Ольга Вячеславовна.

Прием добровольных пожертвований в фонд памятника архитектору В. А. Косякову будет производиться до **15 мая 2008 года**.

В.А. Косяков (1862–1921) – архитектор, художник, педагог. Возглавлял наш вуз с 1905 по 1921 г. (в то время Институт гражданских инженеров (ИГИ), был первым избранным директором института.

По его проектам возведены многие здания в Санкт-Петербурге и других городах, в том числе культовые — Морской собор Святителя Николая Чудотворца на Якорной площади в Кронштадте (1902–1913), храмусыпальница Казанской Божией Матери (1908–1912) Воскресенского Новодевичьего женского монастыря у входа на Новодевичье кладбище в Петербурге и другие.

Похоронен В.А. Косяков на Новодевичьем кладбище при Воскресенском Новодевичьем монастыре (Московский пр., 100). **Могила утрачена, надгробие погребло.**



Продолжение темы на 2 стр.



Поздравляем наших коллег с вручением премий Правительства РФ в области науки и техники

Продолжение. Начало на 1 стр.

Рассмотрев предложения Межведомственного совета по присуждению премий Правительства Российской Федерации в области науки и техники, Правительство Российской Федерации **постановило**:

Присудить премии Правительства Российской Федерации 2007 года в области науки и техники и присвоить звание «Лауреат премии Правительства Российской Федерации в области науки и техники»:

Морозову Валерию Ивановичу, доктору технических наук, профессору, проректору по научной и инновационной работе Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета, руководителю работы;

Пухаренко Юрию Владимировичу, доктору технических наук, доценту, заведующему кафедрой технологии строительных изделий и конструкций Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета;

Вахмистрову Александру Ивановичу, доктору экономических наук, профессору, вице-губернатору Санкт-Петербурга;

Стерину Валерию Семеновичу, кандидату технических наук, генеральному директору ЗАО «Экспериментальный завод», г. Санкт-Петербург;

Рабиновичу Феликсу Нисоновичу, кандидату технических наук, старшему научному сотруднику, руководителю сектора «Конструкции из композитных материалов», ОАО «Центральный научно-исследовательский и проектно-экспериментальный институт промышленных зданий и сооружений» (ЦНИИПромзданий), г. Москва;

Волкову Игорю Владимировичу, кандидату технических наук, старшему научному сотруднику, заведующему лабораторией конструкций из дисперсно армированного бетона, «Научно-исследовательского, проектно-конструкторского и технологического института бетона и железобетона (НИИЖБ) – филиал ФГУП «НИЦ «Строительство», г. Москва;

Шугаеву Владимиру Васильевичу, доктору технических наук, профессору, заведующему лабораторией тонкостенных и пространственных конструкций «Научно-исследовательского, проектно-конструкторского и технологического института бетона и железобетона (НИИЖБ) – филиал ФГУП «НИЦ «Строительство» г. Москва;

Дмитриеву Александру Николаевичу, доктору технических наук, профессору, начальнику управления Департамента градостроительной политики, развития и реконструкции города правительства Москвы;



Котляревскому Владимиру Абрамовичу, доктору технических наук, профессору, главному научному сотруднику Федерального государственного учреждения «15 Центральный научно-исследовательский испытательный институт им. Д.М.Карбышева» Министерства обороны Российской Федерации (ФГУ 15 ЦНИИ МО РФ), Московская обл.;

Магдееву Усману Хасановичу, доктору технических наук, профессору, действительному члену Российской академии архитектуры и строительных наук, генеральному директору ЗАО «Московский научно-исследовательский и проектно-технологический институт «Стройиндустрия» (ЗАО «МНИПТИ «Стройиндустрия»), г. Москва.

Созданные авторами данной работы конструктивно-технологические решения широкой номенклатуры строительных объектов нового поколения базируются на использовании, как правило, местного сырья и материалов и существующей производственной базы, не требуют дорогостоящего либо импортного оборудования. Данные обстоятельства наряду с прочими известными достоинствами фиброармированных бетонов и конструкций из них обусловили широкое внедрение в практику строительства во многих регионах России и обеспечили, тем самым, высокую социальную и технико-экономическую эффективность. Поздравляем наших коллег Валерию Ивановича Морозова и Юрия Владимировича Пухаренко с заслуженными наградами!

Реквизиты СПбГАСУ для перечисления средств на памятник В. А. Косякову:

ИНН: 7809011023, КПП: 783901001
Получатель: Отделение по Адмиралтейскому району УФК по г. Санкт-Петербургу (СПбГАСУ, л/с 06073151030)
Банк получателя: РКЦ Левашовский г. Санкт-Петербург
Р/с: 40503810200001000005,
БИК: 044010000
Поле «Назначения платежа»: (07330302010010000180) п.4.р. 0732068584

Целевой взнос СПбГАСУ на установку памятника 1-му ректору Косякову В.А., НДС не облагается.

Ученый совет СПбГАСУ обращается ко всем студентам, сотрудникам, выпускникам с просьбой внести посильный вклад в увековечение памяти выдающегося русского зодчего Василия Антоновича Косякова.

Ваши 100, 200, 300 или более рублей помогут благородному делу увековечения памяти признанного архитектора, чей вклад в градостроительство и храмостроение Петербурга и России, а также в сохранение и развитие лучших образовательных традиций нашего вуза неоспорим.

По согласованию с настоятельницей Воскресенского Новодевичьего женского монастыря игуменьей Софией имена всех пожертвовавших на строительство памятника будут занесены в Памятную книгу, которая будет храниться в Воскресенском Новодевичьем монастыре.

Более подробно с биографией и работами Косякова А.В. можно познакомиться на выставке, которая открыта в холле университета 27 марта 2008 года.



Конкурс грантов 2008



В целях обеспечения своевременного выявления студентов, способных к проведению научных исследований, отбора наиболее талантливых из них для дальнейшего обучения в магистратуре и аспирантуре, пополнения и развития научных школ и формирования профессорско-преподавательского состава объявлен конкурс грантов СПбГАСУ на выполнение студенческих научно-исследовательских работ 2008г. финансируемых за счет внебюджетных средств университета, по следующим научным направлениям:

- Архитектура
- Математика
- Механика

- Строительство
- Транспорт
- Экономика и управление
- Экология и рациональное природопользование
- Естественные и гуманитарные науки

На выполнение студенческих научно-исследовательских работ 2008 было подано около 30 заявок. 21 марта были объявлены имена победителей конкурса грантов 2008 года СПбГАСУ на выполнение студенческих научно-исследовательских работ. Это Аникин Юрий Витальевич, гр. 1-ДАС-2, 2 курс, АФ; Соловьев Артур Викторович, гр. 1-ДАС-3, 3 курс, АФ (научный руководитель Сильнов Александр Васильевич, ст. преподаватель кафедры

Истории и теории архитектуры, АФ), Кадун Андрей Олегович, гр. ПМ-5, 5 курс, ГСиЖКХ; Юдаева Анастасия Владимировна, гр. ПМ-5, 5 курс, ГСиЖКХ; Кортиков Федор Юрьевич, гр. ПМ-4, 4 курс, ГСиЖКХ (научный руководитель Котиков Юрий Георгиевич д.т.н., профессор кафедры Прикладной математики и информатики, ГСиЖКХ), Жаткин Алексей Викторович, гр. ПМ-V, 5 курс, ГСиЖКХ; Маловиченко Алексей Григорьевич, гр. ПМ-V, 5 курс, ГСиЖКХ; Николаев Кирилл Анатольевич, гр. ПМ-V, 5 курс; Самусько Антон Васильевич, гр. ПМ-V, 5 курс, ГСиЖКХ (научный руководитель Смирнова Вера Борисовна, д.ф.-м.наук, профессор кафедры Математики, ГСиЖКХ), Линкина Александра Николаевна, гр. 7-П-3, 3 курс, СФ; Кузнецов Алексей Юрьевич, гр. 6-П-3, 3 курс, СФ (научный руководитель Каган-Розенцвейг Лев Марленович, к.т.н., доцент каф. Сопротивление материалов, АДФ), Петрова Светлана Александровна, гр. СД-Ш, 3 курс, СФ (научный руководитель Старовров Вадим Дмитриевич, аспирант каф. Технологии строительных изделий и конструкций, СФ), Стяпин Роман Алексеевич, ИП-IV, 4 курс, СФ; Грибанов Георгий Глебович, гр. ИП-IV, 4 курс, СФ (Калужник Михаил Модестович, к.т.н. доцент каф. Организация строительства, СФ), Сергеева Светлана Николаевна гр. 1-А-IV, 4 курс АФ;

Ясинская Ирина Игоревна 3-А-IV, 4 курс, АФ (научный руководитель Дьячкова Ольга Николаевна, ст. преподаватель кафедры Технологии строительного производства, СФ), Гришук Елена Анатольевна, гр. 2-ЭН-IV, 4 курс, ГСиЖКХ; Рейницан Екатерина Сергеевна, гр. 2-ЭН-IV, 4 курс, ГСиЖКХ (научный руководитель Симанкина Татьяна Леонидовна, к.т.н., зав. кафедрой Экспертиза и управление недвижимостью, ГСиЖКХ), Шишкина Мария Сергеевна, 2-МО-IV, 4 курс, ФЭУ (научный руководитель Жлудова Оксана Александровна, к.соц.н., доцент кафедры Управления, ФЭУ), Остроумова Наталья Сергеевна, гр. 2-ЭН-IV, 4 курс, ГСиЖКХ (Симанкина Татьяна Леонидовна, к.т.н., зав. кафедрой Экспертиза и управление недвижимостью, ГСиЖКХ), Сафонова Татьяна Александровна гр. 1-С-1, 1 курс; ф-т ГСиЖКХ; Смирнова Мария Александровна, гр. 5-ЭС-1, 1 курс. ф-т ГСиЖКХ (научный руководитель Соловьева Елена Анатольевна, канд.псих.наук, доц. каф. Практическая психология) и Прусова Людмила Павловна, гр. ПМ-4, 4 курс. Ф-т ГСиЖКХ; Пашкова Анастасия Вячеславовна, гр. ПМ-4, 4 курс. Ф-т ГСиЖКХ (научный руководитель Генрихович Евгений Львович, д.ф.-м.н., профессор каф. Прикладной математики и информатики. Ф-т ГСиЖКХ).

Поздравляем всех победителей и желаем им дальнейших успехов в научной деятельности.



ЗНАЙ НАШИХ!



20 марта 2008 года состоялся творческий конкурс, проведенный Комитетом по молодежной политике Адмиралтейского района под интригующим названием: «Я + ТЫ =?!»

Наш университет на конкурсе представили Валерия Кузьмина и Сергей Куцевалов.

Что же получилось из этих «слагаемых»?

А получилось то, что наш творческий дуэт оказался самым лучшим!!!

Конкурсные задания были разных жанров: песня, танец, актерская импровизация, озвучивание фрагмента фильма.

Сережа и Лера показали высокий класс во всех конкурсных заданиях: пели от души, танцевали изящно, импровизировали великолепно, выступив в роли трехлетних детей в песочнице, озвучивали фрагменты оригинально и с юмором.

В результате – высокие оценки жюри во всех номинациях и **ПЕРВОЕ МЕСТО!!!**

Наши победители получили достойные награды: им вручили по цифровой фотокамере!

Спасибо ребятам за творчество и неординарность, а так же всем, кто помогал им в подготовке к этому конкурсу!

Сергей СУЛИМ

режиссер театральной студии «Однажды»

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ФОРУМ – 2008

28 марта в ЦВЗ «Манеж» прошло торжественное открытие Санкт-Петербургского образовательного форума-2008, в котором принимал участие и СПбГАСУ. Свои экспозиции на форуме представили более 70% образовательных учреждений города – вузы, колледжи, профессиональные училища. В рамках форума была открыта Ярмарка вакансий, на которой студенты и молодые специалисты смогли получить консультацию представителей отечественных и международных компаний, банков, торговых фирм, кадровых агентств, предприятий бытового обслуживания. Претендентам были предложены вакансии на полную и частичную занятость, практики и стажировки. Так же на форуме прошли различные тренинги и круглые столы, собравшие слушателей, как в «Манеже», так и в некоторых петербургских вузах.

Так 29 марта мне посчастливилось побывать на тренинге для студентов и молодых специалистов «Управление своей карьерой – эффективные стратегии», организованном кандидатом психологических наук, профессором кафедры экономики и менеджмента ВГУЭС, бизнес-тренером, специалистом по карьерному менеджменту Е.А.Могилевским.



Тренинг начался с теоретической части, на которой нами были рассмотрены типы карьер и качества, которыми необходимо обладать человеку для построения успешной карьеры. В современных условиях, с резко возросшей динамикой и сложностью всех процессов, вместо традиционной модели карьеры, представляющей линейно-последовательное продвижение от «низших» к «высшим» должностным позициям, сегодня все чаще карьерный путь специалиста включает и пики, и спады, и временный возврат на предыдущий уровень, и смену одного вида деятельности другим. Такая модель карьеры получила название **поливариантная (протейная) карьера**, от имени древнегреческого морского божества Протея, «обладавшего многознанием и способностью принимать облики самых

разнообразных существ». Это название отражает уникальность карьерного пути каждого человека. Можно даже сказать, что карьера любого специалиста так же неповторима, как и отпечатки пальцев. Для того чтобы быть успешно проходить все сложные этапы карьерного пути, современным выпускникам необходимо развить способность быстро адаптироваться к часто меняющимся условиям и развивать навыки эффективного самообучения. Вторая часть тренинга была практической. Мы разделились на три группы. Перед нами стояла задача договориться о разумном разделе наследства.

В конце тренинга каждому участнику подарили энциклопедию «Карьера».

Андрей ТУПИЦИН



JASS 2008

С 11 по 18 марта в СПбГАСУ прошла шестая секция международного студенческого научного семинара JASS. Семинар JASS имеет многолетнюю историю и ранее объединял физиков, математиков и представителей технической мысли. В этом году впервые к его работе привлекли архитекторов-градостроителей: восьмерых студентов СПбГАСУ и шестерых – Технического Университета Мюнхена. Руководили работой секции заведующий кафедрой градостроительства ТУ Мюнхена профессор С. Вольфрум и заведующий кафедрой архитектурного проектирования СПбГАСУ, член-корреспондент Немецкой академии градостроительства и регионального планирования Л.П. Лавров. Им помогли научный ассистент М. Ланц и старший преподаватель И.П. Перова.

Работа шестой секции была организована с учетом профессиональной специфики этой специальности. Свои взгляды на развитие структуры крупного города, возможные варианты преобразования городской среды студенты-архитекторы разъяснили с помощью конкретных примеров, разработав краткосрочные концептуальные проекты эволюции важных градостроительных узлов. Студенты разделились на три группы, в каждой из которых были и русские и немецкие ребята. 18 марта, в последний день семинара, состоялась защита проектов, над которыми студенты трудились на протяжении недели. Так они представили три варианта организации территории «Набережной Европы» на Петроградской стороне вблизи Биржевого моста. Несмотря на некоторые высказанные замечания, наблюдатели отметили смелость

и неординарность, с которыми и русские, и немецкие студенты подошли к созданию своих проектов, а также высокое качество представленных презентаций, сопровождавших каждое выступление.

Теплая, дружественная обстановка, царившая в аудитории 505-А на протяжении всех семинарских дней, еще раз показала, как это замечательно – творить, заниматься вместе общим делом. И пусть эти проекты – пока только проекты будущего, которые станут реальностью лишь через некоторое время. Леонид Павлович Лавров на заключительной презентации отметил: «Мне понравились все три проекта, которые с таким усердием создавали студенты все эти дни. Я вообще люблю, когда студенты фантазируют, творят, созидают, претворяют свои идеи в, пусть и не совсем реальные, но все же смелые



проекты. Хорошо, что в этот раз к студентам-архитекторам присоединились две студентки с кафедры городского строительства, которые к каждому проекту подготовили свои транспортные решения. И, пусть невозможно сделать Дворцовый и Биржевой мосты полностью пешеходными, я все же считаю, что все предложенные на этом семинаре студентами проекты были интересны, необычны и из каждого из них можно взять какие-то идеи».

VIII МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ФОРУМ

С 19 по 21 марта 2008 года в Выставочном комплексе «Ленэкспо» состоялся VIII Международный экологический форум, посвященный проблемам экологии большого города.



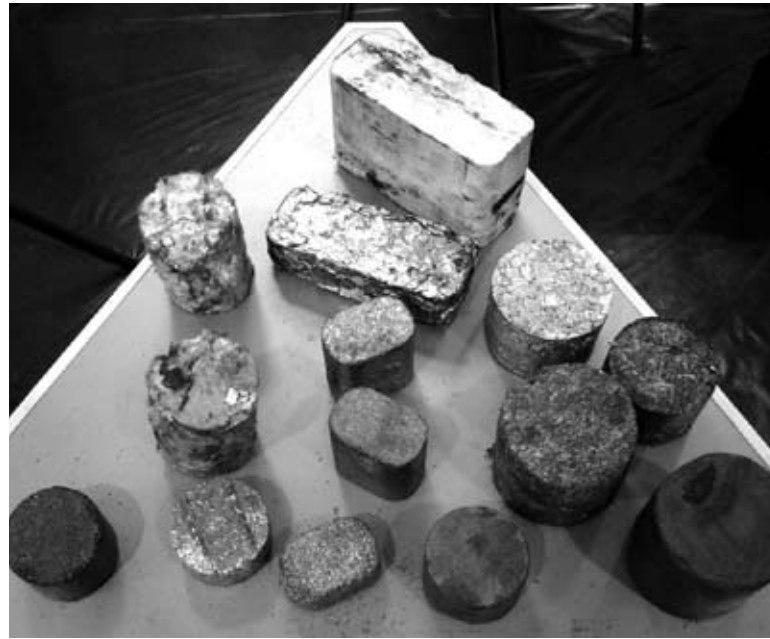
На выставке было представлено оборудование и технологии по сбору, переработке, транспортировке, рециклингу и обезвреживанию отходов производства и потребления. Стоит отметить, что отечественное оборудование и технологии не уступают западным производителям.

Ни для кого не секрет, что одним из самых распространенных способов удаления отходов является их складирование на полигонах и сжигание. Однако технологии не стоят на месте. Разработано и совершенствуется множество способов переработки различного рода отходов, таких как ТБО (твердые бытовые отходы), мало- и крупногабаритные бытовые приборы, древесные отходы, лом металлов и железобетонных конструкций. Так, например, в Европе одними из самых ходовых источников энергии малой энергетики и отопительных систем являются топливные гранулы – пеллеты, производимые из разного рода древесных отходов.

Переработанные в крошку полиэтиленовые бутылки используются в качестве сырья для производства новых бутылок и в других производствах, где возможно их применение. Лом металлов переплавляется, а крошка железобетонных конструкций может повторно использоваться в различных отраслях строительства.

Таким образом, переработка отходов в настоящее время становится не только общественно необходимым делом, но и источником дополнительной прибыли.

Татьяна МОЙСА и Сергей ЛАПЧИК
ФИЭС IVк.





Впереди месяц. Для тех, кто готовится к экзамену заранее, рекомендуется разработать стратегию запоминания. Сразу оговоримся, что учить в день по билету неэффективно. Как показывает практика, к последнему дню студент успевает забыть все то, что учил в самом начале.

Если до экзамена осталось тридцать дней, первые десять дней можно запомнить все в общих чертах, следующие десять дней необходимо учить материал более подробно, а в оставшиеся десять дней - запоминать самое сложное: формулы, даты, определения.

экзамен уже будет пройден.

Для успокоения перед сном рекомендуется принять теплую расслабляющую ванну, выпить стакан теплого молока с медом, это поможет расслабиться и спокойно уснуть. Таким же эффектом обладает вечерняя прогулка, которую можно совершить студенту самостоятельно или в компании с родителями или друзьями.

Остался один день. Если до экзамена остался один день, рекомендуется два варианта действий. Первый вариант - если студент начал готовиться заранее и знает все билеты. В этом случае необходимо расслабиться, не менее двух

не воспринимает частицу «не», поэтому самовнушение, высказанное в отрицательной форме: «Я не волнуюсь, мне не страшно» - не эффективно.

Экзамен - это лотерея, и каждый готовится к ней по-своему. Многие студенты - люди суеверные, потому что каждого есть свой талисман и предэкзаменационный ритуал, которые всегда приносили удачу. Верующим в их помощь могут воспользоваться ею на экзамене.

Если студент не уверен в отличных знаниях, то ему не следует сдавать экзамен в первых рядах или в последнюю очередь. Ему не следует углубляться и в чтение конспекта. Такому студенту лучше попробовать организовать вокруг себя группу товарищей по несчастью и объяснить им темы тех билетов, которые сам знает хуже всего. Со-

продаются в аптеке.

В период сдачи экзаменов некоторые студенты сталкиваются с проблемой нежелания принимать пищу. Восстановить психическое равновесие могут бананы, в которых содержится «гормон счастья» серотонин.

Длительный стресс разрушительно действует на кишечную микрофлору. Чтобы поддержать ее равновесие, полезны кисломолочные продукты, домашний квас, настой молочного гриба.

Для снятия стресса поможет настой зверобоя, он используется для регуляции работы желудочно-кишечного тракта, восстановления психического равновесия и улучшения настроения.

Активизирующие средства. Для стимуляции работы сосудов головного мозга в период сессии рекомендуются спортивные тренировки, спортивный массаж и контрастный душ.

КАК СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ И ОСТАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ?

При подготовке к экзаменам рекомендуется сочетание индивидуальной и групповой работы. Считается, что лучше всего готовиться к экзамену вдвоем, так как обучается человек в три этапа. Для закрепления усвоенного материала рекомендуется его кому-нибудь объяснить. Потом ролями можно поменяться. Если сокурсника рядом не оказалось, можно написать шпаргалки. Скорее всего, они потом не понадобятся, но свою положительную роль они сыграют.

При подготовке к экзаменам информация гораздо лучше откладывается, если чередовать занятия и отдых: час отводится на учебу и

Длительный стресс вредит организму студента

Учебный год подходит к концу. Впереди у студентов решающие зачеты, экзамены, а у выпускников еще и защиты дипломных работ.

Экзамены! От одного этого слова у многих студентов начинают дрожать колени. А у родителей начинается период головной боли. Все ждут зачетов и хороших оценок. От одного вида учебников студентов бросает то в жар, то в холод. А нагузки? Они становятся все более ощутимыми! Конспекты, шпаргалки, бессонные ночи. Полная потеря сил, переходящая в нервные срывы. О том, как наиболее эффективно пройти экзаменационную сессию - получить положительные оценки и сохранить здоровье - и пойдет наш разговор.

Проведя вечер накануне занятий в спортивном зале, студент вполне может прозаниматься всю ночь.

Для активизации мозговой деятельности многие студенты применяют кофе. При этом заметим, что содержащийся в нем кофеин бодрит, но не обогащает организм энергией. Человек использует свои собственные ресурсы, а проще говоря, берет их у себя взаимы. Долг, разумеется, приходится возвращать, расплачиваясь бессонницей, раздражительностью и депрессией. Но коль существует практика кофейного взбадривания, поговорим и о дозировке. Для

Мы продолжаем цикл статей **Александра Витальевича ГОРСКОГО**, Члена-корреспондента Петровской академии наук и искусств, доктора философии в области «Философия и психология личности», мастера спорта СССР по спортивному ориентированию, психолога, врача общей терапии, лечебной физкультуры и спортивной медицины, победителя конкурса ГУВД по Санкт-Петербургу и Ленинградской области в номинации «Научно-популярное произведение», посвященного 200-летию МВД России.

пятнадцать минут на отдых. На период экзаменационной сессии не рекомендуется менять привычный распорядок дня. Если человек привык учиться допоздна, а утром отсыпаться, не следует будить его раньше времени, так как в ранние часы он все равно не сможет усвоить прочитанный материал. Любая перегрузка должна компенсироваться сном.

При активной умственной деятельности помогут физические упражнения, прогулки на свежем воздухе и сбалансированное питание.

Переутомление в подготовке к экзаменам опасно. В этом случае следует сделать перерыв. С целью переключения деятельности можно перекусить, для чего лучше всего подойдут орешки, сухофрукты или свежие фрукты. Можно походить по комнате, погулять на улице с собакой, выполнить физические упражнения и даже потанцевать. Давно известно, что от умственного труда лучше всего помогают

часов провести на свежем воздухе. Если студент все же решил позаниматься, то и при этом не стоит забывать об отдыхе. Накануне перед экзаменом следует хорошо выспаться.

Второй вариант действий касается тех, кто по каким-то причинам начал готовиться к экзамену в последний день. В этом случае не рекомендуется учить один-два билета, а все остальные оставить без внимания или, освоив материал всех билетов, парочку тем не доучить. Как показывает практика, в первом случае выученные билеты редко попадают на экзамене, во втором - выбирается тот билет, который не выучен.

Если студент готов освоить материал всех билетов, то учить лучше большими блоками - по три-четыре билета сразу. В этом случае лучше не заучивать, а стараться понять прочитанное и изложить все своими словами. Кроме этого рекомендуется выписать все формулы, даты, определения на один лист бумаги и держать его перед глазами.

Практиковать кругло-суточное изучение экзаменационного материала не рекомендуется. При этом студент рискует и к экзамену не подготовиться, и в день сдачи экзамена получить плохое самочувствие. Ученые установили, что не спавшие всю ночь студенты сдавали экзамены хуже, чем их отдохнувшие сокурсники.

Особенно вредны занятия с двух до трех часов ночи - в минимальный пик суточной активности организма. Даже если не успеть, все выучить, лучше поспать хотя бы два часа. «Жаворонкам» рекомендуется поспать вечером, а в пять-шесть утра вернуться к учебе. «Совам» лучше лечь спать за три часа до выхода на экзамен.

В день экзамена. Утром перед экзаменом необходимо думать только об успешном его завершении, необходимо настраиваться на хороший результат. Студент должен убеждать себя: «Я спокоен, я собран». Обязательно в утверждающей форме: наше подсознание

курсники могут обратить внимание на ошибки и рассказать плохо освоенные кем-либо из этой группы темы.

Во время экзамена не следует впадать в ступор, если возникает мысль: «Я все забыл, ничего не знаю», испуг тормозит процессы воспоминания. Лучше постараться вспомнить мелкие детали, которые помогут расслабиться и вспомнить темы экзаменационного билета.

Списывать на экзамене со шпаргалки не лучшая стратегия. Это чревато получением неудовлетворительной оценки.

Главное во время сдачи экзаменов - пережить беспокойное время без ущерба здоровью и успеть выполнить все, что запланировано.

Экзаменационная диета. Известно, что мозг любит жиры, особенно незаменимые жирные кислоты омега-3, которые содержатся в жирных сортах рыбы. Поэтому самыми полезными в экзаменационный период являются блюда из семги, тунца, макрели, селедки. Для лучшего их усвоения и улучшения вкуса следует приправлять рыбу лимонным соком, луком, добавлять отварную свеклу как гарнир. При отказе от такой еды поможет бутерброд с икрой или рыбий жир в капсулах. Жирные кислоты в достаточном количестве содержатся в льняном масле и грецких орехах, а также в желтках «деревенских» яиц.

Яйцо - очень важный продукт для экзаменующегося студента, особенно сваренное в «мешочек». Полезен и нежный омлет с сыром, помидорами, зеленым горошком и луком.

Для высокой работоспособности мозга необходима глюкоза. В достаточном количестве она находится во фруктах и ягодах, которые стоит употреблять понемногу в течение всего дня. Это вкусно и полезно. Напротив печенья и конфет много не съешь, только пить захочется. Для улучшения мыслительной деятельности рекомендуется употребление в пищу сложных углеводов, которые содержатся в цельнозерновых продуктах, мюсли, кашах, хлебе с отрубями.

В периоды серьезных нагрузок и стрессовых ситуаций для работы мозга и надпочечников необходим витамин С, который мы получаем с обычной пищей. В большом количестве он присутствует в крепком настое шиповника, свежесваренных соках цитрусовых, свежесваренных компотах и киселях из черной смородины, крыжовника, ревеня. Аптечные препараты витамина С могут служить лишь добавкой к этому рациону.

Для поддержания психического равновесия важны витамины группы В, которые в большом количестве содержатся в печеночном паштете, приготовленном из свиной, куриной или говяжьей печени. Богаты этим витамином и пивные дрожжи, но не пиво. Их можно употреблять если они не вызывают пищеварительного дискомфорта. С той же целью можно принимать комплексные витаминные препараты, которые



того чтобы повысить работоспособность на пару часов, взрослому человеку необходимо 1/10 грамма кофеина. Это количество присутствует в 3 чайных ложках молотого кофе или пол чайной ложки растворимого кофе. Некоторые же студенты, чтобы взбодриться вечером и ночью употребляют по банке растворимого кофе. Это плохая привычка, которая может довести до того, что и радости от успешно сданных экзаменов не будет - потребуются серьезные лечение.

Более щадящим для здоровья активизирующим напитком, чем кофе, является зеленый чай. Он также бодрит и в разумных дозах не разрушает сердечно-сосудистую систему.

Сконцентрировать внимание и немного успокоиться помогает шоколад. При его использовании следует помнить о вреде чрезмерного употребления сладостей, которые способствуют набору лишнего веса: когда большая часть времени проходит за письменным столом, калории на движение не тратятся.

Некоторые студенты для активизации работы своего организма увлекаются бодрящими коктейлями (энергетическими напитками или энерготониками), часто не понимая, что подъем работоспособности и снятие стресса достигается слишком «дорогой ценой». Энерготоники делятся на две категории: в одних больше кофеина, в других - витаминов и углеводов. Большинство таких напитков содержит таурин - аминокислоту, которая снижает уровень холестерина и сахара в крови. Это говорит о том, что энерготоники не питают, а истощают мозг. В связи с тем, что эффект от этих напитков длится 3-4 часа не следует употреблять их больше 1 банки в день. Злоупотребление ими чревато нарушением здоровья.

Приведенные выше примеры активизации организма в разумной дозировке могут помочь только практически здоровым студентам. Тем же, у кого имеется та или иная патология, для использования приведенных выше активизирующих средств необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

А. В. ГОРСКИЙ



STUDSOVET.INFO



Студенческие строительные отряды (ССО) – объединение, в которое входят как юноши, так и девушки, желающие параллельно с учебой или, что чаще всего, на каникулах работать в создаваемых при вузе студенческих организациях. Цель ССО – не заработок денег, что не маловаж-

ЭПОХА

СТРОЙОТрядОВ

ПРОДОЛЖАЕТСЯ!



но, но и воспитание студентов в духе творческого коллективизма и правильного отношения к труду, формирование высоких нравственных качеств и чувства патриотизма. Стройотряды - серьезный институт социализации. Главное в студенческих отрядах - адаптация молодежи к современным условиям производственных отношений, развитие инициативности, самостоятельности, приобретение организационные и деловые качества и духовно-нравственного идеала.

Стройотряд – это намного больше, чем просто способ заработать. Работая вместе, участники ССО становятся более дружными, сплочаются, превращаясь в одну большую семью, где каждый может поручиться даже за друга. За время, проведенное в стройотряде появляется чувство ответственности за себя и весь свой коллектив, ярко проявляются лидерские и организаторские способности. А еще - это уникальная возможность расширить свой кругозор, приобрести профессиональные навыки, которые обязательно пригодятся в дальнейшей жизни.

В прошлом году в нашем вузе были сделаны первые шаги к возрождению ССО. Несмотря на множество трудностей, сплоченный коллектив отряда ЛИС первого за последние 20 лет, достиг поставленных перед собой целей и заложил основу для будущих отрядов студентов СПбГАСУ. Первопроходцами стали: Двойников Илья – командир; Градович Алексей – мастер; Яковлева Мария – комиссар; бойцы: Тихомиров Никита, Петрук Дмитрий, Махнев Валерий, Королюк Сергей. Имена этих студентов уже вошли в историю ССО университета.

Но на этом работа не закончилась. В течение года наиболее инициативными студентами создавался Штаб ССО. Об этом,

Студенты... Да, это уже взрослые люди, но... Не секрет, что многие из них, не имея возможности самостоятельно зарабатывать деньги, все же остаются на попечении родителей. Чувство зависимости не самое приятное, поэтому уже к третьему курсу практически все пытаются подрабатывать сами. Кто-то занимается сетевым маркетингом, кто-то, из-за недостатка квалификации и времени, выполняет подсобную работу, и лишь единицы работают по специальности. Именно поэтому были созданы стройотряды. Их существование важно для таких студентов, ведь они предоставляют уникальную возможность совмещать летний отдых и возможность поправить свое материальное положение, а заодно – за честь производственную летнюю практику.

я думаю, лучше расскажет командир штаба ССО - Двойников Илья.

Мария: Илья, почему вы стали развивать направление ССО в нашем ВУЗе? И даже после не совсем удачного выезда прошлым летом Вы все равно продолжили работу над развитием это движения?

Илья: Ровно год я работал в структуре Профкома, где мне предложили принять участие в конференции «Студенческое самоуправление». Из перечисленных там тем ближе всех мне показалась тема студенческих строительных отрядов, и это неудивительно, ведь потому что движение ССО оставило неизгладимый след в нашей семье. В студенческие годы мои родители, как и многие студенты того времени, выезжали на «стройки века». Там они и познакомились, будучи командирами дружеских студенческих отрядов. Может, благодаря такому повороту событий и образовалась наша семья. Сейчас, как память прошлых лет, остались фотографии со счастливыми лицами и стройотрядовские куртки, которые как и каждый боец хранит как частичку своей молодости и память о студенческих годах...

Если говорить об итогах конференции, то мне просто стало обидно за свой ВУЗ, который называется строительным и не имеет ни одного стройотряда. Я думаю, что именно любовь к своему университету и подтолкнула меня на этот поступок. И вот сердце нового строительного отряда забило в стенах нашего университета. И, в первую очередь это заслуга ребят, которые

поддержали меня тогда. Огромное им за это СПАСИБО.

Думая о будущем ССО, я понял, что нужно довести дело до своего логического конца, ведь создание первого отряда - это ничто, если оставить все на этом этапе развития. Мы просто вернемся к тому, с чего начинали. Поэтому я поставил себе цель - вывести стройотряды на соответствующий уровень, чтобы Студенческие Строительные Отряды Санкт-Петербургского государственного Архитектурно-Строительного Университета - звучало гордо.

Мария: Как интересно... Я, если честно, не представляла, что все так серьезно. Хорошо. А чего вам уже удалось достичь на данном этапе работы.

Илья: На этих зимних каникулах мне удалось съездить в Екатеринбург - город, в котором движение ССО хоть и угасало (как и по всей территории России в постсоветское периода), но полностью не прекращало своего существования. На данный момент в УРГТУ-УПИ существует около сорока отрядов, в большинстве своем - это отряды с большой историей, которые насчитывают по 40 лет своего существования. Командир штаба УРГТУ-УПИ любезно познакомил меня с организацией дел, объяснил, в чем заключались наши главные ошибки, и посоветовал, что еще можно сделать для создания такой же, как и у них четкой и грамотной

структуры. Одним из первых шагов было создание положения, что придало определенный статус ССО в стенах нашего ВУЗа. Для достижения более высоких результатов мы обратились за помощью в нашу студенческую организацию - Студсовет, и теперь мы совместными усилиями занимаемся развитием стройотрядовского движения.

Мария: А какова у Вас программа на это лето?

Илья: Начиная новый сезон ССО, планирую программу выезда на это лето, я отталкивался от итогов, выводов сделанных из прошлого года. Другими словами нужно полностью проработать и продумать все шаги – силами собственного штаба. Я думаю называть точное место работ этого года не стоит, так как переговоры с заказчиком не достигли кульминации, но с уверенностью можно сказать, что выезд этого года будет иметь важное значение формирования будущего развития движения ССО в нашем ВУЗе.

Мария: Что бы Вы могли посоветовать студентам, которые заинтересовались вашим движением?

Илья: Не раздумывая связывайтесь с нами по контактным телефонам или заполнить анкету «кандидата» в Студенческом совете (ком. 126). Мы ждем Вас. Контактный телефон для связи: +7(911)7682345 – Илья.

Мария МОРОЗОВА
ред. Марина КОЖЕВНИКОВА



МЫ НАЧИНАЕМ КВН...

Университетская Лига КВН СПбГАСУ

28 марта в Актовом зале прошел очередной тур Университетской Лиги КВН СПбГАСУ. В этом межфакультетском соревновании самых веселых и находчивых приняли участие следующие команды:

- Сборная ФИЭС «Не ждали»
- Сборная АДФ «Юпитер»
- Сборная ПГС «Очень большая команда»

Сборная студентов из Армении «Ереван ГАСУ Транзит». Среди жюри были замечены: чемпион 2002 г., вице чемпион 2005 г. в составе команды КВН ГАСУ Дмитрий Серов; «половинка» дуэта «2Public» Павел Толмачев; председатель профкома студентов СПбГАСУ Александр Проклов; декан по воспитательной работе со студентами факультета ГС и ЖКХ Ольга Николаевна Платыч; автор, музыкант и исполнитель из Политеха Анатолий Молодых.

Мы и не ждали, что конкурс «Приветствие» откроет команда «Не ждали» и... шутки начались!!! Вот одна из них. Представьте себе обычную квартиру обычной семьи Менделеевых. Знаменитый химик, который, как известно по легенде научил весь мир правильно разводить спирт водой, встречает, подвыпившего сына:

- Где ты был? Где ты шлялся? Опять напился?
- Папа! А кто вино-

ват???

Также были пародии на осла-перевертыша, вертевшегося во все стороны, и всем нам хорошо известного отважного и хитроумного Джека Воробья из «Пиратов Карибского моря», миниатюры «Циничный милиционер» и «Случай в Кремле». «Многие считают 1991 год неудачным, но для нас он счастливый, ведь это как в трамвае – сумма первых двух чисел равна сумме двух других!», – заявила в конце сборная ФИЭС. Жаль только,

милиционером на улице, который готов был выполнить все желания своего обидчика, только за то, чтобы ему вернули его фуражку. Особо порадовала миниатюра «Фейс-контроль в клубе», где охранник-участник команды применил излюбленный прием КВНщиков – вовлек в пассивное участие в сцене ничего не подозревающего ведущего – Пашу Карнахова и, конечно, не пустил его в клуб с трибуной, за которой тот, как и полагается, собирается выступать. Жаль только, милиционером на улице, который готов был выполнить все желания своего обидчика, только за то, чтобы ему вернули его фуражку. Особо порадовала миниатюра «Фейс-контроль в клубе», где охранник-участник команды применил излюбленный прием КВНщиков – вовлек в пассивное участие в сцене ничего не подозревающего ведущего – Пашу Карнахова и, конечно, не пустил его в клуб с трибуной, за которой тот, как и полагается, собирается выступать. Жаль только,

«Измутительно» в ярком исполнении сборной АДФ взорвали смехом весь зал.

Команда «Ереван ГАСУ Транзит» выступили с национальным танцем, миниатюрами «Встреча у частного детектива», «В школе боевых искусств» и «Муж вернулся домой раньше времени».

А одному из участников сборной ПГС «пересадили голосовые связки», после чего он стал петь, как Укупник.

Далее следовал конкурс «Биатлон», суть которого заключалась в том, что каждая команда готовила по 2 шутки, и после каждого круга выбывала та команда, шутка которой оказалась менее смешной. Сборные АДФ и Еревана оказались на одинаковом уровне. Жюри так и не смогло принять решение, кто же оказался лучше в этом конкурсе, поэтому решили каждой команде присудить в этом конкурсе одинаковое количество баллов.

Наиболее смешные шутки от команды «Ереван ГАСУ Транзит»:

· «Знайте! Из любой машины можно сделать маршрутку!»

· (топным голосом) «Тебе одиноко... Хочешь отдохнуть... У тебя много свободного времени... ИНТЕГРАЛЫ ждут тебя!!!...»

Вне конкурса на сцене появилась команда КВН ГАСУ:

· «Работая на автозаводе LADA, мы гарантируем тебе MP3-плеер уже через 4 месяца работы»

· «Лукашенко, чтобы погасить долг Белоруссии, пошел колядовать».

Также этим вечером на сцене выступал дуэт 2Public в своем неизменном составе: Павел Карнахов и Павел Толмачев, представившие стиль «Stand-up comedy». В заключение зрителей ждал самый зрелищный конкурс «Home-video», в котором каждой команде предстояло показать подготовленные заранее видеоклипы на свободную тему.

Андрей ТУПИЦИН

Итак, итоги УЛ КВН ГАСУ:

- 1-е место и Кубок достался команде «Юпитер»!
- 2-е место – «Ереван ГАСУ Транзит»
- 3-е место – «Не ждали»
- 4-е место – «Очень большая команда»

И, как и обещали афиши в университете, действительно в этот вечер было очень весело!

что год нельзя съесть для полного и бесспорного исполнения желаний.

Команда «Юпитер» начала выступление со случая с

Но самым ярким моментом была пародия на всем известную компьютерную игру «Worms». Фразы червячков «Убегай», «Промазал»,

Мисс ВЕСНА-2007

14 марта в клубе «Кирпич» прошел конкурс «Мисс Весна», в котором приняли участие 9 очаровательных девушек - студенток



СПбГАСУ, проживающих в общежитии на Фонтанке, 123. После дефиле и знакомства с участницами наступил творческий конкурс, где им предстояло продемонстрировать свои творческие способности. На сцене было многое: и песни, и романтические стихотворения, и зажигательные танцы. После творческого конкурса ведущие Паша и Лера позвали на сцену 4-х зрителей для следующего задания: «нарисовать самое глупое в жизни». В интеллектуальном же конкурсе девушкам предстояло ответить на такие вопросы как: «Правда ли, что в мире существует крысохвость?», «Правда ли, что самка бегемота находит няньку для малыша?», были вопросы и посложнее: «Назовите минимальное количество людей на футбольном поле от каждой команды», «Сколько цилиндров бывает в автомобильном двигателе?», «Зачем нужен шуп в автомобиле?». Закончился конкурс дефиле в вечерних платьях.

И вот наши победительницы:

- 1 место - Мисс «Весна» - Юлия Виноградова
 - 2 место - Ульяна Сергеева
 - 3 место - Ксения Курсекова
- Приз зрительских симпатий - Ольга Бакалина
- Андрей ТУПИЦИН





STUDSOVET.INFO



«Нет ничего невозможного!» – такой девиз у Дарьи Сукопкиной, студентки СПбГАСУ группы 3-ЭН-1, мастера спорта международного класса, серебряного призера Чемпионата Мира 2007 по синхронному фигурному катанию в короткой программе. 2 года назад она приехала с Урала, из города Новоуральск, чтобы попасть в самую лучшую команду России по синхронному фигурному катанию – «Paradise». В марте в составе своей команды Дарья побывала на Чемпионате Мира 2008 по синхронному фигурному катанию в Венгрии.

самом деле, адский труд, потому что одновременно в одном направлении двигается, синхронно делает определенные элементы не один десяток

на соревнованиях. Но, вернувшись, успешно все сдала без троек. У нас очень напряженный график: вначале просто тренировки, потом,

«НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО!»

- Какие у тебя самые главные достижения в спорте?

- В 2006 году завоевали Кубок Нации во Франции и кубок Nottingham в Англии. В 2007 году в Канаде наша команда завоевала серебряную медаль Чемпионата Мира. Это самое главное достижение для меня. Недавно мы вернулись из Хорватии, где стали 3-х кратными обладателями кубка Хорватии на международном турнире, в этом году мы стали серебряными призерами в турнире «Czech Cup» в Чехии, а в 2007 году заняли 1 место в Швейцарии. Наша команда является 10-ти кратным чемпионом России.

- Как давно ты занимаешься фигурным катанием?

- Уже 14 лет.

- А почему выбрала именно этот вид спорта?

- У меня мама – тренер, и я тоже стала заниматься фигурным катанием. 6 лет я занималась одиночным катанием, потом мама создала команду, и я решила попробовать себя в синхронном катании. Начинала я как новис (это начальный уровень), потом юниор (кандидаты в мастера спорта), а с 2006 года в составе взрослой команды «Paradise», как сеньоры (мастера спорта). К сожалению, синхронное фигурное катание не получило такого признания, как остальные его направления. Многие думают, что это направление в фигурном катании существует для тех, у кого что-то не получилось в одиночном или парном. Когда катаешься в такой команде, как «Paradise», понимаешь, что это, на

человек и не столкнуться при этом достаточно сложно. Команда – это единое целое. Когда спортсмен выступает в одиночном катании, то он может импровизировать, если что-то не получается. В синхронном катании так нельзя, здесь все четко. Необходимо чувствовать соседа. Тренер всегда нам говорит, что мы должны, прежде всего, думать о своем соседе, чтобы ему было удобно кататься, и тогда другой будет тоже думать о тебе. Не должно быть так, чтобы каждый действовал сам за себя. Команда должна дышать в одном ритме.

- Что ты можешь сказать о тренере.

- Тренер нашей команды «Paradise» - Яковлева Ирина Александровна. Мы ее очень уважаем. Я считаю ее гениальным человеком! Она всегда творчески подходит к постановке номеров. И именно по постановке программ мы существенно отличаемся от остальных команд. В тоже время Ирина Александровна очень строгая, но без этого никак.

- Как часто ты занимаешься фигурным катанием?

- У нас каждый день тренировки по 4 часа (2 часа в зале и 2 часа на льду). Каждый день сразу после учебы еду на тренировку. А в ноябре сборы в Швеции на 2 недели, где мы только катаемся. В день по 2 тренировки в зале и 2 – на льду.

- Успеваешь совмещать с учебой и тренировки, и сборы, и соревнования?

- Успеваю, хоть сессия и затянулась на месяц дольше, т.к. я была



в ноябре, мы уезжаем на сборы, затем подготовка к соревнованиям, а далее следуют друг за другом чемпионат России и все остальные международные соревнования с разницей лишь в 1 неделю.

- Какая страна тебе больше всего понравилась?

- Швейцария. Мне вообще нравится путешествовать. Первых поездок в ноябре я жду как чего-то особенного. Во время перерыва я начинаю скучать по самолетам, другим странам, меня тянет за границу. Я не могу целый год провести на одном месте.

- Где ты тренируешься в Санкт-Петербурге?

- Раньше мы занимались в ДС «Юбилейный», а с 2006 года «переехали» в Академию фигурного катания.

- Почему решила поступать именно в СПбГАСУ?

- Я думаю, что у меня такой склад ума – что-то между техническим и гуманитарным. Специальность «Экспертиза и управление недвижимостью» объединяет и инженерное и экономическое направления.

- Ты учишься в университете уже полгода, сдала первую сессию. Какие впечатления?

- Мне нравится. Честно говоря, я не представляю себе другой деятельности.

- Есть ли у тебя цель участвовать в Олимпиаде Сочи 2014?

- Когда смотришь вперед – еще целых 6 лет жизни, 6 лет спорта, 6 лет тяжелых тренировок. Я еще не решила для себя, действительно, ли я этого хочу. Безусловно, спорт занимает важное место в моей жизни, также как и учеба. Спорт и учеба находятся у меня на одном уровне по важности.

- Расскажи о своих увлечениях.

- Так как я все время занята фигурным катанием, то свободного времени остается очень мало. Люблю читать. Мне нравятся «глубокие» книги. На выходных люблю сходить с подругами в кино.

- Что испытывает человек перед выходом на лед на Чемпионате Мира?

- Это неопределимо! Это не поддается никакому объяснению! Это гремящая смесь различных чувств:

страха, и волнения, восторга... А когда выходишь на лед испытываешь неопределимое удовольствие от всего этого.

- Сейчас на коньках катаются все: и дети, и взрослые, и даже пожилые люди. Этот вид активного отдыха становится все более популярным. Как ты думаешь, с чем это связано?

- Скорее всего, это можно объяснить ошеломительным успехом российских спортсменов на Олимпиаде, где наша страна завоевала почти все медали. Я думаю, свою роль в популяризации этого вида спорта сыграли также такие телевизионные проекты, как «Ледниковый период», «Танцы на льду».

- А как ты думаешь, какими качествами должен обладать спортсмен, чтобы достичь успеха?

- Главное – это желание и упорство. Конечно, важную роль играют родители, их понимание. Когда я самостоятельно решила поехать в Санкт-Петербург, то сказала маме: «Мама, я поеду!». И мама меня отпустила, так как понимала, что это важно для меня. Человеку необходимо ставить перед собой цель и идти к ней, во что бы то ни стало. Это порой бывает очень сложно, но надо продолжать бороться, несмотря ни на что!

- Спасибо, Дарья, за встречу! Желаю тебе новых побед и успешных выступлений на соревнованиях!

Андрей ТУПИЦИН
(группа ИП-4)



*В эпоху глобальных процессов
Нам стало труднее дышать,
Меж мелочных интересов
Мы стали не жить – выживать.*

*Работаешь трутнем до ночи,
А труд твой не ценят совсем.
И сил больше нет, нету мочи,
Одни только нервы. Зачем?*

*Зачем все стремятся к богатству?
В деньгах разве счастье найдешь?
В них зло и сплошное поганство,
Любовь превращается в ложь.*

*Зачем все забыли о чувствах,
О чистых, беспечных, простых,
О музыке, книгах, искусствах,
Правдивых и вечных таких?*

*Затронуть хочу ваши души;
В них нежность вселить и тепло,
Чтоб в самые сильные стужи
Вас сердце согреть все ж смогло.*

Татьяна ВОЛОСОВА,
1-ГС-2

*Кто может лучше – напишите!
И нам творенья принесите!
Заявку нужно подписать,
И в Студсовет немедленно отдать!
Стихи все ваши мы учтём,
И на концерте их прочтём.
Пусть вдохновение придёт –
Студентам радость принесёт...*

*Все кончилось...
И даже точки ставить не пришлось...
Все кончилось и даже не начавшись...
Лишь болью в сердце мне отозвалось...*

*И только между нами:
мною, ну и тобой
Я что-то с треском изломала
И эхо бывшего «вдвоем»
Лишь болью в сердце прозвучало*

*Мне было больно. Да, не спорю
Мне было больно. Я сдержусь
И лишь о том, что связано с тобой
Я тихо при лампадке помолюсь*

Марина КОЖЕВНИКОВА,
6-ЭС-2

**Приноси свои творения в Студсовет, каб. 126 до 15 апреля
на конкурс молодых поэтов «Вдохновение».
Отчетный концерт состоится 17 апреля.**

Номинации:

- «Мой край»
- «Любовь – души восторг»
- «Отблеск путешествий»
- «Бывают дни»

**Вдохновения Вам,
молодые поэты!
Желаем удачи!**



Предмет души

*Игрушку мягкую сжимаю,
Ей девушка глядит в глаза.
Быть может парня вспоминает,
Скучает, думает – одна...*

*Тоска ей сердце овивает,
И не вздохнуть в оковах тьмы.
Не спит девица – всё мечтает
И теребит предмет души.*

*Игрушка тело согревает,
Внутри становится свежо.
В ней всё о нём напоминает,
И на душе уже легко.*

*А неживое то создание,
Но как подарок дорого,*

*Иль образ милого в сознании
Напоминает ей оно.*

*Черты похожи? Нет? Неважно.
Однажды, может, он сказал:
«Пусть будет рядом, если важно,
Чтобы любимый вспоминал».*

*И положила на подушку,
Так крепко-крепко обняла,
И мягкую свою зверушку
Слезой невинной облила.*

*Теперь лишь с ней тоска уходит.
И помогает сон нагнать
Мечта, которая приходит,
Чтобы родного повидать.*

Екатерина КАШИНА,
1-ГС-2