



Тема номера

Тебе – первокурсник!

Права и обязанности Студента GTXPI

1. Студентом института является лицо, зачисленное на обучение по образовательной программе высшего профессионального образования приказом ректора. Студенту бесплатно выдаются студенческий билет и зачетная книжка.

2. Студенты института имеют право:

- получать знания, соответствующие современному уровню развития науки, техники, технологии и культуры, определять по согласованию с соответствующими учебными подразделениями института набор дисциплин обучения;

- посещать все виды учебных занятий, проводимых в институте, в том числе факультативно, а по согласованию между руководителями, и в других вузах;

- участвовать в формировании содержания своего образования при условии соблюдения требований Государственного образовательного стандарта;

- выбирать факультативные (необязательные для данной специальности) и элективные (избираемые в обязательном порядке) курсы, предлагаемые соответствующими кафедрами;

- получать дополнительные (в том числе платные) образовательные услуги;

- участвовать в управлении вузом, избирать и быть избранным в ученый совет института (факультета), ставить перед администрацией вопросы совершенствования деятельности вуза (факультета), организации учебного процесса, улучшения быта и досуга студентов, модернизации и развития материально-технической базы института и другие вопросы;

- бесплатно пользоваться при проведении мероприятий, предусмотренных учебно-воспитательным процессом, библиотеками, информационным фондом, услугами учебных, научных, лечебных и других подразделений института в порядке, утвержденном ученым советом института или его комиссиями;

- принимать участие во всех видах научно-исследовательских работ, конференциях, симпозиумах, представлять к публикации свои работы, в том числе в изданиях института;

- получать образование по военной специальности в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;
- обжаловать приказы и распоряжения администрации института в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;

- на уважение своего человеческого достоинства;

- на свободу совести, вероисповедания, информации, свободное выражение собственных взглядов и убеждений.

3. Студенты института, обучающиеся по очной форме и получающие образование за счет средств Федерального бюджета, обеспечиваются стипендией в размере, определенном законодательством Российской Федерации, и в порядке, определяемом ученым советом и согласованном с профсоюзным комитетом.

4. Студенты очной формы обучения имеют право в свободное от учебы время работать на предприятиях и в организациях любых организационно-правовых форм. Студенты вечерних факультетов пользуются льготами, предоставленными Федеральным законом «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» и Трудовым Законодательством Российской Федерации. 5. Студенты института имеют право на перевод в другое профессиональное учебное заведение. В случае отчисления студенты имеют право на получение академической справки. По медицинским показаниям и в других исключительных случаях студенту предоставляется академический отпуск в порядке, установленном Министерством образования России.

6. Студенты института обязаны:

- выполнять требования устава и соблюдать правила внутреннего распорядка, установленные в институте, общежитии, а также на предприятиях, предоставляющих свою базу для проведения практических занятий, выполнения курсовых и дипломных проектов, учебной научно-исследовательской работы студентов;

- выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренные соответствующими учебными планами и программами обучения.

7. За успехи в учебе и активное участие в научно-исследовательской работе для студентов ученым советом института устанавливаются различные формы морального и материального поощрения, в том числе именные и персональные стипендии.

8. Институт информирует студентов о положении в сфере занятости, содействует им в заключении договоров (контрактов) о трудоустройстве с предприятиями, учреждениями и организациями.

9. За невыполнение учебных планов, нарушение предусмотренных уставом института обязанностей, правил внутреннего распорядка, в том числе в общежитии, к студентам могут быть применены меры дисциплинарного воздействия вплоть до исключения из института.

Дисциплинарное взыскание, в том числе отчисление, может быть вложено на студента за несоблюдение устава института, нарушение правил внутреннего распорядка и правил проживания в общежитии после получения от него объяснения в письменной форме. Дисциплинарные взыскания применяются не позднее чем через один месяц со дня обнаружения проступка и не позднее чем через шесть месяцев со дня его совершения, не считая времени болезни студента и (или) нахождения его на каникулах. Не допускается отчисление студентов во время болезни, каникул, академического отпуска или отпуска по беременности и родам.

Это нужно знать!

Прежде чем переступить порог института, остановитесь, оглянитесь и задумайтесь: всегда ли и во всем вы поступаете в соответствии с правилами хорошего тона? Задумайтесь сейчас, потому что через пять лет может быть уже поздно. А мы расскажем вам, как принято вести себя в стенах нашего института. Приходите в институт опрятными, аккуратно одетыми, и всегда помните, что идете не на дискотеку и не на спортплощадку. Если

же после занятий вы планируете именно дискотеку или спортплощадку, то лучше заранее продумайте, где и как переодеться. Имейте в виду, что во всем мире правила хорошего тона студентам вне зависимости от их материального положения (и уж тем более от материального положения их родителей) рекомендуют не приходить на занятия в чрезмерно дорогих туалетах и не приезжать на элитных моделях автомобилей. Обилие золотых украшений также не принято.

(Окончание, начало на стр. 1)

Если у входных дверей образовалась очередь, помните, что студенты должны пропускать преподавателей, мужчины — женщины. Войдя в здание, мужчины должны сразу снять головные уборы — лбы, от меховых шапок до бейсболок. Подчеркиваем: это необходимо сделать уже при входе в здание, а не у дверей аудитории. Верхнюю одежду принято сдавать в гардероб — старайтесь следовать этому правилу. К сожалению, иногда сильные холода вынуждают нас от него отступить. Но при любых обстоятельствах недопустимо входить в верхней одежде в помещения каких бы то ни было административных структур института (приемные ректората, деканаты, кафедры и т.д.), а также раздеваться непосредственно в аудитории, даже если вы хотите воспользоваться предусмотренными там вешалками — в этом случае верхнюю одежду следует снять еще в коридоре.

Следите за своей речью. Не говоря уже о недопустимости в стенах института нецензурных выражений, помните: не все, что вы можете себе позволить, общаясь со сверстниками, уместно в разговоре с преподавателями. Не допускайте фамильярности, старайтесь избегать жаргонных выражений и слов-паразитов («как бы», «типа», «блин» и т.п.).

На занятия надо приходиться без опозданий. Студенты должны быть в аудитории раньше преподавателя, при появлении которого принято вставать (за исключением поточных лекций). Если же вы все-таки опоздали, последовательность ваших действий должна быть таковой: постучаться, осторожно открыть дверь, поздороваться, извиниться и попросить разрешения войти. Скорее всего, такое разрешение вы получите. В этом случае следует занять любое свободное место в аудитории, двигаясь как можно быстрее и тише, и вообще, привлекая минимум внимания. Верх неприличия в этой ситуации — здороваться с кем бы то ни было из присутствующих персонально, особенно за руку.

Прежде чем войти в аудиторию, отключите все средства мобильной связи (это международное правило этикета также относится не только к учебным занятиям, но и к любым официальным мероприятиям). Вообще помните, что на занятиях недопустимы никакие лишние звуки — начиная от ваших сторонних разговоров и кончая писком приборов (сотовые телефоны, пейджеры, часы, плееры и т.д.), щелканьем ручек, звяканьем монет и проч. Если вы хотите о чем-либо спросить или попросить преподавателя, лучше всего воспользоваться для этой цели старым добрым способом — поднятой рукой.

Имейте в виду, что преподаватель имеет право удалить вас с занятия за любое нарушение дисциплины, которое, по его мнению, мешает работать и ему самому, и группе. В этом случае следует подчиниться, не вступая в пререкания. Даже если вы считаете, что преподаватель не прав, не стоит обострять ситуацию — лучше попробуйте вежливо объясниться с ним после занятий.

В нашем институте вы никогда не будете испытывать чувство голода — к вашим услугам бар и столовая. Категорическое требование: начинать и заканчивать еду в предназначенных для этого местах. Никаких булочек и стаканчиков в аудиториях быть не должно... Кстати, это относится и к коридорам. В институте достаточно урн, чтобы донести до ближайшей из них любой мусор, а плевать и сорить себе под ноги, летить куда пошло жевательную резинку, бросать мимо урны окурки и фантики — это даже не неприличие, а просто свинство. Что неприлично — так это есть на ходу и вообще жевать что бы то ни было (в том числе и резинку), если вокруг не самые близкие вам люди. Что же касается окурков, то курение в здании института запрещено.

А еще в здании института запрещено употребление спиртных напитков, в том числе и слабоалкогольных — даже пива!!! Помните, что пиво далеко не безобидно для вашего здоровья, не говоря уже о работоспособности, а кроме того, это — банки, бутылки (то есть все тот же мусор) и запах, что всегда неприятно для окружающих.

К сожалению, в коридорах нашего института не на что присесть, а иногда очень хочется. В этом случае потрудитесь дойти до столовой, библиотеки, холла главного корпуса или хотя бы найдете пустую аудиторию, но ни в коем случае не усаживайтесь на корточках вдоль стен — это просто очень некрасиво.

Все вы — люди молодые, здоровые, красивые. Очень скоро у вас появятся романтические симпатии, в том числе и серьезные. Помните, что демонстрация интимных отношений на людях (объятия, длительные поцелуи и т.д.) — вопиющее неуважение не только к окружающим, но и, что особенно недопустимо, друг к другу.

А теперь еще раз остановитесь и задумайтесь. Если вы знаете все эти правила поведения и стараетесь им следовать, то вас можно поздравить — вы уже на полпути к успеху. И еще одно. Институт — это дом, в котором вам предстоит прожить пять лет. А дом украшают не только стены, но и — в первую очередь — люди. Впечатление об институте, которое складывается у его гостей, во многом зависит и от вас. В конечном итоге от вас зависит и ваше собственное будущее. Будьте же достойны и своего вуза, и выбранного вами жизненного пути.

(Выдержки из «Памятки первокурсника»)

Путь к успеху

Задумайтесь о карьере уже сейчас

Приказом ректора № 194-ЛС от 26.06.2008 в нашем институте создана служба содействия трудоустройства выпускников. Основной целью деятельности службы является содействие занятости учащейся молодежи и трудоустройству выпускников образовательного учреждения.

Для достижения этой цели служба осуществляет:

- сотрудничество с предприятиями и организациями, выступающими в качестве работодателей для студентов и выпускников;

- оказание помощи учебным подразделениям в организации стажировок и практик, предусмотренных учебным планом;

- организация временной занятости студентов;
- взаимодействие с местными органами власти, в том числе с территориальными органами государственной службы занятости населения, общественными организациями и объединениями, заинтересованными в улучшении положения выпускников на рынке труда;

- сбор, обобщение, анализ и предоставление студентам информации о состоянии и тенденциях рынка труда, о требованиях, предъявляемых к соискателю рабочего места, формирование банка данных вакансий, предлагаемых работодателями по соответствующим специальностям;

- повышение уровня конкурентоспособности и информативности учащихся и выпускников о состоянии и тенденциях рынка труда с целью обеспечения максимальной возможности их трудоустройства;

- проведение организационных мероприятий (ярмарок вакансий, дней карьеры, презентаций предприятий и организаций работодателей и т.п.)

Мы создаем условия вашего профессионального роста. Наша задача — предоставить вам максимально широкий спектр возможностей.

Раньше у вас не было таких возможностей, как есть сейчас:

- получать рассылку самых свежих вакансий на ваш e-mail;
- читать полезные статьи по карьере и трудоустройству;
- учиться опыту у своих предшественников в разделе истории успеха;
- быть в курсе самых важных новостей по трудоустройству и карьере.

Контактный телефон: (8-496-46)47-640 (добав. 202).

E-mail: artghel@vandex.ru

Воронцова Оксана Игоревна

Отчетно-выборная конференция студенческого Совета самоуправления

Студенческое обозрение

30 сентября состоялась отчетно-выборная конференция студенческого Совета самоуправления, на которой присутствовали около 200 студентов. Им предстояло сформировать новый состав Совета. Делегаты активно участвовали в голосованиях, выявивших наиболее подходящих для вступления в Совет ребят.



Голосование

На конференции были подведены итоги проведенной за прошлый год работы, признанной всеобщим голосованием удовлетворительной.



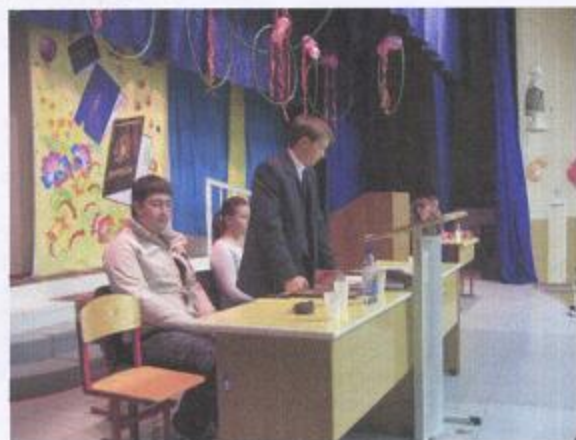
Представление отчета за прошедший период

Самые активные студенты были отмечены символическими подарками или грамотами.



Награждение активных студентов

Также был представлен план мероприятий на новый учебный год.



Рабочие моменты конференции

Состав студенческого Совета самоуправления

Сидоренко Станислав (ГМУ-3) – *Председатель*
Седова Анна (ГМУ-4) – *Зам. председателя*

Культурно-массовый сектор

Казакова Мария (СТ-5) – *руководитель сектора*
Чалова Евгения (СТ-5)
Суворова Кристина (СТ-2)
Волкова Екатерина (27 гр.)
Савина Ашпа (17 гр.)
Панюкова Валентина (17 гр.)
Фаткулин Юрий (СТ-3)
Буйволол Алексей (СТ-1)
Шульгина Ирина (ДПИ-1)
Савкина Елена (26 гр.)

Учебно-научный сектор

Королевич Екатерина (СТ-5) – *руководитель сектора*
Кофанова Екатерина (СТ-4)
Утина Анна (37 гр.)
Рогожина Лидия (ГМУ-2)

Информационно-организационный сектор

Алимова Сабина (СТ-3) – *руководитель сектора*
Андреев Александр (СТ-3)
Дрезгунов Николай (37 гр.)
Яготинцева Юлия (27 гр.)
Чёрный Василий (12 гр.)

Трудовой сектор

Москаленко Валерий (ГМУ-4) – *руководитель сектора*
Чернова Анна (СТ-3)
Куринов Павел (ГМУ-4)

Спортивный сектор

Нестеров Артем (36 гр.) – *руководитель сектора*
Пегушин Евгений (26 гр.)
Клочков Максим (26 гр.)
Чекнева Анна (37 гр.)
Дзёма Мария (СТ-1)
Киселев Андрей (СТ-1)

Патриотический сектор

Ярушкин Дмитрий (32 гр.) – *руководитель сектора*
Пожидаева Варвара (34 гр.)

Здоровый образ жизни

Курить – здоровье губить

Я больше не курю. Грош цена тому, кто не сможет сломить дурной привычки.

Н.А. Островский

«Кто курит табак – тот себе враг»
«Полюбил табак – впереди рак»

Сегодня человек, не способный уделять должного внимания своему здоровью, часто болеющий и физически слабый, может легко оказаться не востребованным в новых экономических отношениях. Современному капиталисту не нужны больные люди, даже с высшим образованием, таковы реалии современной жизни.

Здоровый образ жизни становится все актуальнее. Отказ от курения становится нормой жизни в Европе и не только. Курильщики постепенно вытесняют на обочину жизни, запрещая курить в общественных местах, в транспорте, на рабочем месте, в ресторанах и барах.

Эта статья для тех, кто хочет избавиться от этой вредной привычки, но не знает как. Для начала приведем некоторые данные о составе табака. Многие курильщики думают, что в сигаретах содержится только никотин, но это глубокое заблуждение.

Согласно многочисленным данным, горящая сигарета является как бы уникальной химической фабрикой, продуцирующей более 4 тыс. различных соединений, в том числе более 40 канцерогенных веществ и, по меньшей мере, 12 веществ, способствующих развитию злокачественных опухолей.

Курение табака ответственно за 90% случаев смерти от рака легкого, 75% – бронхов и 25% от ишемической болезни сердца.

Предлагаем немного призадуматься: «Ради чего мы отравляем себя и окружающих нас людей? Неужели нам не хватает дыхания выхлопных газов от бесчисленного количества автомобилей, появившихся у нас в последнее время? Стоит ли «овчинка выделки», притом что вред здоровью от курения очевиден?»

А что происходит с организмом, когда вы бросаете курить?

Через 40 минут после выкуривания одной сигареты снимается спазм и восстанавливается кровообращение в капиллярах верхних и нижних конечностей.

Через 2 часа никотин начинает выводиться из организма и в этот момент, чувствуются первые симптомы отмены.

Через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, легкие начинают функционировать лучше, проходит чувство нехватки воздуха.

Через 2 дня обоняние и вкусовая чувствительность станут более острыми.

Через 12 недель улучшается кровообращение, что позволяет легче ходить и бегать.

Через 3 – 9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция легких увеличивается на 10%.

Через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

А теперь поговорим, как можно избавиться от этой вредной привычки. Курильщик бросает курить, не подозревая об этом, каждый раз, как кидает выкуренную сигарету на землю, но проходит не так уж и много времени и рука привычным движением тянется снова к сигарете. Привычка и отсутствие силы воли, вот две основные причины, по мнению автора, которые не дают курильщику расстаться с явно вредной для его же здоровья отравой.

Курение, как и любая привычка, имеет свою последовательность, цепочку шагов: *внешняя причина (вечер в кафе или ресторане, прием алкоголя, «перекур» на работе, стресс или усталость и т.д.) → желание закурить → доставание сигареты или пачки → курение.*

Чтобы избавиться от привычки, достаточно этот алгоритм каким-либо образом изменить. *Внешняя причина → желание закурить → защитный барьер или несколько барьеров → решение не курить.* Таким образом, нарушается последовательность привычных действий курильщика в процессе курения.

Ниже приведем оригинальный способ отказа от курения, предложенный А. Красильниковым с одним защитным барьером.

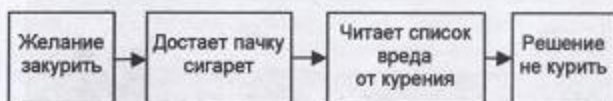


Схема 1. Отказ от курения по А. Красильникову с одним защитным барьером

Составляется список причин, объясняющих, чем курение для Вас вредно: портит легкие, портит цвет зубов, портит кожу, запах табака изо рта и от одежды, приводит к инфаркту, повышает вероятность раковых заболеваний и т.п. Этот список причин записываете на небольшую бумажку. Покупаете портсигар, на одну сторону которого наклеиваете этот список причин. Сигареты перекладываются из пачки в этот портсигар.

Ставится себе одно условие: «прежде чем выкурить сигарету я должен прочитать весь список».

Человек, который действует по такой схеме, каждый раз, когда захочет покурить и достанет портсигар, перечитывает список и уже осознанно принимает решение – «пожалуй, я курить не буду». И кладет портсигар назад в карман.

Т.е. в привычный алгоритм курения было введено еще одно промежуточное действие (чтение списка), т.е. поставлен защитный барьер, благодаря чему вся эта цепочка разрушается. Человек перестает курить.

Приведем несколько примеров вреда от курения, которые могут войти в данный список:

- рак полости рта, горла и пищевода;
 - рак гортани;
 - рак легких;
 - увеличивает риск умереть от хронического обструктивного заболевания легких;
 - нарушения беременности, задержка развития плода, рождение детей с низкой массой тела, выкидыши;
 - ухудшение памяти, внимания и наблюдательности;
 - ваши пальцы и зубы приобретают желтый цвет;
 - вы будете кашлять;
 - снижение работоспособности, ухудшение внешнего вида (в 40 лет – как в 60 лет);
 - когда вы курите, это создает дурной запах, который следует за вами повсюду и раздражает всех, куда бы вы ни пришли;
 - вы бросаете свои деньги «на ветер» и отказываете себе и своей семье в источниках жизни и текущих расходах;
 - задержка роста и полового развития у детей;
 - ваши дети становятся «зависимыми курильщиками» и более подвержены инфекционным заболеваниям ушей, простудам и аллергиям, чем дети некурящих родителей. К 7 годам они будут отставать от сверстников в умении читать, у них также возникнут проблемы с поведением. Поскольку они любят подражать самым лучшим на свете людям (на их взгляд, это родители), то они и сами обязательно начнут курить.
- Чтобы усилить эффект отвыкания, можно предложить и еще несколько, а точнее еще шесть промежуточных звеньев, т.е. поставить еще шесть дополнительных барьеров (вместе с первым – семь). Это: психотерапия, физическая активность, полоскание полости рта, фитотерапия, сосание лимона, ароматерапия.

или как избавиться от вредной привычки

Чем больше барьеров преодолевает курильщик на пути к заветной цели – выкуриванию гиганты, тем больше вероятность, что он окончательно бросит курить.

Первым барьером может быть психотерапия, позволяющая человеку получить позитивный (оптимистический) настрой при отказе от курения. Можно порекомендовать, например, следующую короткую формулу самовнушения:

Желание курить пропало у меня навсегда. Мой организм больше не в состоянии принимать никотин. Каждая клеточка моего организма не переносит сигаретный дым. Я никогда не буду снова курить. Мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше.

Этот вспомогательный барьер ставится до появления желания закурить. Каждое утро, перед тем, как встать, и каждый вечер перед сном, приняв позу, удобную для расслабления мускулатуры, т.е. в постели или в кресле, произнесите эту формулу 20 раз подряд с твердым убеждением, что вы достигните того, чего хотите. В процессе самовнушения, для усиления действия психотерапии, вдыхайте через нос ароматическое масло, подобранное согласно вашему темпераменту (см. ниже – ароматерапия). Для этого нанесите 1 каплю эфирного масла на ватку, платок или салфетку и поднесите к носу. Вдыхайте масло до окончания психотерапии.

В качестве следующего защитного барьера можно предложить физическую активность.

Всякий раз, когда появляется желание закурить, следует пойти прогуляться на свежем воздухе, пойти поплавать или сделать какое-либо упражнение, например, такое:

Пассивно вдыхайте (через нос), а выдыхайте активно и с небольшим усилием. Начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость. Представьте себе паровоз, который, медленно двигаясь, набирает скорость. Прделайте цикл из 30 выдохов, затем минуту отдохните.

Следующим защитным барьером может быть полоскание рта щелочным раствором, изменяющим pH среду во рту. Тем самым снижается всасывание и усвоение никотина. Народная медицина предлагает два варианта:

- 1 столовая ложка питьевой соды на 200 мл воды. Полоскать полость рта перед курением.
- 10 г корневика змеиного залить 200 мл кипятка, настоять, процедить. Полоскать полость рта 4–8 раз в день перед курением.

Еще одним защитным барьером может оказаться прием настойки овса.

Зерна овса тщательно промыть, залить водкой из расчета 100 г сырья на 1 л. Настаивать 14 дней, ежедневно взбалтывая, процедить. Принимать от 3 до 6 раз, в день по 15 капель на стакан кипяченой воды.

Можно использовать отвар овса: 100 г овсяных зерен тщательно промыть холодной водой, залить 2 л воды, через 4 часа кашеобразную массу поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на слабом огне 1 час, процедить. Принимать ежедневно по 100 г. 3 раза в день за час до еды или через час после еды в течение месяца, добавляя в отвар по вкусу немного меда или сахара. Или 1 столовую ложку измельченных овсяных зерен с вечера залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Утром кипятить 5–10 минут. Пить, как чай.

Очередным барьером может стать сосание лимона при появлении тяги к табаку.

И еще один защитный барьер, простой и не менее эффективный, чем вышеперечисленные, предлагает автор этой статьи. Это ароматерапия. Необходимо купить в табачном киоске мундштук с фильтром или курительную трубку с фильтром, для тех, кто привык курить с трубкой. Достать фильтр и кашнуль шпателькой 2 капли эфирного масла внутрь фильтра, установить фильтр в мундштук (трубку). Для холериков и сангвиников подойдет эфирное масло фенхеля, а

для меланхоликов и флегматиков – эфирное масло магнолии. Каждый раз, когда появляется желание закурить, вместо папиросы взять мундштук, запроваженный соответствующим эфирным маслом, в рот и вдыхать воздух через него, имитируя процесс курения до тех пор, пока не пропадет желание курить. Сигарету в мундштук не вставлять!

С помощью таких приемов необходимо продержаться не менее 2-х месяцев, пока не закончится процесс «ломки». Эфирное масло можно периодически добавлять по мере ослабления запаха.

Пристрастие к курению может возникнуть у представителей любого из четырех темпераментов. Меланхолики курят из-за своей нервозности, чтобы успокоиться, освободиться от тревоги и волнения. Холерикам и сангвиникам привнесение дополнительного огня в их огненную природу дает ощущение дополнительного прилива сил. Флегматиков привлекает стимулирующее и проясняющее действие табака, что повышает их активность и помогает бороться с вялостью. У меланхоликов в результате курения нередко ослабевают легкие, возникает сухой кашель и запоры. Им полезны продукты и лекарственные растения, тонизирующие легкие: кунжутное масло, молоко, миндаль, кедровые орехи. Из трав – алтей, женьшень, корень окопника. Лучше принимать их в виде молочных отваров с нерафинированным сахаром и с топленным маслом (1-2 чайные ложки трав на чашку молока). У холериков и сангвиников курение может способствовать инфекционным заболеваниям легких, печени (у холериков) и крови (у сангвиников). В таких случаях необходимо детоксицирующее лечение с использованием сока алоэ, лопуха. Флегматики, бросив курить, нередко страдают от застойных явлений. В таком случае следует употреблять больше специй и отхаркивающих средств, например, аира и гвоздики с медом. Для восстановления легких можно пить молочный отвар девясила.

После отказа от курения многие курильщики замечают, что они начинают полнеть. В чем причина такого увеличения веса? Если такое явление отмечается у человека бросившего курить, то можно предположить, что свой аппетит курильщик до того «гасил» с помощью сигареты, а точнее говоря – никотина. И когда он прекратил курить, то «освободившийся» голод стал требовать пищи. Для утоления голода человек начинает больше есть, но проблема в том, что у человека есть «датчик» начала приема пищи (голод), но отсутствует «датчик» окончания приема пищи. Когда человек чувствует, что наелся, то это означает для организма, что человек переел, т.е. принял избыток пищи, который организму не нужен, и он (организм) начинает его откладывать, превращая в подкожный жир. Таким образом, по мнению автора, набирается вес у бросившего курить человека. Чтобы избежать подобного явления, питание бросившего курить должно быть дробным и небольшими порциями. Начинать есть только при появлении чувства голода. Из-за стола выходить с чувством легкого голода, т.е. питаться по принципу: лучше недоесть, чем переест. Из питания исключить мясо, рыбу, яйца и сильные специи.

(Из книги Ю.В. Хмелевского «Здоровьеведение»)



Спорт

Приз Гжели – 2008

13 сентября 2008 года состоялась 20-е юбилейные соревнования в беге по шоссе «Приз Гжели – 2008», которые собрали рекордное количество участников из многих уголков нашей Родины. По традиции, центром мероприятия стал мемориал павшим воинам пос. Электроизолятор. Закольцованность трассы позволила многочисленным зрителям как провозаить забеги, так и аплодисментами встречать победителей.

В пробеге принимали участие более 700 спортсменов разных возрастов. Торжественный парад принимали заместитель Главы Раменского района Борисов О.М., Главы сельских поселений Новохаритоновское и Гжелское Ширенина Н.А. и Хряпов С.А., председатель Раменского спорткомитета Губанов А.П., председатель Обкома Профсоюзов Вартанян Я.П., Герой социалистического труда Логинов В.М., Олимпийский чемпион 1960 года Болотников П.Г., ректор ГТХПИ Илькевич Б.В. и главный судья соревнований Осипова Т.И. Все это красочное действие происходило под прицелом телевизионных камер канала «Подмосковье».



Торжественное открытие пробега

Открывали же соревнования студенты Гжелского государственного художественно-промышленного института, которые в рамках пробега разыграли первенство ГТХПИ. Более двухсот человек представляли наше учебное заведение. Первыми на дистанцию 1 км вышли девушки колледжа, затем их сменили юноши. Победителями первенства ГТХПИ в беге по шоссе стали Мензулина Екатерина (27 гр.) и Нестеров Артем (36 гр.). Второе место завоевали Степанов Павел (22 гр.) и Чеченева Анна (37 гр.). Бронза досталась Николаевой Светлане (17 гр.) и Ткачуку Игорю (18 гр.). Затем сильнейшего на этой дистанции выявляли старшие товарищи – спортсмены института. Практически все места на пьедестале заняли студенты отделения Государственного муниципального управления. Победили Лейн Анастасия (ГМУ-2) и Борунов Евгений (ГМУ-3), на ступень ниже встали Сысоева Александра (ГМУ-3) и Рябушкин Денис (ГМУ-4), третьими оказались Александрова Татьяна (СТ-1) и Авакумов Евгений (ГМУ-1). Победители и призеры были награждены специальными призами и дипломами от председателя Обкома профсоюзов Вартаняна Якова Погосовича и ректора Гжелского государственного художественно-промышленного института Илькевича Бориса Владимировича.



На старте студенты колледжа

Самое активное участие привлекли студенты института 1 курса факультетов «Сервис и туризм» и «Государственное муниципальное управление», которые пришли на пробег вместе со своими кураторами Коршуновой И.В. и Шульгой Н.И. Шеморакова С.С. и Лазуто Л.А. не скрывали переживаний за своих подопечных – учащихся 18 и 12 групп.

Приятно было наблюдать, как неравнодушно реагировали на происходящее пришедшие на праздник здоровья и красоты административные работники и свободные от уроков преподаватели учебного заведения.

На дистанциях основных Всероссийских соревнований на 5, 10, 20 километров наши учащиеся также были в лидерах. В беге на 5 км честь ГТХПИ отстояли Мензулина Екатерина, КМС, ставшая победителем пробега, и Долгов Денис (18 гр.), выигравший бронзовую медаль. Эти ребята входят в состав сборной команды Московской области и являются кандидатами на участие в Spartakiade учащихся России. Кандидат в мастера спорта Рябушкин Денис, студент 4 курса института, в своей возрастной группе на дистанции 20 км был вторым. Спортсменов учрежденными призами наградили Главы сельских поселений Новохаритоновское и Гжелское Ширенина Нина Александровна и Хряпов Сергей Анатольевич, а также Герой социалистического труда, генеральный директор «Объединения Гжель» Логинов Виктор Михайлович.



Долгов Денис



Мензулина Екатерина

Необходимо отметить четкость и слаженность работы судейской коллегии под руководством Судей Республиканской категории Белоусова А.О. и Емельянова Д.Н., судью 1 категории Голикову Ю.Б., курировавшую наградной отдел, Макарова В.В. – старшего судью на финише и студентов ГТХПИ, помогавшим в проведении соревнований – Сидоренко С., Поцелуеву А., Блаженкину И., Поцелуеву Т.

Белоусов А.О. был торжественно награжден почетным знаком Главы Раменского района, за многолетний плодотворный труд на спортивном поприще, Емельянов Д.Н. и Голикова Ю.Б. отмечены Почетными грамотами председателя спорткомитета Раменского района за развитие спортивно-массовой работы.

Спортивный праздник прошел на самом высоком уровне, что было отмечено участниками и гостями соревнований, а также освещен на телевидении и в районной печати.



Интервью с участниками пробега

Студенческий олимп**Спортивные достижения**

Приказом № 15 Комитета по физической культуре и спорту администрации Раменского района от 25.08.2008 на основании выполнения норм ЕВСК студентке Гжельского государственного художественно-промышленного института и ГУДОД СДЮШОР МО *Чекневой Анне* присвоен 1-ый спортивный разряд по легкой атлетике.

Приказом Комитета по физической культуре и спорту администрации Раменского района № 12 от 15.09.2008 на основании выполнения норм ЕВСК студенту Гжельского государственного художественно-промышленного института и ГУДОД СДЮШОР МО *Сидоренко Станиславу* присвоен спортивный разряд кандидата в мастера спорта по легкой атлетике.

Приказом № 9 Комитета по физической культуре и спорту администрации Раменского района от 22.09.2008 на основании выполнения норм ЕВСК студентам Гжель-

ского государственного художественно-промышленного института и ГУДОД СДЮШОР МО *Мичугину Александру, Межуеву Роману, Горячеву Сергею, Дунашевой Дарье, Степанову Павлу, Калмыкову Артему, Лебедеву Евгению, Юзикову Владимиру, Волковой Екатерине, Яготинцевой Юлии, Кузьминой Анастасии, Игнашину Егору, Козлову Игорю* присвоен 2-ой спортивный разряд по легкой атлетике.

Приказом № 9 Комитета по физической культуре и спорту администрации Раменского района от 22.09.2008 на основании выполнения норм ЕВСК студентам Гжельского Государственного художественно-промышленного института и ГУДОД СДЮШОР МО *Ткачуку Игорю, Якубовой Регине и Козулицыной Елене* присвоен 3-ий спортивный разряд по легкой атлетике.

Поздравляем!

Кандидаты на получение именной стипендии «Подмосковье»

Решением Ученого совета ГТХПИ на получение специальной именной стипендии «Подмосковье» выдвинуты следующие студенты ГТХПИ:

- студентка 4 курса факультета «Декоративно-прикладное» искусство *Левакова Кира Сергеевна*.

Левакова К.С. в 2005 году с отличием закончила художественно-гуманитарный колледж, учится на «отлично», активно занимается научно-исследовательской и творческой работой, принимает активное участие в творческих конкурсах, конкурсах научно-исследовательских работ студентов, награждена дипломами.

Она ежегодно выдвигается на премию главы Администрации Раменского района Московской области.

Кира занимается экспериментальными работами по технологии художественной керамики, в течение 4 лет является старостой группы и пользуется уважением коллег и преподавателей, ответственно выполняет общественные поручения, является примером для первокурсников.

- студентка 2 курса факультета «Управление и право» *Лаврова Наталья Сергеевна*.

Лаврова Н.С. учится на «отлично» и «хорошо». В прошедшем учебном году стала дипломантом Всероссийского открытого конкурса научно-исследовательских, изобретательских и творческих работ обучающихся «Национальное достояние России».

- студентка 4 курса факультета «Управление и право» *Королева Нина Николаевна*.

Королева Н.Н. учится на «отлично». Принимает активное участие в научно-исследовательской работе. В 2006 году заняла 2 место в конкурсе научно-исследовательских работ студентов ГТХПИ. Она удостоена премии Главы администрации Раменского муниципального района, занимается научно-исследовательской работой в области местного самоуправления.

- студентка 3 курса факультета «Социально-культурный сервис и туризм» *Овчаренко Кристина Евгеньевна*.

Овчаренко К.Е. учится на «отлично» и «хорошо», активно участвует в студенческих научно-практических конференциях, участвовала во Всероссийском открытом конкурсе научно-исследовательских, изобретательских и творческих работ обучающихся «Национальное достояние России», является дипломантом этого конкурса.

В 2007 году она была участником Международного конкурса молодых дизайнеров и модельеров «Подиум-2007» (г. Брно, Чехия) и в 2008 году «Подиум-2008» (г. Ташкент, Узбекистан).

Надеемся, что Правительство Московской области сочтет наших кандидатов достойными именной стипендии «Подмосковье» и утвердит предложенный Ученым советом ГТХПИ список.

Поздравляем с назначением специальной государственной стипендии!

Выдержки из Приказа Федерального агентства по образованию № 1174 «О назначении специальных государственных стипендий Правительства Российской Федерации студентам государственных учреждений высшего профессионального образования Федерального агентства по образованию на 2008/2009 учебный год» от 9 сентября 2008 г.:

«Во исполнение постановлений Правительства Российской Федерации от 6 апреля 2005 г. № 309 «Об учреждении специальных государственных стипендий Правительства Российской Федерации для аспирантов и студентов, обучающихся в федеральных государственных образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования», в соответствии с приказом Федерального агентства по образованию от 23.06.2008 № 712 «О распределении квот специальных государственных стипендий Правительства Российской Федерации на 2008/2009 учебный год приказываю:

Назначить на 2008/2009 учебный год специальные государственные стипендии Правительства Российской Федерации следующим студентам государственных образовательных учреждений высшего профессионального образования Федерального агентства по образованию, проявившим выдающиеся способности в учебной и научной деятельности:

Матвеевой Полине Александровне – студентке 3 курса».

Поздравляем Матвееву Полину, студентку факультета Декоративно-прикладного искусства!

Досуг и отдых**Экскурсия в г. Владимир**

23 сентября 2008 года состоялась долгожданная поездка во Владимир, организованная для студентов факультета «Управление и право». Студентов сопровождали зам. директора колледжа по воспитательной работе Соловьёва С.Н. и декан факультета Шульга Н.И., а также приглашённый экскурсовод. Ребята посетили Владимирскую землю – великую святыню всей Руси и замечательный памятник русской истории и русского зодчества.



Интересный рассказ экскурсовода

Владимир предстал как город-памятник. Мы посетили основные его достопримечательности, такие как Золотые ворота, построенные в 1164 году, культурно-образовательный центр «Палаты», где узнали о быте крестьян XIX века, а также побывали в Успенском соборе, уникальном памятнике русского зодчества XII века, сохранившем фресковую живопись кисти самого Андрея Рублёва.



В культурно-образовательном центре «Палаты»

Вот уже более 8 столетий украшает русскую землю этот белокаменный собор, расположенный на высоком берегу реки Клязьмы. Основание Успенского собора восходит к 990 году. Изначально он был построен из дубового леса, а затем из белого камня. Снаружи стены собора покрыты белым мрамором, кровля из медного листа и обита кованым серебром. Купол и крест покрыты дорогой аравийской красной медью. Внутри стены расписывали греческие мастера. Иконостас блистает золотом и драгоценными камнями. Храм освещают 4 больших паникадила из золота и 20 паникадил из серебра. Священные золотые и серебряные сосуды, воздух и покровцы, шитые золотом и жемчугом, дополняют красоту храма.



Успенский собор

В Успенском соборе, как в дивном ковчеге, святой князь Андрей поместил чудотворную икону Богоматери, которую привёз из Выжгорода. С тех пор она стала называться Владимирской. Собор считается главным храмом всей русской земли. Успенский собор стал средоточием разносторонней духовной культуры Древней Руси. Он сделался главным хранилищем книжных богатств, принесённых сюда князем Андреем из Киева. Под сенью собора создавались замечательные произведения древней русской культуры: «Сказания о чудесах от иконы Владимирской Богоматери», «Жития князя Александра Невского».



Роспись купола Успенского собора

Великие князья вносили свою лепту: Ярослав Мудрый обновил Успенский собор и украсил золотом и драгоценными камнями чудотворную икону Владимирской Богоматери. Много потрудились для русской земли князь Ярослав Всеволодович. В 1246 году он скончался и был погребен в Успенском соборе. Веку эту историю группа наших студентов с огромным вниманием слушала из уст экскурсовода. Дотронувшись до стен собора, ребята сказали: «Дотронувшись до XII века».

Завершила поездку великолепная трапеза в одном из владимирских кафе, которое студенты ещё долго вспоминали по-настоящему добрыми словами.

*С.Н. Соловьёва, зам. директора колледжа по воспитательной работе
С. Сидоренко, председатель студсовета*