

*Счастья и успехов
в Новом году!*



«БОНЧ»- 2012: хроника событий

*Подходит к завершению ещё один год.
В жизни нашего университета
за это время произошло множество
замечательных событий,
и каждый может отметить
что-то важное для себя.
Давайте и мы накануне
Нового года подведём
основные итоги нашей
совместной работы.*



Уважаемые коллеги! Дорогие друзья!

Примите самые сердечные поздравления с наступающими праздниками – Новым годом и Рождеством!

За прожитый год нами сделано немало хорошего, доброго, полезного. Коллектив университета доказал, что ему по силам решать новые непростые задачи в ситуации, когда требуется максимум ответственности, профессионализма, терпения и энергии. Ведь только благодаря совместным усилиям, СПбГУТ всегда был и по-прежнему остаётся престижным научно-образовательным комплексом, университетом, славящимся своей уникальной историей и вместе с тем – инновационным развитием. Не останавливаясь на достигнутом, постоянно двигаясь вперед, наш вуз вот более 80-ти лет по праву считается передовым вузом отрасли связи и телекоммуникаций.

Поблагодарим уходящий 2012 год за новые знания, победы, достижения, открытия, свершения. А событий, оказавших большое влияние на жизнь нашего коллектива, было немало! Мы говорим слова признательности всему профессорско-преподавательскому составу, сотрудникам за преданность университету, за поддержку и самоотверженную работу, благодаря которой нам удалось достигать впечатляющих результатов. Немало было сделано и органами студенческого самоуправления: во многом благодаря их творческому потенциалу, ини-

циативе и энергии было успешно проведено множество мероприятий, способствующих укреплению корпоративного студенческого братства, повышению престижа вуза. От всей души благодарим и тех студентов, которые своими научными, творческими и спортивными успехами в который раз подтвердили высокое звание «Бонча». Отдельно хотим пожелать удачи накануне первой сессии нашим первокурсникам, успешно преодолевшим первые рубежи нелегкой студенческой жизни.

Уверены, что наши учёные и преподаватели, сотрудники и студенты и в будущем году будут радовать родной университет новыми достижениями, успехами во всех сферах деятельности, творческими идеями и начинаниями. Новый год – наш самый любимый праздник – всегда приносит с собой и новые надежды. Каждому хочется верить, что впереди – перемены только к лучшему, что в наступающем году осуществляются все желания и мечты. Пусть же в 2013 году вас сопровождают удача, дружба и любовь, стабильность и благополучие!

Искренне желаем всем как можно больше радостных дней, крепкого здоровья, энергии и оптимизма, душевного тепла.

Будьте счастливы!

Ректорат СПбГУТ

Дорогие «Бончевцы»!

Провожая уходящий год, мы можем сказать, что он был прожит достойно, неоднократно отмечался победами как в научно-образовательной, так и в социальной сферах на самых престижных конкурсах. Наши многочисленные достижения – это, безусловно, результат большого совместного труда всех без исключения «бончевцев» – от администрации университета до первокурсников. В преддверии новогодних праздников профсоюзный комитет говорит вам, уважаемые коллеги и друзья, сердечное спасибо и выражает признательность за ваш очень непростой ежедневный труд, добросовестную учебу, взаимную помощь и неизменную дружескую поддержку, всегда отличавшие коллектив нашего старейшего вуза.

Преподавателям и студентам, всем, кто трудится на благо просвещения, кто движется вперёд, осваивая новые знания, желаю благодарных учеников и мудрых преподавателей, блестящих идей, новых свершений и достижений,

Однако перед штурмом новых вершин принято делать передышку. Поэтому желаю в дни каникул полноценного (и здорового!) отдыха, интересных встреч и новых впечатлений!

С наступающим Новым годом вас, дорогие друзья!

Председатель профсоюзного комитета СПбГУТ А.Е. Тимохина



Названы лауреаты

Национальной премия

В конце 2011 года в центре Digital October в Москве на IV Всероссийском инновационном молодежном Конвенте были названы лауреаты Национальной премии в области инноваций для молодых ученых и специалистов. Премия размером в 1 млн. рублей была присуждена выпускнику ДФП СПбГУТ Александру Викторовичу Костевичу и студенту ДФП СПбГУТ Дмитрию Николаевичу Кушнереву.

Стартовал образовательный проект «Учебная студия Bonch.FM»

Совместными усилиями Управления маркетинга и рекламы, Управления по воспитательной и социальной работе, специалистов компании Digiton Systems при поддержке Студенческого совета начал работу образовательный проект "Учебная студия Bonch.FM". 27 декабря состоялась запись первого ролика в учебной радиостудии Bonch.FM.

Разработка СПбГУТ признана лучшим инновационным проектом

С 13 по 15 марта наш университет принимал участие в ежегодной Петербургской технической ярмарке. Выставочная экспозиция университета вызвала большой интерес среди посетителей и участников мероприятия. Организаторы ярмарки отметили дипломом в номинации «Лучший инновационный проект в области информационных технологий и электроники» одну из наших разработок.

Сергей Викторович Бачевский назначен на должность ректора СПбГУТ

Назначение утверждено Приказом Федерального агентства связи № 38-к от 05.03.2012 г. Коллектив университета сердечно поздравил Сергея Викторовича с назначением на пост ректора нашего прославленного вуза и пожелал успехов в реализации всех замыслов и планов.

Образовательный форум в «Манеже»

С 30 марта по 1 апреля в ЦВЗ «Манеж» прошёл Санкт-Петербургский образовательный форум, в котором принимал участие наш университет. Особым гостем нашего стенда стал Георгий Сергеевич Полтавченко. Он расспрашивал представителей университета о наших образовательных возможностях, после чего отметил высокий уровень качества образования и актуальность направлений подготовки в СПбГУТ.

Лицей при СПбГУТ

стал первым в России Центром интерактивных технологий

17 апреля состоялась торжественная церемония открытия первого в России Центра интерактивных технологий Promethean (Promethean Centre of Excellence) на базе СПбГУТ. Открытие Центра на базе лицея СПбГУТ – это заслуженное признание значительного вклада образовательного учреждения в развитие инновационных подходов в учебном процессе.

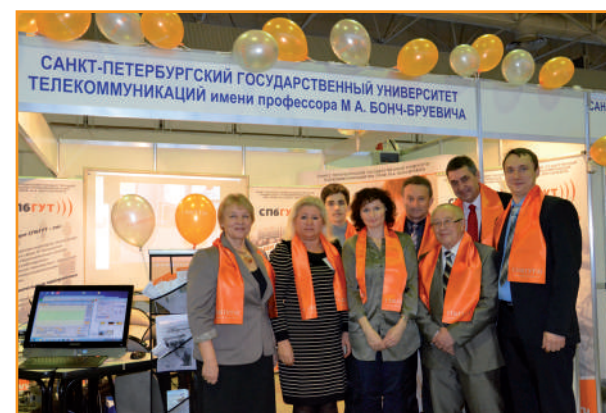
Создана ещё одна базовая кафедра

Основные направления работы базовой кафедры предполагают активное сотрудничество ФГУП РТРС и СПбГУТ в целях повышения качества образования бакалавров, инженеров, магистров университета; привлечение студентов старших курсов СПбГУТ для прохождения практики и работы во ФГУП РТРС; переподготовку и повышение квалификации работников ФГУП РТРС по наиболее востребованным специальностям: радио- и телевизионное вещание и информационные технологии.

«Связь-Экспокомм»-2012

С 14 по 17 мая в Москве в "Экспоцентре" в рамках Дней инфокоммуникаций-2012 прошла очередная 24-я Международная выставка телекоммуникационного оборудования, систем управления, информационных технологий и услуг связи "Связь-Экспокомм-2012". СПбГУТ представил свои инновационные разработки, которые получили множество восторженных откликов коллег и гостей выставки. Организаторы выставки отметили высокий уровень профессионализма в подготовке экспозиции нашего вуза.

(Окончание на 2-й стр.)



«БОНЧ»- 2012: хроника событий

(Начало на 1-й стр.)

«Информационные технологии в мире коммуникаций»

С 13 по 18 мая в Москве состоялся V Всероссийский молодежный форум «Информационные технологии в мире коммуникаций». Наш Университет представил 6 инновационных проектов и 3 доклада на НТК. В финал конкурса вышли 2 проекта. Оргкомитет форума наградил университет почетной грамотой за активное участие в его работе.

Новая научно-исследовательской лаборатории в СПбГУТ

20 июня Министр связи и массовых коммуникаций Российской Федерации Н.А. Никифоров и руководитель Федерального агентства связи О.Г. Духовницкий посетили наш университет. Основным мероприятием программы посещения стало открытие Научно-образовательного центра «Исследование проблем развития инфокоммуникационных технологий и протоколов» на базе оборудования DATA-COM компании Huawei.

СПбГУТ гордится своими выпускниками

27 июня в атриуме Петропавловской крепости прошла традиционная церемония чествования лучших выпускников высших учебных заведений Санкт-Петербурга. С успешным окончанием учебы вчерашних студентов поздравил губернатор Георгий Полтавченко. Лучшим выпускником нашего вуза стал Евгений Нечаев, выпускник факультета РС, ТВ и МТ.



Работа для самых перспективных

В августе лицей при СПбГУТ выиграл конкурс региональных программ развития образования и стал федеральной стажировочной площадкой для распространения современных моделей успешной социализации детей. Это значит, что в лицее будут проходить обучение работники образования со всей России.

Уровень подготовки, целеустремленность, исполнительность и ответственность студентов получили высокую оценку председателя комитета Ивана Александровича Громова.

Студент СПбГУТ стал победителем IX открытого конкурса ТГК-1

В августе завершился традиционный конкурс ТГК-1 на лучший дипломный проект среди студентов высших учебных заведений Санкт-Петербурга, Мурманска и Петрозаводска. Выпускник нашего университета (факультет МТС) 2012 года Вячеслав Федоров занял на конкурсе почетное 2-е место в номинации «Автоматизация и информационные технологии в энергетике».

Победы студента СПбГУТ на Паралимпийских играх

Студент 4-го курса факультета Информационных систем и технологий Санкт-Петербургского государственного университета телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича, Александр Голиновский, завоевал две бронзовые медали Паралимпиады в соревнованиях по плаванию среди спортсменов с нарушением зрения.

СПбГУТ в пятерке лучших технических вузов Петербурга

НИУ Высшая школа экономики и Информационное РИА Новости уже в третий раз провели рейтинг вузов по качеству приема абитуриентов. В ходе исследования 2012 года были проанализированы 507 головных вузов (без учета филиалов). По итогам приемной кампании 2012 г. в группе технических вузов СПбГУТ занимает 4-е место.

Поздравляем!

Женская сборная команда СПбГУТ по мини-футболу «Форсаж-ГУТ» заняла 2-е место на Первенстве Санкт-Петербурга по мини-футболу среди женских команд сезона 2012 года. Татьяна Морина, студентка 1-го курса факультета РС, ТВ и МТ, получила звание лучшего нападающего этого первенства.

Игорь Носенко, студент 2-го курса факультета МТС, занял I место в беге на 400 м с барьерами в Первенстве Санкт-Петербурга по легкой атлетике среди юниоров.

СПбГУТ принят в члены МСЭ

10 июля Генеральный секретарь Международного союза электросвязи (МСЭ) д-р Хамадун И. Туре в официальном письме ректору СПбГУТ проф. С.В. Бачевскому сообщил о принятии СПбГУТ в члены МСЭ. С этого момента СПбГУТ является членом Сектора развития МСЭ (ITU-D) в качестве академического партнера, что позволит вузу участвовать в мероприятиях МСЭ, влиять на глобальные решения в области ИКТ, популяризировать свои научные и образовательные разработки.

Благодарность от Комитета по информатизации и связи

Председатель Комитета по информатизации и связи выразил свою благодарность СПбГУТ В этом году около 50 наших студентов проходили практику в Комитете по информатизации и связи Санкт-Петербурга, где будущие специалисты в полной мере смогли применить приобретенные в университете знания.

СПбГУТ вошёл в десятку самых эффективных

По итогам мониторинга деятельности российских вузов СПбГУТ вошёл в ТОП-10 эффективных вузов Санкт-Петербурга, заняв 6-е место. При оценке учитывался целый ряд показателей: образовательная, научно-исследовательская, международная, финансово-экономическая деятельность и инфраструктура (всего по 50 параметрам). Показатели оценки эффективности деятельности государственных вузов и филиалов прошли широкое обсуждение в экспертном сообществе, в том числе поддержаны Российским союзом ректоров и Ассоциацией ведущих университетов России.

Открытие лаборатории моделирования и оптимизации

14 ноября на факультете СС, СК и ВТ состоялось открытие лаборатории моделирования и оптимизации. Лаборатория является проектом развития, стартовавшим в начале года в СПбГУТ на кафедре Сетей связи, где накоплен большой научный потенциал в области методов оптимизации и моделирования. Стоит отметить, что СПбГУТ – первый технический вуз России, который приобрел полноценный пакет имитационного моделирования сетей и систем связи Ornet Modeler. Благодаря возможностям новой лаборатории, вуз сможет выполнять серьезные практические наукоемкие проекты в новых масштабах.

Студенты СПбГУТ – призёры конкурса «Студент года»

22 ноября в Большом концертном зале Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна прошёл финал Конкурса «Студент года» в системе высшего профессионального образования Санкт-Петербурга.



Победителями стали 12 человек, среди которых студенты СПбГУТ Александр Голиновский («Лучший в спорте») и Александр Усенко («Лучший пропагандист и организатор здорового образа жизни»).

Награждение победителей

3 декабря состоялась торжественная церемония награждения победителей Конкурса студенческих исследовательских работ по проблематике формирования толерантной среды в Санкт-Петербурге в 2012 году, который проводился Комитетом по науке и высшей школе в рамках Программы «Толерантность».

Дипломом победителя Конкурса, а также премией Правительства Санкт-Петербурга в размере 30 тыс. руб. была награждена Анна Каткина, студентка 5-го курса Гуманитарно-го факультета СПбГУТ.

Студенческая жизнь-2012

Не менее разнообразной, как всегда, была и студенческая жизнь. Хочется вспомнить Зимние и Летние олимпийские старты, организованные компанией «Ростелеком» – это были интересные, захватывающие мероприятия. Ещё одним значимым спортивным соревнованием стал Воейковский ружьё – военно-спортивная игра для настоящих мужчин.

Грандиозным событием в СПбГУТ – Международным фестивалем национальных культур – был отмечен апрель. Фестивалю была посвящена целая неделя: конференции, презентации, выставки, спортивные состязания и даже кулинарный конкурс позволили оценить, насколько всё-таки разнообразен колорит студентов, обучающихся в университете. Национальные костюмы и блюда, оранжевые футболки волонтеров, гости из других стран, студенты, прошедшие обучение за границей – всё это было направлено на объединение межнациональных связей в СПбГУТ, с чем, собственно, фестиваль успешно справился.

Ещё одним интересным проектом стала учебная студия «Радио «Бонч». Первый набор проходил в конце февраля на конкурсной основе. Некоторые из выпускников сейчас стажировались в Санкт-Петербургских радиоконпаниях, другие работают над контентом для нашего университетского радио (которое, кстати, теперь официально зарегистрировано), обучение второго потока студии закончится в мае 2013.

В конце апреля каждый студент мог ознакомиться с большим количеством потенциальных работодателей – в СПбГУТ проходила пятая ярмарка вакансий «IT-карьера».

Апрель также был примечателен тем, что в это время проходили выборы председателя Студенческого совета – им стал Максим Трушкин.

Из весенних мероприятий также стоит отметить «Весенний Бал» и, конечно же, «Мистер и Мисс ГУТ» – яркий, неординарный, зрелищный концерт, во время которого по итогам конкурсов выбирают самых лучших, самых достойных победителей.

Лето для СПбГУТ запомнилось приездом французских студентов на курс 3Dфото и видео – Stereoscopic Summer School. Наши ребята оказывали поддержку туристам, помогали обжиться, проводили экскурсии. В течение всего года жизнь студентов была насыщена и

всевозможными турнирами: по настольным играм, квестами, играми «Крокодил», «Мафия», «Фотокросс», КВНЫ, спартакиады. Скучать было некогда.

Массу положительных эмоций у ребят вызывает ежегодная Школа Актива – студенты, наилучшим образом проявившие себя, на несколько дней уезжают за город, где проходят тренинги, участвуют в играх, концертах под руководством обучающего отряда «Эндорфин». Школа Актива традиционно проходит 2 раза в год – в мае и ноябре.

Еще одним знаменательным событием 2012 года стал выход новостей нашего вуза в видеоформате. 2 сентября мы увидели первый выпуск «BonchNews».

Осень порадовала хорошей погодой 14 октября – в этот день проходил «ИграЦентр», мероприятие для первокурсников по ориентированию в стенах исторической части Санкт-Петербурга.

А в ноябре в стенах университета состоялся II Молодежный фестиваль любительского кино «InSpectrum». Кто присутствовал на фестивале, тот точно не остался равнодушным.

В течение осени в СПбГУТ проходили дни первокурсников факультетов – а это всегда много шуток, смеха, ну, и, конечно же, напутственных слов от кураторов и других старшекурсников. Каждый день факультета посвящен определенной теме.

И это только малая часть того, что произошло в нашем университете за целый год. 365 дней, на первый взгляд, немалый срок, но время бежит незаметно. Так что главное – не отставать от него!

Анна Ионова, корреспондент
информационной комиссии Студсовета



Лундин Владимир Зиновьевич, автор-координатор образовательной системы лицея



Краткая биографическая справка

Окончил ЛЭИС в 1964 году. Защитил диссертацию в 1970 году. Преподавать стал с 1975 года. В 1997 году организовал ГОУ «Лицей при СПбГУТ», в котором работал директором до 2012 года. Сегодня автор-координатор образовательной системы «Старшая профильно-профессиональная школа-вуз-работодатель с пролонгированными целевыми установками», председатель правления Попечительского совета лицея, советник ректора.

Какие цели Вы ставите перед собой в этом учебном году?

Сохранить лицей как самостоятельное образовательное учреждение в перманентной борьбе с «мелкими чиновниками от образования».

Какими принципами Вы руководствуетесь в своей профессиональной деятельности?

Незаменимых людей нет, незаменимы только профессионалы! Это цитата из Л.Д. Троцкого (первая часть которой приписывается И.В. Сталину) в полной мере может быть адресована всем студентам: будьте востребованы жизнью, будьте незаменимы! Это единственный способ обрести свободу.

Вспоминаете ли Вы студенческие годы, какими они были; что, на Ваш взгляд, изменилось?

Я — «шестидесятник». От студенческих лет осталось упоительное ощущение свободы и предвкушение счастья. Общаясь с сегодняшними студентами — выпускниками лицея, вижу, что у них такое мироощущение сохранилось.

Каким Вы представляете себе «Бонч» через 5 лет?

Я не отделяю своей судьбы от судьбы «Бонча»! Что касается будущего, могу сказать: руководствуюсь известным правилом, гласящим, что «нет ничего более смешного, чем делиться своими планами со Всевышним!»

Какими источниками информации предпочитаете пользоваться (газета, радио, телевидение, интернет)?

Интернет, хотя в нём много чуши.

Ваше отношение к стремительному проникновению инфо- и телекоммуникаций в повседневную жизнь?

В учебном плане лицея 10 часов отведено на инфокоммуникации при 40-часовом недельном плане. Что можно ещё к этому добавить!

Как Вы проводите свободное время (отпуск, выходные, праздники)?

Живу по принципу, сформулированному Стругацкими: «Понедельник начинается в субботу». Праздниками и отпусками, конечно, не пренебрегаю: провожу их на даче.

Есть ли у Вас хобби? Занимаетесь ли Вы спортом?

Хобби разделяю с женой: у нас собака породы борзая. Хотя моё самое любимое хобби — работа.

Какие качества цените в людях, какие считаете отрицательными?

Положительное качество — профессионализм!

Отрицательное качество — непрофессионализм!

Ваши пожелания читателям.

Студентам: «Готовься к великой цели — и слава тебя найдет!»

ЛИЦЕЮ ПРИ СПбГУТ — 15 лет!

О лицее с любовью

Трудно представить, что лицей начинался с одной учебной аудитории, двенадцати не самых старательных школьников и группы высококвалифицированных преподавателей, которые ставили перед собой задачи, как казалось тогда — почти нерешаемые.

Убедить подопечных что-либо выучить было трёхступенчатой задачей. А первой и второй — сделать так, чтобы ученики, имевшие в предыдущих школах по 560 (!) пропущенных уроков в год, присутствовали на занятиях и слушали то, о чём им рассказывали педагоги.

Формирует человека окружение, причём окружение сверстников — в большей мере, чем учителей. Надо полагать, не столь безнадёжны были наши первые ученики. Почти все лицеисты первого выпуска не только закончили высшие учебные заведения, но и стали успешными людьми, живут и работают в разных городах и странах.

15 лет работы в лицее — это кропотливая подготовка к занятиям и совместные походы в музеи и театры, литературные вечера и экскурсии по Петербургу, поездки в другие города. Однажды, в суете собравшись в Великий Новгород, умудрились забыть... экскурсовода. А теннисный стол в рекреации! Новогодние праздники, осенние поездки в Павловск...

Жизнь — полосатая штука. Были удачи и разочарования. Были те, кто после занятий не хотел покидать лицей, а утром спешил на самые интересные уроки к своим преподавателям. Были талантливые ученики. Многие из них — уже состоявшиеся профессионалы: инженеры, программисты, экономисты, менеджеры, предприниматели, преподаватели, журналисты. Есть те, кто вернулся в своё учебное заведение в новом качестве, и те, кто не покидал лицей даже во время учёбы в университете.

Лицей живет и развивается. Лицеисты становятся победителями предметных олимпиад, учителя — победителями профессиональных конкурсов. Лицей стал Федеральной стажировочной площадкой по направлению образовательной системы «Старшая профильно-профессиональная школа — вуз — работодатель». Есть новые цели и нерешённые задачи.

15 лет — это и много, и мало. Что-то меняется и это нормально, перемены (между уроками, в том числе) к лучшему. Но одно неизменно — в нашем лицее многим удастся реализовать свой творческий потенциал.

Коллектив учителей лицея



С 15-летием лицей поздравил и его выпускник, а также дважды выпускник (причем с отличием) СПбГУТ и аспирантуры Борис Каменецкий.

У многих воспоминания о школьных годах далеко не такие приятные, как об университетских. К счастью, в моём случае это совсем не так. Я с большим теплом вспоминаю преподавателей лицея, профессионалов в своей области, которые позволили мне встать на ноги, выстроить прочный фундамент из знаний, навыков и принципов — Киру Рувимовну Глазкову, Веру Александровну Алексееву, Татьяну Григорьевну Абрамову.

Учёба в лицее никогда не была простой. Я говорю «учёба», хотя более правильным и подходящим словом является «работа». И работать первые месяцы было крайне тяжело и непривычно. Мы делали курсовые работы, по уровню ничем не уступающие тем, которые выполняют студенты СПбГУТ на 2-3-м курсах. Планка, которую ставит руководство лицея перед своими учащимися, действительно высока. Но по прошествии времени понимаешь, что только преодолевая высокие барьеры, можно добиться значительных высот.

Сегодня Лицей технически оснащён ещё лучше, чем прежде. Наверное, я даже немного завидую тем ребятам, которые поступили в него этой осенью. Хочу обратиться к ним и сказать: «Гордитесь тем, что вы учитесь в лучшей школе России, школе-победителе конкурса «Жемчужина российского образования». У вас впереди много интересного».

Люди, с которыми я познакомился в лицейские годы, сегодня стали моими лучшими друзьями. Мы вместе двигаемся вперёд и добиваемся поставленных целей. Всему этому нас учили и смогли научить в лицее.

Уверен, что лицей и в дальнейшем останется замечательной кузницей управленческих кадров, высококлассных специалистов в сфере телекоммуникаций, и что будущий министр связи Российской Федерации выйдет именно из стен этого молодого и уже такого прославленного учебного заведения.

Завтра была победа

Ночь перед конкурсом «Лучшие школы России-2005», где лицей получил одноименное звание и вошёл в десятку лучших образовательных учреждений России, стала незабываемой. После прохождения первого тура и попадания в тридцатку «лучших школ» мы готовились защищать авторскую образовательную систему лицея. Систему, которую делали вместе со всеми заинтересованными субъектами образовательного процесса, его заказчиками и потребителями: директором (он же главный дирижёр), преподавателями, родителями, работодателями, вузом и, наконец, учениками.

Всё уже было готово, но, как обычно (ведь все течёт и меняется, и уже не как ручеек, а как 9 атмосфер кипятка из разорвавшегося крана с горячей водой — это по поводу скорости изменения технологий) надо было прямо на ходу менять сценарий, речи... Необходимо было придумывать наводящие вопросы ученику — гениальному программисту (который мог давать только односложные ответы типа «да» или «нет») и много чего ещё. Потом была репетиция, потом — «как бы сон».

А завтра была победа! Лицей с контингентом около 100 человек выиграл в битве профессионалов, причём у «монстров» с известными именами!

Слово «команда», как банально это ни звучит, определило исход. Не само слово, конечно, а правильно подобранный «главным режиссёром» коллектив, состоящий из профессионалов «с драйвом»! Нам — «пятерка»!

Не хочется говорить о том событии в прошедшем времени — ведь лицей уверенно подтверждает свою успешность и сегодня.

С.В. Кисляков,

начальник Управления международных связей
СПбГУТ

На фото: Команда победителей





СПбГУТ и «Ростелеком» создали базовую кафедру

13 декабря 2012 года состоялась встреча ректора СПбГУТ Сергея Викторовича Бачевского и директора макрорегионального филиала «Северо-Запад» ОАО «Ростелеком» Андрея Алексеевича Кулаженкова.

В рамках встречи был подписан договор о создании базовой кафедры «Инновационные технологии телекоммуникаций» макрорегионального филиала «Северо-Запад» ОАО «Ростелеком» в СПбГУТ. Данная кафедра будет способствовать развитию отраслевой учебной базы и повышению качества подготовки выпускников университета.

С.В. Бачевский особо подчеркнул значимость базовой кафедры для студентов, обучающихся по программам подготовки магистров. По его мнению, 70% своего учебного времени студенты должны посвящать практической деятельности, в частности в компании ОАО «Ростелеком».

На встрече также присутствова-

ли декан факультета радиосвязи, телевидения и мультимедийных технологий СПбГУТ О.В. Воробьев и декан факультета переподготовки и повышения квалификации СПбГУТ Д.Ю. Куликов. Со стороны макрорегионального филиала «Северо-Запад» ОАО «Ростелеком»: заместитель директора – технический директор Олег Семанов, Лери Губкин – первый заместитель директора, Андрей Яковкин – заместитель директора – директор по информационным технологиям, Ирина Тамбовская – заместитель директора – директор по организационному развитию и управлению персоналом.

Важную роль в сотрудничестве сторон занимает работа факультета переподготовки и повышения квалификации СПбГУТ как основного ресурса переподготовки специалистов компании ОАО «Ростелеком».

В скоро времени планируется провести ряд рабочих встреч для обсуждения вопросов, касающихся дальнейшего развития кафедры.

В сотрудничестве с органами власти, наукой и бизнесом

15-16 ноября в Санкт-Петербурге при поддержке НОСТРОЙ и Международной Академии связи состоялась Всероссийская научно-практическая конференция «Контроль качества проектирования и строительства сетей и сооружений связи в России», объединившая представителей органов власти, науки и бизнеса для разработки совместных предложений, направленных на обеспечение высокого качества проектирования и строительства сетей и сооружений связи.

Организаторами конференции выступили СРО НП «Объединение строителей Санкт-Петербурга», ОАО «Лентелефонстрой» и СПбГУТ им. проф. М.А. Бонч-Бруевича.

Мероприятие собрало более 100 участников из Нижнего Новгорода, Минска, Петрозаводска, Нарьян-Мара, Москвы, Санкт-Петербурга, Воронежа, Калининграда, Благовещенска, Челябинска и Казани.

С приветственным словом перед аудиторией выступил член Правительства СПб – представитель губернатора в Законодательном Собрании СПб, д.э.н., д.ю.н. Михаил Бродский.

В качестве особого гостя на конференцию был приглашен профессор, д.э.н. Виктор Герашенко, который выступил перед участниками с докладом о привлечении инвестиций в строительство.

С приветственным словом и докладом выступил ректор нашего университета, профессор, д.т.н. Сергей Викторович Бачевский.

Значимость данной конференции отметил руководитель Федерального агентства связи О.Г. Духовницкий, направив в адрес университета правительственную телеграмму с призывом ко всем участникам конференции «к открытому и позитивному диалогу в интересах прогресса и решения задач, стоящих перед нашим обществом».

На пленарном заседании, а затем на секциях участники конференции обсудили вопросы развития и строительства сетей



связи, трансфера технологий и знаний в условиях вступления России в ВТО, направлений дальнейшего развития института саморегулирования, соотношения понятий «цены» и «качества» в проектировании и строительстве, нормативно-правового регулирования, создания системы контроля качества проектирования и строительства сетей и сооружений связи, а также вопросов формирования и внедрения системы подготовки рабочих кадров и специалистов, которые смогут обеспечить высокое качество проектирования и строительства объектов связи.

Модератор пленарного заседания конференции, вице-президент НОСТРОЙ Александр Ишин отметил, что конференция прошла успешно и позволила комплексно подойти к решению поставленных вопросов, собрав воедино точки зрения органов власти и профессионального сообщества на

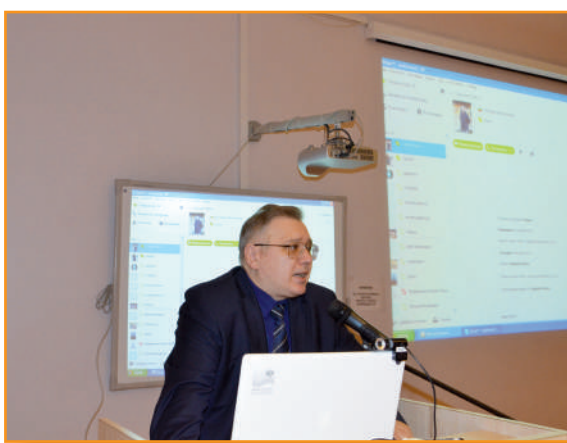
все основные факторы, оказывающие влияние на обеспечение качества проектирования и строительства объектов связи. 2-дневная работа участников мероприятия нашла отражение в итоговых Решениях.

Подводя итоги прошедшей конференции, участники подчеркнули ее практическое значение и выразили надежду на то, что конференция станет ежегодной.

Организаторы, в свою очередь, выражают искреннюю благодарность всем участникам и гостям конференции за поддержку и сотрудничество.

Генеральный директор ОАО «Лентелефонстрой» Г.М. Слуцкий особо отметил роль нашего университета в данном мероприятии. В своем благодарственном письме он выразил признательность СПбГУТ за созданную рабочую атмосферу, за позитивный настрой, который удалось создать благодаря нашему участию.

Нейробиотелеком – 2012: пятый, традиционный



6 и 7 декабря в СПбГУТ прошел пятый, традиционный, Международный конгресс «Нейробиотелеком 2012» – Инфокоммуникационные технологии в инновациях, медико-биологических и технических науках, который был посвящен памяти его основателя д.т.н., профессора А.С. Ястребова.

НЕЙРОБИОТЕЛЕКОМ-2012 – конгресс с традиционной тематикой междисциплинарных конференций. В их тематической направленности рассматривается развитие нового поколения методов компьютерного и теоретического анализа сред коммуникации и их приложения к большому перечню практических задач. В этом году в тематике конференций были представлены последние результаты исследований в области разработки и создания аппаратов, систем и комплексов телекоммуникации, методы диагностики и технологии исследования нейробиологических процессов, а также современные технологии в области создания биотехнических систем с использованием компьютерных моделей.

Научная программа конгресса прошла в формате пленарных и программных докладов, круглых столов по актуальным проблемам техники коммуникации, биоинформатики и системного анализа медико-биологических данных экспериментальных исследований, в ходе которых участники получили прекрасную возможность продемонстрировать и обсудить свои работы.

Моделирование бизнес-процессов: бесценный опыт совместной работы

9 ноября 2012 года состоялся 2nd International Horus Social BPM Lab.

Суть мероприятия заключалась в совместном моделировании бизнес-процессов компании, информационной модели, организационной и ролевой структуры студенческими командами из университетов различных стран.

В мероприятии принимали участие более 200 студентов из 3 стран, 10 университетов и 2 компании. Наш университет представляла команда проекта «Студенческий BPM», состоящая из студентов ФЭУ, под руководством Максима Арзумяна и Максима Деревянко.

По итогам мероприятия участниками было разработано 210 моделей различных бизнес-процессов и моделей данных различных сфер деятельности компании, от сферы закупок и финансов до сферы продаж.

Участники получили бесценный опыт со-



вместной удаленной работы (использовались специализированные инструменты: скайп, чат, вики) и научились работать с новым продуктом для моделирования бизнес-процессов и структуры компании Horus Modeler.

Команда нашего университета была особо отмечена организаторами за слаженную работу.



Не любите сидеть на месте – не сидите!

В центральной Финляндии есть очень интересный город с не менее интересным названием – Ювяскюля. В нем удивительно сочетаются казалось бы противоположные стороны – первозданная природа и высокие технологии. На первый взгляд, он почти ничем не отличается от других финских городов: центральная улица со всевозможными магазинчиками и кафе, католическая церковь, много зелени... Но по-настоящему славится город своим университетом – лучшим в Финляндии, и я очень рада, что мне посчастливилось проучиться здесь целый семестр.

Приятной неожиданностью стала возможность самостоятельного выбора изучаемых предметов. Студент сам решает, что для него будет полезным в будущем. Но я, учась на факультете информационных технологий, могла выбирать предметы и из других областей – языка, искусства и даже театра. Это очень отличается от нашей системы образования, где существует единая стандартная программа.

Финны – большие любители спорта, он занимает в их жизни важное место. Честно говоря, сама я никогда не была его любителем, но в Ювяскюле мои взгляды поменялись. Город небольшой, и велосипед является основным средством передвижения, поэтому пришлось сесть на него и мне. И я об этом не пожалела! Это было весьма захватывающим опытом – летя с горы, я чувствовала себя другим человеком. Хотелось бы еще отметить, что автобус здесь достаточно дорогой. Может быть, это один из видов борьбы с ленью у населения?

Есть еще много других спортивных развлечений. Можно сказать, на любой вкус. Хочешь заняться балетом или станцевать румбу? Пожалуйста! всю жизнь мечтал метнуть ядро? Нет проблем! И стоит это удовольствие всего 30 евро (1200 рублей) за целый семестр. В цену входят также посещения тренажерного зала, бассейна и ряд других не менее интересных секций.

Очень насыщена студенческая жизнь. Каждую неделю проводятся масштабные чаепития студентов из разных стран, желающих поговорить на интересующем их языке. Для каждого языка выделяется отдельный стол. Надо заметить, что столов получается не менее десяти, причем ни один из них не пустует.

Но если вы не любите сидеть на месте – не сидите! Здесь организуется множество увлекательных поездок в страны ближнего зарубежья, среди которых даже родина Санта-Клауса и, конечно же, Россия – с визитом в наш родной и любимый город Санкт-Петербург. Вы можете сами выбрать свой маршрут путешествия, найти себе компанию таких же смелых авантюристов и отправиться самостоятельно: если вы студент Евросоюза, вам предоставляется прекрасный набор бонусов в виде множества скидок (транспорт, например), а также бесплатный вход во все музеи.

Любители ночных развлечений здесь тоже не остались без внимания. В городе проводится масса вечеринок, в том числе и тематических. И, конечно же, студенческую жизнь нельзя представить без жизни в общежитии. Здесь они квартирному типу,

у каждого студента своя комната. Душ и кухня делятся на 2-3-х человек. Условия очень хорошие, можно сказать – шикарные. Кроме того, в каждом здании есть своя сауна, где можно приятно и с пользой провести время.

Мне очень повезло с соседкой – китайкой из Америки по имени Мел, которая к своим тридцати годам успела поучиться в 3-х университетах, поработать шеф-поваром и скульптором, а также обзавестись мужем. Она мне во всем помогает (добровольно, хочу заметить): учит готовить, убирать и даже вязать. Кроме того, она прекрасно рисует!

Немало студентов из России, есть и те, кто работает в университете. С одним из них мне посчастливилось познакомиться. Это Александр Семенов, ученый-аспирант, работающий на факультете информационных технологий и занимающийся исследованиями социальных сетей. Казалось бы, что можно в них изучать? Но все оказалось не так просто!

Я задала Александру несколько вопросов, на которые он мне с удовольствием ответил. Например, о карьере: где же её все-таки легче сделать – в России или Финляндии? Ответ оказался неоднозначным, но справедливым, а именно: везде есть свои плюсы и минусы! Мне также было интересно, отличается ли отношение студентов к учебе в России и Финляндии. Привожу ответ дословно: «В Финляндии студенты учатся абсолютно добровольно: почти все курсы выбирают сами, экзамены можно пересдавать по несколько раз, учиться можно много лет, нет как такового членства в группах. В России же строгие программы и различные наказания, например, отчисление» Что ж, подмечено верно. Ведь кто из нас не боится этого? А в Финляндии этот страх неведом.

Свободного времени у сотрудников университета немного, но проводят они его с максимальной пользой: ходят в спортзал, читают, знакомятся с различными культурами, путешествуют.

Но любимым занятием Александра остаётся его научная деятельность. Всё-таки хорошо, когда работа приносит удовольствие.

В завершение разговора, я спросила у него, чтобы он пожелал нашим студентам? «Хорошо учиться», – ответил Александр. И я с радостью к нему присоединяюсь! Учитесь, студенты, и для вас будет открыт весь мир!

Дарья Ключникова,
корреспондент информационной
комиссии Студсовета

Профессия – сисадмин

Студенчество – пора выбора. Четыре года и даже больше есть у нас, чтобы определиться с дальнейшей деятельностью, и важно выбрать то, что действительно интересно, что будет приносить радость, удовлетворение, а не желание поскорее сбежать с работы. Представление многих ребят о профессиях и даже о своей собственной специальности в университете достаточно расплывчато, что и вызывает при устройстве на работу множество недоразумений и огорчений. Чтобы избежать этого, нужно точно знать, чем занимается специалист выбранной профессии, что входит в его компетенцию, на какую зарплату стоит рассчитывать и какие знания иметь. Расскажем о самых популярных вакансиях, о которых надо знать нашим студентам.



Название этой профессии у всех на слуху, но далеко не каждый представляет себе, чем конкретно занимается системный администратор.

«Администратор» (латин. administrator – управитель) – должностное лицо, уполномоченное по управлению чем-либо, распорядитель, ответственный устроитель. Под «системой» же подразумеваются локальные сети предприятия, серверы, сетевые устройства, персональные компьютеры, принтеры, сканеры, копиры и другая электронная техника. При этом специалист должен не только обеспечивать бесперебойную работу всего этого набора устройств, но и оказывать техническую и программную поддержку пользователей. Таким образом, системный администратор должен знать:

- основы локальных сетей (протоколы, сетевое оборудование, принципы построения сетей);

- основы администрирования локальных сетей под управлением различных операционных систем (Windows, Linux, Unix);

- основы технического обслуживания и ремонта персонального компьютера. Системный администратор должен уметь находить причину неисправности персонального компьютера, сервера, должен знать технические характеристики различных процессоров, материнских плат, мониторов. Знать основы электроники – уметь определить неисправность принтера, ксерокса и осуществлять несложный ремонт. Должен уметь определить, в каком случае причина неисправности в оборудовании, а в каком – в программном обеспечении;

- основы информационной безопасности. Это понятие включает в себя защиту информации, находящейся на персональных компьютерах и серверах локальной сети предприятия от несанкционированного доступа, умышленного искажения и повреждения. В это же понятие включается осуществление антивирусной защиты локальной сети и отдельных компьютеров от вирусных атак, всякого рода троянских программ, вредоносных макросов и программных закладок.

Из личных качеств, необходимых системному администратору, стоит отметить неконфликтность, коммуникабельность, терпение, ведь этому человеку приходит-

ся работать не только с техникой, но и сотрудниками, которые ею пользуются. Системному администратору необходимо обладать аналитическим складом ума и иметь развитое логическое мышление. Без этих качеств он не сможет разобраться в возникающих неисправностях и нетипичных ситуациях.

Чтобы стать сисадмином кроме перечисленных уже знаний требуется высшее, неполное высшее (техническое, IT), либо средне-специальное техническое образование. Также большим плюсом будет знание технического английского языка.

В настоящее время работодатели для специалистов в данной области предлагают заработную плату от 20 до 65 тысяч рублей, при этом требуемый опыт работы – 1-3 года и возраст соискателей – от 18 до 55 лет в зависимости от компании и уровня занимаемой должности. Например, на 20 тысяч в месяц вполне может рассчитывать человек с опытом работы 1 год со средне-специальным образованием, в обязанности которого будет входить поддержание в рабочем состоянии техники, телефонии, настройка ПО и техподдержка пользователей. 65 тысяч в месяц получает специалист, чаще всего уже руководитель IT-отдела с расширенными полномочиями: поддержка сетевой инфраструктуры компании, развитие сервисных систем и т.д. В некоторых случаях работа системного администратора имеет разъездной характер (например, сотрудник, обслуживающий сеть кафе).

Подводя итог, хочется отметить, что сфера телекоммуникаций и информационных технологий уже давно стала популярной, она динамично развивается и требует новых кадров. Любой студент СПБГУТ технической специальности теоретически может стать системным администратором, кроме того, в нашем вузе регулярно проводятся различные тематические курсы. Сисадмины нужны везде – в банках, в магазинах, на предприятиях, частных фирмах, даже в школах и домах культуры. Эта профессия – удачная стартовая площадка для карьерного роста. Информатизация всюду, и уже невозможно найти организацию, работающую без интернета и компьютеров.

Анна Ионова, корреспондент
информационной комиссии Студсовета





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

И город станет чище!

Насколько сложно бросить курить, большинство жертв этой вредной привычки знают не понаслышке. Этому же большинству избавиться от тяги к сигарете, как правило, не удается до конца своих задымленных лет. Однако встречаются среди них и свои, если можно так выразиться, герои. Знакомьтесь: Семен Бордунов и Евгений Демиденко (студенты факультета ТСС, второй курс). Наш корреспондент задал им несколько вопросов.



— Как долго вы курили, прежде чем решили прекратить это занятие?

Семен Бордунов: Курил четыре года и ни разу даже не пытался бросать, поскольку получал глубокое удовольствие от процесса. Два месяца назад бросил... Пока держусь, хотя табачную зависимость чувствую и сейчас, никуда о неё не деться.

Евгений Демиденко: Курил больше года, а пристрастился, что называется, за компании. Раз три пытался бросить, но бесполезно. Последняя, четвертая попытка оказалась успешной. Поначалу было очень трудно, очень тянуло взять сигарету, да и сейчас бывает, особенно в кругу курящих друзей.

— Что было самым трудным, когда вы бросали курить?

Семен Бордунов: Пережить первую неделю. И отказаться от «механической» части курения, ставшей за четыре года привычным ритуалом.

Евгений Демиденко: Самое трудное — это пересилить себя и не поддаться соблазну сделать хотя бы одну затяжку.

— Как отреагировали ваши друзья и близкие? Последовал ли кто-нибудь вашему примеру?

Семен Бордунов: В основном отнеслись положительно, однако никто, кроме моего товарища Евгения Демиденко, с которым мы вместе бросали, к сожалению, нашему примеру не последовал.

Евгений Демиденко: Родители не знали, что я курю, ну теперь я и правда не курю (смеется), а друзья удивились. Бросал вместе со своим другом Семеном, а больше последователей, к сожалению, не было.

— Сколько денег вы расходовали на табачные изделия?

Семен Бордунов: Посчитать нетрудно: 75 рублей за пачку в день, 2250 в месяц, умножаем... и получаем где-то 27000 в год.

Евгений Демиденко: Да примерно столько же: пачка за 70 рублей в день, в месяц вся стипендия и так далее.

— Как вы относитесь к новому антитабачному закону?

Семен Бордунов: К закону отношусь отрицательно, считаю его полностью пропагандистской мерой. Даже когда я курил, я все равно старался делать это так, чтобы не мешать окружающим. Запрет курения в ресторанах и подобных общественных местах меня огорчает, так как ущемляет интересы 40% граждан России (по данным Росстата, именно столько россиян курят). Достаточно запретить курение на лестничных площадках, больницах и т.д. Позиция правительства по отношению к курению и алкоголизму очень хорошо выражена в одном из экономических журналов: По словам главы ведомства Алексея Кудрина, Российский Минфин, повышая акцизы на табак и водку, стремится не только пополнить бюджет. Потребители этих товаров могут почувствовать свою большую роль в решении социальных задач, стоящих перед государством. Чтобы люди чувствовали: кто пьет водку и курит, тот активно помогает государству. Выкурил пачку сигарет — внёс средства на развитие социальных услуг, поддержал рождаемость», — сказал министр.

Повышение налога на табак одобряю и буду одобрять, даже если снова закурю. Вредишь себе — плати, абсолютно логично.

Евгений Демиденко: Положительно — и город станет чище, свежее, и дети не будут брать дурной пример... Думаю, это то, что надо.

— Что бы Вы посоветовали студентам?

Семен Бордунов: Я бы не советовал начинать курить.

Евгений Демиденко: Бросайте курить!



Взрослеем с сигаретой, умираем молодыми!

Кстати, когда Вы смотрите рекламу сигарет, вспомните самого знаменитого в мире курильщика Вейн Мак-Дарена — ковбоя с рекламы сигарет «Мальборо» — и учтите, что он умер от рака лёгких. А вот ещё немного рекламы.

Сигарета придаёт уверенности, что жизнь закончится быстрее.

С каждой затяжкой я чувствую, как меня переполняет истинное наслаждение, и я перестаю ощущать запахи природы, вкус пищи...

Незабываемое ощущение сухости во рту вырабатывает прекрасную привычку непрерывного слюноотделения.

С каждой выкуренной пачкой жизнь течет быстрее и становится короче...

Расширь круг своего общения. Закури! Вульгарность — язык общения толпы.

С нашими сигаретами вы приобретете много нового: эмфизему, коронарную болезнь сердца, рак легких.

ОСТРЫЙ ВОПРОС

«Подводные камни» зимней сессии

Приближается зимняя сессия, которая станет проверкой в первую очередь для тех, кто будет сдавать свои первые вузовские экзамены. В этом году российские вузы вновь принимали не собственные экзамены, а довольствовались результатами ЕГЭ. Можно сколько угодно ругать единый госэкзамен, однако один плюс очевиден: новые правила поступления уменьшили уровень коррупции в вузах. Но это не значит, что взятки исчезли совсем. Будем надеяться, что грядущая сессия не станет поводом наверстать упущенное. Представьте себе, что

Учиться честно — это перспективно

Сегодня нередко можно услышать мнение, что за все надо платить, иначе преподаватель не поставит тебе оценку за экзамен или зачет, даже если ты прилежный и обладающий всесторонними знаниями студент.

Ничего подобного! Если вы старательно учитесь на протяжении всего семестра, вам обязательно поставят заслуженную оценку. Другое дело — какую именно вы заслужили. Чтобы ваши знания оценили на «отлично», придется очень серьезно потрудиться.

К сожалению, в сегодня среди молодежи бытует мнение, что учиться всерьёз — это не модно. Но поспешим доказать обратное.

Во-первых, прошли те времена, когда считалось модным просиживать своё драгоценное время в кафе или в парках, в окружении большой компании. Современный студент «грызёт гранит науки», «рвёт на части учебники», так как знания и документ об окончании высшего учебного заведения (желательно оформленный в красной цветовой гамме) — это перспектива, карьера и большие деньги. А на курсников, которые норовят слить с лекции и называют всех ботаниками, просто не стоит обращать внимания. Помни, что учёба даёт огромные бонусы. Пока твои одноклассники зажигают на различных увеселительных мероприятиях, ты

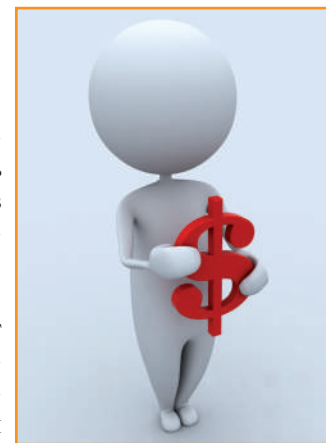
можешь инвестировать своё время в будущую карьеру.

Во-вторых, бы в а ю т люди, которые платят деньги за, то чтобы

учиться в вузе, а бывают и те, которые их получают. Студенты могут получать финансовую поддержку за то, что они показывают хорошие результаты в научной деятельности. Ваша самая минимальная привилегия — это повышенная стипендия. Ну, а если, ваш талант и знания активно воплощаются в какие-либо проекты, то у вас есть все шансы получать именные и учредительные стипендии. Но и это ещё не всё! Если ты сдаёшь сессию досрочно, то тебе не придётся выстаивать в очереди, чтобы вернуть учебники в библиотеку. Если у тебя хорошая успеваемость, лучшие места по практике у тебя в «кармане».

Прелесть знаний и в том, что тебе всегда есть о чём поговорить со своими друзьями и, конечно, подругами: ведь всегда приятно поразить собеседника своими знаниями.

Так что учиться честно — это перспективно!



Главное — поступать мудро и взвешенно

Из всего вышесказанного вовсе не значит, что вы не имеете права воспользоваться некоторыми полезными хитростями в общении с преподавателями, которые могут напрямую повлиять на оценки в зачетке. Вот несколько универсальных советов.

Убедите преподавателя в том, что вы действительно увлечены его предметом. Ему наверняка это понравится, и он будет к вам более снисходителен.

Будьте приветливы и чаще улыбайтесь. Ваше позитивное настроение будет передаваться и окружающим.

Задавайте преподавателю уточняющие вопросы. И делайте это с самым заинтересованным видом. Таким образом, вы покажете, что не просто присутствуете на паре, но и внимательно следите за ходом лекции.

Запомните: никто не любит резкую критику в свой адрес. Если вы в чем-то не согласны с педагогом, выскажите свою точку зрения в мягкой и деликатной форме.

Создайте мнение о себе как об исполнительном и ответственном человеке. Не затягивайте со сдачей курсовых и практических работ, старайтесь не пропускать лекции.

В отношениях начальник-подчиненный важно помнить о культуре общения и поведенческом этике-

те. Вежливость и скромность сослужат вам хорошую службу в отношениях с преподавателями. На время забудьте о сленговых словечках и панибратском обращении.

Конечно, не каждый может героически высидеть последнюю пару в пятницу или с бодрым видом прийти утром на субботнюю лекцию. Но ленивых и безразличных студентов педагоги не любят — это факт. Поэтому никогда не показывайте, что вам скучно, неинтересно или хочется спать.

Как и все в этом мире, человеческие отношения переменчивы. Но помните, что безвыходных ситуаций не бывает. Главное — поступать мудро и взвешенно. И желательно — честно!



Во время сессии

Близится время получить допуски, сдавать зачеты и экзамены. Сессия — стрессовый период для большинства студентов, когда потребуется затратить немало энергии для достижения успешного результата. В этом выпуске газеты я расскажу вам, как подойти к экзаменационному периоду с максимальной готовностью.

Заботьтесь о себе — успешность учебы во многом зависит от своевременного удовлетворения ваших потребностей. В это непростое время происходит мобилизация всех сил организма. Меняется и образ жизни: меньше времени тратится на сон и отдых, больше — на учебу. Период сессии часто сопровождается тревогой, что накладывает свой отпечаток на психологическое состояние. Чем больше внимания вы будете уделять своему физическому благополучию и психологическому спокойствию, тем больше сил и энергии у вас появится для выполнения учебных задач.

Планируйте свое время — часто стрессовое состояние является результатом накопления повседневных проблем. Составьте список тех дел/учебных заданий, которые необходимо выполнить к концу семестра с указанием конкретных сроков. Расположите эти дела в порядке убывания их значимости/срочности. Взглянув на получившийся список, вы определите, какая последовательность действий обеспечит максимальную эффективность. Бывает и так, что вы физически не успеете сделать всё необходимое. В таком случае можно обратиться за помощью к одноклассникам, однокурсникам, друзьям или родственникам.

Концентрируйтесь на выполнении каждого конкретного задания — это поможет вам избежать лишнего беспокойства. Отложите дела, которые не касаются учебы и могут подождать. В этот период вам необходимо в первую очередь ориентироваться на себя и на свои потребности — создать комфортные условия для учебы. Думаю, многие из вас замечали, что в стрессовые периоды повышается раздражительность, которая чаще всего сказывается на родных и близких. Поговорите с людьми, с которыми живете и общаетесь, и объясните, как они могут помочь вам в создании условий для подготовки к сессии.

Уделяйте время отдыху — соизмеряйте свои силы с задачами, которые вы ставите перед собой. И если все-таки вы выбираете ночной образ жизни для подготовки к зачетам и экзаменам, не забывайте восстанавливать ресурсы в другое время. Физическая нагрузка тоже может быть хорошим отдыхом — смена вида активности разгрузит мозг.

И в заключение хочу отметить, что во время сессии перед вами открываются новые возможности. Активизируясь в учебе, вы приобретаете множество новых знаний, которые могут понадобиться вам в дальнейшем. Процесс сдачи зачетов и экзаменов — это обогащение вашего опыта. В новых ситуациях взаимодействия вы можете по-новому взглянуть на себя, на других людей и опробовать новые модели поведения. Старайтесь в любой жизненной ситуации видеть возможности для собственного развития и потенциальные точки роста.



Салют «салюту»!

Новый год уже не за горами и вскоре настанет время, когда на улицах начнутся «боевые действия». Салют — это лучшее и действительно незабываемое украшение любого праздника. Если речь идет о праздновании Нового года, то, конечно же, салют стоит в одном ряду с такими неотъемлемыми атрибутами праздника, как шампанское, ёлка и мандарины. А знаете ли вы, что «салют» — это не просто праздничный фейерверк, а слово с интересной историей, которая началась ещё в древности?

Слово «салют» имеет латинские корни и произошло от слов *sals, saltis*, которые обозначали благо, здоровье, благоденствие. Слово возникло от имени римской богини здоровья и благополучия *Salus*.

В разговорной речи римлян слово «*salus*» постепенно стало синонимом приветствия, то есть пожелания здоровья и всяческих благ встретившемуся человеку. Именно в таком значении это слово вошло во французский и некоторые другие европейские языки. Правда, произношение и написание его изменилось на известное нам — *salut* (англ. *salute*). Сегодня жизнерадостное «Салют!» привычно говорят при встрече не только французы, но и люди во всем мире. В советскую эпоху в России слово получило дополнительное значение — «пионерское приветствие».

Каким же образом слово «салют» получило современное значение — «праздничный фейерверк»? Здесь свою роль сыграл морской церемониал, а точнее — традиция приветствовать корабли с помощью залпов орудий. На море приветствовать или «салютовать» было принято многократными выстрелами из корабельных орудий. Впервые эта традиция появилась еще в конце XV века и была введена в морской обиход англичанами. Первоначально залп из всех пушек одного борта означал, что судно уже «не вооружено» и имеет мирные намерения.

Согласно правилам, первым должно салютовать младшее по рангу судно, а старшее производит ответные выстрелы. Этот морской церемониал и сегодня соблюдается во всем мире, только на смену оружейным залпам пришли специальные звуковые сигналы, исполняемые на корабельном горне.

Так слово «салют» из морского обихода перешло в повседневный, относящийся к огненному действию в ночном или сумеречном небе, которое достигается применением специальных пиротехнических зарядов, выстреливаемых из орудийных или специальных салютных батарей.



ГОТОВИМСЯ И ГОТОВИМ

В мире современного студента существует множество факторов, от которых зависит его успех в любой сфере деятельности. Одним из таких факторов является питание, важнейшая составляющая жизни любого человека. Особенно актуальным этот вопрос становится во время подготовки к экзаменам, то есть в период сессии.

От того, как и что мы едим, зависит, в первую очередь, наше здоровье. Правильное питание способствует его поддержанию, а неправильное, соответственно, может повлечь за собой тяжелые последствия, поскольку плохая еда быстро приводит к слабости, сонливости, усталости и замедлению мысленных процессов и также влечет за собой ряд других проблем — таких, как различные заболевания желудка.



К сожалению, сегодня многим студентам приходится отдавать свое предпочтение различным фаст-фуд-заведениям или продуктам быстрого приготовления. Кто из нас не знает знаменитой лапши быстрого приготовления? Я думаю, стоит подходить более внимательно к выбору питания. Не стоит экономить на еде, ведь здоровье страдает не только в краткосрочной, но и в долгосрочной перспективе.

Многие люди в наше время не успевают позавтракать утром, забывая, что завтрак является началом дня. Некоторые успевают выпить на бегу чашку кофе по дороге на учебу. А ведь можно просто встать на 20 минут пораньше и успеть позавтракать, зарядив тем самым себя на какое-то время энергией.

Варианты полезных завтраков
Обычные кукурузные хлопья с молоком (по вкусу можно добавить кусочки фруктов или ягод).
Овсянка — типичный английский завтрак, который можно разнообразить, добавив немного нарезанных фруктов (яблоки и груши получают великолепно).
Низкокалорийный натуральный йогурт с сухофруктами, консервированными или свежими фруктами.

Молочный коктейль с фруктами и жидким йогуртом для утренней дозы кальция.
Тост, намазанный маслом с кружочками банана.

Если вам необходимо начать день с чая или кофе, пейте его с молоком без сахара или используйте так мало сахара, как только можно.

Второй прием пищи — обед. Как правило, в это время люди,

которым приходится обедать вне дома, идут в какие-либо заведения или просто перекусывают на ходу булочками.

Если есть возможность, лучше приготовить блюда заранее, заморозить и принести с собой к обеду, их можно использовать и на следующий день.

Варианты полезных обедов
Быстрый бутерброд
Два толстых куска хлеба из непросеянной муки намазать маслом и добавить одну из следующих начинок: тунец и огурец, перемешанные с низкокалорийным майонезом; куриный салат; запеченные овощи; ветчина и помидор.

Используйте разные сорта хлеба и булочек каждый день, чтобы такие бутерброды не надели.

Запеченный картофель в мундире
Запечь 1–2 крупные картофелины в мундире в микроволновке в течение 4 минут и подавать с консервированной фасолью в томате, овощным гуляшом, низкокалорийным капустным салатом или с фаршем, обжаренным с соусом чили.

Супы
Большая тарелка супа с хрустящим хлебом — прекрасный

обед. Овощные супы обычно полезнее, чем супы-пюре.

Ризотто

Как и макароны, рис — полезная основа обеда. В кастрюлю с ризотто вы можете добавить все, что захотите: грибы (классический выбор), и не забывайте о бобах, спарже, горошке и мяте или просто горсть свежих трав.

В завершение — ужин

Он играет важную роль в ежедневном питании человека. Рекомендуется не есть особо сытно после 18:00. Основным советом для полезного ужина — делать его разным и наиболее полезным каждый вечер.

Возможные гарниры: салат; запеченный картофель в мундире; рис; макароны.

Ну и конечно, не будем забывать о различных лакомствах. Не стоит отказывать себе в угощении, но и не балуйте себя дважды в день, пусть это будет редко.



Шоколад

Одно из наибольших наших кулинарных «увлечений» — шоколад. Не исключайте его совсем, просто радуйте себя шоколадом не очень часто. Совет для сладкоежек: покупайте маленький шоколадный батончик и ешьте его только после какого-нибудь фрукта. Так вы не будете голодны и съедите не очень много, и не будете себя чувствовать виновато, так как все-таки к шоколаду прилагалось что-то полезное.

Торты и печенье

К сожалению, многие покупные торты и печенье содержат консерванты и химикаты, чтобы продлить жизнь и цвет продукта. Так что кроме калорий, жиров и сахара вы получаете ещё и всё это. Выбирайте торты с фруктовыми, а не сливочными начинками и внимательно читайте этикетки.

Чипсы заменяйте сухофруктами или орехами.

Как видите, вкусную, а главное — полезную пищу можно сделать самим в домашних условиях.



ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД



Корреспондент информационной комиссии нашего Студсовета Владислав Бояров накануне праздников решил задать несколько оригинальных вопросов. Наши студенты оказались достаточно находчивы и, быстро сориентировавшись, дали не менее оригинальные ответы.



Марина Голубкова (РС, ТВ и МТ; 1-й курс)

Как бы Вы отреагировали на то, что в ваше окно лезет мужик с красным носом и огромной белой бородой?
Поинтересовалась бы, где он припарковал оленей!
Что, по Вашему, является обязательным в Новый год?

Мужик с красным носом и бородой, лезущий в окно.

Какое желание Вы загадаете на Новый год, если конец света всё-таки случится?

Пожелаю научиться перемещаться во времени.

Наталья Плетнева (СС, СК и ВТ; 1-й курс)

Как бы Вы отреагировали на то, что в Ваше окно лезет мужик с красным носом и огромной белой бородой?

Я была бы в шоке, громко кричала и молила о помощи!

Что, по Вашему, является обязательным в Новый год?

Исполнение желаний.

Можете ли Вы доказать существование Деда Мороза?

Да, у меня всегда были подарки под ёлкой в детстве, ну не родители же их дарили!



Артём Певцов (СС, СК и ВТ; 1-й курс)

Как бы Вы отреагировали на то, что в Ваше окно лезет мужик с красным носом и огромной белой бородой?

Подергал бы бороду — настоящая ли она?

Что, по Вашему, является обязательным в Новый год?

В Новый год все проблемы должны уйти вместе со Старым годом, а звуки серебряных спиц (гитарные струны) должны продолжать звучать!

Какое желание Вы загадаете на Новый год, если конец света всё-таки случится?

Если конец света случится, то и Новый год не наступит.

Артём Фахрутдинов (СС, СК и ВТ; 2-й курс)

Как бы Вы отреагировали на то, что к Вам в окно лезет мужик с красным носом и большой белой бородой?

С удивлением бы воскликнул: «Бог ты мой, как ты сюда забрался, здесь же 6-й этаж!»

Что Вы ждете от Нового года?

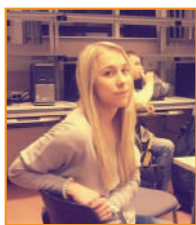
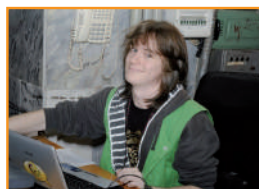
Жду незабываемых событий, длинных ночей и теплых полов.

Можете ли Вы доказать существование Деда Мороза?

В него верят — значит, он существует.

Что, по Вашему, является обязательным в Новый год?

Ужин в теплом кругу семьи или друзей.



Наталья Дмитриева (СС, СК и ВТ; 4-й курс)

Как бы Вы отреагировали на то, что к Вам в окно лезет мужик с красным носом и большой белой бородой?

Я бы испугалась, хотя у меня дома стоят на окнах решетки, и он бы всё равно не пролез!

Верите ли Вы в Новый год после конца света?

Я не верю в конец света, а в Новый год — конечно).

Можете ли Вы доказать существование Деда Мороза?

В Деда Мороза-человека я не верю, для меня Дед Мороз — символ праздника.

Что, по Вашему, является обязательным в Новый год?

Близкие люди рядом, мандарины и шампанское.

Как студенты отмечают Новый год

Большинство людей предпочитают встречать Новый год с компанией своих друзей. Но ведь нужно помнить и о том, что Новый год в первую очередь является семейным праздником. Поэтому большая часть молодых людей в сказочную новогоднюю ночь остаются вместе со своими родными. Но и они не могут долго усидеть дома и после полуночи, скорее всего, отправляются в свои компании, где волю отдают своим чувствам и эмоциям. Однако все студенты совершенно разные, потому и Новый год они встречают по-разному.



Ботаник обыкновенный

Бурное и активное празднование — не для него. Ведь сессия на носу! Обычно такие студенты проводят Новый год в кругу семьи или близких друзей. Зубрежку они заканчивают аккуратно перед тем, как часы бьют 12. Вместо шампанского и других

пашет пару дурацких поступков и возвращается домой. Дома он снова превращается из сумасбродного весельчака в ботаника и продолжает зубрежку. Этакая Золушка на студенческий манер.

Гламурная особь

Гламурной особью может быть не только девушка, но и парень. Такой тип студентов обычно учится на гуманитарных факультетах. Отличительный их признак — вещи со стразами и пайетками, маникюрчик/педикюрчик и высокомерный взгляд. На Новый год они проводят в клубе, а утром измеряют крутость количеством выпитого алкоголя.

Сорвиголова

Новый год для них — ещё один шанс повеселиться от души. Придерживаться золотой середины — не их путь. Сорвиголова может провести Новый год у совершенно незнакомых людей, за неизвестным им прежде занятием. Например, катанием на лыжах



не менее интересных напитков они пьют морковный сок, закусывая маринованной оливкой. Спать ложатся часа в 2-3 ночи, а с утра пораньше продолжают изучать конспект.

Ботаник обезбашенный

Зубрежку он заканчивает числа 30-го, и сразу же предпринимает какую-нибудь безумную поездку в другой город. Там он встречает Новый год с большим количеством друзей и алкоголя, совер-

Символ 2013 года — Водяная змея

Что она несёт людям

С одной стороны Змея жесткая, холодная и расчетливая, с другой — мудрая и проникательная.

Год не предполагает бурной деятельности, Змея нетороплива и медлительна, но все-таки способна на резкий рывок. Выберите тактику Змеи, и удача будет сопутствовать вам. В этот год лучше не суетиться, решать все вопросы лучше не торопясь, а все хорошенько взвесив и обдумав. Этот год располагает к умственному труду, развитию мыслительных процессов, развитию личности, ведь символ года — мудрая Змея, она покровительствует философам и мыслителям.

Год так же будет удачным для людей, сведущих в дипломатии. Аккуратное ведение дел — залог успеха на все времена. В этот год лучше не тратить много денег — Змея больше накопитель

и не приемлет больших трат, ведя аскетический образ жизни. На личном фронте в год Змеи не будет бурных романов. Но серьезность и основательность Змеи дает шанс встретить свою половинку или создать крепкие отношения. Если вы познакомитесь со своей половинкой в этот год, вас ждут красивые ухаживания и комплименты.

Новогодний стол

Праздничный стол должен быть украшен многочисленными и разнообразными блюдами. Особенность заключается в том, что все блюда нужно разложить в небольшие емкости. Поскольку 2013 год — Год Змеи, любительницы роскоши и деликатесов, встречать Змею надо чем-нибудь необычным. Обязательными на столе должны быть мясные блюда, в том числе из кролика и угощения на основе молока — молочные соусы и коктейли. Мож-

но также поставить блюдечко с молоком в качестве ритуального угощения для Змеи.

В чём встречать год Змеи

В одежде отдать предпочтение чёрным и тёмно-синим тонам. Актуален также и зелёный цвет. Женщины будут неотразимы в гладких, обтягивающих нарядах, напоминающих змеиную, узорчатую кожу. Мужчины внесут разнообразие помощью таких же по фактуре и рисунку галстуков.

