

ДЕННИЦА

Газета коллектива
Магнитогорского
государственного
технического университета
им. Г.И. Носова

Газета выходит с 15 декабря 1956 г. (до декабря 1990 г. - "За кадры")

Бесплатно

Лучшее корпоративное издание города 2010 г.

№ 9 (1516), Пятница,
27 мая 2011 года

ИМИДЖ

Пора дать отпор!

Июсеса КИМ

В Общественно-политическом центре 17 мая прошел консультативный совет при ректоре МГТУ, основной темой которого стало обсуждение государственной политики в сфере образования: почему закрывают непрофильные специальности в государственных вузах и нужны ли бакалавры. На заседании консультативного совета В.М. Колокольцев обратился к общественности за сове-

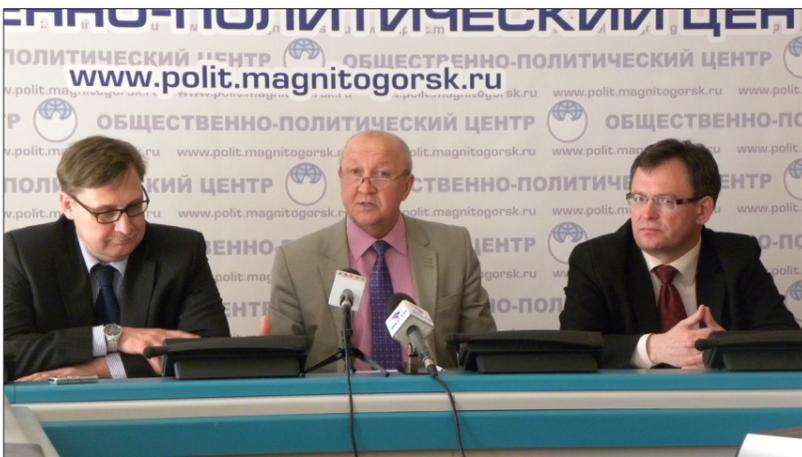
альности, на которых уже 70 лет готовят экономические кадры для ММК, подвергаются угрозе закрытия. Между тем в городе процветают многочисленные филиалы разнообразных академий, институтов, предлагающие учебные программы по тем же экономическим и юридическим специальностям. Они занимают, по справедливому замечанию ректора, не образованием, а профанацией. Вот их, по идее, и надо бы поза-

С горечью обсудили переход на бакалавриат. «При этом мы теряем 800 – 1000 часов специальных занятий, – говорит В.М. Колокольцев, – и при всем желании недодадим то, что необходимо высококлассному специалисту. Перед нами – трудная задача: подготовить студентов по тем требованиям, которые формулирует работодатель. За четыре года вместо пяти это почти невозможно, очень трудно...»

«Только с помощью гуманитариев, без технических специалистов мы Россию в нужное русло не направим», – высказал свое мнение В.М. Гутников.

Вадим Деньгин, настоятель храма Вознесения Господня, перечислив восемь ценностей, которые должны прививаться студентам, призвал передавать традиции и духовные ценности «от сердца к сердцу». «Если человек не будет ценить свое, то он не будет ценить чужое»; «мужчина должен, прежде всего, быть руководителем в своей семье», – эти прописные истины звучали из его уст напутствием и пожеланием удачи в деле воспитания молодежи.

К сожалению, лимит времени не позволил высказаться каждому. Однако нынешний круглый стол на эту тему – не последний из тех, проведение которых планирует МГТУ. В результате их деятельности членами консультативного совета к осени должна быть сформулирована принципиальная позиция по образованию. «Мы планируем на основе подобных дискуссий подготовить записку с конкретными предложениями. Цель – поддержать мнения, которые высказываются по этому поводу специалистами, тем более что ректор МГТУ В.А. Садовничий давно призывает объединиться и дать отпор грозящим образованию», – закончил дискуссию В.М. Колокольцев.



И.Н. Деревсков, В.М. Колокольцев, В.И. Зяблицев

том, как лучше и качественнее организовать обучение и воспитание студентов, предложив высказать по этому вопросу свои мнения руководителей общественных организаций.

Сначала он озвучил результаты социологического исследования в МГТУ на тему «Ценностные ориентиры в среде современной молодежи». Сегодняшние студенты главными жизненными ценностями считают здоровье, семейное счастье и любовь. И только потом – материальное благосостояние, личную безопасность и карьеру. Для Валерия Михайловича полученные результаты не убедительны: «Студент лукавит, говоря, что главное для него – любовь и семья, – не верит ректор, – все равно, на самом деле главное для него – карьера, деньги».

Далее об основных процессах, происходящих в системе среднего профессионального и высшего образования, рассказала проректор по учебной работе МГТУ Е.М. Разинкина. Горячий спор вызвало обсуждение призыва Президента к закрытию непрофильных специальностей в вузах. В МГТУ под ударом юристы, экономисты, управленцы... Специ-

крывать, чтобы не наводняли город низкопробными «специалистами». И вот на эти-то филиалы почему-то правительство не обращает внимания, а по каким-то причинам старается прикрыть аналогичные специальности в государственных вузах только потому, что они для вузов «непрофильные». Не принимая во внимание ни высокое качество образования, ни конкурентоспособность выпускников на рынке труда.

И.Н. Деревсков, начальник управления кадров ОАО «ММК», заявил: «Мы возьмем только лучших выпускников, а именно – выпускников МГТУ». По поводу же выпускников технических специальностей он рассказал, что требования к ним сформулированы давно. Во-первых, средний балл диплома – не ниже четырех. Во вторых, специалист должен знать иностранный язык. «Без знания иностранного языка карьеры, возможно, не получится, – продолжает Игорь Николаевич. – Без языка на ММК делать нечего, поэтому второе высшее образование «Переводчик в сфере профессиональной коммуникации» очень приветствуется».



Выступает проф. Е.М. Разинкина

ты в университете докладывала директор центра по воспитательной работе И.А. Ройштейн. Она отметила, что в нашем вузе это направление деятельности во многом ведется в соответствии с приоритетами стратегии государственной молодежной политики. Так, например, в рамках программы гражданско-патриотического воспитания реализуется проект «Команда», где, благодаря лидерам школы студенческого актива, проводятся тематические акции – День студента, День защитника Отечества, День смеха, День без курения и многие другие. Проведен цикл конкурсов, инициированных самими студентами. Программой развития волонтерского движения воплощается проект «Доброволец России». А проект «Успех в твоих руках» реализуется программой нравственно-эстетического воспитания. Подобные аналогии можно найти и по другим проектам. Для создания стройной системы воспитательной работы выступающая предложила на утверждение членам совета новую структуру центра, которая не потребует привлечения новых штатных ставок. В целом доклад был принят с одобрением совета, но ректор заметил, что в составе аналогичных центров других вузов предусматриваются и структуры по научному творчеству студентов, и предложил продумать возможность принятия подобной практики у нас.

Несмотря на то, что со дня образования Многопрофильного колледжа как структурного подразделения МГТУ не прошло и года, основная работа по его созданию завершена. Сегодня он представляет собой три учебных комплекса с определенным набором специальностей и направлений. Так, в комплексе В сосредоточена группа специальностей по профессиональному обучению, информационным технологиям и сервису, в комплексе С – по металлургии, машиностроению и автоматизации, в комплексе D – по строительству, транспортным средствам, экономике и земельно-имущественным отно-

С тарший преподаватель кафедры истории и социологии Е.В. Ереклинцева одержала победу в конкурсе «Юридический потенциал России 2010 года».

Научная тема Елены Владимировны «Суверенная демократия как конституционная ценность современной России» была удостоена Диплома первой степени за первое место по государственной правовой номинации Всероссийского конкурса Ассоциации юридических вузов Российской Федерации на лучшую аспирантскую научную работу по юридическим наукам за 2010 год.

В октябре 2010 г. в Челябинском госуниверситете Е.В. Ереклинцева защитила диссертацию на соискание ученой степени кандидата юридических наук, а в марте 2011 г. ВАК утвердил ее диссертацию.

В нашем университете 24 мая появились первые дипломированные магистры-программисты. На кафедре ВТИПМ очень серьезно отнеслись к их обучению. Эти ребята должны были заниматься наукой и иметь более высокую квалификацию, чем инженер и бакалавр. И первый блин не получился комом. Из семи поступивших в магистратуру студентов диссертацию защитили трое.

Алена Бондаренко (рук. к.т.н. Е.Г. Егорова) занималась проблемой моделирования теплофизических процессов при напылении стенок кристаллизатора МНЛЗ. Ксения Денисова (рук. д.т.н. О.С. Логунова) – моделированием и оптимизацией раскроя листового проката. Евгения Ховрова (рук. д.т.н. И.М. Ячиков) – моделированием теплофизических процессов при выплавке титана.

Их работы оценивала ГАК в весьма солидном составе: председатель – С.И. Кадченко, д. ф.-м. н. в области математического моделирования; доктора техн. наук – Д.Х. Девятов, О.С. Логунова, И.М. Ячиков, кандидаты техн. наук – А.В. Фомичев, Исследовательско-технологический центр «Аусферр», В.А. Рыболовлев, представитель ДИТ ОАО «ММК», С.А. Повитухин, начальник отдела АСУ МаГУ. Девушки не подкачали. Они хорошо ориентировались в своей теме. За плечами у каждой публикации: у А. Бондаренко – 4 статьи, одна из которых в журнале ВАК, у К. Денисовой – 2, у Е. Ховровой – 1. В результате Алена и Ксения получили оценки «отлично», а Евгения – «хорошо».

В конце учебного года магистратура по направлению «информатика и вычислительная техника» проходит

ВЕСТИ

аккредитацию. На 2011/12 уч. год в магистратуру будут набирать 10 человек на бюджетной основе. Кафедра ВТИПМ приглашает на учебу инженеров и бакалавров.

Д ипломами XVI Международной студенческой конференции «Социально-экономические приоритеты развития России: взгляд молодых», которая состоялась в Уральском социально-экономическом институте академии труда и социальных отношений, награждены: А. Понькина за первое место, Е. Нагодкина за второе, А. Гончаренко и О. Савельева – за третье. Диплома II степени удостоилась Ю. Мелёшкина на Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (Пермский ГТУ). Почетными грамотами МГТУ отмечены: художник России М.В. Попелюшенко и зав. отделением МпК О.Н. Загора. Благодарственные письма на имя ректора В.М. Колокольцева пришли из Казанского ГЭУ и Пермского ГТУ, а на имя нашего университета из Уральского социально-экономического института АТиСО. Поздравляем!

С тудент Многопрофильного колледжа Алексей Медведев занял 2 место на региональном этапе Всероссийской олимпиады профессионального мастерства по специальности «техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования».

Б лагодарственное письмо от министра образования науки Челябинской области получила директор колледжа И.Л. Никулина за участие образовательного учреждения в областной олимпиаде по специальности «техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта» среди студентов СПО Челябинской области.

На первом месте области по настольному теннису, прошедшем в начале мая в Челябинске студент МпК колледжа (комплекс С) С. Бабур (гр. Э-07-2) занял первое место. Он же стал победителем в первенстве России среди ССУЗов по настольному теннису.

Студенты комплекса С (МпК) в городской легкоатлетической эстафете, прошедшей 6 мая, заняли второе место среди команд учреждений среднего профессионального образования.

шениям. Но, кроме понятных сложностей объединения прежде самостоятельных учреждений СПО, есть и явные плюсы. Анализ суммарных аттестационных показателей дал очень оптимистичную картину в виде лестничной диаграммы, в которой по всем положениям наблюдается заметное превышение. Руководство МпК определило перспективные задачи развития и пути их решения в соответствии с приоритетными направлениями развития отечественного образования. Совет принял эту информацию, которую доложила директор МпК И.Л. Никулина, к исполнению.

О предстоящем летнем отдыхе проинформировал совет проректор по социальным вопросам А.Б. Шестаков. Так, он отметил, что все заявки преподавателей и сотрудников на льготные путевки для детей удовлетворены. «Юность» готова к принятию отдыхающих. В этом году для студентов будет организовано четыре заезда, а в июле еще и пять сплавов по рекам Башкирии. Для преподавателей запланировано пять заездов по 12 дней каждый, всего смогут отдохнуть за лето 260 человек. Открытие сезона состоится 25 июня. Стоимость путевки в номера улучшенного комфорта составит 8 300 рублей, в остальные – 7 100 рублей, для детей и внучков сотрудников она будет соответственно – 6 800 рублей и 5 600 рублей.

В разделе «разное» члены совета утвердили новую стоимость обучения на 2011/12 гг. для очников и заочников первого курса, студентов последующих курсов, обучающихся на платной основе, и слушателей подготовительного отделения; проголосовали за выдвижение серии работ авторского коллектива в составе О.В. Булановой, В.А. Игуменцева, А.В. Малафеева на соискание премии Российской академии наук им. Г.М. Кржижановского за выдающиеся исследования в области комплексных проблем энергетики; поддержали ряд представлений.

Учимся
управлять ⇒ 2

Жемчужина
факультета ⇒ 3

Весеннее
настроение ⇒ 4

◆ КОНФЕРЕНЦИИ

Завидная стабильность

● Екатерина ОСИПОВА, гр. ЭФ-09

Кафедра теплотехнических и энергетических систем 17-19 мая провела XII Всероссийскую научно-практическую конференцию студентов, аспирантов и молодых специалистов «Энергетики и металлургии настоящего и будущему России». Было заявлено 42 доклада, из них иногородних (Москва, Екатеринбург, Челябинск, Орск) – 17. Всего участвовало 60 человек.

На конференции выступила Э. Валиева (рук. О.С. Ануфриенко) из Орского гуманитарно-технологического

института. Она рассказала о внедрении шариковой очистки конденсатора на Ириклинской ГРЭС. Ю. Демин (гр. ЭТ-07, рук. С.В. Картавцев) познакомил с проблемой оценки энергоэффективного потенциала воздушно-охлаждения центробежного компрессора в зимнее время для определения конфигурации теплообменника в условиях Магнитогорска. М. Елесин (гр. ЭТ-06-1, рук. Е.Б. Агапитов) рассказал об адаптации методики определения основных параметров паровых аккумуляторов для котлов типа

ОКГ, Г. Павлов (гр. ЭТ-07, рук. А.Н. Чернов) – о рациональной организации системы жизнеобеспечения центра обработки данных, серверных, сетевых, телекоммуникационных систем, которые приходят на смену морально устаревшему оборудованию.

По итогам конференции почетными грамотами за высокий уровень представленных докладов были награждены семь человек. Денежные премии получили: 1 место – Юрий Демин – 2000 руб.; 2 место – Максим Елесин – 1500 руб.; 3 место – Георгий Павлов – 1000 руб.

Как отметил секретарь конференции ст. преп. С.В. Осолоков, в этом году особенно ярких докладов не было, но уровень подготовки студентов стал более стабильным, ребята заинтересовались наукой.

зиции в духовной жизни региона, свидетельствует изданный по итогам конференции сборник материалов, в котором опубликованы работы более чем восьмидесяти авторов.

Конференция проходила в очной форме, в ней приняли участие около тридцати докторов и кандидатов наук из Челябинска, Екатеринбурга, Уфы. Радует, что конференция позволяет налаживать профессиональные контакты: кафедра философии Челябинского государственного университета была представлена практически полным составом. Гуманитарные кафедры МГТУ представляла зав. кафедрой культурологии Е.Н. Курбан.

Как всегда, приветствовал участников форума от ректората МГТУ советник ректора Г.С. Гун, открывал его доклад зав. кафедрой философии ЧелГУ А.Б. Невелева, а завершал пленарное заседание доклад зав. кафедрой философии МГТУ В.А. Жилиной.

На конференции анализу подвергались проблемы инноваций, культурной идентичности России, национальных ценностей, исторически складывавшихся и влияющих сегодня духовных феноменов. Острую дискуссию вызвало обсуждение процессов реформирования системы образования. При этом достойный теоретический уровень продемонстрировали не только гости, но и принимающая сторона.

Особый душевный настрой обеспечило место проведения форума – УОЦ «Юность» и старания зам директора центра Л.А. Великой.

Конечно, проведение мероприятия такого уровня и качества (при полной самоокупаемости) требует огромных усилий, и коллектив кафедры философии во главе с зав. кафедрой В.А. Жилиной с начала учебного года проводил организационно-подготовительную работу. Такие события в научной жизни университета чрезвычайно нужны: они позволяют не только состояться общению между профессионалами, повысить теоретический уровень их участников, но и укрепить престиж нашего вуза. МГТУ очередной раз «зазвучал» не только как технический университет, но и как вуз, имеющий достойную команду исследователей-гуманитариев, вносящих свой вклад в подготовку специалистов в соответствии с современными требованиями.

Традиции гуманитариев МГТУ

● Э.Г. ЧЕРНОВА, доцент кафедры философии



Работа конференции

фото из архива кафедры

23-24 апреля кафедра философии МГТУ провела ставшую уже традиционной Всероссийскую научно-теоретическую конференцию. Как и в прошлом году, конференция была посвящена теме «Мировоззренческие основания культуры современной России», которая дает возможность охватить теоретическим анализом широкий спектр важных вопросов сегодняшней действительности.

О том, что конференция постепенно укрепляет свои по-

Учимся управлять

● Инесса КИМ

25-27 мая прошла VIII Всероссийская школа-конференция молодых ученых «Управление большими системами», собравшая ученых из 15 городов. Форум организован Институтом проблем управления РАН, сетью научно-образовательных центров проблем управления и МГТУ совместно с рядом ведущих научно-исследовательских институтов и вузов России и с работниками промышленности.

Магнитогорск по праву считается не только крупным промышленным, но и образовательным, и культурным центром, – говорит ректор МГТУ, д.т.н., профессор В.М. Колокольцев. – Здесь разворачиваются грандиозные события: перевооружение конструкций металлургического комбината; наш вуз преобразован в мощный университетский комплекс. Это все требует не только обычных, административных усилий, но и подведения научных итогов. Конференция направлена именно на то, чтобы обобщить те последние исследования, разработки, которые касаются управления большими системами. А металлургический комбинат и другие мощные предприятия – это огромные системы, которыми надо оптимально управлять. Сегодня мы увидим целую плеяду академиков, член-корреспондентов Российской академии наук, профессоров, приехавших со своими учениками, которые в последующем будут развивать новые разработки в области теории управления большими системами. Теория управления – это уникальная вещь, и в любом своем виде эти разработки применимы. Я бы хотел отметить, что Магнито-

горская школа добила значительных результатов. Реализация тех проектов, которые проводятся ведущими учеными МГТУ на промышленных площадках города и России основана на том, что очень серьезные результаты достигнуты в области управления промышленными большими системами.

– Институт проблем управления РАН лет десять назад создал центр. Подобных центров сейчас по России пятнадцать, – рассказывает Д.А. Новиков, член-корреспондент Российской академии наук, зам. директора Института проблем управления РАН. – Основная цель их деятельности – в работе школ-конференций, где можно услышать единомышленников и подружиться с коллегами из других городов, т.к. дружба, профессиональные связи очень важны.

Это уже восьмая школа, которая проводится регулярно на базе ведущих региональных вузов России. Первые конференции прошли в Самаре, Казани, Липецке, Ижевске, Воронеже, Москве и т.д. Так, как в прошлом году на конференции в Перми была очень сильная команда молодых ученых из Магнитогорска, в этом году мы приехали к вам, в технический университет. На конференцию собрались молодые ученые, которые занимаются управлением в самом широком аспекте: управление техническими системами, классическими задачами управления, математической теорией управления, задачами управления социально-экологической системой, естественно, с учетом специфики Магнитогорска, а также управление качеством производства металлопродукции и т.д.

Главная цель конференции – за-



Д.А. Новиков

дать молодым ученым импульс, дать возможность пообщаться друг с другом, чтобы они рассказали о своих результатах, услышали критику своих коллег как их возраста, так и более маститых, профессуры, и, естественно, рассказать о практических результатах: те ребята, которые в течение нескольких лет рассказывали о теоретических своих достижениях, сейчас приезжают в наши школы и рассказывают о том, как их исследования, те модели, которые они сделали будучи студентами, внедряются в жизнь, в промышленность. Сейчас они уже аспиранты, защищают диссертации. Среди их работ – приложения к управлению производством, информационная система управления производством, а также задачи управления региональным развитием, которые в особенности касаются расходования средств и внедряются уже по всей России.

В программе конференции были не только научные выступления, но и экскурсия по ОАО «ММК». Гости пришли в восторг от металлургического гиганта.

Сайт школы-конференции: www.ubs2011.ucoz.ru

◆ ПРОШУ СЛОВА

Этот реальный загадочный мир

● Дмитрий КАЛАШНИКОВ, гр 11-2, МГМЛ

В этом монологе речь пойдет о науке, но от лица не маститого ученого, а молодого человека, обучающегося в нашем многопрофильном лицее. Несмотря на юный возраст, он излагает очень зрелые мысли. Видимо, все потому, что он – увлеченный человек, а мнение таких людей всегда интересно и достойно внимания. Поэтому к его высказываниям не грех прислушаться не только учащимся нашего лицея, но и колледжа, а также студентам вуза вне зависимости от специальности и курса.

«Наука – это, конечно, не мир красивых сказок и шутливых историй, не склад бессмысленных формул, труднопроизносимых терминов и длинных логических цепей. Наука – это реальный, интересный, полный загадок мир.

Нам, учащимся физико-математического лицея, ближе естественные науки и технические области знания – такие, на первый взгляд, «скучные» и «далекие» от жизни науки, как физика, химия, математика. На самом деле они отнюдь не скучные, и уж тем более не далекие от реальности. Благодаря физике мы способны понять мир, который нас окружает, оценить реальность, а благодаря математике – подтвердить и описать физические гипотезы.

Если у кого-то возникает вопрос, зачем же этим заниматься, постараюсь ответить.

Во-первых, занимаясь наукой, вы осознаете, как устроен наш мир, понимаете его сущность. Вы перестаете быть легковерными, «вестись» на нелепые и абсурдные высказывания мракобесов, развиваете способность отделять выдумку от реальности.

Во-вторых, занимаясь наукой, вы вносите хоть малый, но свой вклад в прогресс человечества. Как знать, быть может, именно ваше открытие поможет избежать нового нацио-

нального конфликта или станет основой для новой научной концепции. Вспомните, как всего одно уравнение, описывающее колебания гитарных струн, перевернуло всю физику, создав новую единую концепцию мироздания.

В-третьих, вы можете получить и материальную выгоду: ваше исследование может быть оценено специальным грантом или стипендией.

Как же начать заниматься наукой? В первую очередь нужно желание. Желание творить и создавать, учиться на своих и чужих ошибках, познавать и понимать. Конечно, вам еще нужен пылкий ум, цель, время и немного терпения.

По своему опыту скажу, что не стоит начинать с чего-то фундаментального. Начните с малого. Участвуйте в различных конференциях. Это не только лучшая проверка на прочность ваших знаний, исследований, но и возможность посмотреть, чем заняты другие исследователи, извлечь из их ошибок и находить для того, чтобы оценить или даже переосмыслить свои труды; вы получаете прекрасную возможность пообщаться с такими же, как и вы, начинающими исследователями, понять, как они видят проблему, вас заинтересовавшую. Такое общение – это тоже способ познания. Три года подряд, участвуя в таких конференциях, я понял главное: если вы ставите себе цель победить, то ничего из вашей работы путевого не выйдет. Ваша цель – не показать всем, что вы способны написать статью или победить на конференции. Цель в том, чтобы познать.

Я никогда не был разочарован в том, что потратил время на написание научной статьи или участие в конференции. Это время – ваш шанс внести свой вклад в будущее не только свое, но и, возможно, всего человечества».

◆ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Верни налог и спи спокойно!

● Евгения ТРОФИМОВА

Сегодня мы вам расскажем о том, как можно вернуть часть налога в плюс к своей заработной плате.

Часть своей заработной платы мы отдаем в пользу государства в виде подоходного налога, который составляет 13%. Однако есть возможность уплатить меньшую сумму налогов. Вам необходимо заявить о намерении воспользоваться налоговым вычетом, предусмотренным ст. 218 Налогового кодекса РФ. Этот вид льготы в народе еще называют «налоговый вычет на ребенка».

Каждый родитель (или опекун, попечитель или приемный родитель), а также супруг единственного родителя может получить скидку в размере 1000 рублей в месяц. Эта льгота действует в отношении каждого из ваших детей в возрасте до 18 лет и может быть продлена до 24 лет, если они являются студентами очного отделения, аспирантами, ординаторами или курсантами. Вычет будет предоставляться до тех пор, пока суммарный доход за год не превысит 280 тыс. рублей и возобновится в следующем году.

Вычет удваивается: – если вы воспитываете ребенка-инвалида (до 18

лет) или содержите учащегося-инвалида I или II группы в возрасте до 24 лет;

– для единственного родителя до момента его вступления в новый брак;

– один из родителей вправе отказаться от получения вычета в пользу другого родителя.

Все, что необходимо сделать – это обратиться в бухгалтерию по месту работы с заявлением, свидетельством о рождении ребенка, справкой с места учебы ребенка (при необходимости).

Для сотрудников нашего вуза, как правило, проводится централизованная подача заявлений о намерении воспользоваться налоговым вычетом.

А вот студенты и аспиранты могут рассказать о данной льготе своим родителям. Может быть, организация, в которой работают мама и папа, экономит и не уведомляет об этом своих сотрудников.

И еще одна приятная весть для тех, кто, например, трудится на полставки. Если ваш годовой доход не превышает 40 тысяч в год, то вы имеете право на ежемесячную льготу размером в 400 рублей.

Желаем удачи! Знайте свои права!

◆ КОНФЕРЕНЦИИ

Ценностный мир нашей молодежи

● Г.А. ВОРОНИНА, доцент кафедры истории и политологии

Вопросы ценностных ориентаций молодежи всегда актуальны. Их изучение позволяет понять, на достижение каких задач направлены их внутренние установки. Помимо этого, изучение системы ценностей дает возможность выявить степень адаптации молодежи к новым социальным условиям, ее инновационный потенциал.

12 мая кафедра истории и социологии провела научную XV конференцию студентов и школьников «Система ценностей современной российской молодежи», в которой приняло участие 120 человек. Особенностью конференции, проводимой кафедрой ежегодно, стало участие в ней школьников восьмых-одиннадцатых классов. Конференция проходила в два этапа – секционные заседания, на которых выступили 24 участника конференции, и пленарное заседание, где были заслушаны четыре доклада.

О значении нравственного, политического и физического воспитания молодежи в своих приветственных обра-

щениях говорили проректор по научной работе, профессор К.Н. Вдовин и декан факультета экономики и права, заведующий кафедрой истории и социологии В.В. Филатов.

Первым с докладом «Социально-политические ценности молодежи» выступил студент гр. ТО-10 Игорь Разгулин. «Изменения социализационных механизмов», – отметил он, – повлекли изменения в процессе интеграции молодежи в политическую сферу российского общества, выразившиеся в создании множества молодежных организаций, формировании молодежных секций в рамках основных политических партий и др. Однако исследователи отмечают в целом низкое доверие представителей молодого поколения к действующим властным институтам, политическим партиям и большинству их молодежных лидеров».

Затем с докладом «Духовно-нравственные ценности молодежи» выступила студентка гр. ФГЭ-09-1 факультета экономики и права Евгения Данилова. Она отме-

тила, что процесс становления сознания российской молодежи протекает в условиях ломки «старых» ценностей советского периода и формирования новой системы ценностей, адекватных рыночным преобразованиям страны. Происходит подмена ценностей стандартами общества потребления, ценности высокой культуры заменяются усредненными образцами массовой культуры. Противоречивость государственной молодежной политики, неопределенность перспектив развития и тяготы экономики – все это препятствует формированию патриотизма молодежи, воспитанию достойного человека, ориентированного на честный труд.

С интересным докладом «Проблемы и ценности профессионального самоопределения молодежи» выступили учащиеся 11 класса городского лицея при МаГУ Мария Лунова и Дмитрий Михалевский. Они рассказали о факторах, влияющих на выбор профессии и вуза молодыми людьми и, опираясь на материалы собственного соци-



М. Лунова, Д. Михалевский, Е. Данилова, И. Разгулин

фото Т.В. Ивкиной

ологического исследования, проследили динамику изменения профессиональных предпочтений у школьников восьмых-одиннадцатых классов.

В марте-апреле лабораторией социологических исследований МГТУ было проведено социологическое исследование «Ценностные ориентиры студентов МГТУ». Заведующая лабораторией О.В.

Ревенская рассказала об итогах этого опроса. Исследование показало, что среди базовых ценностей наших студентов на первом месте стоят ценности духовные, а не материальные, в частности, для них важно здоровье, семейное счастье, любовь. Сравнительный анализ общероссийских показателей и данных по МГТУ демонстрирует, что наши студенты боль-

ше политизированы (в МГТУ удельный вес не интересующихся политикой составляет 14%, а в общероссийском исследовании доля таковых равна 49%). Прежде всего наши студенты симпатизируют партии «Единая Россия», затем – ЛДПР и партии «Справедливая Россия».

В целом студенты МГТУ смотрят в будущее с оптимизмом.

◆ ТВОЙ СОВРЕМЕННОК

Жемчужина факультета

● Евгения ТРОФИМОВА



Л.В. Орнина

Даже по телефону слышно, как она лунится дружелюбием и хорошим настроением. А когда мы встретились, я даже не поверила, как эта обаятельная скупая женщина может сочетать в себе такую мудрость, зазор и кипучую энергию.

Сегодня наш рассказ о жемчужине химико-металлургического факультета – заместителе декана по воспитательной работе Ларисе Владимировне ОРИНИНОЙ.

Лариса работала в лицее РАН преподавателем русского языка и литературы, совмещая и работу в университете, в который окончательно «переехала» спустя три года на кафедру педагогики и психологии. И однажды Вахит Абдрашитович, листая одну из городских газет, обратил внимание на рассказ «Бирюзовый путь», автором которого и оказалась Лариса. И так ему понравилось, что он начал присматриваться к этой творческой и ответственной девушке, которая по делам периодически забегала к ним на факультет.

Она пришла работать на ХМФ в сентябре 2009 года и уже с весны, когда декан Вахит Абдрашитович Бигеев предложил ей эту должность, начала вникать в жизнь факультета и входить в курс дела. Потому что очень ответственная и очень энергичная. Лариса сама признается, что ничего не делает наполовину – в силу целеустремленности характера уж если взялась, то доведет до конца, причем – победного. И сегодня эта звездочка сияет на факультете, восхищая своей работой и студентов, и коллег.

В.А. Бигеев: «Нам, конечно, про-

сто безумно повезло. Это идеальный вариант зама по воспитательной работе – с образованием филолога и опытом педагога и психолога. Это Профессионал, высокоинтеллектуальный специалист, при этом любимый и уважаемый студентами, открытый и доброжелательный. Однако умеющий вовремя проявить строгость, что порой немаловажно».

А ну-ка, попробуйте найти «воспитателя», у которого в телефонной книге есть контакты более 350 человек! Способность быстро найти любого человека или порой за один вечер собрать студентов для какого-либо мероприятия рано утром, или четко и организованно решить какие-либо авральные задачи – это истинный талант.

Сегодня у Ларисы Владимировны просто огромное количество работы: она очень много времени проводит со студентами, узнает их потребности, способности, таланты, проводит с ними множество мероприятий.

В ладу Лариса Орнина и с другими заместителями деканов-воспитателями – они вместе проводят различные конкурсы, претворяют в жизнь проекты, например, межфакультетские игры КВН или «Мистер ХМФ».

Вахит Абдрашитович: «Лариса очень грамотно подходит к организации мероприятий – планомерно и обстоятельно. «Мистер ХМФ» – полностью «её» мероприятие, от идеи до осуществления. И успех наших студенток на «Мисс МГТУ», где мы уже третий год становимся лидерами, тоже в немалой степени заслуга Ларисы Владимировны. При этом это не просто «сухая» организационная работа, это еще и труд психолога – позитив, настроение, порой и успокоение участников».

Л.В. Орнина: «Для меня успех – это награды моих детей. Важно, как мы достигаем всего вместе. И, конечно, мое увлечение психологией здесь также немаловажно. Знания, полученные в процессе работы, профессионального роста, тренингов, я стараюсь применять в работе с детьми. Ведь для этого и учусь!».

Действительно, Лариса Владимировна, при всей сумасшедшей загруженности, при бесконечных хозработках, медосмотрах студентов и прочих «текучек», умудряется писать монографии, статьи, разрабатывать методические пособия. Сейчас она нарабатывает материал для докторской, которую вполне успешно напишет, в чем ни секунды не сомневаются ее коллеги.

При этом Лариса Орнина очень творческий человек – она умеет находить нестандартные решения в любой ситуации, а помимо этого еще и творит по-настоящему – всю свою сознательную жизнь Лариса пишет:

«Сначала это была философская, любовная лирика, позже – общие жизненные наблюдения. Последнее время много времени уделяю прозе, а сейчас работаю над психологическими сказками для взрослых. Мне очень нравится семейная психотерапия, я вообще активно развиваюсь в сфере психологии. Постоянно учусь, посещаю тренинги. Это необходимо, чтобы всегда было желание расти, стремление идти вперед, к новым вершинам».

Как же она отдыхает, если такое вообще возможно, спросите вы? «Я очень люблю йогу, фитнес, активные виды спорта. Бассейн раз в неделю – это святое. А зимой это лыжи, коньки. Летом, конечно сад, я обожаю цветы. Очень много читаю. Нравится Франсуаза Саган, Мураками», – с удовольствием рассказывает Лариса.

А что же в планах и мечтах у самой занятой зам. декана по воспитательной работе?

Сегодня Лариса Орнина мечтает о модернизации работы на факультете, благо есть хорошие помощники – помогают коллеги, старосты групп. И еще Лариса признается, что очень хочет наладить институт работы кураторов и кураторства: «Ведь кроме стандартных встреч с группами студентов, нужно еще и гореть, переживать, жить чаяниями детей. Поэтому малыми шажками мы к этому движемся. Недавно, например, мы проводили конкурс на лучшего куратора».

А вообще, я очень хочу отметить теплую атмосферу, которая царит в деканате. И я очень благодарна декану Вахиту Абдрашитовичу за возможность осуществлять самые смелые, порой даже космические идеи. Это потрясающая возможность самовыражения, это настроение, счастье, когда на работу буквально летишь с огромным удовольствием. Это бесценно, когда есть человек, который просто говорит: «Пробуйте, чем смогу, помогу». Это невероятно, и это очень редко сейчас встречается».

Здорово, что молодое поколение преподавателей нашего вуза не стоит на месте и делает все, чтобы университетская жизнь бурлила, была интересной, яркой. И при этом сами они не стоят на месте, постоянно совершенствуя свои профессиональные навыки, в конечном счете, вырастая в специалистов высочайшего уровня.

Мы желаем Ларисе Орнинной новых успешных проектов, хороших соратников и помощников, а сил и энергии у нее на все хватит, мы даже не сомневаемся!

◆ ЮБИЛЕЙ

Наша незаменимая

● Н.Е. КНЯЗЬКОВА, зав. терапевтическим отделением поликлиники № 3 (студенческой)

Она у нас одна такая – незаменимая, энергично-молодая, безотказная, бесконфликтно-выполняющая, веселая и заботливо-опекающая своих пациентов, с огромными серо-голубыми глазами, веселым смехом и стремительной походкой.

Вы думаете – это женщина лет 30 в самом расцвете сил? И не ошибетесь. Потому что в душе ей не больше 30-ти. Но каким-то образом она умудрилась проработать в одной поликлинике 40 лет. Я встречаю это впервые: когда верность одному рабочему месту является движущей силой жизни. Когда человек любит это и не тяготится будничными повторениями. Приходит и уходит рядовые сотрудники, меняются руководители и условия работы. Неизменной остается она со своей преданностью поликлинике и ее больным мальчикам и девочкам – студентам, которых она опекает.

Ее стиль работы – участие в жизни пациента до мельчайших деталей: тепло ли одет ребенок, как ему живется в комнате общежития, завтракал ли?

Она из тех редких людей старой закалки, которые не скажут: «Нет», если это надо. Надо быть вечером на соревнованиях студентов, чтобы вовремя оказать помощь – пойдете, когда другой заболел – поработает, нужно помочь врачу, оказавшемуся без медицинской сестры – поможет. Никогда не видела ее конфликтующей. Любимое обращение к пациентам – «золотуня». И кто из нас может похвастаться всегда хорошим настроением? У нее же неизменная улыбка, и за 40 лет работы – ни одной жалобы от пациентов.

Откуда берутся такие люди? Они приходят из детства, где родители – учителя – интеллигенты, отец – директор детского дома. Где друзья – мальчишки, и характер потому формируется боевой и энергичный. Где книги с ранних лет – неотъемлемая часть жизни, а учеба дается с радостью и энтузиазмом.

Даже сейчас, когда ей 70 по паспорту, запоем читает Маринину, исторические романы, детективы. И никогда она в жизни не видела ни одной глупой «мыльной оперы» по ТВ, потому что жаль тратить на это свою жизнь. Не сидела ни разу



J.M. Маркина

со сварливыми старушками на скамейке, обсуждая подъездные сплетни, потому что надо бежать на курсы повышения квалификации со своей 30-летней коллегой.

...Молодая девочка-фельдшер работала в Оренбургской степи, где была одна за всех днем и ночью: и хирург, и акушерка, и терапевт в одном лице. Потом, выйдя замуж, 10 лет работала в хирургическом отделении городской больницы, где не было реанимации, а потому работа не из простых – от выхаживания коматозных больных до перевязок.

В студенческой поликлинике она работает с момента ее создания уже 40 лет. И сейчас, в доврачебном кабинете, она на своем месте: будь то работа о заболевшем студенте или взятие анализов; все у нее по полочкам, аккуратно, человечно, как и должно быть у людей нашей профессии. Еще одна грань ее души – это ее стихи.

Сирень махровая цветет,
Вновь ароматом опьяня.
И кто-то мне букет несет:
Я день рождения отмечаю.

А за весной вновь лето, осень,
Дороги вьюга замечает.
И тонко-пьяный аромат
Я зимним вечером вдыхаю.

... Опять заплачет дождь
И жаловаться будет,
И потеряет небо синеву,
А ветер закоулками все рыщет
И рвет сырую простыню.
Наги стоят березы сиротливо,
Весну в воспоминаниях храня,
И календарный листик открывает
Нам первую декаду ноября.
Склоняем голову перед Вами: такой энергично-стремительной, веселой, обворожительной, покоряюще-обаятельной, внимательной! Спасибо за Вашу любовь к профессии и верность одному делу!

Жизнь – это поход, а остальное – ожидание этого похода

● Евгения ТРОФИМОВА

Именно так высказался один из тех, кто много лет предан страсти к походам Валерий Константинович Белова.

Жизнь и настроение университета, тем более такого большого, как наш МГТУ, выражается во всем: учеба, культура, спорт, мероприятия. Но основной тон задают, разумеется, люди.

Уже более сорока лет Валерий Константинович Белов, профессор, заведующий научно-исследовательским центром микрогеографии, водит группы туристов по красивейшим местам нашей страны. Основная доля таких походов приходится, конечно, на Урал и Башкирию.

Традиционный майский поход под руководством Валерия Константиновича состоялся и в этом году. Легко и с прекрасным настроением, как это обычно бывает в группах Белова, прошло покорение второй по величине вершины Урала Ирмель, или, как еще ее называют, «Священной горы». Ее высота – 1582 метра. Самой высокой считается Яман-Тау – 1640 м.

Двадцать человек в невообразимом составе – музыканты, физики, художники, экономисты, философы, коллеги Валерия Кон-

стантиновича, студенты – испытали свои силы на склонах красивой горы Южного Урала.

Валерий Константинович: «У каждого свои причины ходить в горы. Кто-то «душевно очищается», кто-то познает себя и свои силы. Одной из основных составляющих огромного желания покорять горы или реки является, конечно, эстетическое наслаждение потрясающей красотой нашей природы.

А другой – общение. Мы смеемся, дискутируем, обсуждаем, познаем. Ведь люди, которые с нами ходят, очень разные и по возрасту, и по статусу, и по опыту. У каждого свое видение мира, окружающей среды. И, порой, кто-то из таких походов выносит для себя очень и очень много. А я словно молодею в процессе общения и физического напряжения».

Валерий Константинович рассказывает: «Конечно, есть у нас и очень сложные маршруты, к которым мы готовимся особо тщательно. Нынешний поход тоже непростой, мы прошли все плато траверсом, и во многом успешным мероприятием стало благодаря четкой организации и опыту людей. Конечно, есть и такие факторы, как погода, настрой участников, желание работать в команде. Ведь к нам приезжают даже из других го-

родов – Москвы, Челябинска. И мы не должны «терять марку».

После такого огромного опыта в туризме у Валерия Константиновича все походы проходят очень четко и продуманно. Хорошая организация, люди, которые четко выполняют свои задачи (составление сметы, хозработы, распределение продовольствия по рюкзакам, разработка маршрута) – все это позволяет не отвлекаться на технические вещи, а в полной мере наслаждаться общением и красотой природы.

Незабываемы ощущения, когда река течет, а ее не слышишь, потому что камни поросли пушистым изумрудным мхом. Или когда буквально под небесами гуляешь по плато, а внизу открывается непередаваемый по красоте ландшафт. Огромные валуны, вековые ели и лиственницы, леса с душистыми пихтовыми кущами и полянами, на которых летом полыхает разноцветье. И непонятно, что пьянит больше – чистейший горный воздух или душевное наслаждение... По преданиям, в недрах горы спрятаны несметные сокровища.

Рассказывают и о снежных людях, и о людях, живущих внутри горы (чудь, дивы). Ирмель называют одной из точек выхода положительной энергии, есть легенды о жертвоприношениях на этой горе, проведенных для «перекрытия» связи с космосом. Вода в реках, берущих начало с Ирмеля, считается священной, она дает энергию и силу человеку, а ночью в определенный час светится. По некоторым легендам гора может исполнять загаданные желания.

Но главной святыней является то, что каждый человек выносит из похода. И неважно, будь то Ирмель, другая вершина, река или вообще пещера. Когда у тебя глубоко внутри остаются особенные ощущения, переживания, когда ты имеешь возможность подумать и ответить, возможно, на некоторые вопросы всей своей жизни или открыть в себе новые черты



Полезно знать И ПОМНИТЬ

● Татьяна Ишимова, ст. инспектор 20 ПЧ

С начала 2011 г. и по 4 апреля 2011 г. в Магнитогорске произошло 125 пожаров (за аналогичный период 2010 г. произошло 107 пожаров), погибло 8 чел. (в прошлом году – 7 чел.), травмировано 17 чел., на пожарах спасено 213 чел. Половина всех возгораний происходит по причине неосторожного обращения с огнем, чаще всего при курении в постели. Пятая часть пожаров – результат неисправности электрооборудования или небрежного обращения с бытовыми электроприборами. Чаще жертвами огня становятся пенсионеры. При этом каждый второй погибший при возникновении пожара был пьян.

● Андрей Князев, инспектор 20 ПЧ

Горящее масло нельзя заливать водой (так же, как и горящие нефтепродукты), т.к. масло легче воды. Растекаясь, по полу вода может оказаться распространителем огня, с которым на большой площади справиться уже гораздо сложнее.

Многие растворители являются горючими и даже легковоспламеняющимися жидкостями (спирт, уайт-спирит, ацетон, керосин, бензин, скипидар, толуол и т.п.). Работа с растворителем (оттирание пятен краски после ремонта, чистка одежды и проч.) должна проводиться только на открытом воздухе (на улице) или же на сквозняке. При этом особо надо позаботиться, чтобы рядом не было источников зажигания (в виде электроплитки или соседа с сигаретой), т.к. пары растворителя с воздухом могут образовать пожароопасную и даже взрывоопасную концентрацию.

Особенно опасен пролив горячей жидкости на пол, ведь при этом значительно возрастает площадь испарения и, соответственно, концентрация паров растворителя в воздухе помещения. В этом случае первое действие – это устроить немедленное проветривание помещения и, одновременно, уборку пролитой жидкости. При этом рядом не должно быть никаких источников пламени, искр и т.п.

Особую бдительность нужно проявлять, работая с бензином. Бензин представляет собой смесь различных углеводородов, выкипающих в пределах 30–205°С, температура замерзания бензина ниже минус 60°С, температура вспышки паров ниже 0°С. При концентрации паров бензина в воздухе 74–124 г/м³ образуются взрывчатые смеси. В качестве иллюстрации свойств бензина и безалаберности некоторых людей приведем следующий пример.

Зимним вечером двое мужчин решили поделить между собой канистру с бензином, и один из них перелил часть бензина в канистру приятеля. Но так как было темно, и уровень жидкости в канистре мужчина не увидел, он, увлекшись, решил посветить внутрь канистры спичкой. После этого моментально последовал взрыв. Оба оказались в реанимации.

Объявление о конкурсе

1. Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Магнитогорский государственный технический университет имени Г.И. Носова» объявляет конкурс на замещение должностей по трудовому договору:

профессора кафедры: строительных конструкций; доцентов кафедр: экономики и коммерции; архитектуры; строительного производства и автомобильных дорог; математики (институт горного дела и транспорта); промышленной экологии и безопасности жизнедеятельности; вычислительной техники и прикладной математики (институт энергетики и автоматизации); старшего преподавателя кафедры: экспертизы и управления недвижимостью.

2. Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Магнитогорский государственный технический университет имени Г.И. Носова» объявляет конкурс на замещение вакантных должностей по трудовому договору:

доцентов кафедр: электроснабжения промышленных предприятий (институт энергетики и автоматизации); культурологии и русского языка; старших преподавателей кафедр: электроснабжения промышленных предприятий (институт энергетики и автоматизации); строительных материалов и изделий; ассистентов кафедр: физвоспитания; строительных материалов и изделий.

Срок подачи заявлений – один месяц со дня опубликования объявления в газете. Заявления и документы направлять по адресу: 455000, г. Магнитогорск, пр. Ленина, д. 38, ГОУ ВПО «МГТУ».

◆ МОЛОДЕЖНАЯ ОРБИТА

Весеннее настроение

● Татьяна КОНОНЕНКО, гр. ФГЭБ-10

В нашем университете прошел традиционный конкурс чтецов среди студентов под символическим названием «Весна! Любовь!», который ежегодно организует преподаватель кафедры культурологии и русского языка Валентина Николаевна Гнедых.

Интерес к любовной лирике вновь объединил вокруг себя студентов с разных курсов и факультетов. Боевой настрой и огромную силу воли демонстрировали на сцене более двух десятков молодых людей. Кто-то нервничал, запинаясь, но все же уходил со сцены под аплодисменты, а кто-то читал так, что от восторга перехватывало дыхание.

Несмотря на высокую конкуренцию, атмосфера в аудитории царилла самая благоприятная, почти домашняя. Каждому участнику поэтической встречи прикололи на грудь цветочек яблони, символизирующий наступление долгожданной весны. Кто-то принес плакат с изображением влюбленных, кто-то надул разноцветные шары, кто-то зажег свечи, создав тем самым романтическую обстановку, а кто-то купил букет тюльпанов, которые впоследствии вручали всем выступающим.

Таинственность, преломление идей, отражение чувств и мыслей в глазах чтеца, замирание сердца, мурашки по коже – таков коктейль, который, по задумке, должен был оценить зритель, пришедший на конкурс. Тем более, что его вниманию были представлены стихотворения А.С. Пушкина, Э. Гиппиус, С. Каралаева, Э. Асадова, М. Цветаевой, Б. Пастернака, О. Берггольц, Р. Бёрнса, Ф.Тютчева, С. Есенина, А. Кочеткова. Остроты происходящему добавила возможность услышать произведения на иностранных языках. Так, например, Рустам Исахаков прочел стихотворение

«Манас» на киргизском языке, вызвав тем самым бурю оваций.

Любовь не знает границ, она неподвластна времени, расстояниям и языкам. В этом убедились зрители творческого конкурса, услышав произведения авторов разных стран и эпох. Любовь есть самое неизведанное и самое прекрасное чувство, которое может возникать между людьми. Чтецы постарались передать те ощущения и эмоции, которые испытывает влюбленный человек. Этому способствовала атмосфера загадочности и таинства, царившая в аудитории. Каждый участник, читая стихотворение, расставляет акценты по своему, вне зависимости от авторского замысла. Это порождает интерес к произведению, заставляя зрителей прислушиваться к каждому слову чтеца.

Воодушевленные комментарии зрителей после конкурса ясно дали понять, что творческие вечера производят положительное впечатление на студентов, заставляя их задуматься над извечной темой любви.

В итоге после непродолжительного совещания жюри решило отдать первое место Камилле Сайфудиновой (ТСА-10) за стихотворение А. Кочеткова «Баллада о прокуренном вагоне». Второе место заслуженно разделили Екатерина Гришина (ФГЭБ-10) за стихотворение Э. Асадова «Не надо отдавать любимых» и Валентина Портнова (ФГЭБ-10) за стихотворение Э. Асадова «Обидная любовь». Третье место занял Рустам Исахаков (ФГЭБ-09-01) с необычным исполнением стихотворения Сайкбая Каралаева «Манас» (киргизский эпос). Остальные участники также не остались без внимания и получили поощрительные призы, а хорошее настроение досталось всем бонусом.



Артериальная гипертония

● Ж.Х. ИХСАНОВА, терапевт студенческой поликлиники

Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией (АГ) отмечается ежегодно 14 мая. В этот день врачи всего мира напоминают нам о серьезности положения.

Только по Челябинской области количество лиц с патологией сердечно-сосудистой системы за последние 5 лет увеличилось на 44,1% (с 391654 чел. в 2005 г. до 564325 в 2010 г.). Тем не менее, несмотря на высокую распространенность АГ, почти половина лиц не знают о наличии у себя повышенного давления. А половина из тех, кто знает, не лечится, или лечится нерегулярно и неэффективно.

Вам обязательно нужно знать и помнить:

Стойкое повышение артериального давления (АД) всего на 2 мм рт. ст. увеличивает риск развития инфаркта и инсульта на 10%.

68 % больных инфарктом и 75% больных инсультом – это люди с повышенным АД, которые не лечились или лечились неправильно.

Нелеченное повышение АД всегда приводит к поражению внутренних органов, чаще всего страдают сердце, головной мозг, почки, глаза.

Лечение гипертонии должно быть комплексным, сочетающим немедикаментозные и медикаментозные методы.

Курсового или эпизодического лечения АГ не существует. Даже если вы чувствуете себя хорошо и не ощущаете никаких проявлений болезни, прекращать или самостоятельно изменять лечение ни в коем случае нельзя.

АГ не лечится биологически активными добавками (БАД) и браслетами. Используйте эти средства, вы теряете время, расплачиваетесь не только деньгами, но и своим здоровьем, добровольно увеличиваете риск наступления непоправимой катастрофы – инфаркта или инсульта. Только настоящие лекарства, зарегистрированные в Министерстве здравоохранения РФ, способны противостоять болезни и спасти вас от беды.

Правильно подобранная терапия ар-

териальной гипертонии и соблюдение всех рекомендаций врача позволяют добиться нормализации АД эффективно и безопасно, т.е. с хорошей переносимостью и отсутствием побочных эффектов.

Основные рекомендации больному артериальной гипертонией

1. Не курите. Откажитесь от алкоголя.
2. Следите за своим весом, не набирайте лишние килограммы.
3. Не ведите малоподвижный образ жизни, увеличьте вашу физическую активность. Не обязательно изнурять себя физическими упражнениями. Пользу принесут пешие прогулки, плавание, езда на велосипеде и даже работа в саду.
4. Оптимально чередование физической активности и периодов расслабления (релаксации). Это может быть чтение, наслаждение музыкой, дневной сон или что-нибудь другое, что поможет вам расслабиться и отдохнуть. Это будет также эффективным способом борьбы со стрессом.
5. Обязательно ведите дневник самоконтроля АД. Это поможет вам и вашему лечащему врачу подобрать лечение, подходящее именно вам и контролировать его эффективность.

Общие правила, которые необходимо соблюдать при измерении артериального давления

Отдых перед измерением не менее пяти минут.

Не менее, чем за 30 мин. до измерения АД нельзя курить, принимать пищу, пить кофе.

При измерении давления в положении сидя спина должна опираться на спинку стула, ноги не должны быть скрещены или находиться на весу.

Измерения всегда выполняют на одной и той же руке. Рука, на которой измеряют АД, должна опираться о поверхность стола, манжета должна быть на уровне сердца.

Выполняется не менее двух последовательных измерений на одной руке с интервалом не менее 1 минуты.

Прошу считать недействительными утерянные: студенческий билет, выданный на имя:

- * Агеева Александра Евгеньевича, студента заочного факультета, спец. 210106;
- * Закирова Ильнура Ирековича, студента заочного факультета, спец. 1701;
- * Воскобоева Владимира Александровича, ст. гр. ФММ-07;
- * Лукьянова Павла Максимовича, ст. гр. ФГН-05-1;

* Семеновы Екатерины Петровны, студентки заочного факультета, спец. 080502;
- * Суханова Сергея Александровича, студента заочного факультета, спец. 210106;
- * Антипина Станислава Николаевича, студента заочного факультета, спец. 1101;
- * Стоббе Константина Алексеевича, студента заочного факультета, спец. 150101;

студенческий билет и пропуск, выданные на имя:

- * Царевой Екатерины Витальевны, студентки заочного факультета, спец. 0901;
 - зачетную книжку, выданную на имя: Гончарова Виктора Николаевича, студента заочного факультета, спец. 190701
- студенческий билет и зачетную книжку, выданные на имя: Каримовой Альбины Вадимовны, студентки заочного факультета, спец. 0720.

Учредитель и издатель – ГОУ ВПО «МГТУ». Регистрационный номер – ПИ № ТУ 74-00392 от 03 июня 2010 года выдано управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области. Главный редактор А.Ю. Картавцева, ответственный секретарь И.В. Портнова,

редактор И.Н. Ким, фотокорреспондент В.И. Косенков, худ. редактор Е.В. Трофимова, студкор Е.Н. Осипова. Компьютерный набор и верстка – в редакции. Редакция не несет ответственности за содержание рекламы. Объем – 1 п.л., тираж 1015 экз., заказ № 1986.

Подписано в печать: по графику 27.05.2011 в 10:00; факт. 27.05.2011 в 10:00.

Адрес редакции и издателя: пр. Ленина, 38, ауд. 248. Тел.: 29-85-36, 85-36. e-mail: denniza@magtu.ru Отпечатано ЗАО «Магнитогорский Дом печати», г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, 69. Распространяется бесплатно в г. Магнитогорске Челябинской области.