

# Банк'а №16

Всех, всех, всех многоуважаемых **ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ** Международного банковского института поздравляем с профессиональным праздником!!! Желаем **ВАМ** крепкого здоровья, терпения, творческих успехов и хорошего настроения!

## Устами студента

### Почему МБИ?!

25 сентября... Вечер. Учебник экономики. О, господи, все эти предметы, методы, функции... А еще месяц назад мы были так далеки от этого...

Как вы уже догадались, это мы - первокурсники. И у нас есть огромное желание рассказать Вам, что же мы думаем о МБИ.

«Это лучше, чем я ожидал», «Я очень рада, что учусь в этом институте», «Здесь так здорово!» - именно такое настроение у первокурсников. Мы беседовали с ребятами и задавали один и тот же вопрос: «Почему Вы выбрали МБИ?». И вот то, что мы услышали:

- «На дне открытых дверей чувствовалась дружелюбная обстановка, после чего захотелось учиться здесь...»
- «Экскурсия Вадима Вагизовича, его внимание каждому из нас, терпение Анны Валерьевны и Людмилы Борисовны зародили любовь к этому ВУЗу...»
- «Подготовительные курсы показали качество преподавания в МБИ, а ведь это о многом говорит...»
- «Возможность изучения двух языков предоставляется далеко не везде»
- «Суббота – выходной день, завидую сам себе!»
- «Институт в центре города, на Невском, придает уверенности...»

Именно так думает новое поколение ИВІ.

А как не вспомнить 1 сентября, когда нас посвящали в студенты. Церемония вручения билетов в новую студенческую жизнь прошла «на ура»! За что огромное спасибо!

Мы будем стараться не огорчать ВАС, надеемся на взаимную поддержку и понимание.

**МАША & НАСТЯ**

131 гр.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ:



### УСТАМИ СТУДЕНТА

Почему МБИ?!

### О ПРЕПОДАВАТЕЛЯХ МБИ

Неофициальный «Преподаватель года»  
второкурсников

### ПОГОВОРИМ О СЕРЬЕЗНОМ...

Антиглобализм, как право на жизнь

### КУЛЬТУРНАЯ ЖИЗНЬ ПЕТЕРБУРГА

Идем на выставку...

### ПРОСВЕЩАЕМСЯ...

Вирджиния Вулф «Миссис Дэллоуэй»

### СПОРТИВНАЯ СТРАНИЧКА

Пейнтбол

### ЛИРИКА

Стихи

### ЮМОРИСТИЧЕСКАЯ РУБРИКА

Смехотерапия

«Тыквенная эпопея»

Анекдоты

Гороскоп на октябрь

### ГОВОРЯТ НАШИ ПРЕПОДАВАТЕЛИ



Все, с понедельника начинаю новую жизнь! Кто так не говорил? Все мы так говорили. Лучшее время для этой фразы – утро вторника, потому что тогда тебе остается еще шесть дней на размышление и изобретение поводов, почему это нужно перенести еще, скажем, на недельку. Худшее – вечер воскресенья, потому что, проснувшись наутро, ты поймешь, что сил начинать новую жизнь нет, курить ты сегодня не бросишь, от сладкого - жирного не откажешься и на пробежку не помчишься. А отмазок - то у тебя и не заготовлено. И тут начинается всякое разное самоедство и уничтожение, дающее тебе повод начать с понедельника (только следующего!) новую жизнь.

А есть люди, которые не собирались ничего такого с понедельника начинать, но жизнь сама внесла коррективы. Так и наша газета, жила себе спокойненько никого, так сказать, не трогала, но вот пришел новый учебный год и .... Мы еще чуть-чуть повзрослели, возмужали, поумнели (хочется верить!). В общем, мы стали еще лучше и решили, что все начнем, ну уж если не сначала, то уж точно по-другому, так сказать, по-своему!

Что изменилось:

- Регулярность:

Постараюсь сделать все от меня зависящее, чтобы теперь наша БАНК'а выходила ежемесячно. Как это у меня будет получаться? Увидим. Одно обещаю, что первое, где вы сможете ознакомиться с «горячим» номером, это будут стенды в МБИ и <http://www.ibi.spb.ru/stud/gazeta/banka12/list12.html>.

- Редколлегия:

К нам пришло много, но, отнюдь, не достаточно, «свежих и молодых» кадров, желающих поделиться своими навыками и знаниями в сфере «газетного ремесла» и, тем самым, помочь нам «измениться к лучшему»... В результате сего радостного события, нам удалось открыть несколько «свеженьких» рубрик. Надеемся, что ВВ1 это оцените!

А также появилось надежда на то, что у нас будет свой постоянный дизайнер, который будет... Да, что рассказывать, все и так скоро увидите сами.

- Идея:

Скоро в деканате появится красочный ящик с надписью «ГАЗЕТА БАНК'а». В этом ящике каждый сможет оставить свои пожелания, предложения, замечания, статьи и заметки для редколлегии... Будем ждать.

Итак, мы продолжаем работать для того, чтобы каждый из Вас, дорогие читатели, мог в нашей газете найти для себя, что-то новое, интересное и смешное...

Julie F.  
(gf@hotmail.ru)

## НЕОФИЦИАЛЬНЫЙ «ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ГОДА» ВТОРОКУРСНИКОВ

Да, у нас свой лауреат – преподаватель информатики Петр Васильевич Гришин. Именно его, по мнению большинства студентов второго курса, можно назвать не просто «Преподавателем года», а «Преподавателем первого года», если можно так выразиться. А все потому, что под его строгим надзором и руководством все нынешние второкурсники проходили первую в своей жизни учебную практику.

Ох, как это было: казавшиеся бесконечными практические занятия по освоению “Homesite”, долгие дни, проведенные в компьютерных классах за самостоятельной работой, борьба за места в этих самых классах (борьба, надо сказать, серьезная), бессонные ночи. Как высказался сам Петр Васильевич на эту тему – «Студент во время сессии работает по 28 часов в сутки». Одним словом, график тяжелый. Если успеешь сбежать перекусить так, чтобы твое место не заняли, - считай, повезло.

Конечно, нам, бедным студентам, с непривычки тяжело было. Но ведь пережили же! И защитились успешно. Более того, несколько лучших работ было помещено на сайте нашего института, где проводится открытое голосование. Значит, смогли, научились, не зря столько сил потрачено! А все это не без активной помощи Петра Васильевича. В те тяжелые дни летней практики он был, наверное, самым популярным человеком в институте, одним словом, «нарасхват». Его везде искали. спрашивали, спорили, советовались, занимали очередь на консультацию, ждали... и знали, что он обязательно придет и поможет, рано или поздно, когда-нибудь. Он не откажет, не будет нервно смотреть на часы, спешить куда-то. Кому-то 5 минут, кому-то 25 – никто не остался без внимания. Да и с решением такой нелегкой задачи, как выбор темы, Петр Васильевич тоже очень помог всем нуждающимся.

Мы вам бесконечно благодарны. Большое спасибо, Петр Васильевич! А впереди у второкурсников курсовая работа по Базам

Д а н н ы х ...  
Маша Б.

## Антиглобализм, как право на жизнь

„В ходе массовых выступлений антиглобалистов разрушен очередной fast food, также пострадали витрины банков и магазинов...“ Эти стандартные отчеты из новостных сообщений газет и телепередач среднестатистический российский гражданин воспринимает как нечто странное, пугающее и непонятное. Движение борцов против т.н. „Системы“, таким образом, прочно ассоциируется с бандой варваров-хулиганов и школяников-студентов: „переходный возраст“, „бушари“, „зажравшиеся“, - обычный набор слов из ответов людей на вопрос „кто такие антиглобалисты?“

Люди не понимают – что происходит, против чего идет война, кто главный враг, зачем все это. К сожалению, наше современное общество настолько плохо разбирается в проблемах и вопросах экономики, что любая профессионально поданная экономическая дезинформация может быть воспринята обывателем как доктрина, программа и т.д. Реальное положение вещей остается непонятым или понятым извращенно.

В Европе картина совершенно иная. Там умеют считать деньги, ещё пытаются просчитывать последствия того или иного шага и извлекать уроки из неудач и недостатков. Идеи социализма получили второе рождение, поскольку частично (в разных пропорциях) реализованы в каждом европейском государстве. Таким образом, оскал капитализма, которого боялись наши бабушки и который подняли на штыки дедушки, там не такой звериный, а очень даже милый, отдаленно смахивающий на улыбку.

Капиталистическая экономика (вернее - смешанная, ведь госсектор очень силен, развита система планирования) плюс развитые социальные институты - синтез, обеспечивающий благополучие современной Европе. И вот, в эту милую сказку о трех поросятах врывается злой волк в лице транснациональных корпораций, рушит пряничные домики, говорит, что ему мало места, мало денег, что он - единственно правый во всем. Первый поросенок, мирно варивший сыр - испугался, продал волку обе коровы и ушел в горы дожидать свой век. Второй побежал к добрым дядям, пробил ссуды, чтобы расширить свой свечной заводик, но не выдержал конкуренции, влез в долги и пустил себе пулю в лоб (все 9 грамм). А третий отложил на время сельскохозяйственную деятельность в сторону, переделал селяк-веялку на станковой пулемёт и стал подстрекать соседей против жадного волка. Это главная для любого потребителя сторона вопроса - противостояние мелкого и среднего бизнеса, обреченных на вымирание или рабство при новой системе и гигантов, тех самых акул капитализма, которые стремятся монополизировать, без преувеличения говоря, абсолютно всё.

Новая Система не щадит никого, не предоставляет никаких социальных гарантий, не идет ни на какие уступки. Это уже Pure Capitalism – чистый на все 100%, без примесей добавок губительных для него идей социальной справедливости и прочей крайне трогательной сентиментальной ерунды.

Фронтом сражения стали уже не отдельные страны, а весь мир. Государства при капиталистической системе представляют собой всё те же фирмы, корпорации, с которыми можно и нужно вести переговоры. Поэтому и бегут по первому зову воротил бизнеса на саммиты и конференции лидеры мировых держав. Свою власть тоже нужно продать подороже, и все это прекрасно понимают.

Война ведется по законам рынка. И ведется она за великую цель, которую ставили перед собой все диктаторы и полководцы - Мировое Господство. Не военное, правда, и не политическое, а экономическое, что еще страшнее, так как деньги стреляют точнее винтовок и гораздо реже дают осечку. Не нужно делать безразличное лицо и отмахиваться рукой от назойливых тревожных ощущений, каждого из нас могут убить, даже если он сидит на диване дома, без помощи бомб и гранат; ведь если Вы попадете за линию экономического фронта - Вы становитесь солдатом. Каждое наше действие в этом мире есть процесс сугубо экономический, а, следовательно, начиная с наиболее явного - поход за покупками, а заканчивая такими кажущимися простейшими и обыденными вещами как процесс принятия душа или дыхание. Все эти процессы имеют сложную взаимосвязь. И Вы - лишь определенный пункт в огромной сети производства и потребления.

Не трудно заметить, что пресловутая „глобализация“, есть не что иное, как тот самый империализм, который еще столетие назад был подробно описан классиками марксизма. В ходе своего развития капитализм перешагнул все национальные границы. Подобно тому, как интернет-паутина охватывает все информационное пространство Земли, империализм-глобализм создаёт единую всемирную экономическую платформу, распределяя между различными национальными государствами звенья единого производственного процесса. Так промышленное производство выносятся в развивающиеся страны с более дешевой рабочей силой, а научно-техническое обеспечение этого производства концентрируется в основном в государствах с развитой сферой высоких технологий. Более того, конкуренция среди ТНК за господство на мировом рынке и, в то же время, попытки сгладить остроту и последствия экономических кризисов, неизбежные при капиталистическом способе производства, принуждают их широко использовать в своей текущей экономической деятельности элементы планового регулирования и последние научно-технические достижения, обеспечивая тем самым на своих предприятиях всё более высокую производительность труда. И не удивительно, поэтому что первой же жертвой этой конкуренции оказывается средняя и мелкая буржуазия, той страны (или группы стран) за обладание внутренними рынками которой идет борьба. Таким образом, империализм неизбежно ведет к разорению предпринимателей, не входящих в структуру ТНК и, эксплуатируя диким образом рабочую силу развивающихся стран, поощряет, тем самым, безработицу в странах „высокоразвитых“.

Само по себе объединение национальных экономик в единую систему мирового хозяйства, является, безусловно, процессом позитивным, как замена способа гужевой доставки корреспонденции на e-mail. Но то, что капитализм, не желая сходить с исторической сцены, пытается искусственно продлить существование отживших свой век производственных отношений на давным-давно уже переросшие их производительные силы человечества, приводит к тому, что новым „gate against machines“ пытаются вручную остановить историческую закономерность. Только создание единого международного фронта борьбы сможет устранить те общественные противоречия, против которых пытаются бороться антиглобалисты.

Ну, а поверженные McDonald'sы? Всего лишь символ... Или „опорный пункт“ Системы.

# Культурная жизнь Петербурга

## Идем на выставки...

В этом номере речь пойдет о некоторых довольно интересных выставках, представленных вашему взору в музеях нашего города.

Увы, чудиков в Кунсткамере почти нет. Наверное, увезли на реставрацию. :)

Но мне хотелось бы обратить ваше внимание на то, что до конца года там проходит выставка под названием «Многоликая Африка». На ней вы сможете увидеть 100 цветных фотографий известного российского путешественника Владимира Снатенкова, изображающие животных (здесь вас ждут жирафы, зебры, крокодилы, африканский страус, розовые фламинго, антилопы, павианы и многие другие экзотические твари), природу (влажный горный лес Камеруна, пустыня Намиб, Драконовые горы ЮАР, а также водопад Виктория), людей (представители различных племен «черного» континента) и жилища нескольких африканских стран южнее Сахары. Не менее интересно, на мой взгляд, будет посмотреть на музей метеоритов в г. Виндхук, руины Зимбабве или ресторан под баобабом на острове Занзибар.

А знаете ли вы, что в Эрмитаже среди многочисленных выставок есть одна наиболее интересная. Я имею в виду выставку 80 работ Маурица Эшера – самого известного голландского художника XX столетия. В качестве дела своей жизни им была избрана графика. Но самой любимой его техникой стала гравюра на дереве – ксилография. Зрительно безупречная эшеровская графика на первый взгляд предлагает нам вполне узнаваемые картинки и образы, но что-то в них волнует и задевает, что-то заставляет взглянуть еще разок. Тут-то и обнаруживаются те визуальные парадоксы, которые составили славу Маурица Эшера: текущие вверх водопады; сферы, вогнутые и выгнутые одновременно; непонятно куда ведущие лестницы; рыбы, превращающиеся в птиц; день, оборачивающийся ночью; луна, прикидывающаяся солнцем, и солнце, маскирующееся под луну... Заинтриговала? Тогда до 30 ноября у вас есть шанс увидеть всё собственными глазами. Не опоздайте!

Желаю вам удачного духовного обогащения!

Алла

## Просвещаемся...

**В ЭТОЙ РУБРИКЕ МЫ БУДЕМ РАССКАЗЫВАТЬ ВАМ О КНИГАХ, КОТОРЫЕ РЕКОМЕНДУЕМ ПОЧИТАТЬ. ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ БУДУТ ПРЕДСТАВЛЕНЫ КАК НОВИНКИ, ТАК И ПРОИЗВЕДЕНИЯ, ЗАНЯВШИЕ СВОЮ НИШУ В МИРЕ ЛИТЕРАТУРЫ.**

Книгой этого номера является «Миссис Дэллоуэй», написанная Вирджинией Вулф. Несмотря на то, что роман написан в 1925г(!), он интересен читателям 21-го века. Действительность в этом произведении пропущена сквозь призму сознания персонажа. А детали и события представлены как связанные с субъектом. В романе читатели со стороны, они вынуждены занять "внутри" реальности.

Изюминкой романа, на мой одно и то же событие или явление неоднократно, т.к. персонажами с разных точек

Героиня романа – Клариса грани двух миров: внешнего иррационального. Но при этом она реальность, т.к. чувствует баланс между ними.



впечатления неразрывно лишены возможности наблюдать позицию героя, и оказываются

взгляд, является то, что зачастую внешнего мира возникает рассматриваются разными зрением.

Дэллоуэй существует на (механического) и адекватно воспринимает

**КОЖЕВНИКОВА АННА**  
133 гр.

В этом номере газеты «Спортивная страничка» посвящена пейнтболу.

Пейнтбол – от англ. paintball, т.е. шарик/мячик с краской.

Пейнтбол – это технически-спортивная игра из ряда экстремальных, имитирующая скоротечные огневые контакты. В ней используется специальное пневматическое оружие – маркеры, стреляющие красящими шариками весом 2,5-3 грамма, снаружи имеющие желатиновую оболочку, а внутри заполненные краской.

А начиналось все примерно лет 20 назад где-то в Северной Америке, а может быть в Техасе, а может и в деревне Теряево, что недалеко от Лос-Анджелеса.

(В России пейнтбол появился 11 лет назад, почти на 10 лет позже, чем в Америке. Первая игра состоялась 7 ноября 1992 года. В ней приняли участие 30 игроков, но имя победителя установить не удалось, т.к., если верить рассказам, победили все) Легкие на подъем и вечно придумывающие из достойных вещей что-то incredible<sup>1</sup>, fascinating & unforgettable, американцы решили, что пистолеты, которыми они метили скот у себя на ранчо, используются не совсем по назначению.

Так появилось на свет то, что сегодня называют пейнтболом.

Много изменилось в пейнтболе с тех пор, как он превратился в спорт и стал элементом индустрии развлечений, отдыха, методом тактической тренировки служб безопасности и спецподразделений.

Самое первое оружие, которое было в распоряжении «древних» пейнтболистов, дошло до наших времен почти без изменений в виде помпового пистолета PGP с магазином на 10 шаров, который работает от 12 гр. баллончика с углекислым газом. За почти 20-ую историю игры появилось множество типов и моделей маркеров: от помповых до полуавтоматических и полностью автоматических.

Теперь пейнтбол – это спортивное единоборство со своими правилами и регламентом. Если первые игры по пейнтболу (впрочем, и то время это занятие называлось не иначе как военные игры или игры на выживание) проходили в не тронутых человеком субтропических лесах Северной Америки, то в настоящее время пейнтбольные игровые площадки создаются по заранее утверждённым проектам и представляют собой обустроенные полигоны. В спортивный же пейнтбол играют на стадионах, открытых полях с привлечением зрителей и болельщиков – все как полагается. В зависимости от типа поля спортивный пейнтбол подразделяется на:

- ✓ **СПИДБОЛ**, где в качестве укрытий используются щиты или автомобильные покрышки
- ✓ **ГИПЕРБОЛ**, с укрытиями из пластиковых промышленных труб
- ✓ **СУПЭЙРБОЛ**, с площадкой из надувных конструкций разных размеров.

Много внимания в период становления и развития пейнтбола уделялось технике и мерам безопасности. Были выработаны стандарты безопасности со всей присущей американцам обстоятельностью. С тех пор пейнтбол считается одним из самых безопасных видов спорта.

**Каковы же правила?** Для начала нужно подобрать команду метких единомышленников из 5-6 человек. Затем – договориться с противоположной стороной и совместно с ней выбрать место и время. Далее, подготовить экипировку – камуфляж, подсумок, маску, десантные ботинки, проверить оружие – стреляющие маркерами помповые ружья, автоматы, краско-парализующие гранаты.

Что касается стратегии, то за вас уже всё придумали («пейнтбольные генштабы»). Они скрупулёзно разработали порядка десяти сценариев грядущего Ватерлоо. Но фантазии игроков нет предела.

Стрелять из маркера можно только на полигоне или в специально отведённых местах. Не разрешается применение дымовых шашек, взрывчатых устройств, мин-ловушек и других неожиданных препятствий; нельзя входить в непосредственный контакт с другими игроками. Когда вас маркировали, громко кричите: «Убит!» или «Выбыл!», поднимите маркер над головой и покидайте поле, не переставая кричать «Убит!», «Выбываю!». После произнесения этих слов, все обязаны перестать в вас стрелять.

Один игрок может вывести другого из игры цветным шариком. Игрок считается выбитым, если шарик при попадании в него лопается и остается цветная метка примерно с пятирублевую монету. Шарик остался целым – игрок остаётся на поле. Игрок выходит из игры и в том случае, когда в него попадает партнёр по команде. Если вам показалось, что вас маркировали, и вы прокричали, что выбываете из игры, то считаетесь выбывшим, даже если позднее обнаружите, что ошиблись и не маркированы.

Выбыв из игры, вы не имеете права разговаривать с другими игроками. Нельзя выходить за пределы игровой зоны. Нельзя стирать свежие метки – будьте честными.

Игра начинается по знаку судьи с собственной базы. Все игроки, которые находятся за пределами базы в момент начала игры, выходят из игры сразу же. Закачивается игра также судьёй. Граница площадки обозначается лентой, флажками или естественными преградами, например канавой или дорогой. Если игрок пересекает границу, он выходит из игры.

Существует несколько типов игры, различающихся по уровню сложности. Это:

- **Игра на поражение.** Цель – перестрелять всех игроков команды противника.
- **Захват флага.** Добыть флаг противника и доставить его на свою базу.
- **Десант.** Установить флаг своей команды на базе противника.
- **Связка.** Разбиться по парам, маркеры партнеров привязать друг к другу верёвкой и таким изощрённым образом добыть победу.
- **Трейтор.** Выдать каждому игроку игральные карты, определить «короля» и беречь его от огня противника.
- **Мародеры.** Собрать трофеи, которые находятся на полигоне, либо отобрать их у соперников.

**Места проведения:**

- **Пейнтбол-центр BIG GAMES**, Прилуцкая ул., 15. В состав крупнейшего на Северо-Западе полигона в посёлке Горелово входят четыре игровых поля общей площадью более 4 гектаров.
- **Клуб «Сайгон»**, ул. Бултерова, 36. Игровые комплексы в Агалатово (21-й км приозерского шоссе), Солнечном (43-й км Выборгского шоссе), Колтушах (15 км в сторону Всеволожска) и на базе отдыха «Акварин» (101-й км Приозерского шоссе).
- **«Русский клуб»**. Отлично оборудованная площадка на пляже HighDive в Комарово.
- **Клуб «Лидер»**. Полигон на стадионе «Динамо» (Крестовский остров).

**Об оплате:**

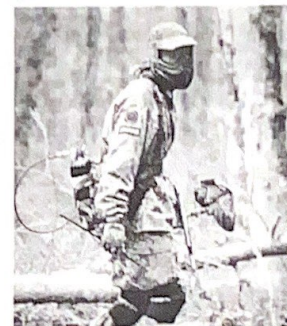
Если вы подумываете о пейнтболе всерьёз и собираетесь пострелять не реже двух раз в неделю, стоит приобрести собственное оборудование. Приемлемый маркер-автомат обойдётся в \$200-400, маска, форма, подсумок, баллон для CO<sub>2</sub> – в \$400-500.

Аренда аналогичного набора на один игровой день стоит \$10-20. Плюс порядка \$20 за аренду самого кристаллика.

Ранняя осень – самый подходящий сезон для пейнтбола, так что держайте и не забудьте поделиться впечатлениями! Будьте в форме!

Алла

<sup>1</sup> неправдоподобный



# Лирика

\*\*\*

Хочешь, стану я твоей отрадой?  
Страничкой в книге, что читаешь ты.  
Весенним и цветущим садом,  
где всегда ярки будут цветы.  
Путеводной стану я звездой,  
буду охранять твой путь от бед.  
Зеленой травкой под ногою,  
где ты пройдешь, оставив след.  
Стану ветерком, что треплет кудри,  
иль росой, что освежит твое лицо.  
Лебединой песней, дубом мудрым,  
перстнем или простеньким кольцом.  
Солнцем, деревцем, зеленой почкой,  
тучкой, радугой, грибным дождем.  
Сказкой тихой или темной ночью  
я к тебе приду чудесным сном.  
Стану музыкой в тебе бодрящей,  
ручейком с живительной водой.  
В этой жизни, жизни настоящей  
хочешь стану я твоей судьбой?

Norochka



\*\*\*

Золотой листок шуршит,  
Осень наступает.  
И в огне трава горит,  
Словно засыпает.  
Разгоняет листопад ветерок –  
плутишка.  
И дорожки заблестят,  
И пойдём гулять мы в парк,  
Собирать там листья.

Иулия Zh



\*\*\*

If one day you feel like crying...  
Call me.  
I don't promise that I will make you laugh,  
But I can cry with you.  
If one day you want to run away—  
Don't be afraid to call me.  
I don't promise to ask you to stop...  
But I can run with you.  
If one day you don't want to listen to anyone...  
Call me.  
I promise to be there for you.  
And I promise to be very quiet.  
But if one day you call...  
And there is no answer...  
Come fast to see me.  
Maybe I need you.

Norochka

## Поздравляем...

Как известно, дни рождения бывают не только у студентов и преподавателей. На днях, а именно, первого октября, отметила свой юбилей кафедра Математических методов исследования экономики. Заведующим этой кафедрой является **Зенкевич Николай Анатольевич**.

Состав: Зенкевич Николай Анатольевич  
Березинец Ирина Владимировна  
Боровцова Мария Владимировна  
Марченко Ирина Владимировна  
Смирнова Елена Леонидовна  
Шапошников Борис Иванович

## Смехотерапия Смехотерапия

**Грустный факт:** 10% взрослых людей, оказывается, не могут вспомнить, когда они в последний раз смеялись. С этим надо что-то делать! А потому мы решили рассказать о пользе смеха со всей серьезностью, на какую только способны.

Между прочим, «серьезным» изучением смеха ученые занимаются с 70-х годов прошлого века: тогда при университете Лос-Анджелеса была организована целая кафедра проблем смеха. Ее сотрудники исследовали механизмы «смехообразования» и возможность использовать смех для лечения людей. Сейчас в США насчитывается более 600 специалистов- смехотерапевтов – их называют гепатологами.

По эффективности смех можно сравнить, разве что, с хорошей аэробной нагрузкой: он «задействует» 80 групп мышц. Двигаются плечи, сотрясается грудная клетка, вибрирует диафрагма. Мышцы шеи и спины расслабляются, а мышцы лица растягиваются, некоторые виды головной боли. что, кстати, снимает

улучшаются и самочувствие настроение. Автоматически человека, и его

Хорошо тем, у кого с порядке. А если оно напрочь знаете: чувство юмора и и то же. Предрасположенность из механизмов адаптации и физического здоровья.

неспособность смеяться вместе со всеми - тревожный признак, говорящий как минимум о пребывании в состоянии хронического стресса.

В общем, факт остается фактом: широкая улыбка и радостный смех сегодня стали такими же модными атрибутами здорового образа жизни, как занятия спортом, правильное питание и отказ от вредных привычек.

Во многих странах Европы уже открыты центры смеха, куда люди приходят как в фитнес - клубы. Например, в Америке на семинары по юмору уже более десяти лет в обязательном порядке отправляют высшее командование вооруженных сил США, а также руководителей крупных корпораций. Ведет занятия известный актер и сценарист Чарльз Меткаф. То, чем занимаются на этих семинарах, Меткаф определил как «юморобику».

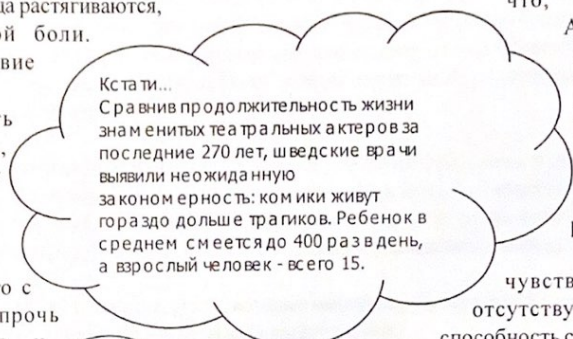
Например, участникам семинара предлагают сделать элементарное упражнение: встать - вздохнуть - рассмеяться. После этого просто невозможно не почувствовать себя хоть чуточку лучше. «Важно, - считает Меткаф, - осознать абсурдность несчастья или неудачи, которые вас постигли... Вот маленький совет: непременно держите в бардачке своего автомобиля клоуносский нос. Наденьте его, когда поедете вечером с работы, и посмотрите, как будут реагировать на вас люди. Это куда лучше, чем сразу же после работы отправиться в бар...».

Если же вы не можете посещать подобные занятия, то для вас психологи разработали специальные рекомендации:

- держите под рукой «источники смеха» - сборники анекдотов и карикатур;
- ведите юмористический дневник, в который записывайте то, что особенно вас развеселило.

Хорошо поднимают настроение и коллекции забавных предметов.

Существует теория, согласно которой слова английского языка (в отличие от русского) буквально заставляют растягивать губы в улыбке. Поэтому те же американцы всегда улыбаются и живут в соответствии со своей американской мечтой. Думаете - ерунда? Попробуйте удерживать улыбку на лице усилием воли. И тогда сами не заметите, как быстро изменится сам ход мыслей, и вам уже не составит труда залиться детским счастливым смехом.



Кроме того, смех иммунной и нервной системы снимает стресс и кишечника. Ведь мы захворавшие люди реально увеличивает

чувством юмора все в отсутствует? Прежде всего, способность смеяться - это не одно

к юмору является генетической. А вот смех - это один человека к среде обитания. Его считают показателем душевного

Поэтому, если в неспособности шутить нет ничего страшного, то вместе со всеми - тревожный признак, говорящий как минимум о

## «Тыквенная эпопея»

Дорогие наши студенты! Многие из вас уже ступили на этот тернистый путь, но есть и такие, у которых все еще только начинается. Во избежание элементарных ошибок, мы, как дипломированные специалисты в этой области, решили поделиться некоторыми секретами этой непростой работы. Точно выполняя все пункты нижеприведенной инструкции, вы обязательно добьетесь успеха.

Итак, приступим.

- Подготовительный этап:
  - Увидеть объявление на стенде
  - Прочитать увиденное
  - Если прочитанное относится к празднику Halloween, то продолжайте следовать инструкции, если нет – поищите другое объявление, вы обязательно должны его найти
  - Возьмите необходимое количество денег (стоимость тыквы варьируется от 50 до 150 руб. в зависимости от размера)
  - Не ищите тыкву в супермаркетах, иначе вы можете очень сильно разочароваться, так как там они размером с яблоко, во избежание нервного расстройства зайдите на ближайший продуктовый рынок
  - Не стоит покупать первую попавшуюся, прогуляйтесь, может вы сможете найти что-то и получше, но оставьте на стreme вашего напарника, так как вы не единственные, кто отправился на тыквенную охоту
  - Итак, вы купили тыкву, с чем мы вас поздравляем, теперь смело можете отправляться туда, где должно свершиться таинство перевоплощения
- Процедура переработки
  - Расположите тыкву на горизонтальной поверхности (только не перепутайте верх и низ)
  - Возьмите в руки карандаш, а лучше текстовыделитель, так как он лучше стирается с поверхности тыквы, и наметьте область среза крышки (овал, круг, квадрат, ромб, зигзаг, т.е. то, на что способна ваша фантазия)
  - Аккуратно, точно по разметке срежьте крышку, при этом можно использовать: ножи разных размеров, отвертки, пилочки для ногтей и др.
  - Возьмите все черпательно-копательные предметы, которые имеются у вас под рукой (ложки, половники, детские лопатки, стаканы, ковшики - все зависит от размеров вашей тыквы)
  - Вычерпайте все содержимое (только не забывайте, что из него можно приготовить тыквенную кашу, но об этом в следующий раз), оставив при этом толщину стенок от 0,5 до 3 см
  - Используя ранее задействованные предметы, разметьте лицо вашей тыкве
  - Аккуратно вырежьте все то, что вы нарисовали и посмотрите, вдруг что-то получилось не совсем так как вы хотели, ну а если все кардинально неправильно - не переживайте, может есть еще время?
  - Но если времени уже нет, то тоже не стоит расстраиваться, у вас же наверняка остались вырезанные куски, поэтому смело можете заделать ими ненужные на ваш взгляд отверстия
  - Надемся у вас остались еще силы, значит вы можете приделать различные ручки, ножки, бантики... в общем все то, что вы сможете обнаружить в радиусе 5 метров
- Заключительный этап
  - Если вы все-таки пришли к выводу, что можно уже нести ваше произведение искусства в люди, то можете начинать собираться
  - Помните, что атрибут, без него вы довольно не надо стесняться, выходили в этот день должны себе происходящего
  - Не забудьте, что если того клуба, куда вы вам надо на таком то это может стать создания, так что выход из
  - Но добраться до страшного, самый естественный отбор клуба, если сами-то проберетесь внутрь
  - Хорошо (хорошем виде), то за сохранность тыквы придется побороться, так что советуем за несколько дней до праздника немного привести в порядок вашу спортивную форму.



костюм – очень важный будете чувствовать себя дискомфортно, так что если вы хоть раз на Невский проспект, то представлять картину

вы живете далеко от собрались, а добираться транспорте как метро, чреватым для вашего лучше поищите другой сложившейся ситуации места это еще не самое н а с т о я щ и й происходит у дверей вы в любом случае (может уже и не в таком

С наилучшими пожеланиями ваши соотечественники.





# Говорят наши преподаватели

“Если у вас  $x \leq 0$  (меньше либо равно нулю), это значит, что вы продукцию уничтожаете или воруете, а так нельзя делать!”

“Ему приходилось скрываться, т.к. его в Интерполе с собаками искали”.

“We all are monkeys inside, but that's ok”.

“Учиться, учиться и еще раз учиться – дороговато!”

“Советская власть = коммунизм + электрификация всей страны,

следовательно

Электрификация всей страны = советская власть - коммунизм”

“Пессимист – это опытный оптимист”

“Вопрос: Где в Джунглях может присесть самец Гориллы?

Ответ: Где захочет!”

“Кого бы Вы хотели встретить в лесу доброго волка или жестокого зайца”

“Интересная история с палеройдом...”

”Втирали очки держателям акций”

## Лев

Сначала было не слово, а мысль!!! И не какая-то, а очень хорошо обдуманная и взвешенная семь раз!!! Горячие слова и острые шпильки, как бы ни в тему они были, не принесут тебе ничего в октябре, кроме проблем. На данный момент не стоит рубить с плеча, ведь даже гордый Лев иногда чувствует себя маленьким котенком...

## Дева

Дни рождения отгремели, похмелье прошло, подарочная упаковка перекочевала со стола в мусорный бак. Был шанс начать этот год жизни по-новому... Опять не получилось? Так начни с 1 числа и не важно, что это среда, гениальные идеи и героические поступки ждут тебя!

## Весы

Куча планов и надежд на этот месяц??? Если да, то придется приложить огромные усилия для их осуществления, увы, но фея-крестная взяла выходные. Но это ничего, ожидается огромная работоспособность и прилив новых сил. Сразу ничего не получится, но итог превзойдет все ожидания!

## Скорпион

Тяжелый месяц. Даже для такого знака как у тебя. Ты только добился одного, а это уже теряет свою значимость, и наоборот, упустил шанс, а теперь локти кусаешь. Но держись! Месяц- это только 30 дней, а впереди - жизнь. Ищи поддержку у любимых людей.

## Стрелец

Наконец звезды принесли тебе любовь, а вместе с ней и крылья за спиной. И не факт, что это абсолютно незнакомый тебе человек. Может, ты уже год списываешь с его (ее) тетради домашнюю работу!!! Смотри в оба и не пропусти свой шанс!

## Козерог

Как ни парадоксально, но сейчас ты похож на бочку с порохом! Одно слово, и все прячьтесь! Не стоит так сразу, где твоя хваленая выдержка и восхищающее спокойствие? Йога, релаксирующая музыка, ароматерапия, может стоит попробовать, а то потом будет корвалол, валидол, валерьянка... Подумай.

## Водолей

Пришло время урожая не только на необъятных полях родины, но и на твоих шести сотках. Все, что было начато получит достойное завершение! Даже то, что продвигалось эстонскими темпами... Готовься, ведь плоды все же надо пожинать, а это тоже работа, хотя и приятная.

## Рыбы

Пора укреплять оборону на романтическом фронте, того и гляди враг пробьется. Запасись терпением и выдержкой, они пригодятся, а иначе счастье может уплыть прямо из рук... А тебе это совсем не нужно. Огнестрельное конечно не потребится, но как говорила Джеральдина Дафне в фильме “В джазе только девушки”: “Гони обаяние на полную катушку!” Удачи...

Foggy

## Над газетой работали:

Главный редактор - оформитель: **Julie F.**

Креатор: **Алла**

Репортеры: **МАША & НАСТЯ, Julie F., Маша Б., dafnis frei, Алла,**

**Кожевникова Анна, Nogočka, Иулия Zh, Наши соотечественники, Пуля, Foggy**

Все ваши пожелания по улучшению газеты, идеи, статьи, а также жалобы и недовольства присылайте на E-mail: [bank\\_a@inbox.ru](mailto:bank_a@inbox.ru) или опускайте в ящик нашей газеты в институте!