

Банк'а №13

Здравствуйтесь! Рады вновь приветствовать Вас на страницах нашей газеты. Сессия в самом разгаре, прошла зачетная неделя и начинается самое интересное - экзамены ;). Именно этой теме, а точнее непосредственно процессу сдачи, мы и посвятили наш 13 номер. Для того, чтобы поддержать студентов и особенно первокурсников, нескольким преподавателям было предложено написать свою историю, о том, как они когда-то сдавали экзамены и дать свой совет «Человека и экзаменатора». Таким образом, чтобы преподаватели выступили одновременно в двух эпостасях: с одной стороны, вспомнили, что они тоже были нормальными, в лучшем смысле этого слова, студентами и в то же время, не забыли о том, что являются талантливыми преподавателями!

Итак, приступим...

Главный редактор

От всей души поздравляем **БУРЕНКОВУ МАРИЮ**, которая на фестивале студенческого творчества ВУЗов Санкт-Петербурга «*АРТ-СТУДИЯ!*» в номинации оригинальный жанр получила **ДИПЛОМ III степени**, а также награждена **ДИПЛОМОМ ЛАУРЕАТА** за занятое почетное **II место** в конкурсе «*Российская студенческая Весна – 2003*» в номинации «Цирк» (оригинальный жанр).

Выходим на международную арену...

Познавательно, интересно, полезно и, безусловно, престижно. Началось все еще в Питере, когда накануне нашей поездки состоялось пленарное заседание, на котором обсуждались различные актуальные вопросы экономики:

– «Диверсификация или консолидация ресурсов при управлении компанией – вот в чем главный вопрос» - Прусс Е.С. – координатор программ бенч-маркетинга и инсентив стажировок НОУ ДО «Ирвен»;

– «Учет и управление кадровыми рисками в контексте управления компанией» Прихач А.Ю. – к.э.н., докторант кафедры управления персоналом ИНЖЭКОН;

– «Сценарный подход к управлению современной компанией» - к.ф.м.н., доц. Малинников В.В., ИНЖЭКОН

Затем был пятидневный тур Санкт-Петербург – Финляндия – Швеция. На протяжении всего пути туда и обратно непрерывно шла научная конференция, в которой мы, кстати сказать, и принимали участие. Я, Фаттахова Юлия Вадимовна, рассказывала о наболевшей и, на мой взгляд, достаточно актуальной теме: «Анализ вступления России в ВТО», а Борисенко Денис Александрович – «Проблемы экономического сотрудничества между Россией и ЕС».

(продолжение на стр.5)

ПОЗДРАВЛЯЕМ СТУДЕНТОВ,
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И
СТОДУДНИКОВ МБИ С
ПРИСУЖДЕННОЙ
«ПРЕМИЕЙ ПО КАЧЕСТВУ»



Читайте в номере



ВЫХОДИМ НА МЕЖДУНАРОДНУЮ
АРЕНУ...

СОВЕТЫ БЫВАЛЫХ

ТРИ ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ

СПОРТИВНАЯ СТРАНИЧКА

КОГДА ОТКРЫТЫ ВСЕ ПУТИ...

КУЛЬТУРНАЯ ЖИЗНЬ ПЕТЕРБУРГА

В ЧЕМ СЕКРЕТ ПОСЕЩЕНИЯ
ЛЕКЦИЙ ПРОФЕССОРА
ПАВЛОВОЙ И.П.?!?!

ДОКТОР ПЫШКИН О МОДНОЙ
ВЕСНЕ

РЕГГЕЙ – МУЗЫКА СОЛНЕЧНОЙ
JAMAICA'И

ГОВОРЯТ НАШИ ПРЕПОДАВАТЕЛИ

Какой вы можете дать совет студентам в том, как сдавать и готовиться к экзаменам?

- «Оптимизма и уверенности в себе! Относитесь к экзаменам с юмором. Экзамен это юмор или игра!»* **Пашков Михаил Владимирович**
- «Не расслабляться в первом семестре»* **Добросердова Ирина Игоревна**
- «Подойти к сессии подготовленно, тогда и сама сессия будет праздником! Решать проблемы нужно на старте, а не на финише!»* **Высоцкий Юрий Васильевич**
- «На кануне экзамена нужно сходить в лес и провести день на фоне приятных эмоций. Выспаться»* **Жидков Александр Сергеевич**
- «...лучше учиться на чужих ошибках»* **Зенкевич Николай Анатольевич**
- «...Главное, чтобы экзамен был экзаменом»* **Березинец Ирина Владимировна**

Три истории из жизни

СИНДРОМ 2 КУРСА ИЛИ КАК Я СДАВАЛ ФИЗИКУ

Меня попросили рассказать о том, как я в студенческие годы сдавал экзамены. Сразу хочу сказать, что практически всегда – на отлично и закончил тогда (в 1975 году) Ленинградский государственный университет, факультет прикладной математики – процессов управления с отличием. Однако если я скажу, что все и всегда было легко и без сбоев, так это неправда. Я думаю, что различные нестандартные случаи бывают у каждого, более того, считаю, что студент ни разу не получивший «неуд.» за период своего обучения не освоил в полном объеме программу высшего образования.

Особенно богат всякими экзаменационными приключениями II курс. Я бы назвал этот феномен – синдромом II курса. Дело в том, что на II курсе студенты обычно считают, что уже освоили вузовские требования (уже 2-3 сессии позади), умеют сдавать экзамены, знают требования преподавателей и подсознательно снижают личные требования к себе по отношению к учебе. Однако самое главное, что абсолютно все уже почувствовали вкус студенческой жизни, уже создались группы по интересам и симпатиям. Вот тут и жди неожиданностей.

Такой случай произошел и со мной в мои студенческие годы. На втором курсе мы изучали достаточно большой университетский курс ФИЗИКИ. Предмет был несколько необычен, поскольку основные изучаемые нами предметы были математические. Однако расписание занятий было настолько «неудобно» составлено, что с завидной периодичностью совпадало с премьерами в кинотеатрах, новыми выставками, какими-то общественными мероприятиями и коллективными походами.

Нельзя сказать, что мы не ходили на занятия (мы ведь были уже «опытными»), но бывало и так, что во время перерывов между часами пары мы встречались с лектором, двигаясь в противоположных направлениях – он на лекцию, а мы – с нее. Следует отметить, что к сессии, тем не менее, мы готовились очень ответственно. В ту сессию 3 из 4-х экзаменов я лично сдал досрочно.

И вот настал день экзамена по физике (он был первым по расписанию). Преподаватель посмотрел зачетку – все оценки отличные. «Так, с такими оценками вы претендуете на «отлично», прекрасно», - сказал он мне, когда я тянул свой билет. «Тогда еще решите эту задачу», - добавил лектор. Задача была



запредельная, так что идеально решить ее не удалось. Отвечаю билет, и тут мне начинают скрупулезно показывать мои «незнания». Предлагают «три», в итоге «неуд». Многие взяли тройки, особенно те, кому нужно было ехать домой. У меня лично настроение никакое, сами понимаете – вместо того, чтобы начать отдыхать, нужно снова начинать учить физику. И вот я, как проклятый, еще три недели штудирую заново огромный материал (здесь уже никаких поблажек себе не даю). Прихожу на пересдачу, там народу... (человек 50). Правда, следует отметить, что преподаватели тоже выдохлись в эту сессию. Сажают тех, кто решился идти сдавать.

Взяли билеты. Готовимся. Через 5 минут объявляют, что всем, кто хочет «удовлетворительно» готовы поставить без сдачи экзамена. Аудитория пустеет на глазах. Более того, выстраивается очередь из коридора, желающих завершить сессию прямо сейчас. Нас осталось человек 10. Продолжаем готовиться. Еще через 10

минут объявляют, что всем, кто хочет из оставшихся получить «хорошо», готовы поставить. Опрашивают персонально. Народ получает «хорошо» и постепенно уходит. Когда доходит очередь до меня, говорю, что мне уже абсолютно все равно, что мне поставят за экзамен, но я учил предмет во второй раз три недели, и буду обязательно отвечать. В итоге остаюсь в аудитории один. Через полчаса ко мне подходит лектор и дает зачетку, в которой стоит «отлично», со словами: «Уважаю упорных». Но преподаватель практики напоминает лектору, что я обязательно собирался отвечать. В итоге они два часа экзаменуют меня по предмету, и мы расходимся все довольные. Вот так все хорошо в итоге закончилось, но я запомнил этот случай на всю жизнь.

Пишу эту историю для того, чтобы студенты (особенно II курса) еще раз обратили внимание на то, что лучше учиться на чужих ошибках. Однако я не тешу себя иллюзиями. Некоторые из вас все равно не услышат меня или прочтут совсем другое, а не то, что написано. Что же, **ВЫ СВОБОДНЫЕ ЛЮДИ В СВОБОДНОЙ СТРАНЕ**, а поэтому имеете право на собственные ошибки и даже имеете право на них же и учиться, потому что каждый из ВАС все равно пройдет свой путь, как в профессии, так и в жизни.

Зенкевич Н.А.

КАК ЭТО БЫЛО

Так устроена память, что о многом забываешь. Безусловно, так же как и вы, мы в свою студенческую бытность сдавали, как мне тогда казалось, безмерное количество экзаменов, но как это происходило постепенно забывалось. Ваш вопрос заставил вернуться в прошлое и в результате возник встречный вопрос: хотите знать не только как мы сдавали экзамены, но и кому из ваших преподавателей мне приходилось сдавать экзамен и как это было?

– конечно хотим!

1. Как сдавали экзамены студенты факультета прикладной математики - процессов управления?

Когда я была студенткой, все экзамены мы сдавали без конспектов и вопрос о том, чтобы сдавать экзамены с конспектом не обсуждался никогда. Кулуарному обсуждению подлежали только такие темы: кому из двух экзаменаторов (если их на экзамене было два) идти отвечать, со шпаргалками или без них идти на экзамен, мыть ли голову перед экзаменом и прочая чепуха.



2. Кому мы сдавали экзамены?

На втором курсе нам преподавали теорию вероятностей, которую читал Виктор Павлович Скитович (мы были его последними студентами). Раздав нам билеты, Виктор Павлович ушел из аудитории, а мы стали готовиться к ответу, причем, также как и вы, все по-разному: кто-то списывал, а кто писал, что помнил. Самое интересное началось после возвращения Виктора Павловича в аудиторию, листок для подготовки каждого отвечающего закрывался, и начиналась обстоятельная беседа по всему курсу. Таким образом, мы все действительно сдавали экзамен, а не просто играли в лотерею. После теории вероятностей нам начали читать математическую статистику. Практические занятия по математической статистике в моей группе вел Владимир Мансурович Буре, которого знают студенты нашего института.

Параллельно с математической статистикой нам читали очень интересный предмет - исследование операций. Читал этот предмет декан факультета прикладной математики - процессов управления и одновременно заведующий кафедрой информационно-логических систем, на которой я училась, Леон Аганесович Петросян. Так как Леон Аганесович часто отсутствовал, то, на самом деле, этот предмет нам читал наш любимый преподаватель Николай Анатольевич Зенкевич. Вот ему мы и сдавали экзамен. При встрече мои выпускники часто меня спрашивают, помню ли я о чем спрашивала их на экзамене? Откровенно говоря, не всегда, но вот какие вопросы мне задавал Николай Анатольевич помню. Помимо ответа на вопросы билета он добросовестно пытался узнать от меня про принцип оптимальности Беллмана. По иронии судьбы лекцию на эту тему я читала в 101 и 102 группах на 2-ом курсе.

Так жизнь и складывается: нас экзаменовали, сегодня мы проводим у вас экзамены, а завтра вы будете проводить экзамены у будущего поколения студентов МБИ. Главное, чтобы экзамен был экзаменом.

И.В.

Как я сдавал экзамены Как я сдавал экзамены

Каждому преподавателю есть, что вспомнить из своей яркой студенческой жизни. Высоцкий Юрий Васильевич не исключение. Вот, что получилось:

Julie F.: *"Юрий Васильевич, расскажите о том, как Вы сдавали экзамены, всегда ли этот процесс проходил «как по маслу»?"*

Ю.В.: "Конечно же, нет. Вот, например, сдавал я один раз экзамен по философии нового времени. В день экзамена преподавателю нужно было представить подробные конспекты Декарта, Локана. Я как добросовестный студент все написал, но вот в самый последний момент, в спешке, забыл их взять на экзамен. Ясное дело, преподавателя не убедил мой красочный рассказ, о том, как я писал конспект. Поэтому пришлось обстоятельно побеседовать на тему..."

Или еще был случай. Шел экзамен по формальной логике. Пишу ответ на вопрос и понимаю, что совершенно забыл одно очень важное определение, без которого мой ответ совершенно не клеится. Думал, думал... А потом достал логический словарь-справочник (солидных размеров) и просто «списал». Никто, включая преподавателей, не понял, что это было, поэтому все сделали вид, что не заметили.

Помимо этого, были еще различные варианты шпаргалок. Например, заранее писали на листочках ответы на все вопросы. Каждый вопрос на отдельном листочке, а потом во время экзамена менялись с соседом в зависимости от того, у кого какие вопросы в билете..."

Вот такие вот бывали случаи в жизни наших замечательных преподавателей. К сожалению, не удалось получить большее количество историй, но мы, редколлегия, из всех сил постараемся это исправить к следующей сессии и продолжим наше повествование...

Высоцкий Ю.В., Julie F.

(начало на стр.1)

Надо отметить, что мы были единственные представители нашего славного города Санкт-Петербурга и, конечно же, родного МБИ и, что самое необычное и престижное, (сейчас начну хвастаться :)), так это то, что из всех студентов и аспирантов, которые также ехали на научный форум, выступали только мы...

Остальные «путешественники», желающие повысить свою квалификацию в области экономики были из не менее известных городов России – Ставрополя, Воронежа, Череповца и даже из Улан-Удэ.

Мы побывали в нескольких университетах в Linköping, Norrköping и Stockholm, где также проходили конференции, семинары и бизнес тренинги. Темы обсуждались самые разные от актуальных проблем экономики до обмена студентами и предоставления различных грантов. Закончилось все пленарным заседанием в одном из Стокгольмских университетов.

В общем, поездка удалась и была действительно очень интересная и познавательная...

Помимо всего вышеперечисленного, не лишним будет отметить, что говорили мы в течение всех пяти дней на английском языке, даже со своими русскими коллегами, а потому не раз с благодарностью вспоминали своих преподавателей по английскому языку и, конечно же, родной МБИ, благодаря помощи которого эта поездка стала возможной.

Julie F.



Огромное спасибо всем преподавателям, за проявленное понимание, ответственность, искренность и отзывчивость! Отдельное спасибо Березинец И.В., Высоцкому Ю.В., Зенкевичу Н.А.!

Спортивная страничка

Йога – единение человека со всевышней первопричиной его существа.

Йога – общая концепция, которая представляет цельность всех космических принципов.

Йога – учение, дошедшее до нас из глубины веков и упомянутое в самых древних источниках, учение, отголоски которого можно встретить практически во всех религиях, ритуальных практиках и эзотерических школах. Слово «Йога» в переводе с санскр. означает союз, соединение, участие, порядок, созерцание. Широкую известность в России учение йоги приобрело в начале XX века, но корни йоги очень древни.

Как утверждают, родина йоги – древнейшая на Земле цивилизация – Арктида. Эта цивилизация процветала много тысяч лет назад на материке, соединяющим Америку и Евразию. После глобальной катастрофы, она исчезла в водах Северного Ледовитого океана. Уцелевшие жители Арктиды и донесли йогу до жрецов и посвященных Хиттиды, Пацифиды и Атлантиды, а уже затем йога попала в Индию и Египет.

Много тысяч лет назад в древней Азии появилось учение, которое предлагало различную перспективу мира и вселенной. Эта наука, философия йоги - Веданта, была развита индийскими йогами и мудрецами, которые через глубокое размышление достигали полного знания всех законов существования, находили смысл жизни и освобождение от вечной смены удовольствия и боли. Они руководствовались желанием помочь всем людям в разных ситуациях жизни и без любых внешних инструментов. Они искали метод, который будет зависеть только от вещей, которые являются доступными каждому: тело, интеллект и ум.

Распространение йоги в нашей цивилизации было связано с выделением из единой некогда системы йоги отдельных направлений, акцентирующих внимание на

каком-либо частном звене этого учения. При этом ученик мог выбирать то или иное направление личного самосовершенствования в зависимости от своих индивидуальных особенностей и склонностей.

Среди таких частных направлений йоги можно отметить следующие:



- хатха-йога, направленная в основном на развитие физических и физиологических функций организма;
- раджа-йога, рассматривающая развитие высших психических функций человека;
- карма-йога, связанная с гармоническим развитием социальных, общественных отношений личности;
- бхакти-йога, связанная с совершенствованием человека в эмоциональной сфере, в любви к ближнему, к природе, к Богу;
- джнани-йога, связанная с развитием мышления человека, расширяющая границы и возможности его познания.

(Продолжение на стр.7)

Когда открыты все пути...

Мы живем в счастливое время, когда сами можем стать творцами собственного будущего, своими руками построить карьеру, получить образование, как в России, так и за рубежом.

Знание иностранного языка является волшебным ключиком, открывающим двери в западные университеты. Если вы знаете язык достаточно хорошо, чтобы сдать квалификационные экзамены типа TOEFL или IELTS - это уже половина успеха. Теперь надо засучить рукава и обратиться к лучшему другу студента – ИНТЕРНЕТУ.

Существует целый ряд благотворительных фондов, предоставляющих гранты для обучения в университетах США, Канады, Германии, Франции и целого ряда других стран. Теперь надо только правильно распорядиться полученной информацией.

Прошу вас иметь ввиду, что уровень преподавания в МБИ – это уровень достаточно качественного западного вуза. И это не пустые слова. Они в полной мере отражают мои впечатления после встречи на профессиональной основе с канадскими студентами. Нам есть чему поучиться друг у друга. Во всяком случае, после обучения в МБИ вы сможете овладеть программой обучения в области бизнеса и коммерции, практически, в любом другом вузе любой страны. И чем больше языков вы будете знать, тем шире будет у вас возможность выбора.

Хочется поделиться информацией о некоторых сайтах, на которых вы сможете найти массу полезной информации:

1. www.studyin.ru – информация об образовании в России и за рубежом;
 2. www.chemodan.com.ua – практическое описание программ бесплатного высшего образования (Германия, Франция, Австрия, Ирландия и т.д.);
 3. www.rinti.ru/grants – гранты и конкурсы, ресурсы интеллектуальной информации;
 4. www.begin.ru – информация об экономическом образовании за рубежом;
 5. www.studyabroad.ru – путеводитель по международному образованию;
 6. www.edutours.ru – информация об образовании за рубежом;
 7. www.nurgaliev.com – о среднем и высшем образовании в США;
 8. www.aboutstudy.ru – исчерпывающая информация об образовании и обучении за рубежом со ссылками на базы данных вузов, новости науки и образования, бесплатные консультации.
 9. www.km.ru/education – портал для студентов;
 10. www.4Students.ru – информация не только об обучении за рубежом;
 11. Scholarships-bourses-ca.org – Канадский совет, стипендии и гранты для обучения в Канаде;
 12. www.britishcouncil.org/cis/profiles/institutions.htm – о получении начального, среднего и высшего образования в Великобритании;
 13. www.rotary.org – гранты и стипендии от организации Rotary International;
 14. www.daad.de – Германская служба студенческих обменов;
 15. www.eastchance.com – информация о стипендиях и грантах для студентов центральной и Восточной Европы;
- Для дополнительной работы над иностранными языками следует обращаться к следующим сайтам:
1. www.mbaconsult.ru – подготовка к TOEFL, GMAT, новости бизнес-образования, рейтинги бизнес-школ;
 2. www.5ballov.ru – рефераты и тесты, новости образования;
 3. frank.deutschesprache.ru – некоммерческий лингвистический проект Ильи Франка, Немецкий язык для чайников, испанский язык;
 4. actilingua.academy – информация для изучающих немецкий язык;
 5. www.germany.ru – исчерпывающая информация о Германии;
 6. www.english.language.ru – для изучающих английский язык

И, наконец, информация о ваших ближайших помощниках:

1. www.britishcouncil.ru – Британский Совет;
2. www.acie.spb.ru – Американский совет по международному образованию в Санкт-Петербурге;
3. www.soros.ru – фонд Сороса;
4. www.goethe.de/oc/mos/ruindex.htm – сайт института Гете.

Дерзайте, успехов на нелегком пути познания!

Кутовенко Наталья Евгеньевна

в прошлом - зав. каф. иностранных языков МБИ,
а ныне - Public Relations Manager B&P Corrosion

Protection Contractors

И.о. профессора Университета Св.Марини

Галифакс, Канада

Культурная жизнь Петербурга

Продолжаем тему о музеях культурной столицы России

Кроме Музея Русской водки, каникулах мне довелось интригующе и весьма зародилась такая мысль и, решила взглянуть на то, что он (например, я, честно говоря, своеобразный и посещения, я считаю, по адресу: П.С., Спортивная). На выставки



малоизвестных, но довольно занимательных (начало в Банк'а № 12).

о котором рассказывалось в прошлом номере, на побывать в Музее сновидений Фрейда. Звучит заманчиво, не правда ли? В моей голове тоже недолго думая, прихватив с собой подругу, я из себя представляет. Особого восторга не испытала. Но музей всё же весьма почерпнуть для себя что-нибудь полезное из его вам удастся, было бы желание. Расположен он Большой пр., д.18а (недалеко от ст. м. вход бесплатный.

Продолжение следует...

P.S. Все желающие могут поделиться впечатлениями и информацией по теме.

(Начало на стр.5)

Менее известны такие пути, как лапа-йога, мантра-йога, тантра-йога, а также тибетская йога. В Китае и Японии практика йоги смешалась с буддистской философией и распространялась в форме дзен-буддизма.

Когда в настоящее время говорят о йоге, чаще всего имеют в виду раздел хатха-йоги, связанный с физическими упражнениями. Согласно учению йоги, наше тело живет за счет положительных и отрицательных токов. Если они находятся в равновесии, то можно говорить о здоровье и гармонии тела. На языке древней символики положительный ток обозначается словом "Ха" (Солнце), а отрицательный — словом "Тха" (Луна). От слияния этих двух слов и получаем слово "Хатха-йога", смысл которого символизирует единство противоположностей, положительного и отрицательного полюсов или явлений в жизни.

Физические упражнения представляют собой "азбуку" йоги, ее необходимую ступень, поскольку лишь через полное физическое здоровье и контроль за деятельностью тела может быть достигнуто умственное, духовное и моральное совершенство. Считается научно доказанным, что извлечь пользу из серьезных занятий гимнастикой йоги могут и здоровые и больные, мужчины и женщины, люди всех профессий и социальных слоев, практически любого возраста (хотя в каждом возрасте нужна консультация специалиста).

Основу физических упражнений в йоге составляют асаны — специальные положения тела. Согласно легенде, бог Шива открыл и дал человеку позы тела, предназначенные для сохранения здоровья и достижения высшего уровня сознания. В классической литературе упоминаются 8400000 асан. Из них лишь менее сотни используются йогами в настоящее время и только два — три десятка их них считаются наиболее важными и достаточными для гарантии полноценного здоровья на всю жизнь.

Асаны — это упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением.

Асаны — это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее — на работу сердца, органов кровообращения и дыхания.

Асаны дают профилактический, терапевтический и психотерапевтический эффект. Они воздействуют на пищеварительную, сердечно-сосудистую, дыхательную, эндокринную системы, на систему выделения, нервную систему и весь двигательный аппарат.

Асаны классифицируют, различая среди них позы для созерцания и медитации, перевернутые позы, позы равновесия и т.д.

Одной из важнейших поз считается Шавасана («Мертвая поза»), связанная с полным расслаблением тела. Это одновременно и физическое и умственное упражнение со сложной техникой исполнения. Она выполняется обычно после определенного цикла физических и психических упражнений. Для правильного исполнения Шавасаны необходимы не только умение быстро добиваться полной релаксации всего организма, но и способность освобождения от негативных эмоций, психической усталости, стрессов, волнений, забот. Физиологически Шавасана представляет собой полноценную замену сна.

Большой теоретический и практический интерес представляет терапевтический эффект медитации. Проведено большое количество работ, изучавших возможности применения медитации для уменьшения страхов, фобий, стрессов и гипертонии. Все исследования отмечают успешное воздействие медитации при самых различных синдромах: страхе закрытого пространства, экзаменов, одиночества, сердечного приступа, при неврозах тревоги, при хронических болях различной природы, при реабилитации после тяжелых заболеваний, например, инфаркта, при таких психосоматических заболеваниях, как бронхиальная астма.

Освоение асан открывает возможность произвольной регуляции физиологических процессов протекающих в организме и помогает обучению направления сознания на тот или иной участок тела.

Оригинальным достоянием Йоги является практический путь к освобождению через систематическую тренировку тела и души.

Сила йоги в том, что, плавно меняя одну позу на другую, вы наполните своё тело энергией, укрепите сердечно-сосудистую систему, а также разовьёте гибкость и равновесие.

Следует всё же отметить, что основной целью йоги, делающей ее привлекательной для широких слоев населения, является не терапия и не сенсационные результаты, а здоровый образ жизни и развитие естественных качеств организма.

Желаю вам всегда быть в форме и достичь гармонии в своей жизни!

Алла

В чем секрет посещения лекции профессора Павловой И.П.?

Итак, продолжаем разбираться и разгадывать секреты. На этот раз объектом нашего «исследования» стала талантливейшая и очаровательная преподаватель, профессор - **Павлова Ирина Петровна!**

Вновь был проведен анонимный опрос студентов, прослушавших курс экономической теории и получивших несомненное удовольствие, которым задавались все те же вопросы: «Почему Вы ходите на лекции к Павловой И.П.?», «В чем, по Вашему мнению, секрет этого посещения?»

Среди ответов наиболее интересными и запоминающимися были:

- «...доступно для студента, все понятно и интересно...»
- «...уважаю этого преподавателя и хочу как можно больше узнать об этом предмете...»
- «...преподаватель прекрасно ведет предмет, умеет привлечь внимание и заинтересовать аудиторию, проводит множество примеров из жизни...»

или

- «...общение с Ириной Петровной – это большое наслаждение, человек потрясающий!...»
- «...ее смех и улыбка разряжает обстановку и даже замечаешь, как пролетает лекция...»

Конечно же, были и совсем другие мнения:

- «...экономика – это важный предмет и если не будешь ходить, то не сможешь сдать экзамен...»
- «...у нас есть возможность узнать лучше экономику в целом, ведь она является одним из основных предметов. И вообще, Ирина Петровна – это преподаватель отлично знающий свой предмет...»

И, безусловно, вновь дать однозначный ответ на вопросы: «В чем секрет...?» «Почему студенты с таким удовольствием посещают лекции Ирины Петровны?» – нельзя. Ведь у каждого свое, пусть даже субъективное, мнение. Но нельзя отрицать тот факт, что Ирина Петровна не только Хороший преподаватель, знающий свое дело, но просто потрясающий Человек. И, не даром, по результатам анкетирования, которое проводилось в первом семестре, она была признана Лучшим преподавателем!

Большое спасибо студентам первого курса за откровенность, понимание и участие в опросе.

Аня



н е

Доктор Пышкин о модной весне

УРА! Снег, наконец-то, растаял, и солнышко уже балует нас своими лучами, заставляя прогуливать пары, торчать на улице, выбираться за город и ... раздеваться. Шубы, шапки, пальто, перчатки – все прячется подальше в шкаф. Настало время легких курточек, мини-юбок, сапожек на каблучках и всего прочего легкомысленно-весеннего.

Что же диктует нам мода этой весной? По-прежнему любимые всеми джинсы. Делайте с ними все, что угодно: рвите, режьте, пришивайте к ним юбку, шарф... Весна – расцвет природы, расцвет фантазии. Любителям кожи не стоит расстраиваться – носите на здоровье, вот только всякие отделки мехом не приветствуются.

Дизайнеры этой весной дают полную свободу воображению в сочетании цветов, тканей и стилей. Так что можно смело надеть легкую раздувающуюся шелковую юбочку с кожаными сапогами до бедра или вечернее платье с кроссовками, но это, конечно, для смелых.

Что же касается цветов и оттенков, то тут советы профессионалов направлены на то, чтобы цветовая гамма внешнего вида не только была Вам к лицу, но и бросалась в глаза, играла на солнце и привлекала внимание. Известные модельеры и дизайнеры рекомендуют подыскать что-нибудь яркое, что бы могло выделить Вас из толпы: рыжее, красное, салатное или желтое. От классических черного, белого и серого цветов стоит отказаться – уж слишком надоели они за долгие зиму и осень. Но присутствие этих оттенков в гардеробе строго не карается по причине обязательности каждого человека иметь хотя бы одну вещь такого цвета.

Скромным, или спокойным, или очень деловым людям предлагается выбрать себе одежду пастельных или молочных тонов. Эти оттенки благоприятно воздействуют на окружающих и не шокируют...

И в самом деле, согласитесь, это так. Наверняка, многие задавались вопросом, почему в нашем институте стены и двери белые или приятно-зеленого цвета, а мебель – серого или цвета натурального дерева. По мнению ученых, эта гамма оттенков действительно наиболее благоприятна для человеческого глаза и сознания. Так что мы модно приоделись этой весной – спасибо начальству, заботящемуся о нашем здоровье.

В общем, здоровой и модной вам весны, дорогие студенты!

Маша

Реггей – музыка солнечной Jamaica'и

Реггей (reggae) в России появился вопреки скудному солнцу, застенчивой растительности и талому снегу. Вопреки мнениям о том, что российская душа никогда не почувствует, не запоёт, как африканская, и не поверит в эфиопского бога Джа (Jah). Но реггей пришёл в Россию! Откройте окно, улыбнитесь солнцу - реггей живёт, реггей идёт по улицам, реггей вибрирует в Петербурге!

Их легко узнать по цветам, орнаментов жизнерадостно в кольцах, феньках и браслетах свои Их легко узнать по походке. Плавно, растаман по жизни.

Их легко узнать по причёске. В особые растаманские косички. Дреды уходят через глубину веков в Эфиопию, Мира, Любви и Ненасилия.

Раста родилась на Ямайке. Чёрные жители короновавшегося 2 ноября 1930 года под императора Эфиопии. Раста увидела в Хайле Селассие неотъемлемую часть этой культуры. Бог, по мнению растаманов,

Растаманы любят всё человечество, отвергая ненависть, ревность, обман простоту, растаманы презирают Вавилон - индустриальный мир, скопище пороков, бездушия и насилия. Символом Вавилона для растаманов стала Америка и Западный мир в целом, как олицетворение вселенского зла.

В благословенные шестидесятые раста вошла в мир. Чёрные патлатые дети львов соединились с белыми патлатыми детьми цветов. Наступило время короля реггей Боба Марли и его "the Wailers".



Одежды из красных, жёлтых, зелёных полос и обволакивают растаманские тела. Раскидывает листья ganja.

лениво покачиваясь в ритме реггей, идёт

такт походке танцуют дреды (dreadlocks) - символизируют roots - корни народов, которые призывая всех детей Земли вернуться в царство

обожествили раста Тафари Маконнена, именем Хайле Селассие (Haile Selassie), живое воплощение бога Джа, а реггей занимает живёт в каждом человеке с чистым сердцем. и предательство. Приветствуя естественность и

(продолжение на стр. 10)

Говорят наши Преподаватели

«Речь идет о том, о том, о чем речь идет»

«Круто вы попали не в TV»

«Зачеркните заголовок – нарисуйте звездочку, хвостик, и побежит у вас змейка по тетрадке»

«Вы так не говорите, что вы так не говорили»

«Изоклиналъ – ну это вообще, так сказать, ну... ну или другое»

«Вообще толчок был сплошной тут на Невском»

«Чтобы не было шапкозакидательских планов...»

«А что это мальники там под партой делают?»

«Если мальчик улыбается, это значит, что он нашкодил»

«И это все выливается в фарфоровые тарелки»

«В среду у нас последний приход»

«В древние времена мужчины занимались охотой, а женщины занимались рождением детей»

«Раньше средств защиты от детей не было»

«Please, sit on the chair, it's not electric»

(начало на стр. 9)

Реггей, прежде всего культовая музыка. Главным в реггей является принцип вибрации. Реггей играют люди очень мощные по своей энергетике, они способны воздействовать на других людей и, соответственно, делать из них «золотых людей». Это не просто музыка, а магия с очень сильным действием. Алхимия духа. Текст в реггей, прежде всего, объясняет какие-то религиозные или культурологические вещи. Существуют определённые законы в реггей-музыке (чтобы получилась та самая вибрация), которые необходимо знать, чтобы её понимать и чувствовать.

Так, например, бас и барабаны должны вместе акцентировать, друг друга чувствовать очень хорошо и составлять единую ритм-секцию. Игра должна быть «one drop» - один удар. Гитара играет всегда слабую долю. Это тоже один из важных принципов. Слабую долю сыграть нужно умючи, а европейцам это очень тяжело. У нас вся жизнь идёт на сильную долю. Гитара сразу обозначает стиль жизни... Клавиши должны играть очень специфично, так называемое бульканье. Они придают общий sound к звуку. Это вроде воды в аквариуме. Реггей-культура объёмна. Это не только музыка, ещё существует раста-живопись, раста-хореография. Есть масса всяческих видов искусств, которые также являются раста; и, соответственно, реггей.

Раста-хореография - это просто необъяснимо. По телевизору, в клипах это незаметно. А вживую - просто восторг! Вот у нас Рас Нама танцует, и это необыкновенно. Здесь нет специальных приёмов - как вибрация толкнула, так и движешься. Но что творил Боб Марли на сцене! Это фейерия духа! Он иногда стоит, поёт, потом вскочил, убежал куда-то, потом прибежал, попрыгал-попрыгал, потом руками начинает махать. И все эти разрозненные, сумасшедшие движения образуют свой, особый, очень гармоничный танец.

Растакультура в России появилась просто потому, что раста вообще не может не появиться где-либо. А в России они должны были появиться по всем законам. И когда исчез «железный занавес», информация о растафарианстве, о реггей-культуре, естественно, распространилась. Но до сих пор самая тёмная страна в знаниях о растафарианстве - это Россия.

Сердце моё замирает, а душа поёт, когда я слышу реггей. Таинственный, сильный, зовущий ритм мгновенно расслабляет и уносит в заоблачные, сказочные дали. Мечта о Ямайке вообще свойственна европейской душе. Реггей уже пришёл к нам. Со своим растафарианством, жгучими цветами эфиопского флага и страстным великим русским языком. Оглянитесь, прислушайтесь... Реггей звучит... Реггей идёт по Петербургу, даря свет и тепло... Да будет Джа.

dafnis (I&I)

Над газетой работали:

Главный редактор - оформитель: Julie F.

Редактор текста: Артем И.

Репортеры: Алла, Маша, dafnis (I&I), Маша Т, Катя А., Оля Б., Maria B

Все ваши пожелания по улучшению газеты, идеи, статьи, а также жалобы и недовольства присылайте на адрес:

bank_a@inbox.ru