

*Читайте
в номере:*

О,
сессия!
(стр. 4)

Славянские
чтения
(стр. 2)

Представляем
стипендиата
(стр. 3)



(стр. 7)

Цена жизни
студента
(стр. 5)

ЛИТОРГИЯ

(стр. 8)

Омский УНИВЕРСИТЕТ

ОРГАН СОВЕТА ОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ☆ №19(234) ☆ 30 мая 1997г. Цена 200 руб.



В МАЕ - МАЯТЬСЯ?

14 мая 1997 защитила кандидатскую диссертацию С.А. Рублевская, 16 мая - Т.В.Савранина и М.Л.Бережнова. Все они работали под научным руководством профессора, академика АГН и АСН Н.А.-Томилова. Новые кандидаты исторических наук - выпускницы нашего истфака - сотрудники Омского филиала объединенного института истории, филологии и философии СО РАН, Омского государственного университета, Сибирского филиала Российского института культурологии.

ЛЕТНИХ ИМЕНИННИКОВ

мы решили поздравить заранее (не теряйте этот номер!). Итак, 7 июня круглую дату отметит Людмила Ивановна Мильчакова, старший преподаватель кафедры немецкого языка и специальной немецкой подготовки, 15 июня - Тамара Васильевна Дмитриченко (кафедра английского и французского языка), 2 июля - Вадим Николаевич Сергеев, доцент кафедры методики преподавания математики.



20-23 апреля в спортивном зале Академии физической культуры прошло первенство вузов по силовому троеборью. Команда ОмГУ заняла II место, уступив незначительно команде Академии физической культуры. Впервые из девяти представителей ОмГУ семь спортсменов выполнили норматив кандидатов в мастера спорта.

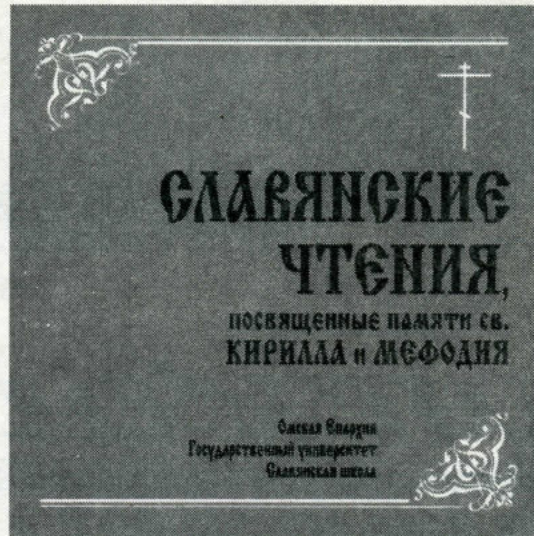
Командные места распределились следующим образом: I место - Академия физической культуры, II место - ОмГУ, III место - ОГМА, IV место - ОмГАПС, V место - СиБАДИ, VI место - ОмГАУ, VII место - ОГТУ.

На снимке: аудиенция у ректора Г.И. Геринга. Слева направо - чемпионы и призеры соревнования: О.Поляев, С.Никифоров, А.Карпов, Г.И.Геринг, С.Агапенко, А.Козлов, В.Михеев, старший преподаватель кафедры физвоспитания В.Н.Леонтьев, А.Кващук, А.Кирчатых.

Фото А.Галюкшева.

23 мая в областной научной библиотеке им.Пушкина состоялись очередные, шестые, то есть уже вполне традиционные для Омска, "Славянские чтения". Они, как всегда, были включены в обширную программу общеславянского праздника славянской письменности и культуры, посвященного создателям славянской азбуки ("кириллицы") и первым переводчикам Священного Писания на славянский язык - святым равноапостольным братьям Кириллу и Мефодию.

Как и в прошлые годы, на "Славянских чтениях" лидировали ученые нашего университета: преподаватели теологического отделения доценты Ю.В.Балакин, Г.М.Порохин, Б.В.Мельников, ассистент О.Ю.Соловьева; многочисленный отряд университетских лингвистов - профессор Б.И.Осипов, доцент Л.О.Бутакова, Н.В.Орлова, М.П.Одинцова, А.А.Юнаковская, кандидат филологических наук Е.Б.Кузнецова, аспиранты Н.Г.Камынина, Е.Н.Рудозуб, ассистент Е.Г.Малышева, четверокурсники филфака О.В.Барский и О.Ю.Головачева. Одной из секций (философии, культурологии, литературоведения) руководил доцент кафедры философии ОмГУ В.М.Шкару-



по. С интересом были выслушаны доклады и сообщения наших коллег из ОмГПУ: профессора В.М.Бельдияна, доцентов М.Ф.Лучановой, Л.Н.Доминой, Е.И.Путятиной, Н.Н.Щербаковой.

Пленарное заседание конференции торжественно вел сам профессор А.И.Казанник, курирующий в масштабах Омской области все дела религиозные и национально-культурные. Открыл чтения молебном, а затем пастырским Словом в честь великих святых славянских земель Кирилла и Мефодия Митро-

полит Омский и Тарский Феодосий.

Запомнилось яркое, эмоциональное выступление директора-учредителя омской Славянской школы при Доме-музее К.П.Белова Веры Кондратьевны Беловой. Она же щедро угостила всех присутствующих булочками собственной выпечки.

Подлинно праздничную атмосферу на конференции создал небольшой церковный хор, исполнивший в перерыве несколько произведений духовной музыки. Заседание одной из секций украсило

выступление первокурсников филфака ОмГУ с поэтической композицией по произведениям А.Ахматовой.

Словом, есть и у нас, на омской сибирской земле, светлый праздник Слова, Словесности, Культуры и православной Веры.

И действительно, все, что происходило на этом празднике, пробуждает в душах людей Веру, Надежду, Любовь. Это мы, россияне! И это наши духовные ценности!

М.П.Одинцова,
заведующая кафедрой
русского языка.



С 17 по 30 марта проводилось первенство вузов по баскетболу среди женских команд в зачет спартакиады высших учебных заведений. Команда ОмГУ выступила успешно, заняла 2-е место, а уступила лишь Академии физической культуры. В составе команды: Т.Распутная (Х-22), М.Лукьянова (Э-32), Т.Цимбалист (Э-34), Л.Падуря (Х-41), Н.Бондырева (Я-52), Л.Буторина (М-44), О.Гончаренко (М-61), И.П.Пальнова - преподаватель. Главной судейской коллегией признаны лучшими игроками турнира М.Лукьянова и Н.Бондырева.

В мае команда приняла участие в чемпионате области. Игры проводились в два круга. По итогам 2-х туров команда заняла тоже второе место, уступив педагогическому университету. С командой работает старший преподаватель кафедры физвоспитания мастер спорта Г.С.Ковтун.

Фото А. Галюкшева.

Как-то раз я спросила свою знакомую, собирающуюся в третий раз поступать на юрфак, зачем ей, собственно, это нужно, ожидая услышать что-нибудь типа "это мое призвание, я буду чувствовать себя полезной." Но... недоуменный взгляд и - "Как за чем, чтобы зарабатывать много денег, работать консультантом в какой-нибудь фирме".

Такое представление о современных юристах сложилось, увы, у многих. А с предубеждениями надо бороться, и я отправилась на юрфак познакомиться и поговорить со Светланой Щербетовой, студенткой третьего курса, стипендиатом городской администрации. Если бы мне ее показали на улице, я бы ни за что не подумала, что она учится на юрфаке, да еще и отличница: открытая, добрая улыбка, радость жизни в глазах, которой студенты из отряда "зубрилок" начисто лишены.

- А я и никогда не была "зубрилой", - говорит Света.

Хотя любимую 101-ю школу Светлана закончила с золотой медалью, но никогда не чувствовала себя чересчур загруженной учебой.

- Я не помню, чтобы я сидела, что-то заучивала, я была больше занята общественной работой, организовывала всякие конкурсы, мероприятия. У нас в школе был сильный преподавательский состав, поэтому и учиться было легко.

Уже по этому ее ответу, по той доброжелательной улыбке, с которой она меня встретила поняла я одну замечательную особенность Светланого характера - открытость для общения, интерес и уважение к людям. Поэтому не случайно в планах на будущее - работа в области социальной защиты населения, многогранной, включающей в себя многие аспекты юриспруденции. Социальная защита приближена к людям и реальной жизни.

- Уголовная право, конечно, тоже интересно, но это не для меня, я бы не хотела быть адвокатом, социальная защита, по-моему, не менее важна.



Представляем стипендиата

Я ЛЮБЛЮ ОБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ

По-моему, тоже. Тем более в нашем сегодняшнем обществе, глядя на которое все больше убеждаешься в справедливости протестантского "человек человеку - волк". Кстати, в прошедшем недавно на юрфаке конкурсе по социальной защите населения Светлане удалось занять первое место. Заслуга таких конкурсов в том, что наряду с теоретическими вопросами разбирались практические ситуации по системе "клиент, судья, орган социальной защиты".

За время обучения в ОмГУ Светлана успела разработать немало тем: "Смертная казнь", "Ответственность медработников" (научный руководитель М.С.Гринберг) из области уголовного права и процесса, "Воинская обязанность и прохождение воинской службы в РФ" (научный руководитель В.А.Печеницын).

- Я не могу однозначно ответить, что я за смертную казнь или против. Всегда есть вероятность судебной ошибки и тогда пострадает невинный человек, а ведь это чья-то непрожитая жизнь, боль родственников. С другой стороны, нельзя оставлять в живых маньяков, убивающих женщин и детей.

Основная проблема, которую рассматривала Света в работе "Ответственность врачей" - эйтаназия - отказ от лечения безнадежных больных. Пассивная эйтаназия, то есть отказ больного от лечения, при понимании того, что отказ повлечет за собой неминуемую смерть, особых споров не вызывает, а по поводу активной эйтаназии существует множество противоречивых суждений и однозначного ответа нет.

- Кстати, - говорит Света, - мои родители врачи.

- А ты не хотела стать врачом?

- Нет, никогда. В детстве я хотела быть учительницей, а потом мечтала поступить на юрфак, чего и добилась.

- Давай поговорим о мечтах и о том, как бы ты их добиваешься. Какая самая светлая мечта твоего детства?

- В детстве я долго мечтала о собаке. Когда получили квартиру, собаку купили. Вообще я никогда не мечтала о чем-то сверхъестественном. Все мои мечты ограничены кругом семьи, друзей, моих интересов. Поступить на юрфак мне было очень не сложно: золотая медаль и сочинение на "пять".

- Света, сейчас весна. Мне вот, даже разговаривать об учебе не хочется, хочется гулять и щуриться на солнце. Как тебе удается себя заставлять?

- Да я и не заставляю. Все делаю в меру и особо не напрягаюсь. Мне тоже хочется гулять и я нахожу на это время. Весна - это мое самое любимое время года. Не люблю холода, обожаю солнце.

Тут я вспомнила, что мы все-таки в универе и решила еще порасспрашивать Свету об учебе.

- А любимые преподаватели есть?

- Да. М.С.Гринберг, В.Н.Скобелкин по трудовому праву, хотя и трудно, зато интересно.

- Света, я знаю, что хозяйственно-правовая специализация, которую ты выбрала, считается на юрфаке самой сложной.

- Да, но зато я получаю больше полезной информации.

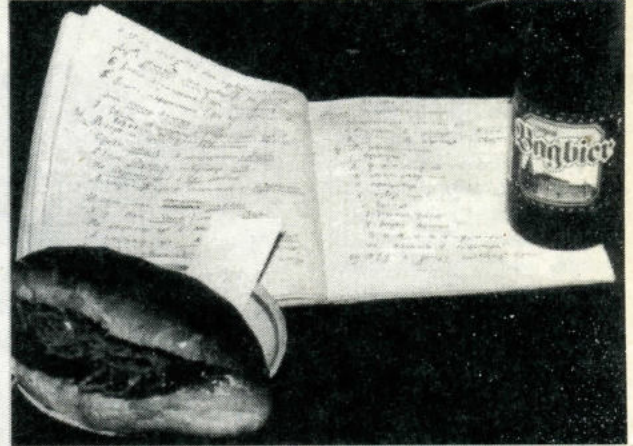
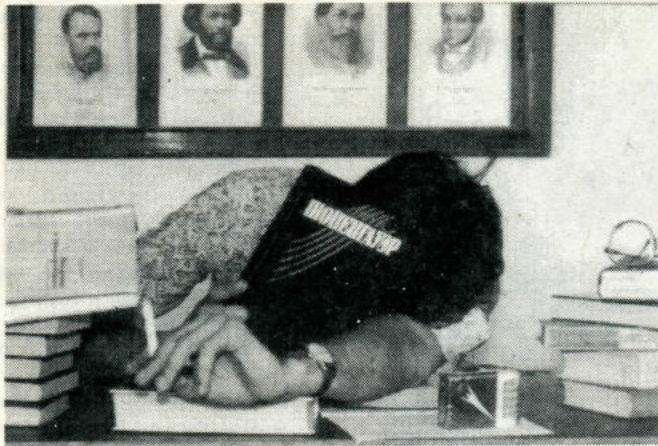
- А как ты отдыхаешь от учебы?

- Я занимаюсь бальными танцами. Это здорово расслабляет и очень красиво.

Учеба, бальные танцы, друзья, родители - нормальная, интересная жизнь. Светлана ни разу в разговоре не упомянула слово "деньги". Как говорится, не хлебом единым... Хочется верить, что таких ребят на юрфаке большинство. Тех, мечта которых не рвачество, а высокий профессионализм и польза для людей.

Е.Демина, Я-42.

Фото Ю.Шлюшинского.



КАК БОРОТЬСЯ С КРИТИЧЕСКИМИ ДВЯМИ, ИЛИ ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ И ОБЛЕГЧЕННОЕ ЧТИВО ДЛЯ ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ.

"Главнее всего - чердак над домом", - поет никому не известная звезда российской эстрады Гоша Мороженый-Тюкнутый. А ведь он прав, господа. Особенно актуальна эта фраза для нас сейчас, в эти жаркие предсессионные денечки. Не так ли? Но, к сожалению, приходит сессия, а вместе с нею уезжает так называемая крыша с чердаком у большинства студентов (этот недуг не обошел стороной и преподавателей). А что делать, что делать, тем более если на улице плюс тридцать, и тебе сдавать 10 зачетов и 3-4 экзамена? Самое главное - это не отчаиваться. Совершенно все ни за что на свете никто не выучит, так что относитесь ко всему, в том числе и к учебе, попроще, ставьте перед собой реальные цели (как браток Склифосовский).

И умоляю вас, не проводите столько времени на пляжу! Горький опыт подсказывает - ничего путного из этого не выйдет. Во-первых, солнечные лучи в 90-х годах очень опасны для организма, как говорят моя мама и врачи, а во-вторых и в последних, загорелые и веселые ребята не внушают доверия преподавателям. Последние волей-неволей задают себе вопрос: "А чем занимался этот студент (или занималась эта студентка) в последние 3-5 дней?" И как ни старайся - не убедить строгого испытателя, что вы учили. Ему (испытателю) невдомек, что бедный и голодный испытуемый читал дни и ночи напролет на жестком и грязном песке учебник по ядерной физике или старославянскому языку.

Не рекомендую вам, друзья, также употреблять пиво в ночь перед экзаменом. Мешки под глазами и устойчивый запах изо рта могут сильно отдалить от вас экзаменатора. И тогда все пропало! Ведь только в узко конфиденциальной обстановке может родиться истина. А если вы решили удивить преподава-

теля глубокими знаниями древней латыни и доказать ему что "in vino veritas" (истина в вине), то это зря, просто гиблое дело.

Еще один важный совет - не перепутайте матан с анализом, а трудовое право с уголовным. Я не встречала еще ни одного студента, которому было бы приятно садиться в лужу и делать в ней тайфун. Конечно, есть такие экземпляры, которые приходят в универ третий раз за семестр и наивно спрашивают: "Что седня здаем?" Но лучше (чтобы не вводить в транс однокашников) заранее посмотрите, приходя в mater, которая алма, на доске объявлений, какой экзамен в этот день сдает ваша группа, если еще не забыли ее номер. Если же вы забыли номер своей родной группы, то поинтересуйтесь об этом в кабинете с надписью "Деканат", надеюсь, факультет-то вы еще не забыли. В противном случае поздравляю - у вас амнезия! Бегите со скоростью света в тот же самый кабинет и просите "академ" (отпуск по болезни). Посидите годик дома, подумаете и с радостью броситесь грызть гранит науки в следующем учебном году.

И все-таки самое лучшее сдавать все вовремя, или хотя бы слегка продлевая сессию, в связи с тупизмом мозга. Думаю, что каждый знает народный афоризм: раньше сядешь за парту - раньше выйдешь с дипломом из универа. Жизнь коротка - читай МК! Ой, извините, это реклама. Получайте от жизни как можно больше удовольствия. Даже времяпрепровождение в университете можно превратить в праздник, если очень, очень, очень сильно постараться.

Мозгов вам в головах, пятерок на экзаменах и полные штаны счастья!

*Глаша Андреева.
Фото Ю. Шлюшинского.*

ТУБЕРКУЛЕЗ - ЭТО ПОЖАР!

Флюорография как метод массового профилактического обследования населения занимает особое место в медицине. Это объясняется тем, что при таких тяжелых и, к сожалению, нередко встречающихся заболеваниях, как туберкулез рак легких, флюорография, по существу, является единственным поликлиническим методом диагностики, позволяющим выявить наиболее ранние формы заболеваний.

В наше области ежегодно при флюорографическом об-

следовании выявляется до 700 больных туберкулезом легких с впервые в жизни установленным диагнозом, около 40 процентов которых являются бациллярными, т.е. выделяющими палочки Коха. Каждый из них заражает туберкулезом 15-20 человек.

Вовремя выявленный и своевременно пролеченный больной неопасен для окружающих. Задача работников здравоохранения - обеспечить своевременное выявление и квалифицированное лечение пациентов. На сове-

сти всех граждан и руководителей учреждений и хозяйств - явка на обследование.

Туберкулез - это пожар! Чем раньше обнаружишь, тем быстрее потушишь! Дорога к вашему благополучию и здоровью проходит через флюорографический кабинет.

Ну а для тех, кто боится рентгеновских лучей, приведу пример - несколько цифр из достоверных источников (Дж.Холл, профессор Колумбийского университета, президент Научного общества по вопросам радиации). Эквивалентная доза рентгеновского излучения измеряется в

завертах, (единица названа в честь известного шведского ученого-физика Заверта). Когда доза меньше 1 зав., ее измеряют в миллизавертах.

Космические лучи, падающие на Землю из космоса, и радиоактивные элементы, содержащиеся в земных породах и пище, которую мы едим, образуют естественный фон радиации. Типичное среднее значение общей эквивалентной дозы, получаемой человеком в совокупности от этих естественных источников радиации, составляет 0,95 миллизавертов в

Информация к размышлению

СКОЛЬКО СТОИТ ЖИЗНЬ СТУДЕНТА

Не волнуйтесь, никто не собирается жизнь продавать или покупать. Просто мы попробуем подсчитать, во сколько обходится учащимся отрокам житье-бытье.

Бесспорно, студент студенту рознь, но мы "подсмотрим" за среднестатистическим, оказавшемся вдали от родного теплого дома. Живет он в общежитии или снимает квартиру и получает обычную стипендию.

Три кита студенческого питания: картошка, хлеб да китайская лапша. Съедается в месяц студенческим ртом около ведра картошки (12 тыс.), 8-15 булок хлеба (от 25 до 50 тыс.), пачек 10-12 лапши (7-8,5 тыс.). В меню также входит, по возможности, крупы килограмма 2 (10 тыс.), макаронных изделий 2 кг. (14 тыс.), подсолнечного масла полбутылки (нашего жиркомбината) — 3-4 тысячи. Бывает, кушает студент сливочное масло (самое студенческое - "Воймикс") граммов 200-500 - это около 4-5 тыс. Хочется еще сыра, но это из области фантастики.

Из плодов земли-матушки достаются студенту лук, морковь да свекла, соответственно по 1 кг, 1 кг и 0,5 кг. (3,4 и 2 тыс.).

Чая выпивается полпачки (2,5 тыс.), а к чаю хочется сладкого - сахара "уходит" 1-1,5 кг. (3-5,5 тыс.).

Из животных белков потребляются 1-3 кг. окорочков (13-39 тыс.), 3-4 банки тушенки (18-24 тыс.), а в рацион может входить также рыба, килограмм или два (8-14 тыс.), да десяток другой яиц (5-10 тыс.).

Не часто студенческий желудок получает молочные продукты, но бывает-таки: 1,5-2 л. молока или кефира (5-7 тыс.), да пачечку-две творога (2,5-5 тыс.).

Студенту иногда хочется пить не только чай и кефир, так что добавьте к перечисленному 2-3 бутылки пива (10-15 тыс.). Кто пьет крепче, не покупает всего остального.

Это еще не все затраты: проездной билет (12-18 тыс.), зубная паста тоже вроде бы нужна, и если наш студент обходится без "номер один в мире", то тюбик он покупает за 2,5-3 тыс., мыло в пределах 2-5 тысяч, стиральный порошок 5-6 тысяч и полрулончика туалетной бумаги (приблизительно 1 тыс.).

Это далеко не все студенческие расходы, но тем не менее цифры получились немаленькие - 170,5-265,5 тысяч (разрыв значительный, но и аппетиты различны). И притом, что средняя стипендия в вузах не превышает 100 тысяч рублей. А ведь бывают и особые случаи: праздники, дни рождения, плохое настроение и т.д.

Да и в кино, театр, на концерт сходить хочется. Если нет спонсоров -родителей, то как покрыть разницу?

Ирина Москалец, 3 курс отделения журналистики. "Иркутский университет", №1, 1997.

От редакции. Интересно, жизнь омского студента дороже или дешевле иркутского?

год. В отдельных немногочисленных районах мира мощность дозы естественного радиационного фона немного выше той, которую испытывает на себе большинство населения.

В индийских штатах Керан и Мадрас, где проживают 100000 населения, естественный фон радиации 13 миллизавертов в год! Все люди, проживающие в этих районах, тщательно обследовались с целью выявления частоты возникновения генетических аномалий или рака легкого по сравнению с обычными

людьми. До сих пор не удалось установить какую-либо связь между уровнем фона радиации и ростом биологических нарушений. Этот факт дает важный практический вывод, укрепляет нашу веру в то, что радиация в количествах, сравнимых с окружающим фоном, вряд ли вызывает поддающиеся обнаружению пагубные биологические последствия у населения Земли. Это неопровержимый факт. Как известно, при прохождении флюорографии пациент получает дозу в пределах 2 миллизавертов.

НАШИ ЛЮДИ**В СОЮЗЕ ПИСАТЕЛЕЙ**

На минувшей неделе состоялось обсуждение рукописей двух молодых поэтов из ОмГУ в ЛИТО СП РФ. По словам руководителя литобъединения М.А.Безденежных, в рукописях Сергея Криха и Юрия Трофимова (И-51) обнаружилась истинная теплота чувств, пронизывающая стихи этих авторов, какой не удавалось изыскать во время других литературных четвергов, когда обсуждались соответственно иные рукописи... Но обо всем по порядку.

Впрочем, обсуждение началось интересной неожиданностью для Сергея, узнавшего, что его рукопись тоже желательно обсудить, поскольку первоначально планировалось обсуждение только стихов Трофимова. Причина сей метаморфозы весьма проста - молодые люди представили на суд литературных собратьев и наставников не обычные рукописи, а собственный совместный (или дуэтный - как угодно) сборник стихотворений. Прочитав обоих поэтов, руководство ЛИТО решило оба и обсудить, на что они согласились без особых раздумий. Во время дискуссии по рукописи выступили как поэты старшего поколения (М.Безденежных, В.Ерофеева), так и те, кто пришел в СП несколько лет назад, в частности, Ю.Бернадская (ОмГПУ) и ваш покорный слуга, пишущий эти строки. Перечислять, кто из обсуждавших что имен-

но сказал, смысла нет. Можно сказать другое - во-первых, положительных отзывов о стихах универских авторов было куда больше, нежели отрицательных, во-вторых, ребята получили приглашение от М.А.Безденежных выступить в литературной передаче "Радио-Рандеву", а в-третьих, рукопись на самом деле чего-то стоила, если нашим простили представление именно совместной книжки, а не традиционной рукописи, на что обратила внимание В.Ерофеева. Вообще же такие случаи рассматриваются как неуважение к писательскому обществу, желание защитить стихи тем, что они уже напечатаны. Единственная отрицательная деталь обсуждения - отсутствие на нем двух подлинных мэтров омской поэзии, Т.Четвериковой и Ю.Перминова. Думается, их мнения молодежи не повредили бы, но что сделано, то сделано. Пожелаем Сереже и Юре успешно сдать сессию, написать за лето побольше хороших стихов и подготовиться к предстоящим творческим баталиям, ибо прошедшее обсуждение для них явно не последнее.

Дмитрий Соснов.



Сравните: 2 и 13!

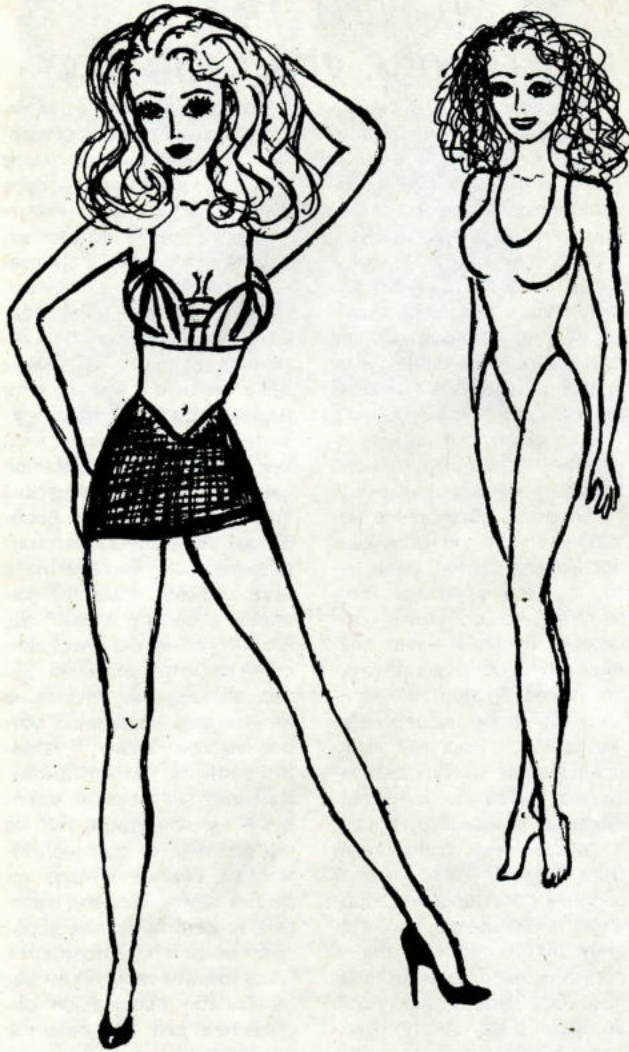
Как уже было сказано, огромную роль оказывает флюорография на выявление рака легких. Ежегодно в нашей области выявляется более 500 больных с этим тяжелым заболеванием. По данным того же профессора Холла, в настоящее время в США самый высокий уровень заболеваемости раком легкого в мире - это прямое следствие "курильного бума".

Вот печальное замечание по поводу нашего общества: мы организуем громкие протесты против профилактичес-

кой флюорографии, которая дает нам единственную возможность в ранней стадии выявить рак и туберкулез легких, и мало говорим о вреде курения, которое представляет, по крайней мере, в тысячу раз большую опасность.

Как оказалось, один рентгеновский снимок грудной клетки создает риск смерти, схожий с таковым при выкуривании 1,5 сигарет.

В.Абольский, врач-рентгенолог.



ХОЧЕШЬ ПОХУДЕТЬ ? СПРОСИ МЕНЯ КАК!

Каждый год мы с нетерпением ждем лета, чтобы насладиться жарким солнцем и прохладными вечерами, покрасоваться в ярких купальниках и эффектных летних платьях. Но многие девушки могут только мечтать об этом по причине лишних килограммов. Между тем их беда поправима.

Я обратилась с вопросами к знатоку этой проблемы. Юлия Симонова - студентка физкультурной академии, много лет занимается спортом, руководит секцией аэробики.

- Юлия, что бы ты посоветовала девушкам, которые хотят похудеть?

- Самое главное - надо очень захотеть, и обязательно добьешься своего: "Если долго мучиться, что-нибудь получится".

- С чего, на твой взгляд, нужно начинать?

- Во-первых, необходимо найти время для себя. Во-вторых, проверьте правильность питания: от него зави-

сит не только внешний вид, но и здоровье. Мы даже не подозреваем, как любимая картошка с мясом портит наши желудки.

- Почему?

- Потому что это несовместимая пища. Те, кто увлекается такой едой, имеют изжогу, брожение в желудке и еще массу неприятных вещей.

- Кроме этого, какие еще продукты несовместимы?

- Существует такой принцип правильного питания - раздельное. Суть его заключается в том, чтобы не смешивать продукты-консерванты, то есть все приготовленные продукты. Человек должен съедать только один консервант во время одного приема пищи, например, мясо с зелеными овощами.

- Значит, любая вареная или жареная пища является консервантом. А как же вареный картофель, ведь это овощ?

- Картофель - овощ только в сыром виде, а в приготовленном он очень сильный консервант. Поэтому, если вы так любите картошку с мясом, то ешьте ее на здоровье, только в сыром виде.

- Интересно, как раздельное питание связано с похудением?

- При беспорядочном питании человек насыщает свой организм шлаками, которые засоряют каждую клетку и препятствуют выходу воды из нее. А вода выводит все ненужные вещества. Так нарушается обмен веществ, и накапливается лишний вес.

- Наверное, нужны какие-то сложные методики, чтобы избавиться от шлаков?

- Совсем необязательно. Употребляйте за тридцать минут до еды фрукты или овощи, и ваш организм забудет, что такое шлаки.

- Существуют ли какие-нибудь другие принципы питания?

- Конечно. Например, питание по калориям. Женщина должна осваивать примерно 1200 Ккал (килокалорий) в день. Поэтому, узнав сколько калорий содержится в 100 граммах продукта, вы легко можете определить калорийность съеденной пищи. Например, в 100 граммах котлеты - 222 Ккал, в шоколаде - 560, картофеле - 82, в белом хлебе - 195, в сером - 181, в колбасе от 271 до 345 (в зависимости от сорта). Самые низкокалорийные продукты - овощи и фрукты.

- Можешь ли ты рассказать о какой-нибудь супердиете, которая способствует очень быстрому похудению?

- Да, конечно. Длитель-

ность такой диеты всего 12 дней. Первый день вы должны кушать одну вареную курицу без соли и хлеба, второй день - овощи, третий - фрукты, четвертый - пейте соки, пятый - кефир, шестой и седьмой - одну минеральную воду, остальные пять дней: 8-й - кефир, 9-й - сок, 10-й фрукты, 11-й - овощи, 12-й - курица (возвращаемся к тому, с чего начали). Не ограничивайте себя в питье воды. Если вы не удовлетворены результатом, можете продлить диету на 24 дня.

- С питанием все понятно, а как насчет физических упражнений?

- Это обязательно. Если вы будете худеть без физических нагрузок, то может появиться целлюлит или трещины.

- То есть нужно заниматься аэробикой?

- Это был бы самый оптимальный вариант. Но за неимением времени и денег можно ограничиться элементарной утренней зарядкой, а вечером - бегом трусцой.

- А если совмещать и аэробику, и бег каждый день, и зарядку - быстрее похудеешь?

- Ни в коем случае нельзя допускать чрезмерных нагрузок - это приведет к наращиванию мышечной массы и к увеличению веса. Во всем нужно знать меру.

- Что ты можешь сказать о таблетках для похудения?

- Все химические средства плохо влияют на внутренние органы и в большинстве вредны и неэффективны.

- Спасибо, Юлия. Думаю, что твои советы помогут многим девушкам стать стройными.

- Что ж, желаю успеха и уверенности в своих силах.

*О.Иванова, Я-53.
Рисунки автора.*

Студенческий билет за № 91145, выданный ОмГУ на имя Богдыль Виктории Юрьевны (Я-22), считать недействительным.

**ДЖАНГА!****ДЖАНГА!****ДЖАНГА!**

Поздравляем! Музыка, которая будоражит всю Европу вот уже несколько лет, наконец дошла и до нас. Медленно проникая в умы посетителей дискотек, новый стиль молодежной дэнс-культуры охватил всех как ураган, кружащий и дурманящий. К нам пришел "jungle", и теперь мы все "voodoo people" в железобетонных джунглях города.

А появился jungle еще 1991 году в Британии и был незаметен и очень похож на компьютеризированный рэггей. В то время на сценах красовались hip-hop и techno, затем пришел house, а за ним rave. Rave подразумевал под собой что-то буйствующее, массовое, местами веселое. Rave и hardcore вместе выглядели как некий техно-панк, а не как просто танцевальная музыка. Но достигнув апогея и немного поднадоев, rave сошел на нет, уступив место jungle, который с удовольствием принял в свои ряды бывших рейверов. А они в свою очередь принесли в jungle свои идеи. Вообще jungle - это сплетение всех возможных и невозможных стилей

танцевальной культуры.

В родословной jungle не все так просто: здесь есть и funk, и hip-hop, и rap, и hardcore, и house, и techno, и raggaе. Все это слилось в единую форму. Можно сказать, что jungle - заключительный этап развития, на котором хип-хоп воссоединился с одним из своих первоисточников - с рэггей. Расцвет jungle пришелся на 1994 год.

Что же сейчас есть jungle? Ритмы его быстрые, нервные, лихорадочные, и порой количество стучащих элементов просчитать невозможно. Бас обрел качественно новый звук, будучи многократно усиленным. Речитатив - это либо тихое бормотание, либо сверхбыстрый рэп, иногда доходящий до визга. Танец принял две формы: можно прыгать и дергаться, полностью отдаваясь ритму, а можно, медленно извиваясь, слушать бас. Прежняя эйфория сменилась высокомерием с налетом апатии. Главное здесь - самоконтроль, некоторая загадочность, желание вовремя выкрикнуть: "I got a poison!"

Впитав в себя соки разных стилей, jungle выродился в нечто новое, и уже сам стал оказывать влияние на других. Так, например, у популярных "East 17" на втором альбоме присутствует песня "let It All Go" в стиле jungle, у немецкой группы "U 96" на альбоме "Replugged" тоже есть jungle-композиция "Feel Like A Dum".

Однако пионерами направления являются "Prodigy", британская группа, существующая с 1991 года. В ее состав входят: главный идеолог проекта - Лайам Хаулетт (Робокоп и Бетховен в одном

лице), Кейт Флинт (танцор) - самый живописный персонаж ансамбля (друзья прозвали его "Овцой"), Максим - реппер (самый старший в группе), Лерой - танцор. Автор всех композиций - Лайам, он же занимается записью и продюсированием. Два танцора и реппер на концертах устраивают истинное шоу в стиле jungle, тем самым отвлекая зрительское внимание от загадочной персоны, спрятавшейся за десяток синтезаторов. Второй альбом "Music For The Jilted Generation" сразу после выхода в 1994 году выскочил на первое место и попал в число лучших альбомов года. И именно с его помощью jungle стал популярным у нас. Снова "Prodigy" появились в 96-м году с двумя синглами - "Firestarter" и "Breath".

Однако не "Prodigy" единым жив jungle. Самая последняя и молодая команда, играющая в этом стиле, "Chemical Brothers", которая продолжает танцевальные традиции "Prodigy". Кстати, альбом этой группы уже продается у нас в городе.

Правда, стиль развивается, и специалисты говорят, что скоро jungle сам уйдет в состояние неразберихи, приготовившись разлететься на десятки новых стилей и направлений. Но у нас сейчас все дискотеки гремят и шумят под лихие ритмы. Jungle здесь популярен!

Но все-таки не обошлось и без эксцессов. У нас в городе почему-то джангл стали называть джанкой. Однако, изменив пол, стиль остался таким же диким и заводным.

Ю.Алле, Я-53.
(Консультант - Ebenizer Knox).

ПРИВЕТ ЖИТЕЛЯМ НЕПАЛА!

Славному племени шерпов посвящается

О том, кого можно считать жителями Непала, существует известный анекдот. Смешной, но слишком озорной, чтобы текст его здесь приводить. Так вот, Непал с его жителями имеет непосредственное отношение к теме нашего разговора. Государство это расположено в Гималаях и большую часть национального дохода получает от международного альпинизма и туризма. Горовосходители - белые господа - приезжают штурмовать восьмитысячники и в случае удачи уезжают покрытые лаврами. А шерпы - местные жители, которые доставляют основной груз в базовые лагеря - остаются, чтобы работать с очередной экспедицией. Обделенными славы они себя не чувствуют, поскольку

не считают, что оказаться на краткий миг на верху чего-либо (или кого-либо) означает овладеть сим предметом и стать победителем.

Подобные "шерпы" есть не только в Непале, встречаются они в изобилии даже у нас в Сибири, где редко увидишь какой-нибудь захудалый холмик. Они есть среди студентов каждого факультета. Да-да, это те самые люди, которые несут основной груз осваивают науку, работают допоздна в библиотеках и дома, корпят над курсовыми и дипломными.

Формирование "племени шерпов" происходит буквально в первые месяцы обучения, а может, они приходят такими уже из школы и тянут лямку до самого диплома. Иногда можно видеть свое-

образные пары: господин и его персональный "шерп". Это так называемые "друзья". Не зря пословица гласит, что в дружбе один всегда бывает всадником, а другой, простите лошадыю. Насчет распределения ролей в парах, думаю, все ясно. И вот когда видишь, как "шерп" проявляет трогательную заботу о своем "белом господине": подсовывает конспект, подсказывает изо всех сил на экзамене, а то и вовсе принимает удар на себя, вызываясь отвечать, - слезы умиления подступают к глазам! Даже наше суровое время не выкосило ряды шерпов. Правда, во времена застоя ходили байки о некоем весьма "продвинутом" студенте, разрешавшем пользоваться конспектами за небольшую, но

твердо обусловленную сумму.

Мы далеки от предложенный внедрить подобные рыночные отношения в общепрофессиональном масштабе. Лентяи ведь бьются не только обеспеченные, но и из бедных. Представляете, каково будет такому "бедному" лентяю почувствовать себя объектом дискриминации!

Поэтому посочувствуем разом лентяям всех мастей и поприветствуем накануне летней сессии всех тружеников-шерпов! Работайте, выручайте несчастных ленивцев и верьте: ваш скорбный труд не пропадет.

И.Феоктистова,
преподаватель филфака.

Зачетную книжку № 96111 на имя Белой Елены Евгеньевны (Т-61) считать недействительной.

ЛИТОРГИЯ

№ 5 (51) Май 1997 г.

Дебют

Татьяна Зимарина.

Тихо, как можно тише...
Крылья, как листья, - слышишь? -
Наземь легли шурша.
Сердце почти не дышит -
Муки вселенской выше
Раненая душа.

Жизнь.

Я не умею понимать,
Спешу лишь чувствовать и видеть,
И грудью полною дышать,
Ловить мгновенья и не знать,
Каким мой день иль век мой выйдет.
И в землю пальцы опустить,
С корнями древ переплетая,
И соки жизни жадно пить,
И видеть небо умирая.

Анна Ивонина.

Боже мой! Сколько в мире неправды,
Сколько в мире накоплено зла -
Ты считаешь, друзей - миллиарды,
В ту минуту, как часть их ушла...

Эти люди ушли. Но ушли не туда,
Где царят вечно мрак и покой,
Оторвались они от души навсегда,
От меня! В свой мирок, только в свой!

Мне обидно понять, а больней написать
То, что их не вернуть никогда,
То, что были - друзья, а теперь только часть.
Часть знакомых моих... Навсегда!

Не дает галерея знакомых мне лиц
Той поддержки, что дарят друзья,
Но назад, мне увы, не вернуть страниц
В книге той, где герой - это я.

Жизнь... Она ведь во всем права
(Как и вечное чувство - любовь),
И каждой осенью умирает трава,
Чтоб весною пробиться вновь!

Роман Романов.

Неужели можно погибнуть в такое
легкое время?

Крутится, крутится бешено
что-то там такое, за облаками,
разменивает людей как пешек,
горстями меняет, стаканами.
Кто-то и не выдерживает.
Убывает нас, убывает.

Сергей Гудалов (ОГМА)

"ШОУ ДОЛЖНО ПРОДОЛЖАТЬСЯ"

Еще пусты улыбки женщин,
Еще в речах нет слова "смерть",
Еще просты и ясны вещи,
И близок отиск милых черт.

Но ты идешь, на спину взгляды
Ложатся тенью, холода;
Здесь у всего свои обряды -
Закончат праздник без тебя.

Еще пусты бокалы, тосты
На миг затихнут, ты ушел;
И вновь за стан прелестной гостью
Рука ухватится сквозь шелк.

Ты не замечен, вон из залы
Звенят бубенчики паяца,
Восход разлился буйно-алый,
Но шоу будет продолжаться.

Блеснут улыбкой тени женщин,
И гости выйдут на карниз...
Все шоу - сон, но сон был вещим...
Как этот сон похож на жизнь.

Климентий Югай

Раздвинь плечом весенний день
И в даль иди неспешно.
За горизонт уходит тень
И дышится безгрешно.

Добро и зло - все позади.
Среди бесспорных истин,
Земли и неба посреди
Вот этот воздух синий.

* * *

О, мой брат, о, мой друг одинокий.
Вечерее. Опять над тобой,
Над дорожною пылью далекий
Зажигается млечный прибой.

Чистый голос природы иль бога
Мы узнаем, услышим, поймем?
И куда же уходит дорога,
По которой мы шли и идем?

Свет и тени, приливы, отливы,
Зло, добро. И опять вечный бой?..
Одиночества воздух счастливый,
Одиночества тихий прибой.

Дмитрий Соснов

Прощение-покаяние

Пришла пора прощения просить
За все мной совершенные ошибки.
Услышь меня, Господь, на небеси
И озари в ответ святой улыбкой.

Прости меня, прости меня, Творец,
За то, что с недостаточной любовью
Из-под руки порою слетал венец
Не тех стихов к святому изголовью.

Прости за то, что я любовь к Земле,
А с ней и ко всему земному счастью
Частенько пел и попадался в плен

Слепых страстей и дьявольских
- отчасти.

Прости за то, что долго прозревал,
Судьбу кляня за горькие лишенья,
За то, что однодневная молва
Тогда казалась главным утешеньем.

Но милосердьем благодным Твоим
Я был спасен. И был допущен
к знаниям

О том, как труд обыденный творит
Великие основы мирозданья.

Люблю Тебя, Отец Небесный наш,
"Лишь не покинь меня!"

- теперь твержу я
И опыт пью из сокровенных чаш,
Душою просветленной торжествуя.

Лишь не покинь меня! Я все отдам,
Что нажил словом и горбом, и кровью,
Люблю Тебя! В ответ простым словам
Открылся вход под ангельскую кровлю...

ОЗОН

Как маленький ребёнок,
и нежен, и раним,
покров защитный тонок,
но мы - живем под ним.

Хотя лохматый космос
сквозь дыры, здесь и там,
уже вполне серьезно
заглядывает к нам.