



СПУТНИК СТУДЕНТА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ

3
ПОМОГАТЬ ПРОСТО
Как стать
донором?

6
КТО ЕСТЬ КТО
Знай героев
в лицо

8
НА ХАЛЯВУ
Бесплатные
развлечения

10
СПОРТИВНЫЙ БЛИЦ
Хоккей
или чирлидинг?



Фото: Никита Иванов

Обладательница Гран-при конкурса «Талант-шоу ГУАП-2018» Софья Федосеева



Питерская погода в ноябре стандартно неопределенная. Для зимы еще слишком тепло и нет главного атрибута – снега, а для осени уже недостаточно желтой листвы и проливных дождей. В такое межсезонье единственное желание – налить кружку горячего чая, укутаться в плед и листать новый «Спутник студента». У меня так. А у вас?

Наш ноябрьский номер получился очень контрастным и душевным. В нем вы найдете и простые рецепты блюд, которые не раз готовила Маша Казанцева, и узнаете тайны Чесменского дворца в материале Кати Королевой и Жени Митиной. А на соседней от колонки полосе Саша Перелетова и Настя Гарцева развеют мифы о донорстве в постоянной рубрике «Помогать просто». Важно рассказывать о серьезных вещах понятным и простым языком. Ведь сколько студентов видели информацию о «Дне донора» в ГУАП на доске объявлений и проходили мимо, а сколько путались в догадках о том, что такое донорство костного мозга и как оно может спасти жизнь. А волонтерский отряд «Эволюция» отпраздновал очередной день рождения, и Таня Алексеева решила, что это отличный повод рассказать о ребятах в своем материале. Этими текстами мы обращаем внимание на то, что действительно имеет значение.

В номере много интересных и непохожих друг на друга статей, оригинальных интервью, есть даже тест, который можно пройти и узнать о скрытом таланте. А на последней полосе расположилась рубрика «Вакансии», ведь работу не ищет только ленивый или студент во время сессии. Благодаря этому «Спутник студента» – газета, в которой каждый без исключения найдет материал по вкусу.

Наталья Выговская,
редактор номера

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНКУРСА

Пресс-центр совместно с Фотостудией провели конкурс на самое оригинальное фото с газетой «Спутник студента». Более 500 человек проголосовали за понравившихся участников в открытом опросе в группе ВК. Так определились финалисты, которых затем оценивали члены жюри. Итак, по результатам общего голосования в конкурсе побеждает студентка Института информационных систем и защиты информации Полина Морозова! Поздравляем Полину и надеемся, что главный приз – фотосессию от Фотостудии ГУАП – она использует в самое ближайшее время!



ПОМОГАТЬ ПРОСТО. ДОНОРСТВО

Ежедневно многие люди нуждаются в срочном переливании крови, а кому-то нужна пересадка костного мозга. Все это возможно осуществить, заплатив деньги. Суммы зачастую астрономические, обычной семье в одиночку не потянуть. Но если бы в России была достаточная база доноров, у многих людей появилась бы надежда на спасение. Что мы можем сделать, чтобы помочь? Как и где стать донором? Об этом мы расскажем во втором материале рубрики «Помогать просто».

Один раз – еще не донор

Наверное, каждый хоть раз слышал про донорство крови, но почему-то решаются на эту процедуру единицы. Многие даже и не подозревают, насколько просто стать донором. Все, что требуется, – это быть старше 18 лет, весить больше 50 кг, не иметь серьезных заболеваний и, самое главное, – решиться и прийти в пункт переливания крови. Процедура длится около сорока минут. После чего ты получишь денежное вознаграждение и освобождение от учебы или работы на два дня.

Почетный донор Санкт-Петербурга Виктор Андронов просит ответственно подходить к донорству и не заниматься им для галочки.

– Если вы один раз пришли сдать кровь, а потом забыли про это навсегда, то, скорее,

День донора в ГУАП.



принесли вред, чем пользу. Потому что ваша кровь никуда не пойдет, основная ее часть – плазма – в течение полугода на карантине. И если вы за это время не пришли подтвердить свое здоровье, есть большой шанс, что кровь либо утилизируют, либо отдадут для опытов, – объясняет Виктор Андронов.

У самого Виктора стаж донорства более 30 лет, хоть и с перерывами. Около четырех лет назад он стал почетным донором, а три года назад установил рекорд, зафиксированный в Книге рекордов России по наибольшему количеству сданной крови за год с результатом 12,6 литра.

Совпадение на миллион

И если с кровью все более или менее понятно, то донорство костного мозга вызывает у многих людей неверные ассоциации. Существует стереотип, что это операция, во время которой человеку будет невыносимо больно и страшно. Конечно, это не так. Костный мозг расположен в костях и состоит из стволовых и молодых клеток крови. Суть процедуры заключается в том, что кровь из вены донора проходит через аппарат, выделяющий стволовые клетки, и возвращается обратно. Длится она в среднем четыре часа. В течение пары дней возможно легкое недомогание, как при простуде. Через две недели костный мозг донора полностью восстанавливается.

Для того чтобы стать донором костного мозга, необходимо сдать кровь на HLA-типирование. С момента вступления в регистр и до того, как ваш генотип совпадет с геноти-

пом пациента, может пройти не один год. А может случиться так, что совпадение не произойдет вовсе.

В России в регистре доноров находится 84 тысячи человек, в то время как во всем мире их более 32 миллионов. Для больного подходит только 1 донор из 10 тысяч, потому что они должны быть почти полными генетическими близнецами. И часто люди умирают просто потому, что не дожидаются своего донора.

День донора в ГУАП

Один из самых простых способов стать донором – зарегистрироваться и прийти в ГУАП на акцию «День донора». Никита Сильченко, координатор по донорству в нашем университете, начинал именно с нее.

– Я увидел пост в волонтерской группе ВК, и мне стало интересно, могу ли я стать донором. Мысль о том, что моя кровь может помочь человеку, мотивировала сделать этот шаг, – рассказывает Никита Сильченко.

У Виктора Андронova похожая история: когда-то в его техникум приехала передвижная станция переливания крови, и студентам сказали, что, если они сдадут кровь, их бесплатно накормят и закроют два прогула. Все пошло за компанию. Позже такая же машина приезжала к нему на завод. Тогда он подошел к донорству уже более осознанно и записался в кадровые доноры.

Не важно, какие у вас мотивы для донорства. Действительно важно то, что, становясь донором, вы спасаете жизни реальных людей.

Текст: **Анастасия Гарцева,**
Александра Перелетова

ВИРТУАЛЬНЫЙ СПОРТ

Играть в компьютерные игры сегодня не только модно, но и прибыльно. Киберспорт превратился из увлечения в профессию и встал на одну ступеньку с классическими видами спорта: также много изнуряющих тренировок, стратегий достижения успеха и конкурентной борьбы. Руководитель киберспортивного клуба ГУАП Петр Аржанов рассказал нам о всех нюансах спорта будущего.

– Что такое киберспорт и чем он отличается от классического понимания спорта?

Киберспорт – вид соревнований, которые проходят не в реальной жизни, а в виртуальной. Как и в любом спорте, здесь есть усиленные тренировки, физические (профессиональные игроки сидят перед компьютерами по 10-12 часов в день) и умственные нагрузки.

– Как ты стал киберспортсменом?

Сначала это было простым увлечением. Играл час в день ради удовольствия. В какой-то момент понял, что хочу стать лучше других, и начал собирать команду. Тогда я играл в соревновательную игру Point Blank. Со временем мы стали играть на высоком уровне, оказались в высшей турнирной лиге – StarSeries. Потом со-



писал пост в группе ВК и нашел единомышленников. Позже оказалось, что в университете есть еще одна команда киберспортсменов. Мы решили сыграть друг против друга за право представлять вуз в студенческой лиге. Победу одержала моя команда, после чего мы создали клуб.

– Расскажи про обычный киберспортивный матч для тех, кто не «в теме».

Возьмем, к примеру, игру CSGO. Вначале каждый из игроков «разминается», то есть привыкает к обстановке, мышке, клавиатуре, чтобы испытывать комфортные рабочие ощущения (мы называем это «как дома»). Затем начинается сама игра, в которой киберспортсмены демонстрируют свои навыки, тактики, отточенную командную и личную работу. В каждой команде есть координатор. Именно он придумывает и задает установку на раунд. Также в профессиональных командах присутствует тренер – человек, который не принимает участие в игровом процессе, а следит за игрой из-за спин игроков. Благодаря этому он видит ситуацию более детально.

– А реально заработать деньги в этом деле?

Просто скажу, что призовой фонд самого большого турнира по Dota 2 – «The international 2018» составляет 25 млн долларов. А в студенческой лиге прошлого года – 7 млн рублей.

– Какие у тебя планы на будущий сезон?

Основная задача – победить в Санкт-Петербургской киберспортивной студенческой лиге, а затем и во Всероссийской. Еще в планах большое количество мероприятий для студентов ГУАП как развлекательного, так и соревновательного характера.

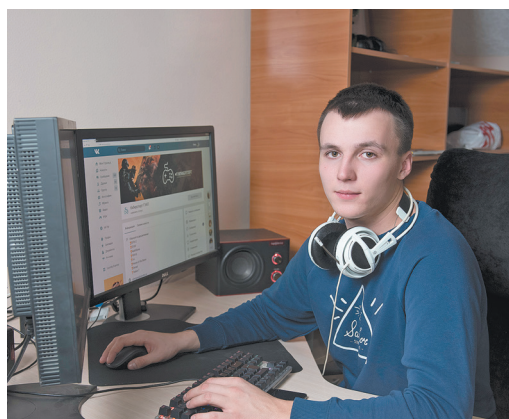
Узнать подробную информацию о виртуальном виде спорта и вступить в Киберспортивный клуб ГУАП можно в группе ВК.

vk.com/cybersuai

Топ-3 стереотипов о киберспорте

- 1. Это пустая трата времени.**
Если эффективно распределять время, то занятие киберспортом может принести неплохой заработок.
- 2. Это не сложно.**
Чтобы стать лучшим, нужно упорно тренироваться. Не получится просто сесть за компьютер, сыграть пару раз и стать киберспортсменом.
- 3. Киберспортсмены не симпатичные и не следят за своей физической формой.**
Быть в форме важно для каждого спортсмена, поскольку это напрямую влияет на качество его игры. Можно посмотреть крупные турниры, где играют лучшие из лучших, и убедиться в этом.

ФОТО: Екатерина Мороз



Руководитель киберспортивного клуба ГУАП Петр Аржанов.

ревнований стало меньше, интерес у спонсоров пропал, и я решил перейти в знаменитую игру Counter-Strike: Global Offensive. Сейчас играю в сборной, защищаю честь университета во Всероссийской студенческой лиге.

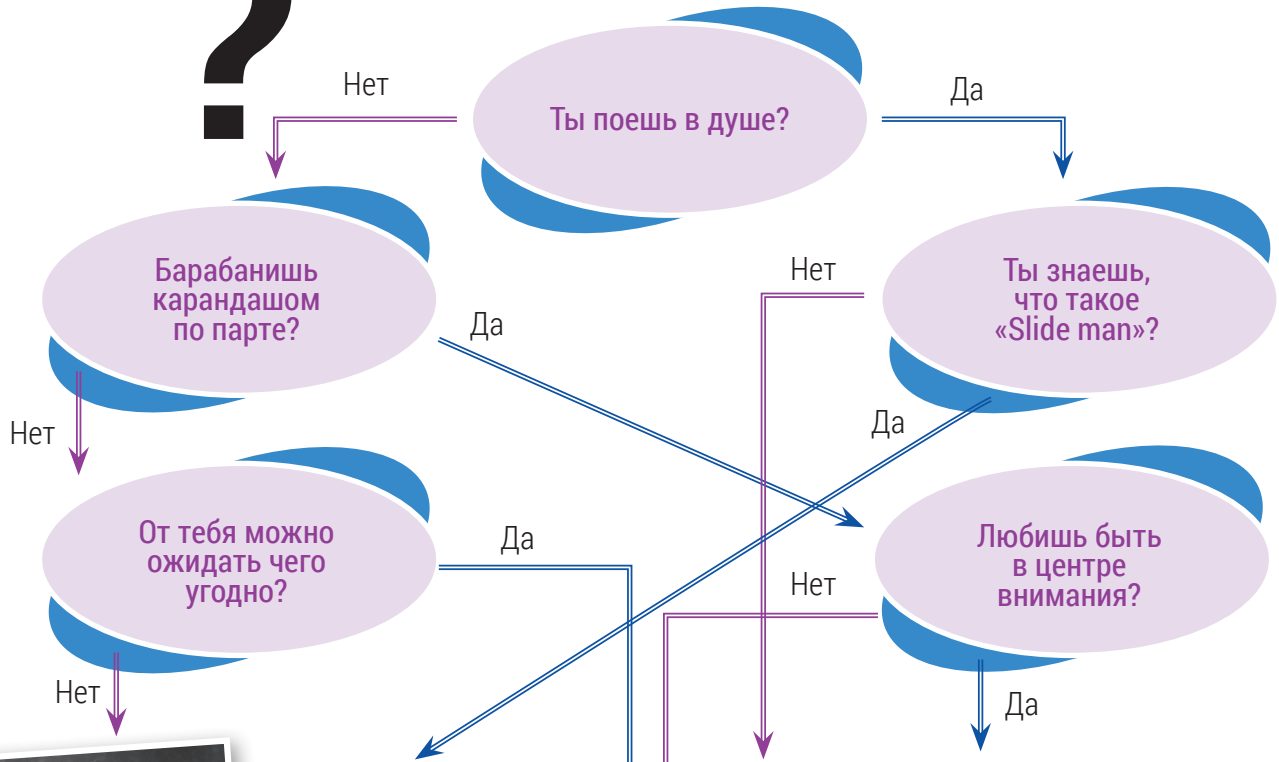
– Как пришла идея создать киберспортивный клуб в ГУАП?

Когда я поступил в университет, решил собрать команду для турнира в студенческой лиге. На-

Текст: **Наталья Выговская**

КАКОЙ ТАЛАНТ В ТЕБЕ СКРЫТ

Совсем недавно состоялся финал конкурса «Талант-шоу-2018». За первые места в четырех категориях боролись 13 конкурсантов. А что если бы одним из них был ты? В какой номинации ты бы одержал победу? Чтобы получить ответ на этот вопрос, пройди несложный тест. Но независимо от результата наступит момент, когда ты будешь круче всех, как Софья Федосеева, которая получила Гран-при конкурса!



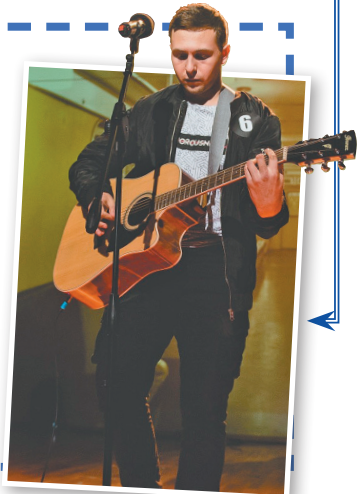
Танцевальный жанр

Твои ноги сами рвутся в пляс, как у **Александры Ивановой**. Движение – жизнь, и ты давно это понял, поэтому продолжаешь двигаться к своим целям несмотря ни на что.



Вокальный жанр

Ты прямо как **Василиса Бабенко**! Твое сердце поет, а голос заставляет чувствовать, как мурашки бегут по коже. Будь уверен, что даже в жарком споре тебя услышат.



Оригинальный жанр

Ты уникальный, как **Ефрем Шалыгин**. Не позволяй никому загонять себя в рамки. Ты точно знаешь, что делаешь, и именно это приведет тебя к успеху.



Инструментальный жанр

Вы с **Виктором Дмитриевым** похожи! Тебе дано не только слышать музыку, но еще и создавать ее. Это редкий дар, по максимуму делись им с миром.

Фото: Никита Иванов

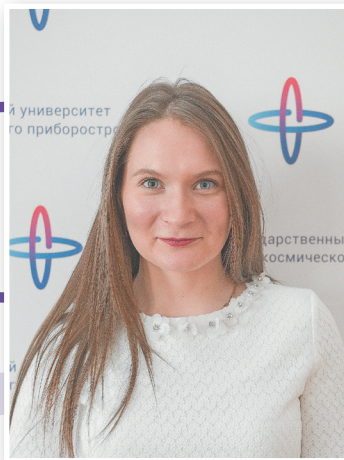
WHO IS WHO: ВОЛОНТЕРСКИЙ ОТРЯД «ЭВОЛЮЦИЯ»

Четвертый год студенты из волонтерского объединения «ЭВОлюция» участвуют в добровольческих акциях как на базе университета, так и на уровне города. Ребята безвозмездно совершают добрые дела, и именно они – первые помощники на любом мероприятии. Кстати, 24 октября волонтерский отряд отпраздновал день рождения. А знаешь ли ты своих героев в лицо?



Мария Дурова
Командир

В ее ведении все, а если конкретнее – деятельность отряда. Она отвечает как за работников и работу, так и за досуг волонтеров.



Анна Канашева
Руководитель

При необходимости замещает командира отряда и занимается документацией объединения.



Юлия Васильева
Секретарь

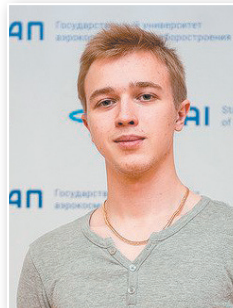
Члены совета ЭВО



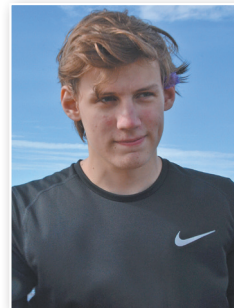
Игорь Губов



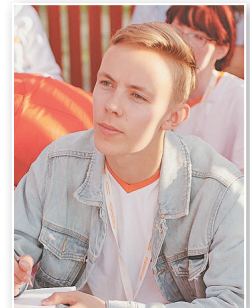
Алена Барышева



Артём Белянин



Игорь Лебедев



Александр Потоцкий



Игорь Ковтуненко



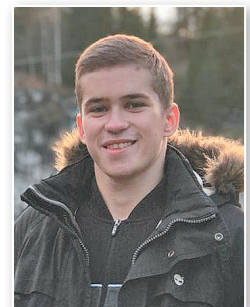
Артём Сагайдак



**Вероника
Садретдинова**



Никита Сильченко



Константин Козлов

Ребята координируют деятельность волонтеров на мероприятиях, утверждают план работы и стратегию развития объединения, занимаются организацией акций, а также контролируют внутреннюю работу отряда.

Помимо ответственных лиц, основную часть объединения составляют студенты ГУАП, которые не говорят, а делают. Они помогают нашей «университетской планете» вращаться и преодолевать «космические» трудности.

Хочешь стать волонтером – заходи в группу ВК «Волонтеры ГУАП «ЭВОлюция» и пиши любому куратору.

ПРОСТО ПРОТЯНИ РУКУ



Университет – это не только научный центр и место проведения учебных лекций. Здесь мы знакомимся с разными людьми, сталкиваемся с чужими проблемами. И здорово, когда полученный опыт соединяется с желанием помочь окружающим. Один из таких примеров – робопротез руки, созданный студентом ГУАП Алексеем Михайловым. Мы узнали, что вдохновило автора на создание разработки и как он представил проект на городских фестивалях VK Fest и Science Fest.

– Почему ты выбрал сферу протезирования?

Я начал работать в этой области благодаря моей жене, у которой с рождения есть небольшая физиологическая особенность. Когда мы с ней познакомились, она из-за этого не могла чувствовать себя полноценным членом общества, у нее не было необходимых средств реабилитации. Желание помочь ей и людям с такой же проблемой привело меня в эту сферу.



АЛЕКСЕЙ МИХАЙЛОВ

– Как появилась идея создания подобного робопротеза?

В ходе экспериментов с браслетом, регистрирующим мышечную активность, я столкнулся с проблемой ложных срабатываний. Встал вопрос: как бы проще управлять протезом без длительных тренировок и большой концентрации внимания? Ответ оказался у меня «под ногами», а именно – сами ноги. Почему бы не задействовать стопы для управления руками? Эту идею я обсудил с врачом, занимающимся протезами рук, и мы раз-

вили ее в проект системы инерциального управления протезом.

– Как он работает?

Система управления позволяет контролировать положение и ориентацию терминального устройства (кисти) в пространстве. Устройствами управления протеза являются инерциальные датчики, располагаемые на ступнях. При отклонении датчика пользователь отдает команды, например, переместить кисть вперед, поставив при этом стопу на носок. Чем больше угол наклона, тем с большей скоростью происходит движение кисти, связь датчиков с рукой осуществляется по каналу Bluetooth.

– Сколько стоит создание такого протеза, как много времени оно занимает?

То, что я представлял на VK Fest и Science Fest, – тестовый макет для проверки и отладки системы управления. Его разработка заняла около полугода и обошлась примерно в 20 тысяч рублей.

– Сейчас не так много социальных проектов, пользовалось ли твоё изобретение популярностью среди посетителей фестивалей?

Когда люди подходили и рассматривали протез, они вначале думали, что это просто роботизированная рука, которая сама по себе шевелится или реагирует на подходящего к ней человека (машет, протягивает кисть).



Но, узнав, что я управляю ею ногами, они говорили: «Вау! Круто! Вот это технологии!» Многие спрашивали о принципе работы и сферах применения. Было даже несколько человек из области протезирования. Они предложили много идей и высказали замечания для улучшения проекта. Я их обязательно учту.

– Какие перспективы у робопротеза?

На данный момент не существует подобных устройств, доступных в нашей стране, поэтому я собираюсь разработать сам протез. Также я планирую добавить жесты для переключения режимов работы, создать приложения для смартфонов и ПК, чтобы можно было детально настроить протез.

– В чем уникальность твоего устройства?

По сравнению с протезами, управляемыми при помощи мышечных сокращений, мой протез дает больше возможностей: выполнение нескольких действий кистью одновременно, поднятие кисти над головой, также к протезу проще привыкнуть.

– Как давно ты работаешь над проектом? Есть ли сложности?

Самой разработкой я начал заниматься прошлой зимой, проект – моя дипломная работа, которую я защитил в этом году. Я считаю, что для заинтересованного студента нет ничего невозможного. Бывают трудности с медицинскими терминами, но это мелочи. Главное – быть увлеченным своим делом, и тогда тебя ждут успехи космических масштабов!

Текст: **Анна Андрианова**



ХАЛЯВА, ПРИДИ!

Ни для кого не секрет, что все падки на халяву. Ведь хорошо известно выражение: «На халяву и уксус сладкий». А студенты – народ небогатый, но увлеченный – любит хорошенько повеселиться и провести время с пользой. Но как же развиваться и развлекаться в условиях ограниченного бюджета? Мы подготовили ТОП-5 мест, где каждый найдет бесплатное развлечение по вкусу.

СТУДЕНЧЕСКИЙ КЛУБ ЭРМИТАЖА



Студенческий клуб – это образовательная программа Молодежного центра Эрмитажа, участниками которой могут стать студенты и аспиранты любых вузов Петербурга. Занятия в клубе проходят в форме авторских секций по изучению эрмитажных коллекций, истории искусства и культуры от Древнего мира до XXI века. Деятельность клуба не ограничивается лекциями. Студенческий клуб в Эрмитаже – это пространство для знакомства и общения. Здесь собираются люди, которых объединяет любовь к искусству и интерес к одному из самых красивых музеев мира. Если вы хотите присоединиться – добро пожаловать! Чтобы вступить в клуб, достаточно в начале учебного года записаться в одну из его секций. Занятия бесплатные и проходят обычно раз в неделю.

Группа ВК: vk.com/hermitagestudents
 Контактный номер: **495-71-00, 495-71-29**

ЙОГА



Если хотите улучшить гибкость, состояние суставов, поправить осанку, нормализовать давление или просто расслабиться, то вам на йогу! Что собой представляет это занятие? Многие полагают, что йога – это фитнес для ленивых или для тех, кому за «дцать». На самом деле если окунуться в опутанный дымкой загадочности мир философских учений Индии, то окажется, что это не просто упражнения, а особая система приемов и методов самопознания, позволяющая человеку управлять психическими и физиологическими функциями своего организма. Однако до этого уровня надо дорасти и потратить на тренировки не один год. Но начинать с чего-то нужно. Попасть на бесплатное занятие можно в подростково-молодежном клубе «Глобус». Для этого необходимо заранее написать преподавателю йоги Ксении. Дважды в неделю (обычно во вторник и четверг) мастер своего дела проводит занятия абсолютно бесплатно, чтобы приобщить всех к искусству йоги.

Группа ВК: vk.com/gudzyoga
 Контактное лицо (Ксения): vk.com/ksykyu

ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ SECRETS



Устали биться над вопросом, как найти вторую половинку, как обратить на себя внимание противоположного пола? А может быть, вы состоите в отношениях, но в них не чувствуется былой нежности или страсти? В центре сексуального образования Secrets вам могут помочь и ответить на вопросы.

Здесь часто проводятся бесплатные тренинги как для девушек, так и для молодых людей. Следить за появлением бесплатных занятий можно на сайте центра в разделе «Тренинги – Бесплатные». Перед посещением необходимо зарегистрироваться на сайте.

Сайт: secrets-center.ru
 Контактный номер: **8 (812) 509-62-20**

КУРСЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС



Если вам хочется завести новых друзей по интересам, развить творческую составляющую своей личности и почувствовать себя человеком искусства, то поспешите в один из филиалов молодежно-подросткового центра «Московский». Тут вы найдете бесплатные творческие студии, спортивные секции,

открытые тренинги, курсы на любой вкус. Например, сможете записаться на курсы аниматоров, занятия по психологии, ораторскому искусству, журналистике, рисованию, сможете присоединиться к дискуссионному клубу и многое другое!

Группа ВК: vk.com/mpcmoskovski
 Контактный номер: **417-30-10**

ПОКАЗ ФИЛЬМОВ В ART LAIR



В этом необычном месте за донейшн (добровольная оплата, размер которой вы определяете сами) вы сможете посмотреть старые или просто необычные фильмы, которые вы бы вряд ли посмотрели сами. Например, многие почти наверняка не видели биографический художественный фильм о великом грузинском художнике «Пиромани» или драму французского режиссера Жана Ренуара «Южанин». А после просмотра в дружеской атмосфере проходит обсуждение увиденного на экране.

Группа ВК: vk.com/artlaircinema
 Адрес: Дивенская улица, 5, Санкт-Петербург

Текст: **Александра Картохина**

ДВОРЕЦ НА «ЛЯГУШАЧЬЕМ БОЛОТЕ»

Свое знакомство со студенческой жизнью учащиеся ГУАП начинают с корпуса на улице Гастелло. Это здание – Чесменский дворец, построенный в конце XVIII века по приказу императрицы Екатерины II в честь блестящей победы российского флота в одноименной битве. Какие тайны хранит этот старинный замок-крепость, узнали корреспонденты «Спутника студента».



Легенда о «черном» маркизе

В XVIII веке место, где сегодня находится корпус университета, местные жители называли «Лягушачье болото». Что же было там до появления дворца? По легенде, некий француз, маркиз де Бирс, служивший при дворе императрицы Елизаветы Петровны, купил здесь дом. Спустя некоторое время жители окрестных деревень стали жаловаться, что в нем творится нечто странное. По ночам тут зажигали огни, кричали на разные голоса, а в соседних деревнях начался мор скота, стали пропадать люди. Слухи становились все более жуткими, говорили, что маркиз заговаривает с потусторонними силами, пытаясь разгадать тайну бессмертия. Дом пользовался дурной славой даже после смерти хозяина, пока его не снесли, освободив место для строительства дворца.

«Ква»-хранительница

После постройки Чесменского дворца у него появился особый талисман. Это обыкновенная с виду болотная лягушка, которая восседает на сером камне в Георгиевском зале. Да только разве обычные лягушки собирают у своих лапок горсти звонких монет? Студенты придумали легенду, что мечты исполняются, если положить к ее лапкам монетку и коснуться лягушачьей спинки. Но на деле связь дворца с лягушками куда древнее, чем скульптура, – о ней повествует уже другая легенда.

Еще в XVIII веке путевой дворец на «Лягушачьем болоте», стоявший среди топей на окраине Петербурга, с легкой



руки Екатерины II обрел шуточный символ – ярко-зеленого лягушонка. Шутка императрицы оказалась удачной – сначала появился герб, позже – различные украшения, пряжки туфель, посуда, в том числе знаменитый сервиз «Зеленая лягушка», заказанный специально для Чесменского дворца и ныне хранящийся в Эрмитаже – все с лягушками.

Есть и еще один лягушачий секрет для самых внимательных: если в Георгиевском зале взглянуть в портрет императрицы, то, проследив за ее рукой, можно заметить, что указывает она на свиток чертежей, а с него свисает печать с маленьким зеленым лягушонком на гербовом щите.

Тайный ход

Когда заходишь в университет и поворачиваешь налево, то почти сразу оказываешься около старинной винтовой лестницы, уходящей вверх. Видишь дверь в стене у ее основания? Сегодня за ней находится обычная кладовка, однако не топорись уходить. За стеной этой кладовой начинался подземный ход, прорытый при постройке Чесменского дворца. Сейчас он заложен кирпичом, а в прошлом использовался как запасной выход из царской

резиденции на случай чрезвычайных ситуаций. Тайный коридор, вероятно, имел выход где-то в районе кладбища за Чесменской церковью. Но ходят слухи, что туннель уходил куда-то дальше, а вот куда – неизвестно.

«Визит» Распутина

На «лягушачьей земле» в свое время «попытался» Григорий Распутин. После убийства в 1916 году скандально известного старца в Юсуповском дворце, его тело было тайно доставлено в располагавшуюся в Чесменском дворце военную богадельню. Там его забальзамировали, облачили в парадную одежду и вывезли в Царское село для захоронения. Часовня на краю парка богадельни, в которой проходило отпевание Распутина, не сохранилась до наших дней – ее разобрали в 20-х годах XX века.

Это только часть загадок и тайн, которые скрывает Чесменский дворец, его история удивительна и мало исследована. И чтобы узнать о ней еще больше, все желающие могут записаться на экскурсию по дворцу, которые регулярно проводит Welcome-центр ГУАП. А может быть, кто-то сам захочет участвовать в подготовке и проведении этих экскурсий.

Вопросы и запись по адресу: welcomesuai@gmail.com.

Редакция благодарит за предоставленные материалы Елену Олеговну Пятлину, заместителя директора Института вычислительных систем и программирования.

Текст: Екатерина Королева, Евгения Митина



СПОРТИВНЫЙ БЛИЦ

ЕГОР КОРЕНЬЛЮМ
вратарь хоккейной сборной ГУАП



ЕЛИЗАВЕТА ТОМАШ
тренер группы поддержки ГУАП «Rebels»

Хоккей – самый зрелищный и динамичный вид спорта. Накал страстей и рев трибун настолько сводит с ума, что, почувствовав это однажды, влюбляешься на всю жизнь.

Подготовка всегда проходит в беспощадном режиме. Много тренировок на льду, посещение тренажерного зала и занятия стретчингом для поддержания растяжки.

Я обычно прихожу за час до выхода на лед: провожу «сухую» разминку и растяжку. Затем раскатка и вторая растяжка уже на льду. После этого можно поработать над катанием, позицией в воротах. Дальше – общекомандные упражнения и двухсторонняя игра.

Я не считаю хоккей опасным. На игроках всегда много защитной экипировки, которая снижает уровень риска получения повреждений. Конечно, травмы тоже бывают, но по большей части это незначительные растяжения или обычные синяки от шайб.

Каждый раз перед игрой я волнуюсь, иногда даже колени трясутся. Во время разминки это постепенно уходит. А делая первый шаг на лед, я уже полностью окунаюсь в атмосферу хоккейной баталии.

Исход матча во многом зависит от настроения команды. Я всегда стараюсь отдавать все силы игре, именно большим трудом и упорством добиваются побед и завоевываются трофеи!

ПОЧЕМУ ИЗ ВСЕХ ВИДОВ СПОРТА ВЫ ВЫБРАЛИ ИМЕННО ЭТОТ?

КАК ВЫ ГОТОВИТЕСЬ К СОРЕВНОВАНИЯМ И ПОДДЕРЖИВАЕТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ?

КАК ОБЫЧНО ПРОХОДИТ ВАША ТРЕНИРОВКА?

НАСКОЛЬКО ТРАВМООПАСНО ЗАНИМАТЬСЯ ВАШИМ ВИДОМ СПОРТА?

ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ?

ЕСТЬ ЛИ КАКИЕ-ТО ПРАВИЛА ПОБЕДЫ?

Меня всегда вдохновляли американские фильмы про чирлидинг. Поэтому, когда я узнала, что в университете есть собственная группа поддержки, решила попробовать совместить спорт и танцы.

Пытаюсь больше времени уделять тренировкам, разучивать новые трюки, совершенствую старые движения. Также пять раз в неделю я занимаюсь в тренажерном зале.

Начинается с разминки: беговые упражнения для разогрева, движения на координацию и растяжка. Потом можно приступать к основной тренировке: оттачивать элементы танцевальных связок, стантов и пирамид программы. В конце работаем над улучшением силовых показателей.

Чирлидинг – это не только девушки в красивых костюмах, которые выполняют разные танцевальные движения. В программу номера входят сложные акробатические элементы. Их исполнение влечет за собой различные риски – растяжения и вывихи.

Страх перед сценой я давно переборолбла благодаря большому количеству выступлений. А сейчас, когда стала тренером нашей команды, совсем забываю про себя и волнуюсь только за ребят.

На соревнованиях очень важны эмоции. Поэтому выступление должно доставлять удовольствие в первую очередь самой команде. Еще важное правило – если ошибся, никому этого не показывай.

МАРАФОН ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

Все наверняка хотя бы раз в жизни задавались вопросом: полезно вегетарианство или вредно? Ученые пока не могут найти точного ответа, их мнения разнятся. Но в мире на данный момент насчитывается порядка миллиарда вегетарианцев. Чтобы попробовать простые и вкусные блюда, не содержащие мяса, мы подобрали несколько оригинальных рецептов. Рекомендуем вам устроить неделю полезного питания и приготовить угощения, которые подойдут как для вегетарианцев, так и для любителей здоровой пищи.

Салат с карамелизированной грушей и сыром тофу

Ингредиенты:

Груша – 1 шт., стручковая фасоль – 100 гр., перец болгарский – 1 шт., руккола или салат «айсберг» – 100 гр., авокадо – 1 шт., сыр тофу – 100 гр., чеснок – 1 шт., мед – 10 гр., соль, перец – по вкусу.

Приготовление:

Рукколу или салат нарвать руками на мелкие части. У авокадо убрать косточку и срезать шкурку, после чего нарезать его тонкими слайсами. Перец нарезать мелкими кусочками и обжарить со стручковой фасолью и чесноком. Грушу разрезать пополам, очистить от внутренностей и нарезать слайсами. После чего обжарить ее в меде до золотистой корочки. Все выложить на блюдо и добавить сыр тофу, порезанный кубиками.

Стоимость ~ 200 Р / 4 порции



Тосты из цветной капусты и авокадо

Ингредиенты:

Цветная капуста – 200 гр., авокадо – 1 шт., мука – 1 ст., соль, перец – по вкусу.

Приготовление:

Цветную капусту помыть, обсушить и мелко порезать или натереть. Протереть на терке авокадо. Смешать все ингредиенты, посолить и поперчить по вкусу. Добавить немного муки для загустения. Разогреть духовку до 200°C, застелить противень пергаментной бумагой. Разделить смесь на несколько частей, из каждой сформировать лепешку на противне. Выпекать 25 минут, затем охладить при комнатной температуре в течение 5 минут.

Стоимость ~ 100 Р / 10 порций



Овсяное фитнес-печенье

Ингредиенты:

Спелые бананы – 2 шт., овсяные хлопья – 1 ст., орехи, изюм, корица – по вкусу.

Приготовление:

Очистить бананы, положить в миску и хорошо размять вилкой. Добавить туда же овсяные хлопья, а также по желанию орехи, изюм, корицу и еще раз тщательно перемешать. Если хочется нежного и рассыпчатого печенья, пропустить все через блендер до получения однородной массы. Сформировать из смеси печенье. Затем выложить на противень, застеленный пергаментом, и выпекать 15 минут при температуре 180°C. Быстрый, вкусный и полезный десерт готов!

Стоимость ~ 50 Р / 10 порций



В ПОИСКАХ РАБОТЫ

А редакция «Спутника студента» продолжает публиковать вакансии от партнеров университета, подобранные специалистами отдела трудоустройства выпускников и обучающихся ГУАП. Читай внимательно – возможно, именно здесь найдешь работу по душе!



КОНТРОЛЕР КАЧЕСТВА

Обязанности:

- контроль качества сырья, материалов, готовой продукции
- организация техобслуживания электронного оборудования
- регистрация результатов измерений, обнаруженных дефектов
- калибровка приборов контроля качества

Требования:

- знание английского языка на уровне от Pre-Intermediate будет преимуществом
- опыт работы в лаборатории/отделе качества будет преимуществом
- знание ПК (Word, Excel и т.д.)
- внимательность, ответственность, умение работать в команде

Контакты: Aleksandra.yakovleva@spb.ancor.ru
Тел.: 8-981-833-71-55

СПЕЦИАЛИСТ

по цифровизации производства



Обязанности:

- Оцифровка производственно-го предприятия, Индустрия 4.0

Требования:

- Студент выпускного курса бакалавриата или магистрант
- Знаешь все о цифровизации производства
- Хочешь применить свои знания на практике

Контакты: отправляя резюме и тезисный план по теме «Цифровизация на Машиностроительном предприятии» на эл. почту d.sobolevskaya@mzarsenal.com



ИНЖЕНЕР-КОНСТРУКТОР

Обязанности:

- проектирование изделий приборостроения (механика, корпуса)
- оформление и выпуск КД
- разработка и оформление инструкций
- сопровождение производства

Требования:

- знание ЕСКД
- опыт использование CAD SolidWorks
- уверенный пользователь ПК

Контакты: ok@lpm.spb.ru
Тел.: +7(812)234-86-48; +7(962)343-41-99



СТАЖЕР

управления по развитию бизнеса (финансовое моделирование)

Требования:

- Студенты старших курсов, направления – финансовый менеджмент, финансы
- Понимание отчетности МСФО
- Знание методов оценки инвестиционных проектов
- Знание техники оценки деятельности предприятий доходным методом
- Отличные навыки работы в MS Excel и Power Point.

Контакты: practice@gazprom-neft.ru

МЕНЕДЖЕР по продажам
(на входящие звонки)



Обязанности:

- Отработка входящих звонков 80%, участие в поиске новых клиентов 20%
- Ведение клиентской базы
- Отправка КП, проведение презентаций
- Сопровождение сделки (выставление счетов, создание нарядов)

Требования:

- Отзывчивость, энергичность
- Опыт работы в продажах
- Желание работать с клиентами
- Стремление к обучению и развитию

Контакты: dekuranova@1cbit.ru
Тел.: +7 (812) 3254949

FULL-STACK РАЗРАБОТЧИК



Требования:

- Хорошие знания Java SE (коллекции, многопоточность, garbage collector и т.д.)
- Понимание принципов ООП, методологий разработки, шаблонов проектирования
- Уверенное владение технологиями Spring, JMS, JPA, JAX-RS, JAX-WS
- Опыт работы с IBM WebSphere Application Server и Eclipse Jetty
- Знание Oracle / SQL
- Умение пользоваться JIRA, Confluence, Git, Maven, Jenkins
- Приветствуется знание front-end технологий (jQuery, react, redux, webpack, typescript)

Контакты: 8 800 70 700 70, доб. 6099, 1793
Маргарита Бастрюгина

Больше информации о вакансиях в группе ВК



А также ждем тебя в отделе содействия трудоустройству выпускников и обучающихся ГУАП в аудитории 13-22А на Большой Морской, 67.

Шеф-редактор: Лариса Николаева
Выпускающий редактор: Анастасия Самуйлова
Редактор номера: Наталья Выговская
Бильд-редактор: Александра Перелетова
Дизайн и верстка: Екатерина Королева, Ксения Сахатова, Никита Абджалимов, Александр Богданов
Контактный телефон: (812) 312-50-55
E-mail: sputstud@mail.ru. Адрес: Большая Морская, 67, ауд. 51-026



ГУАП

Государственный университет аэрокосмического приборостроения

Перепечатка материалов возможна только с письменного разрешения редакции. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №2-6406 от 31 января 2003 г. Учредители (соучредители): Первичная профсоюзная организация студентов и аспирантов Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения (190000, г. Санкт-Петербург, Большая Морская, 67). Подписано в печать 23.11.18. Заказ № 526. Тираж 2000 экз. Санкт-Петербург, Большая Морская, 67.