

# Университет И РЕГИОН

№ 33 (278) сентябрь, 2006

Продолжается подписка на еженедельник

«Университет и регион»

Вы можете оформить ее в отделениях связи, в киосках:

«Роспечать» и редакции газеты по адресу:

Тюмень, ул. Володарского, 6.

Индекс по подписному каталогу в отделениях связи и в киосках «Роспечать» - 83198.

«Университет и регион» - это:

- студенческий юмор и студенческий опыт в разных его проявлениях, анекдоты и студенческая быль;
- конкурсы и великолепные призы;
- олимпиады, тесты, информация о ЕГЭ, интервью с теми, кто принимает решения, прозе говоря - с VIPами;
- аналитические материалы по проблемам политики, экономики, финансов, культуры и образования;
- и много другой полезной информации.



## ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ

**...И он  
на вожделенные  
Канары ездил  
и в Париж,  
или Мои вопросы  
к профессору Вакулину  
о карьере, успехе и  
презренном металле**

стр. 4 - 5



## ПОСЛЕ СОБЫТИЯ

**"Но полностью  
сменить  
гардероб  
некоторые  
бойцы смогли  
запросто"**

ИРЕНА ГЕЦЕВИЧ

Вчера в Тюменском госуниверситете состоялось собрание студотрядовской молодежи, на котором подводились итоги работы студенческих трудовых отрядов ТюмГУ в минувшее лето. Напомним, что в университете было сформировано три строительных отряда, и по одному - проводников, поисковиков и педотряд. Последняя группа студентов в спецовках вернулась с Севера в середине сентября. Причиной тому - ударная работа университетских студентов, которых руководство "Уренгоймонтажпромстроя" попросило выполнить еще некоторую часть работ на строительстве дорог.

Да, отряд "Универ" (на снимках вы видите их бойцов) работал в поселке Нозоза полярное, что в Газовском районе. Странли ребята дороги. Отличительной визитной карточкой этого отряда можно назвать одно обстоятельство: "Универ" возглавили братья Демины. Сергей, а он окончил химический факультет ТюмГУ, был командиром, а Григорий, студент института педагогики, психологии и управления, его заместителем.

(Окончание на стр. 3)

**Как написать штрихи  
к портрету региона,  
или О чем**

стр. 2



**говорили  
известные  
социологи  
страны  
в Тюменском**

госуниверситете

**Аудитория напоминала  
стадион**

стр. 8



Абсолютные победители игры "Что? Где? Когда?" среди первокурсников - команда "БТР" (МИФУБ)



После охоты. Александр Булычев и Андрей Демина (двоюродный брат командира - Прим. авт.) с подстреленными куропатками.

# Как написать штрихи к портрету региона, или О чем говорили известные социологи страны в Тюменском госуниверситете

ГАЛИНА ЕФИМОВА,  
фото Д. Зиновьева

Впервые на Тюменской земле с 14 по 16 сентября в рамках Всероссийской научно-методической конференции "Опыт апробации типовой методики "Социологический портрет региона" состоялся обмен информацией о научных исследованиях между учеными страны.

Вопросы, затронутые в рамках конференции, касались только одного - региона. Но вот в научных кругах существуют сотни аспектов и методологий, с позиции которых

региона", было что обсудить и в рамках конференции, и в неформальной обстановке. В повестке дня - рассмотрение вопросов организации социологических исследований, анализ их результатов, совершенствование методики и методологии работы. Тем более это важно хотя бы потому, что накануне, при встрече, Президент России Владимир Путин и губернатор Тюменской области Владимир Якушев определили 158 показателей, предназначенных для анализа регионов.

Отметим, что в России это далеко не первый опыт подготовки социокультурных портретов регионов.

**Манзанова Г.В. (г. Улан-Удэ):**  
"За годы реформ произошло резкое усиление различий в социально-экономическом развитии регионов России: от мегахолдингов, стремящихся развивать социальную инфраструктуру по стандартам западного менеджмента в промышленно развитых регионах, до натуральных семейных хозяйств в отдаленных аграрных территориях Сибири со свойственной им патриархальной системой хозяйствования и деградацией социальной инфраструктуры села".

можно его изучать. Да и самих субъектов Федерации в России чуть меньше девяти десятков. Правда в последнее время некоторые из них объединяются, но это не облегчает, а наоборот, усложняет работу ученых. Социологов в частности. Была необходима единая методология - именно ее обсуждению и была посвящена конференция.

Организаторами конференции стали - Тюменский госуниверситет, Тюменская областная дума и Институт философии РАН. Открыл конференцию председатель пленарного заседания профессор Владимир Владимирович Мельник. Первые доклады сделали также сопредседатели конференции: член-корреспондент РАН и автор методики социо-

культурного портрета региона". Тут как раз к месту можно вспомнить про то, что "все новое - это хорошо забытое старое".

Указал на это ректор Тюменского госуниверситета Геннадий Филиппович Куцев, предоставив участникам на открытии конференции образцы социальных паспортов Красноярского края и города Тюмени.

**Ромашкина Г.Ф. (г. Тюмень):**  
"Попытаемся дать характеристику Тюменского региона как социокультурной территориальной общности в рамках обсуждаемой методики. Сам термин "регион" неоднозначен и используется экономистами, географами и социологами в самых разных трактовках".

культурного портрета региона, директор ИФ РАН Николай Иванович Лапин и член-корреспондент РАН, ректор ТюмГУ Геннадий Филиппович Куцев.

Социологам, участникам проекта "Социокультурный портрет ре-

изданных в середине семидесятых годов прошлого века, и упомянув десятки паспортов других городов и регионов страны. "Тогда нам удалось убедить органы власти в том, что без детального знания объекта управления невозможно управлять



В президиуме (слева направо): член-корреспондент РАН, директор ИФ РАН Николай Иванович Лапин, профессор Владимир Владимирович Мельник, заместитель председателя Тюменской областной думы Геннадий Семенович Корепанов

им. Сегодня, спустя тридцать лет, мы "вспомнили" об этой идее. Разумеется, сейчас используется иная, обновленная методика исследований, да и сами мы стали методологически гораздо умнее, опытнее и грамотнее", - подчеркнул ректор.



Член-корреспондент РАО, ректор ТюмГУ Геннадий Филиппович Куцев

Заместитель председателя Тюменской областной думы Геннадий Семенович Корепанов в своем ответственном слове сказал, что Тюменская областная дума охотно сотрудничает с учеными, и в частности в проекте создания "социокультурного портрета региона". Это сотрудничество позволяет использовать научный потенциал для принятия управленческих решений.

"Реализация научно-исследовательского проекта "Социокультур-

ный портрет региона" требует весомого и мобильного интеллектуально-творческого потенциала и высокого уровня специальной подготовки его участников, - говорит Владимир Владимирович Мельник. - А также солидного опыта и действенного механизма организации эмпирических исследований. Самое важ-

отпечаток на его социокультурный портрет. В каждом портрете региона должны быть отражены плюсы и минусы, опасности развития и предложены пути их предупреждения. Основное для нас условие - чтобы все портреты были сопоставимы между собой, - пояснил Николай Иванович Лапин. Для этого

**Когай Е.А. (г. Курск):**  
"Для осуществления проектирования следует отчетливо проявить место каждого региона в стране, раскрыть его социальные преимущества и комплексные проблемы".

ное в методологии - обеспечить сопоставимость, комплексность и наглядность портретов регионов, которые были бы востребованы административными, деловыми, политическими структурами, СМИ, учреждениями образования, широкими слоями населения регионов и всей страны".

Сопоставимость социокультурных портретов регионов позволит

их надо готовить на основании единой методики". Эту методику и обсуждали ученые из десяти регионов страны. Одни из них только включаются в работу, а на счету других уже проведенные крупномасштабные социологические исследования. Например, такие, как в ТюмГУ, на кафедре "Экономической социологии" (заведующий кафедрой, профессор Владимир Александрович

**Андреанова Е.В. (г. Тюмень):**  
"Современное общество находится в фазе нового экономического и социального состояния. Это требует изучения определения качественно новых его характеристик".

сравнивать различные их характеристики и опираться на эти результаты при подготовке практических выводов и рекомендаций, а в перспективе - подготовить "Социокультурный атлас России". Одним из актуальных направлений этих сопоставлений является анализ реализации в регионах национальных

Давыденко, профессор Гульнара Фатыховна Ромашкина). Примечательно, что этот опрос - первый с 1992 года, охватывающий одновременно все три субъекта Федерации, входящих в Тюменскую область.

А, к примеру, заведующий кафедрой "Социологии и политологии" Ульяновского госуниверситета Нина

**Кульсеева Т.Г. (г. Курск):**  
"Для того чтобы понять, почему именно молодое поколение является одним из самых уязвимых и слабо защищенных на рынке труда, необходимо проанализировать причины этого явления".

проектов. Решение этих задач будет означать создание нового научного направления - социокультурной компаративистики регионов России.

"Восстановление полузабытого опыта подготовки паспортов регионов и переход от него к портрету как к комплексному и наглядному изображению. Возможно сопоставление с другими регионами. Главный принцип, которого мы здесь придерживаемся - мыслить проблемно и методологически, исследовать эмпирически и действовать стратегически. Разумеется, у каждого региона есть специфические черты, которые накладывают существенный

Владимирова Дергунова рассказала, что слышит об этом проекте впервые, но идея проведения подобных исследований реализуется на кафедре уже в течение пятнадцати лет. "Просто мы не знали, что кто-то еще занимается этим вопросом и что называется это "портретом региона". Теперь Ульяновск - еще один регион, который участвует в федеральном проекте".

Культурная программа конференции включала экскурсии по городу и поездку в Тобольск с посещением Тобольского кремля. Ну и, конечно, даже в неформальной обстановке продолжались обсуждения главного вопроса конференции...



ОЛЬГА ЧИРКОВА,

фото автора

Туристические поездки!.. Воспоминания о них оживают, лишь посмотришь на фотографии. До нового отпуска еще не раз удастся перелистать яркие странички фотоальбомов. Кстати, пока мы вспоминаем о прошедшем лете, люди, которые будут организовывать для нас отпуск через несколько лет, в это время перелистывают странички учебников и конспектов.

О новой специальности ТюмГУ нам говорит и.о. заведующей кафедры социально-культурного сервиса и туризма **Наталья Алексеевна Балок**.

## В этих стенах формируется экология души

НОВАЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

шей специальности в сфере туристического и сервисного бизнеса.

- Программа обучения на это рассчитана?

- Конечно. Среди читаемых дисциплин будут экономика и предпринимательская деятельность в сфере туризма, основы предпринимательства, менеджмента, управления фирмой, также в учебный план включены дисциплины: технологии выездного и выездного туризма, страхо-

сфере. Наша кафедра, хоть и недавно созданная, прошла длительный путь становления на кафедрах физической географии, социально-экономической географии и природопользования. Открытие кафедры - это итог работы всего эколого-географического факультета под руководством С.И.Ларина.

- Какую научно-исследовательскую деятельность можно вести в сфере сервиса и туризма?

- Самое востребованное - научное проектирование туристических маршрутов. В этом плане пространство региона совершенно не освоено. Пока туристическая отрасль развивается по традиционным схемам. К примеру, путешествие в древнюю столицу Сибири Тобольск. Маршрут действует, но его можно и нужно сделать более образным, богатым. Мы не отдали должное первопроездам, которые шли этим маршрутом, разумно было бы установить бюсты или мемориальные комплексы в исторических местах. Освоение культурного туристического пространства - серьезная работа для исследователей.

- В понятие "туризм" вкладывают не только географию...

- Туризм - планетарное экономическое явление. Роль туризма в современной экономике постоянно растет. Правда, существенную проблему составляет отсутствие эффективной государственной политики в сфере туризма на протяжении последних десяти лет, что привело к тому, что на долю России, несмотря на ее высочайший туристский потенциал, приходится лишь 1% мирового туристского потока, достигшего 657 млн. прибытий в год. В настоящее время Москва принимает 1 млн. туристов в год, в 2010 г. ориентируется на 5 млн. туристов, что составит 15% городского бюджета (для сравнения, промышленность Москвы дает в бюджет 18%). Туризм выполняет роль своеобразного мотора экономического развития с преобладанием доли выездного туризма.

- Наш регион может зарабатывать значительные суммы на туризме?

- Думаю, скоро так и будет. В туризме тоже существует мода. Лидеры постоянно меняются, и по реальным прогнозам доминирующие позиции в перспективе займет и Сибирь. В нашем регионе сохранились условия для развития востребованных сфер "глубокого" туризма, то есть погружения туриста в мир уникальной культуры коренных народов Севера. Становится массовым экологический туризм. Люди стремятся хотя бы на время уйти к "живой" среде.

- Такое впечатление, что на сегодняшний день у нас, благодаря Тобольску, развит только религиозный туризм.

- Да, и он, к сожалению, у нас односторонний. Мы больше "осваиваем" православную культуру, возим людей в Чимеево, Абаклакский монастырь. Но мы должны развиваться, учитывая интересы всех конфессий. Под нашим сибирским небом в течение многих веков уживались практически все мировые религии. Это тоже открытое поле и для научной деятельности, и для прикладных разработок.

У нас в учебном плане есть дисциплина "конфессиональный туризм". Мы будем знакомить студентов со святынями мировых культур, а также говорить об уникальности наших мест. Возьмите только Спасскую улицу г. Тюмени - на ней присутствуют пять конфессий. Культурный ландшафт региона объединил и ранние формы религии обских угров, раскол с характерной протестантской этикой, православие, ислам, иудаизм. И в этом его уникальность. И мы должны открыть это духовное пространство для наших гостей.

- Что подразумевает понятие "социально-культурный сервис" и необходимо ли ему обучать пять лет?

- Социально-культурный сервис - живая инфраструктура, огромная

сфера в экономике, которая тесно взаимодействует со сферой туризма. Туризм не может развиваться без этой сферы, которая включает в себя ресторанный, гостиничный, досуговый бизнес, санаторно-курортное лечение. Эта сфера очень динамичная и гибкая, потому немаловажна без технологий менеджмента и маркетинга. Гостиничное хозяйство является высокодоходной отраслью, сравнимой по эффективности инвестиционных вложений с нефтедобывающей и перерабатывающей отраслями экономики - хозяйственного комплекса РФ.

К сожалению, туристические фирмы больше работают на выездной туризм, что тормозит развитие этой отрасли у нас.

Относительно срока обучения можно сказать, что только высокообразованные специалисты могут выдержать конкуренцию на этом рынке труда. Сегодня туризм, гостиничный сервис являются одними из перспективных сфер деятельности. Нам нужно очень постараться, чтобы подготовить специалиста на самом высоком уровне. Кстати, уже сейчас мы взаимодействуем с работодателями, составляем профили программы специалистов в сервисной и туристической деятельности. Все должно быть максимально согласовано, чтобы наши выпускники по уровню подготовки соответствовали мировым стандартам.

- Места практики уже определены?

- Это туристические фирмы и гостиницы. Как нашего региона, так и зарубежные. В прошлом году студенты ездили в Чехию. Решается вопрос о прохождении практики в санаторно-курортной сфере, где наши специалисты тоже востребованы.

- Такое впечатление, что на эколого-географическом факультете исчезает дух романтики.

- Дух романтики и путешествий у нас живет, так как туризм органично сочетается с географией, экологией. В этих стенах формируется мировоззрение человека культурного мира, его экология души.



- Наталья Алексеевна, прежде всего, хочется узнать, проявил ли интерес к новой специальности нынешние абитуриенты?

- Да, у нас был конкурс. Мы набрали группу 38 человек, осмысленно сделавших свой выбор. И, анализируя общение с ними, можно заключить, что многие из них пришли за серьезными знаниями, с жадной по прошествии лет работать по на-

вое право, новые технологии в гостиничном комплексе, правовое регулирование в гостиничном сервисе, управление персоналом, доходами в гостинице. Особое внимание в подготовке студентов уделяется изучению двух иностранных языков. Новая востребованная специальность аккумулировала в себе комплекс знаний по географии, страноведению, международному туризму, менеджменту в туристической и социальной

## "Но полностью сменить гардероб некоторые бойцы смогли запросто"

(Окончание. Начало на стр. 1)

В отряде за три года его существования появились уже свои традиции и обжитые места. Так, на Новозаполярном они не новички, их пригласили работать по результатам ударного труда в прошлом году. В отряде было 33 человека. Все - парни. Они жили, как сказал Григорий Демин, в очень приличных условиях. Кроме того, в их распоряжении был тренажерный зал, они играли в теннис и волейбол. Хотя работу от зари, то есть с семи утра и до зари, до семи вечера, никто не отменял. И они вполне прилично заработали. Сколько? Коммерческая тайна. Но полностью сменить гардероб некоторые бойцы смогли запросто. Новички, по словам заместителя командира, быстро научились всем премудростям строительного дела прямо на рабочем месте. И время сэкономлено, а навыки, обретенные на Севере, потом пригодятся в обычной жизни. Да и на следующее лето тоже. Пройдет зима - и "Универ" начнет снова собирать под свои знамена лучших бойцов. Скорее всего так и будет.



После работы: вместе - дружная семья



На трассе

# ...И он на вожделенные Канары ездил и в Париж, или мои вопросы к профессору Вакулину о карьере, успехе и презренном металле

ИРЕНА ГЕЦЕВИЧ

Вот эта фраза меня зацепила. Он сказал, что у молодых россиян очень много претензий и довольно низкая квалификация. Я ее запомнила. И еще, он говорит, исходя из своего опыта, что, например, на работу человека принять очень тяжело. У него одни амбиции. Зарплата должна быть не меньше чем... Другое дело корейцы, китайцы... Они, может, не такие грамотные, но методично будут выполнять одну операцию. Наш человек обязательно усовершенствует процесс, внесет раппредложение. Потому что монотонно он работать не умеет. А в результате качество будет никакое. Те, кто придумал технологию, тоже не дураки.

Потери порой таковы, что брокеры стреляются. Не у нас, а где-нибудь в Японии. Там, правда, другие суммы, миллионы долларов. Профессор к своим потерям относится спокойно. Говорит, "деньги - условность". Хотя реально заработанные тобой банкноты можно пощупать руками и забрать в любой момент. Он уже три года играет на бирже. Говорит, состояния не нажил, но и не проиграл. Самый главный промежуточный итог в этом хобби для него заключается в том, что он уже нажил приличный опыт. И абсолютно верит в то, что, когда на самом деле наш биржевой рынок станет нормальным, то этот самый опыт очень даже пригодится.

Третья неожиданная тема в моей беседе с профессором - деньги. Я никоим образом не хотела ее

ловек покупает только активы, а бедный и средний - пассивы. Актив - это то, что приносит деньги. Про себя он говорит, что старается покупать активы. А на доходы от этих активов покупать безделушки. К примеру, машины. Хотя тут же уточнил, машины у него нет. И мы оба засмеялись. И перешли к более серьезной теме - чему учить студентов. Главному, по мнению профессора, быть работодателями. Сейчас, к сожалению, их учат быть наемными работниками. Говорят, вот ты хорошо учишься, зарабатывая репутацию - тебя в "Шлюмберге" возьмут или в ТНК. "Я студентов учу быть работодателями".

У него личный опыт в качестве хозяина, работодателя большой. Хотя он признается, что "я дитя социализма". Но первый опыт пред-

ученый - белая кость, сидит себе в отдельном кабинете, думает о чем-то, пишет... Забегая вперед, скажем, у него все это получалось: думать, писать, считать, решать труднейшие задачи.

А когда пришла эпоха капитализма, то он изучил предпринимательское дело. Говорит, "иначе нельзя было прожить". Но до торговли пирогами не опускался. Хотя пытался торговать салом. Да,

когда придет время выйти на пенсию. Или у него не было никакого желания искать работу в частных компаниях, в том числе и крупных, крупнейших. А физику, тем более доктору технических наук, это сделать просто. Он же рассуждает иначе, чем многие. Можно получить место с очень высокой зарплатой. Но и потерять его легко, потому что завтра придет другой начальник или случатся иные форсмажор-

**Эксперимент получился провальным. Его все время обманывали. Даже с прилавка тащили сало. У него была совсем не та внешность, наверное.**

именно так, ученый-физик торговал салом. Но, по его собственному признанию, "торговля не получилась никак. Оказался в таком минусе, что хватило и дня. Понял, что психологически не подхожу для такой работы". Эксперимент получился провальным. Его все время обманывали. Даже с прилавка тащили сало. У него была совсем не та внешность, наверное. Чистый ученый, сутками просиживавший в лабораториях, вдруг встал за прилавок. Пародия! Вот защитить диссертацию - это проще. Говорит, "делал это, особо не упирался". Но время диктовало другую моду, и он занялся самообразованием, потому что понимал, не впишешься в новые реалии - будешь просто прозябать. К этому Вакулин не привык. Благо родной Тюменский государственный университет научил учиться и не бояться ничего.

- Профессор, а вы легко расстаетесь с деньгами?  
- Вообще не расстаюсь, потому что у меня их нет.

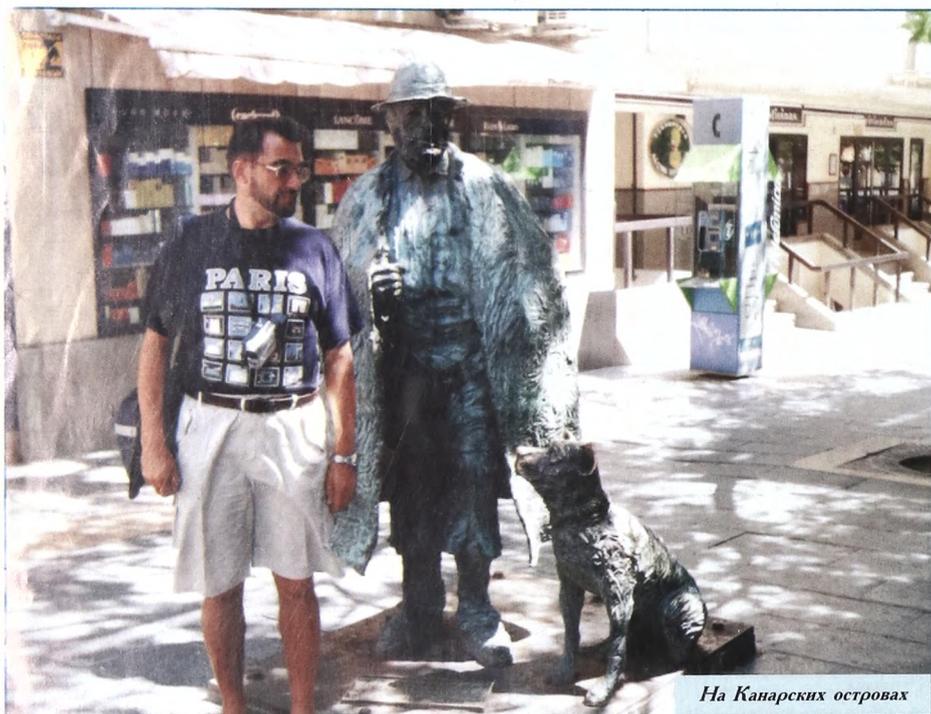
Мы снова неожиданно образом вернулись к теме денег. Александр Анатольевич считает, что от государства ждать помощи, подачек нельзя. Это тупиковый и непродуктивный путь. Нужно самому заботиться, в том числе и о том, как ты будешь жить и что есть,

ные обстоятельства - и место придется уступить другому, более молодому или с точки зрения работодателя - более перспективному. А ты привык уже к высокой зарплате. Неприятно оказаться на улице в поисках работы. Его философия другая, человек, окончивший университет, должен быть хозяином своей судьбы. То есть работодателем, а не просящим место наемным работником. Ему пришлось очень подробно изучить тему взаимоотношения денег и человека.

- Вам приходилось брать деньги взаймы?

- Я не люблю брать в долг, равно как и не даю в долг. Тут все очень просто, если ты намерен дать в долг, то должен понимать: с деньгами расстанешься навсегда. И тогда ссужаешь ту сумму, с какой не жаль расставаться. У меня были ситуации, когда люди мне давали в долг приличные суммы, зная о моей ничтожной на тот момент кредитоспособности. Им этих денег было не жалко. Я поступаю также. Хотя всегда помню одну вечную истину: давая в долг, ты теряешь и деньги, и друга.

- Мне почему-то кажется, что будучи доктором наук, вы можете себе позволить не напрягаться. Образно говоря, отчитав положенные пары лекций, плавать в потолок.



На Канарских островах

Разговор продолжался. Но уже о другом. Несколько лет тому назад он решил подучиться торговому ремеслу. Не совсем, правда, торговому. Вместо прилавка - компьютер, а основным и пока еще не очень ходовым товаром стали акции. Но для начала профессор набрал кучу литературы и методично ее перелопачивал. "Финансист" Теодора Драйзера перечитывался на десерт. А настоящими стали другие книжки. Хотя сначала рисовал графики технического анализа, но потом понял, что это "фигня," и нашел книжку одного "умного человека - Виктора Нидерхоффера "Университеты биржевого спекулянта", который некогда управлял финансами у Сороса". Хорошая книжка у него получилась. Так в ней написано, что прогнозировать поведение акций также "непродуктивно", как и составлять прогноз погоды. Поняв основные механизмы торговли ценными бумагами, стал торговать. Но акции быстро наскучили. Взглянул за фьючерсы. Это гораздо интересней. За один день можно проиграть или выиграть кучу денег. Колебания просто огромны. Не для слабонер-

затрагивать, потому что скучно говорить о том, что само по себе не должно становиться целью жизни нормального человека. Средством, я согласна. Но профессор сам заговорил про презренный металл. Есть такие книжки, целая серия, автор Роберт Т.Кийосаки, в которых основная идея прочитывается достаточно просто - для того чтобы быть богатым человеком, надо совсем немного - стать финансово грамотным, чему вообще в наших школах не учат. Ведь жизнь не спрашивает с вас аттестата. Когда вы берете в банке кредит, никому не приходит в голову поинтересоваться вашими школьными оценками. А вот какой у вас доход, банкиров очень даже интересует. В наше время по телевизору показывают богатую жизнь. Смотришь, люди ничего не делают, дурака валяют, женщинам дарят шубы и "мерсы". Так и захочется быть богатым человеком. Любому ребенку в первую очередь. Но чтобы стать им, надо научиться понимать одну непреложную истину - чем отличается богатый человек от бедного. По Роберту Кийосаки богатый че-

принимательства очень многому его научил. И он на вожделенные Канары ездил и в Париж. Не в командировку, не на выпрошенный у западных чиновников грант, а приходил в туристическую компанию, платил деньги и улетал.

Но работодателем может быть не каждый - возразила я профессору, а он отпарировал - в университете учатся не дураки. Это же цвет общества, и каждый из них обязан быть работодателем.

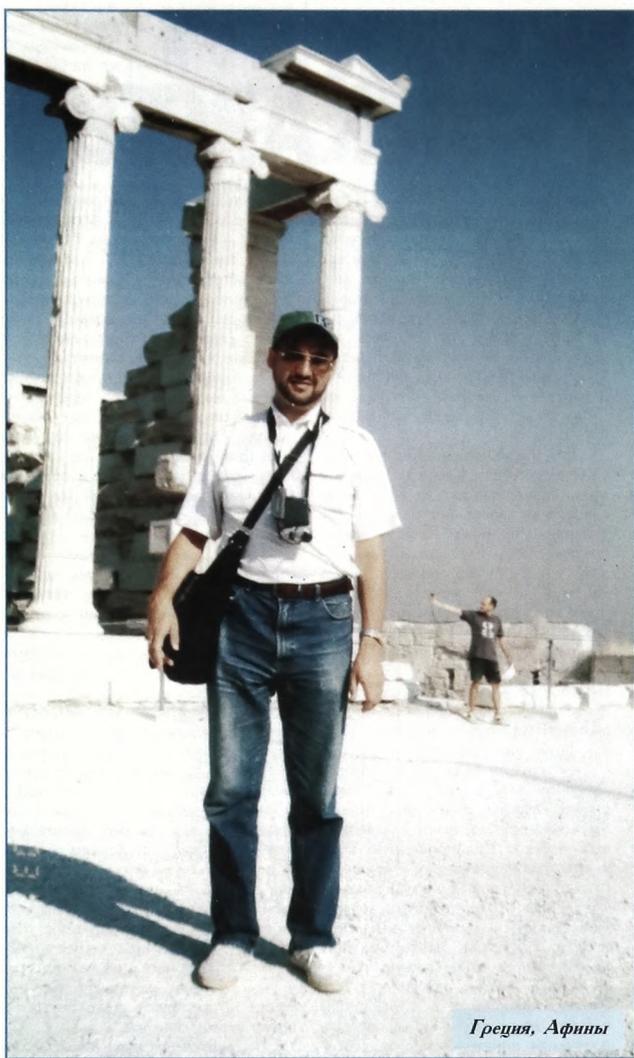
... Мне повезло. Александр Вакулин в этот день смог отложить свои дела и зайти на часок, как условился, в редакцию. Хотелось поговорить с ним о технологии успеха, о том, как эффективней строить карьеру. Хотя, если буквально анализировать то, что профессор сказал о себе, то карьера по Вакулину скорее цель случайностей или дань моде, или... разобратся не могу.

Он вообще-то хотел стать математиком. Так любил науку. Но выбор остановил на физике. Бонусов там было больше. Причем уже в восьмом классе решил, что будет ученым и... доктором наук. Это при всем при том, что в Тобольске, где он родился и учился в школе, не было даже телевизора. Так что он забирался на крышу дома и смотрел на звезды. А почему ученым, он тоже своеобразно объясняет: мода такая была в те годы. И потом в его представлении той поры,



Париж. Фото на память. Справа французский жандарм

Его философия другая, человек, окончивший университет, должен быть хозяином своей судьбы. То есть работодателем, а не просящим место наемным работником. Ему пришлось очень подробно изучить тему взаимоотношения денег и человека.



Греция, Афины

- Я даже в отпуске не могу долго плавать в потолок. Через три пляжных дня меня охватывает тоска, хочется работать.

**- Что вы ждете от своих студентов?**

- Чтобы они были богатыми людьми. В глобальном смысле. Чтобы зная физику и финансовый ликбез, они были бы востребованы обществом. В первую очередь, как работодатели, финансово независимые люди. И, надеюсь, что им повезло, что именно я попался им на жизненном пути. У меня уже приличный опыт предпринимательской деятельности, и я считаю себя обязанным им поделиться со студентами. Слово "миссия" для определения моего предназначения несколько высокопарно. Но оно в значительной степени отражает мое отношение к тому делу, которое я выполняю в университете.

**- Физики - особые люди. Я уже где-то об этом писал. Встречаясь с вами сегодня, не могу отделаться от мысли, что вам даже завидую. Видимо, физфак дает какое-то особое мировоззрение и такую обширную интеллектуальную и человеческую базу, что любой получивший образование на этом факультете востребован в разных сферах деятельности. И успешен где бы то ни было. Что за "профессиональные издержки" вы получили?**

- Почти все управляющие крупными инвестиционными фондами по образованию физики. Многие российские олигархи тоже мои коллеги. Я могу назвать фамилии ряда людей, известных стране даже в качестве шоуменов, которые тоже окончили физический факультет. Что дает такое образование? Первое - отсутствие страха. После того, что ты разобрался во всяких значках и интегралах, уже ничего не страшно. Образование физика дает

ходит с большим количеством ошибок. Много списанных-переписанных глав из других учебников. И я стараюсь пользоваться классическими, проверенными временем советскими учебниками.

**- И современным студентам сочувствуете?**

- Иногда завидую, иногда мне их жалко. Помню свое студенчество, столько романтики. Но современным студентам гораздо лучше, чем нам, хотя бы потому что они живут в гораздо более свободной стране. Они могут поехать работать в любую страну.

**- Но вы тоже уже на протяжении более десяти лет можете это сделать. А почему не поехали?**

- Сначала был невыездной, секреты знал. А когда приехал работать в Тюмень, здесь было очень интересно. Это было время когда здесь работал академик Р.И. Нигматуллин. Чувствовалась такая эйфория. Потом мир менялся очень быстро, и у меня не возникало мысли куда-то уехать. Размеренная жизнь на Канарах меня точно не привлекает.

**- Скажите, сообщество каких людей вам ближе: физиков, лириков, математиков?..**

- Мне нравится общаться с умными людьми. А кто они по профессии, неважно.

**- Кто из сильных мира его вам ближе? Речь не только о тех, кто во власти...**

- В научном отношении мне нравится академик Р.Нигматуллин. А у академика В.Мельникова мне нравится его умение держать паузу и слушать. Но с другой стороны, не напрасно ведь говорят: не отвори себе кумира. Гораздо лучше находить в себе что-то новое и развивать свои умения. А желать походить на кого-то... Это не для меня.

**- Вы часто себя хвалите?**

- Вообще не хвалю. Отношусь к себе с иронией. И сижу я на краешке стула, и вид у меня непрезентабельный... (Смеется) Студенты часто ошибаются, когда приходит время сдавать экзамены. Вроде такой лапушка профессор, за друга с ними. А тут раз - и двойка. Или отчислили.

Вообще, я, как все россияне, имею те же скверные привычки, наступаю на те же грабли.

На классического профессора он совсем не похож. Мне вообще трудно представить Александра Вакулина где-то в "навороченной" лаборатории в окружении многочисленных учеников. В аудитории - другое дело. Он читает геохронологию и метрологию в университете. Хотя мне кажется, его лекции больше похожи на уроки о том, как стать успешным. Сам он своей незаурядностью, в том числе и в одежде, демонстрирует скорее всего уверенность и многосторонность интересов.

**- Нет, никогда. Более того, если бы не потратил свои лучшие годы на учебу, мы бы с вами сейчас не сидели в редакции и не пили бы чай. Я решил свое будущее в восьмом классе. Только помню, что было одно сомнение в отношении докторской диссертации. Она будет написана и защищена, если я сдам кандидатский минимум по английскому языку. К языкам у меня не было такой искренней любви. Тем не менее я этот английский сдал. Не с первого раза. Но сдал, и на четверку.**

**- Тогда окончательно пришла уверенность, что станете доктором наук?**

- Именно так. А физика помогла мне в различных других областях.

**- Даже в торговле фьючерсами?**

- Конечно.

**- А сейчас вы заглядываете в учебники?**

- Постоянно. Но вот какая досада: слишком много учебников вы-

А с интересами у профессора Вакулина все очень даже в порядке. Про фьючерсы мы уже рассказали вскользь. Кстати, когда Россия сподобится построить нормальный развитый капитализм, он и в самом деле будет одним из успешных интернет-брокеров. Если к тому времени не забросит свое увлечение. Сейчас он об этом деле говорит довольно весело. Вот посидел

ный метролог и начальник службы режимов газоснабжения ОАО "Тюменьгаз". Должность для многих вожацкая. А он, проработав три года, ушел. Хотя там было много чего интересного. Даже взятки предлагали. Говорит, что мало, наверное, предлагали, раз он не одной ни взял. Про взятки мы вообще особо поговорили. Профессор Вакулин об этой форме улучшения

**- Вы часто себя хвалите?**

- Вообще не хвалю. Отношусь к себе с иронией. И сижу я на краешке стула, и вид у меня непрезентабельный... (Смеется) Студенты часто ошибаются, когда приходит время сдавать экзамены. Вроде такой лапушка профессор, за друга с ними. А тут раз - и двойка. Или отчислили.

тут на заседании докторского совета, а в это время цена фьючерсов упала вниз, и он потерял 60 тысяч. Это мелкие суммы для фьючерской торговли. Пока. Для него это хобби, которое изучено со всей тщательностью.

Другое хобби - играть в шахматы с закрытыми глазами - он демонстрировал больше одноклассникам в Ленинграде, куда Тюменский госуниверситет отправил его учиться на доктора наук. Для начала через несколько лет после обретения свободы на берегах Невы он защитил кандидатскую диссертацию. Физика его занимала тогда очень. И длилась эта любовь вплоть до перестройки, до 1992 года, когда он стал директором научно-технического центра "Тахир". То есть в начале девяностых годов физика не исчезла. Она продолжалась везде: в аудитории и в лаборатории. К концу тысячелетия у него было столько занятий, что я даже не берусь перечислить. Одну только назову - глав-

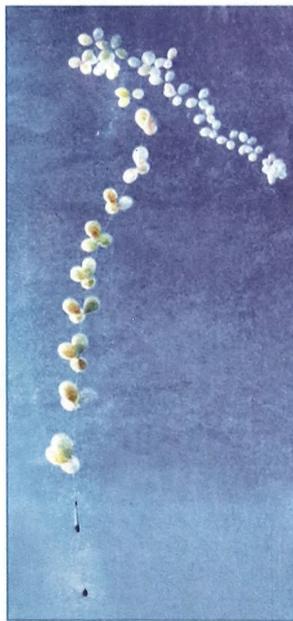
благополучия думал. Для кого-то она приемлема, для себя он определил - нет. Это ж сколько надо предложить, чтобы он нарушил свои принципы? Миллиард? Он вообще привык не нарушать свои принципы. В его личном кодексе чести главным считается хрестоматийный - не врать. Поэтому он с недоверием относится к тем, кто работает во власти, потому что этим ребятам приходится много лукавить, чтобы удержаться на своей лестнице. Профессор вообще резок в суждениях, когда речь заходит о государстве и политике. Тут его словарный запас весьма агрессивен.

Да, наш разговор начался с актуальной для Тюменской области темы - с создания Технопарка. Когда-то Александр Анатольевич работал директором областной общественной организации "Технопарк". Мало кто понимал, куда эта идея приведет и с чем вообще ее едят. Но вот прошло время - и пять "Технопарков" в стране решили создать. Что из этого получится, скоро увидим. А пока можно свидетельствовать, что революция отстранила своих героев. Хотя университетские ученые во главе с профессором А.Шабаровым писали свои предложения и выставили их на конкурс. Однако победителем сегодняшнего этапа стали совсем другие люди. Вакулин на это не в обиде. Он предвидел такой результат. Так всегда бывает. А у него самого дел слишком много, некогда разбирать ситуацию по косточкам.

Его научное досье уже настолько обширно, что только перечисление займет слишком много места. 50 научных трудов, монография, изобретения, внедренные на более чем 200 предприятиях страны и за рубежом.

Да, самое главное занятие физика Вакулина я так и не назвала. Он - профессор кафедры механики многофазных систем ТюмГУ. Доктор технических наук. Докторскую диссертацию защитил в 2000 году в Тюменском научном центре Сибирского отделения Российской академии наук.

И еще, он играет на баяне.



Советско-американский эксперимент "РАРЭКС - 87" Исследование верхних слоев атмосферы. Вакулин второй справа

Журнал "Огонек" № 39, сентябрь 1987 г.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

# ЧАЙ - НЕ ЗАБАВА, ЧАЙ - ЛЕКАРСТВО

НАТАЛЬЯ МАЛЯРЧУК

Усталость - одно из постоянных состояний современного человека. Чтобы взбодриться, мы выпиваем чашечку чая. Общеизвестно, чай не только снимает усталость, но и предотвращает изнашиваемость человеческого организма. Что же такого в нем есть, что превращает это растение в "эликсир молодости"?

В чае обнаружено более 300 веществ, из которых 260 уже идентифицированы. Однако состав чайного листа и сухого чая отличаются друг от друга. В процессе изготовления чая некоторые вещества исчезают, а другие образуются или модифицируются вследствие химических реакций. Эффект чая зависит от содержания в нем дубильных веществ, кофеина и эфирных масел. Среди дубильных веществ наиболее важны катехины и их производные, обладающие Р-витаминной активностью, и теанины, придающие чаю вязкий вкус. Дубильные вещества обладают и антимикробной активностью.

При изготовлении зеленого чая листья пропаривают, но не ферментируют, поэтому они сохраняют зеленый цвет, почти все дубильные вещества, эфирные масла. Для выработки черного чая листья завяливают и ферментируют, в результате чего они теряют зеленую окраску и приобретают аромат. Однако при ферментации теряется большая часть дубильных веществ, да и содержание витаминов в зеленом чае значительно выше, чем в черном. Например, в зеленом чае уровень витамина С достигает 20 мг%, в черном - 10 мг%.

Влияние чая на организм отличается универсальностью.

Тонизирующее действие чая обусловлено кофеином (теином), содержание которого в зависимости от ботанической разновидности чая составляет 2-5% сухой массы. Влияние теина на организм многообразно, но главное из них - возбуждающее действие на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы.

Хотя содержание теина в чае довольно высокое, он оказывает более мягкое действие на организм, чем кофеин кофе. Это связано, в первую очередь, с тем, что теин связан с танином, образуя теинат кофеина, который действует медленнее, но продолжительнее на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы. Кроме того, теин не накапливается в организме. Допустимая выходящая разовая доза для взрослого человека - 0,3 г кофеина, суточная - 1 г.

Кроме кофеина, в состав чая входят алкалоиды теобромин и теофиллин, обладающие сосудорасширяющим и мочегонным действием. Чай нормализует обмен веществ, тонизирует, уменьшает утомляемость, оказывает стимулирующее влияние на центральную нервную систему, и, в первую очередь, на ее высшие отделы, устраняет сонливость, повышает работоспособность, облегчает восприятие, улучшает память и функцию органов чувств. Чай способствует расширению кровеносных сосудов, в том числе миокарда и мозга; возбуждает дыхательный центр, способствует увеличению легочной вентиляции, увеличивает кровоснабжение почек и диурез, положительно влияет на тонус гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта (поэтому показан при отравлениях, дисбактериозах кишечника). Чай способствует нормализации выделительной функции кожи, повышению ее эластичности, упругости. Чай оказывает тонизирующее влияние на скелетные мышцы. Благодаря высокому содержанию флора, регулярное потребление чая (без сахара) предотвращает развитие кариеса.

Чай оказывает нормализующее влияние на проницаемость сосудистой стенки и, в первую очередь, ста-

билизирует стенки капилляров, поэтому он - незаменимое средство при различной сосудистой патологии. Он быстро всасывается из желудка, хорошо утоляет жажду, нормализует терморегуляцию. Благотворное действие чая продолжается около 4-5 часов.

Особенно эффективен зеленый чай. Крепкий настой зеленого чая повышает артериальное давление у гипотоников (лиц с пониженным давлением) и благодаря стабилизации сосудистой стенки, нормализует артериальное давление при его повышении у гипертоников. Настой зеленого чая оказывает противомикробное действие и усиливает действие противомикробных средств. Японские ученые убедительно показали, что зеленый чай полезен при радиоактивном поражении, т.к. он способствует выведению из организма радиоактивного стронция.

По данным китайских исследователей, именно благодаря регулярному потреблению чая (главным образом, зеленого) у китайцев практически не развивается мочекаменная и почечная болезнь.

Выдающийся персидский врач, живший в Индии в XVIII веке, Мухаммад-Хусейн ибни Ал-Оким в книге "Сокровищница лекарств", обобщившей многовековые достижения арабской и персидской медицины, писал о чае: "... укрепляет силы организма и дух, возбуждает, укрепляет, повышает настроение. Укрепляет желудок и половую способность у людей с холодной натурой... Чай ... вызывает отделение пота, гонит мочу, утоляет жажду и успокаивает головную боль, а также воспаление желудка, отрыжку. Очищает кровь и цвет лица, доводит лекарственные вещества до глубин организма, очищает желудок и мозг, устраняет плохой запах во рту, а также запах вина, чеснока и лука. Успокаивает сердцебиение, хорошо действует при за-

болеваниях сердца, улучшает и расширяет дыхание. Устраняет или умеряет печаль, озабоченность и угнетенное состояние духа. Полезен при желтухе, водянке, при болезнях, возникающих от закупорок, при геморрое, задержке мочи и при истечении мочи по каплям, при слабости почек". Автор не описывает какого-либо отрицательного воздействия чая на организм человека. Сегодня эти слова так же актуальны, как и более 200 лет назад.

Две-три чашки крепкого чая, приготовленного из расчета 1 чайная ложка сухого чая на 150-200 г воды ежедневно, оказывают благотворное влияние на организм. Если вы хотите получить оздоровляющий эффект влияния чая, то лучше выпивать чашку чая за 20-30 мин. до еды или между приемами пищи. Чай пьют маленькими глотками без сахара или кондитерских изделий, которые искажают вкус и аромат чая. Допустимо закусывать чай изюмом, курагой сушенными финиками, инжиром, причем глоточек чая следует пить после того, как фрукт уже проглочен.

Существует огромное количество способов заваривания чая. Очень важно качество воды, она должна быть мягкой, без солей и взвешенных частиц. Водопроводную воду необходимо отстаивать в стеклянной банке на солнечном свете в течение 18-24 часов. Чем нежнее и дороже чай, тем хуже и сильнее влияет на него плохая вода, поэтому лучше пропустить ее через фильтр. Чтобы сохранить вкус и аромат чая, его следует заваривать в фарфоровом чайнике, вмещающем 1-2 чашки. Для получения приятного настоя достаточно одной чайной ложки (около 5 г) на 150-200 мл воды.

Если чай заваривается в большом чайнике, то следует засыпать по одной чайной ложечке чая на чашку воды (200 г) + 1 чайную ложечку на чайник.

Сухой черный чай засыпают в разогретый до 70-80°C фарфоровый чайник и заливают его на 1/2 объема (черный чай), до 1/3 (смесь равных частей черного и зеленого), до 1/4 (зеленый чай) свежевскипяченной водой. Вода не должна долго кипеть (лишь до "белого ключа"), и накрывают льняной салфеткой так, чтобы отверстия крышечки и носика чайника были закрыты. Через 3,5-4 мин. заливают доверху еще одной порцией свежевскипяченной воды (на 1 см ниже крышечки). При заваривании смеси черного чая с зеленым (или зеленого чая) второй раз заливают через 2-3 мин. до 2/3 объема чайника и еще через 2 мин. - третий раз, почти доверху. Чем выше качество чая, тем короче время заваривания. После заваривания чай сливают немного настоя в чашку, выливают его обратно в чайник, чтобы пена равномерно растворилась в чае, и, дав отстояться 10-15 сек., разливают в чашки.

Не следует разбавлять чай кипятком. Необходимо сразу же готовить настой нужной крепости и разливать в чашки. Однако не следует сразу выливать весь настой, необходимо оставить в чайнике примерно одну треть его и вновь долить свежевскипяченной водой до половины объема. Это связано с тем, что во время первой заварки из листовых чаев в настой выделяются не все биологически активные вещества: 60-65% теина, 40-45% дубильных веществ, 50-60% эфирных масел, из мелких чаев - 70-75% всех экстрактивных веществ. Оставшиеся выделяются во время второй заварки.

Высококачественные черные листовые чаи нельзя заваривать более 4 мин. (двукратная заливка), худшие сорта - 7-8 мин. (трехкратная заливка), высококачественные зеленые листовые чаи 5-6 мин. (двукратная заливка), худшие сорта - до 8-10 мин. (трех-четырёхкратная заливка).

ОЛЬГА ЧИРКОВА

БЫЛО ЛЕТО

## Внеклассная работа, или Что будете заказывать?

С улыбкой и хорошим настроением встречает каждое утро своих учеников Татьяна Анатольевна Агаркова - учитель русского языка и литературы тюменской школы № 35. Свои предметы, сложные и безумно интересные, она преподает уже девятый год. Вспоминает, как тяжело давался русский язык ей самой - в классе шестом, когда орфография казалась неприступной крепостью, но разобраться в ее "кирпичиках" помог любимый учитель. Тогда она услышала и навсегда запомнила сказанные на уроке слова: "Ничего так просто не делается. Все, что дается тяжело, остается любимым делом на всю жизнь". Слова оказались пророческими.

Этим летом она сделала свой первый выпуск. Двадцать шесть ставших взрослыми мальчишек и девчонок, избрав свой дальнейший путь, покинули школу. А она сама взяла и... отправилась работать официантом. Не совсем обычная для учителя летняя практика длилась два месяца, а причиной ее стали, скорее всего, смена обстановки и поиск новых впечатлений.

На собеседовании при устройстве на работу никого не удивила моя профессия, - говорит Т. Агаркова. - Им даже было приятно, что в коллектив пришел человек образованный. Меня не надо было учить общаться с людьми - это моя профессия, к тому же я прошла ряд тренингов, и не только педагогических. Затем, по ходу работы, меня посто-

янно спрашивали, нравится мне там или нет. Да, мне нравилось работать, но работать временно - для какого-то рывка, нового толчка в своей основной и главной деятельности - педагогической".

Коллегами ее были молодые девчонки, которые сразу же стали спрашивать о школе и с интересом слушать ее рассказы. После непродолжительной совместной работы они уже радостно и восхищенно утверждали: "Да, на самом деле похоже, что ты учитель. И по манере общаться, держаться, по склонности повторять одно и то же несколько раз". На что Татьяна, смеясь, отвечала: "Простите, но это у меня профессиональное".

Несколько раз в кофейню заходили учащиеся ее школы. С удивлением наблюдали за своей учительницей, все такой же грациозной, легко скользящей между столиками, на которых находились отнюдь не книжки и тетрадки. Да и за столами сидели большей частью не ученики.

- У меня не было чувства стеснения или унижения, - вспоминает Татьяна. - Я считаю, что любая работа заслуживает уважения.

Было некоторое волнение по поводу того, как отреагируют на мое появление в новой роли мои ученики.



В кофейне (Татьяна Агаркова слева)

- А мыслей о том, что они могут заказать детские напитки, не было?

- Так уж совпало, что в период моей работы меняли акционные марки, потому алкоголь мы не предлагали. Об этом мне даже не пришлось думать. Но, наверное, моим ученикам было бы самим неловко заказывать у меня такие напитки. А ребята, которые не имеют стеснения, сюда бы не пришли - в кофейню приходят не для этого.

- Коллеги-учителя знают о вашем непедагогическом опыте?

- Да, естественно. В первые же дни сентября они спрашивали, понравилась ли работа. Были вопросы по поводу оплаты труда. Неожиданно звучали реплики о том, собираюсь ли я уходить из школы. Но в целом большого удивления на мои новости среди наших учителей я не заметила.

- Какой урок преподнесла вам работа официанта?

- Сразу и не скажешь... Я поняла, что на любой работе могу оказаться полезной, что должна идти вперед и не останавливаться. Поняла, что хоть где не пропаду. Я почувствовала, что в любой работе, будь то педагогика или бизнес, чтобы что-то получить, нужно отдать много сил. Возможно, это прозвучит банально, но я получила большой урок общения, доброжелательности. У меня появилась новая настрой на работу.

А горячий чай и кофе я пью теперь в школе и вспоминаю ароматное и сладкое лето.

# ПЛЮСЫ И МИНУСЫ КОФЕ

Появление желтоватой пены свидетельствует о высоком качестве чая и правильной процедуре заварки, если же на чае имеется белая обильная пена, это говорит о том, что вода не вскипела, и настой чая будет недостаточно крепким и менее вкусным. Отсутствие пены - свидетельство плохого качества чая.

Наиболее крепкий настой через 8-10 мин. после заваривания, когда уже вкус и аромат значительно ухудшился. О крепости черного чая свидетельствует его терпкость и появление на поверхности остывающего чая ярких темно-оранжевых "сливок" с красным оттенком, которые представляют собой смесь кофеина с катехинами, которая растворима в горячем чае, но выпадает при его охлаждении. Поэтому крепкий чай быстро мутнеет при охлаждении. Чем быстрее мутнеет чай при охлаждении, тем он крепче. Прозрачный яркий настой сразу же после заваривания также признак хорошего черного чая. Зеленые чаи образуют светлый прозрачный желтовато-зеленоватый настой. Однако крепкий настой зеленого чая уже через 3-4 мин. темнеет и слегка мутнеет.

Крепкий чай не имеет ничего общего с цифиром, который готовится путем длительного кипячения и выпаривания большого количества сухого чая, в результате чего улетучиваются, разрушаются или изменяются все полезные вещества чая и экстрагируются вредные, которые оказывают токсическое влияние на организм.

Кстати, не воспринимаю чай в пакетиках, так как заваривается в первую очередь бумажная обертка, поэтому нет не только настоящего вкуса у чая, да и полезные свойства резко уменьшаются...

Стоит помнить лицам с повышенной эмоциональной чувствительностью, что вечерний прием чая (в гостях, например) приводит к длительной стимуляции нервной системы (в течение 4-5 часов). Если вы к тому же еще и жаворонок по биоритмологическим характеристикам, то можете лицом к лицу встретиться с бессонницей... Вам нельзя пить чай позднее 17 часов.

Здоровья вам, и счастливых "чайных" минут!

В студенчестве во время зимних каникул мы с подружками в первый раз съездили в Ленинград (Санкт-Петербург). Одно из самых ярких ощущений от города: запах кофе по всему Невскому проспекту. Любимый город (после Тюмени, естественно) ассоциируется в памяти с этим божественным ароматом. Но вот пить кофе, к сожалению, мне нельзя - опасно для здоровья... Я "аллергик" со стажем, да и эмоционально неустойчива. Вот и остается воспринимать этот необычный продукт питания лишь через органы обоняния.

Так что же есть такого в кофе, что заставляет миллионы людей ежедневно "с утрачка" заваривать кофеёк?

Кофе - один из наиболее широко употребляемых человечеством напитков, который изготавливается из зерен кофейного дерева, произрастающего в условиях тропического климата. После прожаривания сырых кофейных зерен при 180-200°C до коричневого цвета в них уменьшается количество воды и дубильных веществ, образуются ароматические вещества. Содержание кофеина в них составляет 0,6-2,5%, жира - 14-18%, дубильных веществ - 4,6%. После обжаривания в кофе сохраняются витамины В1, В2, В6, В12, РР, пантотеновая кислота, которые полностью переходят в кофейный напиток наряду с алкалоидами. Кофе содержит холин, глютаминовую и аспарагиновую кислоты. В кофе содержатся органические кислоты, минеральные элементы (К, Na, Са, Mg, Fe и др.).

Влияние кофе на организм связано, в первую очередь, с кофеином. Помимо кофеина в кофе содержится теобромин и теофиллин. Чашка кофе, приготовленная из одной чайной ложки (9-10 г) содержит от 0,1 (Арабика) до 0,25г

(Робуста) кофеина. Высшая разовая доза кофеина для взрослого человека составляет 0,3 г.

Действие кофеина сильнее, чем чайного тенна. Главным является стимулирующее влияние кофе на центральную нервную систему, особенно кору большого мозга. Кофе облегчает восприятие, ускоряет течение ассоциативных процессов, повышает умственную и физическую работоспособность, двигательную активность, уменьшает усталость и сонливость. Кроме того, кофе возбуждает желудочную секрецию, стимулирует двигательную активность кишечника (особенно натощак), усиливает секрецию желчи, поэтому в X-XI вв. в классической арабской медицине кофе употреблялось как лечебное средство.

Выдающийся персидский врач, живший в Индии в XVIII веке, Мухаммад-Хусейн ибни Ал-Оким в книге "Сокровищница лекаря", писал: "Кофе устраняет сонливость и жажду, придает силу терпеть отсутствие сна, а также переносит жажду и довольствоваться малым количеством пищи и питья, без того, чтобы организм ослабел или же появилось недомогание. Кофе устраняет усталость во время путешествия и разного рода работ, требующих много движения и всякого затруднения". Вместе с тем автор описывает и ряд отрицательных свойств кофе: "Он является причиной бессонницы, а иногда головной боли, вызывает похуление, придает желтый цвет лицу, ослабляет половую способность, уменьшает количество семени, вызывает сердцебиение..."

Ученые Стэнфордского университета на основании анализа огромного материала утверждают, что употребление более двух чашек крепкого кофе в день (статистически достоверно) приводит к увеличению содержания холестерина в

крови, что повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому с большой осторожностью должны относиться к кофе люди, страдающие гипертонической болезнью, атеросклерозом, перенесшие инфаркт миокарда или нарушение мозгового кровообращения, а также лица с повышенным содержанием холестерина. Чем выше степень риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, тем осторожнее следует подходить к употреблению кофе.

Для приготовления хорошего кофе нужен кофе высокого качества и чистая вода без солей и примесей. Лучше всего кофе заваривать в турке - металлическом, серебряном или медном грушевидном сосуде с длинной ручкой, широким толстым дном. В чистую прогретую турку заливают кипятком и засыпают кофе из расчета 1 чайная ложка (с горкой) на 100 мл воды, сахар по вкусу, перемешивают и на медленном огне (а лучше всего в специальной жаровне - железном ящике, заполненном речным песком с мелкой галькой) доводят до кипения (но не кипятят), снимают с огня, доливают холодной водой (1,5 чайные ложки на одну порцию), выдерживают 2-2,5 мин. и вновь доводят до кипения на слабом огне. Ложечкой снимают пену и кладут ее в каждую чашечку. Некоторые размешивают готовый напиток. Затем разливают кофе по чашкам. Чем тоньше помол, тем крепче кофе.

Для приготовления кофе по-восточному его заливает водой, перемешивают, доводят до кипения, снимают с огня и повторяют эту процедуру еще два раза с интервалом 1,5-2 мин. В зависимости от качества кофе и способа приготовления в одной чашке кофе (100-120 мл) содержится от 0,08 до 0,15 г кофеина.

Очень вкусен кофе "Ориент". Его готовят следующим образом: 1 столовую ложку меда смешивают со 120 мл воды, доводят до кипения, засыпают 1,5-2 ложки молотого кофе и, непрерывно помешивая, доводят до кипения, после чего снимают с огня и наливают в чашки.

При использовании растворимого кофе без осадка следует помнить, что при употреблении этого вида кофе легче наступает хроническое отравление.

Медики предупреждают - злоупотребление кофе приводит к хронической интоксикации, которая проявляется возбудимостью, раздражительностью, бессонницей, ухудшением умственной и физической работоспособности, сердцебиениями и нарушениями ритма сердечной деятельности, поносом, тошнотой и рвотой, учащенным мочеиспусканием, нарушением потенции у мужчин и полового влечения у женщин.

Невозможно себе представить, что многие любители кофе в один прекрасный день возьмут и откажутся от его употребления. И так мало радостей в этой жизни, а еще и отказаться от кофе? Да что же надо сразу и всем... Но раз этот напиток стал необходим для вашей жизнедеятельности, то хотя бы следует кое-что знать про механизм его влияния на организм: "Предупрежден - значит вооружен".

Систематическое употребление 1 г кофеина нежелательно, т.к. вызывает у человека постоянную потребность в нем, однако ученые считают, что две чашечки кофе безопасны для подавляющего большинства здоровых людей. Во всем должна быть мера... Только доза делает лекарство ядом...

Будьте здоровы!

## ЮНЫЕ ЛОМОНОСОВЫ!

# Здесь учат победителей

ГАЛИНА ЕФИМОВА,  
фото автора

13 сентября в Тюмени стартовала II многопрофильная смена "Школа одаренного ребенка". В течение недели самые талантливые школьники из городов и районов юга Тюменской области совершенствовали свои знания по одному из предметов школьной программы.

Идею организовать смену подал и реализовал Тюменский областной государственный институт развития регионального образования (ТОГИРРО) при содействии департамента образования и науки Тюменской области.

Идея возникла не случайно - именно с сентября начинается подготовка к городскому и областному турам олимпиады, проводятся учебно-тренировочные сборы накануне всероссийской олимпиады. Как показала практика, одних тренировочных сборов недостаточно - нужны практические занятия на базе вуза, где имеются хорошие лаборатории. Например, как на физическом, химическом и биологическом факультетах ТюмГУ, - поясняет начальник отдела мониторинговых исследований ТОГИРРО Елена Геннадьевна Пластинина.

В Школе одаренного ребенка занимаются исключительно победи-

тели олимпиад различного уровня - в этом году их 48. То есть, чтобы заслужить право на интенсивную подготовку к олимпиадам, дети уже должны были одержать победу - доказать уровень своих знаний и интеллекта.

Занятия организованы на базе факультетов Тюменского госуниверситета по всем предметам базисного учебного плана, т.е. как раз по тем предметам, по которым проводятся всероссийские олимпиады.

На всероссийской олимпиаде достаточно большой блок представляют практические задания, и они вызывают наибольшие затруднения у



многих участников. Поэтому в Школе одаренного ребенка основной упор делается именно на эту практическую часть. Разбирают и решают задания олимпиад прошлых лет.

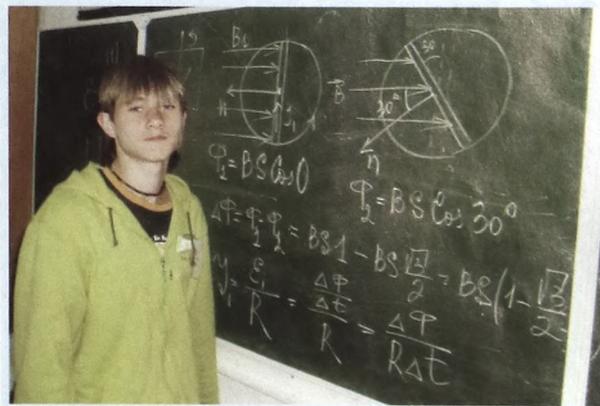
Преподаватели ТюмГУ и ТОГИРРО знают, на что нацеливаться в подготовке ребят. Программы, по которой преподаватели занимаются с детьми, апробированы в течение двух лет.

"После того, как дети получают определенный объем практических знаний, у них начнутся районные, городские и областные олимпиады, учебные тренировочные сборы, а затем всероссийские, и если получится - дети из нашей Школы пройдут на международный уровень. И такие случаи были. Многие победители областной и всероссийской олимпиад 2005 года оказались участниками нашей первой многопрофильной смены для одаренных детей. Мы видим результат своей работы - у детей формируется высокая мотивация к науке и исследовательской деятельности", - говорит Елена Геннадьевна.

По ее словам, на занятиях идет не натаскивание, а расширение кругозора по таким предметам, как русский язык, география, история, физика, биология, обществознание, химия и математика. К примеру, если ребенок победил в олимпиадах по физике и химии, то он может самостоятельно решить, знания

по какому из этих двух предметов он хочет усовершенствоваться. В течение недели ученики "погружаются" в выбранный предмет. А чтобы дети не уставали, кроме учебных занятий предусмотрена развлекательная и развивающая программа - с ними работают психологи, проходят игры, экскурсии по Тюмени, прогулка на теплоходе и многое другое.

Проведение Школы одаренного ребенка для ТОГИРРО и школьников стало уже доброй традицией. Некоторые ребята, например Иван Головчанский из Ишима, не в первый раз приезжают для такой интенсивной подготовки к олимпиадам в областной центр. Но даже тем, кто побывал на этой смене хотя бы раз - это пошло на пользу.



Иван Головчанский:

"В Школе одаренного ребенка я учусь уже во второй раз. Впервые узнал о ней от своего школьного учителя физики. По критериям отбора я подходил - неоднократно участвовал и побеждал в олимпиадах. Сначала выиграл городской, а потом зональный тур олимпиады по информатике. Сейчас вот пытаюсь прорваться на областной тур по физике. Можно сказать, именно для этого я и приехал сюда из Ишима. Обучение в Школе одаренного ребенка дает дополнительные знания, помогает закрепить уже имеющиеся по предмету, и потом значительно лучше выступить на олимпиаде. Надеюсь, что победы в олимпиадах обеспечат мне бюджетное место в вузе".

# "Пришел! Увидел! Победил!"

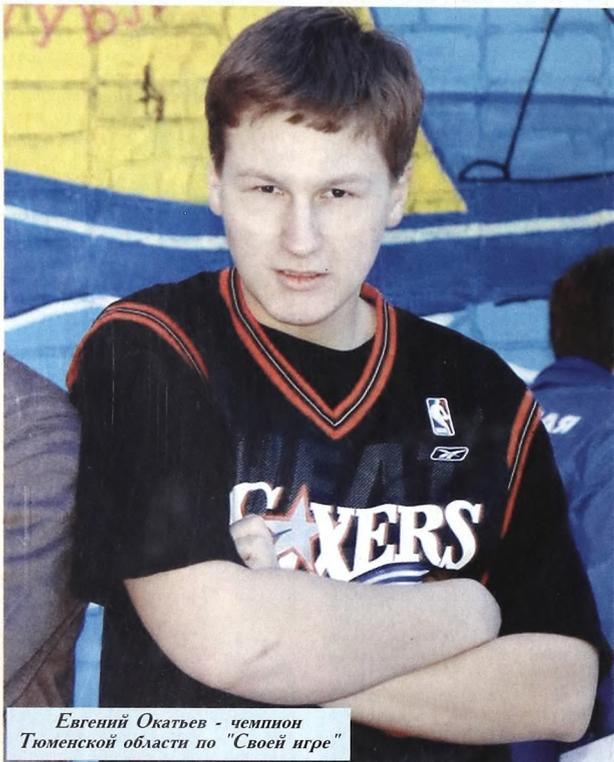
ЕВГЕНИЯ БАШ

Недавно в книге русской мудрости прочитала весьма оригинальное высказывание Константина Паустовского: "В любой области человеческого знания заключается бездна поэзии". Пообщавшись с капитаном интеллектуальной команды Тюменского государственного университета "...слон", студентом Института истории и политических наук **Евгением Окатьевым**, поняла, что в любой сфере знаний присутствует не только поэзия, но и... доля смеха и веселья. На первый взгляд, выглядит глупо... Но тот, кто захочет, серьезно и очень даже несмешно превратит в отдых и развлечение, причем с пользой для ума!

- "...слон" - в чем суть названия команды?  
 - Название придумывал я с еще одним участником команды - Николаем Кудашовым... Сидели, перебирали различные варианты. "...слон"? А почему бы и нет... А так название ничего не означает, просто чтобы все спрашивали!  
 - Как капитан какие требования предъявляешь к своим участникам?  
 - Чтобы подходили под общую атмосферу... У нас команда достаточно необычная. Ведь часто знатоков представляют взрослыми дяденьками в очках, сидящими и о чем-то думающими. В нашей же команде все обсуждения обязательно сопровождаются шутками, весельем. Ну, так же, конечно, базовый уровень, причем не энциклопедический. Надо владеть основами логики, интуицией и способностью подбирать различные комбинации из событий и фактов.  
 - Ты изначально являешься капитаном. Скажи, каково быть лицом команды? Чувству-

ешь, что от тебя зависит жизнь всего корабля?  
 - Конечно, это очень ответственная должность, ведь только капитан имеет право общаться от имени команды с членами жюри, ведущим, давая окончательный ответ, самостоятельно сделав выбор из множества предложенных вариантов. Но мы чаще всего дружно принимаем решение, поэтому мне руководить намного легче.

- Никогда не возникала мысль передать обязанности капитана другому участнику?  
 - А никто и не согласился. Ведь это очень ответственно... Если команда проиграла, то все сваливают на капитана: "Ты не так ответил", "Ты не тот ответ выбрал" и так далее...  
 - "Пришел! Увидел! Победил!" - это про тебя?  
 - Победы в жизни даются не так



Евгений Окатьев - чемпион Тюменской области по "Своей игре"

легко, перед хорошим результатом частенько приходится попотеть. "Всегда быть первым!" - наверное, это мой жизненный девиз.  
 - С каким настроением приходишь на каждую игру?  
 - Прихожу с весельем, но иногда ухожу с плохим, когда игра не удается... Бывает так, что ты не понимаешь команду, команда не понимает тебя... Но все равно всегда начинаем с хорошего настроения. Ведь идем побеждать, даже если вместо шести человек приходит, например, только троим! Но если не выигрываем, команда обычно ищет внешние причины, я же пытаюсь разобраться внутри команды и, прежде всего, в себе. Но, несмотря ни на что, команда духом не падает. Мы идем на игру и знаем, мы лучшие!  
 - Вас когда-нибудь называли ботаниками?  
 - У нас в этом смысле команда своеобразная. Мы ходим на игры не для того, чтобы напрячься, попороть свои нервы, а чтобы просто поиграть и хорошо провести время. У нас вообще команда "безбашенная", и я один из самых спокойных ее участников. Бывает, читают вопрос, а мы даже не понимаем, о чем идет речь... И все наше обсуждение уходит на то, чтобы ответить как можно смешнее. У нас вообще каждая игра - сплошной анекдот! В принципе нам это абсолютно не мешает, хотя другим командам... Я как капитан пытаюсь держать их в узде, но это не всегда получается...  
 - После стольких успехов не чувствуете себя интеллектуальными героями?  
 - Нет! Даже когда начинают перечислять мои заслуги (чемпион области в игре "Что? Где? Когда?", победитель турнира по "Своей игре" и так далее), сижу и думаю: "А про меня ли это?". То есть не чувствую никакого груза, выиграли - и хорошо!..

- Смотришь телевизионную версию игры "Что? Где? Когда?"  
 - Очень часто. Хотя она сильно отличается от спортивных версий, проводимых в университете. Там больше сделано для шоу. В спортивном варианте хороший вопрос должен основываться на некоторых школьных и университетских знаниях плюсом логика, то есть все должно быть так хитро выстроено, чтобы сразу в глаза не бросалось. А на телевидении вопросы не такого уровня, и там участникам приходится опираться исключительно на интуицию. Но все равно это очень интересно, и я хотел бы принять участие и в этом варианте игры.  
 - Недавно твоя девушка Лариса Сенеч перешла в вашу команду. Ты рад?  
 - Лариса - очень сильный игрок, и мне с ней комфортно работать. Достаточно вспомнить, что я являюсь действующим чемпионом по "Своей игре", а ей принадлежит второе место. На мой взгляд, она является одним из самых важнейших игроков, хотя сама она так не считает.  
 - По жизни ты лидер?  
 - Я вообще люблю работать в команде, ну и, конечно, руководить ею.  
 - Ты - знаменитость в университете?  
 - Не знаю... Я не люблю распространяться на тему моих успехов. Кому надо, тот знает...  
 - Что ты в первую очередь оцениваешь в людях - ум или красоту?  
 - Мне человек либо нравится, либо не нравится... Ни по каким особым данным я не определяю. Тем более это не зависит от цвета волос!..  
 - Ты скоро заканчиваешь учебу в университете. Будешь ли продолжать участвовать в интеллектуальных играх, и какие у тебя планы на будущее?  
 - Интеллектуальные игры мне просто помогают по жизни, ведь ты всегда можешь поддержать беседу, причем на самые разные темы: и музыка, и спорт, и техника... А дальше я планирую работать и приносить пользу людям.

## Аудитория напоминала стадион

ЛАРИСА ЮРЬЕВА

Зрелые игры для вчерашних школьников - так можно было бы назвать юбилейный V турнир по "Что? Где? Когда?" среди первокурсников. Эта игра стал своеобразной инициацией - посвящением в участники интеллектуального клуба ТюмГУ. Всего в турнире участвовали более 200 (!) человек.  
 Неофитов приветствовал гурман "Что? Где? Когда?" университета - президент интеллектуального клуба ТюмГУ "IQ", аспирант Андрей Вохминцев. После объяснения правил и тонкостей игры началось самое интересное...  
 Вопросы были разными - встречались и относительно легкие, и каверзные, не обошлось и без так называемых "гробов" - таких вопросов, на которые так и не удалось найти верный ответ никому. Одним из самых забавных залу оказался вопрос о будильнике - близко это студенческому сердцу: "Фрейд считал его способным вызывать кошмарные сны, в которых человек мо-

жет услышать тревожный набат колокола или увидеть груды разбивающейся вдребезги посуды. А на Руси этим же словом называли слугу в монастырях, в чьи обязанности входило проследить, чтобы все монахи явились на утреннюю службу".  
 Первокурсники постепенно вошли в азарт, лица их выглядели сосредоточенными. Они так искренне радовались каждому правильному ответу, что аудитория напоминала стадион: лес колышущихся рук, радостные лица, одобрительный гул...  
 Хотя игра проводилась в соответствии с правилами Международной ассоциации клубов "Что? Где? Когда?" (их, как и полный фотоотчет о турнире, можно найти на сайте ТюмГУ <http://utmn.ru>), для новичков были сделаны некоторые послабления, например, упрощены критерии зачета ответов.  
 Борьба получилась действительно напряженной - почти все время лидерские позиции занимала команда Института истории и политических наук "Дредноут", но буквально на последнем вопросе вперед вырва-

лась "БТР" (Международный институт финансов, управления и бизнеса). Все, как в настоящем спорте - последние рыбки, второе дыхание, сладкие победы и первые поражения...  
 По традиции команды, занявшие первые три места, были награждены книгами, а желанный кубок - фарфоровая сова - до следующего года будет храниться в МИФУБе.  
 Игровой сезон в ТюмГУ можно считать открытым. Следующий этап - это XII чемпионат ТюмГУ по "Что? Где? Когда?", который состоится 29 октября. Надеемся, что интеллектуальные дебютанты смогут выступить там достойно!  
 Кстати, помимо приобщения первокурсников к традициям ТюмГУ организаторы планируют выявить талантливых студентов для дальнейшего развития интеллектуального направления в Тюменской области. Многие из них смогут вступить в Тюменский областной студенческий интеллектуальный клуб (ТОСИК), в котором уже сейчас команды ТюмГУ занимают ведущие позиции.



Обладатели диплома за II место - команда "Концерт" (ИИП)

Областная общественно-политическая еженедельная  
**Университет**  
**РЕГИОН**

**Учредитель:**  
 Государственное учреждение Тюменский государственный университет. Газета зарегистрирована 05.02.2001 г. Западно-Сибирским территориальным управлением по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ №17-0164.

Номер набран и сверстан в компьютерном центре редакции газеты "Университет и регион". Подписано в печать 16.09.2006 г. Заказ № 533. Тираж 1000 экз. Индекс подписки: 83198. Отпечатано в Издательстве Тюменского государственного университета. ЛР №020405 от 14.05.97 (625000, г.Тюмень, ул.Семакова, 10).

**Адрес редакции:**  
 625000, г.Тюмень, ул.Семакова, 10. тел. 46-23-28  
 E-mail: gazeta@utmn.ru  
 Редактор Ирина ГЕЦЕВИЧ.