

# СТИЛЬ<sup>tex</sup>



191186, Санкт-Петербург, ул. Б.Морская,18. www.sutd.ru

3 июля 202 г. Выпуск №1 (208)

## Здоровый образ жизни в СПбГУПТД

### Юбилей нашего «Стрельцово»

В январе 1961 г., то есть 60 лет назад, в Ленинградскую область на поиски земельного участка под строительство спортивно-оздоровительного лагеря направилась вузовская делегация из шести человек.

В эту изыскательскую группу завести входили заведующий кафедрой физического воспитания А.Я. Шехтель, председатель профкома студентов А. Соколов, председатель спортклуба К.Г. Тополиди, преподаватели Я.Р. Массарский, В.Г. Алтунин и заведующий гаражом Г.И. Рыжило. Помним, что В.Г. Алтунин, работавший на кафедре физического воспитания препода-



вателем-почасовиком по лыжному спорту и, кстати, позже заведовавший кафедрой физического воспитания в Технологическом институте целлюлозно-бумажной промышленности (ныне – ВШТЭ), предложил осмотреть приглянувшийся ему участок в 109 км от города – на Карельском перешейке. Именно туда он и повез коллег. Путь лежал к поселку Стрельцово, что расположен на расстоянии примерно в 30 км, не доезжая до Выборга.

Внимание представителей нашего вуза привлек высокий, заснеженный берег озера Глубокое. Была выбрана красивая площадка на берегу. Место рядом было уже обжито студентами из Лесотехнической академии. В тот же день в Рощинском лесничестве было получено разрешение на земельный участок и был составлен договор о получении институтом его в аренду для организации летней базы отдыха.

Когда растаял снег, стало очевидно, какое красивое место было выбрано: песчаное дно озера, площадка для небольшого пляжа, установки палаток и красивый склон берега с величественными соснами.

Начались приготовления к летней кампании. Ректорат выделил бригаду рабочих, пиломатериалы, кухонное оборудование и посуду. За первый сезон была построена сто-

ловая и небольшой домик для рабочих, продолжавших строительные работы до глубокой осени. Первые несколько летних периодов студенты жили в больших армейских палатках. Но это уже был свой лагерь, со своей кухней и, конечно, с добавками в завтрак, обед и ужин. Кстати, даже в современных условиях эта традиция сохраняется неукоснительно. Кроме учебно-тренировочных занятий, отдыха на озере и в лесу, студенты выполняли большой объем работы по обслуживанию лагеря. Заготовка, вывоз, распиловка и колка дров, дежурства по кухне и столовой, сбор ягод и грибов (для улучшения рациона), уборка территории, вывоз отходов и многое другое выполнялось исключительно самими отдыхающими – студентами и сотрудниками. Постепенно строились деревянные щитовые дома. Большое – 40 км в окружности – озеро Глубокое

с чистой водой, в сочетании с колоссальным массивом смешанного леса создавали неповторимый микроклимат. Строгий распорядок дня и хорошее питание давали свои результаты. Спортсмены усиленно тренировались, участвовали в соревнованиях, студенты с ослабленным здоровьем отдыхали, оздоравливались и набирались сил к новому учебному году. Отдыхающие совершали многочасовые прогулки на лодках к островам и походы в лес, полный грибов и ягод.

Из года в год улучшались возможности и росла популярность лагеря. В лучшие годы число отдыхающих доходило до 220 человек в смену. Это уже большое хозяйство. Разместить, накормить, а потом и наполнить отдых студентов и сотрудников разумным содержанием – дело не такое уж и простое, если учитывать сезонность – июль–август – все быстротечно.

Каждый год приходилось проводить подготовительные работы, удовлетворяющие требованиям санэпидстанции и пожарной безопасности, получить лимиты на продукты питания в области, заключить договора с оптовыми базами, подготовить кухню, жилые помещения, построить пирс. Если все вышеперечисленные разделы работ понятны, то вот ежегодное восстановление пирса вызывает удивление. А все очень просто. Пирс, длиной почти в 100 м, выходящий до глубокого места, необходимо осенью снимать, иначе мощный пласт льда унесет все сооружение далеко в озеро. Приходилось забивать сотни кольев, стелить настил и заканчивать пирс мини-пляжем. Позже изобрели новшество – пирс стали собирать из труб блоками и накрывать досками. Это проще, но все равно надо разнести, укрепить составляющие, а потом все в обратном порядке убрать



**Людмила Егоровна Виноградова,** начальник управления по воспитательной работе

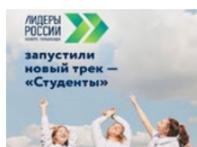
**Здоровый образ жизни - это самое главное в нашей жизни.**  
**Он нужен для того, чтобы быть успешным не только в своей профессии, но и для того, чтобы у вас была здоровая семья, здоровые дети.**  
**По жизни нужно соблюдать правила ЗОЖ, опираться на них. И нужно начинать это делать не в пожилом возрасте, а в молодости, особенно в молодости. Потому что вы будущие мамы и папы и у вас должны быть здоровые дети, ведь дети - наше будущее.**



Финиш легкоатлетического кросса.

#### Вы в Instagram

Выкладывайте фото с хэштегом #sutd #СПбГУПТД и ваши фото могут оказаться в газете!



Конкурс «Лидеры России» Президентской платформы «Россия - страна возможностей» запустил новый трек



Ну что, технологи! Первый день испытаний позади. С чем мы вас и поздравляем! Ура!



Подведены первые итоги научно-технической конференции, посвященной инновационному развитию текстильной и легкой промышленности «Light Conf 2021»



Сегодня завершается состязательная часть олимпиады: участники выполнили теоретические и практические задания и защитили свои проекты.



Подборка фотографий с практических туров в номинации «Техника, технологии и техническое творчество»



В университетской «Точке кипения» состоялся финал чемпионата Adobe по UI/UX дизайну для студентов СПбГУПТД



Конкурс «Твой ход»: гранты до 3,5 млн рублей, стажировки и путешествия



## Юбилей нашего «Стрельцово»

на берег. Пищеблок, естественно, обслуживали специалисты, им в помощь выделялись наряды отдыхающих для чистки овощей, выноса отходов; дежурные, накрывавшие на столы и убиравшие столовую. В 1972 г. была построена новая столовая, более вместительная и лучше оснащенная. В новом помещении уже появились холодильные установки, разделочные цеха, медпункт, библиотека и телевизионная комната. Немного легче на кухне стало с середины 1980-х гг., когда были установлены электроплиты, наконец-то ушли от дровяной плиты и связанной с ней заготовкой, распиловкой, колкой и перетаскиванием дров. Следующий проект – нынешняя, очень вместительная и комфортная столовая была введена в эксплуатацию позже.

Отдых в лагере регламентировался распорядком дня. От подъема до отбоя все было расписано и выполнялось. Правда, часто возникали осложнения с двумя пунктами – обеспечением подъема по утрам и отбоя по вечерам.

Путевки в лагерь предоставлялись в первую очередь студентам, входящим в сборные команды по видам спорта, и студентам с ослабленным



здоровьем. Выполнив все заявки на обеспечение их отдыха, стали принимать и преподавателей, которые еще недавно занимались спортом и могли вписаться в лагерную жизнь. Оставшиеся места в лагере предоставлялись профессорско-преподавательскому составу, сотрудникам института и членам их семей. Дотации на их путевки предоставлял профком сотрудников. Совместный отдых людей разных возрастов и интересов обвязывал и тех, и других уважать чужие интересы. Если иногда и возникали трения, то только в часы отбоя, молодым ведь было трудно перейти ко сну от игр, дискотек и, вообще, в период белых ночей. Особенно это проявлялось по субботам, когда в лагерь приезжали гости. Зато во всей остальной совместный отдых был хорошим воспитывающим моментом.

Сборные команды проводили учебно-тренировочные занятия, участвовали в первенствах лагеря, устраивали соревнования с коллегами из соседних лагерей. Соревнования в лагере проводились как по классическим видам спорта – плавание, бег, волейбол, баскетбол, футбол, гребля, так и по совершенно нестандартной программе – например, необычный футбол (называемый «мамба-бол»), эстафеты с разнообразнейшими эта-

пами (бег в мешках, по воде, со скалкой, в парах и многое другое). Каких только соревнований, комбинированных эстафет, пробегов, походов вокруг озера не придумывали преподаватели и сами студенты. В соревнованиях принимали участие все отдыхающие. Часто в одной команде выступали и профессор, и студенты, и дети сотрудников, поэтому все дружно болели за участников. Сборные команды по видам спорта выезжали в лагерь со своими тренерами. На тренировках в дневные и вечерние часы можно было выполнять большие объемы нагрузок.



Утром для всех была зарядка. На купание и катание на лодках выделялось время, а на пирсе постоянно дежурил преподаватель.

Большая гладь озера создавала прекрасные условия для гребцов, лес с холмами и тропинками принимал бегунов, лыжников, туристов, конькобежцев, шоссе «оседлали» велосипедисты, спортивные площадки (баскетбольная, волейбольная и для бадминтона) и футбольное поле никогда не пустовали.

После расширения лагеря за счет увеличения его площади в лесном массиве за шоссе у отдыхающих возникла необходимость многократно за день переходить магистраль с довольно напряженным автомобильным движением. Наша просьба к Выборгскому ГАИ установить знак «Пешеходы» долго не была удовлетворена. После ввода в действие нового отрезка шоссе Санкт-Петербург – Хельсинки, проходящего вдоль другой стороны озера, – напряженность на этом участке трассы уменьшилась.

Рассказывая об оздоровительном-спортивном лагере в Стрельцово, нужно подробнее остановиться на разнообразных культурных мероприятиях. Не редкость бывали такие насыщенные программы, которые начинались с подъема и проходили весь день до отбоя. Даже трудно себе представить, каким воображением нужно обладать, чтобы наполнить содержанием объявленные тематические дни – рыцаря, вежливости, правды, вранья, смеха, дураков. Мероприятия завершались в клубе необычными экспромтами. Вдохновителем этих развлечений был, например, замполит Ю.И. Матюхин.

Лагерь отражал все явления, происходившие в стране. Когда были в моде вечерние кафе, лагерный актив организовывал и воспроизводил их с большой выдумкой, вошли в моду КВН и студенты с увлечением разгадывали каверзные вопросы и задания. По



содержанию тематических вечеров, таких как эволюция костюма, танца, малые стрельцовские олимпийские игры, к названию нашего вуза еще раньше надо было бы добавить слово «дизайн». Талантливые студенты блестяще оформляли реквизит и преподносили свои задумки зрителям во время представлений. Наши олимпийские игры открывались выносом олимпийского флага, зажжением олимпийского огня и другими соответствующими атрибутами. Да, чего только стоили праздники мифического бога морей Нептуна, когда весь лагерь собирался на пирсе встречать величественного владыку! Лучшим Нептуном, конечно, был студент-спортсмен И. Чумаков, появившийся в окружении русалок и прочих водяных, одетых и разряженных до неузнаваемости. Неко-



торые незадачливые зеваки так очаровывались, что оказывались либо в лодке Нептуна, либо, что гораздо неприятнее, – в воде.

Многие годы всем отдыхающим в лагере предоставлялась возможность совершить экскурсии в г. Выборг, по Сайменскому каналу или по памятным местам Карельского перешейка. Почти каждое лето обеспечивалась шефская помощь лесничеству и соседнему совхозу, на территории которых находится лагерь. Вся вышеперечисленная деятельность организовывалась администрацией лагеря, преподавателями и общественным советом. Из 60-летней истории лагеря нужно признать лучшими, но разным причинам, годы с 1975-го по 1985-й. Это и наполняемость лагеря, оснащенность, и содержание работы.

Следует вспомнить и о том, что, когда студенты родственного вуза из Ташкента захотели познакомиться с северной природой, их гостеприимно приняли в нашем лагере. Жители солнечной южной республики никогда не видели такого леса, необозримо озера и не оказывались под таким дождем, весьма характерным и частым для нашего региона. Запомнилось, что однажды, в знак благодарности они приготовили для всех отдыхающих на-

стоящий узбекский плов.

Наши студенты тоже выезжали в гости. Так, и пловцы, и легкоатлеты тренировались в летнем лагере Киевского текстильного института. С ними были преподаватели Н.В. Мазаева и Я.Р. Массарский. После черномыльской аварии киевляне отдыхали несколько сезонов в нашем лагере и были очень за это признательны.

Своеобразная визитная карточка лагеря – это вечера самодеятельности. Их организует маэстро – доцент кафедры высшей математики С.Г. Майоркин. Он репетирует с участниками, проводит дискотеки. В таких вечерах участвуют дети, студенты, профессорско-преподавательский состав и сотрудники.

Непосредственное проведение лагеря – педагогический процесс – заботы преподавателей, в помощь которым ежегодно назначали опытного замполита (теперь это ответственный за воспитательную работу). Эти люди во многом определяли деятельность лагеря; они заслужили того, чтобы их назвали поименно: С.Я. Доссель, Н.А. Евдокимова, Е.Н. Петров, А.Ф. Дрожжина, К.П. Федоров, А. Мальвин, Г.Н. Кононова, Ю.И. Матюхин, Л.Е. Виноградова, П.Н. Темнов, Е.А. Носова.

Преподавателями-тренерами работали Н.В. Мазаева, Ю.А. Павловский, В.Г. Царева, Л.В. Тополиди, С.Б. Ненмазов, Г.Н. Кононова, Т.Н. Гладких, Т.И. Бардина, К.М. Сейфуллина, Н.К. Смирницкий, Н.К. Кузнецова, Л.Г. Рубис, В.Е. Чинко, Л.М. Леонтьев, И.М. Зеленова, А.В. Шкарупа. В первые годы помогал лагерь завгар института Г. И. Рыжило, хорошо работал водитель Ю.П. Симончик. Более 10 лет охраняли лагерь В.И. Лапин, затем Б.А. Рыжов и К.М. Рыжова. Много инициативы в обеспечении строительства, реконструкции и содержания загородной инфраструктуры проявил О.А. Логинов, ранее проректор по административно-хозяйственной деятельности и председатель лагерной комиссии.

Начальниками лагеря в разные годы были К.Г. Тополиди, Я.Р. Массарский, О.А. Логинов, Ю.А. Павловский, О.Г. Иванов, А.В. Тимофеев, Н.К. Смирницкий, В.И. Кошелев, Р.О. Кузнецов, О.Е. Роголев. А.Г. Смирнов. Сейчас директором спортивно-оздоровительного лагеря «Стрельцово» является Ю.А. Бугаев.

Ныне спортивно-оздоровительный лагерь университета успешно развивается. Уже не два месяца в году, а значительно больше – с ранней весны до поздней осени в лагере кипит работа, проводятся форумы, квесты, семинары и учеба студенческого актива, появилась практика проведения соревновательной туристской направленности и комплексных массовых стартов с участием студентов. В планах ректората обеспечение круглогодичного функционирования этого весьма востребованного структурного объекта.

**Андрей Напреенков,**  
доцент, директор спортивного клуба



Профессор Константин Георгиевич Тополиди, являвшийся начальником лагеря и председателем спортивного клуба



Александр Александрович Смирнов и Олег Георгиевич Иванов, в разные годы, являвшиеся начальниками спортивно-оздоровительного лагеря



Доцент Ян Рувимович Массарский, многие годы являвшийся начальником лагеря и председателем спортивного клуба



Олег Александрович Логинов, один из начальников спортивно-оздоровительного лагеря



Момент нахождения участников на старте шуточной дистанции



Момент нахождения участников на старте шуточной дистанции

## Успех в городской спартакиаде «Здоровье – 2021»

В учебном корпусе Университета промышленных технологий и дизайна на Большой Морской улице проведена торжественная церемония награждения победителей и призеров спартакиады «Здоровье – 2021» среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников вузов Санкт-Петербурга.

Коллектив Университета промышленных технологий и дизайна добился победы в комплексном зачете в городской спартакиаде «Здоровье – 2021» среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников вузов (сумма зачетных мест – 10). Это четвертая победа представителей университета в данных мероприятиях: первая приходится на 2017 год, вторая – на 2019-й, третья – на прошлый, 2020-й.

Обеспечение представительства сборных в спартакиадных стартах осуществляет спортивный клуб университета. В этом году команды СПбГУПТД показали следующие результаты в отдельных видах программы: первые места – в плавании, бильярде (пирамида), пулевой стрельбе; вторые места – в боулинге и шахматах; третьи места – в бильярде (пул) и дартсе.

Общее второе место – у коллектива Электротехнического университета «ЛЭТИ» им. В.И. Ульянова (Ленина) (сумма мест – 13), третье – у преподавателей Университета путей сообщения Императора Александра I (сумма мест – 16,5). Указанные коллективы входили в первую группу вузов.

Во второй группе первенствовали представители Университета морского и



Торжественная церемония награждения победителей и призеров спартакиады «Здоровье – 2021»

речного флота им. адмирала С.О. Макарова (сумма мест – 17), на 2-м – Университета телекоммуникаций им. профессора М.А. Бонч-Бруевича (сумма мест – 21), на 3-м – Морского технического университета (сумма мест – 13,5, но здесь учитывалось только участие в трех зачетных мероприятиях).

Городские спартакиады «Здоровье» проводятся с 1968 г. В настоящее время организатором ежегодных спартакиад является Физкультурно-спортивное

общество профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской области «Россия». Всего в этом году в программе спартакиады были предусмотрены девять мероприятий; зачетными для каждого коллектива являлись шесть лучших результатов в видах спорта. Нынешние соревнования были проведены в период с 18 января по 21 февраля 2021 г.

**Андрей Напреенков,**  
доцент, директор спортивного клуба

## Правила здорового питания

### Правило первое: натуральные продукты.

Продукты должны быть натуральными, но это не значит, что можно есть только зелень и яблоки. В список натуральных продуктов входят не только овощи и фрукты, но и злаковые культуры, и мясо, и молочная продукция. А вот, сколько всего нужно есть в сутки – другой вопрос.

### Правило второе: больше растительной пищи и меньше животной.

Проще говоря, зелень, фрукты и овощи есть все-таки придется, потому что они являются основой рациона. Идеально, если ты будешь съедать 300-400 грамм свежих овощей и фруктов в день, а лучше больше. А вот мясо, рыба, яйца и продукты с высоким содержанием белка лучше не употреблять ежедневно, максимум – три раза в неделю.

### Правило третье: следи за калорийностью суточного рациона.

Мы не призываем тебя отказываться от всего, что содержит более 50 калорий, но

вот булочкам, пирожным, тортам, пончикам, эклерам, вафлям, конфетам, шоколадкам... Ладно-ладно, прекращаем. В общем – сладостям, придется сказать нет. Просто употребляй то количество калорий, которое сжигаешь в течение дня – программы расчета суточной нормы калорий и таблицы калорийности продуктов тебе в помощь.

### Правило четвертое: питайся пять раз в день.

Твое меню должно быть увеличено с трех приемов пищи до пяти-шести – три основных и три перекуса. Это не значит, что теперь ты можешь есть без остановки, просто таким способом ты убедишь организм в том, что он будет получать еду регулярно, а он в свою очередь перестанет накапливать жиры и посылать тебе сигналы в стиле «Съешь слона, да-да, съешь слона, он в тебя точно поместится». К тому же подобная система питания ускорит твой обмен веществ и не будет перегружать желудочно-кишечный тракт, а это уже путь к чистой коже и красоте.

### Правило пятое: ешь молочные продукты.

Молочные и кисломолочные продукты – единственные, что можно есть каждый день без вреда для здоровья и фигуры. Ты можешь пить молоко, кефир, сыворожку, йогурты, есть творог и йогурты при условии, что это будут натуральные йогурты, а не наполненные химическими добавками. Если не можешь достать фермерские продукты и живешь не в деревне, натуральные продукты можно найти в магазине, например, продукцию от Danone. Ученые провели исследование среди 12 000 российских семей и выяснили, что включение в рацион йогурта влияет на метаболизм и, в итоге, на массу тела человека.

Старайся придерживаться этих правил, и тогда ты точно станешь более здоровой и энергичной. Также не забывай о воде, выпивай не меньше одного, а лучше двух литров воды в день. Кофе, соки, чай и коктейли в раздел «жидкости» не входят – только вода, мы, например, советуем с утра пить воду с лимоном.



## Спасение утопающего, дело рук самого утопающего

Мне посчастливилось познакомиться с директором нашего мед.центра и узнать, чем же там занимаются, а также поговорить про важные на данный момент темы – вакцинацию и Covid-19.

– Людмила Владимировна, расскажите мне про наш мед.центр. Чем он занимается?

– Исторически у нас лечебно-профилактический центр, который начинает сопровождение студентов с момента, когда они еще абитуриенты. Наши врачи оказывают помощь и содействие, начиная с момента проведения вступительных испытаний. Сюда же входят все российские олимпиады, где наши врачи дежурят и следят за состоянием студентов и, в случае необходимости, оказывают своевременную помощь, либо, в случае экстренных ситуаций – вызывают скорую помощь.

Еще один повод встретиться студентам с нашими врачами – заселение в общежитие. Они сопровождают процесс заселения и собирают пакет документов о состоянии здоровья детей.

Также в нашем мед.центре есть функция спортивного врача, который занимается распределением по группам, в соответствии с состоянием здоровья. Когда проходят какие-либо соревнования или тренировки, где есть риск получения серьезных травм, на них присутствуют наши доктора или фельдшер.

Наши доктора тесно сотрудничают с 37 студенческой поликлиникой, что дает нам возможность получать консультации у узкопрофильных специалистов. А также, в случае необходимости, у студентов есть возможность получения информационной поддержки по телефону у наших докторов.

– То есть студенты могут в любой момент позвонить нашим докторам за консультацией?

– В настоящее время студент могут обратиться к нам в ненормированном формате. Ситуаций, когда в 18:00 врач берет трубку, а в 18:05 выключает телефон у нас нет.

– Я вас поняла. Хотела бы еще поговорить о Covid-19. Я слышала, что в нашем университете есть возможность сделать прививку.

– Да, у нас идет процесс прививания. Идет он у нас по двум адресам: Вознесенский проспект, 27 (Поликлиника №27) и ул. Правды, 18 (Студенческая поликлиника №37).

– А каким способом этот процесс проходит? Как человеку записаться на вакцинацию?

– Это проходит все в вольном формате. Либо студенты сами записываются в поликлиники рядом с домом, либо звонят нам, и мы помогаем с записью в 27 поликлинику. Эта поликлиника выбрана не просто так, а потому, что там очень хорошо организован процесс вакцинации, то есть там есть возможность получить консультацию терапевта, сделать саму инъекцию и побыть некоторое время под наблюдением врачей, потому что реакции у людей на вакцину бывают разные. В 27 поликлинике вакцинировались многие наши преподаватели и студенты.

– Вакцинация сейчас обязательна для студентов и преподавателей?



Лечебно-профилактический центр на Садовой ул., 54



Титова Людмила Владимировна, директор лечебно-профилактического центра

– Нет, не обязательна. Такого понятия как обязательная вакцинация нету в рамках закона. Сейчас это все носит рекомендательный характер.

К тому же, я от себя хочу сказать, что люди, которые обращались ко мне за консультацией, я всегда спрашивала их о том, не было ли у них за последние полгода недомоганий и странных состояний. Дело тут в том, что, если человек болел Covid-19 и имеет антитела, я прошу его подождать с вакцинацией, потому что, если человек пойдет прививаться с антителами, он может получить осложнения и весьма тяжелые.

– В связи с чем связаны эти осложнения?

– Любая вакцина – это некое количество вирусных клеток. У человека, который в недавнем времени переболел Covid-19, даже в бессимптомной форме, все равно идет повреждение организма и вырабатываются антитела. Если же к этому добавить еще дополнительно вирусные клетки от вакцины – организм испытывает серьезную нагрузку.

Получается, что переболевшего человека мы начинаем атаковать определенным количеством вируса, а это не есть хорошо. Это неправильно.

Именно поэтому нужно очень внимательно относиться к своему здоровью и к процессу вакцинации относиться с умом.

– И на какое количество времени прививка дает человеку иммунитет?

– Тут все индивидуально. Считает, что от 4-7 месяцев. После этого времени можно и нужно делать прививку повторно. Рекомендуются делать это один раз в полгода.

– А что касается обстановки с Covid-19 на данный момент – какая она?

– Ситуация, к сожалению, сейчас очень тяжелая. Перегружена медицина, станции скорой помощи. Расширяется количество госпиталей. Поэтому я и мои врачи очень переживаем по этому поводу и призываем студентов и сотрудников университета к ношению средств индивидуальной защиты – это очень важно. Я считаю, что здесь будет уместно выражение: «Спасение утопающего – дело рук самого утопающего». Самодисциплина должна соблюдаться, потому что невозможно следить за каждым человеком отдельно.

И самое главное – это осуществлять мониторинг собственного здоровья. Не нужно доходить до приступов паранойи, но любая температура, изменение вкуса, запаха, своего общего состояния, может быть признаком Covid-19.

Нужно понять, что вакцинация – это не панацея. Любая вакцина снижает риски тяжелого течения заболевания, но это не значит, что ты в скафандре и можешь делать, что угодно. Именно поэтому каждый человек должен нести ответственность перед собой и перед другими людьми и соблюдать элементарные правила гигиены. Маски, защита органов дыхания и социальная дистанция – это самое важное.



Наши новости в  
твиттере @Sutd

## Здоровый образ жизни – образ жизни человека

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

Все вопросы о поступлении в Университет промышленных технологий и дизайна теперь для удобства абитуриентов тут @abitur\_sutd

СПбГУПТД представит лучшие образовательные программы на Национальной выставке в Монголии в рамках программ Россотрудничества

С 20 по 30 ноября 2020 г. в виртуальной студии «Точки кипения - PromTechДизайн» состоялось превью XXVI конкурса «Адмиралтейская игла»

8 студентов СПбГУПТД стали претендентами на получение гранта Президента Российской Федерации

В соответствии с приказом СПбГУПТД № 209/1 от 23 ноября 2020 г. [http://sutd.ru/upload/Prikaz\\_209\\_23.11.20.pdf](http://sutd.ru/upload/Prikaz_209_23.11.20.pdf) принято решение о компенсации расходов на проезд к месту проживания для студентов СПбГУПТД.

Призываем соблюдать установленные меры безопасности в период пандемии коронавируса. Несколько простых правил - маска, дистанция и дезинфекция рук помогут сохранить жизни, рабочие места и разгрузить систему здравоохранения.

В Петербурге открылась новая «Точка кипения». Творческое пространство «PromTechДизайн» появилось на базе Университета промышленных технологий и дизайна, передает корреспондент телеканала «Санкт-Петербург».

Семь PR-проектов СПбГУПТД стали победителями 20-го конкурса Crystal Orange Award

Пожалуйста, соблюдайте дистанцию, носите маску в местах массового пребывания людей. Сегодня как никогда важно сплотиться ради общей цели – как можно скорее восстановить привычный образ жизни!

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Известно, что наше здоровье на 10% определяют наши гены, на 20% окружающая среда, в которой мы живём, ещё 10% уровень медицинского обслуживания, а остальные 60% — здоровый образ жизни.

ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, закаливание, личную гигиену, искоренение вредных привычек и стресс.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. Режим дня надо строить с учётом возраста, характера трудовой деятельности и состояния здоровья. Рациональное чередование физического труда и умственной работы – залог хорошего самочувствия, высокой работоспособности. Также важно чередование трудовой активности и отдыха. Существенным компонентом отдыха в течение суток является сон. Очень важным для здоровья и работоспособности является выработка правильного ритма сна. Полноценно отдохнуть во сне надо тоже уметь. Сон взрослого человека должен длиться не менее 7-8 часов. Что может обеспечить полноценный сон?

1. Перед сном хорошо взбейте подушки. Лучше всего пользоваться небольшой прямоугольной подушкой или валиком под шею.

2. Уберите из комнаты все цветы и источники сильных запахов.

3. Не ешьте на ночь и воздержитесь от распития спиртных напитков перед сном.

4. Чтобы выспаться, нужно обязательно ложиться спать до полуночи (недосыпание ведёт к переутомлению нервной системы, истощению её и ослаблению организма).

5. Ваша постель должна иметь твёрдую и ровную поверхность.

6. Не рекомендуется спать перед телевизором или в комнате с работающим компьютером.

7. Лучше спать, переворачиваясь с одного бока на другой, чтобы отдыхали внутренние органы правой и левой стороны.

8. Воздух в комнате должен быть чистым, для этого хорошо привыкнуть спать с открытой форточкой или окном (при температуре 17-18°C).

Рациональное питание – чрезвычайно важно для здоровья. Питание должно быть полноценным, т.е. содержать достаточное количество углеводов (50-75%) за счёт каш, овощей, макаронных изделий; достаточное количество белка (10-15%) как растительного, так и животного происхождения; жиров (15-30%) также растительного и животного происхождения. Питание должно быть энергетически сбалансировано, т.е. поступать в организм должно столько же питательных веществ и энергии, сколько было потрачено. Питание должно быть регулярным, не менее 4-5 раз в сутки. Завтрак обязателен! Перерыв между ужином и завтраком не должен превышать 10 часов. Правильное питание – это залог Вашего здоровья и активного долголетия.

Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни и поддержания нормального

веса человека. В современном мире люди склонны мало двигаться. Лица с достаточным уровнем физической подготовки реже страдают хроническими заболеваниями. Наоборот, лица, которые ведут сидячий образ жизни, склонны к ожирению и приобретению многих хронических заболеваний. Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни, 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Закаливание – является составной частью здорового образа жизни. Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно.

Из всех видов закаливания самым простым является закаливание воздушными ваннами. Принимают воздушные ванны обнажёнными до пояса, сочетая их с занятиями гимнастикой, бегом или другими физическими упражнениями.

Наиболее сильный закаливающий эффект оказывают водные процедуры – обливание, обливания, душ, ванны, растирание снегом и моржевание. Закаливание водой начинают с обливания и обмывания части или всего тела, затем переходят к обливанию сначала тёплой водой (32-34°C), затем водой комнатной температуры, постепенно снижая её до 15-10°C. Продолжительность процедуры составляет 2 минуты.

К методам закаливания относят также ходьбу босиком, сначала в квартире по полу, затем в мае-сентябре по земле, сочетая её с холодными ножными ваннами (температура воды

18-100°C).

Личная гигиена – это гигиена режима личной жизни и быта, труда и отдыха человека, элемент здорового образа жизни. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Соблюдение правил личной гигиены способствует сохранению здоровья и трудоспособности, а следовательно, и активной долголетней жизни.

Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).

При курении простуда и кашель чаще приводят к осложнениям. Курительный вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, — около половины достаётся тем, кто находится рядом с ним. В семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению.

Ограничить употребление алкоголя. Алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. Изменение психики, возникающее при эпизодическом приёме алкоголя (возбуждённость, подавленность и т.д.) обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Профилактика стресса, положительный эмоциональный настрой – научитесь расслабляться, представляя себе какой-нибудь приятный пейзаж. 30 минут в день достаточно для повышения сопротивляемости организма к различным инфекциям. Если Вы научитесь расслабляться, то сможете активизировать иммунную систему.

### Залог успеха – баланс в рационе

Здоровый образ жизни не может быть без правильного и сбалансированного рациона. Но у студентов не всегда есть возможность купить продукты для здорового питания, как известно, это весьма дорогое удовольствие. Тем более, не все владеют достаточным количеством времени, чтобы тратить его на приготовление ПП-блюд. Так что же делать в такой ситуации студентам, которые хотят вести здоровый образ жизни и правильно питаться?

Для этого я отправилась в наше университетское кафе, чтобы узнать у управляющей, есть ли в нем пп-рацион.

– Анастасия Александровна, расскажите немного о вашем кафе и про ваше меню.

– Наше кафе славится тем, что у нас действительно домашняя кухня, что у нас она качественная. Даже, когда внизу открыли столовую, люди из любопытства пошли туда сначала, а потом стали обратно к нам возвращаться.

Люди приходят к нам – как к себе домой. Они приходят вкусно поесть и даже покупают домой еду, тем более у нас по пятницам скидка 20%, люди уже приходят с контейнерами, особенно студенты из общежития, потому что это получается очень дешево и проще купить у нас, чем самому готовить.

Что касается ЗОЖ, я не скажу, что у нас полноценно все меню с пп-рационом, но блюда из разряда ЗОЖ у нас всегда бывают.

– И что же чаще всего берут студенты?

– Люди активно едят наши котлетки куриные с пюре. Пюре у нас всегда только на молоке и на сливочном масле.

– А какие еще блюда можно увидеть у вас в меню?

– Мы домашние пирожки печем, тортики делаем. При чем мы все делаем сами и никакие полуфабрикаты не покупаем.

– Что касается правильного питания, что можно попробовать?

В нашем кафе мы всегда заботимся о том, чтобы все было приготовлено качественно и из натуральных продуктов – это, на мой взгляд, немаловажно для ЗОЖ.

Мы стараемся, чтобы в меню всегда были позиции диетических, малокалорийных блюд, например, рыба на пару; куриная грудка с моцареллой и соусом песто – она получается достаточно легкой по калорийности и при этом сочной; овощное рагу, которое мы готовим в духовке с ароматными травами; щавелевый супчик на курином бульоне; салатик Фитнес (сельдерей, свекла, морковь, капуста, яблоко и медово-лимонная заправка с добавлением оливкового масла); салат Чабан (помидоры бакинские, огурцы, перец болгарский, красный лук, кавказские травы: кинза и базилик, ароматное масло); котлетки из индейки и многое другое.

## ИНФОРМАЦИЯ ПРИЕМНОЙ КОМИССИИ

Лицензия 90A01 №0009081 от 31.03.2016 г. Свидетельство о гос. аккредитации 90A01 № 0002024 от 17.05.2016 г.

В настоящее время Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна является самым крупным в России вузом художественно-технологического профиля, представляющим собой многоуровневый вертикально ориентированный университетский комплекс. В состав СПбГУПТД входят 2 высшие школы, 18 институтов, 2 колледжа, 5 научно-исследовательских институтов, 21 образовательный центр, 8 школ довузовской подготовки (малых факультетов). На сегодняшний день университет реализует более 200 государственных образовательных программ высшего и среднего профессионального образования, по которым обучаются около 16 тысяч студентов. Обучение в СПбГУПТД ведется как за счет средств федерального бюджета, так и по договорам с оплатой стоимости обучения. Подготовка по программам с полным и ускоренным сроком обучения осуществляется по различным формам: очная, очно-заочная (вечерняя), заочная, заочная с применением дистанционных технологий. Университетский комплекс состоит из 10 учебно-

лабораторных корпусов, большая часть которых расположена в историческом центре Северной столицы, 6 общежитий, 6 спортивных лагерей.

На базе Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна созданы Городская студенческая биржа труда, действующая в трудовом устройстве студентам и выпускникам вузов города, Городской студенческой пресс-центр. Визитной карточкой вуза можно назвать Международный конкурс молодых дизайнеров «Адмиралтейская игла», Российский конкурс молодых модельеров-дизайнеров «Дыхание весны», концертно-просветительский проект «Студенческая филармония», центр творчества «Тоника».

Жизнь студентов нашего вуза насыщена яркими событиями, полными творчества, научного поиска и активного, интересного отдыха.

Ежегодно в университет поступает более 2000 студентов из различных регионов России и зарубежных стран.

– Высшая школа технологии и энергетики, в ее составе: • Институт технологик;

• Институт энергетики и автоматизации; • Институт экономики и менеджмента; • Институт безотрывных форм обучения

– Высшая школа печати и медиатеchnologies, в ее составе: • Институт медиатеchnologies; • Институт полиграфических технологий и оборудования; • Институт экономики и социальных технологий; • Институт бизнес-коммуникаций; • Институт дизайна костюма; • Институт дизайна пространственной среды; • Институт прикладного искусства; • Институт дизайна и искусства;

– Региональный Институт непрерывного профессионального образования; • Институт дополнительного профессионального образования; • Колледж технологий, моделирования и управления; • Инженерная школа одежды (колледж);

Интенсивная подготовка абитуриентов проходит в специализированных школах, занятия проводят ведущие преподаватели Университета: • Дизайнер-школа (малый факультет); (направления Института дизайна костюма, Института ди-

зайна и искусств, Института графического дизайна, Института дизайна пространственной среды)

– Социально-экономическая школа (малый факультет); (направления Института бизнес-коммуникаций и Института экономики и социальных технологий)

– Школа бизнес-коммуникаций (малый факультет); (направления Института бизнес-коммуникаций и Института экономики и социальных технологий)

– Школа информационных технологий (малый факультет); (направления Института информационных технологий и автоматизации)

– Школа медиатеchnologies (малый факультет); (направления Высшей школы печати и медиатеchnologies, Высшей школы технологии и энергетики и направления профессионального обучения Института экономики и социальных технологий)

– Школа одежды (малый факультет); (направления Института текстиля и моды, колледжа технологии, моделирования и управления и инженерной школы одежды (колледж))

– Школа экологии и химии (малый факультет); (направления Института прикладной химии и экологии)

– Школа ювелирного мастерства (малый факультет); (направления Института прикладного искусства)

Для ознакомления с будущей профессией и направлением подготовки университет проводит бесплатные индивидуальные и групповые экскурсии. Запись на экскурсии по телефону: 909-97-18

191186, Санкт-Петербург, ул. Большая Морская, 18 [www.sutd.ru](http://www.sutd.ru) [www.prouniver.ru](http://www.prouniver.ru)

Приемная комиссия: (812) 315-07-47 Отдел региональных связей: (812) 310-41-49 Управление внебюджетного приема: (812) 571-81-49 E-mail: [priemcom@sutd.ru](mailto:priemcom@sutd.ru), [info@prouniver.ru](mailto:info@prouniver.ru)