



Читайте в номере

▶ ДЕНЬ СТУДЕНТА



Студенческие инновации

Молодое поколение, еще не покинув стен университета, пытается найти свое место в жизни...

с. 2



Молодежная политика

Гость редакции «Экономист» Александр Токар: «Нужны свежие идеи!»

с. 3



Дела милосердия

Студенты СГЭУ организовали праздник для детей-сирот

с. 4



Студент в поисках работы

Студенты СГЭУ – люди целеустремленные и амбициозные. Многим удастся параллельно с учебой пройти и практику...

с. 6

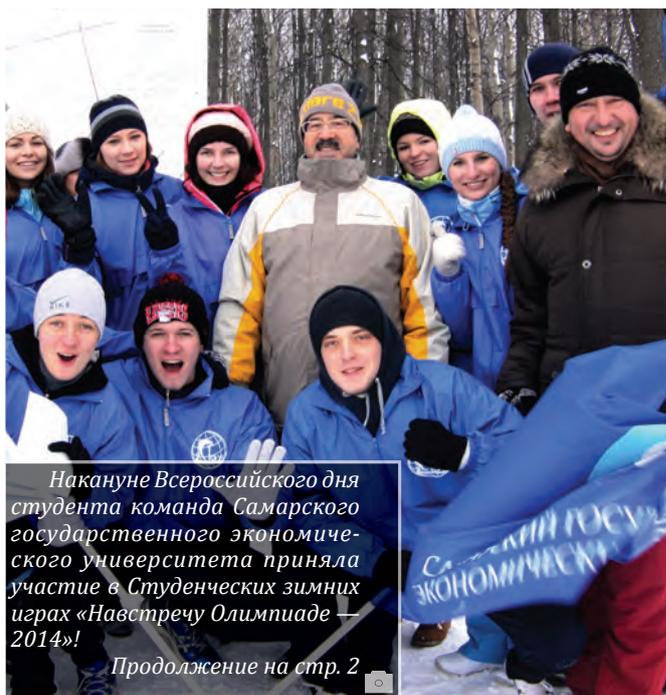


Фотоэтюды

Мир глазами нашей студентки: «Край родной, навек любимый!»

с. 8

Навстречу Олимпиаде



Накануне Всероссийского дня студента команда Самарского государственного экономического университета приняла участие в Студенческих зимних играх «Навстречу Олимпиаде — 2014»!

Продолжение на стр. 2

▶ ОДНОЙ СТРОКОЙ

В СГЭУ начала работу лаборатория прикладных социологических исследований, деятельность которой направлена на изучение социальных процессов происходящих в стране. Она станет базой для прохождения производственной и преддипломной практики студентов, обучающихся по специальности «Социология», что даст им возможность приобрести практические навыки интервьюирования и общения с населением.

<http://www.sseu.ru/sobytiya/otkryita-novaya-laboratoriya/>

Пятый Евразийский экономический форум молодежи «Диалог цивилизаций. Зеленая экономика» пройдет 21–25 апреля в Екатеринбурге. В дальнейшем можно получить молодежную премию Астанинского клуба Нобелевских лауреатов в сумме миллиона рублей.

По вопросам участия в мероприятиях Евразийского экономического форума молодежи обращаться в Отдел содействия конкурсов и грантов СГЭУ.

<http://www.sseu.ru/sobytiya/evraziyskiy-ekonomicheskij-forum/>

Сотрудники и преподаватели СГЭУ могут принять участие во Всероссийской научно-практической конференции «Модернизация системы образования в концепции нового Закона «Об образовании в Российской Федерации»: проблемы, методология, решения», которая пройдет в Москве с 13 по 15 марта.

<http://www.sseu.ru/anonsy-i-objavleniya/modernizatsiya-sistemyi-obrazovaniya-2/>



Кто быстрее!

Продолжение со стр. 1

Студенческие зимние игры «Навстречу олимпиаде-2014» состоялись на базе учебно-спортивного центра «Чайка». Участвовали студенты различных вузов Самарской области. Дружная команда спортсменов СГЭУ достойно показала себя на этом мероприятии, успешно пройдя все испытания. Следует отметить, что Студенческие зимние

игры посетил ректор СГЭУ Габидулла Рабаданович Хасаев, приехавший специально для того, чтобы поболеть за команду нашего ВУЗа. Для студентов очень важна такая поддержка. Вот что говорит о Студенческих зимних играх капитан команды СГЭУ Марат Гимранов: «Таких мероприятий хочется больше, от чемпионатов мира по футболу до олимпийских игр. Командный спорт сближает людей, учит лучше чувствовать друг друга. Подобные соревнования дают толчок не только для физического развития, но и для личностного роста. Команда — это круто, уже какой раз в этом убеждаюсь!»

С большим удовольствием представляем вам студентов СГЭУ, которые защищали честь вуза на зимних играх: Марат Гимранов — капитан команды СГЭУ Артем Аверьянов, Евгений Насибулин, Александр Фиц, Александр Шуманев, Ксения Соколова, Гузель Латыпова, Юлия Шляхова, Динара Овчинникова, Алина Ежикова. Хочется отметить болельщиков Самарского государственного экономического университета, которые поддерживали участников и верили в них. Это еще раз подчеркивает то, что студенты нашего ВУЗа очень активные и дружные.



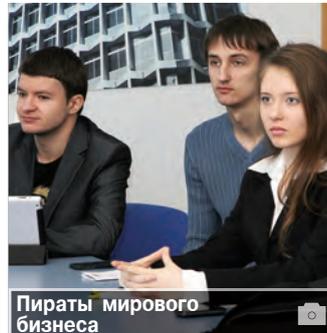
Гонки на «санях»!

Мария Краюшкина рук. инф. группы СГЭУ

▶ КОНКУРС ПРОЕКТОВ

Студенческие ИННОВАЦИИ

Студенческая жизнь в СГЭУ интересна и насыщена. Молодое поколение, еще не покинув стен университета, пытается найти свое место в жизни, сделать открытие, разработать ноу-хау, получить патент на свое изобретение.



Пираты мирового бизнеса

Внутривузовский конкурс на «Лучший инновационный научно-исследовательский студенческий проект» в очередной раз доказал это. Второй год подряд при поддержке Отдела сопровождения конкурсов и грантов и технопарка нашего университета это мероприятие проходит в стенах СГЭУ и, похоже, становится хорошей традицией.

Конкурс студенческих инноваций собрал активных и целеустремленных ребят СГЭУ, настроенных на то, чтобы воплотить свои проекты в жизнь. И, как заметила, директор ИТЭ и МЭО Н.Ф. Тагирова: «Все, кто решил поучаствовать, уже изначально победили. Ведь им пришлось преодолевать себя, свои комплексы». Идеи были смелые и творческие. Ребята умело отстаивали проекты, проявляя находчивость, отвечая на каверзные вопросы.

По итогам экспертной оценки, выбраны лучшие проекты для продвижения на региональный и федеральный уровни.

Некоторым студентам уже удалось запатентовать свои труды. И даже найти инвесторов, чтобы осуществить задуманное.

И пусть не у всех проекты доведены до логического конца. Во время обмена опытом они как раз оттачивают свои разработки, замечают слабые стороны, на что обратить внимание, чтобы довести свою работу до совершенства.

Одной из интересных инноваций можно назвать биогазовую установку со сроком окупаемости

в полгода. Данное оборудование способно выделять энергию из отходов птицефабрики, которые, кстати, загрязняют окружающую среду.

Таким образом, получается двойная выгода — дешевая энергия и решение экологической проблемы вокруг фабрики. На данную разработку уже есть спрос и скоро будет получен патент.

Группа студентов, именующих себя пиратами мировой экономики, продемонстрировала приложение для смартфона с навигатором по СГЭУ. Конкурс проектов — это отличная возможность талантливым студентам заявить о себе и получить поддержку своих проектов.

1 место занял проект TheSSEUapp — приложение для смартфонов, основанное на интеграции всей необходимой для обучения и жизнедеятельности студентов информации (студенческая команда института теоретической экономики и международных экономических отношений — Карганова Полина, Паничева Алена, Пушко Демид, Токарь Виктория, Шур Владислав), научный руководитель проекта — д.э.н., профессор Коновалова М.Е.

Есть надежда, что данное мероприятие вдохновит остальных студентов пополнить ряды инноваторов.

Соб. инф.

ПО ЗАСЛУГАМ И НАГРАДЫ

Вошли в число победителей



Учебно-методическое управление поздравляет профессорско-преподавательский состав и сотрудников университета с тем, что по решению АНО «Национальный центр общественно-профессиональной аккредитации» программы подготовки экономистов нашего вуза вошли в число программ-победителей всероссийского проекта «Лучшие образовательные программы инновационной России-2013».

Выбираем жизнь!

В Управлении информации и аналитики городской администрации Самары наградили победителей молодежного Фестиваля социальной рекламы «Мы выбираем жизнь!». 1 место в номинации «Точка зрения» занял студент 5 курса специальности «Менеджмент организации» Сызранского филиала СГЭУ Денис Тувин. Арт-студия CROSSWAY под его руководством занимается социальной рекламой в течение четырех лет и ежегодно становится победителем.

ИНТЕРВЬЮ

Нужны свежие идеи!

Гость редакции газеты «Экономист» заместитель председателя Молодежного правительства — молодежный министр экономического развития, инвестиций и торговли Самарской области, студент 5 курса СГЭУ Александр Токар.

— Александр, мы знаем, что вы, можно сказать, воплощение успешного молодого человека. Удачливость или упорный труд тому причина?

— Во-первых, я бы заменил слово «успешный», скажем, на «целеустремленный», «активный», «амбициозный». Поистине успешным еще нужно стать. А перечисленные качества — лишь предпосылки для этого.

Безусловно, на первом месте всегда труд и неизменное стремление к самосовершенствованию. Крайне важно уметь критически оценивать самого себя, видеть точки роста и постоянно работать над собой.

Хочу заметить, что успех во многом зависит от умения создать и вести за собой команду единомышленников. Масштабные цели не достигаются в одиночку.

Настоящего успеха можно добиться только в том деле, которому искренне предан и которым занимаешься с удовольствием.

В нашем обществе особенно развит стереотип: все, чего ты можешь добиться, на девяносто процентов определяется наличием связей и персональных контактов. Думаю, сегодня подобный подход можно назвать устаревшим. XXI век — время стремительного развития, когда ключевым понятием является эффективность. Востребованы профессионализм, компетентность, активность.

Самое вредное для людей моего возраста, как мне кажется, — безынициативность. Суть кроется в духе патернализма, когда человек считает, что государство должно платить ему стипендию, затем обеспечить рабочим местом, просто благодаря его диплому. Но диплом диплому рознь.

— А вот на эту тему, можно поподробнее...

— В этом я убедился, попав на стажировку в один из региональных банков. Руководитель отдела даже не открыл резюме. Просто повернул ко мне свой монитор, на котором были баланс и отчет



Александр Токар

о прибылях и убытках конкретного предприятия. Дал калькулятор, листок бумаги и карандаш. Сказал, что у меня три минуты для того, чтобы коротко рассказать о том, какие проблемы у этого заемщика и какую кредитную политику в отношении него банк мог бы проводить. Тогда я убедился, насколько важны знания, которые мне дал университет. Они, действительно, применимы на практике. А профессионалы легко отличают «носителя» диплома от качественного специалиста.

По большому счету, не так важны сами оценки в приложении к диплому. Главное пройти тест. И этот тест отражает, насколько ты ценный сотрудник.

— Александр, по вашей инициативе, на базе СГЭУ прошло

интересное мероприятие — встреча с министром экономического развития, инвестиций и торговли Самарской области А.В. Кобенко. Это только часть ваших инициатив. Поделитесь с читателями интересной информацией, чтобы каждый студент смог, воодушевившись идеей, найти применение своим талантам и знаниям.

— Да, действительно, одна из моих инициатив в качестве члена Молодежного правительства — это проведение регулярных встреч студентов с наиболее успешными представителями бизнеса, органов власти — практиками, одним словом. Мне как студенту подобного общения не хватало. Как показывает опыт встреч, проведенных нами в СГЭУ в мае и ноябре прошлого года, сегодня существует реальный запрос на подобные мероприятия в студенческой среде. Я очень рад, что А.В. Кобенко стал начинателем этой, надеюсь, доброй традиции. Подобные встречи дают нам бесценный опыт, способствуют профессиональному росту.

Не случайно, что именно в нашем университете сегодня зарождается культура проведения подобных мероприятий. В этом большая заслуга нашего ректора Г.Р. Хасаева, который сам является не только известным ученым-экономистом, но еще и человеком,

который 20 лет руководил экономикой региона.

Хотелось бы, чтобы СГЭУ стал ключевой дискуссионной площадкой для обсуждения самых разных вопросов, касающихся всего социально-экономического развития нашей области.

— Александр, расскажите о созданном недавно молодежном совете? Что это за орган?

— Ни при одном органе власти отраслевого молодежного совета до сих пор не было. Совет состоит из двенадцати членов. Среди них студенты, аспиранты, молодые ученые, практики, которые работают на предприятиях, молодежь до 27 лет. Министр возглавил этот совет, став его председателем. Это нам позволяет высказывать все инициативы напрямую министру.

— Что можно посоветовать молодым людям, пытающимся себя активно проявить?

— Самое главное — не мыслиться шаблонно. Свежие идеи очень востребованы. Пожалуй, ключевое конкурентное преимущество молодых специалистов — это умение нестандартно решать стандартные задачи. Недаром сегодня так много говорят об инновациях. Обыватель часто не понимает, что это такое. Между тем, все, что сегодня нас окружает, однажды было инновацией. Хотя вряд ли так называлось.

Беседовала Ю. Захардьева

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СВЯЗИ

Новый рабочий год для руководства нашего университета начался с делового визита в Финляндию, в город Куопио, где проходили переговоры о сотрудничестве с вузом-партнером — Университетом прикладных наук Савония.



Президент Университета прикладных наук Савония Вели-Матти Толппи и ректор СГЭУ

Обучение в Университете ориентировано преимущественно на практический аспект. Для СГЭУ практико-ориентированный подход к процессу обучения является сегодня приоритетным. Все преподаватели финского университета являются практиками — они работают на различных предприятиях — это очень заинтересовало представителей СГЭУ.

В состав нашей делегации входили ректор СГЭУ Габидулла Рабаданович Хасаев, проректор по научной работе и инноватике Светлана Игоревна Ашмарина и руководитель отдела международного сотрудничества СГЭУ Светлана Сергеевна Комарова.

В целом поездка прошла плодотворно и позитивно — у финских коллег есть чему поучиться. Говоря о системе высшего образования Финляндии, стоит отметить уникальное объединение трех «китов»: инноваций, научных исследований и образования, а также тесное взаимодействие с предприятиями региона, что, в свою очередь, позволяет готовить высококлассных специалистов.

В рамках подписанного соглашения о сотрудничестве у наших студентов появится возможность получать образование в Университете прикладных наук Савония, участвовать в программах по академическому обмену студентами и преподавателями, проходить включенное обучение в университете-партнере.

ДЕЛА МИЛОСЕРДИЯ

Учите хорошему...

Задумывались ли вы, какой была бы ваша жизнь без родителей? Страшно даже представить, не так ли? Родители всегда поддержат и помогут во всем. И не важно, сколько нам лет: 10, 20, 30 ...

А каково маленьким деткам в приютах, которые растут вдали от самых родных для них людей?

Сколько раз мне доводилось видеть слезы на щеках малышей, даже не счастие, они плакали и звали своих родителей. К сожалению, помочь им восстановить семью мы не можем, но в наших руках сделать их капельку счастливее и подарить им свою заботу и внимание. Студенты СГЭУ уже несколько лет стараются поддерживать детей из социальных приютов в рамках волонтерского проекта L&L. Примерно 2 раза в месяц мы устраиваем выезд в социальный приют «Надежда», играем с ребятами, стараемся научить их чему-то новому, помочь в вопросах, которые их волнуют. Новый год является одним из самых долгожданных праздников для детей во всем мире. В связи с этим мы решили устроить «Ярмарку желаний».

Дети с радостью участвовали в конкурсах, чтобы получить свои баллы и обменять их на желаемый подарок. Обычно во время наших выездов мы проводим время с детьми до 12 лет, поэтому с теми, кто постарше, мы не часто пересекались. Если честно, я даже не думала, что они настолько озлоблены на окружающий мир.

Каждый сам выбирает, как ему жить и каким стать. На мой



К нам приехали студенты!

вопрос: почему они так много курят, одна девочка ответила: «Потому что все так делают». На что один из волонтеров сказала, что это неправда, например, из нас никто не курит. «Я имела в виду свой круг друзей, а вы другие», — ответила нам девочка из приюта. Очень бы хотелось, чтобы они не делали таких различий и не совершали глупостей только потому, что думают, что жизнь их наказала. Поэтому необходимо поддерживать их и объяснять, что выбор есть всегда, и каким быть, решают они, а не обстоятельства. Наша небольшая группа во-

лонтеров будет рада пополнить ряды новыми членами команды. Присоединяйтесь к нам, давайте помогать детям вместе! Телефон контакта: 8-937-074-40-32 Манэ, 8-927-729-59-42 Яна. Выражаем огромную благодарность Александру Архиповскому за финансирование и помощь в организации мероприятия «Ярмарка желаний». Также очень хочу поблагодарить ребят, которые поддержали идею и помогли организовать новогодний выезд для детей.

Манэ Давтян,
студентка 5 курса ИКМиС

ИНФОРМАЦИЯ

Профессиональная траектория

Алина Шайгородская — студентка 2 курса ИТЭиМЭО профиля «Мировая экономика» победила во Всероссийском конкурсе эссе «Моя профессиональная траектория» в номинации «Управление и контроль». Конкурс профессионального самоопределения проводился Федеральным агентством по делам молодежи при поддержке Министерства образования и науки Российской Федерации на ресурсе www.foryouaboutyou.ru.

Роль студентов в прогрессе

Новосибирский государственный университет совместно с вузами-партнерами проводит 52-ю Международную научную студенческую конференцию «Студент и научно-технический прогресс». Конференция будет проходить с 11–18 апреля 2014 г., в Новосибирске.

Ее цель — открытый диалог между молодыми и опытными исследователями. Сегодня конференция проводится как площадка для презентации результатов научной работы, установления прямых научных контактов среди активной научной молодежи России и зарубежья. В последние годы МНСК привлекает свыше 4000 студентов и молодых исследователей со всей России и ряда европейских стран, а также Китая и Индии. (Контакты для участников на сайте СГЭУ)

письмо в редакцию

СГЭУ помогает людям

Здравствуйте, уважаемый Габидулла Рабаданович! Поздравляю Вас и Ваш коллектив с наступающим Новым годом!

Я, Ширяева Нина Ивановна, обратилась в центр правовой защиты в Ваш университет и получила юридическую консультацию. Был составлен иск в Волжский суд. Я бывала во всех университетах и институтах Самары, но никто мне не смог помочь составить иск. Консультации были только для «галочки» студенту и преподавателю. Теперь суд в мою пользу подходит к концу.

Хочу поблагодарить преподавателя — куратора Латышеву Марину Валерьевну и студентку Швыркову Елизавету, составивших иск так, что судья безоговорочно решает дело в мою пользу. Очень благодарна им. Бывала неоднократно в субботние дни в Вашем центре и видела, как Марина Валерьевна помогает всем без исключения, обстоятельно объясняя нужную информацию.

Лизонька тоже конкретно все разъясняет, помогает составить иск. И другие студенты внимательно всех выслушивают. В итоге люди остаются довольны ответами. Студенты сразу подходят к тем, кто только что вошел в Центр. Я слышала слова благодарности в адрес Марины Валерьевны и студентов, решающих вопросы любой сложности.

Желаю Вам и всему Вашему коллективу процветания, здоровья и всего-всего доброго!

По юридическим вопросам обращайтесь к нам

Напоминаем, что в юридической клинике СГЭУ, расположенной в корпусе «Д» (вход со стороны парковки), есть возможность получить юридическую помощь.

Обратившимся — бесплатная консультация.

Часы приема: суббота с 9:00 до 12:00.

Запись по телефонам: 8 (846) 9338722, 8 (905)3004595

▶ СТУДОТРЯД

«Наш мир» отметил 13 лет!

На загородной базе «Ратибор» прошло конкурсно-спортивное мероприятие в честь дня рождения СПО «Наш мир».

На него приехали как новые члены отряда, так и уже опытные вожаки. Каждая малая группа подготовила свое поздравление. «Окна» угостили всех выпечкой с пожеланиями внутри, «Много-точие» подарили банку варенья с символикой педагогического отряда и небольшую искусственную елку с фотографиями всех руководителей СПО «Наш мир» и нынешних кураторов. «Пед.квартал» вручили сертификат на улыбки и положительные эмоции, а «Студ#зона» удивили всех огромным вкусным тортом с поздравлением и салютом в конце мероприятия. Конкурсная часть включала 2 этапа: «Тир» и «Репинг». Все

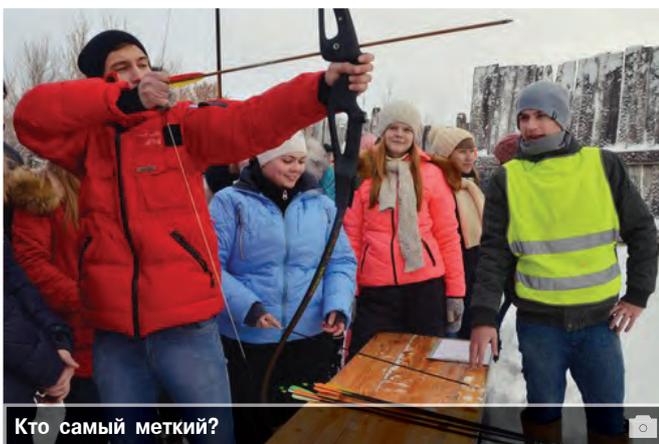


Стреляем не только глазками!

принимали активное участие в соревнованиях и отлично показали себя в командных играх. Членам педагогического отряда, которые этим летом впервые попробовали себя в качестве вожакого, торжественно вручили футболки с символикой СПО «Наш мир». В конце мероприятия была награждена команда-победитель, набравшая наибольшее количество баллов по итогам конкурсных этапов. Ей стала малая группа «Окна». Ее члены получили кубок, ежегодно переходящий от одной команды к другой, и сову ручной работы от администрации базы «Ратибор».

Полученные положительные эмоции, интересная программа, зимние забавы сделали это воскресенье настоящим праздником!

Мария Краюшкина, 3 курс ИСУ
Фото: Дарья Зорьева, 2 курс ИСУ



Кто самый меткий?

▶ УСПЕШНЫЕ ПРОЕКТЫ

И щепу можно превратить в золото...

В Высшей школе международного бизнеса СГЭУ прошла защита бизнес-планов, поданных на конкурс в рамках социального проекта по поддержке малого бизнеса. Выиграла Людмила Туманова с идеей производства декоративной щепы для ландшафтного дизайна.

Конкурс бизнес-планов стал заключительным этапом проекта «Мама-предприниматель», в рамках которого 43 молодые мамы Самары прошли осенью 2013 г. бесплатное обучение по программе «Основы индивидуального предпринимательства для женщин». Проект реализуется Торгово-промышленной палатой Самарской области и Высшей школой международного бизнеса СГЭУ.

Пять из тридцати проектов прошли в финал: производство декоративной щепы для ландшафтного дизайна; создание детского логопедического цен-



Людмила Туманова победительница конкурса

тра; изготовление сувенирных наборов Самарского края, проект детского клуба активного отдыха и идея развития сельского туризма в ПФО. Работы оценивало независимое жюри, в которое вошли администрация г.о. Самара, Самарского бизнес-инкубатора, благотворительного фонда «Самарская губерния», Конфедерации де-

ловых женщин России, самарских СМИ.

Победа досталась проекту по производству декоративной щепы для ландшафтного дизайна. Это недорогой, экологичный и удобный в использовании материал, который можно применять на садовых участках и в городской среде. Самарский продукт будет на 40 % дешевле

привозных аналогов. Специалисты отрасли ландшафтного дизайна и администрация г. Самары уже выразили заинтересованность в этом продукте.

По мнению зам. главы городского округа Самара, руководителя департамента экономического развития Д.С. Колмыкова, «Проект «Мама-предприниматель» поддерживает малый бизнес и самозанятость и имеет огромное социальное значение для нашего города. Бизнес-идея производства декоративной щепы покорила жюри простотой и работанностью подходов. Проект соответствует стратегии развития города и направлен на развитие производства, появление рабочих мест. В преддверии чемпионата мира проект может оказаться кастой для улучшения привлекательности Самары».

Проект «Мама-предприниматель» будет продолжен в следующем году в нескольких городах России, в том числе в Самаре.

▶ В ПОИСКАХ РАБОТЫ

Сбрасывая «розовые очки»



Хорошую работу найти трудно

Студенты СГЭУ — люди целеустремленные и амбициозные. Многим удастся параллельно с учебой пройти и практику. Иногда это успешный опыт, иногда не совсем. Молодежь стремится самоутвердиться и как, говорится, «встать на крыло». Мы просим вас делиться позитивным и негативным опытом. В любом случае это принесет пользу читателям.

Студентка пятого курса, **Нина П.** (по понятным причинам имя изменено) успешно прошла кастинг на телеведущую. Но, побывав на первой планерке, сбежала. Как она объяснила, думала, что попадет в «звездный» коллектив и будет находиться в кругу «небожителей». А там оказались обычные люди со своими недостатками. Вобщем, никакого гламура и светских манер. И она поспешила поделиться своим разочарованием с редакцией газеты «Экономист».

Мнение редакции: мечтать иногда бывает приятно и полезно, но если мы хотим иметь устойчивую опору под ногами, то все же лучше смотреть на вещи трезвым взором. Понимать, что окружающий мир живет по своим законам, а не по нашим прихотям. И нам придется принимать эти правила, если у нас есть цель утвердиться в этой жизни, построить карьеру, заработать средства, чтобы стать независимым, уверенным в себе человеком.

Интересная ситуация — студентке повезло, она прошла кастинг. Уже огромная удача. И вот

первая планерка, «сдобренная» крепким словом. На вопрос, а пыталась ли она сделать замечание, — попросить, чтобы в ее присутствии выбирали выражения, наша студентка лишь пожала плечами, посчитав это ниже своего достоинства.

Скорее всего, ситуацию можно было изменить. Да и относиться к новой сотруднице стали бы с большим уважением. А горделиво воротить нос от людей: не так одеты, не тем парфюмом пользуются, и т.д., и т.п., так можно вечно искать работу и находить тысячи причин, чтобы в итоге от нее убежать.

И тут мне вспомнилась моя первая работа — редакция крупной автотранспортной отрасли. Отработав первый день, я завела, что больше туда ни ногой. Такими экстравагантными показались мне ее сотрудники, особенно главный редактор. Он тоже владел словом во всех его проявлениях, являясь при этом заслуженным деятелем культуры. И слава Богу, что меня убедили там потрудиться. Вскоре мое мнение резко изменилось. Почти три года я находилась среди «золотых» перьев, звезд самарской журналистики. Благодаря чему были получены колоссальный опыт.

Студенты и выпускники должны понимать, что, покидая пределы своего любимого учебного заведения, они пускаются в дальнее плавание под названием «Жизнь». Тут неизбежны омуты и крутые водовороты, но избежать трудностей и проблем никому не удастся. Университет дал вам знания, крылья, можно сказать. Ваша задача сделать мир вокруг лучше.

Юлия Захардяева

◀ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ РУБРИКА. ВОКРУГ СВЕТА

Не всем известно, что...

...День защитника Отечества первоначально назывался, «День Красной Армии и Флота» и был утвержден в СССР в 1922 году. Спустя 27 лет он был переименован в «День Советской Армии и Военно-Морского флота» и просуществовал с таким названием вплоть до 1993 года, после чего получил свое современное наименование. Сейчас этот праздник отмечается помимо РФ в ряде стран СНГ, в числе которых — Украина, Белоруссия, Таджикистан.

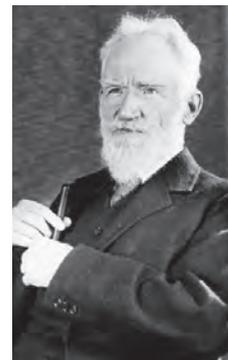
70 лет...

...одному из важнейших открытий в области биологии. В результате эксперимента американских ученых Эвери, Маклеода и Маккарти, проведенного в 1944 году, было доказано, что носителем генетической информации является дезоксирибонуклеиновая кислота (ДНК). Существует мнение, что это открытие обеспечило молекулярную революцию в генетике.

Сказано навеки

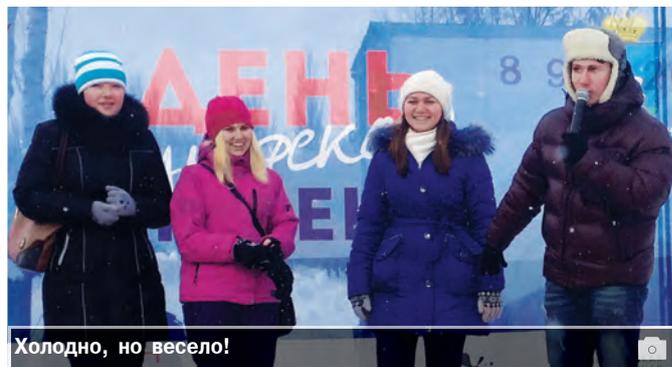
«Если у вас есть яблоко и у меня есть яблоко, и если мы обменяемся этими яблоками, то у вас и у меня остается по одному яблоку. А если у вас есть идея и у меня есть идея и мы обмениваемся идеями, то у каждого из нас будет по две идеи».

Джордж Бернард Шоу (1856-1950), писатель, лауреат Нобелевской премии в области литературы.



Автор рубрики: Владимир Потницев, ИП, 2 курс

Погоуляли в Татьянин день



Холодно, но весело!

В Парке имени Ю. А. Гагарина состоялось празднование Дня Самарского студента.

Ожидалось, что мероприятие посетят более сотни студентов, однако многие побоялись холода и остались дома. В связи с небольшим количеством участников организаторы поменяли программу и сделали акцент исключительно на играх и конкурсах с призами, участникам необходимо было перетянуть канат, прокатить друг друга на санках, ассоциирующихся с университе-

том и т.д. Также были и музыкальные номера в исполнении местной молодежи. Из примерно 20 присутствующих человек 10 были со стороны организаторов и в очередной раз, как это часто происходит, организаторы «тянули» своих, и ценные призы доставались соответственно, им же, а остальные участники довольствовались утешительными призами в виде билетов в театр, на тюбинг и в клуб. В целом, может, и было запланировано нечто интересное, однако то, как это все прошло, оставляет желать лучшего.

Манэ Давтян

▶ ЗДРАВПУНКТ

Не разбудить ли нам «сову»?

Все в нашем организме подчиняется определенному ритму — ритмично работают сердце, легкие, ритмично сжимаются и расслабляются мышцы. Биологическое расписание есть у каждого органа.

Известно, что у людей бывают разные биологические ритмы. Именно они влияют на время нашей работоспособности и желание поспать. В зависимости от этого человечество делят на группы: «совы», «жаворонки», «голуби».

«Совы» — это люди, у которых наибольшая активность проявляется во второй половине дня (после 16 часов), пик приходится на 9–10 часов вечера.

«Жаворонки» наиболее активны в первой половине дня (до 15 часов), а максимально — утром в 10–11 часов.

«Голуби» легко адаптируются и имеют примерно одинаковую активность на протяжении всего рабочего дня.

Часы в клетках организма пластичны, и существенное влияние на них оказывают условия жизни, наши потребности и интересы. Для определения личных биоритмов можно вычислить индекс Хильделбрандта. Утром, сразу после пробуждения, измерьте пульс, а потом число вдохов за минуту. Соотношение показателей приблизительно 4:1 — у голубя, 5:1 или 6:1 — у жаворонка, а если 3:1 и меньше, значит, вы — сова.

Как же согласовать свои биоритмы со стандартным графиком работы и учебы? Постройте режим дня с учетом своего хронотипа. Ложитесь спать не позже 11–12 часов ночи и спите не меньше 8 часов. При откладывании сна



Настройте свои часы

на 3 часа сообразительность и память ослабевают почти в два раза, мозг не отдыхает, и человек чувствует себя абсолютно разбитым.

Для «сов» самое тяжелое время суток — утро.

Поможет проснуться «энергетический напиток» (стакан горячего зеленого чая с медом и соком половинки лимона). К полудню «сове» требуется полноценный белковый обед. С 17–19 часов необходим полдник, а лучший ужин для «сов» — легкоусвояемые белки (рыба, сыр, орехи). У большинства «сов» интеллектуальная активность имеет 3 пика: дневной наблюдается с 13.00 до 14.00, вечерний (наиболее полноценный) — с 18.00 до 20.00 часов

и ночной — с 23.00 до 01.00. Оптимальное время для спорта — с 19 до 23 часов. Именно в это время можно добиться желаемых результатов по коррекции фигуры и снижению веса. Облегчить отход ко сну помогут простые правила:

- 1) старайтесь ложиться в одно и то же время;
- 2) примерно за 40 минут до сна прекратите работу на компьютере или просмотр телепередач;
- 3) перед сном желательно прогуляться или принять расслабляющую ванну;
- 4) не принимайте плотную пищу менее чем за 2 часа до сна. Вместо этого выпейте полстакана молока с медом — это способствует мягкому засыпанию;

5) перед сном хорошо проветрите комнату.

«Жаворонки» обычно не испытывают проблем с утренним пробуждением. У них другая проблема — борьба с сонливостью, которая наваливается на них в середине и под конец рабочего дня. Поможет горячий крепкий чай с 2–3 дольками лимона. С утра энергичные «жаворонки» не нуждаются в тонизирующих напитках. От кофе они перевозбуждаются, быстро устают и теряют работоспособность. Лучше выпить зеленого чая. На завтрак им требуется полноценная калорийная пища. Обед у «жаворонков» приходится на 13–14 часов. Он должен быть плотным и не менее калорийным. Обед можно завершить чашкой крепкого черного чая для того, чтобы сохранить высокую работоспособность. На ужин рекомендуется углеводная пища (углеводы способствуют выработке гормона — серотонина, который благоприятствует хорошему сну). В работе, учебе у большинства «жаворонков» есть два продолжительных пика интеллектуальной активности. Первый пик начинается в 8–9 часов и заканчивается к 12–13 часам, второй приходится на послеобеденное время — с 16 до 18 часов. Физическая активность «жаворонков» также носит двухфазный характер. Наиболее эффективно они могут выполнять физическую работу с 7 до 12 часов и с 16 до 19 часов. Итак, опираясь на собственные биоритмы, вы можете предотвратить перерасход энергии и многие досадные моменты. Пусть выражение «всеу свое время» станет для вас не общей фразой, а руководством к успешному действию!

Врач СГЭУ
Савина Н.А.

▶ САМБО

Встреча на ковре

В спортзале «Металлург» прошло первенство Самарской области по борьбе самбо.

В соревнованиях приняли участие двое студентов нашего вуза. Так, в весовой катего-

рии до 57 кг студент 2 курса ИНЭ Байрам Алтыев, в очередной встрече одержал победу над А. Фильчиковым (СГЭУ), в финале с небольшим преимуществом уступил Р. Абилову (г. Сызрань), заняв 2-е место.

В категории свыше 100 кг 3-м призовым местом довольствовался Руслан Набатов, 1 курс ИП.

Участники награждены дипломами соответствующих степеней.

Доцент кафедры физвоспитания Д. С. Токер



С ЮБИЛЕЕМ

Человек-легенда

60 лет научно-педагогической, производственной, общественной и 55 лет научно-педагогической деятельности отметил Николай Александрович Чечин.



Н.А. Чечин

Решением Ученого Совета СГЭА Чечину Н.А. присвоено звание «Почетного профессора академии». Председатель Самарской губернской думы Сазонов В.Ф. наградил профессора СГЭУ, президента Поволжского отделения МАОН дипломом «За многолетний безупречный труд, значительный вклад в совершенствование и развитие системы высшего образования Самарской области, подготовку высококвалифицированных специалистов и в связи с 75-летием со дня рождения». Глава городского округа наградил почетной грамотой «За многолетний безупречный труд на благо города Самары». Поздравляя видного ученого, редакция газеты «Экономист», задала вопрос: что

бы Николай Александрович пожелал молодому поколению? Ученый произнес удивительную фразу: «Красота — это эстетическая ценность, а доброта — высшая нравственная ценность человека. Вот какое важное качество должен воспитывать в себе человек!»

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Преподаватели и сотрудники СГЭУ от души поздравляют с юбилеем:

д.э.н., профессора кафедры менеджмента
ВОЛКОДАВОВУ ЕЛЕНУ ВИКТОРОВНУ

редактора 1 категории
редакционно-издательского отдела
**КУЗНЕЦОВУ ЕВГЕНИЮ
АНАТОЛЬЕВНУ**

к.фил.н., доцента кафедры
иностранных языков на 0,5 ст.
**АЛЕКСАНДРОВУ ГАЛИНУ
НИКОЛАЕВНУ**

к.э.н., профессора кафедры
экономической теории
**ВИШНЕВЕРА ВАДИМА
ЯКОВЛЕВИЧА**

к.ю.н., доцента кафедры
государственно-правовых дисциплин
**ЦЕЛЬНИКЕРА ГРИГОРИЯ
ФЕЛИКСОВИЧА**

гл. библиографа
отдела библиотеки
**ЛЕДЕНЕВУ ЛЮДМИЛУ
ГЕННАДЬЕВНУ**

Край родной, навек любимый...

Свои фотозтуды представила Елена Кузьмина, 1 курс, ИНЭ ГМУ-2

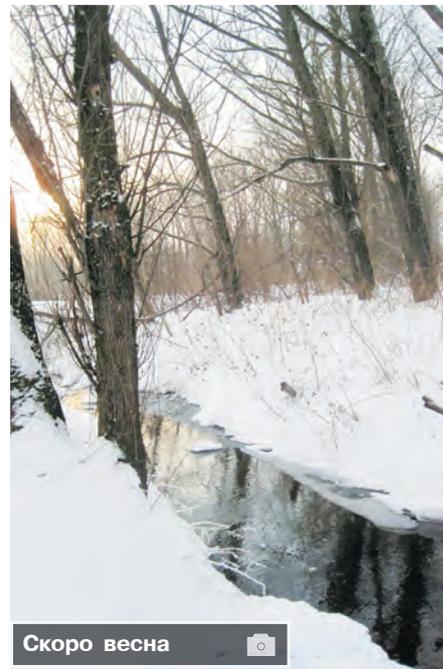
Фотохудожница поделилась своими мыслями: «Моя мечта заключается в том, чтобы внести полезный вклад в развитие своей страны. Собирая пейзажи родной природы, понимаешь, что это нужно сберечь для своих потомков, чтобы они тоже увидели всю эту красоту. Наблюдая за очередным закатом или возвращаясь вечером домой, поражаешься богатству красок окружающей местности.

Дорога домой



Настроение

И понимаешь, насколько ты счастлив, что живешь именно здесь. Очень хотелось бы, чтобы каждый гражданин нашей прекрасной страны ценил и любил свое Отечество».



Скоро весна

«Экономист» №01 (1024), 2014 г.
Учредитель - ФГБОУ ВПО «СГЭУ»
Газета зарегистрирована в Федеральной
службе по надзору
в сфере связи, информационных технологий
и массовых коммуникаций, свидетельство ПИ
№ТУ63-00430 от 20 марта 2012 года.

Адрес редакции: 443090, г. Самара, ул. Советской Армии, 141, оф. 126.
E-mail: economist05@sseu.ru, тел. +7(846) 933-86-76.
Над номером работали: студенческий актив СГЭУ, редактор
Захардяева Ю.В. (член Союза журналистов России),
Бабенкова О.А., Усков С.Н., Софронова С., Чередник Д.И.
Газета отпечатана в ЗАО «Типография «Сокол-Т», г. Самара,
ул. Революционная, 101, тел. (846) 260-23-92.
Тираж: 2500 экз. Распространяется бесплатно.
Время подписания в печать 29 января, время фактически и по графику 14.00.