



Газета выходит с  
21 февраля 1980 года

# За НАУКУ 12+

Славься, Университет, дух свободной воли!

Газета Алтайского государственного университета № 39 (1501) 14 декабря 2017 г.

## «КРАСНАЯ КНИГА» ДЛЯ ЗЕЛЕННОЙ ПЛАНЕТЫ



Школьники приняли активное участие в создании «Красной книги»



### В АГУ состоялась презентация «Красной книги Алтайского края»

6 декабря в рамках Года экологии в России биологический факультет АГУ провел научно-популярную сессию, приуроченную к выходу обновленной «Красной книги Алтайского края» и подведению итогов фотоконкурса «Мир глазами биолога».

«Красная книга Алтайского края» издается раз в десять лет, поэтому ее презентация стала важным событием.

Основную часть аудитории составляли школьники и учителя со всего Алтайского края – те, для кого изучение природы является очень важным увлечением. В рамках научно-популярной сессии ребята представили доклады с результатами своих исследований, рассказали о возможностях и проблемах развития территорий. Именно школьники, изучающие объекты живой природы края, стали первыми обладателями обновленной «Красной книги Алтайского края».

Марина Михайловна Силантьева, декан биологического факультета АГУ:

– В одном зале собрались единомышленники разных возрастов. Это те люди, которые ценят мир живой природы, ведут наблюдения за ее объектами, черпают вдохновение при изучении растительного и животного мира и не только занимаются защитой особо охраняемых территорий, заказников,

но и собирают информацию, которая позволит сохранять объекты «Красной книги Алтайского края». В работе нашей сессии принимают участие школьники, занятые в проекте «Усынови заказник», и это те юные исследователи, которые собрали важные научные сведения для нового издания «Красной книги Алтайского края».

В рамках сессии подвели итоги работ фотоконкурса «Мир глазами биолога», где в пяти номинациях была выбрана тройка победителей. Всего в фотоконкурсе приняли участие около 100 человек из разных уголков мира. География фотоконкурса в этом году охватила участников из Германии, Казахстана, России, а именно из Москвы, Санкт-Петербурга, Перми, Волгограда, Воронежа, Калмыкии, Новосибирска, Кемерово, Рязани, Петрозаводска, Уссурийска, Барнаула, Новоалтайска и разных районов Алтайского края. Увидеть необычные снимки можно на выставке «Мир глазами биолога», которая расположена на втором этаже корпуса «Л».

Ольга Лавыгина



Книга ждет своих читателей

«Цветок лотоса», занявший 2 место в номинации «Растения» (автор: А.И. Шаповал)

### НОВОСТИ

#### Новый год в середине декабря

Праздничные концерты и спектакли начнутся в АГУ уже совсем скоро.

«Мюзикл Лиги студентов» 19 декабря в актовом зале молодежных мероприятий (пр. Социалистический, 68а) откроет череду новогодних мероприятий. 21 декабря в Концертном зале АГУ пройдет концерт «Праздничный калейдоскоп». А на следующий день театральная мастерская «Homo Artisticus» приглашает на всеми любимую сказку Гофмана «Щелкунчик» в актовый зал молодежных мероприятий.

Всех желающих ждут на «Рождественский фестиваль» факультета массовых коммуникаций, филологии и политологии 22 декабря, а завершит праздничную череду «Голубой Огонек» в стиле 90-х от Колледжа АГУ 25 декабря.

#### Кому деньги дают

Проекты студентов АГУ получат гранты Росмолодежи.

Конференция TEDx, региональный конкурс PROturism, Турнир трех наук Сибирского федерального округа, Евразийская модель ООН, международный молодежный научный инновационный форум «Наука: от теории к практике» стали победителями заочного конкурса грантов.

#### Человек – живая книга

Проект «Живая библиотека» прошел в АГУ. В роли книг выступили студенты – представители различных стран и национальностей: Сири, Туркменистана, Узбекистана, Казахстана, Польши, Зимбабве.

«Книги» рассказали об особенностях своей культуры, языка, традициях своей страны и ответили на читательские вопросы. Чтобы говорить с книгой на одном языке, каждое издание сопровождал переводчик – этакий человек-«словарь». Время чтения ограничивалось получасом, однако все желающие смогли проникнуться беседой с живой книгой.

#### Трижды дипломант

В Уфе прошел Международный молодежный фестиваль культуры и языка тюркских народов, в котором приняли участие студенты нашего университета.

Студент ФМКФП Фаррух Тошниезов получил сразу три награды: диплом II степени в номинации «Художественное слово. Соло», диплом III степени в номинации «Вокальное исполнительство. Соло» и диплом III степени в составе танцевального коллектива «Аист». Участниками фестиваля стали 200 представителей Казахстана, Узбекистана, Туркменистана, Турции и России.

Мария Криксунова

## ОПОРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

## В «СЕРЕБРЯНОЙ ЛИГЕ»!

По уровню интернационализации АГУ вошел в «Серебряную лигу» лучших вузов мира рейтинга RUR «Науки о жизни»



Российское рейтинговое агентство Round University Ranking (RUR) подготовило шесть предметных рейтингов – по гуманитарным, социальным, биологическим («Науки о жизни»), медицинским, естественным и техническим наукам.

В рейтинге по биологическим наукам «Науки о жизни» представлено 22 российских университета. Алтайский государственный университет расположился в рейтинге на 14-й позиции среди российских вузов и на 464-й позиции в мировом списке, опередив 3-х участников проекта «5-100» и заняв 1-е место среди опорных вузов

России, вошедших в данный предметный рейтинг.

Следует также отметить, что по таким параметрам предметного рейтинга, как уровень интернационализации (10% от оценки вуза) и уровень финансовой устойчивости (10%), АГУ вошел в топ-250 вузов мирового списка рейтинга, именуемого «Серебряной лигой».

RUR – первый глобальный рейтинг университетов российского происхождения. Университеты в рейтинге RUR оцениваются по 20 параметрам, сгруппированным в пять направлений измерения: качество препода-

вания (40% от оценки вуза), качество исследований (40%), уровень интернационализации (10% от оценки вуза), уровень финансовой устойчивости (10%).

Рейтинговое агентство RUR было создано в 2013 году. Помимо издания системы рейтингов университетов, оно является официальным представителем британского международного рейтинга Times Higher Education на территории России и стран СНГ, а также оказывает консалтинговые услуги в области оценки университетов.

Управление информации и медиакоммуникаций

## НОВОСТИ

## ОЦЕНИЛИ ИННОВАЦИИ

В целях развития инновационной образовательной деятельности в Алтайском государственном университете проходил конкурс инновационных образовательных программ.

Для участия приглашались коллективы разработчиков образовательных программ всех уровней образования (СПО, бакалавриат, специалитет, магистратура, аспирантура, дополнительное образование). На конкурс было заявлено девять программ (четыре программы магистратуры, одна программа специалитета, три программы бакалавриата, одна программа ДПО).

Победителей выбрало компетентное жюри. Первое место заняла образовательная программа «Нейроинформационные технологии и робототехнические системы», второе – «Ландшафтная архитектура», третье место разделили две программы: «Управление проектами в государственном и муниципальном управлении» и «Прикладная информатика в юриспруденции».

Победители получат призовое вознаграждение: премия коллективу разработчиков ИОП за 1 место – 80 000 руб., за 2 место – 65 000 руб., за 3 место – 55 000 руб. (премиальная сумма распределена между двумя программами в равных частях).

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Молодые ученые АГУ стали именными стипендиатами администрации г. Барнаула

На 2017–2018 учебный год 10 студентов АГУ стали именными стипендиатами администрации г. Барнаула:

- Дворянчикова Наталья Сергеевна, студентка 2 курса магистратуры ФМКФП (865М группа);
- Кузванова Ольга Олеговна, студентка 2 курса магистратуры ЮФ (363М группа);
- Морева Юлия Евгеньевна, студентка 2 курса магистратуры ФС (1062М группа);
- Селина Анна Анатольевна, студентка 2 курса магистратуры ЮФ (363М группа);
- Сидун Дарья Юрьевна, студентка 1 курса магистратуры ФМКФП (477М группа);
- Славнова Виктория Константиновна, студентка 3 курса ФС (1052А группа);
- Щербакова Анна Алексеевна, студентка 4 курса ЮФ (343Б группа);
- Сергеева Яна Сергеевна, аспирант 3 курса ФТФ (551асп);
- Штоббе Ирина Андреевна, аспирант 2 курса ХФ (661асп);
- Серегин Николай Николаевич, докторант кафедры археологии, этнографии и музеелогии.

## РЕКТОРАТ

## 2018-ЫЙ БУДЕТ УЧЕБНЫМ ГОДОМ ДЛЯ ВСЕХ СОТРУДНИКОВ АГУ

11 декабря состоялось очередное заседание ректората в расширенном составе

На ректорате обсудили восемь важных вопросов, в том числе как факультеты выполняют показатели опорного вуза, обучение сотрудников АГУ в Сколково, распределение мест в новом общежитии.



## Показатели под контролем

Заседание прошло под руководством ректора АГУ С.В. Землюкова. С докладом о выполнении показателей стратегии развития (ПСР) Алтайского госуниверситета как опорного вуза России выступил начальник управления стратегии, анализа и мониторинга АГУ Д.С. Хвалынский. Он привел цифры, что из 13 обязательных показателей ПСР пока выполнено 7, а по прогнозу к концу года будет выполнено 10. Например, уже на 100% выполнены показатели «Доля выпускников, трудоустроившихся течение календарного года», «Объем финансирования НИОКР из всех источников на 1 ННР». Из 44 дополнительных показателей ПСР опорного уни-

верситета АГУ уже выполнил 36, а к концу года закроет все 44. Результат мониторинга выполнения целевых показателей деятельности факультетов показал, что лидерами на сегодняшний день являются МИЭМИС и ИФ. Наибольший вклад в обязательные показатели опорного вуза внесли следующие факультеты: БФ (85% трудоустройства, 35 из 185 публикаций Scopus, 47 из 272 публикаций WoS и RSCI), ХФ (36 из 48 млн руб. хоздоговорных НИОКР), МИЭМИС (82% трудоустройства, 11 из 30 млн руб. ДПО), ИФ (15 из 87 млн руб. НИОКР). Хорошие результаты мониторинга по многим показателям показал также Рубцовский институт (филиал) АГУ. По итогу доклада было принято решение: деканам факультетов

обсудить с заведующими кафедрами размещенные в кафедральных формах АИС «Кейс» показатели выполнения кафедральных целевых показателей в целях формирования по итогам 2017 г. объективного рейтинга эффективности деятельности кафедр и коллективов. Обо всех корректировках уровня выполнения целевых показателей представить информации в УСАМ в срок до 20.12.2017.

## Не забывать про корпоративную почту

С докладом о стратегии формирования цифровой образовательной среды в АГУ выступил проректор по информатизации и цифровой образовательной среде М.А. Рязанов. Он рассказал о важности ИТ-компетенций на факультетах, о тенденции дистанционных технологий образования. И привел статистику: по количеству онлайн-курсов у нас лидируют ИФ, ЮФ, ФС. Проректор также отметил, что в планах АГУ запустить в следующем году курсы для аспирантов в онлайн-режиме. Михаил Анатольевич поднял проблему использования ИТ-ресурсов АГУ. К сожалению, не все преподаватели активно пользуются личным кабинетом на сайте Университета, хотя он дает доступ к большому количеству важной информации. Преподавателям и студентам следует активнее пользоваться корпоративной почтой. По итогам доклада были приняты решения: разработать программу развития «Цифровой образовательной среды» (сроком до 01.04.2018 г.), перевести подготовку в аспирантуре на дистанци-

онную форму обучения части дисциплин, имеющихся на портале «Открытое образование».

## Новое общежитие

Были подняты также вопросы погашения задолженности студентов за образовательные услуги, соблюдение норм ФЗ-273 «О противодействии коррупции». Живое обсуждение вызвала тема квотирования мест для различных категорий проживающих и факультетов в общежитии АГУ №5 и порядка заселения студентов на период февраль-июнь 2018 года. Первый проректор по учебной работе Е.Е. Шваков еще раз сверил с деканами заявки по квотам от факультетов и подчеркнул, что как можно раньше необходимо предоставить списки нуждающихся в поселении в общежития АГУ в 2018-2019 годы. Ректор С.В. Землюков также заметил, что факультеты должны предусмотреть резерв и подать списки на 2018-2019 годы не позднее 1 апреля 2018 года.

В отдельном докладе Е.Е. Шваков рассказал об итогах обучения сотрудников АГУ в Сколково. В 2017 году такое обучение прошли 6 человек. Кроме этого в Университете реализуется программа повышения квалификации сотрудников и преподавателей «Управление изменениями в современном универ-

ситете». А ректор С.В. Землюков особо отметил, что 2018-ый будет годом учебным для наших преподавателей, запланированы обучающие стратегические сессии, и деканам нужно очень внимательно подойти к формированию кадрового резерва, направлять на обучение самых перспективных и ответственных преподавателей. «Обучение преподавателей – это нужная, важная тема. Университет несет затраты и ждет максимальной отдачи от коллектива», – подчеркнул ректор.

Завершил заседание ректората доклад проректора по развитию международной деятельности Р.И. Райкина о результатах визитов сотрудников АГУ в зарубежные вузы и перспективах организации



международного сотрудничества. По итогам было принято решение до 25 декабря представителям факультетов организовать дополнительные выезды в зарубежные вузы-партнеры, подготовить план командировок на 2018 г.

Наталья Теплякова

# ПРАЗДНИК К НАМ ПРИХОДИТ

Алтайский госуниверситет активно готовится к празднованию Нового года.

Во всех корпусах, на каждом факультете уже появилась новогодние украшения: искрятся огоньками гирлянды, блестят снежинки, то и дело студенты примеряют костюмы Деда Мороза и Снегурочки. У корпусов появилась праздничная иллюминация, светящиеся елочки установлены на крыльце «свечки».

13 декабря в корпусе М установили главную елку университета. Пятиметровая красавица уже стала героиней социальных сетей и собирает кучу «лайков». Елку украшают 72 метра гирлянд и более 300 игрушек. Заметим, наша елочка – искусственная, она помогает сберечь зеленые легкие Земли. Кстати, в холле главного корпуса волонтеры биологического факультета и представители экологического клуба АГУ «Под открытым небом» провели мероприятие в защиту хвойных деревьев в новогодние праздники. Они организовали мастер-класс по изготовлению искусственных елочек, а также новогодних украшений.

Напомним, для сотрудников и преподавателей университета объявляется творческий конкурс новогодних стенгазет «Зоологий пёс». Заявку нужно успеть подать до 18 декабря 2017 года по электронной почте kusevaev@mail.ru. Обязательно указать Ф.И.О. участника, подразделение, аудиторию и номер телефона. Награждение призеров состоится на заседании профкома 21 декабря 2017 года.



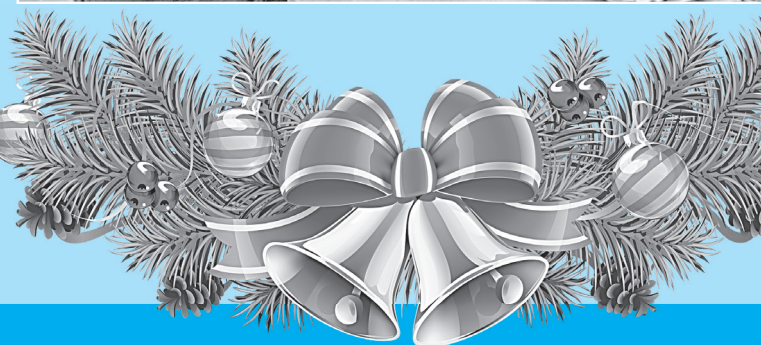
Дед Мороз на ФМКФП



Мастер-класс в самом разгаре



Главная ёлка АГУ



ОКНО В ПРОФКОМ

## В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ ИТОГИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И РЕМОНТА

26 ноября состоялось очередное заседание профкома, на котором представитель от администрации, помощник проректора по безопасности и общим вопросам рассказал о выполнении соглашения по охране труда и плана ремонтных работ в 2017 году.

Павел Анатольевич Кесарев констатировал, что Соглашение по охране труда выполнено в этом году на 99 процентов (в отличие от предыдущих лет). В частности, он отметил, что восстановлены ступени, сделана опалубка, ограждения в лабораторном блоке корпуса «С». Произведен ремонт лабораторий, в аудиториях 104 и 519 корпуса «К» ремонт выполнен полностью. В лаборатории 010 корпуса «К» ремонт произведен, но дополнительно возникли затраты на покраску оборудования, которые не были запланированы в смете, поэтому вопрос еще решается. Оборудовано помещение для обработки лыж на лыжной базе, туалетные комнаты в двух корпусах (Л и М) оборудованы крючками для сумок и моющими средствами (согласно заявке в течение 2-х недель отдельные еще дооборудуют). Для спортивной площадки на пр. Красноармейский, 90 оборудование закупается через аукцион, работы еще ведутся, идет доустановка ограждений, данный процесс контролируется.

Ремонтные работы выполнены согласно плану ремонтных работ на 2017 год. В первую очередь отремонтированы аудитории, общежития, т.е. те места, в которых прежде всего нуждаются студенты. План выполнен на 105% за счет дополни-

тельно выделенных средств, поступивших с грантов, которые были направлены на ремонт кабинетов. Так, в корпусе «Л» поточная аудитория № 304 (на 160 мест) отремонтирована за счет средств, полученных от переподготовки. Из аудитории № 324 также сделали поточную аудиторию на 70-80 мест, она оборудована также за счет гранта.

На базе учебных практик в Чемальском районе запланировали и сделали еще два домика и один учебный класс. На данный момент на базе в Чемале семь домиков, в том числе сторожка. Один домик сделан за счет средств от ПСР (Попов Е.Е.) и один домик за счет средств ИФ (Тишкин А.А.), еще планируется сделать учебный класс. Строительство нового общежития уже идет к завершению. В АГУ было 1200 мест для проживания студентов и еще 60 мест арендовали, сейчас, после ввода в эксплуатацию общежития, добавится еще 1000 мест для проживания студентов. На площадке ЮСБС АГУ идет строительство большой теплицы на 500 кв. м., ремонт лабораторного корпуса на 480 кв. м.

Также П.А. Кесарев отметил, что в этом году на базе «Красилово» сделали в домиках канализацию и провели воду. На чемальскую базу закупили два велосипеда, и пла-

нируется закупить еще два, а также холодильники. Осенью там высадили плодовые деревья: яблони, сливы, абрикос. Н.А. Заусаева предложила закупить на эту базу необходимую посуду небольшого размера для приготовления пищи для работников, которые будут отдыхать на базе индивидуально или с семьями.

П.А. Кесарев проинформировал присутствующих о работе комиссии, созданной по инициативе администрации Университета, которая недавно проверила состояние учебных корпусов. В результате был сделан вывод об удовлетворительном состоянии всех корпусов, за исключением корпуса «М», поскольку там было много замечаний по освещению, санитарному состоянию и работе лифтов. Кроме того, было отмечено, что командант корпуса не направляла жалобы на некачественную работу уборщиц в организацию, которая оказывает Университету клининговые услуги.

В завершении обсуждения этого вопроса присутствующие, воспользовавшись присутствием на заседании компетентного представителя администрации, задали ряд вопросов. Они касались отсутствия крючков в женской туалетной комнате в корпусе «К», отсутствия медицинского работника и устой-

чивой телефонной связи на базе «Озеро Красилово» в летнее время, отсутствия дозатора мыла в корпусе «С», проблемы с мужскими туалетами в корпусе «К» из-за аварии в одном из них. Повторно (ставился на предыдущих заседаниях) возник вопрос о плохом освещении в коридорах и аудиториях, на который обстоятельно ответили П.А. Кесарев и В.И. Дуда. В частности, Владимир Иванович отметил, что планируется закупить лампы через проведение второго аукциона, и по плану к концу февраля 2018 года будут заменены все лампы в Университете. Павел Анатольевич дал не только ответы на поступившие вопросы, но и рекомендации о том, как подать заявку на выполнение тех или иных работ.

По второму вопросу представитель Управления развития коммерческих проектов и социальных программ Е.С. Козлова рассказала присутствующим об итогах работы по оздоровлению работников Университета и летнему отдыху детей. Она отметила, что в этом году продолжилась практика, когда сам работник, у которого подошла очередь на санаторно-курортное лечение, выбирает санаторий, в котором он хотел бы оздоровиться. За 10 месяцев этого года было реализовано 37 путевок, из них 30 – об-

щего профиля и 7 путевок по профилю «мать и дитя». Компенсация АГУ составила 895 827 рублей. До конца года будет реализовано еще несколько путевок. Жалоб от отдохнувших не поступало, что свидетельствует о том, что данная форма выбора путевок оказалась успешной. Т.Г. Шульц подвела итоги оздоровительной кампании для детей в летний период. Она отметила, что все заявления на компенсационные выплаты были удовлетворены.

В заключение заседания прозвучала информация Н.А. Заусаевой о том, что нашу профсоюзную организацию в рамках года пиар-движения наградили настенными часами, а за организацию санаторно-курортного лечения получена благодарность за совместную работу по оздоровлению членов профсоюза от санатория-профилактория «Алтай». В.А. Мильхин, руководитель спортивно-оздоровительной комиссии, сделал объявление о предстоящих спортивных мероприятиях и организации сдачи норм ГТО. Об изменениях в пенсионном законодательстве рассказала Н.П. Коробкова, посетившая в начале ноября специальный семинар по этому вопросу.

Информационная комиссия профкома.

## ГОСУСЛУГИ

## СИДИ В ИНТЕРНЕТЕ, А НЕ В ОЧЕРЕДИ

Как Портал госуслуг помогает оформлять нужные документы и экономить время

Уже несколько лет получить справки, паспорта, пособия и льготы от государства можно, заполнив заявку в Интернете в любое удобное время. Для этого создана специальная площадка – Портал госуслуг. Сегодня более 40% жителей Алтайского края зарегистрированы на этом интернет-ресурсе и пользуются его возможностями, а это более 800 тыс. человек. Их число постоянно растет. Согласно указу президента РФ Владимира Путина, в 2018 году 70% жителей региона должны иметь учетные записи на Портале. Начальник Алтайкомсвязи Максим Герасимюк рассказал, почему получать госуслуги в электронной форме намного проще и удобнее, чем традиционным способом.



Максим Викторович Герасимюк

– Максим Викторович, поясните, почему регистрация на Портале госуслуг полезна каждому гражданину России, где бы он ни жил – в городе или сельской местности?

– Если вы хотите получать качественные государственные или муниципальные услуги, то регистрация на Портале открывает вам широкий перечень преимуществ и возможностей независимо от вашего возраста, профессии и места проживания. Во-первых, это экономия времени на посещениях ведомств и ожиданиях в очередях, поскольку заявление можно направить в любое время суток, не выходя из дома или офиса. Во-вторых, это экономия денежных средств при получении платных услуг в виде 30%-ной скидки на оплату госпошлины. В-третьих, специальные уведомления Портала позволяют пользователям быть всегда в курсе последних событий. Их ин-

формируют об этапах рассмотрения заявлений, об образовавшихся задолженностях или начисленных штрафах, о необходимости замены документов и так далее.

– Легко ли научиться пользоваться Порталом, если ты неуверенный пользователь Интернета?

– Прежде всего, Портал госуслуг рассчитан на простого обывателя, поэтому познакомиться с его возможностями без труда сможет даже неуверенный пользователь Интернета, не обладающий специальными техническими знаниями и навыками. Любые действия на Портале, будь то ознакомление с информацией или заполнение заявления, всегда сопровождаются системой подсказок и полезных советов. Например, адрес какого-либо объекта заявитель заполняет, используя специальный справочник, содержащий сведения обо всех улицах населенных пунктов.

Кроме того, при некорректном заполнении заявления, консультации о правильном заполнении представляются в электронном виде.

Навигация Портала также устроена удобным способом, позволяющим без труда найти необходимую услугу. Для удобства ее поиска услуги называются привычными для простого обывателя терминами, используемыми в повседневном обиходе: «запись к врачу», «пособие на детей», «регистрация брака».

Отмечу, что все услуги на Портале разделены на 16 групп (категорий), каждая из которых объединяет услуги соответствующей тематики. Например, зайдя в категорию «Семья и детство», гражданин может ознакомиться с порядком и условиями получения таких востребованных услуг как: регистрация брака, регистрация рождения, распоряжение материнским капиталом, сертификат на материнский капитал, пособия на детей и другие. А раздел «Пенсия, пособия и льготы» уже ориентирован на другую категорию граждан. Он включает комплекс востребованных услуг, связанных с проверкой страховых начислений в ПФР, назначением пенсии, получением льгот на проезд в общественном транспорте.

– Как зарегистрироваться на Портале?

– Регистрация проста, бесплатна и занимает минимум времени. Сначала требуется ввести личные данные на gosuslugi.ru: реквизиты паспорта, СНИЛС, номер телефона или адрес электронной почты, а затем получить код активации «Личного кабинета» любым удобным



способом (заказной почтой или в ближайшем центре обслуживания, осуществляющем подтверждение личности пользователей). На сегодняшний день в Алтайском крае открыто более 400 таких центров. Их перечень, информация о местонахождении и графике работы размещена на Портале госуслуг (по ссылке <https://esia.gosuslugi.ru/public/ra>)

Подробные инструкции по регистрации на Портале размещены на самой странице регистрации «Личного кабинета», а также в специальном разделе Портала под названием «Помощь и поддержка».

– Безопасно ли использовать Портал госуслуг? Надежно ли там защищены персональные данные?

– Поскольку Портал работает с персональными данными граждан, информационная безопасность является одной из важных составляющих предоставления услуг в электронной форме. Помимо того, что

Портал защищен специальными механизмами безопасности, персональные данные пользователей хранятся в Единой системе идентификации и аутентификации (ЕСИА), обеспечивающей санкционированный доступ каждого из зарегистрированных на Портале граждан к назначенным в нее сведениям.

– Можно пользоваться Порталом с мобильных устройств – смартфонов и планшетов?

– Да, для доступа к Порталу можно использовать домашний или рабочий компьютер, планшет, мобильный телефон, точки коллективного доступа (инфоматы, инфокиоски). Особой популярностью у граждан пользуется мобильное приложение «Госуслуги», доступное на сайте [m.gosuslugi.ru](http://m.gosuslugi.ru) для всех мобильных устройств, работающих на операционных системах iOS, Windows Phone и Android.

## ИНТЕРНЕТ-ПРОСТОРЫ

## ЗАРАБОТАТЬ БЕЗ ТРУДА

Мир захватил фриланс. Студенты и старшеклассники, молодые мамочки и штатные сотрудники подрабатывают, работают и зарабатывают «удаленкой». Что такое фриланс и с чего начать свой путь «внештатника», выяснила газета «За науку».

## Все в плюсе

Чтобы понять, что фриланс – реальная возможность получать деньги за выполняемую работу, нужен пример из реальной жизни. Марина Лысенко, выпускница исторического факультета АГУ этого года, а ныне руководитель контент-агентства, поделилась именно таким. Еще в старших классах Марина начала работать копирайтером – писать на заказ рекламные тексты для сайтов компаний. Она поделилась с нами своими знаниями об «удаленке»:

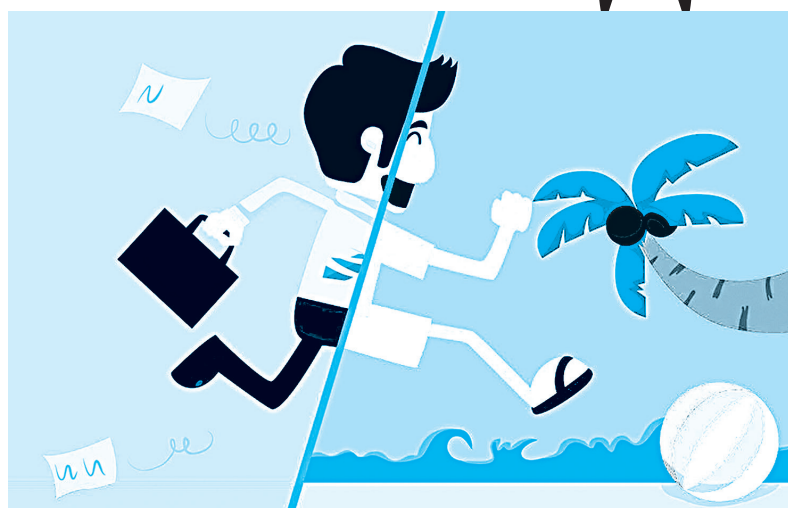
– Вы, наверное, видели картинки с изображением людей с ноутбуком на коленях на берегу моря в тропической стране? Это фрилансеры: дизайнеры, веб-программисты, копирайтеры, специалисты по продвижению в социальных сетях, менеджеры по продажам... Но на деле таких – единицы. Куда больше фрилансеров среди тех, кого дома держат маленькие дети или учеба. Именно для них фриланс становится «палочкой-выручалочкой», позволяя работать в удобное время и совмещать, например, посещение занятий в университете с возможностью неплохо зарабатывать. Помог фриланс и мне: с первого курса я стала копирайтером и материально зависела только от своих заказов.

– Допустим, вы умеете создавать сайты или писать рекламные тексты. С чего начать карьеру фрилансера и где искать первых клиентов?

Марина рассказывает: – Стать фрилансером можно двумя способами. Первый из них: зарегистрироваться на нескольких биржах фриланса (например, [freelance.ru](http://freelance.ru) и [weblancer.net](http://weblancer.net)) и искать там заказчиков, постоянно повышая свой рейтинг, увеличивая количество отзывов и, соответственно, шансы на получение «жирных» клиентов. Второй способ: устроиться удаленным работником в какую-либо компанию. Для внештатного сотрудника не нужно оборудовать рабочее место, а зачастую и официально трудоустроить его и платить налоги. Поэтому некоторые компании целые отделы переводят на «удаленку». Такая схема работы имеет свои минусы, однако при грамотном подходе в плюсе оказываются обе стороны.

## Советы начинающим

И вот мы готовы приступить к тому, чтобы начать зарабатывать фрилансом. Что важно знать и как не попасть впросак на первых порах?



Если не знаете, сколько стоят ваши услуги, начните с любой маленькой цены. А лучше изучите предложения рынка и проанализируйте свои возможности, время, которое уйдет на выполнение задания, и заказы клиентов, и, исходя из всего, обозначьте цену своей работы. И не бойтесь ее, если делаете качественный продукт.

Запомните аббревиатуру ТЗ. Это техническое задание, которое регламентирует всю дальнейшую работу. Его всегда нужно обсуждать с клиентом и прояснять все непонятные моменты. Иначе рискуете не получить обещанного гонорара или несколько раз переделывать работу, как это случилось с начинающим копирайтером-фрилансером – студенткой ФМКФ ИП Олесей Головичевой:

– Я попала на «замечательного» заказчика, который дал техническое задание в гугл-документах, а потом отправлял мою статью на доработку 4 раза, тихонечко меняя требования в исходном документе. В итоге он подал на спор, и тот был разрешен в его пользу. В итоге я потратила кучу времени на работу, за которую ничего не получила.

Старайтесь брать только за ту работу, которую можете выполнить. Если просят написать текст о медицинских препаратах или запчастях автомобиля, о которых вы ничего не знаете, на вникание в тему может уйти уйма времени.

Отсюда вытекает еще один совет: грамотно распределите время. Срывать дедлайны – значит, терять заказчиков, портить репутацию и наносить урон своей же нервной системе. Но грамотное распределение времени важно и в аспекте пла-

нирования собственного графика. Так как начальника у вас нет, и проконтролировать, во сколько вы сели за работу, никому, следить за отлыниванием от работы придется самому. Разграничьте время отдыха, подготовки к занятиям и работы, иначе рискуете остаться без гонораров за труд или закрытой сессии. Марина Лысенко вспоминает, как приходилось делать выбор между учебой и заказами:

– Совмещая работу и учебу, вы в каком-то смысле ведете двойную жизнь. И иногда приходится чем-то жертвовать. Так, во время сессий я почти не брала заказы, чтобы спокойно готовиться к экзаменам. А еще частенько, чтобы не срывать сроки, работала прямо на лекциях.

Если в дальнейшем вы не собираетесь бросать фриланс, стоит задуматься о создании своего портфолио, куда вы поместите лучшие работы, оборудовании рабочего места и создании базы постоянных заказчиков. А также постоянно развивать свои навыки, читать книги по специальности или смотреть курсы, чтобы быть на гребне волны. Вот и Марина советует:

– Самая важная задача для фрилансера: постоянно расти и развиваться, прокачивать свои профессиональные навыки. Конкуренция среди удаленщиков очень высока, и найти клиентов часто непросто. Но если вам удастся стать крутым специалистом, то ваше рабочее время будет расписано на недели вперед. Именно тогда фриланс перестает быть временным «студенческим» явлением и может превратиться в стиль жизни и настоящий прибыльный бизнес

Мария Криксунова!

# ЮРИСТЫ ТОЖЕ ПИШУТ!

В гостях у «ЗН» молодая писательница Мария Стародубцева. Мария учится на третьем курсе юридического факультета и пишет повести. Ее произведения публикуют известные журналы и издательства

Несмотря на юный возраст, Мария Стародубцева обладает глубоким пониманием человеческой природы, которое умело демонстрирует, создавая ситуации и характеры – яркие, узнаваемые, драматические. Поражает её умение переживать чужие эмоции, пропускать их через себя, буквально вживаться в выбранный образ, что зачастую оказывается не по силам даже более зрелым и опытным авторам. Ее книги были отмечены корифеями писательской среды в рамках Всероссийского молодежного образовательного форума «Таврида-2017», Международного форума молодых писателей России, СНГ и зарубежья «Липки-2017». Писательница является лауреатом нескольких литературных премий и ярким молодым представителем новейшей школы неотрадиционализма в современной российской литературе. Как ей удается улавливать неуловимое, понимать невысказанное, ощущать чужую боль и делиться своими выводами и наблюдениями с читателями так, что щемит сердце, решил выяснить наш корреспондент.

– Здравствуйте, Мария! Поздравляю Вас с выходом новых книг. Это Ваши первые опубликованные работы или были другие? Когда Вы впервые захотели стать писателем? Почему Вы выбрали стезю юриспруденции?

– Здравствуйте! Спасибо за поздравление. Эти книги не первые, до этого я написала несколько произведений – «Чёрное солнце», «Право на прощение» и ряд других. В частности, «Чёрное солнце» – роман о взаимоотношениях людей в период фашистского режима на фоне операции «Валькирия» в Германии. Этот роман опубликован в Барнауле и находится в продаже. Стать писателем-прозаиком впервые и осознанно я захотела в 2011 году, до этого писала стихи. В какой-то момент почувствовала, что хочу и могу излить свои переживания в прозе. Юридический факультет Алтайского государственного университета я выбрала потому, что с детства хотела работать в правозащитной сфере, помогать людям отстаивать свои интересы. Больше меня привлекает работа следователя, это передовая борьба с преступностью, опасная и завораживающая профессия, приносящая буквально ежедневно десятки новых сюжетов. А сочетать профессию и любимое дело, по-моему, самое лучшее, что может быть.

– Почему Вы решили обратиться к не очень популярному в наши дни реализму? Что заставило Вас углубиться в тайны человеческой души и обратить своё внимание на жизненные драмы вместо обычных приключений и любовных историй?

– Меня всегда привлекала психология, я интересуюсь ею с детства, получая сейчас параллельно вто-

рое высшее образование по специальности «Психология девиантного поведения», и очень люблю исследовать сложные переплетения человеческого разума, психики и чувств. Родители и друзья привили мне любовь к чтению. Я много читаю. Больше всего я люблю перечитывать понравившиеся драматические произведения по нескольку раз, погружаясь в жизнь героев, пропуская через себя их мысли, чувства, действия. Ещё в детстве, когда мне не нравился трагический финал произведения, я просто для себя придумывала литературным героям альтернативные истории их дальнейшей судьбы, потом мне захотелось излить уже свои мысли на бумагу. В принципе, мне кажется, что и приключенческий сюжет, и любовную историю можно развернуть на фоне психологического анализа, может получиться интересное сочетание жанров. Что касается фэнтези, я больше предпочитаю артхаус.

– Для создания каждой из Ваших книг наверняка пришлось провести настоящее исследование в области медицины и психологии. Откуда Вы черпаете свои знания? Возможно, кто-то помогает Вам постигать естественные науки? Или эта тема просто вызывает Ваш интерес? Как Вы считаете, университет помогает Вам в самореализации?

– Эта тема реально вызывает мой интерес. У меня дома очень много книг по медицине и психологии, они меня привлекают, как с научной точки зрения, так и с художественной, поскольку интересующая информация мне необходима для развития сюжетных линий моих произведений. Обычно я предпочитаю изучать интересующие меня

вопросы самостоятельно, занимаясь серьёзным исследованием. Конечно, мне очень помогают наблюдения за студенческой средой университета. В научной библиотеке юридического факультета я не раз находила нужную мне информацию, особенно когда сюжеты моих книг касаются профессиональной сферы.

– Что было самым трудным во время написания книг? Собрать информацию? Придумать сюжет? Создать яркие образы? Проникнуть в проблемы другого человека и передать напряженные моменты?

– Наверное, самым трудным является выбор темы и сюжета. Часто бывает, что сначала я не знаю, что буду писать в следующий момент. Намечается схема, канва сюжета, а дальше повесть идёт сама, в принципе, без моего «участия», образы создают себя сами и проблемы свои формируют самостоятельно. Получается, что герои живут своей жизнью, мысленно спорят со мной... Трудностей я не испытываю, я «живу» вместе со своими героями.

– Какую конечную мысль Вы хотели донести до читателя каждой из Ваших историй? Как считаете, Вам это удалось?

– Я хотела показать, что свет можно найти даже в самые тёмные времена, что чёрная полоса жизни обязательно закончится и наступит новый день. Мои герои, даже зная, что для них завтра не придёт, всё равно продолжают верить, ведь самое страшное – это потерять надежду. Может быть, мне это удалось, время покажет.



– Как Вы относитесь к лёгким жанрам в литературе? Были ли попытки написать что-то развлекательное, подразумевающее хэппи-энд?

– Смотря что подразумевать под лёгкими жанрами. Лично мне доводилось сталкиваться с драмами, над которыми можно было только посмеяться, и комедиями, настолько глубокими, что понять их удавалось далеко не с первого раза. Что касается хэппи-энда, он у меня присутствует практически везде, просто не всегда бывает общим для всех героев. Наверное, у каждого своё понятие счастливого конца, драма тоже может иметь хороший финал и при этом не скатываться до уровня водевиля.

– Напоследок хочется спросить о Ваших творческих планах. Есть ли уже новые идеи или, возможно, готовые книги, которые ждут своего часа?

– Готовых творческих планов у меня, как таковых, не бывает, всё идёт само собой – творческие идеи рождаются изнутри и начинают «скрести» мою душу, просясь наружу. На данный момент новая идея уже есть... и я рада будущему произведению. Есть и готовые книги, которые ждут своего часа! Я готова к сотрудничеству.

**P.S.:** Если вы тоже пишете повести и рассказы, присылайте нам – в редакцию газеты «За науку». По адресу: [natapisma7@gmail.com](mailto:natapisma7@gmail.com)

## ЛИТЕРАТУРНАЯ ТУСОВКА

# ДОСТОЕВСКИЙ ВОЗВРАЩАЕТСЯ В БАРНАУЛ

Фестиваль, посвящённый жизни и творчеству великого русского писателя и – не удивляйтесь – поэта Фёдора Михайловича Достоевского, в третий раз прошёл в стенах Алтайского государственного университета.

Снова его организатором был факультет массовых коммуникаций, филологии и политологии. Этот проект обещает стать ежегодным, и выступления участников – тому доказательство.

Осмелюсь предложить читателю поразмышлять над вопросом: «А что Вы знаете о Достоевском?». Многие, наверняка ответят, что Достоевский – это писатель, сюжеты произведений которого подойдут для новостей криминальной хроники. Но если задуматься, вспомнить чувства, охватывающие нас при чтении «Преступления и наказания», «Братьев Карамазовых», «Белых ночей», каждый согласится, что вместе с его произведениями в жизнь приходят бесценные знания, до конца не осознанные, но в полной мере ощутимые, создающие моральные ценности...

Вечер в актовом зале корпуса «С» АГУ для немногочисленной, увы, публики получился очень душевным. Грустно, но большинство присутствовавших в зрительном зале – конкурсанты, что, кстати, ясно говорит об их преданности творчеству Фёдора Михайловича. Разумеется, невозможно узнать всех причин, по которым студенты не смогли присутствовать на фестивале, но – о, поверьте очевидцу! – они многое потеряли.

Конкурс проводился по двум номинациям: «художественное чтение» (индивидуальные выступления) и групповые выступления. В первой номинации победителями стали: 3 место – Тарасов Артём (монолог Мышкина о счастье из романа «Идиот»), 2 место – Шичкова Юлия (монолог Грушеньки из «Бра-

тьев Карамазовых»), 1 место – Молодов Иван, ставший победителем второй раз подряд (монолог из рассказа «Сон смешного человека»). Победители второй номинации: 3 место – дуэт Даниёра Бабаева и Ивана Молодова (диалог из повести «Вечный муж»), 2 место – студенты 861 группы ФМКФиП («Рождество Христово» – по стихотворению Ф.М. Достоевского), 1 место – студенты 871 группы ФМКФиП (попури из разных произведений – «Достоевский стихотворный»). Все победители получили призы от спонсоров – Объединения фотографов АГУ, английской школы «Apple» и партии «Единая Россия».

Не могу не поблагодарить лично от себя, как от зрителя, всех участников проекта. Все они невероятно творчески подошли к подготовке выступления. Особенно поразило актёрское мастерство в индивидуальных выступлениях – глубочайшее погружение в образ;



Участницы фестиваля

в групповых номерах – умение актёров помогать друг другу на сцене. Я уверена, что с каждым годом на фестивале «Достоевский возвращается в Барнаул» будет всё больше конкурсантов, больше зрителей

и больше душевной теплоты среди всех тех, кто любит и изучает творчество известного русского литератора.

**Дарья Ерошина,**  
пресс-центр ФМКФиП.

ПРИРОДА И ЛЮДИ

# ГИС ДЛЯ «ПРЕДГОРЬЯ АЛТАЯ»

Ученые Алтайского госуниверситета разработали геоинформационную систему (ГИС) для природного парка «Предгорье Алтай»

Геоинформационная система, или, проще, ГИС – это особая система сбора, хранения, анализа и графической визуализации географических данных. Технология объединяет традиционные операции работы с базами данных и географического (пространственного) анализа, которые предоставляет карта.

ГИС «Предгорье Алтай» разрабатывалась нашими учеными на этапе планирования природного парка и предназначена как для информационного сопровождения его создания, так и для последующего использования в процессе функционирования природного парка в качестве природоохранного учреждения и объекта туристской привлекательности.

Применение геоинформационных методов и создание ГИС на этапе проектирования особо охраняемой природной территории (ООПТ) обеспечивает сбор, систематизацию, хранение, обработку, доступ, отображение и распространение информации о природоохранной территории и способствует более полному анализу предпосылок и условий ее создания.

Реализация самого геоинформационного проекта включает ряд этапов: предпроектные исследования, системное проектирование ГИС, создание опытного прототипа, внедрение и использование.

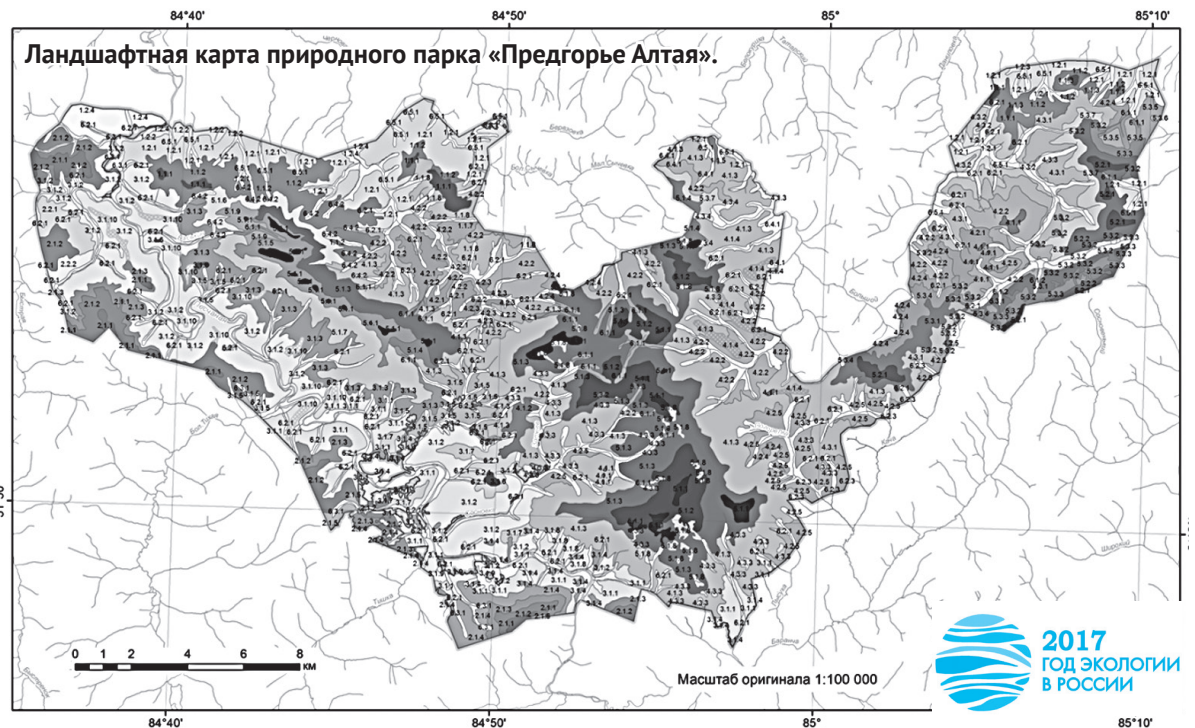
Требования к созданию ГИС природных парков определяются их ролью в системе ООПТ как природоохранных и в то же время туристско-рекреационных учреждений, располагающих значительными природными и историко-культурными ресурсами. Такая двойная миссия определяет и особенности ГИС, назначением которой должна быть

информационная поддержка принятия решений в системе управления природным парком, а также обеспечение доступа различных групп пользователей ГИС, в том числе потенциальных и реальных туристов, к базам данных о его территории.

Тематические слои ГИС и составляемые карты в первую очередь направлены на оценку эколого-природного потенциала природного парка, его функциональное деление с целью охраны биоразнообразия и рационального планирования туристской сферы деятельности.

Учеными АГУ осуществлены следующие этапы реализации ГИС-проекта:

- сбор первичной картографической информации (сканы карт, топографические карты, векторные данные разных масштабов и форматов и пр.);
- пространственная привязка растровых карт (сканов, фотокопий и пр.) и их векторизация (оцифровка); картографирование данных, полученных в ходе полевых исследований (географов, ботаников, зоологов);
- приведение растровых и векторных данных к единой картографической проекции;
- разработка структуры базы данных, атрибутивной информации, легенд для цифровых карт; верификация полученных данных и карт в полевых условиях;



- дешифрирование космических снимков для построения тематических карт;
- построение тематических карт.

В ходе выполнения ГИС природного парка подготовлен пилотный проект, включающий серию карт, часть из которых может быть отнесена к базовым картам, в их числе: ландшафтная карта природного парка «Предгорье Алтай», карта углов наклона поверхности территории природного парка «Предгорье Алтай», карта оценки аттрактивности ландшафтов природного парка «Предгорье Алтай»,

карта природных и туристско-рекреационных объектов, включенные в существующие и предлагаемые туристские маршруты природного парка «Предгорье Алтай» и многие другие. Пилотная версия ГИС-проекта природного парка может служить для изучения влияния естественных и антропогенных факторов на различные функциональные зоны парка, получения показателей предельно допустимого воздействия на ландшафты, разработки экологически приемлемых туристских маршрутов, обустройства мест массового отдыха.

*Р.С. Пока готовился выпуск, пришла долгожданная радостная новость: 7 декабря подписано Постановление о природном парке «Предгорье Алтай» на территории Алтайского края – достойное завершение Года Экологии в России. Поздравляем всех сотрудников биологического и географического факультета Алтайского госуниверситета, в течение трех лет участвующих в работе по обоснованию новой ООПТ в Алтайском крае.*

О.В. Останин, И.Н. Ротанова, Н.Ф. Харламова, Г.С. Дьякова

НАУКА LITE

## ЧЛЕНИСТОНОГИЕ ИЗ ФИЛЬМА «КИНГ КОНГ»

Наша газета запустила рубрику «Наука Lite», в ней мы публикуем увлекательные заметки из мира науки. В номере №33 мы рассказывали любопытные факты из истории открытия химических элементов, а сегодня свой материал подготовили биологи. Если вы увлекаетесь наукой и у вас есть интересные работы, присылайте их к нам в редакцию.

В этом номере «Наука Lite» мы расскажем интересные факты о многоножках.



Юрий Дьяков

Аспирант, 3 курс, биологический факультет. Много лет изучает многоножек. Это удивительные хищники. К примеру, американский писатель Уильям Сьюард Берроуз в романах «Города Красной Ночи», «Пространство Мёртвых Дорог» и «Западные Земли», назвал сколопендру абсолютным злом. В фильме «Кинг Конг» (2005 года) именно огромные сколопендры напугали главную героиню.

Так что же мы о них знаем?

### Губоногие многоножки Алтай

Губоногие многоножки, или хилоподы (Chilopoda) – класс хищных наземных членистоногих. Получили они такое название благодаря тому, что первая пара их ног модифицирована в ногощелсти, сросшиеся в пластинку, похожую на нижнюю губу. Видовое богатство насчитывает более 3500 видов. Однако, при подобном относительно невысоком разнообразии (для сравнения, паукообразных – более 100 тыс. видов, а насекомых – более миллиона!), хилоподы играют крайне важную роль в наземных экосистемах, регулируя численность других мелких артропод. Основу рациона активно передвигающихся по поверхности почвы костьянок и мухоловок составляют мелкие паукообразные и насекомые; обитающие в почве геофилы предпочитают крупных червей и личинки насекомых, а сколопендры, имеющие возможность не только рыть норы, но и передвигаться по поверхности, могут нападать не только на беспозвоночных, но и охотиться на мелких позвоночных, таких как змеи, лягушки, ящерицы и птицы.

По ряду исторических причин, в настоящее время на территории Ал-



Не пугайтесь, если встретите губоногую многоножку

тайского края в естественных местобитаниях встречаются представители только двух отрядов: геофилы и костьянки. Однако человек, сам того не ведая, может участвовать в расселении различных животных, привозя их зачастую в совершенно отдаленные от их исторической родины места. Так, в Алтайском крае довольно широко распространена обыкновенная мухоловка, встречающаяся только вблизи человеческого жилья. Эта средиземноморская многоножка – одна из наиболее широко распространенных многоножек по всему земному шару.

Для многих людей будет, наверное, удивительно узнать, что в Западной Сибири можно встретить и представителей отряда сколопендр! Однако в лесу или огородах их найти не получится, а вот в теплицах Южно-Сибирского ботанического сада запросто можно встретить широко распространенный человеком *Cryptops hortensis* (Donovan, 1810). Этот вид, конечно, не настоящая сколопендра, но ее самый ближайший родственник. Их размер составляет не более 4 см, тогда как гигантская сколопендра (*Scolopendra gigantea* Linnaeus, 1758) может вырастать более чем до 30 см! Среди геофилов встречаются виды длиной до 22 см, а число их ног может перевалить за 190 пар! Костьянки не могут похвастаться такими размерами тела, ведь

они редко бывают более 5 см. Самая крупная костьянка, которую можно встретить в Сибири (если постараться), – *Lithobius giganteus* Sselivanoff, 1881, описанная пионером по исследованию «русских тысяченогих» А.В. Селивановым в далеком 1881 году. Этот вид довольно обычен в Средней Азии, однако, чтобы найти его на Алтае, необходимо поехать на самый юго-восток Республики Алтай практически к границе Монголии.

Благодаря человеку и среди костьянок, и среди геофилов в Алтайском крае встречается много европейских видов. Чаще всего многоножки могут быть завезены с землей, рассадой, различными материалами.

Для человека губоногие многоножки не опасны, даже крупные тропические сколопендры, однако их укус может быть довольно болезненным. В Алтайском крае прокусить кожу человека сможет, скорее всего, только обыкновенная мухоловка, однако это произойдет лишь при попытке ее поймать. Ловить их не следует не только по этой причине, но и из-за их полезной роли вблизи и внутри человеческого жилья. Будучи активными хищниками, мухоловки уничтожают мух и других мелких неприятных насекомых, которые могут завестись, например, в погребе или на чердаке. Обычно многоножки стараются как можно быстрее скрыться и редко появляются на открытой поверхности.

# ЗАРЯДИ МОЗГ!

В канун сессии газета «За науку» собрала самые лучшие советы, как стимулировать свой мозг на продуктивную работу



## Сон никто не отменял

Что такое сессия? Период, когда студенты не спят пять, десять или даже пятнадцать ночей, готовясь к экзаменам. И это несколько не способствует эффективной работе мозга! Исследователи уверяют: именно во сне закрепляется полученная накануне информация. Прочитай самое заковыристое из своей учебной программы и ложись спать – твой мозг занесет полученные сведения в долгосрочную память. А вот бессонная ночь обернется крахом на экзамене: помимо кругов под глазами и уставшего вида тебя ожидают задержки реакции и склонность ляпать ошибки.

## Пища для ума

На завтрак перед экзаменом ученые советуют яичницу или овсянку. Первая содержит холин – витамин группы В, улучшающий память, а вторая богата микроэлементами и поэтому дарит мозгу энергию до конца экзамена. Так что выбирай завтрак на здоровье – и тела, и ума в том числе.

## Орех – не грех

Жирные кислоты омега-3, которыми богата рыба и грецкие орехи, питают нервную систему и тем самым помогают мозговой деятельности. Можно добавить в завтрак смесь из грецких орехов с медом – такой десерт порадует не только вкусовые рецепторы, но и мозг. А еще стоит обратить внимание на грейпфрут – он улучшает микроциркуляцию крови и положительно влияет на работу клеток мозга.

## Никаких таблеток

На запрос «Как улучшить память» поисковик выдает многочисленные препараты. Не ведись на эти предложения! Активизировав все мозговые усилия в один момент, в результате можно получить нервный срыв. Да и злоупотреблять успокоительными перед

экзаменами не стоит – они, конечно, помогут тебе не волноваться, но и реакцию замедлят.

## Надо шоколада

Про свойство сладкого питать мозг всем известно. Так что не забывай шоколадки перед экзаменом. Причем бери с 60-процентным содержанием какао: это максимально повышает концентрацию внимания. Если у тебя есть проблемы с повышенным давлением, плитку стоит запить зеленым чаем. Но вот во время подготовки употребление сладкого лучше ограничить: сладость дает кратковременный прилив энергии, но позже можно почувствовать упадок сил.

## Живая вода

Живительная для мозга жидкость – вода! Она помогает сосредоточиться, переварить новую информацию и уберегает от появления головной боли. Так что запасись водой и на экзамене, и во время подготовки. А вот от кофе, газировки и даже чая лучше отказаться: сахар и кофеин скажутся на нервной системе вскоре после экзамена.

## Жвачку не под парту, а в рот!

Если чувствуешь, что не можешь сконцентрироваться, доставай жвачку. Ученые выяснили, что она заставит более активно работать области мозга, способствующие лучшему вниманию. Только берегись гнева преподавателя! А вот во время подготовки жевать не стоит, чтобы не замедлить механизм запоминания. Так что верно бабушки приговаривают: всю память зажуешь!

## Прыжок на пять

Чтобы прыгать после экзамена, до него тоже нужно попрыгать, побегать или даже проехаться на велосипеде. 30 минут кардиотренировки могут улучшить память, уменьшить влияние стресса и

порадуют мозг целым коктейлем гормонов, благотворно влияющим на внимание, восприятие, мотивацию и способность к обучению.

## Хитрости памяти

Помнишь фразу «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» для запоминания радуги? Такую же фразу для запоминания можешь придумать и ты. Например, для запоминания геологических периодов палеозойской эры студенты учат фразу «Каждый отличный студент должен курить папиросы» (Кембрий, Ордовик, Силур, Девон, Каменноугольный период, Пермский).

Еще один способ – «метод места». Во время запоминания представь себе шкаф и на каждую полку мысленно складывай термины. На экзамене это представление поможет найти забытое слово в воображаемом шкафу.

Также можно привязывать термины к уже известным комбинациям слов. Например, порядок «палеозой – мезозой – кайнозой» будет проще, если привязать слова к фразе «камень – ножницы – бумага».

## Зарядка для мозга

Есть целая наука о развитии умственных способностей через двигательные упражнения – кинезиология. Несколько простых упражнений помогут взбодриться и повысить умственную работоспособность.

## Упражнение «Крюки»

Чтобы успокоить нервную систему, садись на стул, скрестив ноги особым образом – положив лодыжку левой ноги на лодыжку правой ноги. Руки тоже нужно скрестить: положить запястье правой руки на запястье левой руки, после чего соединить пальцы в замок, чтобы большой палец правой руки оказался поверх большого пальца левой руки. Такая замысловатая поза при прижатии языка к небу приведет к сбалансированной работе обоих полушарий мозга.

## Упражнение «Зеркальное рисование»

Чтобы новые участки мозга работали, заставь полушария выполнять несвойственную им работу. Меняй руки, когда чистишь зубы, причёсываешься и даже пишешь. Можно поэкспериментировать и рисовать одновременно обеими руками зеркально одинаковые фигуры, буквы, цифры. Когда деятельность обоих полушарий мозга синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

## Упражнение «Ухо – нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в

ладоши, затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».

## Упражнение «Слон»

Чтобы улучшить концентрацию, нужно плотно прижать к плечу ухо. Одновременно вытянуть одну руку, как хобот слона, и начать рисовать ею горизонтальную восьмерку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Глаза следят за движениями кончиков пальцев. Затем поменять руки. Упражнение выполнять медленно, по пять раз каждой рукой.

Мария Криксунова

## ПОЙ ВСЕМ ФАКУЛЬТЕТОМ

# «С НАМИ СТАНЕШЬ КРУЧЕ ВСЕХ!»

## В АГУ появился гимн экономического факультета

Немногие факультеты нашего университета могут похвастаться собственным гимном. С 5 декабря счастливым обладателем музыкального символа факультетского единства стал международный институт экономики, менеджмента и информационных систем.

Идея написать гимн своего факультета возникла у руководства и студенческого актива МИЭМИС примерно за год до 10-летия института. И наши студенты с готовностью поддержали новую университетскую традицию. А вот идейным вдохновителем и автором гимна МИЭМИС стал студент группы 2526 Александр Романов. Александр является автором слов и музыки гимна, он же вместе с нашими талантливыми вокалистками и исполнил новый хит!

Презентация гимна состоялась в День рождения МИЭМИС. Гимн понравился всем – и сту-

дентам и преподавателям. Надеемся, что главная студенческая песня МИЭМИС приживётся и будет долго и успешно сопровождать наших нынешних и будущих студентов!

### Текст гимна МИЭМИС:

*Время бежит, и всё надо успеть.  
Ты принял решение, и ты – часть команды.  
Тебе мы подарим знаний букет.  
Знай, ты выбрал правильный факультет*

*Припев:  
Помни, ты можешь всё.  
Здесь тебя ждёт успех.*

*МИЭМИС – твой новый дом.  
С нами станешь круче всех.  
Эй, родной институт,  
Да ты ещё так молод,  
Но верю, что с тобой я могу свернуть горы.*

*Пройду все испытания,  
Как бы ни было трудно.  
Я обращаюсь к тебе,  
Ведь ты такой мудрый.  
И с точностью могу сказать:  
одни из лучших дней  
Провёл я именно с тобой,  
Мой факультет.*

*Хотим, чтоб каждый знал,  
Хотим, чтоб каждый верил,  
Что лучше места не найти.  
Здесь всем открыты двери!*

*Припев:  
Всегда здесь ждут тебя,  
Ведь мы одна семья.*

Пресс-центр МИЭМИС

## САТИРОЙ ПО ПЛАГИАТУ

Студентам на заметку: чтобы сделать уникальный реферат, достаточно открыть вторую страницу поисковика.



## ТОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

### Считать недействительным:

- Зачетную книжку № 948/1 – СП/06 на имя Ауганбаева Сабыржана Кайсаровича;
- студенческий билет № 12177 на имя Теплякова Владислава Андреевича;
- зачетную книжку №155035/553 на имя Свиридова Романа Константиновича.

# ОДНА НА ВСЕХ

Сегодня в гостях у «ЗН» одна из самых спортивных девушек АГУ

Быть спорторгом – задача не из легких. Но быть главным спорторгом еще сложнее. Однако она не боится трудностей, легко совмещает спорт и учебу и восхищается лыжниками. Всё это про героиню сегодняшнего интервью – Надежду Подгорную. Надежда – студентка третьего курса социологического факультета.

– Надя, как давно ты занимаешься пост главного спорторга АГУ и каково это – командовать, в большинстве своем, парнями?

– Официально пост занимаю с 29 сентября 2017 года. Да, в принципе нелегко стоять в руководстве спортивного совета. Создать хорошую и эффективную команду нужно уметь, поэтому на данный момент работаю над этим. А то, что касается парней, я умею находить с ними общий язык.

– Спорторгами, как правило, становятся спортсмены. А что тебя связывает со спортом?

– В детстве я была очень активным ребенком и не могла сидеть

на месте, поэтому родители решили отдать меня в местную детско-юношескую спортивную школу. Я 10 лет профессионально занималась лыжными гонками и три года футболом. И много других видов спорта меня привлекают.

– Как главный спорторг – ты пример для всех. Как тебе удается совмещать учебу и эту должность?

– На самом деле иногда приходится чем-то жертвовать, и, чаще всего, учёбой. Но, тем не менее, это не мешает мне вовремя закрывать сессию. Спасибо преподавателям, которые идут на уступки и дают заниматься не только учебой, но и общественной деятельностью.



## Блиц-опрос:

Если книга, то... «Граф Монте-Кристо» Александра Дюма.  
Если время года, то... Весна.  
Если страна, то... Россия.  
Если вид спорта, то... лыжные гонки и футбол.  
Если сериал, то... «Сотня».

– Если бы у тебя была возможность встретиться с известным спортсменом, кто бы это был?

– Я бы хотела встретиться с олимпийской чемпионкой по биатлону

Ольгой Зайцевой и олимпийским чемпионом по лыжным гонкам Александром Легковым. Они вдохновляют меня своим стремлением к победе. Когда люди действительно тренируются на результат. И я

наблюдала за их путём к олимпийской медали! Каждый раз, вставая на старт, они достойно представляли нашу страну. На таких спортсменах нужно равняться.

# РУКИ-не БАЗУКИ

Вся российская общественность ошеломлена поступком Кирилла Терешина, больше известного всем как «Руки-Базуки». Парень, решивший завоевать сердца девушек, завоевал бешеные просмотры на «Ютубе», а затем и в скандально известных шоу, благодаря своим манипуляциям с синтолом. Даже ходят слухи, что его эксперименты с мышечной массой закончились ампутацией конечностей, однако это не так. Студенты АГУ дают советы, как не стать интернет-мемом и при этом иметь крепкие и сильные руки.



## Богдан Филимонов, студент ЮФ, 3 курс:

– Конечно, сразу же мысли о больших руках и не было. Руки – это неотъемлемая часть общей картины красиво сложенного тела. Помимо эстетической составляющей, руки у нас выполняют множество разных функций, которые в процессе повседневной активности требуют много сил и выносливости.

Самый простой и верный способ – это, конечно, тренировки в тренажерном зале. Но без грамотной подобранной тренировочной программы результаты по развитию мышечной массы рук будут, скорее всего, нулевыми. Руки – это одна из тех мышечных групп, которая в первую очередь бросается в глаза. По этой причине многие новички, пришедшие в зал, сразу же набрасываются на тренировку бицепса и трицепса, что не совсем правильно.

Следует начать с того, что руки как мышечная группа (бицепс и трицепс) – относительно маленькие, если сравнивать, например, с мышцами ног или спиной. Руки получают очень много

статической нагрузки при тренировке других мышц. Например, при различных тягах на спину активно включаются в работу бицепсы, а при выполнении жимов на плечи и грудные мышцы подключаются трицепсы. Соответственно, чтобы руки прогрессировали, нужно развитие более крупных мышечных групп. Если ваш показатель в жиме лежа 20-40 кг, то вряд ли ваши руки будут 50 см в обхвате. Именно поэтому стоит делать акцент на базовых упражнениях. А руки уже дорабатывать акцентированными упражнениями на бицепс и трицепс. На самом деле существует огромное количество способов и методов по накачке рук, но всё это постигается в процессе тренировок и ваших собственных ощущений.

Нормализуйте свое питание, регулируйте количество потребляемых калорий. Вы должны получать хорошее количество белка для роста мышц и получать калорий больше, чем тратите, это основной принцип для набора мышечной массы.



## Егор Корнев, студент ФМКФП, 2 курс:

– Многие представители мужского пола желают иметь красивое и мощное тело, в том числе и руки. Причины тому могут быть самые разнообразные. Кто-то видит в крепкой мускулатуре способ выделиться из серой массы. Кто-то считает, что она станет его орудием в борьбе за сердце прекрасной дамы, а кто-то, быть может, будучи движим зовом первобытных инстинктов, жаждет обрести превосходство над соперником физически.

Я же, ещё ребёнком, попадая под влияние различных источников информации, которые смешивались в один сгусток, сформировал образ мужчины, того, кем я намерен был стать. Так вот, одним из неотделимых от этого образа атрибутов были сильные руки.

Результат, который я имею на сегодняшний день, – побочный эффект от правильно построенного тренировочного процесса, сбалансированного рациона, верного мышления и хорошего настроения.

Существует масса упражнений, направленных на проработку данных мышц. Каждое из них имеет свои плюсы и минусы, каждое по-своему эффективно. Приведу примеры упражнений, которые частенько фигурируют в моём тренировочном комплексе. Это классические сгибания рук с гантелями (для бицепсов) и чуть более экзотичное – жим блока вниз обратным хватом.

## Новости спорта

В АГУ прошло первенство по плаванию



Соревнования состоялись 30 ноября в спорткомплексе «Обь». Участие в них приняли 60 спортсменов (33 юноши и 27 девушек). Каждому из них предстояло проплыть 50 м вольным стилем. Среди юношей победу одержал представитель колледжа Денис Жданов, преодолевший дистанцию за 22,23 секунды. Второе и третье места разделили между собой Михаил Шашков (ЮФ) и Андрей Шальгин (МИЭМИС).

Первой среди девушек стала студентка географического факультета Ульяна Мотовилова. «Серебро» завоевала Наталья Тимофеева, представляющая биологический факультет, а на третью ступень пьедестала почета поднялась Мария Мищенко с ФМКФП.

Однако личным зачетом всё не закончилось. Второй частью соревнований стала эстафета. Здесь быстрее всех оказались пловцы юридического факультета. Совсем незначительно отстали от них спортсмены экономфака. Третьими стали географы.

«На соревнованиях университетского уровня я выступаю впервые, – признается спортсмен юридического факультета, обладатель «серебра» в личном зачете Михаил Шашков. – Ожидание неплохого выступления абсолютно совпало с тем, как получилось выступить. Именно так я и планировал. Тяжелее всего было соревноваться со своим другом, Денисом Ждановым, который завоевал 1 место».

## И вновь – Универсиада

2 декабря в рамках краевой Универсиады вузов состоялась соревнования по настольному теннису. В борьбу вступили 5 команд: АГМУ, АГАУ, Педуниверситет, Юридический институт и АГУ. На первом этапе сборной классического университета не было равных, однако в финальных играх команда АГУ завоевала лишь 4 место. На первую ступень пьедестала почета поднялась команда Аграрного университета. В личном зачете среди девушек «бронзу» взяла представительница АГУ, студентка 2 курса исторического факультета Виктория Хороброва.

«В этом году конкуренция за первое место гораздо выше, чем в прошлом году, – говорит Виктория. – За год ребята и девчата повысили свой уровень игры, несмотря на это, мне всё удалось: попасть в призы и занять 3 место! Я благодарна АГУ за возможность представлять мой университет на соревнованиях такого уровня».

Полосу подготовила Татьяна Луценко  
lucenkotatka@mail.ru

Учредитель: ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»  
Дизайнерская модель С. Кирлицы  
Распространяется бесплатно

Состав редакции:  
Наталья Викторова  
Теплякова - главный редактор;  
Мария Криксунова - редактор отдела науки;  
Евгения Скареева - верстка, редактор молодежного отдела;

Ольга Лавыгина - редактор отдела культуры;  
Инна Евтушевская - фотодизайнер;  
Александр Морозов - корректор;  
Федор Клименко - web-редактор.

Мнения отдельных авторов не всегда совпадают с точкой зрения редакции. Редакция может публиковать такие материалы в порядке обсуждения. При перепечатке ссылка на «ЗН» обязательна. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ22-00689 от 21.07.2017 г.

выдано Управлением роскомнадзора по Алтайскому краю  
Набор и верстка выполнены в редакции. Отпечатано в типогр. ООО «АЗБУКА», адрес: Алт. край, г. Барнаул, пр. Красноармейский, 98а.  
Заказ №430 Тираж 2000 экз.

Подписано в печать 13.12.17: по графику в 18:00; по факту в 18:00.  
Адрес издателя и редакции: 656049; Алтайский край, г. Барнаул, пр. Ленина, 61, ауд. 901. Тел. 29-12-60.  
http://zn.asu.ru;  
natapisma7@gmail.com