



№ 35 (1654)
2 декабря 2021 г.

За НАУКУ

Славься, Университет, дух свободной воли!

газета Алтайского государственного университета

НОВОСТИ

ЮРИСТ – ЛУЧШАЯ ПРОФЕССИЯ



В канун Дня юриста мы встретились с Алисой Пуричи – магистрантом второго курса направления «юрист в сфере уголовного судопроизводства» Юридического института Алтайского государственного университета.

«Жизнь разнообразна, и хочется попробовать себя во всем», – говорит Алиса. Поэтому, как только в 2020 году впервые появилась возможность получать гранты Президента Российской Федерации магистрантам, не раздумывая, она решила участвовать.

Алиса на тот момент уже являлась победителем олимпиады «Я – профессионал» по юриспруденции. На первом этапе необходимо было заполнить регистрационную форму своими достижениями в научной, учебной, общественной и спортивной деятельности.

Поскольку Алиса ведет активную студенческую жизнь в магистратуре, так же как и в бакалавриате, то она заполнила форму

быстро и полно и получила грант. В связи с пандемией весь документооборот проходил в электронном виде. Итоговый пакет документов направлялся в печатном виде через главный корпус АГУ. Алиса выражает благодарность университету за помощь с подготовкой документов.

Конечно, и 1-й курс магистратуры был насыщен разными интересными мероприятиями. В том числе Алиса приняла участие в международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики», которая состоялась в Красноярске, а также с командой стала призером VII городского конкурса по избирательному праву и про-

цессу среди студентов образовательных организаций высшего образования, проходившего на базе Новосибирской городской избирательной комиссии.

С каждым годом, обучаясь в университете, она все лучше понимала, что правильно выбрала свой жизненный путь. От активного участия в студенческой жизни много моментов осталось в памяти навсегда. Например, на 3-м курсе удалось поучаствовать в Международной правовой школе «Актуальные проблемы современной юриспруденции» в Усть-Каменогорске в Республике Казахстан. Это путешествие было наполнено восхищением казахской культурой, увлекательной экскурсией по корпусам Восточно-Казахстанского государственного университета, самим городом Усть-Каменогорском. Подобные мероприятия расширяют горизонты мышления, помогают почерпнуть опыт юристов другого государства и смотреть на

проблемы через другую призму, что способствует решению сложных вопросов.

Алиса принимает участие в ежегодных конференциях «Молодежь – Барнаулу», «Мой выбор – наука!» в рамках Дней молодежной науки и многих других по актуальным проблемам юриспруденции. Каждый юрист должен уметь высказывать свою позицию, поэтому на 3-м курсе с большим удовольствием Алиса приняла участие в судебных поединках Сибирской юридической недели SibLegalWeek. Но не остановилась на этом, приняла участие и выиграла первый кубок ЮИ АГУ по судебным поединкам! Всегда стоит помнить, что нет предела совершенству, тем более в такой профессии, как юрист. Поздравляем всех причастных к этому празднику, желаем профессионального роста и никогда не останавливаться на достигнутом!

Соб. инф.

НА ВСТРЕЧЕ С ПРЕКРАСНЫМ

Выставку народного художника РФ Михаила Будкеева в АГУ посетил депутат Госдумы РФ Даниил Владимирович Бессарабов.

Даниил Владимирович – почетный выпускник Алтайского государственного университета, окончивший юридический факультет АГУ в 1998 году.

Персональная выставка произведений народного художника РФ, академика Петровской академии, лауреата муниципальной премии Барнаула М.Я. Будкеева под названием «Палитра времени» работала с 12 по 29 ноября в галерее Universum. Она была организована по инициативе сына художника Сергея Михайловича Будкеева, заслуженного деятеля искусств Российской Федерации, основателя органной культуры Алтая, члена-корреспондента Международной академии наук и педагогического образования, доктора искусствоведения, профессора кафедры искусств Института гуманитарных наук АГУ. В рамках импровизированной экскурсии Сергей Михайлович рассказал об истории создания представленных на выставке картин отца, моментах и местах, отображенных на полотнах.

– Я с большим удовольствием, как ценитель живописи алтайских художников, ознакомился с представленными на выставке картинами Михаила Яковлевича. Его жизненный путь поистине достоин уважения. Фронтовик, герой Великой Отечественной войны, вернувшийся к мирной жизни и избравший для себя путь служения искусству. Он отображал на своих полотнах мирную жизнь и самобытность культуры Алтайского края, колорит его природы и исторических мест Барнаула, – поделился впечатлениями Даниил Владимирович Бессарабов.

ПОРА НА ЛЫЖИ

Лыжная база АГУ ждет любителей зимнего отдыха.

Администрация лыжной базы АГУ приглашает студентов и преподавателей на лыжню. Напоминаем, что работникам университета (и их семьям!) прокат лыж, детских снегокатов и палочек для скандинавской ходьбы – бесплатный, главное, не забыть с собой удостоверение сотрудника АГУ.

Лыжная база АГУ находится по адресу: ул. Ляпишевского, 6а (недалеко от «Трассы здоровья»). Время работы с 9 до 19 часов ежедневно (включая праздничные и выходные дни).

Добраться можно маршрутными автобусами № 29, № 77, № 88 (остановка «Краевая клиническая больница») или трамваем № 7 (остановка «Телецентр»).

Справки по телефону: 68-20-58, WhatsApp: 8 913 267-30-61.

**Юлия ДИЛЬМАН,
Наталья ТЕПЛЯКОВА**

ОБРАЗОВАНИЕ

ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА

26 ноября в АГУ завершила работу экспертная комиссия Национального центра профессионально-общественной аккредитации по проверке образовательных программ Международного института экономики, менеджмента и информационных систем и Рубцовского института (филиала) Алтайского государственного университета.

Подводя итоги четырехдневной работы, эксперты провели многоаспектный глубокий анализ реализации образовательных программ и указали на положительные стороны, а также отметили те области, которые требуют улучшения.

Комиссия отметила высокий уровень качества подготовки специалистов по аккредитуемым образовательным программам, который позволяет будущим выпускникам быть востребованными в приоритетных отраслях экономики как на территории региона, так и далеко за его пределами.

Председатель комиссии Алмаз Турусбекович Насыров выразил признательность административно-управленческому составу университета и институтов за превосходную организацию визита комиссии, а также качественную подготовку отчетов о самообследовании, что позволило эффективно и продуктивно провести экспертизу.

РЕКТОРАТ

ПОДДЕРЖКА
МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ В ПРИОРИТЕТЕ

29 ноября состоялось очередное заседание ректората. Среди основных вопросов повестки: как вузу увеличить число молодых ученых в возрасте до 39 лет и что университет делает для качественной помощи в трудоустройстве выпускников.

Начался ректорат с приятного события. Наш университет получил диплом II степени в конкурсе на лучшую организацию работы по охране труда в организациях города Барнаула. Ректор Сергей Николаевич Бочаров поздравил коллектив и вручил диплом Андрею Владимировичу Чупину, начальнику отдела охраны труда, пожарной безопасности и ГО и ЧС АГУ.

Затем ректорат обсудил подготовку к заседанию ученого совета и приступил к обсуждению вопроса о мерах, направленных на увеличение числа ППС в возрасте до 39 лет.

Напомним, программа «Приоритет-2030», в которую вошел наш вуз, это самый масштабный проект развития высшего образования в России. Он предполагает эффективную трансформацию университетов, реализацию прорывных научных исследований и, в том числе, привлечение

в науку больше молодых талантливых ученых.

Ректор Сергей Николаевич Бочаров отметил:

– Доля ППС в возрасте до 39 лет – это показатель, который требует особого внимания. Нам нужно предусмотреть ряд социальных мероприятий, чтобы обеспечить выполнение этого показателя. В университете уже была организована аналитическая работа: проректоры, начальники управлений внесли свои предложения и теперь необходимо их обсудить.

С докладом по этому вопросу выступил проректор по экономике и стратегическому развитию Александр Николаевич Малаханов. Он подчеркнул, что к 2022 году по нашей дорожной карте доля ППС в возрасте до 39 лет должна составлять не менее 25 % от общей численности ППС. Необходимо утвердить плановое значение показателя в качестве целевого. Уже разрабатывается программа стимулирования молодых ученых в возрасте до 39 лет, она будет в ближайшее время утверждена на ученом совете вуза.

Добавим, что на днях в АГУ подведены итоги конкурса внутриуниверситетских грантов для молодых ученых и конкурса «Академическая мобильность» для мо-

лодых ППС и аспирантов.

Основная цель мероприятий – выявление и поддержка перспективных направлений научных исследований в университете в целях реализации программы стратегического и академического лидерства «Приоритет-2030», а также стимулирование научной активности в интересах развития университета и создания условий для реализации их потенциала и удовлетворения потребностей в самореализации и профессиональном росте.

Ректор попросил не оставить без внимания и всех участников университетского конкурса студенческих научных стартапов – ведь авторы разработок тоже могут вступить в ряды перспективных молодых ученых.

Еще одна тема, связанная с программой «Приоритет-2030», это – трудоустройство выпускников. Глава Минобрнауки Валерий Николаевич Фальков попросил ректоров вузов держать этот вопрос на личном контроле.

Начальник отдела содействия трудоустройству выпускников Владимир Андреевич Николенко подготовил анализ по институтам. Так, например, по числу трудоустроенных выпускников первое место занимает Институт

цифровых технологий, электроники и физики. Также высокие позиции у Института химии и химико-фармацевтических технологий, Института биологии и биотехнологий.

Ректорат рекомендовал отделу содействия трудоустройству выпускников уделить внимание и выпускникам Колледжа АГУ. А также включить колледж во все профильные и информационные мероприятия по данной теме. Необходимо выстроить системную работу по мониторингу, а институтам ответственно относиться к предоставлению данных по своим выпускникам.

Добавим, Минобрнауки РФ планирует утвердить согласованные с Рособранзором аккредитационные показатели, в соответствии с которыми вузы будут оцениваться с марта следующего года. Аккредитация высших учебных заведений станет бессрочной, однако будет введен аккредитационный мониторинг – он позволит постоянно контролировать качество обучения. И один из его показателей – трудоустройство выпускников в течение года после завершения учебы.

Наталья ТЕПЛЯКОВА

МОТАЙ НА УС

СТРАТЕГИИ НА КОНТРОЛЕ

30 ноября, во вторник, состоялось заседание ученого совета Алтайского государственного университета. На повестке дня стояло тринадцать вопросов, самые важные: защита стратегических программ развития института географии и МИЭМИС, утверждение программы развития физической культуры и спорта, изменения в нормативных документах АГУ.

В начале заседания секретарь ученого совета С.А. Осокина представила кандидатуры к ученому званию доцента. По итогам голосования все претенденты – С.В. Макаров и О.С. Терновой были рекомендованы ученым советом к представлению своих аттестационных документов в ВАК.

Две программы – одно решение

Стратегические программы развития двух институтов – института географии и МИЭ-



С. Н. Бочаров награждает А. А. Папина

МИС – представили их директора Т.В. Байкалова и С.И. Межов.

По словам Татьяны Викторовны, прежде всего упор нужно сделать на образовательном, научном и административном направлениях. В частности, усилить междисциплинарные связи, наладить крепкие отношения с промышленными партнерами, развивать че-

ловеческий капитал и приобщиться к политике открытых данных.

цифровой трансформации, которые происходят как в университете, так и во всем мире. Тогда старшеклассники потянутся к нам, такая политика позволит сформировать профильно-ориентированного абитуриента, – подчеркнула Т.В. Байкалова.

Об этом же говорил в своем докладе и Степан Игоревич, подчеркнув, что МИЭМИС обладает хорошим международным потенциалом: несколько его направлений уже который год готовят специалистов, дипломы которых востребованы не только на российском, но и на мировом рынке труда. МИЭМИС готов сотрудничать и с НОЦ «Большой Алтай», с другими университетскими центрами, чтобы сообща достигать серьезных академических результатов.

– Мы делаем ставку на усиление позиции на национальном и международном рынках образовательных услуг. Для этого необходимо

Утвердить!

Обе программы, по оценке проректора по научному и инновационному развитию А.Н. Дунца, учли все необходимые критерии образовательного менеджмента: это и ведение базы данных абитуриентов, усиление горизонтальных связей между директорами институтов и поступающими, координация образовательных программ с трендами XXI века, расширение сети представительских зарубежных центров. Однако отдельные положения нуждаются в корректировке. В целом же программы удовлетворительны, о чем сказала и первый проректор по учебной работе Е.А. Жданова. Ректор АГУ С.Н. Бочаров позицию проректоров поддержал – программы утвердил.

В здоровом теле здоровый дух

О важности физической культуры говорил директор спортивного клуба «Университет» С.Н. Буравлев. Сергей Николаевич обратил внимание, что расходы на спорт растут с каждым годом, чтобы серьезно им заниматься, нужны весомые денежные вливания: на инвентарь, поощрения кандидатов и мастеров спорта и прочие неизбежные расходы. С другой стороны, радует, что, несмотря на все сложности, интерес к спорту у студентов есть: многие записываются в секции, не пропускают уроки физической культуры. В общем, думают о себе и своем здоровье. Эти ключевые моменты и были отражены в Программе развития физической культуры и спорта в Алтайском государственном университете, программу также утвердили.

Аркадий ШАБАЛИН



С. И. Межов: «МИЭМИС делает ставку на усиление позиции на национальном и международном рынках образовательных услуг»



Т. В. Байкалова достойно представила стратегический проект развития ИнГЕО

– Наш институт заинтересован в устойчивом развитии Алтайского края, в тех трендах, которые задают мировые престижные университеты. В связи с этим необходимо учесть все те процессы

консолидировать все научно-образовательные силы, создать такую инфраструктуру, которая бы позволяла оперативно, гибко отвечать на вызовы XXI века, – объяснил С.И. Межов.

В ЦЕНТРЕ ТЮРКСКОГО МИРА

В ноябре в НОЦ «Большой Алтай» произошло несколько заметных событий, позволяющих считать АГУ научным и образовательным центром изучения тюркской цивилизации. Как сообщил руководитель центра президент АГУ профессор Сергей Валентинович Землюков, многие из них вызвали широкий международный резонанс.



– Ноябрь стал временем подведения итогов. В первую очередь их подвели археологи Алтайского государственного университета. Они нашли на Алтае ритуальные комплексы раннетюркского периода, которые позволяют ответить на вопрос, откуда ведут свою историю тюркские народы, – рассказал Сергей Валентинович. – Не меньший интерес вызвала осенняя научно-образовательная сессия молодых ученых-тюркологов и алтаистов «Тюркский мир: история, культура и образование». В ней очно и в дистанционном формате приняли участие более 80 молодых ученых из России, Кыргызстана, Казахстана и Туркменистана, многие уже не в первый раз. У молодых ученых традиционно высок интерес к истории и археологии тюркского мира, их волнуют политические процессы в евразийском пространстве, проблемы этнографии и антропологии. Экспертами школы традиционно выступают ведущие ученые – тюркологи и алтаисты из России и стран Центральной Азии. IV сессию молодых ученых в этом году открыл академик РАН, научный руководитель Института археологии и этнографии СО РАН Анатолий Пантелеевич Дервянко, который рассказал об археологических открытиях на Алтае и их роли в решении проблемы происхождения Homo sapiens.

Академик А.П. Дервянко горячо поддерживает идею комплексных исследований, проводимых Алтайским госуниверситетом в рамках проекта «Тюрко-монгольский мир Большого Алтая: единство и многообразие в истории и современности». Будучи председателем международного экспертного совета НОЦ алтаистики и тюркологии «Большой Алтай», он принял участие в ноябрьской стратегической сессии центра, посвященной обсуждению концепции историко-культурного единства славяно-тюркских народов России и стран Центральной Азии. К сессии подключились более 40 ученых и специалистов из вузов и научных институтов азиатских стран. Комментируя итоги работы центра, Анатолий Пантелеевич отметил:

– Судьба предрешила, чтобы кто-то на территории Большого Алтая взял на себя вот эту миссию реконструкции древнейшего прошлого Большого Алтая и объединения культурного наследия очень многих народов, населяющих эту территорию в настоящее

время. Я очень рад, что за эту большую научную, политическую и научно-просветительскую проблему взялся именно Алтайский государственный университет.

Актуальность разрабатываемой НОЦ «Большой Алтай» концепции славяно-тюркского единства подтвердила прошедшее в ноябре в АГУ заседание Ассоциации азиатских университетов. В заседании приняли участие представители 63 университетов России, Кыргызстана, Казахстана, Таджикистана, Узбекистана, Монголии, Армении. По словам президента ассоциации, ректора Кыргызского национального университета им. Ж. Баласагына Каната Жалиловича Садыкова, число участников ассоциации уже превысило сотню: только в этом году заявки на вступление в нее подали девять университетов Киргизии, Узбекистана и Казахстана.

Об усилении процессов образовательной интеграции в Центральной Азии говорит и тот факт, что в 2021 году в АГУ при поддержке ведущих университетов-партне-

ров Центральной Азии было организовано обучение 75 азиатских студентов по шести совместным международным магистерским программам. Кроме того, в университете под эгидой Большого Алтая учатся и сами преподаватели. 19 ноября в университете стартовала серия педагогических сессий, где эксперты центра рассказали учителям из более 80 школ и колледжей Казахстана и Кыргызстана (это более 150 человек) о том, как проводить факультативные уроки по регионоведению с учетом истории и культуры тюркских народов Большого Алтая. Эксперты центра, а также их коллеги из киргизских и казахстанских вузов подготовили в помощь учителям кейс из десяти методических пособий по темам: «Эпос тюркских народов», «Этнография Большого Алтая», «Искусство народов Центральной Азии», «Природа Большого Алтая в эпоху климатических изменений» и другим.

Идею объединения культурного наследия славянских и тюркских народов подтвердила Междуна-

ная этнографическая экспедиция «Большой Алтай: Россия – Кыргызстан, 2021», первая подобного масштаба за последние 70 лет. По итогам экспедиции в Центре кочевой цивилизации имени Курманжан Датки на берегах Иссык-Куля открылась фотовыставка «Грани кочевой культуры в XXI веке». На ней представлены 100 фотографий, сделанных в ходе посещения учеными десятка сел и стойбищ Кыргызстана. В рамках выставки прошел круглый стол, посвященный научным итогам экспедиции, под руководством академика НАН Кыргызстана Абылабека Асанкановича Асанканова. Вторая часть фотовыставки открылась в Барнауле в электронном формате. Автор фотографий – руководитель экспедиции директор Института истории и международных отношений АГУ Иван Иванович Назаров рассказал студентам Алтайского госуниверситета об ее итогах.

Комментируя ноябрьские события Центра алтаистики и тюркологии «Большой Алтай», его руководитель президент АГУ С.В. Землюков отметил:

– С учетом большого интереса зарубежных коллег нам удалось включить в научную и образовательную орбиту центра ведущих ученых из университетов и институтов Центральной Азии, совместно осмыслить важные факты истории, географии, культуры, этнографии Большого Алтая – макрорегиона, в который входят территории Южной Сибири, Казахстана, Киргизии, Монголии и других азиатских стран. В следующем году мы планируем начать работу по этой теме с учеными Тывы, Хакасии и Республики Алтай. Интерес к тюркологии ведет ученых к нам на Алтай – в центр притяжения, точку отсчета на карте тюркского мира.

«РГ» № 269 от 26 ноября 2021 г.

КОМАНДИРОВКА

ДЕТЯМ СИРИИ

Доцент кафедры ботаники Института биологии и биотехнологии АГУ Полина Дмитриевна Гудкова в составе российской межведомственной делегации побывала с рабочей поездкой в Сирийской Арабской Республике. Она провела занятия по биологии с учащимися школы «Аль-Ассея» в Дамаске, на базе которой открыт ресурсный центр российского образования.

Ресурсный центр был организован в САР консорциумом российских вузов в рамках проекта «Экспорт образования» в 2020 году. Вошедший в консорциум Алтайский госуниверситет проводит с сирийскими школьниками и педагогами занятия по биологии. Обучение до последнего времени проходило в дистанционном формате и лишь благодаря рабочей поездке российской делегации, состоявшейся несмотря на сложную эпидемиологическую и внутривосточную ситуацию в Сирии, преподавателям ведущих вузов России, в том числе и АГУ, удалось напрямую пообщаться со своими учениками.

– Нам посчастливилось войти в состав большой российской

делегации, представляющей все регионы нашей страны, ряд министерств и ведомств, ведущие образовательные организации. Я провела уроки по биологии с сирийскими школьниками и только после того как сама увидела, как сейчас живет Дамаск, где электричество включают по расписанию, поняла суть проблем, которые возникли во время онлайн-обучения. Теперь специфика работы с «Аль-Ассея» стала понятна и процесс взаимодействия с ними мы построим немного по-другому, – отметила П.Д. Гудкова. – Все трудности нашей поездки в Сирию были с лихвой оплачены детской реакцией на наши занятия, их горящими глазами и тягой к знаниям. В частности, я рассказала сирийским школьникам о современных направлениях в науке, о том, что она не заканчивается учебниками. У меня были занятия в 12-м, выпускном классе, где школьникам преподают генетику, поэтому я рассказала детям о последних достижениях в этой области науки, об эпигенетике и о том, что биология – это неотъемлемая часть нашей жизни, а также познакомила их с проектом, посвященным биоразнообразию Сирии.

Основным результатом поезд-



ки, по словам Полины Дмитриевны, стала оценка специфики взаимодействия со школьниками и преподавателями САР, определение наиболее эффективного формата работы, а также обсуждение темы поступления сирийских школьников в российские вузы.

Помимо проведенных занятий в школе «Аль-Ассея», преподаватель АГУ с коллегами из Российского университета дружбы народов посетили лагерь беженцев «Хирджилла» и передали проживающим там гуманитарную помощь.

По итогам визита в САР Полина Дмитриевна Гудкова получила благодарственное письмо от ру-

ководителя Межведомственного координационного штаба России – начальника Национального центра управления обороной РФ генерала-полковника М.М. Мизинцева.

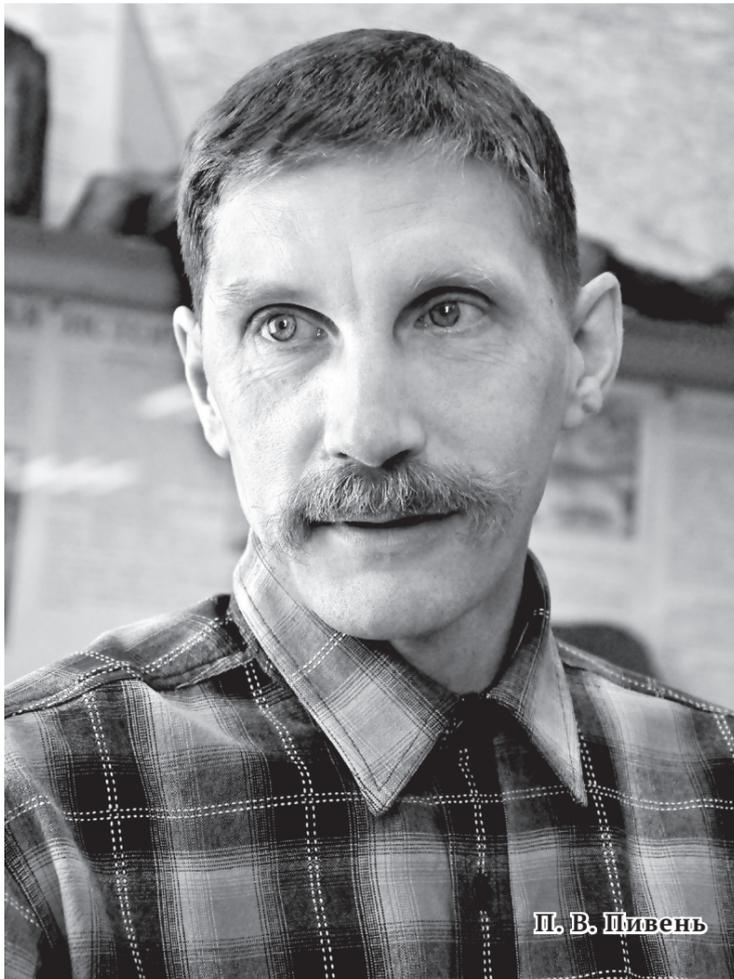
Создание за рубежом ресурсных центров для детей и педагогов, обеспечивающих популяризацию изучения общеобразовательных предметов на русском языке, началось в 2019 году. АГУ на начальном этапе вошел в консорциум ведущих вузов России, реализующих данное мероприятие федерального проекта «Экспорт образования» как экспертный и методический центр по предмету «Биология».

На сегодняшний день на базе зарубежных школ успешно работают семь ресурсных центров в странах-партнерах: Киргизии, Таджикистане, Монголии, Турции, Болгарии (созданные в 2019 году), а также в Сирии и Молдове (созданные в 2020 году). Разработкой специализированных образовательных программ, организацией учебного процесса для детей и педагогов, а также информационно-аналитическим сопровождением работы ресурсных центров занимаются научно-педагогические коллективы семи ведущих университетов России: Российского университета дружбы народов, НЯУ «МИФИ», Санкт-Петербургского политехнического университета им. Петра Великого, НИУ «МЭИ», НИУ «МФТИ», РАНХиГС и Алтайского государственного университета. В конце 2020 г. реализации проекта присоединились Московский государственный технологический университет «СТАНКИН», Санкт-Петербургский электротехнический университет «ЛЭТИ», Российский химико-технологический университет им. Д. И. Менделеева, Южный федеральный университет.

Соб. инф.

О ЧЕМ МОЛЧАТ КАМНИ

Доцент кафедры природопользования и геоэкологии АГУ руководитель лаборатории минералогии Павел Владиславович Пивень уверен: каждый минерал может рассказать свою уникальную историю. А вы, например, знали, что камень способен заменить оконное стекло, устроить пожар, притвориться желе или даже... золотом? «ЗН» побывала на экскурсии в лаборатории минералогии АГУ, где на зуб попробовала гранит науки.



П. В. Пивень

В 1991 году в Алтайском государственном университете открылся Минералогический музей – сейчас лаборатория минералогии. В фонде музея-лаборатории больше 1250 образцов минералов – как с Алтая, так и со всего земного шара. По словам Павла Владиславовича, много среди них весьма впечатляющих, в том числе поделочных и достопамятных камней. Например, ярко-зеленый, как летняя трава, камень уваровит – назван в честь графа Уварова. Этот минерал, несмотря на свой изумрудный цвет, – разновидность граната.

На вес золота

Павел Владиславович утверждает, что когда-то на Алтае, еще во времена Чингисхана, находили золотые самородки весом до килограмма! Сейчас хорошо, если грамм на тонну руды попадет: значит, смысл искать есть – добыча рентабельна.

– Настоящее золото в нашей коллекции тоже имеется – дар крупного ученого Бориса Николаевича Лузгина. Он работал на руднике «Веселый», что в Республике Алтай, и привез оттуда такой образец. Вот, посмотрите, видно золотые пылинки? – показывает один из экспонатов Павел Владиславович. – А сталактиты из пещеры «Ящик Пандоры» передал студент Сизов. Если вы посмотрите на срез этих каменных сосулков, то увидите годовичные кольца, как у дерева. Росли они не одну сотню и даже не одну тысячу лет! Поэтому являются свидетелями прошлых геологи-

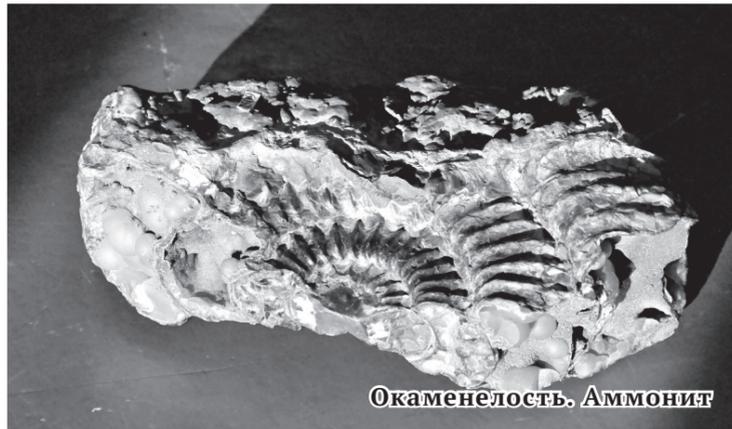
ческих эпох. Климат тогда на Алтае был гораздо теплее – такой, что можно было выращивать бананы! И этот факт подтверждают сталактиты, – рассказывает Павел Владиславович.

Ножки! Не болты

О более мягких палеоклиматических условиях, как выражается ученый, говорят не только сталактиты, но и другие экспонаты музея. Например, бокситы. Возможно, когда-то они были черными базальтами, но со временем в условиях жаркого влажного тропического климата легкие химические элементы вымылись. Остались лишь тяжелые – прежде всего соединения железа, дающие насыщенный красный оттенок. Так и, говоря научным языком, формировались красноцветные латеритные коры. О захватывающих дух геоло-



Гиалит



Окаменелость. Аммонит

гических процессах расскажет и сильно изъеденный водой крымский известняк из областей карста. Дело в том, что в горной породе образуются поры, которые, сливаясь, образуют пещерки и даже пещеры, а уже в них – сталактиты и сталагмиты, сталагнаты, пещерный жемчуг на дне водоемов.

– Горные породы – каменная летопись Земли. Какой был климат, растения, какие животные населяли планету – обо всем этом молчат камни. Скажем, уфологи часто грешат тем, что выдают ножку морской лилии за остатки инопланетной цивилизации: мол, сенсация, обнаружили внеземной болт! На самом же деле эта «деталь», как я уже сказал, распространенная окаменелость: членики плотоядных иглокожих часто находят по всему миру. На побережье Нортумберленда их называют «четки святого Кутберта», – объясняет Павел Владиславович.

Другая любопытная окаменелость: аммонит, или древняя, скрученная в бараний рог раковина. Это древнейший экспонат, аммониты жили задолго до динозавров. Их ныне живущая ближайшая родственница – наутилус. Оба моллюска, в отличие от лежащих на дне ракушек, плавающие: природа снабдила их воздушными камерами, регулируя объем газа в которых, моллюски погружаются на дно или всплывают, как батискафы.

5090 минералов описано геологами на 2016 г., по данным Международной минералогической ассоциации. Узнать о минералах больше можно в книге академика А.Е. Ферсмана «Занимательная минералогия».

Редкий зеленый

В лаборатории есть экспонаты не только со дна моря, но и цвета морской волны. Таков привезенный с Урала амазонит – он же амазонский камень. Эта разновидность полевого шпата известна с XVIII века. Как сказано в Энциклопедическом словаре Брокгауза и Ефрона, эта порода «следами окиси

меди окрашенная в красивый голубовато-зеленый цвет... Редко весь минерал окрашен в зеленый цвет, чаще замечаются белые и тусклые пятна и точки».

– «Морской» амазонит – редкость, сейчас на Урале его уже, можно сказать, не добывают. На Кольском полуострове еще может быть, там он сохранился более-менее. Однако там он, как правило, радиоактивен, поэтому фонит, – констатирует Павел Владиславович.

Иногда амазонит, как и жадеит, принимают за нефрит. Между тем нефрит – минерал очень прочный, один его кубический сантиметр выдерживает давление в десять тонн! Да и оттенков у него гораздо больше: белые, зеленые, синие, желтые, красные и коричневые, черные...

Пирит дымит

Кто фонит, а кто... дымит! Это – минерал пирит. Его любят тионовые и серные бактерии, они-то и разогревают минерал, перерабатывая его в серу, серную кислоту и окислы железа. Часто от этого страдают шахтеры и шахты: отвалы пустых пород, терриконы, горят во многом из-за этого минерала.

– У пирита высокая химическая активность: если где-нибудь в горах насобирать его и положить в карман, а затем походить по вы-

сокой росистой траве, то карман он, без сомнения, прожжет. С этим экспонатом надо быть начеку, – предупреждает Павел Владиславович.

А известен пирит стал во времена золотой лихорадки, охватившей Америку в конце XIX века. Золотоискатели часто принимали его за драгоценную породу, так этот камень и прозвали: «золото дураков». Только представьте, сколько жизней сгубил коварный пиритовый блеск!

Не лизать: опасно

Другая, не менее интересная тонкопористая горная порода: трепел, состоящая из глобулярно опала. Если лизнуть его – прилипнет язык. Объясняется такое явление высокой гигроскопичностью трепела. Его поры интенсивно поглощают влагу, буквально всасывая ее в себя. По этой причине трепел используют как активную добавку при производстве цемента, в качестве адсорбента и фильтра, в других промышленных це-

лях. На территории Алтайского края трепел встретишь редко, добывают его на Урале.

– Конкретно этот образец привезен из Мордовии. Если бы не трепел, то, быть может, не было бы у нас такой взрывчатки, как динамит. Получил ее Нобель, пропитав этот минерал тринитроглицерином. Простой опал сам по себе мало чем примечателен. А вот опал благородный... Он обладает удивительным свойством: рассеивает свет, рождая радужные узоры. Называется такое свойство опалесценцией. Есть еще такой, уже бесцветный опал, как гиалит, именуемый «желейным камнем». Внешне он и правда напоминает этот десерт, – рассказывает Павел Владиславович.

Лечит и калечит

В магическую силу камней геолог не верит. Говорит, все это сказки. Взять тот же шунгит: положив его в банку с водой, здоровье не вернешь. Эту горную породу с высоким содержанием углерода (промежуточную между антрацитами и графитом) используют для фильтрации воды на очистных сооружениях, а еще в металлургии, строительстве.

– Лучший бытовой фильтр – стеклянная банка. Отстоял воду – и можно пить. В лечебных целях применяют даже галит, или каменную соль, если по-простому. В качестве наполнителя фармпрепаратов используют каолинит, благородный тальк (антислеживатель). А вот с аурипигментом бы не советовал связываться, это сульфид мышьяка, опасна и киноварь – минерал ртути, – предостерегает Павел Владиславович.

Вместо стекла

Мусковит – камень из Москвы. Когда не было оконного стекла, пользовались рыбьим или бычьим пузырем, слюдой мусковитом. Этот минерал чаще бывает бесцветным, но может иметь желтоватый, зеленоватый или красноватый оттенок.

– Слюда куда более эстетичный и прочный материал, чем пузыри. Она лучше выдерживает перепады температур, ее листочки гибкие и упругие. Раньше, на Кольском полуострове, ее добывали до метра в поперечнике и более, сейчас такую встретишь все реже, чаще – от десяти до тридцати сантиметров, – сожалеет Павел Владиславович.

Железная роза

В учебниках по геологии поэтические названия – не редкость. Одно из часто встречаемых: железная роза, она же сросток кристаллов гематита. И действительно, ее пластинчатые кристаллы собраны в пышный бутон, источающий холодный серебристый свет. На Руси этот минерал прозвали «кровавик», «красный железняк» и даже «черный алмаз»: порошок гематита окрашивает воду в бурый.

– У железной розы лепестки формируются в пустотах альпийских жил из сочащихся по трещинам термальных растворов. Есть также розы гипсовые, они тоже очень красивые. Геологи – романтики. Любят выражаться образно, – заканчивает экскурсию Павел Владиславович.

Аркадий ШАБАЛИН

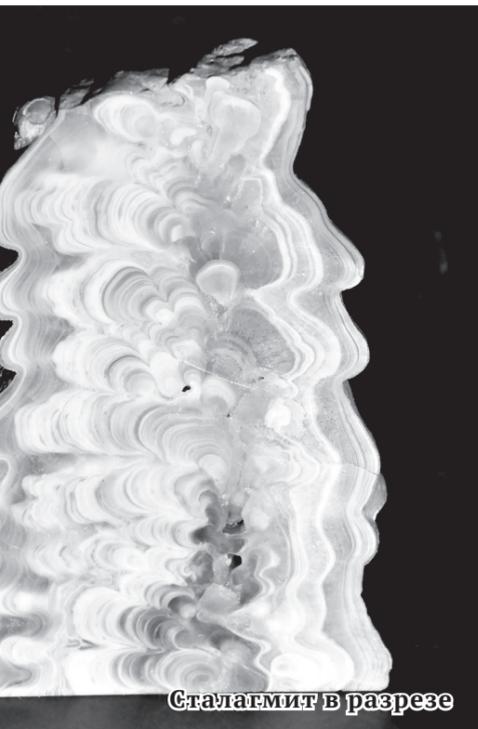
НИ?



Слюда мусковит



Снежные членики морской лилии



Стауrolит в разрезе



Боксит

ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО!

С момента заселения студентов в общежитие прошло уже три месяца. Что нового в студенческом городке, как в этом году встретили новых студентов и о чем говорил ректор на встрече с активистами, нам расскажет Анна Кузнецова. Она учится на первом курсе магистратуры института гуманитарных наук и занимает должность инженера студгородка и председателя Объединенного студенческого совета общежитий (ОССО).

Частью администрации студенческого городка Аня стала почти четыре года назад. Все началось с небольшой помощи заведующей общежитием и ребятам:

– Шаг за шагом я вливалась, как в студенческую жизнь, так и в жизнь общежития, так из активиста общежития я стала частью администрации Студенческого городка и по совместительству председателем ОССО, – делится девушка.

А теперь она не только следит за порядком и помогает студентам заселиться и освоиться, но и организует многие мероприятия вместе с заместителем по воспитательной работе Аленой Сергеевной Казачек. Они главные инициаторы культурно-массового досуга в общежитии!

– Вообще председателей общежитий много: в каждом есть глава и председатели по институтам. Моя основная работа связана с третьим общежитием, но если говорить о мероприятиях, мы стараемся проводить их совместно со всеми другими общежитиями. Например, 12 ноября прошло посвящение в жители студгородка, где мы презентовали гимн и клип, а ребята зарядились положительными эмоциями. Сейчас мероприятий очного формата стало достаточно мало, в связи с эпидемиологической обстановкой, но несмотря на это мы стараемся заинтересовать студентов, проживающих в общежитиях мероприятиями онлайн формата! – рассказывает Аня.

Еще она добавила, что по жизни чувствительный человек: ей не безразличны проблемы других. Тем более общажной семьи. Так что студенты могут подойти к ней по любым вопросам. И Аня постарается помочь. Но доходило вплоть до «написать курсовую» или «приготовить покушать». Но воспользоваться добротой главы общежития тогда не получилось, потому что ей самой то сил, то времени не хватает. «Кто бы мне поест приготовить!» – с юмором (и намеком) говорит студентка.

– Ты назвала студентов своей семьей, именно это ждет при заселении в общежитие?

– В школе у поступившего студента мог быть дружный класс, но это совсем другое, в общежитии его ждет большая и дружная семья. Здесь мы вместе готовим, проводим различные мероприятия и многое другое. Твои соседи по комнате и всему общежитию даже за год (а некоторые живут и четыре года) действительно становятся семьей. А студенты первого курса для нас как маленькие детки, которым мы стараемся помочь.



– Что нужно знать при заселении и как провести время в общежитии хорошо?

– Обязательно нужно общаться со своими соседями, не бояться спрашивать и просить что-то. Общаться с заведующей, она как вторая мама, которая поможет решить многие вопросы. Не стоит закрываться и замыкаться в своих проблемах. Я рекомендую принимать участие в мероприятиях студенческого городка! Ведь когда ты начинаешь участвовать в чем-то интересном для тебя, общаться с единомышленниками ты получаешь яркие эмоции и впечатления. На своем первом курсе я решила поучаствовать в конкурсе «Мисс и Мистер Студенческий городок», где познакомилась классными ребятами, с которыми мы общаемся до сих пор.

– У нас в АГУ стоит проблема заселения в общежития второго курса и дальше. Это как-то решается?

– На встрече активистов с ректором мы обсудили вопрос нехватки мест для старших курсов. На данной встрече я задала вопрос нашему ректору о строительстве нового общежития и есть ли другие пути решения данного вопроса. Он ответил, что данный вопрос решается на более высоком административном уровне.

Хочется отметить, что Студенческий городок пытается решить проблему с нехваткой мест в общежитиях. Мы активно сотрудничаем с колледжем сыроделия и техническим университетом.

– Ты получила ответы на все свои вопросы ректору?

– Да, он ответил так, как я ожидала. Конечно, на бы хотелось, чтобы у нас появилось еще одно общежитие, но все мы прекрасно понимаем, что это долгая и непростая процедура. В любом случае приятно, что университет старается идти навстречу студентам и ре-

В других общежитиях, также есть теннисные столы и другой спортивный инвентарь. Студгородок и университет пытается поддерживать студентов, их начинания и увлечения!

Мы стараемся заинтересовать наших ребят: устраиваем кино-вечера, квесты по общежитию, играем в настольные игры, кто-то дружно ходит на спортивную площадку. После заселения в течение двух недель проводим «свечку»: студенты делятся первым впечатлением, поют песни под гитару. Многие из них отмечают, что им нравится и уютная атмосфера общежития, и открытость тьюторов, и дружелюбие администрации.

– Если бы ты не заселилась в общежитие тогда, на первом курсе, как бы сложилась твоя жизнь?

– Сейчас я не могу представить себя вне общежития. Я привыкла жить там, где большое скопление народа, ежедневное общение, взаимовыручка. А выпуск – и уже без этого яркого студенчества. Пока не настроена на это...

– Расскажи об учебе: как выбрала направление?

– Я хотела пойти по специальности экономической направ-



шает данную проблему. В 2018 году было построено общежитие №5 «Университети», благодаря которому мы смогли разгрузили остальные общежития и заселить еще 1000 человек.

– Вообще в общежитиях созданы все условия для комфорта?

– Могу сказать, что с каждым годом университет налаживает инфраструктуру общежитий. В этом году были проведены ремонтные работы в первом, втором и четвертом общежитиях, а также был сделан капитальный ремонт в третьем общежитии. Теперь в каждом общежитии точно есть все, что нужно студенту для комфортного проживания!

– Даже теннисный зал...

– В том году в пятом общежитии открылся теннисный зал, и сейчас он продолжает работать.

ленности, но не проходила по баллам. Когда подавала документы на прикладную информатику в экономике в МИЭМИС, не осознавала, куда иду. После первых пар поняла, что это не мое. Но побоялась отчислиться: подумала, что родители меня не поймут. Решила доучиться. Но за это время, за время моего обучения я познакомилась со своими одногруппниками, начала участвовать в мероприятиях института и теперь осознаю ценность того, что именно на МИЭМИС мне посчастливилось обучаться. Да, программист – это хорошая и высокооплачиваемая профессия, но не моя. В этом году я поступила в магистратуру на регионоведение России на ИГН, потому что сочла его ближе к государственному муниципальному управлению. Посмотрим, что будет дальше.

Александра СМОЛЯНИНОВА

КАК НАУКА ПОМОГАЕТ БЕРЕМЕННЫМ

В АГУ подвели итоги конкурса внутриуниверситетских грантов для молодых ученых. Рассказываем об одном из победителей. Екатерина Сергеевна Прайзендорф, старший преподаватель кафедры общей и прикладной психологии АГУ, представила проект «Когнитивные установки в структуре самосознания беременных женщин и женщин в послеродовой период в условиях распространения коронавирусной инфекции в контексте здоровьесберегающих технологий».

Грант от стресса

– Почему вы выбрали именно эту тему для проекта?

– Отчасти свое влияние оказал личный опыт. Я мама троих детей, так что прекрасно понимаю состояние и беременных женщин, и только родивших. Также животрепещущим и актуальным вопросом является послеродовая депрессия. К нам, психологам, обращаются женщины с расстройствами, связанными с тревожно-депрессивной симптоматикой. Эти расстройства позже могут выливаться в грубейшие формы деструктивного поведения, такие как суицидальные мысли, самоповреждения, суициды, употребление психоактивных веществ. И это отчасти логично: женщина жила своим укладом, выстраивала время под собственные потребности, желания, цели и задачи, и тут... (несмотря на то, что есть девять месяцев свыкнуться с мыслями) особенно первый ребенок – огромная глыба обязанностей, которая свалилась на плечи.

К сожалению, ни на каких уровнях образования мы не учимся быть мамами и женами. Поэтому этот процесс трудоемкий (хотя сказать трудоемкий – ничего не сказать). Первое время женщина полностью подстраивается под ребенка. А все ее потребности и нужды, которые были до этого, все еще никуда не деваются. Они на некоторое время сильно трансформируются. Опираясь на личный опыт, скажу: мой уровень осознанности и специфика моего образования позволила не уйти в глубокую тревожно-депрессивную симптоматику, в расстройств. И я со всеми эмоциями совладала. Хотя это и не значит, что мне было легко. Большинство женщин не имеют профессиональных знаний в этой сфере.

– В чем значимость исследования?

– Наша команда считает эту тему очень важной. Начну с того, что в России сейчас реализуется национальный проект «Демография». Его название говорит за себя: существуют определенные острые демографические проблемы, которые решаются даже на общегосударственном уровне. В связи с этим вопрос изучения беременных и женщин только родивших становится актуальным. Кроме того, психическое, психологическое и соматическое здоровье – важный показатель ситуа-



ции в настоящем, а еще – прогноз на будущее. Как себя чувствует мамочка, как проживает связанные с материнством моменты сегодня, завтра отражается на ее детях. Есть поговорка «спокойная мама – спокойный ребенок», так и здоровая мама – здоровый ребенок. Изучение феномена материнства в целом, детства и с этим связанных проблем является очень важным.

Зная методы сопровождения женщин в этот непростой для них период, который ознаменован различными гормональными перестройками, и владея инструментами помощи, мы сможем снизить возникновение неконструктивных способов жизнедеятельности.

– Какая работа уже сделана?

– Мы проводили небольшое исследование и выяснили, что у 85 % женщин в разной степени тяжести выявлена тревожно-депрессивная симптоматика. В рамках гранта мы вышли на более широкий уровень, для этого уже подписали соглашения с ведущими родильными домами Барнаула. Разработан методический инструментарий, запущен процесс анкетирования женщин об их переживаниях. После сбора, обработки и сделаем достоверные и более точные заключения. На их основании мы сможем предложить программу, которая позволит работать с этим слоем общества – беременными или недавно родившими женщинами.

– Послеродовая депрессия – уже не новый факт, почему тогда ваше исследование нацелено именно на условия коронавируса?

– Само по себе понятие послеродовой депрессии не новое. Но ковид выступает дополнительным фактором, который вызывает всевозможные психологические проблемы среди беременных и рожениц. Женщина во время беременности очень эмоциональна – это связано с перестройками организма и адаптационными механизмами. Ей непросто, а тут еще и коронавирус: все плохо, социальная дистанция, самоизоляция, вакцинация. Это колоссаль-

ный стресс, который действует на дальнейшее психическое здоровье ребенка. В негативной обстановке, в окружении плохих новостей со всех сторон создается негативный настрой, вызывающий множество вопросов. Например, зачем вообще сейчас рожать и так далее. Даже на пороге роддома, где тебя больше часа мурьят, берут все тесты, женщина начинает переживать, вдруг она болеет бессимптомно.

– А что такое когнитивные установки?

– Когнитивно-поведенческая психотерапия – очень эффективный и научно доказанный метод психотерапии. У человека могут быть различные проблемы или нервно-психические расстройства, вызванные абсолютно нелогичными или нецелесообразными, неправильными, неконструктивными мыслями и убеждениями. Изменив эти определенные дисфункциональные стереотипы мышления, мы можем изменить эмоции и поведение. То есть устранить проблему. Когнитивная установка – это образ или мыслительная модель, которые долгое время формировались у человека. Установки – отправная точка эмоций, а эмоции – поведения. То есть изучая ход мыслей человека, мы можем повернуть его в другую сторону, исключив тем самым отклонение от нормы. Например, я беременна, у меня низкий иммунитет. Сейчас выйду в магазин, заражусь коронавирусом и буду болеть или вообще умру (утрировано). Или сейчас врач плохо примет роды, занесет инфекцию и так далее. На эти мысли приходят эмоциональные ряды: тревога, страх, а отсюда – нарушение аппетита, потеря сна и паника. Изменив эти установки в структуре самосознания женщины, мы можем оградить ее от стресса и помочь. Можно даже выделить три пункта. Первое – добраться до этих установок, второе – усомниться в их действительности, и третье – трансформировать их.

– Какие проекты планируются проводить после реализации этого?

– Хотелось бы дальше провести профилактические мероприятия и сделать исследование, направленное на выявление разницы «до» и «после» профилактики, найти способы улучшения.

Выбрала помогать

– Расскажите про учебу в университете!

– Моя альма-матер – Алтайский госуниверситет. Училась по направлению «психология» на бакалавриате, в магистратуре и окончила аспирантуру в июне этого года. Также дополнительно я получала переподготовку в Новосибирском государственном медицинском университете по специальности «медицинская психология». Главным критерием для меня при выборе профессии была помощь людям. Я выбирала между психологией и медициной, и моя деятельность оказалась на стыке двух этих сфер.

– Когда начали заниматься наукой?

– На первом курсе я даже представить не могла, что буду заниматься наукой. Она казалась мне чем-то заоблачным: это точно не про меня, ведь только самые умные занимаются научной деятельностью, думала я. Но в бакалавриате начала писать курсовые и дипломные работы, участвовать в различных конференциях и конкурсах научных работ. Уровень качества работ повышался с каждым разом, как и интерес к науке.

– Какие проекты уже успели реализовать?

– Два года назад мы с коллегой выиграли грантовый конкурс с проектом о самосознании близ-

нецов дошкольного возраста. Еще были проекты по половой идентичности в подростковом возрасте (это была тема диссертации).

– А как решили стать преподавателем?

– Я не решала, мне опять же казалось, что ими становятся только самые умные люди. Но на выпускном экзамене заведующий кафедрой пригласил остаться работать в АГУ. Так я и оказалась здесь. Чувствую сейчас, что это мое, и очень люблю свою работу. Веду общепсихологического спектра дисциплины, юридическую и клиническую психологию. Два моих любимых блока: психотерапия и нарушение сексуально-го поведения.

Хобби – моя семья

– Чем занимаетесь в свободное время?

– Как я уже говорила, у меня трое маленьких детей – восемь лет, два года и четыре месяца. И как человек, который продолжает работать, реализовывать гранты, преподавательскую деятельность и частную практику, хобби я бы не смогла выделить – все свободное время занято. Также профессия психолога подразумевает постоянное повышение квалификации и расширение профессиональных компетенций. Так что мы с коллегами постоянно учимся.

– Семья поддерживает вашу деятельность?

– У меня есть муж, замечательный и хороший, который во всем меня поддерживает. Мы в семье стараемся друг друга развивать. И, как я уже говорила, важным аспектом в моей профессии и среди моих личностных ценностей – помощь другим людям. Даже говоря о частной практике: я принимаю людей не только платно, но и несколько раз в месяц выделяю часы бесплатно приема. Назовем это так: проект «доступная психология» для тех, кто по каким-то причинам не может оплатить психологические услуги, но нуждается во вмешательстве. Так что, помимо всего прочего, я занимаюсь волонтерством. Мы недавно всей семьей участвовали в семейной марафоне добрых дел. С его помощью хотели показать своим детям на примере некоторые проблемы и поднять вопросы, связанные с добротой, с самоотдачей и помощью нуждающимся. Мы стараемся поддерживать в нашей семье эту культуру помощи, жертвенности и участия в жизни нуждающихся людей.

Александра СМОЛЯНИНОВА

ЧТО ПОЧИТАТЬ?

Лучше ориентироваться на научные труды и публикации, а не на большое количество псевдопсихологических сайтов. Было бы здорово в дальнейшем записать свой видеокурс от университета, от нашей кафедры. Основные авторы, на которых стоит обратить внимание, по психологии материнства – это Галина Филиппова, Людмила Петрановская, Юлия Гиппенрейтер. А по семейной психологии – Э. Эйдемиллер, В. Юстицкий, А. Варга.

ГЛАЗА МОГУТ ОБМАНУТЬ, СЕРДЦЕ – НЕТ

Сегодня в гостях у «ЗН» Максим Бочаров, первокурсник направления «клиническая психология» ИГН. Наш герой еще при рождении частично потерял зрение, поэтому учиться ему намного сложнее, чем другим, но это его не останавливает.

– Максим, расскажите, почему поступили именно в АГУ?

– Я окончил девять классов барнаульской школы и в 2013 году – Алтайский промышленно-экономический колледж. Долгое время думал, на кого поступать: на психолога или на массажиста. Выбрал первое, потому что была квота на бюджетное место в АГУ, а на массажиста профессионально учат в Томске и только платно. В сентябре я вышел на учебу. Конечно, было сложно: и добираться до университета, и ходить по корпусам. Мне повезло с одноклассниками: ребята встречали, провожали до нужной аудитории. Уже в октябре поехал в Бийск в центр реабилитации слепых. У нас в России всего два таких, и первый – в Волоколамске. Буду тут до конца декабря. В университете я предупреждал об этом, так что проблем не возникло. Начал учиться дистанционно. Но, скажу честно, это у меня плохо получается: полностью я не вижу, а тот человек, который мне помогал добавлять ответы на вопросы, сейчас на сессии в своем университете.

– Что самое сложное в очной учебе?

– Пары, где нужно смотреть. А самое интересное – где разговаривать. Больше всего мне нравятся профильные дисциплины, такие как «Тренинг адаптации и профессиональной идентичности», «История клинической психологии» и «Введение в клиническую психологию».

– Чем вас привлекла психология?

– Она всегда меня привлекала просто потому, что это интересная наука. Я как-то познакомился с человеком, который отвечает за спорт слепых в Алтайском крае, а у него как раз психологическое образование. Я решил тоже пойти в этом направлении: незрячий человек может быть психологом, и это круто!



– Каким спортом вы занимаетесь?

– Легкая атлетика, дисциплина «толкание ядра» – хорошо подходит незрячим. Сейчас в центре реабилитации еще хожу в тренажерный зал. Еще люблю плавать в бассейне, играть в теннис для слепых. Это наподобие аэрохоккея. Надевают черные очки, люди друг друга совсем не видят. Между ними 3,5 метра. Вокруг высокие бортики, в руках – специальные ракетки, на руках – перчатки, чтобы не так больно было от удара шарика. Он, кстати, звенит – ориентирован на восприятие звуков. Пока что спорт – это просто увлечение, но в будущем, возможно, станет чем-то большим.

– А музыкой не занимаетесь?

– Музыка мне тоже интересна, когда-то я даже хотел научиться

играть на гитаре. И в этом году в центре реабилитации как раз записался на такой кружок. Несмотря на то, что у меня хорошо развит слух, я не пробовал заниматься пением. Но на днях в музыкальном классе как раз начну!

– Кем потом хотите работать?

– Хотел много где, но пока мало чего осуществляется. Думаю, в какой-нибудь центр реабилитации устроиться, к примеру ДЦП, для незрячих. Но в каком городе, пока не знаю.

– Максим, извините за прямой вопрос, как вы потеряли зрение?

– Проблема со зрением у меня с рождения. Постепенно становилось все хуже и хуже. Сейчас видимость 5 из 100 %: вижу силуэ-

ты вблизи себя. Называется это частичная атрофия зрительного нерва, а в моем случае – почти полная. Это следствие одного из двух факторов: родовая травма либо аллергия на прививку, которую поставили при рождении. Но все склоняются к первому варианту – скорее всего при родах повредили шейный отдел позвоночника (с первого по пятый позвонок) и скрыли это. Кстати, у большинства именно этот отдел при родах страдает. Я как-то проходил курсы массажиста и задавал там много вопросов, поэтому знаю такую информацию – благодаря интересу.

– Кто-то шутит над этим?

– Я на балбесов внимания не обращаю, пусть смеются. Ясно могу любому внести. Ну да, незрячий. И что? Веду такой же образ жизни, как и все. Единствен-

ное, что не смогу ездить за рулем. Хотя, что говорить, не все зрячие могут! А шутки бывают разные. Некоторые шутят смешно, без перехода на личности – я отношусь к этому хорошо. Но есть те, кто переходит и перебарщивает. Естественно, этот юмор не подерживаю. Сам могу пошутить. Вот недавно был случай: захожу в общественный душ, где моется парнишка. Говорю: «Рафаэль, а ты чего свет не включаешь?», а он мне: «А здесь еще и свет включается?!»

– Максим, у вас отличное чувство юмора! Здорово, что вы можете так легко говорить о непростых вещах. Не могу вас не спросить: как к незрячим относятся незнакомые люди?

– У нас в Барнауле все не очень развито. Если в Бийске ты идешь с тросточкой, то мимо проезжающая машина притормозит, откроет окошко, спросит, куда нужно и поможет добраться. Тут такого нет: если обратиться за помощью на улице, не все даже отреагируют. Все зависит от людей. В Бийске (живет 200 тысяч человек) есть школа для незрячих, есть интернаты, есть центр реабилитации слепых, и люди к этому привыкли. Здесь даже самый плохой человек поможет слепому. А в Барнауле как-то внимания не обращают. Если я в солнцезащитных очках, многие просто подумают «ну может он дурачок, раз зимой так ходит». Если зашел в сугроб, делать нечего просто. Это печально.

– С какими еще трудными ситуациями вы сталкиваетесь каждый день?

– Основная сложность – передвижение. В частности транспорт: можно перепутать маршруты. Раньше на ТЦ «Европа» была говорящая остановка: озвучивала номера транспорта, который подходит. Это очень удобно: «35-й автобус придет через минуту». Но потом она сломалась и до сих пор не работает... Но, несмотря на все трудности, я иду к своей цели.

Александра СМОЛЯНИНОВА

АНОНС

ПЕРЕВЕСТИ С КОШАЧЬЕГО

Институт биологии и биотехнологии Алтайского государственного университета начинает серию открытых лекций по биологии.

4 декабря все желающие приглашаются на открытую лекцию «Секреты поведения кошек». Лекцию проведет известный в России фелинолог кандидат биологических наук, доцент кафедры зоологии и физиологии Татьяна Викторовна Антоненко.

На лекции вы сможете задать вопросы о проблемах поведения кошек, узнать, с какими трудностями сталкиваются чаще всего владельцы домашних кошек, какие типы темперамента бывают у кошек и чем они отличаются.

Начало лекции в 11:20 в корпусе Л, аудитория 304. Посещение мероприятия – бесплатно. Лицам старше 18 лет обязательно наличие QR-кода.



ТОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Считать недействительными:

- студенческий билет № 1274 на имя Фёдорова Ярослава Ивановича;
- студенческий билет № К105с9-3/061 на имя Котенева Кирилла Дмитриевича;
- студенческий билет № 027 на имя Агамиряна Эрика Арменовича;
- студенческий билет № К.101с9-2/044 на имя Шишкиной Дарьи Александровны;
- студенческий билет № 5.103/2 на имя Кочал-Оол Байыр-Белек Мироновича;
- студенческий билет № 196081 на имя Опанасенко Юлии Андреевны.

КРАСОТА

А ГДЕ ТВОИ 600 МЫШЦ?

Мargarита Усова, студентка 4-го курса ИББ, занимается бодибилдингом, выступает на региональных конкурсах и знает все о том, как сделать рельефное тело, словно у античной статуи.

Цветы для души, спорт для жизни

– Margarита, расскажи, что подтолкнуло тебя к занятию спортом?

– В 13 лет я пришла в тренажерный зал. Тогда мне хотелось поддержать свое здоровье, увеличить выносливость и силу. После нескольких занятий я влюбилась в сам процесс тренировок!

К простому удовольствию вскоре добавилась интерес к человеческому телу. Мне хотелось узнать тайны анатомии, биомеханики движений, физиологии. Ведь это же так удивительно: у человека 600 мышц, и при работе с ними он может полностью изменить свой внешний вид! Оказывается не обязательно родиться красивым, ведь можно сделать себя самим, словно выточить из мрамора. Я и не заметила, как окунулась в культуру спорта с головой: начала усиленно учить биологию, зарисовывать схемы строения мышц, изучать физиологическую и биохимическую стороны процесса движения. Неудивительно, что я поступила именно на биологический факультет. Разве что профиль немного другой – ботаника.

– Любишь растения?

– Очень! Это моя вторая страсть. Мне нравится заниматься выращиванием цветов, их размножением, лечить, если они заболеют. Дома подоконники уставлены разными цветочными горшками. Самый большой «питомец» – монстера.

– Говорят, что спорт – это лучший антистресс. Это правда?

– Безусловно. Жаль, что не все им пользуются. Самый распространенный способ избавиться от негативных эмоций – это заедание стресса. Когда человек переживает, то в нем просыпается ментальный голод. Ты хочешь еды не потому, что она необходима организму для выживания, а чтобы отвлечь свое внимание. В результате заедание приводит к различным проблемам со здоровьем: ожирение, сахарный диабет.

Я советую самый лучший антистресс – это спорт. Необязательно сразу идти в качалку и брать в руки штангу, достаточно просто выйти на улицу и прогуляться, подышать свежим воздухом.

В чем секрет энергии бодибилдера?

– Как человеку начать заниматься бодибилдингом?

– Сперва оценивается физическая подготовка. Если человек до прихода в зал не занимался спортом, то он начинает с полной про-



качки тела. Она состоит из упражнений, направленных на развитие всех групп мышц, буквально с головы до ног: приседаний и отжиманий. Благодаря этому человек развивается гармонично, мышцы формируются равномерно. Нередко после прокачки спортсмен хочет не только заниматься для своего здоровья, но и для эстетики тела. Он может приступать к сплит-программе – разбиению тренировочной программы на части по группе мышц. В один день можно выполнять упражнения на ноги, а в другой – на руки. Главное – стабильность тренировок.

Но главный секрет – это правильное питание. Оно составляет 90 % успеха.

– В чем же оно состоит?

– Многие думают, что правильное питание – это в первую очередь отказ от вредной еды. Но на самом деле любая еда может быть вредной и полезной – все зависит от ее количества. В диете спортсмена мы устанавливаем норму белков, жиров и углеводов. На первом месте идут белки – это основа наших мышц и костей. После них – жиры. Ошибоч-

но думать, что жиры равно жир и следует от них срочно отказаться. Они источник энергии, а также строитель гормон. Следует отвергнуть трансжиры, которые содержатся в маргарине и заменителях молочного жира. Вместо полезных веществ они насыщают кровь канцерогенами, что может привести к тромбозу.

И наконец, углеводы – камень преткновения в питании. Дело в том, что есть простые углеводы, содержащиеся в сладостях и булочках, а есть сложные, которые можно найти в крупах, макаронах. Главная задача углеводов – насыщать организм энергией. Но при употреблении простых энергетический заряд будет недолгим, при этом появится лишний вес. А сложные углеводы дадут прилив сил на долгое время. К сожалению, когда спрашиваешь людей, что они ели за день, то большинство продуктов – это сладости и фаст-фуд.

Важно понимать, что питание и спорт – это не только красивое тело, но и в первую очередь здоровье. Правильное питание бережет организм от многих опасных заболеваний.

Всего два глотка воды в день

– Как долго ты уже занимаешься бодибилдингом?

– Около двух лет. До этого я активно занималась фитнесом. В один момент мне захотелось не просто поддерживать форму, но и обрести эстетичное тело. На соревнованиях начала выступать полтора года назад. Я принимала участие в Кубке Кузбасса, чемпионате Алтайского края и чемпионате Республики Алтай по бодибилдингу. Для выступлений мне пришлось сбросить 15 килограммов.

– Как проходит подготовка к соревнованиям?

– Подготовка к выступлению зачастую противоречит моему убеждению, что в спорте в первую очередь важно здоровье. Ведь в соревновании главную роль играет рельефность тела участника, чтобы каждую мышцу можно было разглядеть. А для этого приходится идти на не совсем здоровые меры. За два месяца до соревнований начинается сушка тела – экстремальный и быстрый спо-

соб сжигания жира в организме. В это время я сижу на строгой диете с минимумом углеводов и жиров. Мой основной рацион составляют продукты, богатые белком: яйца, говядина, рыба. Также активно тренируюсь. Это очень тяжело, ведь из-за строгой диеты организму не хватает энергии, а упражнения требуют много сил.

За несколько суток до выступления наступает самый сложный этап – слив воды. Это избавление организма от воды. Вода делает человека плотным, и ее отсутствие помогает мышцам выглядеть более рельефно. За сутки до выступления можно не более двух глотков в день. Красота требует жертв.

– Как проходит выступление?

– Участницам шьются на заказ купальники и подбираются туфли. Макияж и прическа делаются не слишком броскими, украшения – по минимуму, чтобы подчеркнуть женственность и естественность спортсменок. Важно показать красоту и силу на дефиле: ровную спину, узкую талию, упругие бедра. Это же нужно отметить и при позировании. Поза, которая невыгодно показывает мышцы, – это минус 50 % от шансов на победу.

На сцене в этот момент чувствуешь себя настоящей звездой. Несмотря на все сложности, надолго запоминаешь свой эффектный и изящный образ.

Хобби, ставшее работой

– Планируешь связать увлечение спортом с будущей профессией?

– Уже (смеется). Я работаю тренером с 2019 года. До этого активно изучала практику тренеров. А два года назад прошла обучающие курсы. Сейчас работаю в тренажерном зале дежурным тренером и персональным. Первый следила за общей обстановкой в зале, помогает людям, если те неправильно выполняют упражнения, и тем самым не допускает травм. А персональный занимается с конкретным человеком: составляет программу упражнений, корректирует меню. Меня восхищает, как люди могут, благодаря спорту и правильному питанию, преобразиться!

Главная проблема у клиентов, конечно, с питанием. Это связано с неправильными пищевыми привычками: большое употребление сладостей, переедание. Человек даже порой не замечает, что съел ненужную печеньку или конфетку. После корректировки питания результат не заставляет долго ждать.

Также я занимаюсь с людьми онлайн. Все то же самое, что и в работе персонального тренера, с тем лишь отличием, что я слежу за клиентами через монитор компьютера, а не в жизни.

Юлия ДИЛЬМАН

Редактор

Наталья Викторовна Теплякова

Корреспонденты

Юлия Дильман
Александра Смолянинова
Аркадий Шабалин
Корректор
Марина Боровикова

Фотодизайн

Инна Евтушевская
Веб-дизайн
Федор Клименко
Верстка
Аркадий Шабалин



Регистрационное свидетельство № ПИ ТУ22-00689 от 21.06.2017 г.

выдано Управлением Роскомнадзора по Алтайскому краю и Республике Алтай

Учредитель

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»

Адрес издателя и редакции

656049 Алтайский край, г. Барнаул, пр-т. Ленина, 61, каб. 901
тел.: 29-12-60 <http://zn.asu.ru> e-mail: natapisma7@gmail.com

Набор, верстка выполнены в редакции.

Отпечатано в типографии «АЗБУКА», Алтайский край, город Барнаул, пр-т. Красноармейский, 98а
Заказ 600. Тираж 2000 экз.

Подписано в печать 1.12.2021

По графику в 18:00, по факту в 18:00

Выходит с 21 февраля 1980 г.

Распространяется бесплатно