

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



В темпе!

Новый проект
 в сфере образования
 — на стр. 2



Готовим инженеров

Полезный и интересный
 досуг для школьников
 — на стр. 4



Солдаты науки

Научные роты —
 армия для учёных
 — на стр. 5



Микроэлементы

Крошечные супергерои
 нашего организма
 — на стр. 8

ФОТОРЕПОРТАЖ



КОЛОНКА ДИРЕКТОРА

СФЕРА ОБРАЗОВАНИЯ



Начну, пожалуй, с главного: настала черед праздников. Я имею в виду не только Новый год и сопутствующее ему Рождество, но и очередную сессию. Для кого-то она будет первой, для кого-то — заключительной, но классику жанра никто ведь ещё не отменял: «Профессор, экзамен для меня — всегда праздник!». Поздравляю всех студентов, преподавателей и сотрудников филиала! Пусть Новый, 2016-й год принесёт вам то, о чём давно мечталось.

Теперь несколько слов о моём «первом свидании» со старой любовью — Миасским филиалом, давно уже ставшим для меня родным. Взгляд ещё свежий, а первая мысль — она, как известно, от Бога (это вторая от лукавого). Итак. Студентов непривычно мало, в аудиториях и лабораториях негусто, на переменах не слышно радостного гула студенческих голосов. Преподаватели в основной своей массе те же, что и шесть лет назад. Только немного повзрослели, но не больше, чем я сам. Выражаясь научным языком, филиалу нужна свежая струя, на студенческом сленге это звучит как «волшебный пендель».

В науке наметился прорыв. Если геологи и робототехники всегда были здесь на слуху, то ракетчики стартовали впервые, и причём очень мощно: приобретается оборудование для 8 современных лабораторий. Базовый университет вышел победителем Проекта «Пятьсто» (а не «Пять по сто», как шутят некоторые), который направлен на повышение рейтинга вуза в мировом образовательном и научном пространстве. Филиал — при делах.

Большие и амбициозные задачи всегда приятно решать. Значит, берёмся. А значит, и решим. Ещё раз с праздником!

директор филиала
ЮУрГУ в г. Миассе,
доктор технических наук,
профессор
Игорь Вячеславович Войнов

В темпе!

В Челябинской области разработан новый образовательный проект «ТЕМП», направленный на развитие естественно-математического и технологического образования в Челябинской области и подготовку квалифицированных кадров для экономики региона.

В Министерстве образования и науки Челябинской области проект «ТЕМП» схематично представляют как **«Технологии + Естествознание + Математика = Приоритеты образования»**. В нем были выделены четыре организационно-управленческих блока:

Т — требования времени

Современному производству Челябинской области нужны кадры высокой квалификации с хорошей подготовкой в области компьютерных технологий, способных обслуживать сложное электронное оборудование, автоматизированные системы и комплексы.

Е — единство целей и задач

Стратегическая цель — достижение конкурентного уровня качества естественно-математического и технологического образования в общеобразовательных организациях региона. Достижение цели даст:

- понимание обучающимися того, что в основе мироустройства лежат математические и физические законы и закономерности;
- развитие эрудиции и научного кругозора (например, некоторые математические или физические объекты являются памятниками культуры, знание которых соизмеримо со знанием исторических событий или произведений литературы);
- формирование усердия, целеустремленности, дисциплины, твердости, последовательности, аккуратности и т. п. (достаточно вспомнить характерную для математики доказательность утверждений, выводимость правил, которые важны с точки зрения формирования у школьников умений быть убедительными).

М — мотивация и стимулирование

Предоставление субсидий на развитие центров технического творчества (и/или на оборудование и оснащение учебных помещений) в обмен на обязательства по достижению новых образовательных результатов естественно-математического и технологического профилей.

П — пути решения и приоритеты деятельности

Проведение стажировок педагогических работников на базе научно-исследовательских лабораторий учреждений высшего профессионального образования, производственных площадей учреждений среднего профессионального образования и работодателей.

Развитие центров детского технического творчества.

Социальное партнерство промышленных предприятий, бизнес структур с образовательными организациями по вопросам управляемого закрепления/распределения выпускников.

Профильный журнал по вопросам естественно-математического и технологического образования.

Будем надеяться, этот проект поможет нашей области достичь новых высот в производственных отраслях, а молодёжи — полностью самореализоваться на малой Родине.

В рейтинге классических инженерных вузов РФ ЮУрГУ занимает десятое место.

Международное информационное агентство «Россия сегодня» (самым известным продуктом которого являются «РИА Новости») в рамках проекта «Социальный навигатор» (своеобразного исследовательского инструмента социальной сферы) опубликовало «Рейтинг востребованности вузов в РФ — 2015».

В списке классических вузов ЮУрГУ занимает 10 место среди 89 лучших университетов России. Стоит отметить, что на первых строчках рейтинга — вузы-участники Проекта «5-100», к которому несколько месяцев назад присоединился и наш ЮУрГУ. Это даёт основания полагать, что через пару лет родной ЮУрГУ мы сможем увидеть уже в первой пятёрке — и выше!

NON SCHOLAE, SED VITAE DISCIMUS

Не для школы, но для жизни учимся (лат.)

Орган по сертификации интегрированных систем менеджмента «РОСТЕКСЕРТ» (г. Екатеринбург) ежегодно проводит конкурс выпускных квалификационных работ среди вузов Уральского региона по специальностям «Стандартизация и сертификация», «Стандартизация и метрология», «Управление качеством».

В этом году в конкурсе участвовали 7 вузов из Екатеринбурга, Кургана, Тюмени, Челябинска, Магнитогорска и Миасса.

Первое место у выпускника ММФ **Артёма Жигалова** («Регулирование процессов СМК ОАО «Уральская кузница» с применением современных статистических методов», рук. — к.т.н., доцент, зав. кафедрой Слесарев Евгений Николаевич).

Третье место дали выпускнице ММФ **Анне Вальковой** («Современные методы управления качеством на примере технологии окраски кабин автомобилей ОАО «АЗ «Урал»», рук. — к.т.н., доцент кафедры Горшков Владимир Александрович).

Второе место заняла выпускница челябинского ЮУрГУ, и таким образом весь пьедестал почёта — наш! Впервые за пять лет проведения конкурса ни одно призовое место не ушло Екатеринбург!

Помимо всего прочего, «РОСТЕКСЕРТ» ежегодно устраивает серию экспертных лекций — на одной из таких лекций Анна Валькова поделится достижениями «УралАЗа» в сфере бережливого производства. *Ура нашим завоевателям!*



Санкционированная шпаргалка

Очередная шпаргалка — в этот раз чтобы не ломать голову над учёными званиями.

д. ? . н. — доктор определённых наук

к. ? . н. — кандидат определённых наук

Спектр этих самых «определённых» наук даже у наших преподавателей весьма разнообразен. Бродя по сайту МФ ЮУрГУ (www.miass.susu.ru), вы можете обнаружить докторов и кандидатов:

г.-м.н. — геолого-минералогических наук

ю.н. — юридических наук

э.н. — экономических наук

ф.-м.н. — физико-математических наук

филос.н. — философских наук

т.н. — технических наук

и.н. — исторических наук

ф.н. — филологических наук

пед.н. — педагогических наук

культ.н. — культурологических наук

б.н. — биологических наук

в.н. — ветеринарных наук

14 декабря в конгресс-отеле «Малахит» в столице Южного Урала прошла «Студенческая ассамблея-2015», где чествовали сотню лучших студентов и аспирантов в учебной, научно-исследовательской, социально-культурной и спортивной деятельности.

Кроме как стипендиатам, отличительные знаки и дипломы были вручены южноуральским волонтерам, участникам профсоюзных организаций, представителям поисковых движений и, конечно же, общественным деятелям, приложившим большие усилия к развитию региональной молодежной политики.

Именных стипендий губернатора Челябинской области были удостоены студенты факультета экономики, управ-

ления, права миасского филиала ЮУрГУ **Виктория Кордюкова** (МиЭУП-460) и **Сергей Морозов** (МиЭУП-407), обучающиеся по направлениям подготовки «Экономика» и «Юриспруденция» соответственно. Ребята получили **по 15 000 рублей** каждый.

Согласно заявке, оформленной на имя начальника учебно-методического управления М. Ю. Попова, оба студента номинировались в категории «Научно-исследовательская деятельность».

И это неспроста. Например, Виктория за этот год успела написать научные работы с преподавателями кафедры «Финансы и финансовое право» — Е. А. Красножон и К. В. Криничанским, — причем со статьей, написанной под руководством Константина Владимировича, выступить в научно-практической конференции, ежегодно учреждаемой на факультете, и получить сертификат.

Команда газеты «Альма матер-М» желает вам, Виктория и Сергей, свершения творческих планов, успешного окончания университета и самое главное — найти свое призвание в жизни!

Екатерина Винокурова,
ФЭУП, выпускница



Готовим инженеров с детства



22 декабря на родине миасской робототехники — на электротехническом факультете ЮУрГУ — прошла муниципальная городская

олимпиада по основам робототехники для школьников. Впервые она была не командной, а личной, и победа в ней даст дополнительные баллы при поступлении в вузы.

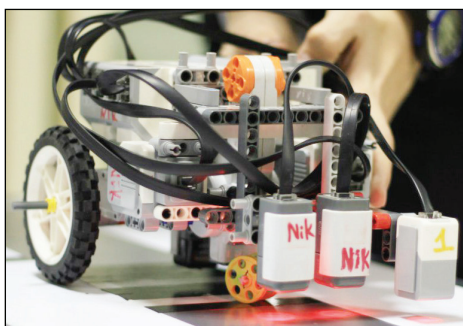
Олимпиада проходила по конструкторскому и программистскому направлениям. Программистам (11-17 лет, 8 человек) необходимо было закодировать своих роботов на определённые действия (считать штрих-код, перевести двоичное число в десятичное, доехать до груза, поднять флаг и пр.), при этом габариты машины — не более 25 см в любом измерении. Конструкторы (8-14 лет, 14 человек) строили роботов под конкретную цель (переноска и вращение грузов при определённых условиях).

На решение задачи давалось два часа, но первые тесты машин начались уже через 30 минут. Впоследствии многие признавались, что на тестовых прогонах их агрегаты показывали лучшие результаты, чем на конкурсной демонстрации. «Помните: нужно уметь вовремя остановиться. Если процесс идёт хорошо, иногда не нужно доводить его до конца — если не хватает времени — и нагружать новыми функциями», — прокомментировала руководитель олимпиады, преподаватель клуба робототехники и руководитель городского методического объединения «Образовательная робототехника» **Лариса Евгеньевна Соловьёва**.

Ученики Ларисы Евгеньевны в составе сборной России участвовали в международных чемпионатах по робототехнике (в Китае, Катаре, Индонезии, Малайзии и пр.). Направление образовательной робототехники на базе LEGO есть уже во многих школах, как и наборы деталей и необходимое программное обеспечение. Наборы от LEGO сейчас представляют собой наиболее удобный и продуманный комплект для детского творчества. Инженер ведь — это изобретатель, разработчик, он не должен тратить 80% времени на создание необходимых деталей — он собирает из имеющихся, воплощает свою идею в реальность.

Удачнее всех воплотили свои разработки в реальность на нынешней олимпиаде **Георгий Шарипов** (ДКиТ «Прометей») и **Сергей Чернышёв** (СОШ №10). Экспертный совет от ЮУрГУ помимо благодарностей каждому участнику отдельно награждал **Станислава Пешкова** (СОШ №26), **Никиту Лычагина** (СОШ №4) и **Илью Шарова** (СОШ №44) за особо интересные модели. Девочки в олимпиаде в этом году не участвовали, но встретить легио-программисток можно даже в Миассе.

Не секрет, что многие занимавшиеся в секциях легио-моделирования впоследствии выбирали инженерные профессии. Чтобы продемонстрировать серьёзные результаты программирования и конструирования, ребятам провели экскурсию в робототехническую лабораторию электротехнического факультета и щедро угощали сапёрным роботом. Будем надеяться, юные инженеры и дальше останутся верны выбранной стезе! 🍌



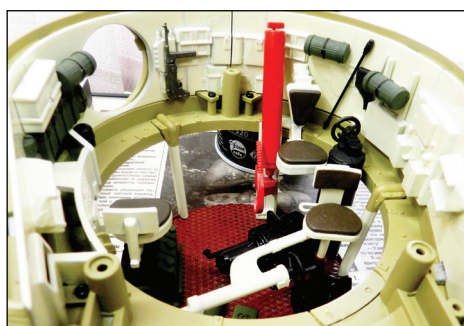
Знакомиться с внутренним устройством и конструкторскими особенностями транспортной и военной техники можно в любом возрасте.

Стандовое моделирование — вид технического творчества по созданию копий (как можно более детальных!) реальных предметов в определённом масштабе. Собрать даже маленькую модель техники, уже представляешь, как она устроена. Фюзеляжи, шпангоуты и лонжероны перестают быть диковинным набором букв, годным только под пароль. А уж собирая большую модель, скажем, 1:24, где в набор деталей не входят разве что гвозди, начинаешь неплохо разбираться и во внутренней начинке боевой техники. И не каждый день выпадает возможность собрать своими руками целый самолёт, от шестерёнок двигателя до пулемёта на винте!

Получить подобное начальное конструкторское образование можно и в Миассе — военно-технический клуб стандартного моделирования «Держава» располагается в двух домах от электротехнического факультета ЮУрГУ (пр. Октября, 24, самое правое крыльцо). Скромную вывеску можно и пропустить, зато едва приоткрыв дверь, понимаешь, что пришёл «по адресу» — портреты и биографии великих военачальников и боевой техники не дадут ошибиться. Занятия для школьников ведёт Владимир Павлович Паньков, главный техник МФ ЮУрГУ, человек, которому кропотливая работа знакома не понаслышке (в филиале самым увлечённым наукой студентам доступна опция пользования двумя телескопами, которые Владимир Павлович собрал своими руками).

«Держава» располагает выставочным стендом с сотней собранных моделей различных масштабов — от 1:72 до 1:24 по отношению к реальному размеру. Десятки коробок с моделями ещё ожидают своих конструкторов. Из патристических побуждений предпочтение отдаётся отечественным моделям, хотя на полках есть и Heinkel He 111, и Fokker Dr. 1, и др.

Ломается деталь — не беда! Всегда можно сделать из подручных материалов (дерево, пластик, эпоксидная смола) аналогичную. Спонсорской помощи хватает, чтобы держать секцию бесплатной, и всё, что нужно начинающему конструктору, — это показать свои терпение и прилежание (например, первое занятие смиренно разместишь краску). И прямой путь в конструкторы открыт! 🍌



Солдаты науки

Альтернативный вариант «году в сапогах» — служба в научных ротах, где возможно совмещать научную деятельность с отдачей воинского долга государству.

По решению Президента РФ от 17 апреля 2013 созданы научные роты уже по 8 специальностям в разных городах России. Срок службы в такой роте — 12 месяцев.

Примерный распорядок службы:
ПН-ЧТ — научная работа по индивидуальному плану, самостоятельная или совместно с научным руководителем на базе кафедр, лабораторий и вычислительных центров вуза.

ПТ — «общевойсковой день», занятия по плану общевойсковой подготовки.

СБ — самостоятельная подготовка, парково-хозяйственный день, увольнение.

ВС — выходной день, увольнение.

Требования к кандидатам:

1. Граждане РФ мужского пола 19-27 лет, не проходившие военную службу.
2. Категория годности по состоянию здоровья не ниже Б-4 (годен к военной службе с незначительными ограничениями).
3. Документ государственного образца о высшем образовании со средним баллом успеваемости не ниже 4,5;
4. Соответствие профиля и специализации (например, программисты, математики, физики, электротехники, радиоэлектронщики и др.).
5. Научный задел (участие в конкурсах, олимпиадах, наличие научных публикаций, ходатайства научных руководителей, руководства вуза и предприятий промышленности).
6. Личная мотивация проходить военную службу по призыву в научной роте.

Что необходимо сделать:

1. Заблаговременно предоставить данные для участия в отборе в научную роту, т. к. состав научной роты определяется за 2-3 месяца до начала призыва (весенний призыв — с 1 апреля, осенний призыв — с 1 октября).
2. Заблаговременно явиться в военкомат, где призывник постоянно или временно поставлен на воинский учет, и написать заявление.



Научная рота	Направление научных исследований
Научная рота военно-морского флота (г. Пушкин)	Моделирование и управление физическими полями морских объектов. Обеспечение ядерной и радиационной безопасности кораблей ВМФ с ЯЭУ. Моделирование и исследование электроэнергетических систем кораблей. Акустика океана, методы обработки сигналов и радиолокационной информации. Радиогидрофизические методы и средства освещения подводной обстановки. Схемотехника и автоматика.
Научная рота военно-воздушных сил (г. Воронеж)	Моделирование гидрометеорологических процессов, явлений разделения воздуха высокого и среднего давления. Развитие и совершенствование конструкции летательных аппаратов, авиационных двигателей, пилотажно-навигационных и радиолокационных комплексов. Радиоэлектронная борьба со средствами противника и оценка снижения заметности и защиты информации в АСУ.
Научная рота войск воздушно-космической обороны (г. Краснотуркменск)	Системы управления огнем. Совершенствование узлов бронетанковой техники. Дистанционное зондирование Земли. Оптико-электронные комплексы контроля космического пространства. Системы контроля космического пространства. Системы предупреждения о ракетном нападении. Системы противоракетной обороны
Научная рота сухопутных войск (г. Москва)	Автоматизация мониторинга поставок и ремонта. Математическое моделирование процессов принятия решения, прогнозирования чрезвычайных ситуаций и оценки стратегической обстановки. Разработка баз данных и разработка специального программного обеспечения для робототехнических комплексов военного назначения.
Научная рота Военной академии связи (г. Санкт-Петербург)	Исследования и проектирование антенно-фидерных систем, в т. ч. адаптивных фазированных антенных решеток. Проектирование и разработка комплексов радио- и многоканальной связи, в том числе волоконно-оптической связи. Математическое моделирование наземной, морской и воздушной обстановки с виртуальным отображением, а также технологий защиты систем связи от высокоточных видов оружия.
Научная рота радиоэлектронной борьбы (г. Тамбов)	Выявление и оценка уязвимости сетей, ПО и радиоэлектронной защиты информации. Боевое применение и оценка эффективности сил и средств РЭБ-С и РЭБ-К, РЭБ-Н и КТК. Совершенствования виртуальных средств обучения специалистов РЭБ.
Научная рота Военно-медицинской академии имени С. М. Кирова (г. Санкт-Петербург)	Исследования и разработки в интересах военной медицины, информатизации и автоматизации военного здравоохранения, совершенствования системы медицинского обеспечения учебно-боевой деятельности войск.
Научная рота 12 Центрального научно-исследовательского института Министерства обороны РФ (г. Сергиев Посад)	Исследования по созданию и совершенствованию специального оружия и оружия направленной энергии. Испытания на установках экспериментально-испытательной базы 12 ЦНИИ. Создание технических систем охраны для объектов Минобороны России. Совершенствование средств и методов контроля проведения ядерных испытаний за рубежом. Применение суперкомпьютерных технологий.

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

Мороз и солнце

40 студентов нашего филиала прошли так называемое «зимнее оздоровление», которое в этом году проходило на горнолыжном курорте «Солнечная долина» в шесть заездов (с 15 ноября по 30 декабря).

В путёвку на 5 дней и 4 ночи, которая студентам обошлась в меньше, чем две с половиной тысячи (13% от реальной стоимости), входили:

- проживание в элитных апартаментах «Sunny Valley» (отдельные 2-этажные домики на 4-8 человек с душевыми кабинами, телевизором, холодильником и мягким уголком);
- трехразовое питание в ресторане;
- катание на горных лыжах и сноуборде (учебная, первая и вторая трассы, бесплатный прокат снаряжения);
- спортивные занятия на катке;
- тюбинг;
- занятия с профессиональными инструкторами;
- дискотеки и вечеринки;
- трансфер и бесплатная парковка.

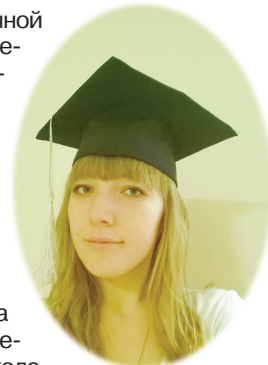
Однако прежде чем попасть в райский уголок, пришлось побегать. В списке необходимых документов значились:

- характеристика на студента из деканата его факультета;
- заявление на имя ректора, написанное от руки и также подписанное в деканате факультета;
- заявление на материальную помощь, подписанное в деканате факультета, а также в стипендиальном отделе ЮУрГУ
- медицинская справка из ГKB №2

Стоит упомянуть, что подобное оздоровление доступно только бюджетникам очной формы обучения (магистрам и бакалаврам) один раз в семестр (первый семестр длится с 1 сентября по 31 декабря, второй начинается январём и заканчивается июнем — от сессии до сессии).

Учитесь без хвостов — и будете щеголять отличными деньками на самом дорогом горнолыжном курорте Челябинской области!

На «Солнечной долине» ежегодно проводятся крупные спортивные чемпионаты (горные лыжи, сноуборд и пр.), куда зачастую требуется около сотни волонтеров.



В МФ ЮУрГУ куратор волонтерской деятельности — **Татьяна Вичужанина**, ММФ, 431 группа.

Как завести волонтерскую книжку? Какие бонусы даёт опыт волонтерской деятельности? Куда и как можно поехать волонтером, пока ты студент? Эти и другие вопросы задавайте по телефону

8-908-06-33-693

или через Интернет —

vk.com/tanechka1305.

ПЛАНЕТА КВН

Меньше слов — больше дела

5 декабря в финальной игре «Почталён» покорила «Озёрскую лигу КВН».

Соперников было довольно много — один, команда из Озёрска «Дишите глубже». Команда «Трактор» по непонятным причинам не смогла приехать — заглохла, наверно.

За два часа до выступления всем командам выдали задания на импровизацию. Общая тема — спортивные соревнования. МФ ЮУрГУ достался водный спорт.

Команд из Миасса, в общем-то, было две: одна в качестве гостя — «Альтер эго», команда из одного человека на сцене и одного звукача за сценой (соответственно, я и звукач «Почталёна» Евгений Росс). Сообразно названию, выступление команды представляло собой миниатюры «Шизофреник разговаривает с воображаемым Геннадием».

Но по-настоящему в лидеры Миасс выбрался на домашнем задании. Фишка этого выступления была в том, что в конкурсе, предполагающем обилие говорения, мы не произнесли ни единого слова. Все миниатюры и сценки были «озвучены» с помощью листов бумаги и маркера. Надписями мы показали шоу «Голос», роды, экзамен в ГАИ и со-

брание депутатов. Завершили домашнее задание сказкой, где в домик к мышке прибегает лягушка и показывает плакат: «Тук-тук!» Мышка: «Кто там?» «Лягушка» «Я не слышу!» «ЛЯ ГУШ КА» «Не ори, заходи».

Затем и импровизация превзошла все ожидания. Водным видом спорта мы сделали подводный бокс: «Раунд уан, бульк». Соперники погружались в воду и бились, пока не был применён самый страшный приём «бомбочка» — это было фаталити.

Фаталити оказалось очень символическим, потому как команда МФ ЮУрГУ выиграла Озёрск с большим перевесом. Это первая победа команды в таком составе. *И, будем надеяться, не последняя!*

Сергей Полянский, ФЭУП



ЮМОР КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Цитаты преподавателей:

«Я заставлю вас уважать вашу специальность!»
 «...Если только работу с отрицательным радиусом в рамку поставить...»
 «Надо что-то делать. Идите, разбейтесь»
 «И надо было меня столько мучить?»
 «Если моя коллега узнает, как вы пишете её фамилию, вы никогда ей экзамен не сдадите»

Самореализация

Традиционная «Школа молодого лидера» прошла в декабре на факультете экономики, управления, права в принципиально ином формате.

Школа молодого лидера (ШМЛ) — это возможность в форме игры проверить себя на прочность, понять, какая роль лучше всего подходит для работы в команде, завести кучу новых знакомств, потому что ребята, приходящие на ШМЛ, — всегда деятели, а не созерцатели.

Ежегодная ШМЛ обычно проходила в два дня одновременно для всех факультетов и состояла в основном из игр. В этом году мероприятие приобрело новый формат. Школу разделили на два этапа и дополнительно провели пару лекции на тему стипендий и внеучебной деятельности института. Информации, которую не знают ребята, очень много, поэтому нынешние организаторы (инициативная сборная-солянка с разных факультетов: **Анастасия Ладущкина, Анна Шмакова, Татьяна Вичужанина, Дарья Логинова, Дмитрий Ямщиков**) решили выделить для неё отдельный день.

Первый этап открыт для всех желающих (упор делается на первый курс, потому что старшекурсники в большинстве своём уже участвовали в ШМЛ), на второй же организаторы производят определённый отбор.

Первый этап для студентов ФЭУП прошёл 5 декабря. Второй намечается на начало 2016 года. Ребятам расскажут о возможностях, которые есть у них, пока они являются студентами; расскажут, как студенты ЮУрГУ открывали свои дела во время учёбы, и многое другое.

Рекомендовано не только первокурсникам — будем ждать всех! Нам в своё время была бы крайне полезна та информация, которую мы подготовили для вас!

В ноябре-декабре в Миассе вновь состоялось обучение молодых предпринимателей на проекте «Открой дело». Мероприятие проходило на базе факультета экономики, управления, права — и, конечно же, не обошлось без участия наших студентов.

Проект проходит два раза в год в 17 городах Челябинской области в рамках подпрограммы «Вовлечение молодежи в предпринимательскую деятельность в Челябинской области на 2012–2014 годы». В Миассе проект реализован благодаря «Комитету по делам молодежи» и миасскому филиалу «Сообщества молодых предпринимателей» под руководством Анны Комаровой.



В проекте приняли участие более 80 человек из Миасса и Чебаркуля, подавшие заявки через сайт откройдело.рф. Бизнес-планирование, маркетинг, финансы, правовые вопросы в бизнесе, управление персоналом, искусство успешной презентации, психология продаж — будущим стартаперам осветили все необходимые для открытия своего дела сферы предпринимательства. Среди лекторов был и преподаватель головного ЮУрГУ, заместитель начальника отдела анализа и обобщения судебной практики в восемнадцатом арбитражном апелляционном суде Александр Осипов.

За время занятий участники написали полноценный, продуманный до мелочей бизнес-план. Каждый развивал идеи, для него особенно острые и животрепещущие. Например, студент факультета экономики, управления, права **Сергей Полянский** планирует открыть «Сон-Кафе», где можно будет не только вкусно поесть, но и выспаться. «Тебя укроют теплым пледом, почитают сказку, дадут мягкую игрушку и разбудят в нужное время. Для привлечения гостя планируются ночные акции по просмотру тематических фильмов и массовому сну. В будущем хочу открыть сеть».

Защита проектов состоялась в конце декабря. Гранты за победу не предусмотрены, но помощь в реализации проекта администрация обещала оказать. В 2016 году лучшие миасские проекты будут представлять наш город на областном уровне.



Микроэлементы для макроздоровья

Древнегреческий философ Сократ, будучи уже весьма немолодым, прокомментировал своё отменное здоровье так: «Я ем, чтобы жить, тогда как некоторые живут, чтобы есть».

Как и в древности, сейчас далеко не каждый правильно понимает предназначение пищи — снабжение организма всеми необходимыми для его полноценного функционирования веществами. А ведь иногда серьёзные проблемы может вызвать нехватка даже тех веществ, которые и без того существуют в организме в очень малых количествах. Ключевыми для правильной работы нашего организма являются следующие элементы:

1. Кальций — материал для скелета. От него зависит формирование костей и зубов, борьба с аллергическими реакциями, с депрессией. Недостаток кальция в организме может проявляться судорогами в ногах, пробуждением по ночам от сведённых ног.

12

МАГНИЙ



ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ПОТУШИТЬ ОГОНЬ МАГНИЯ — ЭТО ЗАСЫПАТЬ ЕГО ПЕСКОМ.

Mg

2. Магний — «антистрессовый» микроэлемент. Снимает напряжение, расслабляет мышцы и сосуды, успокаивает нервную систему, снижает артериальное давление. Помогает справиться с депрессией, тревожностью и хронической усталостью. Без магния не усваивается кальций. Магний предупреждает камнеобразование в почках, аллергические реакции.

3. Железо — «кислородный транспорт», составной элемент гемоглобина (веще-

ства, которое переносит кислород из лёгких во все ткани организма).

4. Цинк — «защита». Повышает иммунитет, онкозащиту, способствует заживлению ран, повышает плодотворность у мужчин.

5. Калий — топливо для сердца, от него во многом зависит правильный сердечный ритм.

19

КАЛИЙ



КАЛИЙ ОЧЕНЬ РЕАКТИВНЫЙ ЭЛЕМЕНТ, КОТОРЫЙ ГОРИТ СИРЕНЕВЫМ ПЛАМЕНЕМ.

K

6. Селен — «борец с канцерогенами». Защищает клетки от воздействия свободных радикалов, ядовитых и канцерогенных веществ, от тяжёлых металлов, повышает иммунитет.

7. Марганец — «специалист по ферментам», участвует во множестве ферментных реакций, ответственен также за кроветворение.

8. Медь ответственна за эластичность тканей. При дефиците меди появляются морщины, мешки под глазами, кожа начинает провисать на груди, животе, на щеках. Появляется варикозное расширение вен, аневризмы сосудов. Первый признак дефицита меди — преждевременная седина.

9. Хром — «надзиратель над холестерином и сахаром». Его недостаток способствует развитию диабета и атеросклероза.

10. Фосфор — «аккумулятор энергии». При нехватке витамина D кости теряют фосфор, происходит их искривление, боли, остеопороз, переломы.

11. Фтор — «эмалировщик», укрепляет зубную эмаль.

5

БОР



ИОНЫ БОРА ОКРАШИВАЮТ ПЛАМЯ В ЗЕЛЁНЫЙ ЦВЕТ

B

12. Бор помогает сохранять в костях употребляемый кальций, чтобы предотвратить остеохондроз. Бор способствует выработке эстрогена у женщин и тестостерона у мужчин.

В предыдущих выпусках «Alma mater-M» в рубрике «Здоровье студента» мы с коллегами рассказали о физиологических основах таких, казалось бы, обыденных советов врачей и родителей по здоровому образу жизни, как то:

- вовремя ложиться спать (мелатонин!);
- использовать любую возможность быть на свежем воздухе, особенно в ясную солнечную погоду (серотонин! эндорфины!);
- систематически заниматься физкультурой и спортом;
- правильно полноценно питаться.

У вас всех есть прекрасная возможность начать «новую жизнь» с Нового года!

Желаем всем в новом году здоровья! А чтобы иметь это самое здоровье (которое не купишь), необходимо оставить в уходящем году все отговорки (лень, нехватку времени и др.) и укреплять свой иммунитет. Сохранять молодость, красоту, быть радостными, успешными и счастливыми.

С НОВЫМ ГОДОМ! 🍀

Анна Михайловна Головина,
заведующий терапевтическим
отделением АНО ГБУЗ