

УНИВЕРСИТЕТСКАЯ



ХАКАССКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
им. Н. Ф. Катанова
1939

ГАЗЕТА

№ 2 (400), март 2021 г.



https://vk.com/khsu_ru



<https://twitter.com/khsurh>



https://www.instagram.com/khsu_katanova/



<https://www.youtube.com/user/khsuru>



одноклассники

<https://ok.ru/HGUkatanova>

facebook

<https://www.facebook.com/KHSUkatanova/>

Актуально

На сайте Минобрнауки РФ говорится: «Наука впервые вышла в ранг ключевых национальных приоритетов. Для её поддержки и развития был создан отдельный национальный проект. По результатам реализации нацпроекта «Наука», рассчитанного на 2019–2024 годы, Россия должна войти в пятёрку мировых научных лидеров по приоритетным направлениям, уменьшить отток учёных за границу и повысить привлекательность мест работы для иностранных учёных. Но для того, чтобы совершить технологический рывок и дать мощную поддержку науке на федеральном уровне, 25 декабря 2020 года Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал Указ о проведении в 2021 году в России Года науки и технологий».

Задача Года – привлечь талантливую молодёжь в сферу науки и технологий, повысить вовлечённость профессионального сообщества в реализацию Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации, а также сформировать у граждан нашей страны чёткое представление о реализуемых сегодня государством и бизнесом инициативах в области науки и технологий.

Это будет особый год, когда каждый из нас сможет по-новому увидеть и оценить развитие научной мысли и технологический прогресс в России. Помогут в этом 73 знаковых федеральных мероприятия. Именно они станут ключевыми в информационной повестке по Году науки и технологий.

В основной план мероприятий поступило свыше восьми тысяч предложений. Свои идеи и проекты направляли вузы и НИИ, регионы, НКО, институты развития и госкор-



2021 – ГОД НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ В РОССИИ

В России по Указу Президента РФ в День российской науки стартовал Год науки и технологий.

порации. Из этого списка были выбраны 31 наиболее значимое федеральное мероприятие и 42 регулярных мероприятия. К традиционным конкурсам и конгрессно-выставочным мероприятиям специально для Года науки и технологий разработали мультимедийные и научно-технологические проекты. Каждое пятое мероприятие – научно-популярная акция, доступно и познавательно рассказывающая об учёных и развитии российской науки.

– При формировании плана мы ориентировались, в первую очередь, на национальные цели развития России до 2030 года, а также на соответствие мероприятий целям Года науки и технологий. Символично, что в рамках Года мы откроем производственную площадку по изготовлению вакцины против COVID-19 на базе Федерального научного центра им. Чумакова. Большую роль и

значение для нас будет иметь работа, связанная с популяризацией российской науки и технологий. Для нас важно, чтобы о выдающихся достижениях наших учёных знал весь мир, а молодые, талантливые учёные и заслуженные научные деятели со всего мира стремились работать в России, – отмечает Министр науки и высшего образования РФ Валерий Фальков.

По сложившейся традиции у Года науки и технологий есть свой фирменный стиль. Специально для того, чтобы наука стала ближе к каждому из нас, был разработан и запущен официальный сайт – годнауки.рф. Один «клик» – и вы уже в информационном поле главных научных событий и открытий этого года.

По материалам сайта
Министерства науки
и высшего образования РФ

ПРОНаука

– В этом году «Катановские чтения» состоятся в двух форматах – очном и онлайн. В программу Дней науки включено свыше 650 мероприятий, в том числе посвящённых Году хакасского эпоса в Республике Хакасия и 90-летию Абакана, – говорит проректор по науке и инновациям ХГУ **Андрей Попов**. – Участники смогут поделиться результатами своих исследований в более чем 200 научных секциях, проверить знания в олимпиадах и конкурсах, посетить открытые лекции, семинары, круглые столы, мастер-классы, игры, экскурсии, выставки, концерты.

В Хакасском госуниверситете проходит самый масштабный научный форум региона – «Катановские чтения – 2021». Участников республиканских Дней науки, среди которых свыше 800 школьников, студентов, молодых учёных Хакасии и юга Красноярского края, ждут два месяца, насыщенных научными событиями.

другим наглядным материалом, который подробно комментировался докладчиком. Материалы вызвали интерес, слушатели задали лектору большое количество вопросов.

В инженерно-технологическом институте первым среди мероприятий «Катановских чтений» было заседание научной секции «Цифровые технологии: настоящее, будущее». Руководитель – доцент кафедры информационных технологий и систем, кандидат технических наук **Виталий Хрусталеv**. Участвовали студенты четвертого

турнире по общеобразовательным дисциплинам. IQ-турнир «Грамотеи» позволил выявить среди студентов колледжа знатоков русского языка. В интеллектуальной игре «В мире героев XX века» ребята продемонстрировали знания в области литературы. Участники мастер-класса «Дневник самоконтроля здоровья как метод формирования культуры личности и ЗОЖ» узнали интересные факты о здоровье, а мастер-класса «Звероаэробика для детей» – о новой увлекательной

МАРАФОН НАУЧНЫХ СОБЫТИЙ

Программа «Катановских чтений» насыщена разнообразными увлекательными мероприятиями. Среди проведённых в первую неделю назовём состоявшуюся в институте естественных наук и математики открытую лекцию кандидата биологических наук, доцента кафедры биологии **Елены Жуковой** «Спутниковый мониторинг растительности». Она представила информацию о базовых принципах дистанционного зондирования Земли и примерах использования спутниковых данных Terra Modis, Landsat 8, Sentinel 2 для целей мониторинга растительности. Участники активно обсуждали вопросы программного обеспечения для обработки спутниковых данных и использования дронов.

Ещё одна открытая лекция в ИЕНИМ прошла в онлайн-режиме. Название – «Современные представления о биосфере». Лектор – профессор Никитского ботанического сада (Республика Крым), доктор биологических наук **Николай Ермаков**. Он рассказал об истории возникновения понятия «Биосфера», структуре биосферы, роли живого и косного веществ в биосфере, влиянии жизни на природные процессы, протекающие на Земле, эволюции биосферы и другом. Присутствовали студенты направлений подготовки «Биология» (профиль Биозекология), «Педагогическое образование» (профиль Химия и Биология), магистранты программы «Сохранение биоразнообразия и рациональное природопользование», аспиранты и преподаватели. Лекция сопровождалась большим количеством слайдов и



курса направлений подготовки «Информационные системы и технологии» и «Прикладная информатика». Они подготовили доклады, связанные с современными цифровыми технологиями, возможностью их внедрения и перспективами использования. Первое место занял **Эдуард Чанков** с докладом «Сравнительный анализ и выбор программного обеспечения для VR-разработки».

Также в ИТИ начался приём документов на конкурс инновационных проектов (первый этап состоится 9 апреля, второй – 22 апреля); предусмотрены две номинации – «Инновационный проект» и «Инновационная идея». По итогам второго этапа лучшие проекты будут представлены на III Межрегиональном молодёжном форуме «Инновации-2021».

В колледже педагогического образования, информатики и права состоялся уже целый ряд мероприятий. Первокурсники участвовали в

форме проведения спортивных занятий с малышами. На закрытом показе фильма «Как за нами следят в социальных сетях» обсуждались важные проблемы конфиденциальности информации в интернете. Заведующий сектором фольклора ХакНИИЯЛИ **Надежда Чистобаева** прочитала лекцию «Устойчивое поэтическое описание, характеризующее имя эпического героя в героических сказаниях хакасов». Специалист Избирательной комиссии РХ **Дмитрий Кирсанов** провёл для будущих юристов тренинг «Искусство выбирать».

Кроме того, в колледже прошла традиционная интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?». В этом году соревновались две команды: первую представляли студенты КПОИиП, вторую – студенты Хакасского политехнического колледжа. По итогам всех раундов игра закончилась со счётом 6 : 2 в пользу студентов КПОИиП.

В сельскохозяйственном институте состоялась выставка профессионального творчества студентов «Наука. Техника. Творчество», на которой было представлено 57 экспонатов. Первое место заняли студенты третьего курса Яна Пепеляева и Елена Таннагашева, представившие работу «Реставрация сельского Дома культуры».

На базе института экономики и управления была проведена интеллектуально-развлекательная игра «Брокер+». В ней совместно со студентами ИЭУ приняли участие студенты вторых курсов институтов – естественных наук и математики; медико-психолого-социального; сельскохозяйственного; искусств.

Игра состояла из нескольких раундов, в каждом из которых команды – советы директоров компаний, принимали решение, какую конкурентную политику вести относительно каждой другой команды: «агрессивную», или «консервативную». Взаимное сочетание выбранных политик давало изменение курса акций, его понижение или повышение. Решение каждого совета директоров было коммерческой тайной.

– Игра «Брокер +» поставила студентов (игроки) перед необходимостью осознания взаимозависимости финансового благополучия каждой компании от благополучия других. На первых раундах лидерство захватили команды ИЭУ и СХИ, а МПСИ показал самое значительное падение курса акций, – рассказала заместитель директора ИЭУ по учебной работе **Алёна Печенкина**. – Затем игроки сменили стратегии принятия решений, команды ИИ и МПСИ показали значительный рост акций, причём команда ИИ лидировала на протяжении нескольких раундов, потеряв лидерство лишь на последнем. ИЕНиМ и ИЭУ в последних раундах стремительно теряли стоимость акций.

В итоге первое место заняла команда МПСИ, второе – СХИ, третье место разделили ИЭУ и ИЕНиМ.

Отметим, что результаты конкурсных мероприятий, проводимых в рамках «Катановских чтений – 2021», засчитываются студентам как результаты первого тура республиканского конкурса научно-исследовательских работ «Научный потенциал Хакасии».

Республиканские Дни науки «Катановские чтения – 2021» продлятся до 15 мая.

**По информации учебных подразделений ХГУ
Евгения ГЮЛЬАХМЕДЛИ**

Абакану 90 лет

В этом году Абакан отмечает 90-летие. Предполагается, что официальное празднование состоится в ноябре. На текущий момент утверждён состав организационного комитета, в состав которого, как сообщает информотдел мэрии, вошло более 20 человек, в основном это руководители администрации города, отраслевых органов, муниципальных предприятий. Председатель организационного комитета – глава Абакана Алексей Лемин.

С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ, ЛЮБИМЫЙ ГОРОД!



Организаторы ожидают, что на рассмотрение будут предлагаться проекты по освещению и озеленению города, праздничному оформлению, возведению малых архитектурных форм, реставрации объектов транспортной и социальной инфраструктуры. Кроме того, в рамках городского юбилея станут особенно актуальными мероприятия по развитию туризма, включая выпуск тематической сувенирной продукции, юбилейных и памятных изданий и т.п. Отдельный блок составят городские конкурсы, акции, тематические выставки, фестивали и многое другое.

ДАТЫ ИСТОРИИ

Возвышенность на левом берегу Абакана, недалеко от устья реки, называется Ах-Тигей, по-хакасски – Белая макушка. Люди здесь селились с незапамятных времён. В XVII веке, с появлением русских, хакасскому аалу дали название Усть-Абаканский. Местные жители постепенно переходили от кочевой жизни к оседлой, начали заниматься земледелием, распахивали ближайшие земли, засеивали зерновыми культурами. Поселение стало расти, и в 1823 году на картах Российской империи уже значилось как село Усть-Абаканское и было административным центром Качинской степной думы.

В 1912 году оно уже центр Абаканской волости. В 1923 году был принят декрет об образовании Хакасского уезда Енисейской губернии, центром которого опять же становится село Усть-Абаканское. В 1925 году – это уже центр Хакасского округа. В 1930 году округ

был переименован в Хакасскую автономную область, село стало областным центром и 30 апреля 1931 года, как раз 90 лет назад, было переименовано в город Абакан – эта дата и признана официальным днём рождения Абакана.

В 1981 году указом Президиума Верховного Совета СССР город Абакан был награждён «Знаком Почёта». Наконец, в 1991 году, в связи с преобразованием Хакасской автономной области, входившей в состав Красноярского края, в равноправный субъект Российской Федерации, город Абакан получил статус столицы Республики Хакасия.

ALMA MATER НЕ В СТОРОНЕ

Конечно, университет не может не принимать участие в праздновании юбилейного дня рождения родного города. Уже проходит универсиада, в этом году посвящённая 90-летию Абакана.

На протяжении двух месяцев около 100 спортсменов из институтов и колледжей вуза будут состязаться в шести видах спорта: баскетболе, волейболе, мини-футболе, легкой атлетике, скиппинге (прыжках через скакалку) и национальной борьбе «Курес».

– Главный спортивный праздник университета стартовал в спортзале корпуса № 1 с соревнований по скиппингу. Участники состязаний продемонстрировали физическую подготовку, силу воли и выносливость, – прокомментировала начальник спортивного клуба «Университет» **Марина Куликова**. – По итогам универсиады победителей и призёров наградят кубками и грамотами.

В институтах и колледжах университета также начали проходить мероприятия, организованные в честь юбилея столицы Хакасии.

Продолжение на стр. 10

Служу России

Соглашение между Министерством обороны РФ, правительством Хакасии, СФУ и ХГУ было подписано, и это событие стало стартом для тех вузов, где есть военные кафедры. Военный учебный центр – это вовсе не смена названия, а полноценное военное обучение, с соответствующей базой и преподавателями, это иная, более высокая ступень обучения.

Министр обороны **Сергей Шойгу** отметил:

– Нужна уже другая армия – армия хорошо обученных, хорошо подготовленная, высокообразованная. Сегодня уже другая война,

В августе 2018 года произошло знаменательное для Хакасского государственного университета событие. Вопросы подготовки военных кафедр в Абакане обсудил Министр обороны РФ Сергей Шойгу с ректорами ведущих российских вузов. Впервые в Сибири на базе военной кафедры ХТИ было решено создать военный учебный центр. Проходить там военное обучение без отрыва от основной учёбы теперь могут студенты Хакасского госуниверситета.

успешно проходят студенты, которые не ставят целью каким-то образом уберечь себя от службы в армии, а на самом деле мотивированы на получение дополнительной специальности и возможности выполнить свой гражданский долг в период обучения в вузе.

Военная подготовка дисциплинирует студентов, мотивирует их на хорошую и отличную учёбу, на занятия научной деятельностью и

Гордей Вальковский, институт экономики и управления (второй курс военной кафедры, первый взвод):

– Любой вид обучения может вызвать трудности. Всё зависит от личности и степени её мотивированности. Первое время сложно было привыкнуть к тому, что один раз в неделю приходится проживать как в армии. Но, благодаря квалифицированным преподавателям и

СТУДЕНТОВ УЧАТ РОДИНУ ЗАЩИЩАТЬ

другое оружие. Мы делаем всё, чтобы военная медицина стала лучшей медициной, а военное образование стало лучшим образованием в стране, такие у нас критерии и к тому мы стремимся во всяком случае.

Студенты ХГУ теперь успешно получают военную специальность. У молодых людей появилась возможность поступить в учебный военный центр (УВЦ), созданный при Хакасском техническом институте – филиале СФУ и ХГУ им. Н. Ф. Катанова. Программа рассчитана на будущих сержантов или рядовых запаса. В армию выпускников призывать не будут, но они при желании смогут служить, подписав по своей инициативе контракт с Минобороны.

Самым первым всегда сложно. Не было опыта, были определённые опасения – сумеют ли ребята одновременно осваивать программу вуза и проходить военную подготовку. Ректор ХГУ **Татьяна Краснова** отмечает:

– Прохождение военной подготовки во время обучения в вузе – непростой проект. В университете никогда такого не было. К тому же у нас преобладают гуманитарные специальности. Было сложно доказать, что нам нужна военная подготовка, но в целом это удалось благодаря поддержке Министерства обороны и правительства республики. Скажу, что нам определены интересные, суперсовременные специальности, связанные с воздушно-космическими силами. В ответ от нас ждали серьёзных усилий и в части укрепления материальной базы, и в части мотивации наших ребят. Теперь можно с уверенностью говорить о том, что обучение



воспитывает любовь к родине. Вот что рассказывают студенты, обучающиеся в УВЦ.

Константин Середкин, институт истории и права (первый курс военной кафедры, первый взвод):

– Учиться на военной кафедре несложно. Нам выделяют один день для военной кафедры, поэтому нет проблем совмещать военную подготовку с основной гражданской учёбой. Главный плюс военной кафедры заключается в том, что, помимо основной специальности, у нас есть возможность получить ещё и военную профессию. Также для меня плюсом стало то, что мы будем участвовать в параде 9 мая.

желанию пройти военную подготовку во время учёбы, все проблемы успешно решаются. Существует удобный график, который был составлен вследствие качественного взаимодействия руководства ХГУ и военной кафедры СФУ. Преподаватели и командиры всегда с пониманием относятся ко всем нашим проблемам. Что касается перспектив обучения, то военная кафедра, в первую очередь, даёт мне военный билет – это самое главное. А вместе с ним знания, опыт и возможность связать свою жизнь с военным ремеслом без срочной службы.

Главным плюсом военной кафедры СФУ считаю преподавательский состав. Нас готовят

опытные, отзывчивые, строгие, но справедливые командиры. Кроме того, хочу отметить великолепные условия подготовки: вся техника в идеальном состоянии.

Руслан Чебоксаров, инженерно-технологический институт (второй курс военной кафедры, второй взвод):

– Для меня совмещение гражданской и военной учёбы не составляет проблем, так как специальность связана с техникой, а я учусь на программиста. Также нет никаких пропусков по учёбе, поскольку выделен отдельный день недели для прохождения службы.

Военная кафедра даёт возможность построить карьеру в силовых структурах – это основной

Андрей Марачков, инженерно-технологический институт (второй курс военной кафедры, второй взвод):

– Мне нравится военная кафедра, занятия идут один день в неделю, за это время мы получаем первоначальные навыки в военной жизни, маршировка, знание команд, узнаём много нового. После завершения обучения в образовательном учреждении студент не теряет время на срочную службу в армии, а сразу приступает к поиску будущего рабочего места. После изучения специализированного курса на военной кафедре есть шанс продолжить карьеру военного. Можно продолжить службу в армии по контракту, где осваивается офи-

– Военная кафедра даёт нам возможность окунуться в армейские будни солдата. К плюсам можно отнести то, что, обучаясь на военной кафедре, мы получаем воинское образование, военный билет, учимся дисциплине. Минусов, на мой взгляд, нет.

Сейчас лучшие выпускники университетов могут служить в армии по своей специальности, в так называемых научных ротах. Конкурс туда, кстати, 25 человек на место. И физики, математики, химики остаются в армии и после службы. Итог – в год не меньше 50 изобретений для военных и не меньше 100 рациональных предложений.

В военно-инженерном институте Сибирского федерального университета есть две военные кафедры. Кафедра № 2 с 1 сентября 2019 года начала обучать не только студентов Хакасского технического института, но и юношей из Хакасского государственного университета, прошедших конкурсный отбор. Обучение проходит за счёт военного ведомства. Для того чтобы поступить туда, студенту нужно написать заявление и быть годным к службе по состоянию здоровья.

В Хакасском государственном университете продолжается набор студентов на обучение по военно-учётной специальности «Радиолокационные станции и комплексы». В этом году желание получить военную профессию изъявили уже 130 студентов.

Военную подготовку могут пройти бакалавры-очники, завершившие два года обучения в университете или окончившие три курса, если их образовательная программа рассчитана на пять лет. Для подготовки в военном учебном центре выделено 72 бюджетных места, как и в прошлом году.

– *Критериями отбора служат средний балл успеваемости, заключение медицинской комиссии военкомата и успешная сдача спортивных нормативов: бег на сто метров и три километра, подтягивания на перекладине*, – поясняет проректор по учебной работе ХГУ **Наталья Пропой**. – *Этот набор станет для нас уже третьим. Сейчас военную профессию осваивают 145 студентов университета.*

Отметим, что в этом учебном году состоится первый выпуск. Летом 73 студента примут присягу и получат военные билеты. Призывать в армию выпускников не будут, но по желанию они могут подписать с Минобороны контракт на три года. Спрос на военных специалистов, закончивших УВЦ, в армии есть.



плюс, поскольку на выходе мы получаем военную специальность. Также плюсом являются новые знакомства: благодаря кафедре военной подготовки смог познакомиться с интересными людьми, с которыми с удовольствием общаюсь.

Андрей Чайдонов, институт истории и права (второй курс военной кафедры, второй взвод):

– Учиться на военной кафедре очень интересно, главное быть дисциплинированным. Военная кафедра даёт много перспектив: навыки, опыт, знания, дисциплину. Наличие военного билета позволяет устроиться на хорошую работу, связать свою жизнь с военной сферой, а также поступать в военные учебные заведения. Военные – вежливые, пунктуальные, особенно хочу отметить подполковника А. В. Гретнёва – всегда поможет, объяснит, подбадривает нас, даёт жизненные уроки – отличный преподаватель. Он преподавал у нас большее количество теоретических и практических часов занятий.

церская должность. Это обеспечивает нам достойную заработную плату и перспективы в будущем. В армии очень востребованы образованные, технически подготовленные, компетентные офицеры разной специализации.

Виктор Бугаев, инженерно-технологический институт (второй курс военной кафедры, второй взвод):

– При поступлении на военную кафедру нужно иметь средний балл успеваемости, заключение медицинской комиссии военкомата и успешно сдать спортивные нормативы: бег на сто метров и три километра, подтягивания на перекладине. Мне нравится учиться на военной кафедре, это даёт огромные перспективы. Для меня важно, что после окончания гражданской учёбы мне не нужно будет проходить срочную военную службу, а сразу можно будет искать работу по специальности.

Дмитрий Парахин, институт истории и права (второй курс военной кафедры, второй взвод):

Подготовили
Мargarита МАЛЕЦКАЯ,
Евгения ГЮЛЬАХМЕДЛИ

Приём – 2021

Самым популярным, судя по количеству посетителей, стал институт экономики и управления. Также в пятёрку лидеров вошли институты: естественных наук и математики; медико-психолого-социальный; инженерно-технологический; сельскохозяйственный. Однако в каждом институте и колледже для гостей была запланирована своя интересная программа.

Будущие абитуриенты и их родители смогли стать участниками виртуальных и реальных экскурсий, викторин, интерактивных игр, профориентационных бесед, круглых столов, тренингов. Ведущие преподаватели и учёные университета провели для школьников открытые лекции и мастер-классы. В зависимости от того, какое мероприятие привлекло внимание, ребята могли узнать, какая из валют мира наиболее защищена от подделок, почему и о чём поют птицы, как защитить себя от стресса или, например, научиться делать игрушки для оформления новогодней ёлки и украшения комнатного пространства, а также создавать собственное анимационное изображение.

Среди мероприятий «Университетских встреч» были и выездные. Например, преподаватели ИЭУ провели два мастер-класса – «Деньги и валюты мира» и «Талантливый менеджер или экономист?» – для старшеклассников лицея им. Н. Г. Булакина.

– Мастер-класс «Деньги и валюты мира» включал интересные исторические факты о денежном обращении эпохи Екатерины Великой и Николая II, – пояснила старший преподаватель кафедры экономики ИЭУ **Тамара Красовская**. – Учащимся была представлена небольшая коллекция так называемых сибирских монет, которые были в обращении в 1763 году, а также монеты 1911 года, украшенные вензелем

В Хакасском госуниверситете завершились Дни открытых дверей «Университетские встречи». В течение двух недель с 24 февраля учебные подразделения вуза очно и дистанционно посетили более 1 000 старшеклассников и студентов колледжей Хакасии и юга Красноярского края.

ТЫСЯЧА ГОСТЕЙ «УНИВЕРСИТЕТСКИХ ВСТРЕЧ»

Николая II. Мастер-класс завершился заданием «Какая из валют больше всего защищена от подделок?», где ребятам нужно было определить подлинность купюр.

В ходе мастер-класса «Талантливый менеджер или экономист?» участники прошли профориентационный тест, где ребятам нужно было найти видеответы из курса «С нами легко учиться!», который размещён на официальном сайте ИЭУ. В заключение встречи представители института ответили на вопросы лицеистов о правилах поступления в ХГУ.

Также в рамках Дней открытых дверей для абитуриентов и их родителей учебные подразделения университета проводили онлайн-консультации, участвуя в которых, можно было напрямую обратиться с вопросом к руководству выбранного института.

Ответственный секретарь приёмной комиссии вуза **Елена Майнагашева** отмечает, что активность абитуриентов в этом году очень высока:

– Это объясняется тем, что профориентационная работа проводится в университете на хорошем уровне. Учебные подразделения подготовили к Дням открытых дверей интересные программы, включающие мероприятия, которые очень увлекательно представляют реализуемые направления подготовки. Кроме того, смешанные формы проведения, возможность дистанционного участия заметно расширили наш диапазон. Ребята, живущие на удалённых территориях, могли, не выходя из дома, присутствовать

онлайн на наших открытых лекциях и мастер-классах одновременно с их очными участниками.

Кроме того, в рамках Дней открытых дверей в университете для старшеклассников и студентов колледжей и техникумов были проведены предметные олимпиады «Старт в будущее». В них приняли участие более 600 человек, которые в очном и дистанционном формате проверяли свои знания более чем по 20 предметам – от математики до дизайна.

– Наибольшее количество участников проверили свои знания в олимпиадах по биологии, информационным системам и технологиям, химии, русскому языку и обществознанию, – говорит проректор по непрерывному образованию ХГУ **Марина Адамова**. – Различные форматы проведения олимпиад (очный и онлайн), которые мы предложили в этом году, позволили привлечь к нашим мероприятиям большее количество ребят, в том числе из удалённых районов республики.

По результатам олимпиад ребята получили дипломы победителей, призёров и сертификаты участников, которые будут учитываться при поступлении в ХГУ при условии равенства набранных баллов по результатам ЕГЭ и индивидуальных достижений. Иными словами, находясь на одинаковом месте в рейтинге, приоритетным правом будет обладать абитуриент, принявший участие в олимпиаде «Старт в будущее».

К началу мероприятий на сайте университета был организован специальный раздел «Абитуриенту – Дни открытых дверей «Университетские встречи», который предоставлял будущим абитуриентам возможность заочного знакомства с вузом. Здесь размещён комплекс видеоматериалов, дающих представление о каждой из учебных структур ХГУ. Желающие могут познакомиться с руководителями и преподавателями институтов, узнать о новшествах в приёмной кампании 2021 года, посмотреть на институты глазами студентов, пройти заочно мастер-класс или прослушать открытые лекции. Видеоматериалы будут доступны в течение всей приёмной кампании–2021.

Анна СЕДОВА



Инициатор проекта – заместитель директора ИЭУ по научной работе, доцент кафедры экономики кандидат экономических наук **Алёна Печенкина**. Ей принадлежит идея интерактивной компьютерной модели экономических процессов в соревновательно-игровом формате. Но понятно, что на стадии реализации необходимо было решать такие задачи, как построение алгоритма, определение программного интерфейса и т.п. IT-аспект проекта выполняли представители кафедры информационных технологий и систем

концепция не лежит на поверхности, до неё нужно додуматься. Причём она не обязательно приведёт к успеху. Иначе говоря, реализуется имитация реальной жизни, когда успех – это сочетание собственных достижений и влияния решенных других. В игре участники пытаются друг с другом договориться, но и, как реальные конкуренты, постоянно друг друга обманывают, и раскрыть этот обман практически невозможно. Вот им и приходится только догадываться, кто и на самом деле обманул, а кто

ПРОнаука



УЧЁНЫЕ ИГРАЮТ В «ФОНДОВУЮ БИРЖУ»

ИТИ – старший преподаватель, заведующий учебно-экспериментальной лабораторией информационных систем **Дмитрий Яковлев**, а также студенты **Кирилл Симаков** и **Павел Таратынов**, который одновременно работает лаборантом ИЭУ.

На вопросы о сути, практических преимуществах и образовательном потенциале разработки отвечает **Алёна Печенкина**.

– **Алёна Владимировна, как родилась идея создать такую игру?**

– На одной из финансовых дисциплин у будущих экономистов возникла идея, как оперативно показать, с одной стороны, взаимозависимость финансового состояния предприятий одной отрасли друг от друга, а с другой – высокую нестабильность курса акций на бирже в краткосрочный период. Вот собственно так просто и, я бы сказала, незаурядно зародилась такая идея.

– **Почему «Фондовая биржа»?**

– Название возникло неслучайно, так как в ходе дальнейшего развития этой программы планируется создать «лайт»-версию биржевой торговли, которая бы позволила в рамках одного-двух занятий дать молодым людям возможность «пощупать» торговлю ценными бумагами и попытаться понять, от чего все-таки сегодня зависит курс акций.

– **В чем преимущества этой интерактивной компьютерной игры?**

– В данный момент реализована только первая версия игры, где в центре внимания – стратегический менеджмент. Важно, чтобы молодые люди самостоятельно пришли к пониманию, какая из стратегий поведения на рынке будет наиболее приемлемой. Но сложность в том, что эта

В Хакасском госуниверситете была разработана очередная программа для ЭВМ – интерактивная компьютерная игра «Фондовая биржа», на которую уже в январе этого года получено свидетельство о государственной регистрации. Правообладатель интеллектуальной собственности – ХГУ им. Н. Ф. Катанова. Авторский коллектив составляют четыре человека, представляющих сразу два учебных подразделения вуза – институт экономики и управления и инженерно-технологический институт.

действительно сдержал обещания. Возрастная аудитория игры – молодые люди 16 лет и старше.

– **Её практическая значимость для жителей региона?**

– Планируем использовать её при проведении различных образовательных встреч, где главная цель – повышение финансовой грамотности жителей Хакасии: школьников, студентов и других групп населения.

– **А что в игре означает конкурентная политика?**

– Это очень азартная игра. Её участники делятся на команды, которые представляют собой Советы директоров. Каждый из них должен принять решение, какую конкурентную политику они выбирают по отношению к другим компаниям (агрессивную или консервативную), при этом данное решение является коммерческой тайной, и остальные игроки его не знают. В зависимости от сочетания выбранных решений каждой команды по отношению к другой, формируется изменение и курса акций.

– **Ваши планы на ближайшее будущее?**

– Мы не хотим останавливаться на достигнутом. Как говорится, старт дан, поэтому в ближайшее время планируем разработать следующую версию игры, чтобы подключить к ней второй кластер игроков – акционеров, которые могли бы покупать и продавать акции, а в перспективе – создать на основании их курса производные

финансовые инструменты, которые игроки могли бы продавать и покупать.

А вот и первые отзывы тех, кто апробировали эту интерактивную компьютерную игру.

Евгений Рубин, студент:

– Игра даёт возможность погрузиться в мир экономических взаимоотношений между лидерами разных групп населения. Мы на собственном опыте убедились, как могут быть настроены оппоненты, и как в сегодняшних реалиях важно иметь выгодных партнёров среди лидеров. Игра – интересная, захватывающая, заставляющая думать, динамичная и, что самое главное, непредсказуемая. Волнение и азарт – главные её характеристики.

Елизавета Энгельс, школьница:

– Познавательная и продуктивная игра. Она учит объединению и заставляет думать, даже если не очень этого хочется. При помощи применяемых стратегий развивается экономическое мышление и умение работать в команде. Она учит работать в группе, слышать друг друга и находить соратников из других команд. Это очень увлекательное, а главное эффективное времяпровождение. Я бы даже придумала девиз игры – «действовать сообща – значит действовать выгодно и правильно».

Инга ЛЕДНЁВА

Выпускник



тикой. У нас в Абазе был кружок журналистики, который вела мой, наверное, самый главный в жизни учитель, Татьяна Михайловна Лисёнкова. Она – заслуженный учитель, член Союза журналистов России. Она привела меня в журналистику. Именно Татьяна Михайловна помогала нам. Пристраивала наши детские опусы в районные газеты, учила, развивала. Мы ходили, брали первые интервью. К 9 мая всех ветеранов обойдём, со всеми поговорим. И именно она дала мне понимание, что журналистика – это не профессия, а образ жизни. И я точно знала, кем хочу быть. Правда, на тот момент в ХГУ ещё не было этого направления, поэтому я поступала на филологию. А вот уже когда на третьем

студенты и особенно сильные педагоги. Алексей Михайлович Гончаров, мы его боялись, как огня, и в то же время он был «колоссальной глыбой». Образованнейший человек с удивительным чувством юмора. Валерий Яковлевич Бурмистрович – это вообще легенда. Я счастлива, что мне удалось соприкоснуться с ним. Он вёл основы праславянского и праиндоевропейского языков. Мы, когда готовили курсовые, видели, что во многих научных статьях ссылаются именно на Бурмистровича как на изобретателя метода расшифровки происхождения слов. Сдать ему было практически невозможно. И при этом он говорил: «Не вздумайте учить перед экзаменом. Вы должны выспаться, прийти

АННА АХПАШЕВА: «ЖУРНАЛИСТИКА – МОЯ СУДЬБА»

Выпускницу Хакасского госуниверситета 2008 года сегодня знают как талантливого журналиста далеко за пределами Хакасии. Корреспондент ГТРК, а затем и специальный корреспондент ТВ РТС, ныне руководитель пресс-службы Отделения Банка России в Хакасии Анна Ахпашева рассказывает о достижениях и планах на будущее.

– Аня, начнём с традиционного вопроса, почему выбран ХГУ?

– Я окончила школу в моём родном городе, в Абазе. Получила аттестат вкуче с серебряной медалью. И как-то так получилось, что я даже не думала поступать куда-то, кроме ХГУ. Да и родители одобрили мой выбор. Все-таки это рядом с домом. Поэтому ХГУ, и точка. В начале 11 класса я записалась на подготовительные курсы и почти год ездила в Абакан на занятия. Два раза в месяц садилась на «Газель», три с половиной часа туда и столько же обратно. Занятия начинались в восемь утра. Поэтому приходилось приезжать накануне вечером и договариваться со знакомыми, или снимать комнату. Потом с утра в университет. Занятия, кстати, были полноценными. Это не час с репетитором, а с 8:00 и до 17:00-18:00. А потом по темноте домой. Поначалу было страшно. Знаете, я до сих пор благодарна родителям за то, что они доверяли мне. Они знали, что я справлюсь. Я просто представляю, каких нервов им это стоило. Тогда же ни сотовых телефонов, ничего подобного не было.

– Вуз выбран, а направление?

– С выбором направления вообще не было проблем. С седьмого класса я занималась журналис-

курс это направление появилось, то я сразу на него перевелась.

– Когда Вы оканчивали школу, ещё ведь не было ЕГЭ, а значит, было достаточно сдать только один экзамен – и уже студентка?

– Нет, это был не экзамен, это было собеседование. Но тут получилось всё не так радужно, как хотелось бы. В год, когда я поступала, в институте филологии был очень большой конкурс. Было всего семь мест для медалистов, а абитуриентов с медалями оказалось более 20 человек. Причём, много ребят было из Абакана. У них в портфолио публикации в газетах, у некоторых даже опыт работы на ТВ был. Я же, приехав из маленького города, естественно, таких работ показать не могла, так что собеседование я не прошла. Радовало только одно: несмотря на провал, я педагогам понравилась, и меня пригласили поступать в общем потоке. И я поняла, что мне надо поступить во что бы то ни стало. И, главное, поступить на бюджет потому, что мама – учитель, папа – врач, и никаких дополнительных доходов, чтобы учить меня платно, у них нет.

– Победила, поступила и вот начались занятия, что удивило?

– Больше всего уровень образования. У нас были очень сильные

сытые, довольные, со свежей головой». Я ему сдала со второго раза, и считалось, что это просто здорово.

– С учёбой понятно, а кроме неё что было?

– Я всегда была очень активной, в школе участвовала во всех конкурсах, особенно в творческих (я всегда пела), была президентом школы, и поэтому, когда я стала студенткой, то тут же стала искать, где мне себя проявить. И, как только спросили, кто хочет быть старостой, я сказала: «Я!». Меня выбрали, и все три года, до перевода на заочное отделение, я была старостой и мне это нравилось.

Увидела объявление о наборе в вокальную студию и, ни минуты не раздумывая, пошла на прослушивание. И на все пять лет обучения ФДПС стал для меня вторым домом. Я попала просто в звёздную когорту – Ольга Васильева (заслуженная артистка РХ), Павел Степанов (сейчас ведёт свой вокальный проект в Санкт-Петербурге), Ксения Пальчикова (она сейчас в группе бэк-вокалистов у Билана) ну и Руслан Ивакин. И, конечно, замечательнейший педагог Татьяна Алексеевна Маслова.



Я старалась пользоваться всеми возможностями, которые давал университет. Когда я кому-нибудь рассказываю, что, будучи студенткой ХГУ, я представляла вуз в Болгарии и Китае, собеседники широко открывают глаза и говорят, что этого не может быть. Да нет, ребята, может, если не сидеть на одном месте, а двигаться, стремиться, искать, трудиться. И тебе обязательно воздастся.

Разве могла я – девочка из маленькой Абазы, поступая в ХГУ, представить, что именно благодаря вузу уже через два года обучения отправлюсь в свою первую загранпоездку, что мы займем все первые места на престижном международном конкурсе. И то, что мы вместе с хореографическим коллективом будем выступать на сценах Болгарии.

– А это были просто выступления или концерт?

– Это был очень большой концерт, там только я 12 песен пела, а были ещё и хореографы, и другие вокалисты. Потом последовало большое обсуждение, и я помню, председатель жюри мне сказал: «Тебе уже поздно идти на эстраду. Тебе уже 18, ты старая».

– И что Вы подумали?

– А я подумала, что я вообще-то и не рвусь на эстраду. Я хотела стать журналистом. Я уже публиковалась в газете и на сайтах.

– Это на втором курсе университета?

– Памятуя мой неудачный опыт при поступлении, я понимала важность портфолио. Поэтому искала любую возможность проявить себя как журналист. Я нашла небольшую газету и полгода писала для неё материалы, причём совершенно бесплатно. На тот момент я понимала, что за деньги меня никто не возьмет, у меня нет опыта. Но я пользовалась любой возможностью публикации, устраивала свои информаций, небольшие интервью. Когда я пришла на ГТРК «Россия 1», я полгода была практикантом и полгода работала бесплатно. Моему старшему сыну в то время было всего 2 года, но я выезжала на все репортажи, ночью, не ночью, на подхвате, не на подхвате, в самые дальние районы, в которые никто не хочет ехать, я соглашалась, я ехала и при этом не получала ни копейки. Я понимала, что мне нужно себя показать, необходимо, чтобы меня заметили. И это произошло. Меня официально приняли на работу в ГТРК в феврале, а в июне я окончила ХГУ и получила диплом.

И поэтому, когда сейчас ко мне приходит на практику молодёжь и спрашивает: «А нам за это заплатят?», меня это возмущает. У меня была мечта работать на телевидении «Россия» и я к ней шла, и не спрашивала, заплатят мне или нет. И я добилась своей цели.

– Вы помните свой первый эфир в качестве ведущей новостей?

– Конечно. Это было страшно, потому что прямой эфир не даёт права на ошибку. Всё происходит

профессионально, я продолжаю развиваться, и меня всё устраивает. И я знаю огромное количество людей с дипломами ХГУ, которые стали специалистами высочайшего уровня и сделали блестящую карьеру в профессии. Всё зависит от человека. Можно с дипломом МГУ остаться без работы, если ты ленишься, ни к чему не стремишься, не повышаешь уровень образования (что нужно делать постоянно). Есть два фактора – жизненная позиция и умение пользоваться всеми возможностями



здесь и сейчас, и у тебя нет второго шанса произвести первое впечатление. И вот здесь мне очень помог сценический, творческий опыт, который я получила в ХГУ. Ведь мы не вылезали со сцены ФДПС, где проходили все наши концерты, проекты. Я очень быстро сумела справиться с волнением, привыкнуть к прямому эфиру потому, что для меня это была та же сцена. Только на сцене перед тобой зрители, а тут ты видишь камеры, но представляешь, что за этими камерами на тебя смотрят тысячи людей. Так что за это тоже спасибо ХГУ.

Я считаю, что мне очень повезло, я ни разу, ни одного дня не пожалела, что поступила в ХГУ. Я не знаю, как сложилась бы моя карьера в более крупном вузе, может, лучше, может, нет. Но я выросла в Хакасии, я здесь получила образование, я здесь состоялась, как про-

фессионал, которые тебе дают. Хакасский государственный университет всегда давал и продолжает давать очень много возможностей.

Когда в 2018 году меня назначили доверенным лицом Президента России по РХ и нас собирали в Москве, я работала на равных вместе с ведущими мэтрами журналистики Маргаритой Симоньян, Иваном Поддубным, Яной Чуриковой. Мы сидели за одним столом и генерировали выявление различных проблем, которые поднимаются журналистами, чтобы донести их потом Президенту РФ. И вот в этот момент я поняла, что всё, что я делала на своём пути, я делала не зря, делала правильно и то, что когда-то выбрала ХГУ – это тоже очень правильно.

Записала
Елена ТОПОЕВА

Абакану 90 лет

Окончание. Начало на с. 3

Так, в институте истории и права состоялся круглый стол «Город Абакан: история, современное состояние и перспективы развития», посвящённый 90-летию столицы Хакасии и 30-летию республики. Во встрече приняли участие представители городской власти, учёные, преподаватели, архивисты, библиотекари, студенты университета.

ПОДАРОК БУДЕТ ОТЛИЧНЫМ

Колледж педагогического образования, информатики и права ХГУ объявил приём проектов виртуальных экскурсий на городской конкурс «Следуй за мной!», который посвящён 90-летию Абакана.

Приглашаются учащиеся общеобразовательных школ города Абакана (5–11 классы), студенты средних специальных и высших учебных заведений (возраст – до 25 лет). Конкурсные работы принимаются до 10 апреля.



– Мы гордимся замечательной историей Абакана, ценим его настоящее, верим в его будущее, – рассказывает заместитель директора по непрерывному образованию ИНПО **Ольга Когумбаева**. – Конкурс проектов виртуальных экскурсий по нашему городу поможет собрать бесценный материал о разных сферах жизни Абакана: об истории, о научной и образовательной составляющей, о спорте, искусстве, выдающихся жителей. Мы надеемся, что сайт виртуальных экскурсий станет отличным подарком к юбилею столицы нашей республики.

Кроме того, студенты-делопроизводители из КПОИИП стали участниками семинара-практикума «Подготовка документальных выставок, посвящённых юбилейным датам города и республики», организованного на базе ГКУ РХ «Национальный архив». **Юлия Орешкова**, начальник отдела использования документов, организационной и методической работы, провела участников по

экспозициям и поделилась опытом подготовки подобных выставок.

Также в программе «Катановских чтений – 2021» КПОИИП к мероприятиям с темой Абакана относится конкурс видеороликов «С юбилеем, любимый город».

КАК ВЫ ГОРОД НАЗОВЁТЕ

В институте филологии и межкультурной коммуникации Хакасского госуниверситета состоялось приуроченное к юбилею столицы Хакасии заседание круглого стола «Номинации города Абакана».

В мероприятии приняли участие сотрудники и студенты ИФиМК.

– *Наименования являются важной частью городского пространства, они могут рассказать многое об истории Абакана, языковой среде в настоящее время, о языковой личности современного номинатора. В наименованиях находят отражение некоторые тенденции, свойственные современному русскому языку и современной коммуникации в целом*, – объяснила модератор круглого стола, кандидат филологических наук, доцент, заведующий кафедрой русского языка и литературы **Татьяна Викторина**.

Проведённый в ИФиМК круглый стол стал первым мероприятием института в рамках ежегодных «Катановских чтений», в программу которых включён также посвящённый 90-летию Абакана конкурс переводов, который проводит кафедра зарубежной лингвистики и теории языка.

АКТУАЛЬНО И ПОЗНАВАТЕЛЬНО
Почти каждое учебное подразделение ХГУ включило мероприятия, посвящённые 90-летию Абакана, в свою программу «Катановских чтений – 2021».

В ИИП запланированы фотоконкурс для школьников и студентов СПО «Любимый город глазами детей» и конкурс эссе «История Абакана – история моей семьи». В сельскохозяйственном институте – виртуальная экскурсия «Сквозь годы». Студенты института непрерывного педагогического образования посетят с экскурсией музейную экспозицию ИНПО «Абаканские школы в годы Великой Отечествен-

С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ, ЛЮБИМЫЙ ГОРОД!



ной войны 1941–1945 гг.». В институте искусств проводится конкурс мультимедийных презентаций «Город, в котором хочется жить».

В инженерно-технологическом институте очень серьёзную «городскую» тему поднимают организаторы круглого стола «Экология г. Абакана: проблемы и решения».

Несколько интересных мероприятий, тематически связанных с республиканской столицей, запланировано в институте естественных наук и математики. Это открытая лекция «Городская среда Абакана: прошлое, настоящее, будущее», два квеста – «Абакан – территория безопасности» и «Большое экологическое путешествие по Абакану», экскурсия «Древесные растения Парка культуры и отдыха Абакана».

ЛЕТОПИСЬ XXI ВЕКА

По инициативе городской администрации создан сайт, посвящённый 90-летию Абакана: <http://день-города.абакан.рф>. Сайт открывается приветственными словами Главы города Абакана **Алексея Лемина** и Председателя Совета депутатов города Абакана **Альберта Тупикина**.

Обозначив значимость отмечаемой даты, **Алексей Лемин** говорит, что «каждый день этого юбилейного года мы вместе с вами на этом сайте будем вспоминать, как зарождался, строился, рос наш город, отмечать знаменательные даты, вписывать яркие и светлые современные события в летопись любимого Абакана». В свою очередь **Альберт Тупикин** напоминает, что «вся 90-летняя история Абакана, как в зеркале, отразила эпохальные события XX века... XXI век продолжит летопись Абакана».

История не останавливается, и сегодняшним студентам предстоит вписать новые замечательные страницы – «страницы славы и созидания» – в летопись Абакана.

Наталья АХПАШЕВА

Весна требует от каждого из нас повышенного внимания к здоровью. Преподаватель Хакасского госуниверситета, кандидат медицинских наук, врач-диетолог Елена Захарова поделилась главными принципами здорового питания, с помощью которых не только можно сбросить лишние килограммы, но и улучшить самочувствие.

– Елена Владимировна, в чём основные принципы здорового питания?

– Это тот же самый наш ежедневный рацион. Просто его необходимо систематизировать и внести в привычный распорядок дня. Речь идёт о трёх главных принципах здорового питания: интервалах приёма пищи, сбалансированности и разнообразии.

Первый из них (очень важный) – это количество приёмов пищи

Третий принцип – это разнообразие, то есть употреблять в пищу такие питательные вещества, которые наш организм самостоятельно не вырабатывает. Но они также очень нужны, в том числе для активного метаболизма, ускоренного обмена веществ, построения новых клеток и нашей энергии. Это такие вещества, как полезные жирные кислоты: омега-3,6 и 9. Причём последние (омега-9) –

В ЧЁМ СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ: СОВЕТЫ ВРАЧА-ДИЕТОЛОГА

в день. Иначе говоря, наша дисциплина. Важно соблюдать интервалы в питании и не допускать появления сильного голода, когда теряется контроль над «съеденным». На самом деле это все закладывается генетически, в том числе наш метаболизм и его скорость. Поэтому у разных людей этот интервал может быть своим. Так, от трёх до шести часов между приёмами пищи считаются вполне нормальными. К примеру, те, кто не завтракает, но в течение дня соблюдают остальные принципы питания, также могут прекрасно себя чувствовать.

Интервалы в питании зависят и от того, что именно мы съели. Например, углеводная пища (каша, бутерброды) «проскакивает» в желудок, поэтому очень быстро появляется чувство голода и в нашу жизнь приходят так называемые «перекусы». Но если в блюде есть белок, умеренное количество полезных жиров, то как раз интервалы в питании и составят около 3–3,5 часов, что считается самым оптимальным для организма. Исходя из этого, три раза в день нужно обязательно поесть: завтрак, обед и ужин. Но по времени они уже могут сдвигаться относительно вашего рабочего дня.

Второй (самый популярный) – это баланс калорийности или энергии. Иначе говоря, в течение дня мы употребляем пищи столько же, сколько и тратим энергии. И при этом мы здоровы, энергичны, полны сил и не набираем лишние килограммы. Поэтому этот принцип тоже очень важно соблюдать.

организм может частично вырабатывать самостоятельно. Также это незаменимые аминокислоты в белках, которые именно в сбалансированном составе содержатся в животных белках. Идеальными такими продуктами считаются: рыба, курица, все виды мяса, молочка (творог, сыр). Хотя бы что-то из перечисленного в течение дня обязательно должно присутствовать в нашем рационе. И самое главное, это натуральные продукты, когда мы видим, из чего приготовлено блюдо. К примеру, салат, где есть морковь, изюм, яблоко и орешки, заправленный растительным маслом. Идеальный пример сбалансированного блюда. Белка в нем, конечно маловато, только в орешках, но в нем есть полезные жиры, витамины и минералы, что также очень важно для поддержания здоровья. Кроме того, полезны горох, фасоль, чечевица, растительные продукты. В них также есть клетчатка. Это очень хорошее дополнение к мясу.

Исходя из основных принципов здорового питания, мы можем свободно выбирать из того, что представлено в любой столовой или кафе: полезные блюда, где есть белок, овощи и гарнир из углеводов.

– Какие продукты больше всего вредны для организма?

– Очень вреден майонез и различные соусы. К примеру, если такой салат, о котором я сказала выше, заправить майонезом, он потеряет свою ценность и полезность. Более того, мы даже не почувствуем из чего он приготовлен.

Правило для всех



Следует отказаться и от продуктов, которые вредят здоровью. К примеру, трансжиров. Многие о них слышали, но не видели в чистом виде, и думают, что не едят их. Абсолютно все кондитерские изделия (торты, печенье, конфеты), так называемые снеки, а порой и «диетические» хлебцы содержат трансжиры (чаще всего это маргарин).

– А какое из вторых блюд идеально подойдёт практически всем?

– Идеальный баланс второго блюда – это котлета с капустой. Особенно советую его тем, кто борется с лишними килограммами или имеет нормальный вес, но работа «сидячая». К примеру, студентки, которые заняты наукой. Кроме того, для офисных сотрудников такие гарниры, как каши, не актуальны. Такая энергия не потратится, а вот овощи плюс белок – идеальное сочетание для поддержания нормального веса, если у человека нет физических нагрузок. Но если вы ведете активный образ жизни или регулярно занимаетесь спортом, то на завтрак нужно обязательно съесть кашу, к примеру, с молоком, какао и черносливком.

– После тренировки что полезнее всего съесть?

– После тренировки не должно быть обильного приёма пищи, тем более, если вы хорошо позавтракали и пообедали. Рекомендую легкий ужин: творог, омлет, рыба с овощами. Эти продукты возместят расход белка, помогут нарастить мышечную массу и ничего не отложится в запас.

Недавно прочитала интересную статью, где исследовали питание россиян и людей из разных стран мира. И выяснилось, что мы очень любим мясо и постоянно его перебиваем. А вот фрукты, овощи и орехи, наоборот, недоуедаем.

Окончание на с. 12

Актуально

Окончание. Начало на с. 11

Получается, что в избытке у нас растительные масла, поэтому лучше всего учесть принцип натуральности. К примеру, горсть ореха – примерный ориентир на день.

Также идеально в течение дня принимать достаточное количество воды. К примеру, ягодный морс, вода с мятой или лимоном, но без сахара. Напитки, содержащие много сахара в нашем повседневном рационе, просто исключены. Не более одного стакана в день. Ну и не забывайте прогуляться. К примеру, пройтись после хорошего обеда очень полезно для здоровья.

– У вас есть какие-то особые методы, как можно ориентироваться в разовом количестве приёма пищи?

– Конечно, есть очень простой приём. Я уже сказала, что важны

интервалы, сбалансированность и разнообразие (натуральность) продуктов. Так вот по количеству объёма пищи можно ориентироваться на свою ладонь. К примеру, белковая часть: мясо, рыба, курица, омлет должны составлять вашу ладонь (без пальчиков), а овощей на тарелке должно быть – ладонь плюс пальчики, то есть практически половина. Что касается углеводного гарнира (крупа, макароны, пюре), то это ваш кулак, то есть гораздо меньше, чем овощей. Также в течение дня мы должны получить примерно с величину нашего большого пальца и количество жиров, причем примерно треть их – растительные, к примеру, заправка салата растительным маслом, а чайная ложка (примерно одна фаланга пальца) животные жиры, к примеру, сливочное масло, добав-

ленное в кашу или намазанное на хлеб.

– Ваши пожелания университетскому сообществу?

– Когда меня спрашивают, как перейти к здоровому питанию, я отвечаю: «Нужно просто поменять продукты в своем холодильнике и научиться из них вкусно готовить». В результате – меняется фигура, а самочувствие только улучшается. Будьте счастливы, успешны и правильно питайтесь!

Напомним, что школа здорового питания под руководством Елены Владимировны работает в ХГУ уже на протяжении пяти лет. И в апреле начнутся занятия.

Беседовала
Инга ТАЛАХАДЗЕ

НАУТРО или НА УТРО – как правильно?



Поговорим о грамматических омонимах – словах, одинаковых внешне, по звучанию, но относящихся к разным частям речи, а потому имеющих разное написание. Понимание различий в значении и грамматической принадлежности таких слов – верный путь к их правильной орфографии.

Действительно, как написать грамотно: «навстречу» или «на встречу», «наутро» или «на утро», «также» или «так же»? В языке возможны оба варианта. Давайте разберёмся.

Самое главное – понять, какой частью речи является «сомнительное» слово в конкретном контексте. Сравним предложения: Наутро пошёл дождь. В данном употреблении перед нами наречие: наутро, то есть когда? Большинство наречий, как известно, пишется слитно. На утро назначена встреча. Тут уже видим существительное с предлогом, доказать это можно, вставив

между предлогом и словом прилагательные: «раннее», «сегодняшнее», потому по правилам орфографии «на утро» пишем уже раздельно. Ещё подобные примеры: «Назавтра он уехал». – «На завтра я планирую уборку квартиры».

Аналогична логика и при выборе слитного или раздельного написания в случае со словами «навстречу» и «на встречу»: «Навстречу мне шёл сосед». Имеем дело с производным предлогом, можно заменить его предлогом «к», пишем его слитно: «Ко мне шёл сосед». Данный предлог требует дательного падежа (навстречу кому? Чему?).

Говорим по-русски

«На встречу с другом она опоздала». Здесь уже вижу существительное «встреча» (встреча с кем?) и предлог «на» – пишем раздельно.

«Также» в значении союза будем писать слитно: «Мой брат изучает физику, мне также она нравится». Союз «также» можно заменить союзом «и»: «Мой брат изучает физику, и мне она нравится». Сравните: «Так же, как и мама, я буду врачом. Я так же, как брат, люблю физику». В данных примерах уже видим наречие с частицей «же» (частицы, как известно, пишем раздельно), подсказкой для раздельного написания будет слово «как»: так же, как...

Подобных написаний в русском языке немало, но зная рассмотренные нами правила, вы можете избежать ошибок.

Ведущая рубрики
кфилл, доцент
Елена ГРИЩЕВА

УНИВЕРСИТЕТСКАЯ ГАЗЕТА № 2 (400), март 2021 г.

16+

Учредитель: Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова * Директор центра корпоративных коммуникаций (главный редактор): Маргарита Малеева; выпускающий редактор: Наталья Ахпашева; корректор: Мария Кулишкина; вёрстка: Ольга Калинина * Подписано в печать: по графику – 26.03.2021; фактически – 26.03.2021. * Распространяется бесплатно * Адрес редакции: 655017, г. Абакан, пр. Ленина, 90 * Телефон: 22-59-25 * E-mail: ungazeta@yandex.ru * Отпечатано: в типографии ХГУ им. Н. Ф. Катанова; адрес типографии: 655017, г. Абакан, пр. Ленина, 94 * Тираж: 70 экз. * Электронный архив газеты в Интернете: <http://khsu.ru/main/structure/administrative/smi2.html>