

12+

15.04.2020

№5
(303)



**Alma-
mater**
УГТУ

АЛМА-МАТЕР УГТУ

У вчерашних офисников в условиях пандемии коронавируса серьёзные проблемы: нужно как-то научиться работать в условиях удалёнки и при этом не срываться на родных, и не потерять эффективность. О том, как работает вуз сегодня, читайте в этом номере «АМ».



#ОСТАНЬСЯДОМА

Наука, преодолевающая расстояния



Владимир ГААС

В УГТУ состоялась двадцать первая молодёжная научная конференция «Севергеозкотех». Учёные, студенты, аспиранты и производственники из 17 городов России и СНГ подготовили 335 докладов, посвящённых актуальным вопросам нефтегазовой отрасли, архитектуры, IT-технологий, экономики и экологии. И хотя «Севергеозкотех» давно стал традиционным событием в научной жизни Коми, конференция 2020 года точно запомнится участникам и организаторам.

Из-за объявления в регионе режима повышенной готовности конференция была вынуждена перейти на онлайн-формат. Если раньше таким способом проходила научная сессия для специалистов автоматизации производства совместно с Донецким национальным техническим университетом, то в этом году все 22 секции «Севергеозкотеха» стали дистанционными. Тексты докладов оценивались экспертами заочно, без живых выступлений, для определения победителей на нескольких секциях проводились защиты с помощью видеоконференций. Жанна Овадыкова, председатель секции метрологии (на фото), отметила, что такой способ общения в полной мере позволяет оценить уровень подготовки выступающего.

Все доклады, присланные на «Севергеозкотех», были оценены экспертами, так что авторы лучших работ не останутся без наград, победителям отправят заветные дипломы, уже готовится рассылка электронных версий.

По словам Руслана Мавлютова, специалиста группы развития научно-технического творчества молодёжи отдела научной политики и организации научных исследований УГТУ

(на фото), введение режима повышенной готовности стало неожиданностью, привычная подготовка конференции шла полным ходом, и пришлось импровизировать, чтобы форум состоялся. Но организатор видит в этом и плюсы: гуманитарная конференция «Коммуникации. Общество. Духовность», запланированная на конец апреля, будет сразу подготовлена к дистанционному формату.



Фотографии Ольги ШЕЛЕМЕТЬЕВОЙ

Первая в истории молодёжная научная конференция «Севергеозкотех» состоялась в УГТУ в далёком 2000 году. В ней участвовало более 500 молодых ученых до 35 лет из высших учебных заведений и научно-исследовательских институтов Москвы, Перми, Сыктывкара и Архангельска.

Администрация УГТУ организовала форум, чтобы учёные из разных регионов России смогли найти пути взаимодействия, которые были утеряны во времена перестройки. На конференции работало девять секций. Кроме проблем современного строительства молодые учёные более всего заинтересовались секциями «Фундаментальные науки», «Автоматика и информационные технологии» и «Нефтегазопромышленное дело».

В экспертный совет конференции вошли учёные и представители крупных компаний, таких как «Газпром», «ЛУКОЙЛ», «Транснефть».

По итогам конференции из трёхсот докладов более 70 были отмечены дипломами, а самые лучшие — ценными призами от Министерства образования и высшей школы Республики Коми. Как тогда отметил ректор УГТУ Николай Цхадая, «Севергеозкотех-2000» — это новый этап в становлении университета, а вместе с тем — серьёзный вклад в развитие отечественной науки. Необходимо отметить, что форум вырос из обычной студенческой конференции и стал значимым событием в научной жизни региона.

К текущему году на данном научном мероприятии международного уровня было заслушано более десяти тысяч докладов.

2019



2015



2016



2014



За чистоту окружающей среды



Владимир ГААС

Сотрудники лаборатории неразрушающего контроля УГТУ разработали устройство, которое поможет проводить дезинфекцию помещений, транспорта и других объектов. Как рассказывает автор проекта Владимир Яговкин (на фото), идея пришла во время исследований по другой теме — коррозии нефте- и газопроводов. Установка, с помощью которой специалисты изучали степень воздействия коррозии на металл, была модернизирована в устройство, генерирующее озон.

Прибор представляет собой камеру, в которую вмонтировано два вентилятора: вдувающий и выдувающий воздух. Также в корпусе стоит электрический разрядник, который ионизирует воздух, из-за чего кислород превращается в озон. Похожее явление в природе можно наблюдать сразу после грозы. Озон — сильный окислитель, способный убивать микробы и другие вредные микроорганизмы, что особенно актуально в связи с пандемией коронавируса.

По словам Владимира Яговкина, эффективность обработки озоном выше, чем простая дезинфекция другими реагентами: газ заполняет весь объём помещения, салона автобуса или другого пространства. До этого авторы проекта предлагали использовать его в многоквартирных домах, чтобы бороться с запахами и бактериями внутри мусоропроводов, но коммунальщики не заинтересовались этой идеей.

Для подтверждения эффективности разработки ухтинских специалистов нужно провести тестовые испытания и дополнительные исследования. Также биологами не до конца изучено влияние озона на организм человека, требуется и подробный сравнительный анализ, насколько качественно такая обработка будет обеззараживать пространство.

Всегда готовы

УГТУ перешёл на дистанционное обучение



Владимир ГААС

УГТУ присоединился к мерам по борьбе с распространением коронавируса. С 16 марта в Республике Коми действует режим повышенной готовности, что подразумевает отмену массовых мероприятий и занятий в учебных заведениях. Студенты и учащиеся университетского комплекса полностью перешли на онлайн-обучение.

— В нашей системе дистанционного обучения за неделю — с 16 по 20 марта — прибавилось

674 курса, теперь их 8 077! В системе высшего образования охвачены все 280 преподавателей, — говорит начальник учебно-методического управления УГТУ Марина Михеевская (на фото).

В стороне не остались и учащиеся среднего профессионального образования, для этого в систему дистанционного обучения добавили 144 курса.

Запущены аналогичные программы для заочников.

— Заочники третьего-четвертого курсов оповещены о переходе на дистанционный режим. Преподаватели связываются со старостами групп, получают задания, потом сту-

денты выполняют их и отправляют нам в удобном для них формате, — пояснила Марина Александровна.

При составлении планов учитывается весь необходимый объём лекционного и практического материала, расчётные и контрольные работы студенты защищают тоже в онлайн-режиме, так что отставание от учебной программы, по словам Михеевской, не предвидится.

По всем вопросам вы можете обратиться в центр дистанционного обучения УГТУ: 8 (8216) 700-279, 700-278, E-mail: cde@ugtu.net

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Республики Коми «УХТИНСКАЯ ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА» «УХТАЫН КАРСА ПОЛИКЛИНИКА»
169300, Республика Коми, г. Ухта, пр. Космонавтов, д. 1.
Тел./факс: (8-8216) 78-99-70 Факс: (8-8216) 78-99-96 (доб. 2005)
E-mail medpol2@mail.ru

Рекомендации по обеспечению основных принципов самоизоляции

В целях недопущения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации для граждан, приезжающих из неблагополучных по COVID-19 стран, должна осуществляться изоляция (самоизоляция) в домашних условиях.

В категорию лиц, в отношении которых необходимо применение режима самоизоляции, попадают граждане Российской Федерации, а также граждане, имеющие иное гражданство, но постоянно проживающие на территории России, прибывающие из неблагополучных по COVID-19 стран.

Под самоизоляцией подразумевается изоляция лиц, прибывших из неблагополучных по COVID-19 стран, в изолированной квартире с исключением контакта с членами своей семьи или другими лицами. При этом изолируемый должен находиться в помещении, где проживает как собствен-

ник, наниматель или на других законных основаниях. Изолируемый не ограничен в своих правах на территории своего жилья (контакт с людьми возможен посредством видео/аудио, интернет связи), однако покидать его не имеет права.

По прибытии в Россию необходимо сообщать о своем возвращении из стран, неблагополучных по COVID-2019, месте, датах пребывания на указанных территориях, адрес места самоизоляции и другую контактную информацию по телефону горячей линии территориального органа Роспотребнадзора или органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации для дальнейшей передачи информации в территориальную медицинскую организацию, которой устанавливается медицинское наблюдение за прибывшим.

Режим самоизоляции устанавливается сроком на 14 дней, с момента пересечения границы Российской Федерации — для

лиц, прибывающих из неблагополучных по COVID-19 стран.

При условии совместного путешествия нескольких лиц, проживающих в одной квартире, возможна совместная изоляция нескольких лиц. Не рекомендуется пребывание домашних животных в квартире, где осуществляется самоизоляция.

При невозможности обеспечения изоляции в домашних условиях, а также для лиц, не имеющих постоянного места жительства на территории Российской Федерации, предусматривается изоляция в специально развернутых обсерваторах.

Лицам, находящимся в изоляции, запрещается выходить из помещения, даже на непродолжительный срок (покупка продуктов/предметов первой необходимости, вынос мусора, отправка/получение почты и др.). Для обеспечения изолируемого всем необходимым могут привлекаться родственники, службы доставки, волонтеры и др. лица без личного контакта с изолируемым (безличностный расчёт; доставляемые продукты/предметы оставляются у входа в квартиру изолируемого). Бытовой мусор, образующийся в месте изоляции, упаковывается в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрывается и выставляется за пределы квартиры по предварительному звонку лицам, которые будут его утилизировать (выносить).

В период самоизоляции необходимо соблюдать режим проветривания, правила гигиены (мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками

— перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета и др.), регулярно проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

Изолируемый имеет право покидать место изоляции в следующих случаях:

— при возникновении ЧС техногенного или природного характера (при вызове сотрудников спецслужб, обязательно указывать свой статус «изолированного»),

— в случае возникновения угрозы жизни или здоровью изолированного лица (соматические заболевания и др.) (при вызове сотрудников медицинской службы, обязательно указывать свой статус «изолированного»),

— при появлении первых симптомов заболевания COVID-19 (изолируемый ставит в известность медицинскую организацию, осуществляющую медицинское наблюдение за изолируемым, по номеру телефона, который сообщается ему заблаговременно, после чего изолируемого переводят в инфекционный госпиталь).

За изолируемым устанавливается медицинское наблюдение на дому. Изолируемый обязательно проверяет ежедневную термометрию и передает медицинскому работнику. На 10 сутки изоляции сотрудниками медицинской организации производится отбор материала для исследования на COVID-19.

На всё время нахождения в режиме изоляции на дому открывается двухнедель-

ный лист нетрудоспособности (без посещения лечебного учреждения).

Контроль за соблюдением изолированным всех ограничений и запретов, которые были включены в понятие «самоизоляция», возлагается на участковых уполномоченных полиции (проведение инструктажа с изолируемым, контроль по телефону лиц, подлежащих изоляции). Участковые уполномоченных полиции осуществляют надлежный надзор, разъясняют условия изоляции на дому и последствия нарушения режима.

Для контроля за нахождением изолируемого в месте его изоляции могут использоваться электронные и технические средства контроля.

При нарушении режима изоляции лицо, подлежащее изоляции, помещается в изолятор. Самоизоляция завершается после 14-дневного срока изоляции на дому, в случае отсутствия признаков заболевания, на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день изоляции.

Для населения на территории Республики Коми

Информацию о своем возвращении из стран, неблагополучных по COVID-19, месте, датах пребывания на указанных территориях, адрес места самоизоляции и другую контактную информацию сообщать по номеру телефона горячей линии Министерства здравоохранения Республики Коми — 88005500000.



Эпидемия эпидемией, а экзамены сдавать всё равно нужно

Охватившая весь мир вспышка коронавирусной инфекции сильно повлияла на все сферы жизнедеятельности человека. Не обошла стороной эпидемия и образовательный процесс.

Администрации образовательных организаций до конца не понимают, как в условиях карантина учащиеся смогут полноценно освоить учебную программу.

И хотя до начала экзаменов и вступительной кампании ещё есть время, многие выпускники и их родители уже сегодня всерьёз задумываются об особенностях проведения ЕГЭ в 2020 году и вступительных испытаний, обязательных в вузах по некоторым направлениям подготовки. Вопрос обеспечения безопасности на экзамене и соблюдения стандартов его проведения прорабатывается и в Рособрнадзоре, и в Минобрнауки. Ещё несколько недель назад министры с уверенностью заявляли о том, что ЕГЭ, ОГЭ и ВПР пройдут по расписанию с возможной корректировкой вступительной кампании, но растущее число заболевших заставило изменить планы...

Что ожидает одиннадцатиклассников и девятиклассников в конце 2020 учебного года?

Пожалуй, самый сложный и актуальный вопрос на данный момент — проведение ЕГЭ и ОГЭ. Сдача главного экзамена года напрямую связана с поступлением в вуз, поэтому очень важно, чтобы все заявленные на участие выпускники (а это около 797 тысяч человек) прошли испытание в соответствии с установленным

порядком. Ситуация с коронавирусом озадачила министров и руководителей образовательных организаций, так как из-за карантина дети не посещают занятия, следовательно, не могут полноценно освоить необходимую программу. Несмотря на то что некоторые школы удалось перевести на дистанционный формат обучения благодаря наличию современных технических средств, большинство учебных заведений остались за бортом. А поскольку в профильном ведомстве уже заявили, что продлевать учебный год пока не планируют, директора школ, в которых нет возможности для перевода учеников на дистанционное обучение, предложили школьникам самостоятельно готовиться к экзаменам, используя онлайн-платформы.

Некоторое время назад в экспертных кругах также обсуждался вопрос возможного проведения ЕГЭ в онлайн-формате. Но временно исполняющий обязанности главы Рособрнадзора Анзор Музаев в онлайн-режиме дал чётко понять, что такой вариант тестирования не рассматривается, аргументируя это необходимостью сохранения объективности и соблюдением стандартов. Хотя дистанционное прохождение испытаний практикуется в России среди школьников с ограниченными возможностями здоровья, но к установке более полумиллиона пунктов приёма, ещё и в сжатые сроки, никто не готов. В ведомстве уверяют, что смогут обеспечить безопасность участников ЕГЭ путём усиления мероприятий по санобработке помещений, рассаживанию школьников подальше друг от друга и

при необходимости уменьшения групп экзаменуемых. Не планируется также изменение содержания экзаменов, промежутка между ними, а также установления каких-либо преференций. Самая большая корректировка, решение по которой уже окончательно принято, касается смещения графика проведения ЕГЭ. Если ранее экзамены должны были проводиться в период с 25 мая по 29 июня, то сейчас Минпросвещения РФ планирует перенести их начало на 8 июня, при этом специалисты ведомства ведут активную работу по разработке нового расписания.

Ситуация с ОГЭ складывается проще. По словам госпожи Музаева, регионы сами смогут определить сроки проведения экзаменов, опираясь на эпидемиологическую обстановку. Однако руководству регионов нужно будет учитывать, что график подачи документов в колледжи будет единым для всех. Также он отметил, что никто не планирует отменять экзамены для девятиклассников совсем из-за риска необоснованного увеличения среднего балла аттестата, который влияет на условия зачисления в вузы. Аналогично дело обстоит и с всероссийскими проверочными работами. Хотя многие предполагали их отмену, в ведомстве уверены, что ничего не помешает провести ВПР в онлайн-режиме. Как отмечает и.о. главы Рособрнадзора, объективность проверки может пострадать при таком подходе, но основным требованием здесь является проведённая учителем работа и знакомство школьников с необходимыми материалами.

Вступительная кампания 2020: чего ожидать абитуриентам и вузам

Открытие приёмных комиссий в 2020 году должно было состояться 20 июня. Поскольку зачисление в вуз осуществляется на основании результатов ЕГЭ и у выпускников в этот период не будет необходимых документов для подачи, начало вступительной кампании будет перенесено. При этом точные даты будут зависеть от дальнейших распоряжений относительно карантина. В Министерстве науки и высшего образования скептически относятся к сценарию, при котором учебный год начнется с опозданием. Предполагается, что работа приёмных комиссий может продлиться и до второй половины августа, но это не помешает им своевременно обработать все документы. Перенос вступительной кампании, карантин и защита дипломов выпускников озадачили и руководителей высших учебных заведений. На данный момент максимально возможное количество студентов

переведено на дистанционное обучение. Ведётся активное обсуждение дальнейших действий относительно проведения защит и набора абитуриентов. С дипломами рассматривается два рабочих варианта: перенос итоговых экзаменов на неопределённый срок; проведение всех работ в онлайн-формате.

В случае выбора последнего варианта в Минобрнауки уверены, что благодаря специальному программному продукту они смогут не только обеспечить объективность оценки результатов, но и исключить возможность списываний или подскоков. В связи со смещением графика открытия приёмных комиссий и необходимостью минимизировать количество абитуриентов в стенах альма-матер, с серьёзной проблемой столкнулись театральные, художественные, музыкальные и спортивные университеты. Для поступления на творческие специальности результатов одного лишь ЕГЭ недостаточно, поскольку предполагается прохождение личного собеседования и сдача вступительного экзамена. Во многих творческих/спортивных вузах этот вопрос прорабатывается уже не первый день, но решения пока не найдено. Ректоры и преподаватели не видят смысла в проведении испытаний дистанционно. По их мнению, оценить актёрское мастерство, тембр вокалиста, точность звучания музыкального инструмента и прочие нюансы невозможно через онлайн-камеру, так как она в той или иной мере искажает картинку и звук. Некоторые университеты готовы к тому, что экзамены придётся организовывать в последний месяц перед началом учебного года и даже сократить время их проведения. Другие вузы заняты только переводом своих студентов на удалёнку и не хотят думать над этим вопросом до особого распоряжения. Но большинство руководителей высших учебных заведений единогласно утверждают, что они не будут принимать экзамены в онлайн-формате.

Однако ситуация меняется быстро, и никто не знает, когда вспышка коронавирусной инфекции пойдёт на спад. Дальнейший график проведения необходимых испытаний и порядок поступления в высшие учебные заведения будут корректироваться в зависимости от эпидемиологической обстановки в стране.

news.rambler.ru





Александр Шарыгин: «Все мои достижения — это итог многолет- него упорного труда»

12 апреля юбилей отметил Александр Михайлович Шарыгин — доцент кафедры механики, профессор, автор более 100 научных публикаций и 4 изобретений, лауреат премии Н. Байбакова, бывший сотрудник конструкторского бюро Сергея Королева. Накануне 75-летия юбилар дал интервью нашей газете.

— **Расскажите, пожалуйста, о своём детстве.**

— Я коренной житель Республики Коми. Отец мой, Михаил Васильевич, занимал должность председателя поселкового совета в Микуни, а мама, Валентина Алексеевна, работала в отделе кадров. В школе я был примерным учеником. Ходить в школу, учиться и познавать мир — всё

это мне очень нравилось. Особенно нравились алгебра, геометрия, физика и астрономия. Я всегда принимал участие в конкурсах по этим предметам в школе. В детстве очень любил кататься на коньках и на лыжах со своими друзьями, играть в разные игры во дворе и собирать конструкторы, которые отец привозил из командировок. У одного из моих друзей, Юры Тарасова, мама работала заведующей библиотекой. Именно она и пробудила мой интерес к чтению. Сам же Юра в последующем стал боевым лётчиком, полковником с очень интересной судьбой. Я зачитывался книгами разных авторов. Любимыми были «Два капитана» Каверина, а также произведения Жюль Верна, Дюма, Майна Рида и т.д. Очень любил читать книги о выдающихся людях.

— **Интерес к расчётам был с детства или появился позже?**

— В школьном возрасте я увлёкся игрой в шахматы, даже принимал участие в городских турнирах. Примерно в то же время и проявился интерес к техническим расчётам.

— **Чем запомнились студенческие годы?**

— В школьные годы я мечтал учиться в МГУ. Но жизнь рассудила иначе. Как-то к отцу приехал его друг из Сыктывкара. Мы сыграли с ним в шахматы, побеседовали. И он порекомендовал мне поступать в МВТУ имени Баумана — лучший технический вуз страны, по его мнению. На тот момент мне уже было 15 лет, я уже несколько лет с удовольствием занимался в школьном кружке «Юный техник».

По совету друга отца я и принял решение поступать в МВТУ. После окончания средней школы, в 1962 году, поступил в МВТУ на специальность «Расчёт летательных аппаратов на прочность». Учёбу в вузе и студенческие годы вспоминаю с огромным удовольствием, хотя это было и непростое время. Особенно первые 2-3 курса. Мы очень много занимались, подолгу сидели в библиотеках. Программы обучения были очень сложными, требования преподавателей — жёсткими. Отчисляли за один не сданный предмет на сессии. Допускалась только одна переэкзаменовка. Учёба в вузе закалила меня. А какие выдающиеся, известные своими достижениями в науке учёные читали нам лекции! Среди них В.Н. Феодосьев, Л.И. Балабух, В.Л. Бидерман и другие. Помимо учёбы я занимался спортом (самбо). Изредка встречались в компаниях. Но разговоры в основном сводились к науке и учёбе. Такое было время. Конечно, мечтали о счастливом будущем. Ездили на целину и «на картошку», ходили в кино, иногда в театр и в кафе. Все пять с половиной лет учёбы я был старостой группы. Яркие моменты у меня в основном связаны с удачными выступлениями на конференциях и встречами с учёными.

— **Какие события вашей исследовательской и преподавательской деятельности особенно памятливы?**

— Первые исследования в Самаре в конструкторском бюро С.П. Королёва, куда я был направлен на работу после окончания МВТУ. Там я принимал участие в расчётах на прочность космической ракеты для посадки человека на Луну.

В силу жизненных обстоятельств в 1970 году приехал в Ухту и сразу устроился на работу в УИИ преподавателем кафедры сопротивления материалов. Эта была интересная, творческая работа. Был высокий престиж труда преподавателя и достойный уровень заработной платы. Это было время, когда люди стремились получать знания. Имея диплом о высшем образовании, молодые специалисты направлялись на работу по специальности и имели перспективы профессионального роста. И, нужно отметить, был очень хороший контингент студентов, работать с ними было одно удовольствие. Моё главное требование к студентам — ответственное выполнение заданий. Не припомню ни одного случая непонимания или каких-то трудностей подхода к студентам. Студены практически не пропускали не только занятия, но и еженедельные консультации, которые проводились для них на кафедре.

В 1978 году я защитил кандидатскую диссертацию в МВТУ им. Баумана. В 2005-м — докторскую диссертацию в РГУ нефти и газа. В 2010 году решением правления Международной топливно-энергетической ассоциации (МТЭА) стал лауреатом премии имени Н.К. Байбакова.

Имею четыре патента на изобретения, более 100 печатных работ, опубликованных как в ведущих технических журналах СССР, России, так и в США в журнале Allerton Press.

Должен сказать, что все мои достижения — это итог многолетнего упорного труда. Ничьей протекцией не пользовался, в начальники не стремился, хотя и возглавлял кафедру «Сопротивление материалов» несколько лет.

— **Было ли время, когда вам хотелось оставить свою профессию?**

— Никогда. Потому что не совершил ошибку в юности при выборе профессии, а потом всегда чувствовал себя самореализовавшимся.

— **Есть ли у вас хобби?**

— Моё хобби — наука. Как мы знаем, наука — это особый вид познавательной деятельности человека. Я этой деятельностью занимаюсь так долго, что она уже стала неотъемлемой частью моей жизни. Более того, эта деятельность приносит мне радость. Очень люблю читать научные статьи. На какие-то особые хобби уже просто не остается времени.

— **Если подвести некий промежуточный итог...**

— ... то могу сказать: жизнь моя сложилась интересно. На жизненном пути встретил много неординарных, талантливых людей. Так, один из моих близких друзей ещё по МВТУ до сих пор работает в городе Жуковском, в ЦАГИ имени Н.Е. Жуковского. За время работы в УГТУ я встретил учёных, преподавателей — профессионалов и энтузиастов своего дела. Вот только малая часть некоторых из них: Ю.Б. Какулия, Е.Ф. Крейнин, В. Крупенский, Л. Раинкина, Г. Санина, В. Хаин, В. Хегай и многие другие. Работал со всеми ректорами УГТУ: Г.Е. Пановым, В.М. Матусевичем, Г.В. Рассохиним. С каждым из них связана целая эпоха жизни университета. Низкий им поклон и вечная память. Если первые три ректора были как бы «старшим» поколением для меня в то время, то становление следующего ректора — Н.Д. Цхадая проходило на моих глазах. Это, безусловно, талантливый организатор и руководитель, учёный с высокими званиями. Немало труда и таланта было вложено им в преобразование его родного университета. Знаю, что он много помогал людям в трудных ситуациях (в том числе и мне, когда моя жизнь висела на волоске). Искренне желаю ему здоровья и удачи. На смену пришёл новый ректор Р.В. Агиней. Хочу пожелать ему удачи и успеха в реализации всего намеченного.

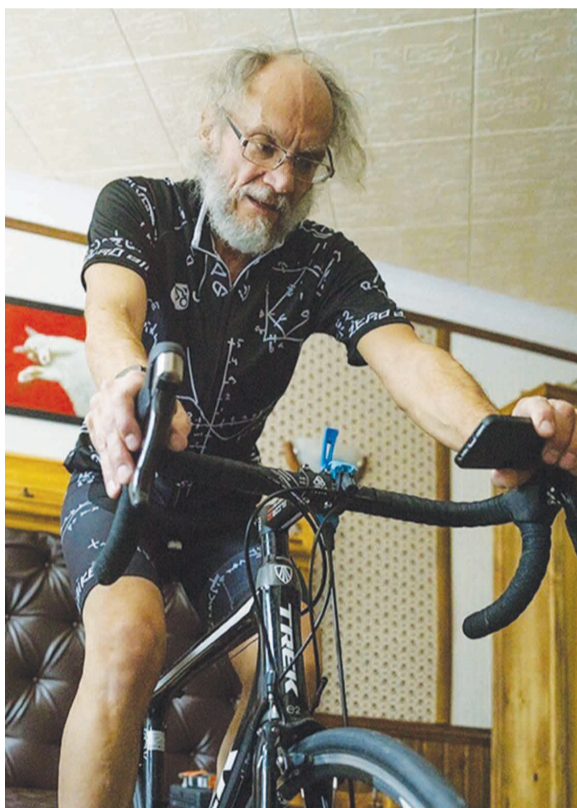
— **Вы ощущаете себя на своей возрастной?**

— Нет, я ведь работаю с молодёжью, что очень важно. И ещё у меня есть внучка, которая заставляет меня двигаться вперёд.

Беседовал Влад Зайцев

6 апреля — Международный день спорта!

В августе 2013 года Генеральная Ассамблея ООН единогласно приняла решение отмечать 6 апреля как Международный день спорта на благо развития и мира. Обычно в этот день жители разных стран принимают участие в спортивных состязаниях, забегах и марафонах. В период карантина можно отметить праздник самостоятельными тренировками дома или заняться спортом онлайн.



Олег Сизоненко и Инга Карабинская, семья веложурналистов:

— Не теряем присутствия духа, готовимся к велосезону. В специальном приложении для велосипедистов и бегунов, объединяющем спортсменов со всего мира, делать это интересно и весело.



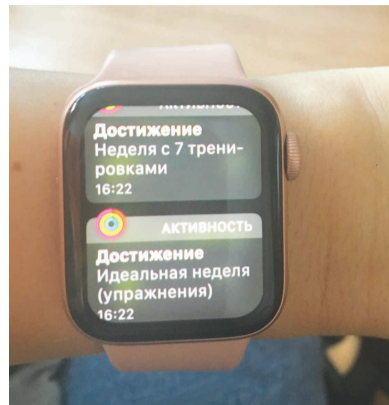
Евгений Давыдов, начальник спортклуба УГТУ:

— Проводим семьей самоизоляцию через спорт. Каждый день выполняю подтягивания. Сын отрабатывает удары. Ведём 30Ж! Победа будет за нами!!!



Анна Коновалова, тренер по волейболу:

— Наша семья активно карантинит на дому! Набиваем вязаный волейбольный мяч, гоняем такс, висим на кольцах... Насколько нас так хватит, не знаем.



Яна Мацкив, редактор пресс-центра УГТУ:

— Хвастаться особо нечем, но поделюсь. С первых дней, чтобы не потерять уже обретенных навыков, записалась в ВК на бесплатный йогамарафон. Каждый день с удовольствием практиковала по 45 минут. Успешно его окончила, делюсь с девочками-йожиками своими маленькими достижениями. Кроме того, два раза в день — часовые прогулки с собакой в районе дома. Это святое! Всем желаю здоровья!



Дмитрий Гончаров, телеоператор корпоративного телевидения УГТУ:

— Проснулся, помылся. Крепкий кофе без сахара и круговая тренировка тела в течение одного или полутора часов. По самочувствию))



Ольга Шелеметьева, фотокорреспондент редакции газеты «АМ»:

Заниматься спортом во время самоизоляции веселее вместе с питомцем, можно неожиданно для себя освоить новые трюки))



Всё перекаты да перекаты...

Стихи и проза сотрудников и выпускников ухтинского университета вошли в четвёртый альманах «Перекаты», выпускаемый силами городского литературного объединения. Выход издания символически приурочен к славной дате — 65-летию Ухтинского ЛИТО, которое творческое объединение отмечает весной 2020 года. Книга издана по инициативе и за счёт авторов.

Всего под обложкой «Перекатов» произведения около тридцати ухтинских поэтов и писателей, для большинства из них это далеко не дебютная публикация. Ухтинский университет представлен довольно внушительным сообществом, большинство из участников которого — члены поэтического клуба УГТУ. Среди них — члены Союза писателей России И. Карабинская и В. Науменко, а также Д. Безгодов, В. Бурдейный, Е. Боева, В. Гаас и другие.

Первый выпуск литературного альманаха «Перекаты» увидел свет в 2008 г. Редакционная коллегия издания и его авторы надеются, что эта хорошая и необходимая творческому сообществу городу традиция продолжится.

Владимир Гаас

осеннего неба рвань
цепляется за телевизор,
промоглая тусклая рань
висит над мокрыми крышами.
пойманный октябрём,

как случайная частота,
пытаюсь вспомнить твой голос,
в ответ шипит пустота,
говорит: «всё стерлось»
и собой заполняет дом.

но пока в уголках твоего
рта мое имя прячется
хотя бы слогом -
приходит утро,
сонно бежит река,
и я начинаюсь снова.

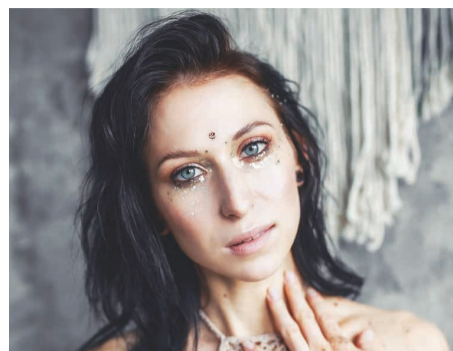
слова бессильно перекатываются во рту,
боясь разрезать предрассветную темноту,
полную тягучих, гулких минут,
где неотвратимость пробуждения -
стабильнее курса валют.

воспоминания обжигают,
заливают в легкие щёлочку,



пока твой райский сад
замерзает среди хрущёвок,
где в коридорах звенят
бутылками из-под горькой,
а во дворе мальчик двух лет
катается с ржавой горки.

слова выгрызают на прокуренном нёбе
знак, что жизнь таится у зимы в утробе,
может быть, прямо в этом сугробе,
ложись, закрой глаза и жди.
завтра — опять просыпаться.



Евгения Боева

Шаги за спиной — это вряд ли ты.
По разным дорогам идём давно.
Душа успокоилась. Все мечты,
Окаменев, залегли на дно.
Так лучше. Я знаю наверняка:
Что было, то было. Закончен бег.
Иду в тишине. На моих щеках
Не слёзы, а талый весенний снег.

Медленно летают облака
За моим окном, зима как будто.
Вот стекла касается рука.
И рисует сердце. Этим утром
Я смотрю на землю свысока.
И моя реальность беспробудна.

Я не стану небом. Я одна
Из возможных облаков, летящих мимо.
А в твоём окне уже весна
Всё пространство улиц захватила.
Посмотри наверх. Там нету дна.
Я за всё тебя уже простила.

Я с тобой, но также без тебя...
Обернулось вмиг моё дыхание
Тёплым ветром... Чувствуешь? Любя
Я рисую сердце. На прощанье.

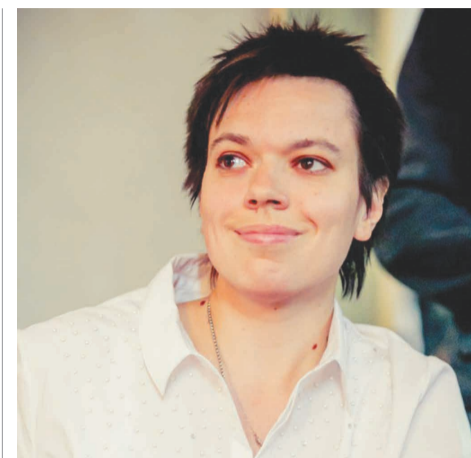
Но, поверь, любое расставанье -
Только повод встретиться опять.



Виктория Науменко

Человеку, который любил меня

Все, что помню о нас: однажды к утру
Мне казалось, что я никогда не умру.
То, что в доме его и бокалы звенят:
Никого до меня, ничего без меня.
Я смотрю на тебя без тоски, мой друг.
Вижу, сколько тебя обнимало рук.
Но тебе не постигнуть и не понять
Человека, который любил меня.
Он держал удар и стоял стеной,
Каждый вздох и шаг повторял за мной.
Я живу, как во сне. Но хранит броня:
В мире есть человек, что любил меня.
Буду я осмеяна, дом — снесен,
Я пойду ко дну, потеряю всё.
Но ничто не в силах его отнять.
Он любил меня.
Он любил.
Меня.



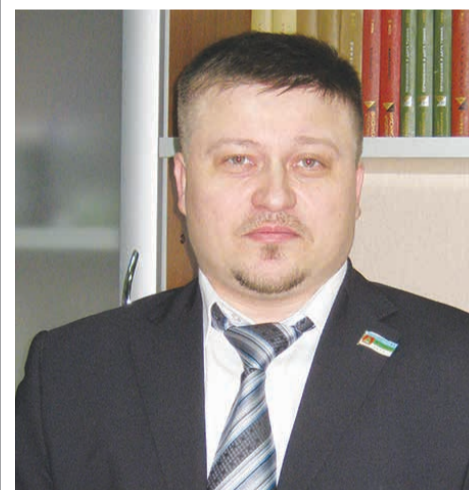
Инга Карабинская

Ты счастлив, а значит смертен как никогда
Узким проливом, извиристо и покато
Течет ее позвоночник меж нет и да
В небесную геометрию острых ее лопаток

Ты счастлив поэтому сразу ухватишь суть
Сцилла, Харибда — все это детский лепет
Тебя до краев налили в ее сосуд
И ясно вполне что другого тебе не слепят

Июльского неба застывшие невода
Тысячу раз спасен и в упор расстрелян
Белыми до прозрачности как вода
Тоненькими дорожками от бретелек

Ты счастлив а значит отдан своей судьбе
Скормлен как птице хлеб целиком до крошки
Смотри как сияет протянутая тебе
Антоновка спелая в детской ее ладошке



Дмитрий Безгодов

Майский снег

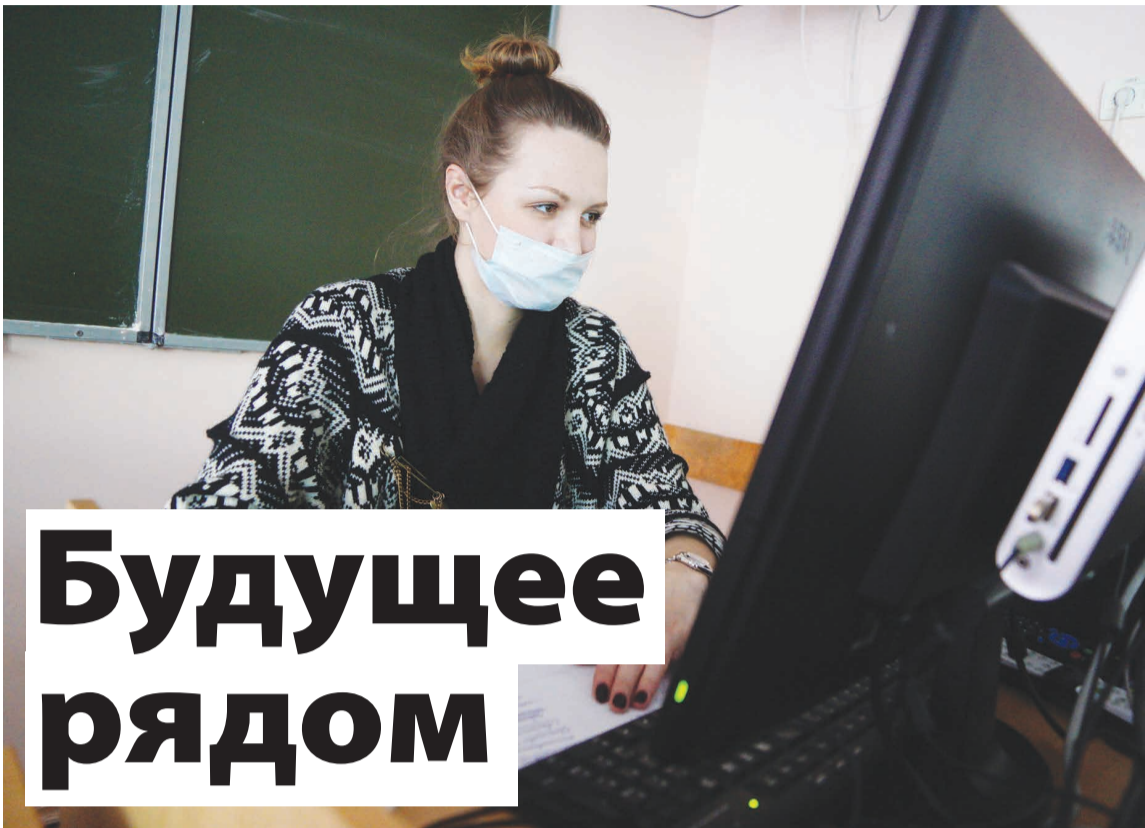
Тане

Май, выпал снег, и это хорошо —
Он дал понять, что в мире всё возможно,
И приступ нежности к тебе неосторожный,
Возможно, тоже смысла не лишён.

Нахохлятся пернатые певцы
И перетерпят майскую прохладу.
На почках снег. Наверное, так надо,
Чтобы свести начала и концы:

Чтоб видеть разом утро и закат,
Нас молодыми в мантиях надежды,
Нас опытными — в выборе одежды,
И тем замкнуть житейский маскарад.

Опомнись, проснись и понять:
Всего нужнее ближние и дали,
А майский снег не повод для печали,
Как временная времени печать.



Будущее рядом

Светлана ЯНДЫЛЕТОВА

Будущее рядом или всё-таки уже наступило? Именно таким вопросом задались те, кто оказался в центре коронавирусной чехарды. Как написала в прошлом россиянка, а теперь жительница Италии Полина Головушкина, «такое чувство, что ты находишься внутри фильма-катастрофы». Да, я уверена, что для представителей очень многих профессий — учителей, медиков, сотрудников МВД — то, что произошло, это и есть самое настоящее будущее. Незавидное будущее, которым нас так долго пугали прорицатели и гадалки, режиссёры и сценаристы, да и просто городские сумасшедшие. Но расхлёбывать пришлось не им, а тем, кто оказался на передовой.

Для педагогов и учеников самоизоляция оказалась серьёзным вызовом. Учителям пришлось очень быстро перестроиться и овладеть всеми теми инструментами, которые давно использует бизнес. Проведения онлайн-уроков не только через Skype, но и через множество различных обучающих платформ, ведение вебинаров, онлайн-трансляций, видеоконференций... Всё это стало неотъемлемой частью обычной жизни обычного учителя.

Подростки быстрее освоили навыки онлайн-обучения, но их главная «беда» — личная мотивация на учёбу. По словам наставников, у выпускников школ заинтересованности больше, а вот ученики средней школы — те, кто раньше нервничали лишь тогда, когда учитель водил пальцем по журналу, чтобы произнести «Иванов, к доске!» — расслабились, карантин для них не что иное, как очередные каникулы, в которые каким-то непостижимым образом вкрались домашние задания!

И вот здесь в работу должны включиться родители. Как говорят психологи, если взрослые сами понимают всю серьёзность ситуации, то вопросов с выполнением «домашки» не возникнет. К тому же, мы помним аксиому: советы, крики, угрозы, нотации не работают и к воспитанию не имеют никакого отношения. А вот личный пример никто не отменял, ведь дети ведут себя не так, как рассказывают взрослые, а так, как показывают. Дети — зеркало родителей! Поэтому если мама и папа в самоизоляции построили свой день так, что в нём нашлось время для изучения чего-то нового, для самосовершенствования, то и у ребёнка вопрос с мотивацией не возникнет.

Однако сейчас чаще чем обычно звучат жалобы на перегруженность и невероятные объёмы материала, который школьник должен изучить самостоятельно. Грамотный педагог понимает, что между количеством и качеством нет знака равенства. В стрессовой ситуации бытовые условия, которые у всех разные, становятся источником конфликта: бывает

так, что компьютерный стол делит между собой сразу несколько членов семьи, а кто-то вынужден делать домашнее задание на верхнем ярусе собственной кровати или за обеденным столом, поэтому, дорогие мои учителя, не надо подливать масла в огонь.

А семьям важно договориться о новых правилах, которые будут действовать на время самоизоляции, и выработать режим дня: рабочее время, время отдыха — совместное и личное, время завтраков, обедов и ужинов и т.п. Всё это те опоры, которые помогают справиться с грустью, отчаянием или паникой и страхом.

Кроме того, важно помнить, что тревога и страх — это естественные реакции на кризисные явления. Например, старшеклассники сейчас очень сильно переживают из-за переноса ЕГЭ, поступления в вузы и колледжи страны. Тут родителям подрастающего поколения необходимо объяснить, что даже если всё переносится, это не несёт за собой обязательных негативных последствий. Это не конец света и не конец жизни. Это дополнительное время для подготовки!

Вирус обязательно отступит, мы его победим, а наши новые навыки — в обучении, во взаимодействии, общении друг с другом — останутся. И мы выйдем из этой непростой для многих ситуации другими людьми. Хорошо бы более успешными, востребованными, инициативными и подкованными технически. А ещё внимательными, милосердными, способными понимать не только слова близких, но и их молчание.

Знакомьтесь — Zoom!

Мария ЦЕДРИК

Что такое Zoom? По словам разработчиков и пользователей, это отличный сервис для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения.

Организовать встречу может любой, создавший учётную запись. Бесплатная учётная запись позволяет проводить видеоконференцию длительностью 40 минут. Программа отлично подходит для индивидуальных и групповых занятий, студенты могут заходить как с компьютера, так и с планшета с телефоном. К видеоконференции может подключиться любой имеющий ссылку или идентификатор конференции. Мероприятие можно запланировать заранее, а также сделать повторяющуюся ссылку, то есть для постоянного урока в определённое время можно сделать одну и ту же ссылку для входа.

ПРЕИМУЩЕСТВА:

— Отличная связь. В моей практике не было ни одного случая, чтобы платформа подвела.

— Видео и аудиосвязь с каждым участником. У организатора есть возможность выключать и

включать микрофон, а также выключать видео и запрашивать включение видео у всех участников. Можно войти в конференцию как участник с правами только для просмотра.

— Можно делиться экраном (screensharing) уже со звуком. Демонстрацию экрана можно поставить на паузу. Более того, можно делиться не всем экраном, а только отдельными приложениями, например, включить демонстрацию браузера. В настройках можно дать всем участникам возможность делиться экраном либо включить ограничения, чтобы делить это мог только организатор.

— В платформу встроена интерактивная доска, можно легко и быстро переключаться с демонстрации экрана на доску.

— Есть чат, в котором можно писать сообщения, передавать файлы всем или выбрать одного студента. Чат можно настроить на автоматическое сохранение или сохранять вручную при каждой конференции.

— Можно производить запись урока как на компьютер, так и на облако. Удобно, что можно настроить автовключение записи, а также ставить её на паузу.

— Во время конференции можно назначить соорганизато-



ра, у которого будут такие же возможности, как и у организатора: включать и выключать микрофон у отдельных студентов, переименовывать и делить на комнаты.

ЧТО МНЕ НРАВИТСЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО?

Возможность делить студентов на пары и группы. Это как на офлайн занятии разделить студентов и дать отдельные задания. Можно студентов разделить на пары и группы и распределить их в отдельные комнаты — сессионные залы (миниконференции), где они будут общаться только друг с другом, остальные их не будут ни видеть, ни слышать. Количество комнат определяет учитель, участников можно распределить автоматически или вручную. У организатора есть возможность ходить по комнатам и проверять, что там происходит. Также можно

перемещать участников из комнаты в комнату.

ВИРТУАЛЬНЫЙ ФОН

Если у вас есть зелёный однотонный фон, то можно сделать замену фона и создать незабываемую атмосферу на уроке. Это подходит при работе с детьми (их же надо постоянно удивлять). Такой фон я делала для рождественских уроков.

ВОЗМОЖНОСТЬ ПЕРЕДАЧИ УПРАВЛЕНИЯ СВОЕЙ МЫШЬЮ И КЛАВИАТУРОЙ

Минус платформы в том, что студенты могут только рисовать, на виртуальной доске невозможно ничего передвигать (как, например, в Realtimeboard), но преподаватель может включить демонстрацию своего экрана и передать управление своей мы-

шью, то есть студент со своей стороны будет двигать мышью преподавателя и делать всё, что требуется на его компьютере, а также можно передать управление клавиатурой. Во время видеоконференции участник запрашивает у того, кто демонстрирует свой экран, управление. У демонстратора всплывает запрос на подтверждение. Если подтверждаете, то оба могут работать с мышью и клавиатурой, приоритет у демонстратора.

ПЛАТФОРМА ДЛЯ УЧЕБНЫХ ЗАДАНИЙ

Zoom — решение для проведения онлайн-урока. Но что делать между занятиями? Как удобно отправить уроки, не тратить кучу времени на проверку? Где найти платформу, на которой будут проверенные задания из типовых школьных учебников, соответствующий ФГОС? Для этого существует интерактивная рабочая тетрадь Skysmart, идеально подходящая для использования в паре с Zoom. Это бесплатное решение, где преподаватель за минуту может создать задания по материалам ГК «Просвещение» (ФГОС) с 5 по 11 класс и отправить ученикам. Это просто, не нужно регистрироваться. Ученики смогут выполнить задания даже с телефона, а учитель получит отчёт о выполнении.



УЧИМСЯ ДИСТАНЦИОННО



Обучаться по дистанционным программам ИДПО — значит проводить время на карантине продуктивно!

Нехватка времени, территориальная удалённость от учебного заведения, любовь к IT-технологиям, самоизоляция... По разным причинам всё больше людей приходит к выводу: если есть возможность получать образование на расстоянии, надо это делать!

СБЕРЕЧЬ ВРЕМЯ

Представьте, что вам не нужно собираться на лекции, идти или ехать к месту учёбы и обратно. Достаточно включить компьютер, смартфон или планшет, войти в личный кабинет — и вы уже «за партой!» Обучаясь дистанционно, вы бережёте свое время.

ЗАНИМАТЬСЯ, КОГДА УДОБНО

Не нужно подстраиваться под учебное расписание: вы учитесь, когда вам удобнее, хоть днём, хоть ночью. Главное, пройти материал к определённому сроку и подготовиться к экзамену.

БЫТЬ НЕЗАВИСИМЫМ

Дистанционное обучение можно начать в любой момент, не дожидаясь набора группы. Даже если вы будете единственным слуша-

телем программы, учёбе это не помеха!

СЭКОНОМИТЬ

В ИДПО все дистанционные программы дешевле очных и очно-заочных в среднем на 30-40 процентов. Для студентов и сотрудников УГТУ действуют скидки до 50 процентов. При этом дипломы или свидетельства, выдаваемые по итогам дистанционных программ, аналогичны документам на очном и очно-заочном обучении и так же высоко котируются на рынке труда.

ВЫДЕРЖАТЬ ДИСТАНЦИЮ

Возможно, технологии удалённой работы и обучения спасут мир. Ограничиваете личные контакты, но хотите учиться, учиться и учиться? Используйте возможности дистанционного образования!

Дипломы или свидетельства, выдаваемые по итогам дистанционного обучения, аналогичны документам на очных программах и так же высоко котируются на рынке труда.

Приходить не надо!

О том, как организован учебный процесс на расстоянии, рассказывает тьютор дистанционных программ ИДПО УГТУ Мария Сидорина:

— Вместо аудиторий в распоряжении слушателей дистанционных курсов виртуальная обучающая среда. Здесь они получают доступ к учебным материалам, с которыми нужно знакомиться самостоятельно. Последовательность изучения модулей определяет преподаватель. С помощью контрольных и проверочных работ в ходе курса уточняется, насколько хорошо слушатель усвоил ту или иную тему. Промежуточная и итоговая аттестации также проходят дистан-

ционно. Таким образом, чтобы получить образование на расстоянии, в институт можно не приходить! А любые вопросы, касающиеся организации и процесса обучения, удалённо разъяснит тьютор — посредник между преподавателем и слушателем и куратор курса в одном лице.

— **Я хочу учиться на расстоянии. Что для этого нужно?**

— Так как мы реализуем программы дополнительного профессионального образования, предполагается, что у слушателя уже есть среднее профессиональное или высшее образование, или в настоящее время он является студентом.

Если вы отвечаете данным условиям, необходимо подать заявку на обучение по интересующей вас дистанционной программе. Это можно сделать по телефону. Мы направим вам на электронную



почту договор и счёт на оплату обучения. Сумму можно разбить на несколько месяцев и выплачивать её постепенно. После подписания договора и полной или частичной, в зависимости от оговоренных условий, оплаты курса вы получите доступ к учебным материалам и дальнейшие инструкции по освоению программы.

Приглашаем на летний дистанционный курс

«Основы предпринимательской деятельности»!

За три месяца вы получите знания и практические умения, необходимые для организации и грамотного ведения собственного бизнеса. Программа подойдет как уже состоявшимся предпринимателям, желающим глубже изучить предмет своей деятельности, так и новичкам, только задумывающимся об открытии собственного дела. Учебный курс в ИДПО поможет определиться и начать двигаться в правильном направлении!

По итогам дистанционного обучения вы получите диплом о профессиональной переподготовке.

Стоимость курса 19 000 руб.

Начало занятий в июне 2020 года.



Полный перечень дистанционных программ можно найти на сайте ИДПО: idpo.ugtu.net.

Запись на обучение по телефонам: (8216) 774-587, 774-588, 738-693, 774-569 (доступны после завершения режима самоизоляции); 8 (909) 120-22-03, 8 (929) 205-15-02; электронной почте: msidorina@ugtu.net, а также в сообщениях в группе в сети «ВКонтакте»: <https://vk.com/idpo.ugtu>.

Стресс — переедание — стресс

Светлана ЯНДЫЛЕТОВА

Мы стоим на пороге ещё одной глобальной пандемии. Пандемии ожирения! По мнению экспертов ООН из подразделения, занимающегося продовольствием и сельским хозяйством, если в ближайшее время не предпринять срочные меры, то совсем скоро людей, страдающих от ожирения, станет больше, чем голодающих. Ежегодно в мире умирает около 3 миллионов человек и 2/3 всех смертей связана с лишним весом. Ещё в 2018 году россияне не приближались к списку «заплавивших» стран, но сегодня мы догнали США, Мексику и Китай.

Существует несколько теорий и факторов, стоящих у истоков глобальной пандемии ожирения. И это лишь верхушка айсберга. Главная причина, по мнению ученых и психологов, то, что «под водой», лишние килограммы — это всегда защита! Защита организма от стресса. Вот почему вес легко скинуть, но трудно удержать. Т.е. без психологической помощи и понимания того, почему человек переедает, не обойтись.

В нынешних условиях самоизоляции стресс испытал почти каждый второй россиянин. Ведь стресс — это не обязательно что-то ужасное. Это несоответствие настоящего с ожидаемой действительностью! А если это тянется несколько недель, месяцев, а у кого-то годами? Вот и нехитрый результат — хорошая фигура, «заплавившая тестом»!

Острая кратковременная реакция на стресс является необходимым звеном эволюции всех живых организмов на Земле. Хроническое и длительное воздействие стрессовых факторов, наоборот, может быть вредным и привести к развитию ряда патологических состояний в организме человека.

Среди взрослых россиян ожирением страдает каждая четвёртая женщина и каждый шестой мужчина.

Ожирение является многофакторным заболеванием, и весьма сложно определить, что послужило главным пусковым механизмом. Однако доподлинно известно, что хронический стресс в сочетании с избыточной калорийностью рациона является одной из причин возникновения и прогрессирования ожирения. Малоподвижный образ жизни, переедание и недосыпание — вот основные составляющие хронического стресса, которые мы испытываем на себе ежедневно.

Стресс не только нарушает равновесие в работе организма, но и влияет на выбор продуктов

питания. Вы, наверное, часто замечали, что в напряжённой обстановке или во время сильных переживаний появляется непреодолимая тяга к сладкой и вредной пище. Заедание проблем и неурядиц в личной и профессиональной жизни присуще большинству людей. Всё дело в специфических гормонах, выделяющихся в организме при воздействии на него стрессорных факторов.

Какие гормоны виноваты в неконтролируемом чувстве голода?

КОРТИЗОЛ — ГОРМОН СТРЕССА

Хронический стресс может вызвать патологическое повышение уровня кортизола, что в свою очередь увеличивает аппетит и тягу к сладкой и жирной пище. Затем кортизол повышает уровень глюкозы в крови, избыток которой превращается в жировые запасы. Женщины с распределением жира по типу «яблоко» имеют более высокий уровень кортизола, а значит, и заедают стресс больше, чем те, у которых жир откладывается преимущественно в области бедер — «груша». Вот почему при абдоминальном ожирении так сложно контролировать свой аппетит.

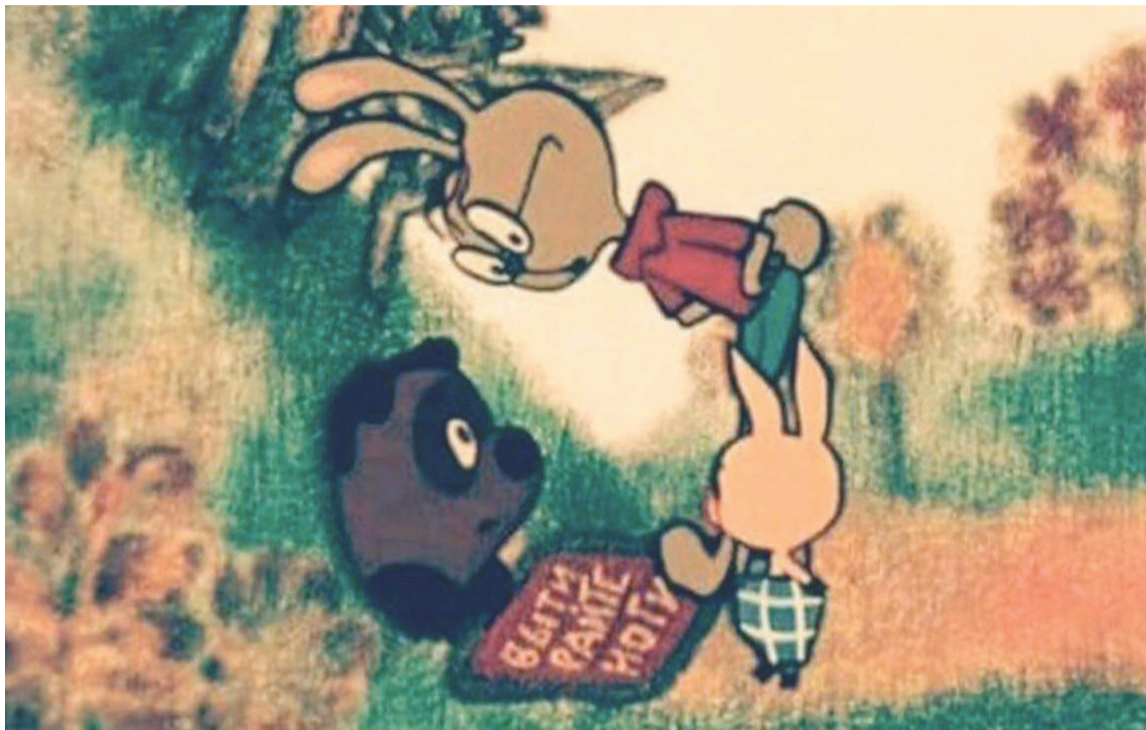
Как ни абсурдно звучит, но переедание на самом деле — это не способ борьбы со стрессом, а один из сильнейших факторов, вызывающих еще больший стресс в организме! Люди с избыточным весом и ожирением имеют более высокие уровни гормона стресса (кортизола) после приёма пищи, а значит, и стресс на организм у них выше.

СЕРТОНИН — ГОРМОН УДОВОЛЬСТВИЯ

Когда мы едим углеводистые продукты (печенье, булочки и торты), шоколад или сыры, в организме повышается уровень серотонина. Таким образом формируется порочный круг: дискомфорт — еда — удовольствие — дискомфорт. Дефицит серотонина наблюдается у людей, ис-

пытывающих хронический стресс, страдающих депрессией, у тех, кто бросил курить, и у женщин с предменструальным синдромом. Для повышения серотонина следует отдать предпочтение сложным углеводам — цельнозерновым продуктам, богатым клетчаткой. Также возможна и медикаментозная коррекция уровня серотонина в организме. Нормализация уровня серотонина в организме позволяет не только снизить тягу к простым углеводам, но и нормализовать эмоциональный фон.

Кстати, во время стресса организм не только стремится употребить больше вредных продуктов,



— Самоизоляция закончилась. Выходи!
— Не могу!

но и запастись им в виде жировых отложений. Эти процессы в организме исследователи связывают с ещё не до конца изученным веществом под названием нейропептид Y.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕЕДАНИЯ ПРИ СТРЕССЕ?

1. Не пропускайте приёмы пищи! На голодный желудок сложно контролировать свои эмоции. Регулярное питание по расписанию является профилактикой не только ожирения, но и способствует более ровному настроению в течение дня.

2. В состоянии напряжения и эмоционального дискомфорта перед тем как начать есть, остановитесь и подумайте: действительно ли вы испытываете голод?

3. Планируйте свой день и рацион питания. Держите под контролем не только калорийность употребляемых продуктов, но и размер порций. Наполнение холодильника и доступ к продуктам питания дома и на работе должны быть четко регламентированы и соответствовать потребностям вашего организма.

4. Выбирайте белок в сочетании с медленными углеводами, это позволит избежать резких колебаний уровня сахара в крови, а значит, настроение будет более устойчивым.

5. Учитесь управлять своими эмоциями. Регулярные занятия спортом и приятный досуг способны улучшить эмоциональный фон и уменьшить воздействие стресса на организм. И совсем не важно, какой вид спорта вы выберете, главное, чтобы спорт был в удовольствие. Необходимо искать удовольствие не в еде, а в других более полезных для организма занятиях.

6. Старайтесь сохранить здо-

ровую обстановку в своей семье. Положительное общение очень важно в борьбе со стрессом. Это означает, что можно обратиться за поддержкой и мотивацией к вашим друзьям или членам семьи, когда вы начинаете есть в ответ на эмоциональный стресс. Используйте электронную почту, телефон. Не стесняйтесь обращаться за помощью, это имеет решающее значение для получения психологической поддержки, которая вам необходима.

7. Соблюдайте режим работы и отдыха. За последние 30 лет средняя продолжительность сна снизилась с 8-9 до семи часов в сутки. Хроническое недосыпание снижает стрессоустойчивость, а также является одной из причин развития ожирения и СД 2 типа. Это происходит потому, что дефицит сна снижает чувствительность к инсулину, а также оказывает негативное влияние на суточные колебания уровня кортизола.

8. Одним из лучших способов управлять и анализировать количество «эмоциональной пищи» является использование пищевого дневника. Простой учёт съеденных продуктов питания и напитков с пометкой своих чувств до и после еды является отличным методом контроля. Просматривайте дневник каждые несколько дней, чтобы получать актуальную картину того, какие чувства подталкивают вас к перееданию, и подумать об их альтернативной замене.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОЗВОЛЯТ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

— Травяной чай из ромашки или мяты снижает уровень кортизола, а значит, и воздействие стресса.

— Горсть фисташек поможет нормализации артериального давления при стрессе и восполнит утраченные витамины и микроэлементы.

— Каши и мюсли из цельного зерна повысят уровень серотонина, а значит, и настроения.

— Овощи и фрукты, богатые витамином С (к примеру, цитрусовые, болгарский перец), снижают уровень кортизола в крови.

— Продукты, богатые магнием (бурый рис, бобовые, шпинат и др.), обладают эффектом анти-стресс.

Помните, что беспорядочное переедание формирует устойчивую привычку, а далее — образ жизни. Поэтому, если вы подвержены перееданию под влиянием стресса, следует безотлагательно обратиться за помощью к специалистам, чтобы прервать эту причинно-следственную связь, пока она не превратилась в замкнутый цикл «стресс — переедание — стресс».

Психолог поможет справиться с эмоциями, в том числе связанными не только с едой. **Диетолог** разработает диету, которая заставит чувствовать себя лучше, что сократит частоту и интенсивность желания есть. **Тренер** составит программу упражнений, соответствующую вашему образу жизни.

Прокачать мозг во время самоизоляции

Самоизоляция — это отличная возможность не только наладить общение со своими близкими и переделать домашние дела, которые откладывались на потом, но и заняться самообразованием.

Биология и анатомия

- [Все как у животных](#) — авторский канал натуралиста Евгении Тимоновой о том, «в кого люди такие».
- [Microbia](#) — видео о жизни микроорганизмов, снятое электронным микроскопом.
- [Затевахин о животных](#) — видеоканал известного телеведущего о жизни животных.
- [Борис Цацулин](#) — проект о современном технологичном научном подходе к вопросам питания, диетологии, нутрициологии, здоровья, медицины, тренировок, добавок, спорта.
- [Клиническая анатомия](#) — канал для тех, кто хочет знать все о строении своего тела.

Видео на разные тематики

- [NOVA PBS Official](#) — видео от одноименного научного телеканала, ведущего историю с 1974 года.
- [Vsauce](#) — авторский канал Майкла Стивенса с научными ответами на вопросы обо всем на свете.
- [Smithsonian Channel](#) — канал Смитсоновского института с видео, где простым языком отвечают на сложные вопросы.
- [HowStuffWorks](#) — познавательные видео обо всем на свете.
- [AsapSCIENCE](#) — доступно о науке.
- [SmarterEveryDay](#) — научный подход к исследованию мира.
- [Kurzgesagt — In a Nutshell](#) — короткие видео, рассказывающие о разных областях науки.
- [Big Think](#) — тысячи видео с ответами на научные вопросы, в том числе и от известных ученых.

Космос и Вселенная

- [Космос Просто](#) — видео о космосе простым языком.
- [Alpha Centauri](#) — образовательный проект о космосе, прямые трансляции космических запусков, переводы и озвучка объяснительных роликов NASA и Европейского космического агентства, авторские видео об устройстве Вселенной.
- [Роскосмос ТВ](#) — канал о российской космонавтике.

Лекции и интервью

- [TED на русском](#) — лекции о науке, и не только, переведенные на русский язык.
- [ПостНаука](#) — лекции и интервью о фундаментальной науке и ученых, которые ее создают.
- [15x4 Talks](#) — международный открытый научно-популярный лекторий.
- [ScienceVideoLab](#) — лекции и видео о науке и против лженауки.
- [SciTeam](#) — интервью с учеными, представляющими разные сферы знаний.
- [Михаил Лидин](#) — авторский канал, посвященный разоблачению лженауки, экстрасенсов и паранормальных явлений.
- [SciOne](#) — молодые ученые, журналисты, инженеры, художники, специалисты и просто творческие люди рассказывают обо всем на свете с точки зрения науки.

Физика, химия и математика

- [MinutePhysics](#) — короткие видео о нескудной физике.
- [Periodic Videos](#) — видео, посвященные каждому из элементов таблицы Менделеева.
- [Numberphile](#) — все о числах и математике.
- [Sixty Symbols](#) — все о физике и астрономии для любителей науки и ученых.
- [CrashCourse](#) — все физические законы и явления в 10-минутных видео
- [Reactions](#) — теоретическая химия и безопасные химические опыты.
- [Vihart](#) — окружающий мир с точки зрения математики.
- [Mathantics](#) — о математике простыми словами.
- [Smart Learning for All](#) — креативные видеоролики по физике, химии и биологии.
- [Physics Girl!](#) — канал молодого ученого-астрофизика Дайан Коуэрн о физической науке.
- [Computerphile](#) — видео для тех, кто хочет по-настоящему разбираться в компьютерах и цифровых технологиях.
- [DrPhysicsA](#) — о физике наглядно и простыми словами.

АНЕКДОТЫ vk.com

Мало кто знает: чтобы поругаться с филологом, достаточно просто одеть шапку.

Открытие в теории музыки: новая популярная тональность XXI века — Домажор.

Чихать на коронавирус надо с подветренной стороны.

После изменения пенсионного возраста в Челябинске прошла забастовка детсадовцев, где дети требовали поднять возраст первоклассника с 7 до 12 лет.

— С собакой на улице можно, а без неё нельзя?

— У нас к собакам всегда относились лучше, чем к людям.

Тем супружеским парам, кто нормально пересидит домашний карантин, можно спокойно вдвоём клеить обои.

Заниматься вербальной благотворительностью — это в период избирательной кампании щедро раздавать обещания малоимущим.

— Подскажите, что такое «куртка бейн»? Часто слышала от фанатов рока. Как она выглядит?

На десятый день карантина я понял, что имел ввиду президент под фразой «подкопите жирка».

— Прикинь, пока мы тут в самоизоляции сидим, некоторые на вертолетах да на катерах с ликами святых катаются!

— Батюшки!

— Они!



АЛМА-МАТЕР УГТУ

Газета Ухтинского государственного технического университета

Учредитель, издатель — ФГБОУ ВО «Ухтинский государственный технический университет»

Главный редактор — Яндылетова Светлана Анатольевна.

Худ. редактор, верстка — Анастасия Маслова.

Дата выхода в свет 15.04.2020. Подписано в печать: по графику — 15.05.2020 в 9.00; фактически — 15.04.2020 в 9.00.

Номер выпуска: № 5 (303).

Периодичность выхода: два раза в месяц.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФЭЗ — 0230 от 20.01.2006 г. выдано Беломорским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Распространяется бесплатно.

Адрес учредителя, издателя: 169300, Республика Коми, г. Ухта, ул. Первомайская, д. 13. Адрес редакции: 169300, Республика Коми, г. Ухта, ул. Первомайская, д. 13, тел. 77-44-35, almamater@ugtu.net. Адрес сайта газеты: www.ugtu.net

Адрес типографии: 610004, Кировская область, г. Киров, ул. Ленина, 2. Отпечатано с готового оригинал-макета в ООО «Кировская областная типография»

Тираж 500 экз. Заказ 11502. П.л. 3 («сведения об объеме издания в печатных листах, приведенных к формату двух полос газеты формата А2 (420x595 мм)»).

ВНИМАНИЮ УХТИНЦЕВ!

При появлении симптомов ОРВИ, гриппа (кашель, головная и мышечная боль, повышенная температура тела, боль в груди, затрудненное дыхание, слабость, тошнота, рвота, диарея)

и при подозрении на коронавирус в поликлинику ИДТИ НЕ НАДО.

Вызывайте врача на дом!
Единый телефон контакт-центра:
8(8216)78-99-90 с 08.00 до 18.00



Суважением, администрация ГБУЗ РК «Ухтинская городская поликлиника»

ВНИМАНИЕ!

В связи с Указом Главы Республики Коми «О введении режима повышенной готовности» и усилении мер безопасности для защиты граждан от распространения новой коронавирусной инфекции, ГБУЗ РК «Ухтинская городская поликлиника» рекомендует:

- ➔ Ограничить посещение медицинских учреждений с профилактической целью (диспансеризация, профилактический медицинский осмотр, взятие справок и т.д.)
- ➔ Минимизировать нахождение в людных местах (магазины, общественный транспорт и пр.), в случае нахождения в таких местах - носить медицинскую маску
- ➔ Соблюдать личную гигиену
- ➔ Воздержаться от поездок за границу





Ухтинский университет приглашает всех принять участие в акции

«БЕССМЕРТНЫЙ ПОЛК — 2020 ОНЛАЙН»

Ежегодное приуроченное к празднику Победы в Великой Отечественной войне народное шествие «Бессмертный полк», проходящее в России с 2012 года, — это больше, чем добрая традиция, дань памяти или патриотическая акция. Это выражение личной причастности каждой российской семьи, каждого русского человека к великой трагедии войны и к эпохальному триумфу Великой Победы.

9 мая, в день 75-летия Победы, мы, сотрудники, студенты, выпускники и ветераны Ухтинского государственного технического университета, готовились пройти в торжественной многотысячной колонне по улицам родного города с фотографиями своих родных — ветеранов армии и флота, партизан, тружеников тыла, блокадников — всех, кто внёс свою лепту в одно общее дело мира в родной стране и во всём мире.

Несмотря на сложные и неопределённые обстоятельства, которые могут внести коррективы в проведение Парада Победы

и наше участие в «Бессмертном полку», мы тем не менее намерены продолжить эту красивую и нужную традицию и приглашаем вас, дорогие друзья, принять участие в акции «Бессмертный полк — 2020 онлайн», в ходе которой фотографии ваших близких и информация о них будут размещены в официальной группе ухтинского университета https://vk.com/ustu_official.

Акция продлится до 9 мая 2020 г. Чтобы стать участником этого виртуального памятного шествия, вам достаточно обратиться в личные сообщения группы или направить информацию на электронный адрес ingerd@mail.ru.

ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ УКАЗАНЫ:

- ваше имя и должность (группа);
- фото вашего родственника — участника войны (или труженика тыла и т.д.); его имя и звание;
- его (её) краткая биография, награды и заслуги (до 1 500 знаков с пробелами).