



ЗАЧЕТКА

№15





Издание Уральского государственного экономического университета

Адрес редакции: ул. 8 Марта, 62, каб.224

Телефон редакции: 283-11-42, volkovsv@usue.ru

Подписано в печать 10.04.2020, №15

Автор идеи и куратор проекта **Роман Краснов**
Главный редактор **Андрей Перевалов**
Корректор **Нина Байкова**
Дизайнер **Семён Волков**

Уральский государственный экономический университет



ЗАЧЕТНАЯ КНИЖКА №15

Первалов Андрей Михайлович

(фамилия, имя, отчество студента)

Институт экономики

Специальность: главный редактор студенческого журнала «Зачетка»

Поступил: 08.08.2019

Дата выдачи зачетной книжки: 01.09.2019



М.П.

Подпись студента _____



COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены

COVID-19

ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ СИМПТОМАМИ КОРОНАВИРУСА COVID-19, ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ГРИППА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

СИМПТОМЫ	КОРОНАВИРУС	ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	ГРИПП
Повышенная температура	часто	редко	часто
Усталость	иногда	иногда	часто
Кашель	часто (сухой)	незначительный	часто (сухой)
Чихание	нет	часто	нет
Боль в суставах	иногда	часто	часто
Насморк	редко	часто	иногда
Боль в горле	иногда	часто	иногда
Диарея	редко	нет	иногда (у детей)
Головная боль	иногда	редко	часто
Одышка	иногда	нет	нет



«Мам, мы на удаленке!»: как студенты УрГЭУ организуют учебу и досуг на карантине

Студенты и преподаватели завершили первую неделю в формате электронного дистанционного обучения. Ребята, проживающие в общежитии № 2, на ул. Умельцев, 136 поделились своими впечатлениями от перемен, вызванных мероприятиями, направленными на безопасность и нераспространение коронавирусной инфекции, и показали свои учебные места.

Учебные лекции студенты смотрят прямо из своих комнат. Все они имеют ноутбуки или стационарные компьютеры с интернет-подключением.

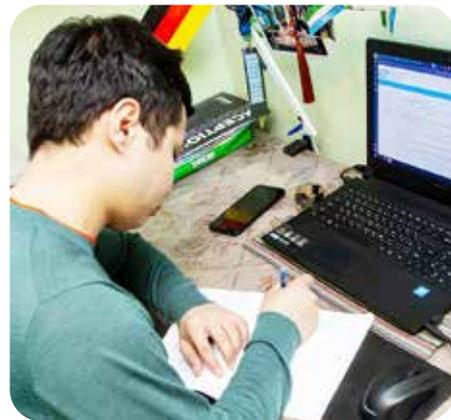
Староста 3 этажа общежития Азизбек Муродуллаев, студент 3 курса Института финансов и права – один из тех, кто остается в общежитии. «Учимся по обычному расписанию, но дистанционно. Онлайн-лекции, конечно, не заменят живого общения с преподавателем в аудитории, – говорит он. – Но есть и бесспорные плюсы. Как ни странно, более доступны стали преподаватели. Они всегда на связи: можно в любое время задать вопрос и получить ответ. График стал более свободный. Не тратится время на дорогу от общежития до университета. Можно

больше времени посвящать изучению учебного материала. В свободное время слушаю музыку, смотрю фильмы, общаюсь в социальных сетях».

Студент 4 курса Игорь до последнего времени проходил преддипломную практику в СКБ «Контур». «Мы здоровы, бытовых проблем тоже нет, занимаемся, – говорит он. – Я из Камышлова, со мной живут однокурсники из Миасса и Ивделя, они проходили практику на предприятии Кока-Кола».

По словам Азизбека Муродуллаева студенты стараются организовывать свой досуг: играют в футбол или выходят на утреннюю пробежку.

Заведующая общежитием Флюра Хамидуллина отметила, что клининговая



компания стала чаще производить уборку помещений общежития. Каждые два часа хлорированным раствором обрабатывают перила лестничных пролетов и ручки дверей, санузлы. На входе в здание установили локтевой дозатор с антисептиком.

Кроме того, в общежитии усилено медицинское наблюдение. Ежедневно с 11 до 12 час в отдельном кабинете ведет прием фельдшер УрГЭУ, осматривает студентов, у которых есть какие-либо жалобы. Признаков ОРВИ нет ни у кого.

Пресс-служба УрГЭУ

Иностранные студенты не теряют времени даром!

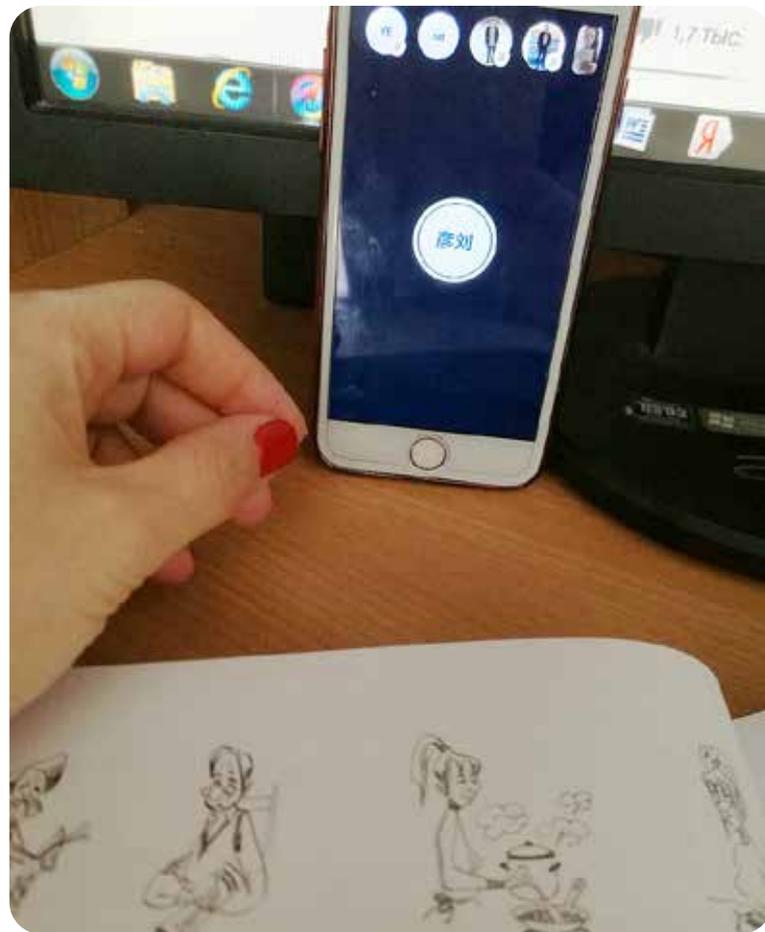
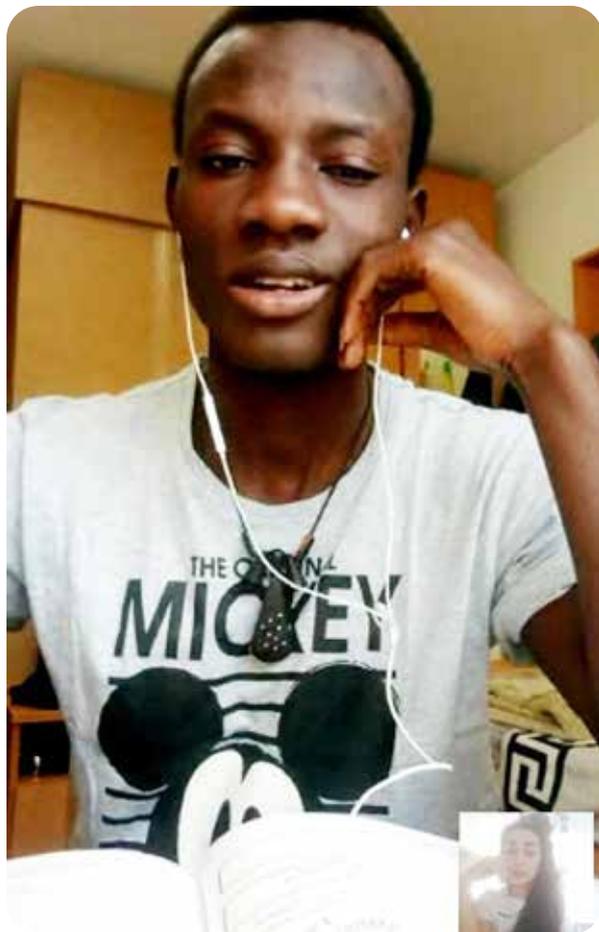


Пока у всех каникулы, иностранные студенты УрГЭУ совершенствуют свой русский.

В условиях самоизоляции, даже на каникулах (особенно на каникулах), острее ощущается, как не хватает обычной студенческой жизни: лекций, семинаров, экскурсий, дружеского общения с однокашниками-русскими студентами.

Слушатели подготовительного факультета УрГЭУ считают, что каникулы – не повод прекращать говорить по-русски. Они просили предоставить им доступ к записям лекций и связь с преподавателями. Сейчас иностранные студенты могут смотреть лекции, выполнять продиктованные лектором домашние задания и отправлять по электронной почте преподавателю. Если нужна помощь в выполнении «домашки», можно позвонить лично преподавателю и получить индивидуальную консультацию.

Пресс-служба УрГЭУ





С места событий

UNIVISION – 2020

Univision – ежегодное мероприятие, проводимое активом Института торговли, пищевых технологий и сервиса, в котором за звание «Лучший голос» борются студенты всех университетов города. Этот год оказался особенным, ведь в рамках этого мероприятия впервые прошел конкурс среди активов институтов УрГЭУ.



Конкурсанты удивили жюри своими яркими голосами и оригинальными номерами. По итогу межвузовского конкурса 1 место заняла студентка из УрГПУ – Вилена Баташова, исполнившая чувственную песню «Обійми», которая заставила трепетать

сердца зрителей. 2 место заняла студентка УГЛТУ – Екатерина Карпенко, которая удивила всех своей яркой постановкой под песню «Down to the bottom». 3 место заняло трио из УГЛТУ «Его shadow», которое исполнило трогательную песню «7 years».

Также на протяжении всего мероприятия, в группе ВКонтакте активно шло голосование за Приз зрительских симпатий. Оказалось, что больше всех зрителям запомнился студент из УрГЭУ – Андрей Сибатулин, который исполнил песню «Radioactive».

ГОЛОСА ЗОВУТ МЕНЯ





По итогам межактивовского конкурса номинации распределились следующим образом: «Эмоциональность» - Актив Колледжа УрГЭУ, «Талант» - Актив Института Финансов и Права, «Душевность» - Актив Института Торговли, Пищевых технологий и Сервиса, «Шоу» - Актив Института Менеджмента и Информационных технологий. А главный приз «Дебют года», удивив своей мощной постановкой и отличным исполнением, заво-

евал Актив Института Экономики.

Но только на выступлениях интересное не закончилось! Когда жюри ушли подсчитывать результаты, на сцену вышла кавер-группа «One ten band» и зарядила позитивом всех в зале. А на танцполе даже разразился танцевальный баттл между студентами университетов!

Хочется сказать, что в этом году участники показали очень разнообразные номера.

Зрители с интересом наблюдали за каждым номером. Также многие отметили, позитивную и дружелюбную атмосферу конкурса. Это означает то, что мероприятие прошло по-настоящему успешно! Спасибо за яркие эмоции!

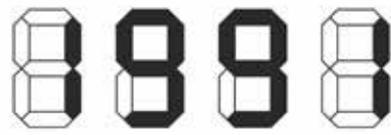
**Редакция студенческого
журнала «Зачетка»**



**СМОТРИ
ИСТОРИИ
ФУДТРАКА
«ДЖОНИ КОЛЕСО»
@pro_foodtruck**



ПРОКОРМИМ С КОЛЁС ЛЮБОЕ МЕРОПРИЯТИЕ



**ПИРОГИ
ТОРТЫ**

КАФЕ 1991
Екатеринбург
ул. Бориса Ельцина, 3
+7 (343) 273 19 91





eurasia-fitness.ru

ФИТНЕС-КЛУБ
EURASIA



СИЛА. КРАСОТА. ЗДОРОВЬЕ.
ВСЕ ВКЛЮЧЕНО



Екатеринбург
8 Марта, 62



+7 (912) 610-00-37

+7 (343) 283-12-11





Лучшее Профбюро УрФО – 2020

Сюрприз : биатлон – два к одному

С 12 по 15 марта на территории курорта «Абзаково» прошёл конкурс «Лучшее Профбюро УрФО – 2020», в котором приняло участие и наше Профбюро ИФиП. Эти четыре дня пролетели максимально быстро, но каждый член команды получил непередаваемые эмоции на долгое время.



Конкурс состоял из нескольких испытаний, где 10 команд из разных университетов соревновались за звание «Лучшее Профбюро УрФО – 2020». Несмотря на то, что наша команда преимущественно состояла из первокурсников, мы достойно выступили и показали все свои навыки и умения.

Как только мы узнали, что будем участво-

вать в конкурсе, то сразу же начали готовиться. Несколько недель упорных тренировок и бессонных ночей помогли нам добиться высоких результатов.

Первым конкурсным испытанием было написание социального проекта. Этот этап проходил заочно, поэтому несколько дней и ночей наша команда тщательно продумывала

и прописывала каждую деталь проекта. Ожидание результатов за это испытание было, наверное, одним из самых волнительных, потому что мы даже представить не могли, как справились с этим заданием другие команды. Но наши старания не прошли напрасно, и мы добились желаемых результатов.





В первый конкурсный день нас ожидала масса новых впечатлений. Прекрасная природа, атмосфера конкурса и люди, которые нас окружали, зарядили каждого члена нашей команды колоссальной энергией.

В этот день нас ожидало несколько конкурсных испытаний: «Правовое ориентирование» и «Автопортрет». Наша команда достойно выступила и с первого же дня зарекомендовала себя, как достойных соперников.

Второй день встретил нас новым испытанием. Конкурс «Моё Профбюро» оказался одним из самых напряжённых. Здесь мы смогли показать нашу командную работу,

способность распределять обязанности и умение правильно организовывать время. Ещё одним правовым испытанием стал конкурс «2 к 1». Пять человек из нашей команды достойно отстаивали звание «Лучшего Профбюро УрФО – 2020» на этом этапе. Мы смогли справиться со своими страхами и показать все свои знания.

Далее нас ждал один из самых весёлых этапов всего конкурса – «Квест». На этом испытании мы показали, что являемся настоящей командой, которая сможет преодолеть любые трудности. Прекрасным завершением второго конкурсного дня стало вечернее мероприятие, которое всем помогло рас-

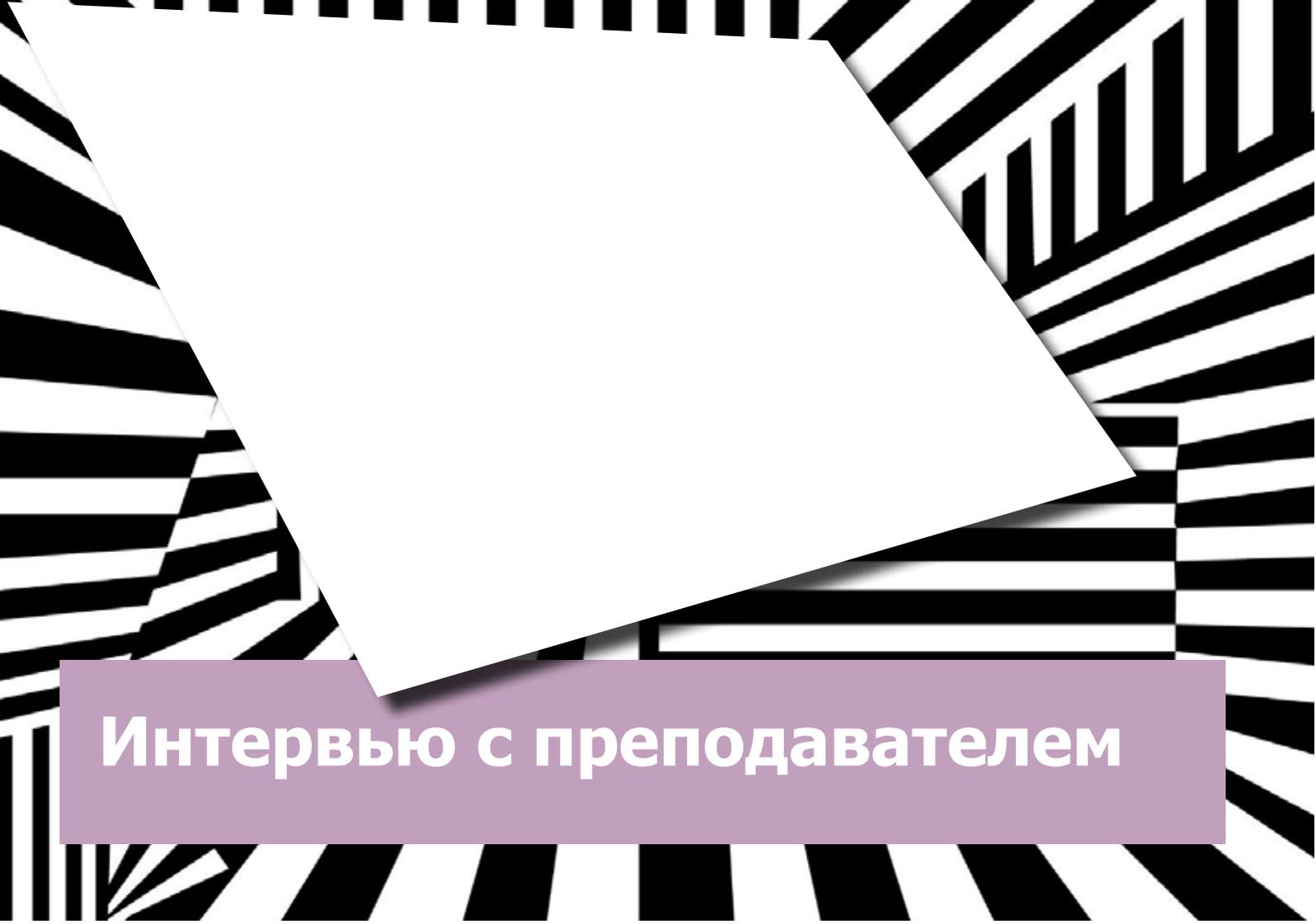
слабиться и просто отдохнуть в окружении хороших людей.

Последний конкурсный день начался с образовательного блока. Это не было похоже на обычные лекции, на которых многие засыпают, а наоборот, оказалось очень интересным и познавательным для каждого участника. Это помогло нам немножко расслабиться и накопить энергии перед следующим испытанием.

Конкурс «Правовой биатлон» так же позволил всей нашей команде показать знания, которые мы получили во время упорной подготовки. Каждый из нас выкладывался на 100%, что бы показать достойный результат. Последнее испытание показало, что мы способны на многое. Написать интересный сценарий, не отходя от заданной темы, продумать локацию и инвентарь, снять качественное видео, смонтировать его и привлечь необходимую аудиторию всего за два часа не каждый сможет. Конкурс позволил нам показать, что наша команда справится с любыми трудностями.

Честно говоря, мы даже не успели заметить, как быстро пролетел конкурс. Было грустно расставаться с тем, что окружало нас все эти дни. Но мы смогли показать свои знания и навыки и доказали, что являемся достойными конкурентами. В будущем нас ждёт много новых достижений и побед, поэтому мы надеемся, что в следующем году наше Профбюро сможет занять первое место.

Наргис Розикова

The background features a complex pattern of black and white lines. On the left, there are vertical lines of varying thicknesses. On the right, there are horizontal lines that create a perspective effect, appearing to recede into the distance. A large, white, tilted rectangle is positioned in the upper center, partially overlapping the background patterns. At the bottom, a solid purple horizontal bar contains the text.

Интервью с преподавателем

Бороться, искать, найти и не сдаваться



В продолжении рубрики «Интервью с преподавателями» мы расскажем об одном из преподавателей нашего университета Дмитрие Константиновиче Стожке.

• **Дмитрий, Константинович, расскажите, как Вы представляли себя в будущем, когда учились в школе?**

- На этот вопрос можно ответить легко. Мои родители всю свою сознательную жизнь работали преподавателями вуза. Оба они доктора, профессора, поэтому интеллектуальный градус в нашей семье всегда был высоким. Тут, поневоле, приходилось много читать, чтобы соответствовать ситуации. Кроме того, одна моя бабушка была учительницей в школе, другая бабушка — крупным

руководителем. Общение с ними постоянно нацеливало меня на самообразование. Поэтому, учась в школе, я посещал различные кружки, дополнительные занятия по философии и экономике, которые в нашей Славянской гимназии вели профессора некоторых вузов. Готовил рефераты и выступления. В 2004 году я поступил в Уральский государственный экономический университет, а после его окончания в аспирантуру. Наука, особенно история, была мне интересна еще со школьной поры. Это и определило основное направление моей научной работы сегодня: история и философия экономики.

• Самый сложный момент в жизни современных школьников – это поступление в вуз. Как он прошёл у Вас?

- Для меня самым сложным моментом в жизни стали выпускные школьные экзамены. Тогда еще не было ЕГЭ, и школьников никто специально не «натаскивал», не тренировал. Но у меня были консультанты, и я ходил на подготовительные курсы. Поэтому вступительные испытания прошел успешно. Поскольку я окончил школу с золотой медалью, то поступал по собеседованию. К этому моменту у меня уже было несколько научных публикаций, а также опыт участия в научных конференциях, олимпиадах и семинарах.

• Чем Вы занимались до того, как стали преподавать?

- Учился в аспирантуре. Готовил диссертационную работу. Сдавал экзамены по программе кандидатского минимума. Готовил необходимые для защиты кандидатской

диссертации публикации в открытой печати. Преподавать начал одновременно с учебной в аспирантуре, на первом году обучения. Это тоже помогло мне в подготовке к защите. Например, освоить научную терминологию, приобрести навыки публичных выступлений и умение отвечать на вопросы слушателей, участвовать в дискуссии.

• Всегда ли Вы работали в университете? Хотели ли поменять сферу профессиональной деятельности?

- В Уральском экономическом университете я с 2004 года: сначала студент, затем аспирант, потом преподаватель. Менять сферу профессиональной деятельности никогда не собирался и не собираюсь. Преподавательская работа, конечно, трудная. Приходится постоянно нарабатывать материал и опыт. Но это интересная работа, она позволяет расширять свои знания и круг общения.

• Расскажите о самых значимых событиях в Вашей жизни

- Начнем с того, что в 1987 году я родился. Для меня это было значимое событие, как Вы сами понимаете. Про детский сад говорить не буду, я туда ходить не любил. Второе событие - окончание школы и поступление в университет. Затем поступление и окончание аспирантуры, а в 2011 году - защита кандидатской диссертации. Женился в 2012, это тоже, как Вы понимаете, знаковое событие.

• Что, по Вашему мнению, самое интересное в профессии преподавателя? А самое сложное?

- Самое интересное в профессии препода-

вателя - это общение с молодежью, приобщение студентов к знаниям. По себе знаю, что студенты бывают самые разные, а их жизненные приоритеты, порой, прямо противоположные. Очень интересно наблюдать, как бывшие абитуриенты становятся специалистами, личностями. А самое важное - это умение найти правильный подход к каждому студенту и чтобы обязательно была отдача, чтобы студент усвоил необходимый учебный материал, и ему при этом было интересно.

• Как Вы проводите свободное время, всегда ли оно есть?

- Свободного времени крайне мало, ведь кроме учебной работы приходится заниматься еще научной и методической работой. 2020 год - юбилейный, во многих отношениях. Исполняется 150 лет со дня рождения В. И. Ленина, 75 лет Победы нашего народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. Только что вышла коллективная монография «Ленинизм и социализм» с моим участием, готовится к изданию монография «Исторический опыт Великой Победы». Так что расслабляться не приходится.

• Какие советы и наставления Вы бы хотели дать студентам?

- «Бороться, искать, найти и не сдаваться». Эти слова нашего известного писателя В. Каверина пусть будут их жизненным девизом.

Редакция студенческого
журнала «Зачетка»



ШКОЛА СЕРВИСА
И ГОСТЕПРИИМСТВА

КУЛИНАРНЫЕ МАСТЕР-КЛАССЫ



*для взрослых
и детей*

- САМЫЙ ЦЕНТР ГОРОДА

- МАСТЕР-КЛАСС НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУХНЕ

- УГЛУБЛЕННЫЕ КУЛИНАРНЫЕ НАВЫКИ

- ЛУЧШИЕ ШЕФЫ ГОРОДА С НАМИ

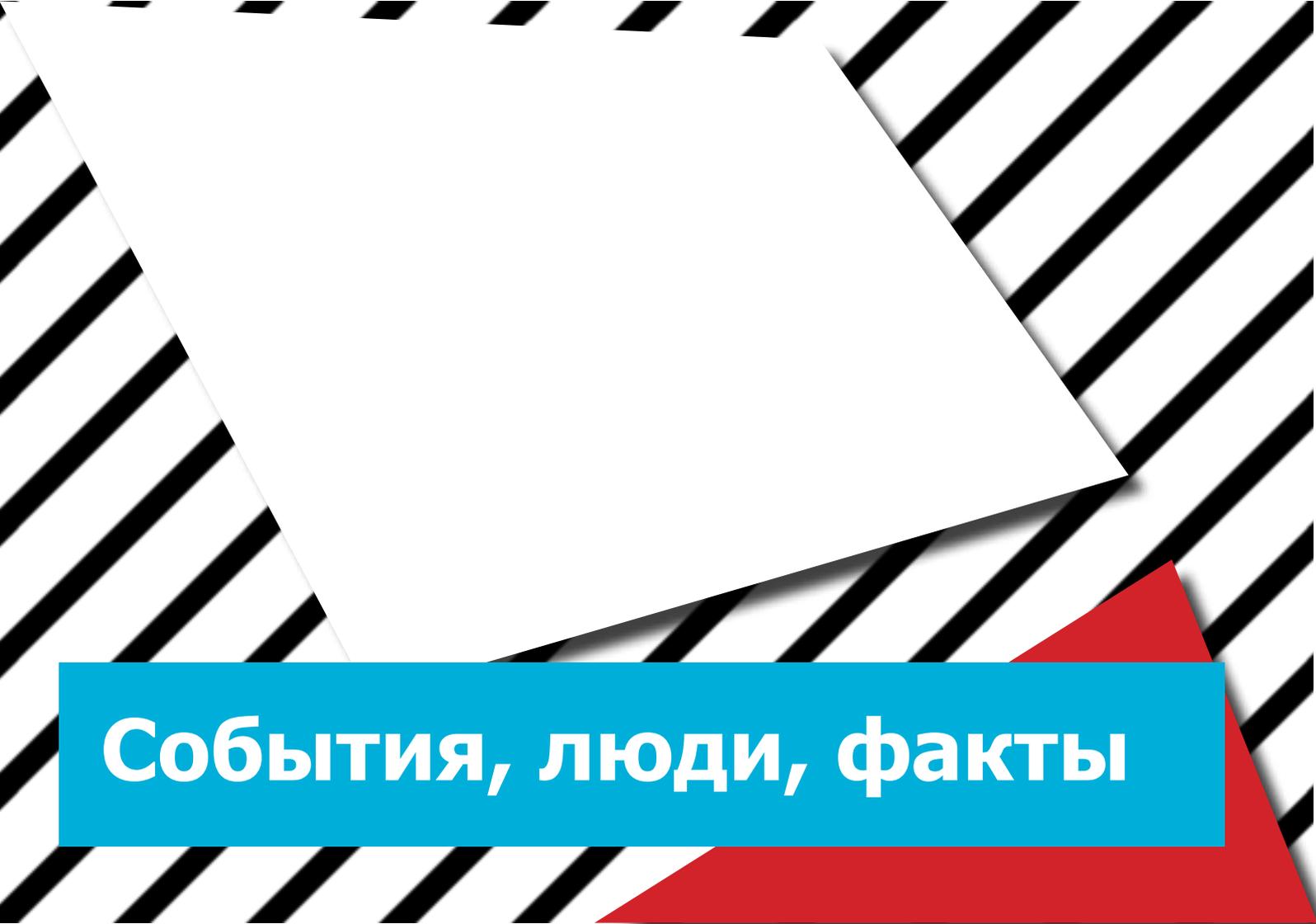
- ДЕГУСТАЦИЯ НАГОТОВЛЕННОГО В СТИЛЕ «ЗВАНЫЙ УЖИН»

8 Марта 62, УрГЭУ-СИНХ, ауд. 119
mail: mksusue@gmail.com

kulinar.usue.ru

+7 (343) 283 12 66
+7 999 088 50 58





События, люди, факты

Герой наших лыж – Александр Большунов



Ежегодно лыжники конкурируют под эгидой Международной федерации лыжного спорта (FIS), получают очки за каждую гон-

ку и сражаются за престижный трофей соревновательного цикла – Кубок мира. Кроме того, у гонщиков есть шанс побороться за

Лыжные гонки – давний друг биатлона. Вид спорта заметно проигрывает по популярности, но не уступает по напряженности и накалу страстей. Борьба за Кубок мира закончилась, выявив победителя общего зачета: время насладиться триумфом россиянина Александра Большунова.

два малых Кубка мира (с сезона 1996/97): в дистанционных и спринтерских гонках.

Ранее россияне никогда не выигрывали



общий зачет. Кубок мира покорялся советским спортсменам три раза: Александр Завьялов был сильнейшим в сезонах 1980/81 и 1982/83, Владимир Смирнов – в 1990/91. Россия владела малой наградой в дистанционных гонках лишь два раза: в сезоне 2012/13 первым стал Александр Легков, в сезоне 2018/19 – Александр Большунов.

Большунов был близок к Кубку мира еще в прошлом году – от выигрыша его отделили 100 очков и норвежец Йоханнес Хёсфлот Клебо. 2020-й год навсегда войдет в историю российских лыж.

Черно-белая Олимпиада

Для России Олимпиада-2018 в Пхенчхане была напряженным и, можно сказать, драматичным событием. Без соревнований остались многие спортсмены, в том числе Сергей Устюгов – лидер сборной России того времени. Но, даже оказавшись в таком сложном положении, российские спортсмены блистали. Имя Большунова прогремело на весь мир.

Александр увез из Кореи целую россыпь медалей: 3 серебра и 1 бронзу. Он был близок к личному золоту в гонке на 50 километров, но не поменял лыжи перед заключительным отрезком и пропустил на первое место финна Йиво Нисканена.

Вечно второй

Невероятно, Большунов – величайший лыжник своего времени. Сейчас у него есть Кубок мира и первое место в общем зачете. Но нет ни одной победы на главных стартах каждого спортсмена – на Олимпиаде и чемпионате мира.

В прошлом сезоне, постолимпийском, чемпионате мира в австрийском Зефельде вновь приобрел для Александра черно-белые краски. Большунов завоевал 4 серебрянные медали, две из которых личные. Это больше, чем у всех других лыжников, но, увы, золото от него ускользнуло.

2020-й год стал знаменательным для Большунова не только победой в общем зачете, но и приличным количеством первых мест на этапах Кубка мира: Александр поднимался на первую ступень 9 раз. Таким образом он стал самым титулованным российским лыжником на Кубке мира: в его активе 17 побед.

В этом году Александру покорился и другой титул – победитель Тур де Ски — многодневной лыжной гонки. Турнир берет свое начало с сезона 2006/07. Ранее россияне выигрывали эти соревнования только два раза: Александр Легков стал первым в сезоне 2021/2013, Сергей Устюгов – в 2016/17.

Один против Норвегии

В королевстве Норвегия лыжные гонки – национальный спорт. Из 40 сезонов норвежцы проиграли Кубок наций только 7 раз. В мужском общем зачете этого соревновательного цикла в первой десятке – 6 норвежцев, в женском – 4 норвежки. Именно с представителями этой страны необходимо конкурировать за первое место.

Большунов побеждает, несмотря ни на что. Второй год подряд он выигрывает престижный марафон в Холменколлене. Норвежские лыжники не привыкли к поражениям: они явно рассержены и обескуражены,

но уважают своего конкурента.

Двукратный олимпийский чемпион Симен Херстад Крюгер говорит о Большунове так: «Он может убежать от наших лучших спринтеров и обойти в спурте лучших дистанционщиков. Мы не можем сдать в этой схватке. Не можем позволить русскому побеждать нас так, как он делает в этом сезоне».

«В чем сила, брат?»

Александр – универсальный спортсмен. Ему нет равных в дистанционных гонках, в спринте он также конкурентоспособен и частый гость финала. К тому же, стиль гонки никак не влияет на результат: Большунов хорош и в классике, и в коньке.

Многие специалисты считают, что Кубок мира прошлого года был проигран из-за тактики, точнее из-за ее отсутствия. В этом сезоне спортсмен стал гораздо рациональнее вести гонки и стал обращать внимание на тактическую составляющую каждого выступления.

Секрет успеха в невероятном трудолюбии и упорстве. Большунов не унывает и идет вперед, совершенствуется и не боится самых грозных соперников. Болельщики верят, что на следующих чемпионате мира и Олимпиаде, Александр уедет с россыпью золотых медалей.

**Редакция студенческого
журнала «Зачетка»
Фото: yandex.ru**

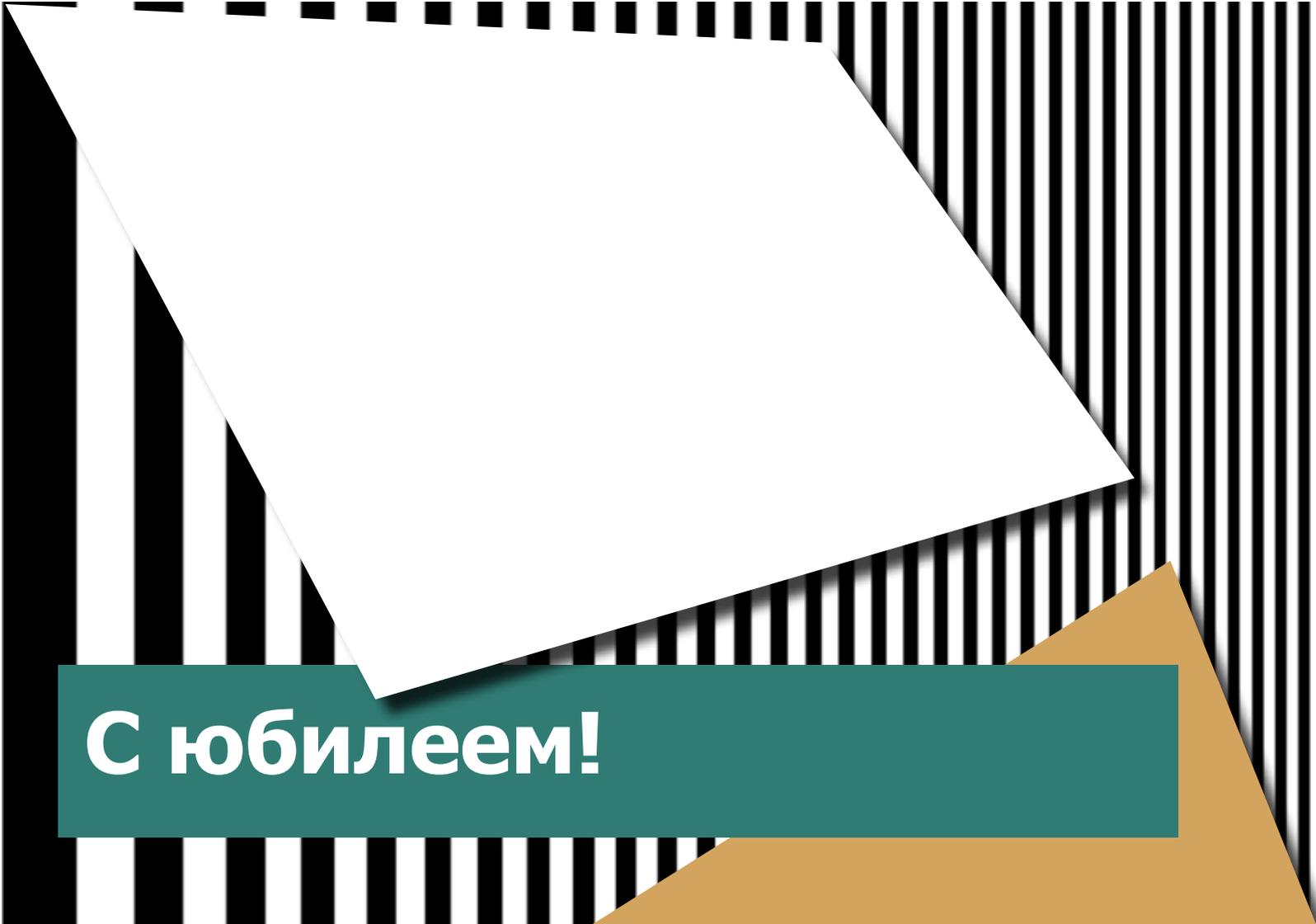
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС

№ п/п	Наименование дисциплин	Кол. час	Фамилия преподавателя	Отметка	Дата сдачи зачета	Подпись преподавателя
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

(фамилия и инициалы студента)

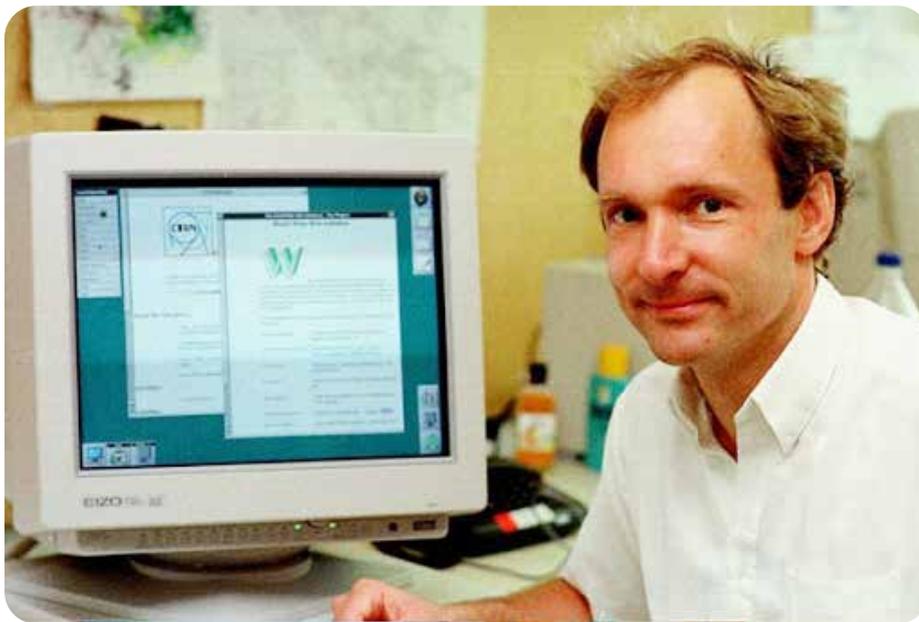
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Наименование дисциплин	Кол. час	Фамилия преподавателя	Отметка	Дата сдачи зачета	Подпись препода- вателя
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						



С юбилеем!

Тридцатилетие Интернета



Трудно даже представить, что всеми нами знакомая всемирная паутина в не таком далеком прошлом выглядела совершенно иначе. Изначально предполагалось, что разработки Тима Бернерса-Ли будут реализованы во внутренней среде Европейской организации по ядерным исследованиям,

заменяв библиотеки. Проект получил название «World Wide Web», и был реализован в 1989 году.

«WWW» быстро привлек к себе внимание, и уже в через 2 года был выпущен первый веб-браузер, который носил название CERN httpd. Тогда впервые была продемон-

30 лет назад, 12 марта 1989 года, англичанин Тим Бернерс-Ли сформулировал основные принципы работы веб-браузеров и веб-страниц. Именно ему человечество обязано языком HTML и протоколом HTTP, без которых невозможно представить современный Интернет. Но давайте вспомним, как все начиналось.

стрирована гипертекстовая технология.

Первый веб-браузер под названием WorldWideWeb (WWW) был выпущен в 1991 году. Интерфейс первого браузера разительно отличается от современных. Практически вся информация отображалась в текстовом формате. Изображения использовались в

A screenshot of a web browser's address bar. It features navigation icons (back, forward, refresh) on the left and a text input field containing the URL "info.cern.ch".

http://info.cern.ch - home of the first website

From here you can:

- [Browse the first website](#)
- [Browse the first website using the line-mode browser simulator](#)
- [Learn about the birth of the web](#)
- [Learn about CERN, the physics laboratory where the web was born](#)

ограниченном количестве, а о поддержке видео и аудио файлов речи не шло. Но, так или иначе, WWW стал огромным прорывом, положившим начало современным браузерам.

На сегодняшний день рекомендации и технологические стандарты для интернета разрабатывает Консорциум Всемирной паутины. Ее основателем является уже известный вам Тим Бернерс-Ли. Деятельность Консорциума направлена на достижение совместимости между различными программами, что делает Интернет универсальным и комфортным. Относительно недавно пред-

ставительство Консорциума было открыто и в России.

Интернет – это самое быстрорастущее средство коммуникации: только за первые пять лет своего существования число пользователей достигло отметки пятидесяти миллионов человек. За короткое время Интернет из никому неизвестной локальной технологии стал самым популярным средством коммуникации с более чем тремя миллиардами пользователей. За 30 лет всемирная паутина прочно закрепилась в повседневной жизни человека, а право до-

ступа к веб-сайтам даже стало базовым правом человека, закрепленным на законодательном уровне во многих странах.

**Редакция студенческого
журнала «Зачетка»
Фото: yandex.ru**

USTA
Delivery



СКИДКА 50% на вторую пиццу!

При заказе в корзине
укажи промокод PIZZA50



Присоединяйся
к бонусной программе
и оплачивай баллами
до 50% суммы

usta-rest.ru

* Скидка 50% распространяется на меньшую по стоимости пиццу в заказе.





Мысли вслух

Накарантинились!

Человек может прожить без воды почти неделю. Без еды — около двух месяцев. Без общения с другими... Вот уж не знаю. Нужно бы проверить. Тем более, есть веский повод для этого — карантин. Вы можете хоть сто раз назвать меня беспечной, но я не особо-то и боюсь коронавируса: из дома вон выходила, например.



ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА

22.03. Первый день тотальной изоляции. Ура! Уже планирую встречу с подругой: их только-только отпустили из Москвы. Я ей:

«Может, я к тебе завтра приеду?» Она мне: «Прости, у меня пары». Пары? На дистанционном? Seriously?

Мне незнакомы шутки про физкультуру через WhatsApp, непонятен юмор про трансляцию, которая только запускается полтора

часа. Все задания нам отправляют дистанционно вместе с презентациями и конспектами лекций. Сегодня я сначала все, что было на платформе. Открыла. Закрыла. Ну нафиг, потом сделаю — впереди ведь целая неделя. Неделя чистого кайфа в полном одиночестве.

23.03. Мой университет, конечно, ушел на дистанционку, но работу-то при этом никто не отменял. Правда, мне для успешного выполнения заданий нужен только ноутбук и свободное время, поэтому установленный в стране «режим Бродского» (это когда выход из комнаты равен ошибке) на меня бы никак не подействовал.

Начала что-то делать. Перекинула все тексты, которые нужно было проверить, корректору Танечке. Сказала ей, что хочу писать книгу (спойлер: за эту неделю я даже не создала документ). Предложила подать заявку на один из молодежных форумов (если его, конечно, в ближайшее время не отменяют). Моя корректор справилась с работой очень быстро, а я... Сидела и поддерживала её через экран.

Я не сказала, что «работать» мы сели в семь вечера, а закончили где-то в три часа ночи? Да, за это время я отредактировала много текстов, правда не своих. Попыталась убедить одного из своих собеседников (на самом деле, себя), что выход есть из любой ситуации и даже в полном завале можно найти свет. Ну да, в том самом полном завале хроноса, космоса, эроса, расы, коронавируса, который определенно позволяет заниматься всем, чем угодно, определенно

есть что-то хорошее. Например, возможность отдохнуть. Ведь да?

24.03. Мои нервы, потраченные вчера на свои и чужие тексты, по словам одного из моих собеседников, должен был сохранить господь. Почему-то этого не произошло. Помню, как опять же вчера высказала одному из авторов претензии за неправильное тире.

Пришла к выводу, что для меня определенно было бы продуктивнее спать днем и начинать работать ночью. Тем более, что именно в это время стартует самый движ: горд засыпает, просыпаются совы и начинают работать. Во время обычного, некарантинного времени эти птички живут вопреки своему режиму: встают к девяти на пары, выпивают по литру кофе за раз и пытаются адекватно существовать.

Опять же пыталась что-то делать. Но тут же устаю: все-таки подбирать синонимы к слову пиво — это слишком тяжело для моего расслабленного мозга. Открыла YouTube. Увидела, что моя любимая группа решила порадовать своих слушателей записями своих лайвов. Думала, включу, на фоне послушаю, но спустя всего одну песню я прямо втянулась в эту невероятную атмосферу концерта. Эх, надеюсь, что они приедут в Россию. Когда все это карантинное закончится...

25.03. Из дома я так и не вышла. Началась полнейшая апатия. Работа сделана только наполовину, хотя уже завтра нужно сдаваться. Домашнее не начато, хотя уже на следующий день стоило бы отправить

огромный реферат. Документ под названием «курсовая» даже не создан. Стоп, я и так просрочила все дедлайны по ней: карантин для меня вовсе не оправдание.

Заново открыла для себя пасьянсы. Особенно меня заело на Трёх пиках: я несколько часов подряд сидела и тыкала по разным картам. Поняла, что схожу с ума. Пишу подруге: «Таня, давай погуляем?» — «Давай». Не страшно ли мне было куда-то идти? Страшно, конечно. Я прекрасно осознавала, насколько это безответственный поступок, но так больше нельзя. Четыре дня дома. Почти безвылазно (прогулка до магазина явно не в счет). Мне как человеку, который каждый день возвращается из университета домой пешком так грустно...

Я деградирую. Да, у меня есть куча возможностей развиваться, но при этом вокруг нет людей, которые могут меня на это вдохновить. Я даже не могу начать смотреть какой-нибудь бессмысленный сериал — скучно одной. Про домашку молчу от слова совсем.

Тем временем, клуб получночников покинул мой друг. Я расценила это как предательство: желание спать — не такая уж и отмазка. Мы остались вдвоем: я и Таня. Мои попытки сделать домашку наконец-то увенчались успехом: надеюсь, преподавательница не заметит, что я отправила свой реферат через три часа после дедлайна. Потом узнаю: все в порядке. За эту работу, которую я оттягивала весь день, по поводу которой ныла полдня, получаю максимум.

26.03. Парадный макияж, великолепная

укладка, красивые шорты, стильное пальто — это я собралась на улицу пировать во время чумы. Да, мы давно хотели зайти в одно городское кафе, а тут как раз есть повод. Повод заесть сладким наше изоляционное одиночество. Конечно, я не забыла взять с собой антисептик — маст-хэв.

И вот мы уже на месте. Шесть вечера. Казалось бы, здесь не должно быть отбоя от людей, но занято было всего пять столиков. Да и то люди со временем разошлись по домам.

В целом город умер. По улицам одиноко ездил машины — куда же делись в это время пробки? Да и куда в принципе: почему так мало людей? Я много наблюдала за окружающими: лишь единицы, процентов 20 от общего числа встреченных мною горожан, были в масках. Пока я шла домой (кстати, пешком, потому что я не очень люблю общественный транспорт), увидела слишком много собачников: возможно, в обычные дни они просто не сильно выделяются из общей массы, а тут...

27.03. Ура, благоразумие. Почитала литературу для учебы, посмотрела аниме. Хоть не бесцельное залипание в пасьянсы, а какой-то прогресс. Также от скуки (!) прошла все тесты по лекциям (кстати, сами лекции я не открывала). В их числе оказалась и физкультура. Никогда не думала, что добровольно смогу сесть за все это. Однако между мной и учебой было одно препятствие.

Диван. Мой внутренний Обломов стремился к нему, мой «внешний» Штольц велел идти работать. Илья Ильич выигрывал боль-

шую часть дня, но Андрей Иванович нашёл альтернативу. «Может, пройдемся?»

Там, во внешнем мире, помимо собачников и одиноко тоскующих в кофейнях работников удаленного фронта, я увидела их. Алкоголиков. Никогда не думала, что в нашем городе может быть настолько много пьяниц. Да и что им отмечать? Пятницу? Массовое вымирание человечества от того самого вируса? Единственный вариант, который оставался у меня в голове — профилактика. Не, ну а что: пьяному же море по колено.

28.03. Чтобы подтвердить эту мысль, я решила поехать к друзьям и, так сказать, продезинфицировать себя изнутри. Опять безответственный поступок! Ладно раньше хоть пешком ходила, а сейчас прёшься черт знает куда, на другой конец города в вонючей забитой маршрутке...

Пока стояла на остановке, увидела забавную картину — ларек с шаурмой, приспособившийся к условиям вируса. Продавщица в маске выдаёт и принимает заказы через дверь, сам же киоск опечатан. Только безналичная оплата.

К слову, маршрутка, в которой я должна была ехать, оказалась не такой уж и забитой. В один момент я даже ехала в ней одна. По лесу. «Все свои дома сидят, только чужие по улице шастают», ведь так? Про вечер я сама ничего говорить не буду: посидели очень лампово и мило. Правда, без шуток про коронавирус не обошлось. Ну, самая актуальная тема, как без нее?

29.03. Твиттер заполнен флешмобом «StayHome». А я даже поддержать его не

могу: сижу, конечно, дома, но не у себя. Все кричат: «Вы с ума сошли, какая безответственность выходить сейчас на улицу». А я не могу не выйти. Не могу одна. Мне хочется дышать воздухом, хочется гулять, хочется жить, а не сидеть в четырех стенах и втыкать в глупые вещи.

Конечно, мои слова не смогут прекратить эпидемию. Конечно, дома мне придется провести еще минимум две недели: без моих любимых друзей, без, как оказалось, любимого университета, без парков, центральных улиц, звонков кружек в кофейнях. Без транспорта, который ходит часто, а не раз в час, как сегодня. Да, из-за ожидания маршрутки я, кажется, скоро заболела, но вряд ли тем самым вирусом.

Не могу призвать вас сидеть на месте: понимаю, что для некоторых это просто невозможно. Не могу призвать свести контакты к минимуму: не ходить на работу, не выходить на улицу, не дышать. Просто помните: чем больше мы стерпим сейчас, тем быстрее все это закончится. Тогда жизнь вернется на круги своя, и самоизоляция будет развлечением только для избранных. И ненадолго.

Мария Деменева

Друзья, мы согласны с тем, что карантин — это всегда скучно и порой невыносимо. Тем не менее, мы рекомендуем вам не нарушать режим изоляции и соблюдать все предписания. Берегите свое здоровье!

**Редакция студенческого
журнала «Зачетка»**



Активизируемся!

Как создать рабочее настроение во время карантина?



Обустройте рабочее место

Работать желательно за столом – так вы лучше настроитесь и вряд ли уснете. Конечно, можно устроиться и поудобнее, но нужно быть осторожнее.

Сделайте порядок на столе и вокруг него. Создайте такую атмосферу, в которой вам комфортно работать: заварите кофе, включите музыку, настраивающую вас на учебу.

Настройтесь

Самая важная деталь – рабочий настрой. В первую очередь вспомните, что вы на карантине, а не в отпуске, и удаленную учебу никто не отменял. Плюс в том, что свободного времени у вас теперь намного больше. Составьте список дел, которые давно хотели сделать, но никак не могли найти времени или мотивации. Если вы растерялись и не

знаете, как организовать свой рабочий день самостоятельно, обратитесь к обучающим роликам на YouTube. Там можно найти много советов по тайм-менеджменту.

Распорядок дня

Обязательно составьте план на день и старайтесь его придерживаться. Определите время работы, отдыха и других занятий. Лучше использовать для этого бумагу – блокноты, ежедневники, или специальные приложения для планирования, например, Cleag или Any.do.

Не отвлекайтесь

Сейчас, когда мы учимся дома, не отвлекаться на телефон становится сложнее. Включите режим «Не беспокоить», а если это не помогает – используйте программы, которые не позволяют сидеть в телефоне

Уже почти три недели УрГЭУ находится на дистанционном обучении. Думаю, многие со мной согласятся, что очень тяжело начать работать, когда не надо идти в университет. Хочется поспать подольше, поваляться в кровати, посмотреть сериал или любимый фильм. Как же настроиться на рабочий лад?

дольше определенного времени. Например, для этого подойдет приложение Forest.

Осознайте

Ставьте цели, осознайте и примите тот факт, что сейчас вы получаете новый опыт – и это круто! Работать теперь можно на любимом удобном стуле, с чашкой чая или кофе и в комфортной одежде!

Время, которое вы тратили на дорогу, можно использовать так, как хочется вам – заняться спортом/йогой дома, пройти интересный онлайн курс, изучить тему питания, почитать книги или, наконец, просто отдохнуть.

Андрей Перевалов

Фото: yandex.ru



Очумелые ручки

Было бы желание



Одним из самых древних видов творчества является вышивка. Ее история появления, развития и значения разнообразна и интересна. У каждого народа существуют свои техники и узоры. Они верят, что тот или иной знак на одежде сможет защитить его носителя.

Вышивка появилась еще в первобытные времена. Инструментами тогда служили острые кости или точеные камни, жилы,

шерсть и кожа животных. Считается, что в Древнем Китае люди впервые начали вышивать узоры на ткани, примерно в VI-V веке до нашей эры. А в Древнем Египте вышивка на одежде показывала социальный статус его носителя и защищала от злых духов. В настоящее время, люди мало придают этому значение, вышивка на одежде стала просто интересным украшением.

Вышивка — это не только элемент деко-

Человек может научиться чему угодно. В наше время, когда наладилось машинное производство и ручной труд давно не используется, появился спрос на товары ручной работы, которые стоят в несколько раз дороже. Можем ли мы научиться и найти себя в той самой творческой атмосфере и создать нечто прекрасное собственными руками? Давай те узнаем.

ра одежды, но и способ создания прекрасных картины, вышитых крестом, гладью, лентами, бисером.

Творческие люди никогда не страдают от недостатка идей. Именно поэтому в мире рукоделия появляются все более интересные вещи. Не так давно особенно популярна стала техника валяния из шерсти. С помощью смешивания пушистых шерстяных волокон, используя специальные инструменты ,ма-





стера создают игрушки и картины.

Тренд 2020 года – картины и декоративные изделия из эпоксидной смолы. Смешивая красители, добавляя на холст блестки, песок, стеклянную крошку и другие материалы, можно создать космос на блюде своими руками или изумрудную морскую волну. Такие картины можно научиться создавать самому дома, а можно записаться на мастер-класс в арт-студию, где покажут, как работать с таким материалом.

Разнообразие предлагаемых творческих мастер-классов действительно огромно: здесь и рисование картин с нуля, и лепка из полимерной глины, и создание авторской керамики, и многое другое.

Творчество не имеет границ и не важно, в каком возрасте вы увлеклись тем или иным видом рукоделия. Главное, чтобы это приносило вам радость. Многие хотят попробовать научиться рисовать, фотографировать, играть на музыкальных инструментах или танцевать. Но, сомневаясь в своих способностях, просто отмахиваются от своих желаний. Как говорилось ранее, сейчас все доступно и открыто для нашего совершенствования. Даже если вы стесняетесь или боитесь, что не получится, можно начать с просмотра бесплатных видео уроков.

В Интернете также можно найти онлайн-школу, в которой вас научат обращаться с любым музыкальным инструментом и даже

поставят голос. Всем известны такие школы танцев, но ведь музыке учат также. Конечно, бесплатно учить не станут, но во многих школах есть вводные уроки, на которых мы можем попробовать что-то сделать и тогда решать нужно нам это или нет.

Мир не стоит на месте, развиваемся не только мы, но и люди вокруг нас. Все строится на истории, на старых, не забытых именах, с классических произведений, что останутся в истории на века. Только мы и только сейчас, должны сохранить то, что было, привнести что-то новое и создать нечто уникальное.

Эльвира Курмангалева

Фото: личный архив студента УрГЭУ



Искусству быть!

Выходные в театре

Мы продолжаем серию статей про репертуар Свердловской музыкальной комедии! В сегодняшнем выпуске мы расскажем вам о культовом спектакле, который спустя 8 лет вернулся на сцену театра в новой интерпретации, а также о спектакле, который собирает полные залы на протяжении 12 лет.



«Храни меня, любимая»

В преддверии 75-летия победы в Великой Отечественной войне, Свердловский театр музыкальной комедии вновь вернул на свою сцену спектакль «Храни меня, любимая». Эта музыкальная притча задумывалась и сочинялась специально для этого театра в далеком 2005 году. Пробыв на сцене 7 лет, она запала в душу как актерам, так и зрителям. Все, кто 12 лет назад смог попасть на этот спектакль, с большой нежностью и любовью отзываются о нем.

«Храни меня, любимая» по-прежнему остается лучшим спектаклем, затрагивав-

шим тему войны. Так что если вы пойдете и купите билеты на этот спектакль, то точно не пожалеете!

«Екатерина Великая»

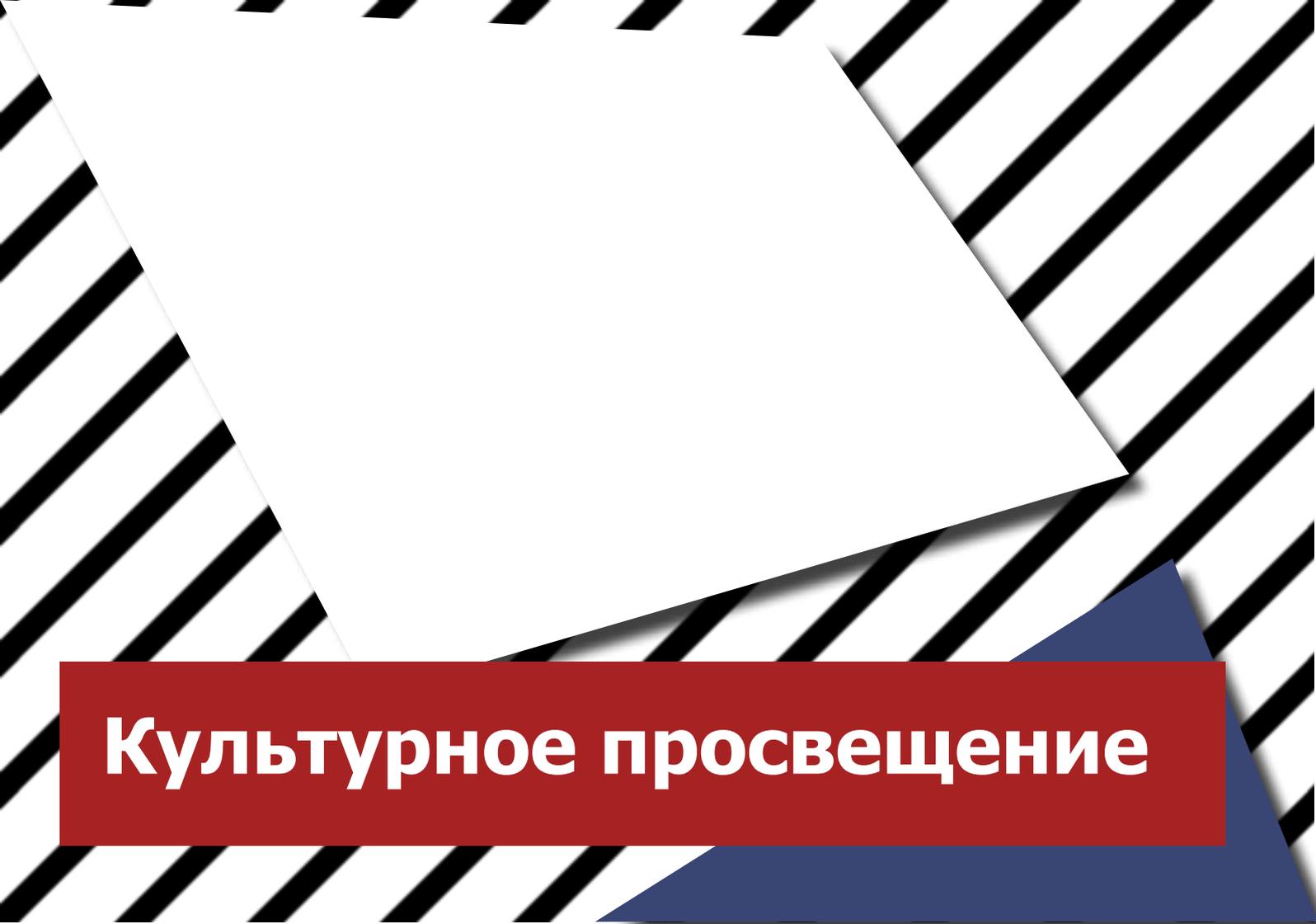
В репертуаре Свердловского театра музыкальной комедии спектакль «Екатерина Великая» на протяжении многих лет собирает полные залы.

История рассказывает о скромной немецкой принцессе, которая сумела стать великой русской императрицей. Какие испытания выпали на ее долю и как она с ними справится? Все это вы сможете узнать, посмотрев данную постановку.



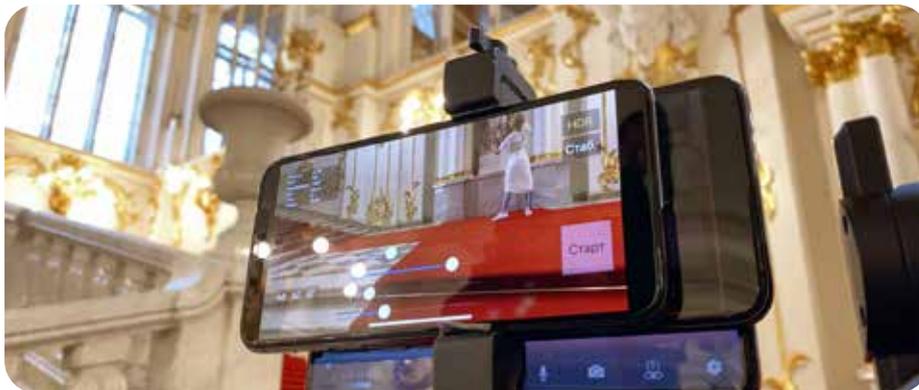
После просмотра этого спектакля зрители обычно выходят из театра со словами: «Это гениально! Там было идеально все!». «Екатерина Великая» - по праву один из самых расхваленных спектаклей. И зрители, и критики отмечают прекрасные голоса актеров и точную передачу характеров персонажей. Поэтому не упускайте возможность почувствовать те же эмоции, о которых говорят в различных отзывах в интернете. Ведь лучше увидеть все своими глазами, не так ли?

**Редакция студенческого
журнала «Зачетка»
Фото: yandex.ru**



Культурное просвещение

Из Лувра в Эрмитаж в один клик



На официальном YouTube-канале Apple Россия опубликован фильм длительностью 5 часов 19 минут 28 секунд, который представляет собой экскурсию по знаменитому Эрмитажу, снятую на iPhone 11 Pro одним дублем и на одном заряде аккумулятора. В совместном проекте Apple и Эрмитажа показаны 45 залов и почти 600 произведений искусства из коллекции великого российского музея.

Пушкинский музей запустил проект #НаединеСПушкинским, в котором объединяет все свои интернет-проекты и переходит в онлайн-взаимодействие с аудиторией. Переходите на сайт и посетите экскурсии. Сейчас самое время!

Третьяковская галерея не только проводит онлайн-лекции с тегом #ТретьяковкаДома, но и каждый день по 6 часов стримит по одной картине. Очень завораживающе!

Созерцание творчества – это прекрасно, однако интересной становится возможность погрузиться не только в мир искусства, но и в космос. Национальное управление США по аэронавтике и исследованию космического пространства NASA предоставляет возможность пройтись по ландшафтам Луны, заглянуть в имитирующие условия космоса вакуумную камеру, ангар для размещения космических аппаратов и другие объекты.

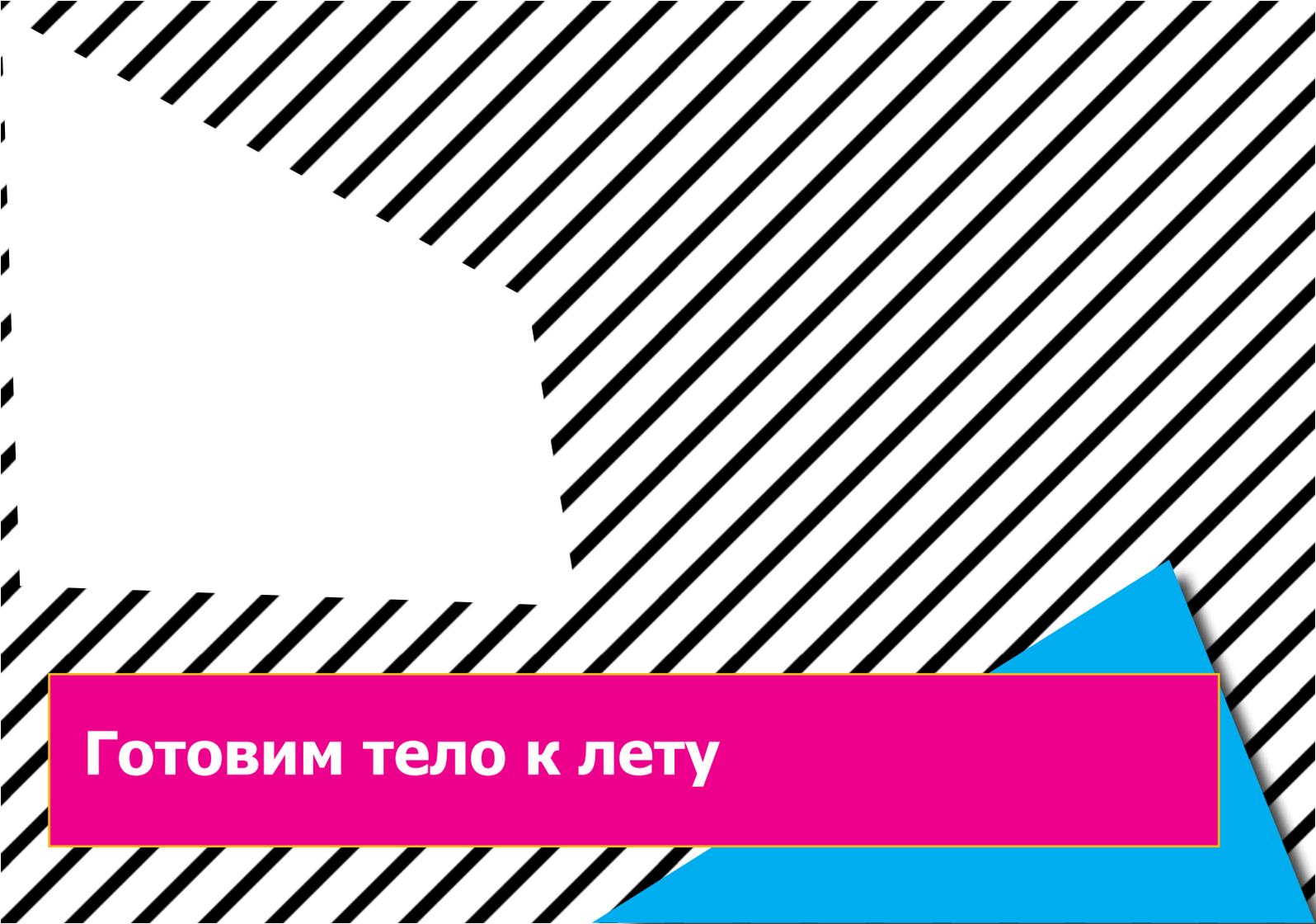
Музей истории Екатеринбурга, как и другие культурные учреждения, вынужден был

Не знаете чем заняться на карантине? Предлагаю вам сходить в музей. Сегодня это можно сделать, даже не выходя из дома. Понадобится только доступ в интернет.

закрыть свои двери из-за карантина. Однако, работники музея сделали для посетителей специальный сайт #МИЕДОМА, где можно почитать, посмотреть и послушать материалы, посвященные истории Екатеринбурга.

Кроме этой небольшой подборки, вы можете самостоятельно найти на просторах интернета онлайн-прогулки по свыше сорока всемирно известным музеям. Вы сможете из Парижа переместиться сразу в Мадрид, а затем в Нью-Йорк. Выбирайте то, что вам больше нравится, но главное – оставайтесь дома!

Андрей Перевалов
Фото: yandex.ru



Готовим тело к лету

Готовим тело к лету, не выходя из дома

До лета остается чуть меньше двух месяцев. Мы все надеялись привести себя в порядок к пляжному сезону, но в нашу жизнь ворвался «карантин» – нерабочие дни. На период всеобщей изоляции фитнес-клубам пришлось закрыться, как и другим организациям сферы услуг, поэтому будем тренироваться дома. Во время разработки плана тренировок на карантин, мы просмотрели весь App Store, Google Play и обзоры приложений, чтобы подобрать нужные и самые удобные.



Итак, если вы хотите прокачать свой пресс, тогда вам идеально подойдет приложение **«Кубики за 30 дней»**. Приложение полностью бесплатное. И в нем есть 3 уровня прокачки пресса. Вы выбираете курс и ежедневно выполняете тренировку.

Как это происходит? Вы нажимаете на кнопку «старт». Вам показывают, как выполнить то или иное упражнение, далее вы нажимаете «начать». Включается таймер, и вы выполняете задание. Дизайн приложения, конечно, на четверочку, однако подборка упражнений отличная.

Идём дальше – «30 day fitness»

Приложение идеально для тех, кто хочет подкачать и привести все свое тело в порядок, а также сбросить пару килограммов. После установки вы проходите опрос, где указываете ваши данные и цели. После этого приложение выстраивает курс ежедневных тренировок на разные группы мышц, и в конце курса вы получаете стройное и идеальное тело. Графика приложения на 5+. Однако для профессиональной прокачки пресса не подходит, так как бесплатных упражне-

ний в приложении дается по чуть-чуть, за остальное придется платить.

Six Pack

Следующее приложение подходит для прокачки пресса и грудной клетки. Упражнения легче, чем в первом приложении, но это не значит, что они не эффективны. Графика лучше, но интерфейс сложнее для понимания. Также в приложении разработаны фитнес программы на все случаи жизни, но, к сожалению, они платные.

В конце хочется сказать, что, не так важно, какое приложение вы выберете. Главное – выполнять упражнения регулярно. Только так можно получить желаемый эффект. Даже пара минут планки в день и несколько подходов отжиманий, в сочетании со здоровым питанием дадут неплохой результат. Берегите свое здоровье и занимайтесь спортом дома!

Андрей Перевалов
Фото: Семён Волков,
yandex.ru

← Покупки Готово



Кубики за 30 Дней

Andriy Karpenko

ОТКРЫТЬ

4,2 ★★★★★
35 оценок

#31
Скачать

4+
Возраст

Что нового История версий

Версия 1.01 1 год назад



REMOVE ABDOMINAL FAT



ADVANCED ABS TRAINING



WASHBOARD STOMACH



30 дней фитнес программа

тренировки план тренер дома

ОТКРЫТЬ

4,2 ★★★★★
5,7 тыс. оценок

#3
Здоровье и фитнес

4+
Возраст

Что нового История версий

Версия 5.3.5 5 дней назад

Неделя 1

МАРТ / АПРЕЛЬ

ПН	Вт	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
← 30	31	1	2	3	4	5



ВАЛЛЕТТА

15 мин. • Все тело

Вт, Марта 31 Сегодня



ТАЙБЭЙ

25 мин. • Верхняя часть тела

Чт, Апр 2

← Покупки Готово



Рельфный Пресс за 30 Дней

TAKALOGY TECHNOLOGY CORP...

ОТКРЫТЬ

4,7 ★★★★★
1,4 тыс. оценок

#111
Здоровье и фитнес

4+
Возраст

Knee Tuck - 1/8



Ready in 15s



СЕКЦИЯ ACTION AIR IPSC



ПРИГЛАШАЕМ
В СЕКЦИЮ
ПРАКТИЧЕСКОЙ
СТРЕЛЬБЫ ИЗ
ПНЕВМАТИЧЕСКОГО
ОРУЖИЯ

ГАРАНТИРУЕМ

- 🎯 НАВЫКИ БЕЗОПАСНОГО И КВАЛИФИКАЦИОННОГО ОБРАЩЕНИЯ С ОРУЖИЕМ
- 🎯 УМЕНИЕ ТОЧНО И БЫСТРО СТРЕЛЯТЬ В ДВИЖЕНИИ ПО РАЗЛИЧНЫМ МИШЕНЯМ
- 🎯 ВОЗМОЖНОСТЬ УЧАСТВОВАТЬ В ТУРНИРАХ РАЗНОГО УРОВНЯ

Занятия проходят 2 раза в неделю по расписанию.
Длительность одного занятия 60 минут.

ВАЛЮС ПОБЕДЫ

УНИКАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ПОСВЯЩЕННЫЙ ПОБЕДЕ
В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ



9 МАЯ 2020 ГОДА

vk.com/vals_pobedy



подробности акции по телефону +7 (343) 283-11-03, D_K@usue.ru