

Главные люди Земли, с праздником!

В октябре страна отмечает День пожилого человека. Одна из самых добрых дат современности! В Кузбассе в прошлом году этот день назывался Днем уважения старшего поколения. Все верно, кто не чтит старших, тот не будет счастливым. Кто может быть важнее людей, что обладают мудростью, опытом, добротой? Поэтому старшее поколение – главные люди Земли!

Наш профессорско-преподавательский корпус как никто другой знает, что значит опыт поколений, наследие корифеев науки. В этом году у нас идет череда юбилеев наших известных профессоров – 90 лет профессору В.И. Люленкову, 85 лет В.П. Цымбалу, 80 лет – Ю.М. Журавкову и И.К. Назаренко, список можно продолжить, и он получится длинным! Хочу пожелать всем, кто переступил порог 60-летия, – будьте всегда одарены заботой, уважением, пониманием не только близких, но и незнакомых людей. Пусть в душе живет гармония, а в сердце поют соловьи. Пусть будет время и повод для любимых дел, отдыха и наслаждения жизнью. Пусть родные любят и почитают. А еще – крепкого здоровья, энергии, удачи!

Ректор СибГИУ,
 профессор Е.В. Протопопов

Уважаемые коллеги! Дорогие преподаватели!

Поздравляю вас с Днём учителя. Учитель! Широкое значение у этого слова! Тот, кто стоит у истоков знаний и делится ими, – учитель с большой буквы. Какое бы звание и степень он ни носил, будь то сельский педагог или профессор вуза, его запомнят как Учителя. Поэтому с полным правом могу сказать – это наш профессиональный праздник! Пусть же призвание делает нас людьми доброй славы и большого авторитета, пусть наши старания всегда приводят к необходимым результатам, а реализация инновационных идей в области образования станет большим и успешным проектом. Желаю вам, коллеги, крепкого здоровья и полной гармонии души и сердца, талантливых студентов и знаменитых выпускников.

Ректор СибГИУ,
 профессор Е.В. Протопопов

Выборы состоялись

9 сентября в Кузбассе прошли выборы губернатора Кемеровской области и главы Новокузнецка.

На очередном, 62-м заседании Избирательной комиссии Кемеровской области были подведены итоги голосования на досрочных выборах Губернатора Кемеровской области, выборах депутатов Совета народных депутатов Кемеровской области пятого созыва.

Досрочные выборы Губернатора Кемеровской области, выборы депутатов Совета народных депутатов Кемеровской области признаны состоявшимися и действительными. Число избирателей, принявших участие в выборах – 1337419, что составляет 66,47% от общего количества граждан, наделенных правом голоса.

На должность Губернатора Кемеровской области избран Цивилев Сер-

гей Евгеньевич, набравший 1 084 392 голоса, что составляет 81,29% от количества избирателей, принявших участие в голосовании.

Избирательная комиссия Кемеровской области установила, что в Совет народных депутатов Кемеровской области пятого созыва избрано 46 депутатов: 23 – по единому областному избирательному округу и 23 – по одномандатным избирательным округам.

За действующего мэра Сергея Кузнецова голоса отдали 122 584 новокузнецчанина, что составляет 70,16 процента. Он лидировал с большим отрывом от остальных претендентов.

Избирательные участки, располагающиеся на территории СибГИУ, как всегда отличались хорошей подготовкой, обслуживанием, дизайном, волонтерской поддержкой.



Завершение работы комиссии на нашем избирательном участке

Лучший отборочный этап – у СибГИУ!

На Территории инициативной молодежи «Бирюса – 2018» (фестиваль металлургов) подведены итоги Международного чемпионата по технологической стратегии в металлургии «Metal Cup» сезона 2018. Среди этапов, проходивших в 18 образовательных учреждениях нашей страны, СибГИУ признан лучшим.

Напомним, что отборочный этап Чемпионата в СибГИУ проходил второй раз, и для команды организаторов было очень приятно узнать, что второй раз подряд нашему отборочному этапу отдадут пальму первенства.

Организаторы, а это, прежде всего, Институт металлургии и материаловедения университета (директор, профессор Г.В. Галевский), российская Ассоциация



«Молодые металлурги», очень рады, что все силы, которые вкладывались в проведение этапа, оценены по достоинству!

Как сказал заведующий кафедрой металлургии черных металлов СибГИУ С.В. Фейлер, «сейчас мы с еще большим азартом будем готовиться к следующему этапу!».

Пресс-служба
 СибГИУ

События, факты, комментарии

Торжественная встреча студентов с мэром

В этом году Сибирский государственный индустриальный университет принял 1800 первокурсников. По сложившейся традиции в Студенческом сквере состоялась торжественная линейка, посвященная Дню знаний, на которой присутствовал и почётный гость – Глава города Сергей Николаевич Кузнецов.

В своём приветственном слове ректор призвал студентов помнить традиции университета, его историю, но при этом двигаться вперёд: «За пять лет вы станете специалистами, которые будут строить новый Кузбасс. Перед нами стоит амбициозная задача – превратить Кемеровскую область в регион №1 за Уралом. Это будет непросто, и может получиться только в одном случае – если придут молодые кадры, которые принесут с собой новые идеи и возможности».

Войдя в программу ТОП-50, университет решает учебные задачи на всех уровнях. В этом году был открыт университетский колледж – его выпускники станут в большинстве своем студентами вуза. «Последовательный шаг по этим ступенькам, молодёжь будет переходить на этапы высшего образования, – отметил Евгений Валентинович. – Всё направлено на то, чтобы наши молодые люди оставались в Новокузнецке, работали, жили, создавали семьи именно в Кузбассе».

Сергей Николаевич Кузнецов напомнил, что многие люди, известные не только в Новокузнецке, но и далеко за его пределами, своё высшее образование получили именно здесь, в СибГИУ: «Наш вуз имеет очень глубокие корни, колоссальные традиции, которые формируют личность тех, кто здесь учится, делая из них настоящих людей, истинных новокузнецчан. Вчера ещё вы были школьниками, сегодня всё уже сильно изменилось, у вас появилась серьёзная ответственность». Затем, уже в восьмой поточной аудитории СибГИУ, состоялась традиционная встреча Главы Новокузнецка со студентами и преподавателями, которые могли задать любые вопросы. Говорили о настоящем и будущем Новокузнецка в целом и университета в частности, перспективах СибГИУ как



опорного регионального вуза, ожиданиях старшего поколения от нынешнего студенчества, активного участия молодёжи, как творческом, так и экономическом, в жизни города. Студентов интересовало, как формируется бюджет Новокузнецка, готов ли город принять бизнес-инициативы студенчества, может ли статус территории опережающего социально-экономического развития помочь студентам начать свое дело...Учиться на совесть, становится профессионалами, жить по-человечески, активно участвовать в жизни Новокузнецка. К этому призвал Сергей Николаевич студенческую молодёжь вуза. СибГИУ – основа кадровой стабильности города и региона. Здесь растут кадры для заводов, шахт, строек, банков и всей экономической инфраструктуры города и Юга Кузбасса. Не будет СибГИУ – город может потерпеть фиаско. Примерно так обрисовал глава города своё отношение к основанию опорного вуза в городе.

Завершая разговор, Глава города выразил надежду на то, что Сибирский государственный индустриальный университет станет опорным вузом и продолжит готовить кадры для самых разных областей экономики, оставаясь основой кадровой стабильности не только Новокузнецка, но и Кузбасса в целом. Полтора часа непрерывного диалогового общения пролетели незаметно! Участники встречи проводили гостей продолжительными аплодисментами

Александр Петров

Студенты-нанотехнологи СибГИУ – лидеры конкурса стипендий Президента и Правительства РФ!

«Семеро смелых» стали стипендиатами Президента Российской Федерации и Правительства. Стипендиаты обучаются по приоритетным направлениям подготовки, соответствующим приоритетным направлениям модернизации и технологического развития российской экономики.

Лугинин Никита имеет в зачетке только «хорошо» и «отлично», является постоянным участником культурно-массовых мероприятий, участником олимпиад различных дисциплин на вузовских и региональных этапах, занимается научной деятельностью. Является ведущим развлекательно-научных программ для детей 7-14 лет (проект «Умные города»). Имеет ряд научных работ, опубликованных по результатам научной деятельности в НОИЦ «Нanomатериалы и нанотехнологии», а также ИФПМ СО РАН (г.Томск): «Изучение микроструктуры и свойств сплава д16 после сварки трением с перемешиванием» и «Изучение микроструктуры и механических свойств неразъемного биметаллического соединения алюминиевого сплава ад31 и меди марки м1, полученного сваркой трением с перемешиванием».

Черемнов Андрей, студент группы ФНМ-15, обучающийся по направлению подготовки «Материаловедение и техно-

логии материалов» (профиль «Нanomатериалы и нанотехнологии») учится только на «хорошо» и «отлично», является постоянным участником культурно-массовых мероприятий, конкурса 40-минутных программ Студенческой весны СибГИУ, участником вузовского этапа всероссийской интернет-олимпиады по физике, активно и серьезно занимается научной деятельностью. Является ведущим образовательно-развлекательных программ для детей и взрослых (проект «Умные города»). Черемнов Андрей имеет ряд научных работ, опубликованных по результатам научной деятельности в НОИЦ «Нanomатериалы и нанотехнологии», а также ИФПМ СО РАН (г.Томск): «Изучение структуры и свойств соединения алюминий-медь, полученного методом СТП», а также несколько статей было опубликовано в соавторстве.

Ряд студентов группы ФНМ-15, обучающихся по направлению подготовки «Материаловедение и технологии материалов» (профиль «Нanomатериалы и нанотехнологии»), назначены на стипендию Правительства Российской Федерации: Васильев Дмитрий, Княжев Евгений, Лебедева Ксения, Панфилов Александр, Шевченко Иван.

Так держать, студенты!

Памятная аллея



Первокурсники СибГИУ приняли участие во Всеузбасском субботнике по благоустройству.

Задача у ребят была почетная – высадить подготовленные деревья в аллею первокурсника и тем самым продолжить озеленение прилегающих к вузу территорий. Аллея из берез положила начало еще одному скверу возле стадиона – памятная посадка оградит его от проезжей части, снизит уровень загрязнения.

Далее по плану – продолжение формирования аллеи, в акции примут участие и студенты старших курсов. Буквально на следующий понедельник на посадку деревьев вышел спортивный клуб «Металлург».

Встретились, вспомнили, потанцевали

Прошла традиционная встреча ветеранов, некогда работавших в нашем вузе, приуроченная ко Дню уважения старшего поколения.

Накануне события состоялось заседание совета ветеранов СибГИУ (председатель О.В.Рябцев), на котором обсуждались разные вопросы, в том числе и этот – встреча Дня пожилого человека (такое его международное название). Собственно, это не праздник, а на самом деле, повод вспомнить о своих родителях, близких, сослуживцах, коллегах, которые завершили свой трудовой путь и теперь как никто нуждаются во внимании и общении.

На встречу пришли пожилые люди, в том числе весьма почтенного возраста, что не мешало им общаться с



коллегами. «Литейщики», «металлурги», «начерталка», «иняз», «горняки» и другие меткие названия дали участники столам, объединившим в тесный круг бывших коллег. Как заметна их неунывающая дружба! Как радостны их лица, как вдохновенно они танцуют! Как будто возраст они оставили за порогом.

Такие вузовские встречи украшают

будни, делают жизнь людей более яркой, даже для тех, кто еще и не помышляет о пенсии. Волонтеры с радостью включались в событие, помогали, подсаживали, разносили угощение, провозжали.

Как всегда, вечер был украшен ре-

тро-концертом, подготовленным КЦ СибГИУ (директор А.Е. Мурзина). Задушевные мелодии молодости согрели сердца: «Если б знали вы, как мне дороги...»

С приветственным словом к ветеранам обратились ректор СибГИУ, профессор Е.В. Протопопов, председатель Совета ветеранов вуза О.В.Рябцев, а также представитель Совета ветеранов Центрального района Н.П.Назина, руководитель клуба скандинавской ходьбы при Совете ветеранов Центрального района Т.С. Осокина. Затем микروفон «погулял» по залу – друзья поздравляли друзей. Со встречей, с теплым вечером, с именинами сердца.

Пресс-служба СибГИУ



• Новокузнецку-400

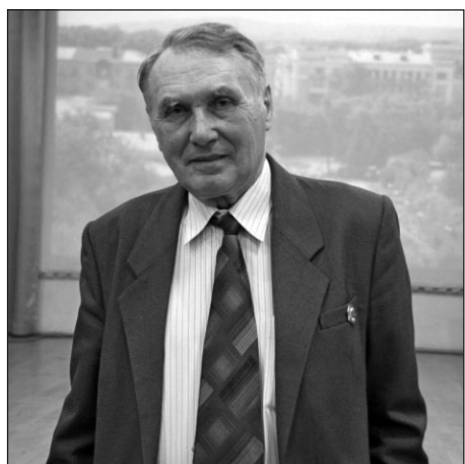
Юрий Журавков: «Я люблю этот город»

Не так много найдётся людей, оставивших в истории Новокузнецка столь впечатляющий след. Иногда горожане даже не подозревают, что наши достопримечательности так или иначе связаны с именем архитектора Юрия Журавкова.

80 лет назад, 9 сентября 1938 года, родился Юрий Михайлович Журавков, профессор СибГИУ, известный новокузнецкий архитектор, заслуженный архитектор России, член-корреспондент Российской академии архитектуры и строительных наук, почётный гражданин Новокузнецка.

Он прошел непростой путь от молодого специалиста до главного архитектора института. И сегодня имя Юрия Журавкова прочно вписано в историю города, а нам трудно представить себе Новокузнецк без тех мест и достопримечательностей, в появлении которых на карте города знаменитый архитектор принял самое непосредственное участие.

Бульвар Героев, монумент «Танк Т-34» на площади Побед у заводоуправления КМК, памятник Юрию Гагарину в парке Гагарина, площадь с памятником В.И. Ленину, мемориал «Комсомольская слава» на улице Кирова, Дом политпросвещения, ЗАГС на ул. Свердлова, 20, гостиница «Но-



вокузнецкая», речной вокзал, памятник погибшим в Чечне бойцам ОМОНа на кладбище в Редаково, надгробие на могиле Н.С. Ермакова – вот далеко не полный перечень объектов, связанных с именем Журавкова.

Отдельная история – застройка улицы Кирова от гостиницы «Новокузнецкая» до Левого берега. Юрий Михайлович приложил все усилия, чтобы уйти от безликих типовых многоэтажек и придать этой части города современный вид. Необычные решения балконов, лоджий,

карнизов, нестандартное украшение зданий разноцветной плиткой и другие детали сделали дома на улице Кирова интересными и непохожими на типовые.

Важной чертой деятельности Журавкова как архитектора стало то, что он не только любил и умел создавать интересные проекты, но и делал всё для их воплощения. Большой удачей в этом смысле для его творческих планов стала работа под руководством Н.С. Ермакова, одного из самых знаменитых и амбициозных секретарей горкома КПСС Новокузнецка. Именно в это время были реализованы проекты, которые без участия Николая Спиридоновича могли и не состояться, – Бульвар Героев, цирк, стадион «Металлург», оригинальная застройка левобережной части улицы Кирова.

Юрий Михайлович реконструировал памятники исторического наследия, принимая активное участие в восстановлении Спасо-Преображенского собора и Кузнецкой крепости.

«Я люблю Новокузнецк, – признаётся Юрий Журавков. – Ведь это первый социалистический город, выросший «от нуля». У него нет ни архитектурных, ни исторических аналогов».

Творческие успехи новокузнецкого

архитектора отмечены многочисленными наградами. Он является лауреатом премии имени А.Д. Крячкова с включением в реестр «Выдающиеся зодчие Сибири». Среди его наград большая медаль Союза архитекторов России, медаль «За высокое творческое мастерство», серебряная медаль имени Грекова (за Бульвар Героев), серебряная медаль ВДНХ СССР (за Дом политпросвещения), медаль Союза архитекторов России, диплом СО РААСН и знак «Золотая капитель» (за проект реставрации Кузнецкой крепости вместе с В. Усольцевым), орден «За обустройство Земли Кузнецкой», Почётный знак «За заслуги перед Кемеровской областью».

С 1980 года знаменитый архитектор преподает на кафедре архитектуры СибГИУ, передавая свой бесценный опыт молодёжи. Творческую работу Юрий Михайлович совмещает с общественной: он неоднократно избирался депутатом районного и городского Советов народных депутатов, членом городского и областного градостроительных советов.

В октябре этого года в Гоголевке состоялся его творческий вечер.

Газета «Новокузнецк»

• Наши юбиляры

В.И. Люленкову - 90 лет!

Нашему вузу уже 87. Плеяда высокопрофессиональных преподавателей украшает его историю. В этом ряду профессор-консультант, кандидат технических наук Люленков Владимир Иванович. Летом ему исполнилось 90 лет.

Люленков В.И. в 1948 г. поступил и в 1953 году окончил с отличием технологический факультет Сибирского металлургического института. Комиссией по распределению молодых специалистов Владимир Иванович был рекомендован для поступления в аспирантуру при кафедре механического оборудования металлургических заводов. Стаж его работы в университете составляет 63 года. Вся жизнь, по сути, текла в стенах нашего вуза! В 1968 году успешно защитил кандидатскую диссертацию. За время работы в институте, академии, университете прошел путь от ассистента до профессора. Целеустремленный, неординарно мыслящий, энергичный молодой преподаватель ставил себе амбициозные задачи и с успехом решал их.

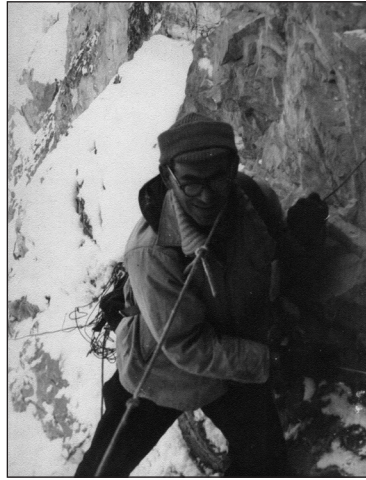
Все эти годы В.И. Люленков являлся ведущим преподавателем кафедры. Студенты знали и любили его за преданность делу, увлеченность, честность. Он великолепно читал лекции, деятельно руководил производственной практикой, курсовым и дипломным проектированием студентов. За годы преподавания лично подготовил более 500 выпускников-дипломников, ставших ведущими специалистами и руководителями структурных отделений большинства крупнейших металлургических предприятий России, в чис-

ле которых и КМК, ЗСМК, ЕВРАЗ. При личном консультировании профессора Люленкова были выполнены и защищены шесть кандидатских диссертаций и одна докторская.

Его дед и отец были механиками, Владимир Иванович пошел по их стопам и много преуспел в этом деле! На его счету более 500 публикаций, около 150 авторских свидетельств СССР и патентов РФ. Люленков – заслуженный изобретатель. Каждый год – два-три патента на изобретение!

Основная масса изобретений посвящена загрузочным устройствам доменных печей, процессам обогащения минерального сырья, дробильному оборудованию, новым принципам дробления сыпучих материалов, температурно-химической поверхностной обработке металлов, созданию подшипниковых пар жидкостного трения, гидравлическому оборудованию. Научные статьи публиковались в ведущих научных журналах России, четыре статьи опубликованы в Англии.

За внедрение оборудования загрузочных устройств доменных печей присвоено звание и выдан нагрудный знак «Заслуженный изобретатель СССР». Люленков награжден медалью «Ветеран труда», нагрудным знаком «Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации», медалями «За особый вклад в развитие Кузбасса» III и II степени, нагрудным знаком Министерства промышленности и энергетики РФ «Почетный металлург». Неоднократно награждался Почетными грамотами



коллегии администрации Кемеровской области.

Но главной наградой своему многолетнему труду Владимир Иванович считает благодарность студентов-выпускников, их карьерный рост, профессиональную востребованность и благополучие.

Все свое драгоценное время Владимир Иванович, несомненно, посвящал своей работе, но были и увлечения, которым он охотно отдавал свободное время. Туризм: разнообразные пешие маршруты, спелеология, альпинизм, водный спорт, в том числе особой сложности, – все это увлекало, наполняло жизнь, радовало. Туристские костры, покоренные вершины и бурные реки, крепкая мужская дружба стали непременным атрибутом отпусков. Штормовка и туристские ботинки – любимой экипировкой.

Талантливый человек – талантлив во многом, есть такая поговорка. И она права! Владимир Иванович – прекрас-

ный фотограф, его работами украшена научно-техническая библиотека. Он автор множества карандашных рисунков, масляных миниатюр, он пишет стихи и песни. Во всем, за что он ни берется, проявляются его способности и таланты.

Конечно, время не оставляет нам выбора. «Заслуженный отдых», наверное, не зря придуман. 90 лет – это почтенный возраст, он дает нам право сказать добрые слова в адрес юбиляра. Какой прекрасный опыт накоплен и щедро роздан студентам! Какие мощные основы положены в фундамент образования!

Институт машиностроения и транспорта искреннее поздравляет юбиляра с Днем рождения. Желаем здоровья и хорошего настроения! Пусть в Вашей жизни, Владимир Иванович, всегда будет место друзьям и песням!

Дирекция ИМиТ

Текст подготовила Т. Негода - Фото из архива.

Парад российского студенчества стал еще ярче

Студенты СибГИУ прошли нарядной колонной в марше российского студенчества, который теперь будет традиционным сентябрьским мероприятием по всей стране. Ранее этот день праздновался как день первокурсника. Никто от идеи не отказался, но теперь в параде студенчества принимают участие и старшекурсники. Первокурсников Новокузнецка по сложившейся традиции посвятили в студенты. Три тысячи студентов всех вузов, техникумов и колледжей маршировали по улицам родного города. В третий раз, третий год подряд! В каждом городе страны, где есть вузы и техникумы, студенчество показало свою молодую энергию. В парадном строю Новокузнецка было 17 учебных заведений.

«Парад показывает первокурсникам, которые пришли в учебные заведения, что студенческое движение города Новокузнецка – это та сила, ради которой стоило поступить в наши ВУЗы, в техникумы, чтобы остаться, учиться, жить и работать в городе Новокузнец-



ке», – сказала Лариса Зобова, председатель Комитета по делам молодежи.

Конечная точка шествия – площадь общественных мероприятий Новокузнецка. Здесь студентов приветствова-

ли руководители учебных заведений. Начиная с крупнейшего на юге Кузбасса ВУЗа – СибГИУ, заканчивая колледжами. Глава города тем временем взял в руки ведение мероприятия и предложил студентам переключку из кричалок, отметив, что Новокузнецк силен студенческими традициями. Самый дружный хор был, конечно, у СибГИУ. И самая нарядная колонна была, конечно, наша!

Постарался отдел по социальной и внеучебной работе вуза (руководитель Е.Н.Мамаева)!

«По сути, вы большая, дружная, общая семья. Семья одного возраста, одного поколения и вам предстоит сделать очень многое. Всем желаю хорошего настроения, хороших отметок, дружной жизни, и чтобы все ваши цели, жизненные идеалы воплотились и сбылись», – сказал мэр.

На марше впервые в жизни были и студенты Университетского колледжа. С этого дня у вчерашних школьников началась студенческая жизнь. И началась она с клятвы в верности городу и альма-матер. С праздника, с парада, с общения.

Мэр Новокузнецка в торжественной обстановке вручил Почетную грамоту Администрации города ректору СибГИУ, профессору Е.В.Протопопову за плодотворное сотрудничество в деле подготовки квалифицированных кадров для города и региона и воспитания подрастающей смены.

Пресс-служба СибГИУ

«Пообещайте своему сердцу...»

Болезни системы кровообращения (БСК) остаются основной причиной смерти в мире: они ежегодно уносят 17,5 миллиона человеческих жизней, и, если не принять меры, это число к 2030 году будет составлять 23 миллиона человек.

Показатель смертности населения России от болезней системы кровообращения на июль 2018 года составил 601,4 (на аналогичный период 2017 года – 602,4) на 100 тыс. человек, и на эту причину смерти приходится 47% от всех случаев смерти. Всего болезнями сердца и сосудов в России страдают более 24 миллионов человек.

Всемирный День сердца отмечается ежегодно 29 сентября. В этот день Всемирная Федерация сердца призывает политиков, медиков, общественные организации и частных лиц активизировать усилия, направленные на уменьшение риска болезней сердца и инсульта.

В 2018 году темой Всемирного дня сердца выбран призыв: «Моё сердце, твоё сердце. Пообещай своему сердцу...».

ВОЗ заявляет, что 80% случаев преждевременной смерти от БСК можно было

бы избежать, устранив эти основные факторы риска.

Факторы риска – это условия, при которых вероятность наступления болезни становится выше. Выявить их проще и дешевле, чем впоследствии диагностировать и вылечить уже развившееся заболевание – они могут быть обнаружены задолго до того, как появятся первые признаки болезни. Регулярная диспансеризация позволяет выявить факторы риска БСК – наиболее распространенных причин инвалидности и преждевременной смерти населения. К факторам риска этих болезней относятся повышенное артериальное давление, повышенный уровень холестерина, курение, нерациональное питание, ожирение, чрезмерное потребление алкоголя, низкая физическая активность.

Рациональное питание – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это обязательная профилактическая мера, необходимая для предотвращения развития ожирения, сахарного диабета, болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, преждевременного старения, ряда

онкологических заболеваний. Чтобы питание было здоровым, необходимо соблюдать определенные правила:

Правило № 1 «Энергетическая сбалансированность» – Энергия, которая потребляется с пищей = энергии, израсходованной на обменные процессы + физическую активность. Человеку, профессия которого не связана с физическим трудом, достаточно 2000 ккал/сут. (1200 ккал – обмен веществ, 500 ккал – работа, быт, 300 ккал – физические тренировки).

Правило № 2 «Полноценность по содержанию пищевых веществ» – Для этого питание должно быть разнообразным по макронутриентному составу (содержать достаточное количество белка, сложных углеводов, как можно меньше потреблять насыщенных жиров и простых углеводов); содержать достаточное количество овощей и фруктов (более 500 г или пять порций в день); содержать поваренной соли менее 5 г в день.

Правило № 3 «Дробное питание» – Питание должно быть дробным (3–4 раза в сутки); регулярным (в одно и то же время);

последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

Правило № 4 «Кулинарная обработка» – Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару, в духовой печи, отвариванию и запеканию, а не жарке.

Правило № 5 «Потребление алкоголя» – Для мужчин – не более 30 г алкоголя, для женщин – не более 15 г, в пересчете на чистый спирт.

Правило № 6 «Ежедневное потребление медленноусвояемых углеводов» – Включайте в ежедневный рацион каши из цельного зерна, потребляйте несколько раз в день хлеб из муки грубого помола с добавлением цельного зерна, макаронные изделия должны быть из муки грубого помола, картофель потребляйте не чаще 2-3 раза в неделю.

Правило № 7 «Минимум быстроусвояемых углеводов» – Ограничьте потребление сахара до 50 г в день, исключите или сведите до минимума потребление сладостей и сладких газированных напитков, замените кондитерские изделия на орехи или сухофрукты, утоляйте жажду обычной негазированной водой.

Материал подготовлен сотрудниками поликлиники № 9

Когда «денежные знаки» становятся знаками беды

В 2018 году на территории Российской Федерации интенсивное развитие получила работа по противодействию коррупции в органах государственной и местной власти, усилен контроль за деятельностью государственных служащих - должностных лиц, обладающих определенным кругом полномочий, в том числе в системе образования. Данные изменения непосредственно отразились и на деятельности службы безопасности вуза. В СибГИУ проводится планомерная работа по предупреждению коррупции, предотвращению конфликтов интересов в коллективе. В вузе разработана и утверждена программа противодействия коррупции, основными задачами которой являются:

1. Предупреждение коррупционных правонарушений при осуществлении образовательных и служебных функций, возложенных на сотрудников;
2. Обеспечение ответственности за коррупционные правонарушения, совершенные должностными лицами;
3. Мониторинг коррупционных факторов и эффективности мер антикоррупционной политики;
4. Вовлечение образовательного сообщества в реализацию антикоррупционной политики;
5. Содействие реализации прав граждан и организаций на доступ к информации о фактах коррупции и коррупционных факторах, а также на их свободное освещение в средствах массовой информации.

Как определить, являются ли действия (бездействия) должностных лиц проявлениями коррупции? Необходимо обратить внимание на следующие понятия:

- злоупотребление служебным положением;
- дача взятки;
- получение взятки;
- злоупотребление полномочиями;
- коммерческий подкуп;
- иное незаконное использование физическим лицом своего должностного положения вопреки законным интересам общества и государства в целях получения выгоды в виде денег, ценностей, иного имущества или услуг имущественного характера, иных имущественных прав для себя или для третьих лиц либо незаконное предоставление такой выгоды указанному лицу другими физическими лицами;
- совершение деяний, указанных выше, от имени или в интересах юридического лица.

Расшифрую: взяточничество – это противозаконное получение денег, ценных вещей (взятки) в обмен на получение привилегий, оказание незаконных услуг, предпочтений, «проталкивание» дел взяточдателя.

В СибГИУ состоялась акция «Помнить, чтобы жить» в память жертв Беслана

Акция организована представителями органов студенческого самоуправления: Объединенного совета обучающихся, Профсоюзного комитета студентов, Студенческих советов институтов, Штаба студенческих отрядов. На прошедшей линейке участники почтили память погибших в Беслане минутой молчания. Трогательный танец в исполнении участников непрофес-

Получение взятки должностным лицом лично или через посредника в виде денег, ценных бумаг, иного имущества или выгоды имущественного характера за действия (бездействия) в пользу взяточдателя или представляемых им лиц, если такие действия (бездействия) входят в служебные полномочия должностного лица либо оно в силу должностного положения может способствовать таким действиям (бездействиям), общему покровительству или попустительству.

Получение взятки – одно из самых опасных видов должностных преступлений. Посягая на нормальное функционирование учреждения, распространение этого вида преступлений дезорганизует деятельность органов управления, дискредитирует институты в глазах населения.

Дача взятки – незаконное вручение, пересылка и т.д. должностному лицу лично или через посредника взятки в виде денег, ценных бумаг, иного имущества или выгоды имущественного характера. Дачей взятки лицо преследует цель извлечь соответствующую пользу для себя либо для представляемых им лиц, осознавая при этом, что получившее взятку должностное лицо может или должно совершить соответствующие действия по службе либо, напротив, не должно принимать мер, которые следовало принять.

Злоупотребление должностными полномочиями – использование должностным лицом своих служебных полномочий вопреки интересам службы, если это деяние совершено из корыстной или иной личной заинтересованности и повлекло существенное нарушение прав и законных интересов граждан или организаций либо охраняемых законом интересов общества или государства.

Превышение должностных полномочий – совершение должностным лицом действий, явно выходящих за пределы его полномочий и повлекших существенное нарушение прав и законных интересов граждан или организаций либо охраняемых законом интересов общества или государства.

Мы принимаем активные меры по предупреждению коррупции, в том числе по выявлению и последующему устранению причин коррупции (профилактика коррупции);

по выявлению, предупреждению, пресечению, раскрытию и расследованию коррупционных правонарушений (борьба с коррупцией);

по минимизации и (или) ликвидации последствий коррупционных правонарушений.

В.В. Похолов,
начальник отдела комплексной безопасности

сионального творчества КЦ СибГИУ, посвященный трагическим событиям, тронул сердца.

Возле главного корпуса вуза на Кирова, 42 старшекурсники отпустили в небо белые шары как символ чистых детских душ Беслана, чтобы мы помнили о них и сохраняли мир.

Пресс-служба СибГИУ

С юбилеем!

Искренне поздравляем ветеранов СибГИУ, отмечающих круглые даты в октябре: В.В. Кошелеву, Т.Г. Моисеенко, Г.Д. Перфирьеву! Желаем вам, дорогие наши ветераны, крепкого здоровья, хорошего настроения и радости. Пусть каждый ваш день наполняется светом и любовью.

Совет ветеранов СибГИУ

Вести профсоюза

Пора задорная и величальная, юбилейная и замечательная

«Осенние листья кружат и кружат в саду...» Октябрь. Задумчивая песня наших бабушек пришла на ум с продолжением: «и счастлив лишь тот, в ком сердце поет», у нас много поводов в октябре, чтобы сердце пело – юбилеи вновь украшают наш календарь. И как тут не радоваться!

Ольга Михайловна Затонская, заведующая общежитием №7, примите наши искренние поздравления с юбилеем и самые теплые пожелания! Ольга Михайловна, оставайтесь всегда такой же ответственной, сердечной и доброй женщиной, какой вас знают студенты-жильцы общежития. Хозяйство Ваше очень беспокойное, требует пристального внимания и днем и ночью, желаем Вам не уставать в работе, оставаться оптимисткой, укреплять здоровье! Пусть дни наполняются энергией и задором! Кстати, приглашаем Вас и всех юбиляров октября в нашу оздоровительную фитнес-группу «Начни с понедельника!»

Валентина Стефановна Смыкова, стоматолог-терапевт нашего фельдшерского здравпункта, отметила юбилейную дату 15 октября. Дорогая Валентина Стефановна, поздравляем Вас с Днем рождения! Желаем Вам здоровья, хорошего настроения и здоровых пациентов. Встречи с Вами всегда немного волнительны, но Вы, Валентина Стефановна, как никто другой умеете подобрать нужные слова и сделать лечение приятным занятием. Пусть в Вашем кабинете по-прежнему расцветают улыбки, а лично у Вас подрастает успех, желание оставаться счастливой, крепнет здоровье!

Сердечно поздравляем **Марину Геннадьевну Грязнову**, заведующую сектором НТБ СибГИУ, с юбилеем! Марина Геннадьевна, желаем Вам успехов, счастья,

здоровья – всего того, что как раз и должно наполнять книгу бытия каждой женщины. Пусть в Вашей жизни будут только светлые страницы, ясный текст и самая захватывающая повесть о любви и дружбе. Оставайтесь всегда лучшим лодманом в океане знаний! Хорошего Вам настроения этой осенью и всегда!

Наталья Владимировна Черевко, заведующая сектором НТБ, с юбилеем Вас! Желаем Вам, дорогая Наталья Владимировна, бодрости, энергии, светлых чувств и радости! Книжки, рядом с которыми Вы находите каждый день и которые наполняют Вашу жизнь, пусть всегда остаются «на своих местах», не теряются студентами и не ветшают, а Ваша жизнь точно также пусть остается наполненной содержанием и будет долго интересной! Чтобы все важное было «на своих местах» - здоровье, благополучие, понимание и любовь близких.

Профессор кафедры естественнонаучных дисциплин им. профессора В.М.Финкеля **Владимир Федорович Горюшкин** отмечает 21 октября золотой юбилей! Примите наши искренние поздравления и пожелания в связи с этой датой! Профком желает Вам, уважаемый Владимир Федорович, дальнейших успехов, талантливых студентов, новых открытий, а главное – сибирского здоровья! Пусть новое поколение находит в Вашей научной деятельности все новые и новые примеры для подражания, а Ваш творческий подход становится источником вдохновения для обучающихся.

Всех именинников октября сердечно поздравляем с личным торжеством, и пусть все сбудется!

Ваш профком

Палочки – и скандинавские, и барабанные

Пятая Спартакиада пенсионеров России прошла в этом году у наших северных соседей – в Новосибирске. В торжестве здоровья и спорта участвовала и популярнейшая ныне Федерация скандинавской ходьбы.

Церемония открытия состоялась в ЦСП «Заря». Татьяна Осокина, руководитель клуба СХ «Движение» при совете ветеранов Центрального района, бывший председатель совета ветеранов СибГИУ, была приглашена на этот спортивный праздник и приняла самое активное участие в торжестве. Как говорится, знают наших!

Фото из архива Т. Осокиной



Новая аудитория будет уникальной

В октябре в нашем университете прошла презентация уникального дизайн-проекта многофункциональной поточной аудитории.

Строительство аудитории площадью 400 квадратных метров идет хорошими темпами: строители утеплили стены, установили батареи. В данный момент монтируются металлоконструкции для основания пола. Дизайн выполнен в стиле лофт с элементами индустриальной тематики с использованием элементов бренд-бука ЕВРАЗа.

Такой увидели аудиторию выпускники кафедры архитектуры СибГИУ. С учетом

технических требований проект доработали дизайнеры. Ремонтные работы и покупку мультимедийного оборудования также профинансировала компания. Сдадут под ключ новую аудиторию по плану в декабре. «Мы назовем ее «ЕВРАЗ – стальная характер», - сказал директор по научной работе и инновациям, профессор М.В.Темлянец.

Помимо лекций и семинаров в обновленной поточке буду проходить конференции, форумы и открытые уроки с участием специалистов ЕВРАЗа. В аудитории смогут одновременно заниматься 160 студентов.