



Студенческая электронная газета кафедры Таможенного дела и мировой экономики ЮЗГУ



ТДМЭшка

В этом выпуске:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| «Зима», «Морозное утро» | Парохненко С., гр. ТД-01 |
| «Обычай украшать новогоднюю елку» | Назаров Д., гр. ТД-01 |
| «Год Зеленого Деревянного дракона» | Клюева Т., гр. ТД-01 |
| «Использование служебных собак на таможне» | Боброва Д., гр. ТД-12 |
| «Воспитание патриотизма в хореографическом искусстве» | Ермакова А., Халилов Э., гр. ТД-12 |
| «Как коренные народы Севера переносят холод» | Боев А., гр. ТД-01 |
| «Что стоит посетить в Липецке» | Денисенко Е., Филагова В., гр. ТД-12 |
| «Центрально-Чернозёмный заповедник» | Кулаженкова А., Лапунов Н., ТД-01 |
| «Управление временем: секреты эффективного тайм-менеджмента» | Лоскутова А., Кравченко Э., гр. ТД-01 |
| «Роль спорта в современной жизни человека» | Мирзоян М., гр. ТД-02 |
| «Ушел в минус. Из-за чего развивается близорукость и как восстановить упавшее зрение» | Миронова В., Тимошенко В., гр. ТД-02 |

Зима

Пора чудесная однако
И интересна, как загадка,
Ответа на которой нет,
Но есть мечта и есть украдка.

Она собой заполонила
И покорила все поля,
Лишь вид она нам подарила
Ту красоту, то волшебство.

Тут дождь сменился крупным снегом,
А тёплый воздух вьюгами гоним,
Мороз и холод поселились,
Я в них влюбился навсегда.

Зима пришла, она прекрасна,
Свой дар вселяет нам в сердца,
Как зеркало души и безобразно
Играет чувствами своих детей.

Жаль пропадает и приходит,
Как звон колоколов небес,
В ней каждый видит то, что хочет:
Изысканность и тайну всех чудес.

Но для кого-то это мука,
А для кого-то наслажденье
Друзья, цените вы природу,
Она поистине бесценна.

Морозное утро

Открыл глаза я рано утром,
Повеял ветер, снег лежит,
И все деревья в платье белом
Раскинулись как ветер стих.

Мороз щекочет щёки,
Хрустит повсюду снег,
Крупа закроет веки,
На мне небесный оберег.

А солнце светит ярко,
Нельзя внимать обычный глаз,
И всё покрыто гладко,
Снежинки сыплют, как алмаз.

И воздух столь чудной и странный,
Морозный, а вроде бы и нет,
Сквозь время бранных поколений
Зима не обретёт конец.

Одену тёплую одежду
И выйду рано при себе
Иметь я буду веру,
Что счастье обрету из вне.

Погода радует меня,
Особенно такая,
Когда пора шальная
Откроет двери для меня.

Душа поёт и отдыхает,
Не хочется мне покидать кровать,
И выпив чаю, сердце тает,
Не хочет мудрость отдавать..

Обычай украшать новогоднюю ёлку



*Новогодняя пора,
прекрасное время!*

Во всем мире ежегодно отмечается Новый год. Именно в это время обычные улицы и дома превращаются в нечто сказанное и волшебное. Привычные серые стены украшаются гирляндами, мишурой, новогодними игрушками и звездами, наполняя атмосферу новогодним настроением. Но самая главная звездочка стоит на вершине елки, наряженной в новогодние игрушки в каждом доме, ожидая, когда же она озарит своим сиянием каждый уголок во круг себя.

А вы когда-нибудь задавались вопросом, кто и когда впервые нарядил елочку у себя дома и откуда пошла эта традиция?

Обычай украшать новогоднюю ёлку

Обычай украшать новогоднюю елку пришел к нам из Германии. Существует предание о том, что начало традиции украшать елку положил немецкий реформатор Мартин Лютер. В 1513 году, возвращаясь домой в канун Рождества, Лютер был очарован и восхищен красотой звезд, усыпавших небесный свод так густо, что казалось, будто и кроны деревьев искрятся звездочками. Придя домой, он поставил на стол елочку и украсил ее свечами, а на верхушку водрузил звезду в память о звезде Вифлеемской, указавшей путь к пещере, где родился Иисус.



В Россию же традиция украшать ель пришла только при Петре I. В 1699 году он указом «О новом счислении лет» перенес начало гражданского Нового года на 1 января и установил обычай украшать в честь Нового года деревья. Непростые времена для рождественской ели настали во времена СССР. Тогда дерево – символ Нового года и Рождества – запретили, видя в ней отражение «проклятого прошлого». Реабилитация новогодней ели состоялась в 1935 году.

Обычай украшать новогоднюю ёлку

С тех пор каждая семья ждет этот волшебный праздник чтобы вновь окунуться в мир волшебства и новогоднего чуда. Я же, пользуясь случаем, хочу поделиться с вами стихом, посвященный этому прекрасному празднику.

Посмотрите в окно!

Уже все замело!

Окна покрыты узором.

Скоро будем катать, кого же катать?

На санях деда мороза.

Украсим мы окна, украсим и дом.

Украсим все только что можно.

Не зря же мы столько времени ждали прихода Нового года.

Развесим гирлянды, зажжем фонари и елку поставим в сторонке.

Под радостный смех друзей и родных будем водить хороводы.

Год Зелёного Деревянного Дракона

По восточному календарю 2024-й - год Зеленого Деревянного Дракона. В китайской культуре мифическое животное символизирует власть, благородство, честь, удачу и успех.



Официально год Дракона начнется 10 февраля 2024 года (китайский Новый год) и закончится 28 января 2025 года.

В китайской мифологии драконы умеют управлять ветром, дождем, влиять на погоду и урожай, а также приносят процветание миру. Существо также считается могущественным талисманом.

Год Зеленого Деревянного Дракона

Каждый год по восточному гороскопу связан с одним из пяти элементов: золотом, водой, деревом, огнем или землей. Каждый цикл повторяется один раз в 60 лет. В 2024-м наступит год Деревянного Дракона, предыдущий аналогичный год был в 1964-м. В китайской традиции дерево считается элементом роста, успеха и развития. Энергия Деревянного Дракона по традиции окрашена в зеленый цвет.



Дракон — пятое из 12 животных китайского (восточного) гороскопа. Это единственное мифическое существо среди знаков зодиака. Считается, что это самый энергичный и могущественный зверь.

Год Зеленого Деревянного Дракона

Есть красивая легенда, почему сильный Дракон стал всего лишь пятым, а не первым в китайском гороскопе. Нефритовый император Юй-ди устроил забег среди животных, чтобы определить порядок знаков зодиака. Когда Дракон был близок к финишу, то увидел деревню, которая страдала от засухи. Он полетел над облаками и вызвал дождь, чтобы помочь голодающим людям. Дракон продолжил путь, но увидел другую деревню — ей угрожало наводнение. Он сжалился над жителями, поглотил воду и только потом продолжил путь. Перед самым финишем Дракон увидел, что Кролика преследует Волк. Чтобы спасти Кролика, Дракон пропустил его вперед. Так и получилось, что сильное и могущественное существо финишировало в забеге пятым, после Крысы, Быка, Тигра и Кролика.



Год Зеленого Деревянного Дракона

По китайскому гороскопу год Дракона в 2024-м принесет успех и изобилие рожденным в год Крысы, Обезьяны и Петуха. С препятствиями в личной и профессиональной жизни могут столкнуться Бык, Змея и Собака.



Внимательными стоит быть тем, кто сам родился в год Дракона. Для них по китайской традиции 2024-й считается годом бенминга, то есть временем возрождения и неудач. Год Дракона поможет усилить такие качества, как смелость, уверенность и независимость.

Деревянный Дракон считается молчаливым, трудолюбивым, любящим сложные задачи, но не внимание. Именно эти качества, согласно китайской традиции, могут быть присущи рожденным в 2024-м.

Год Зеленого Деревянного Дракона

На китайский Новый год пытаются задобрить символ года и готовят блюда, которые олицетворяют пожелание здоровья, счастья и процветания.



Традиционное блюдо в Китае на Новый год — пельмени цзяоцзы. В один из пельмешков часто прячут монетку, кто найдет ее — тому весь год будут сопутствовать удача и везение.

Ни один китайский новогодний стол не обходится без нянь гао — сладкого рисового пирога. Это не только популярный десерт, но и хороший подарок для близких.



Особенно «удачливый» подарок в Китае — хунбао (красный конверт) с деньгами. Такие презенты дарят на день рождения, свадьбу и Новый год.

Также по восточной традиции можно преподнести близким людям в качестве презента фрукты, цветы, сладости и другие праздничные блюда.

Год Зеленого Деревянного Дракона



В Китае верят, что удачу Дракону приносят золотой, серебряный и серо-белый цвета. Именно в этих оттенках можно встретить 2024 год по китайскому гороскопу.



Несмотря на то что символ года — Зеленый Деревянный Дракон, зеленый цвет считается неудачным для рожденных в год Дракона. Также не стоит встречать праздник в одежде синих оттенков, которая не приносит удачу Драконам.

Использование служебных собак на таможне

Служебная кинология имеет большое значение по защите интересов экономики страны. Служебные собаки применяются во многих государственных структурах: на таможне, в МВД, МЧС, ФСИН, УИС. Служебные собаки используются по различным направлениям: розыскные, поисковые, караульные, собаки-детекторы, конвойные, собаки-спасатели на воде и горных районах, собаки-поводыри, ездовые и пастушьи.

В системе Федеральной таможенной службы РФ (ФТС) кинологическая служба была создана в 2008 году. Необходимость совершенствования таможенной границы, а также выявление и обнаружение запрещенных веществ при помощи служебных собак были предпосылками для создания кинологического подразделения.

Главной целью кинологического отдела в системе ФТС является осуществление таможенного контроля квалифицированными специалистами-кинологами с применением служебных собак, а также выявление и пресечение незаконного ввоза и вывоза запрещенных веществ.



Использование служебных собак на таможне

- ▶ Учитывая физиологические особенности организма, а также характер функционирования обонятельного анализатора, служебную собаку можно использовать не более 12 часов в сутки.
- ▶ Во время проведения таможенного контроля, оперативно-розыскных мероприятий и производства следственных действий служебная собака используется для обнаружения наркотических средств, взрывчатых веществ, оружия, боеприпасов и иных вещественных доказательств либо для получения информации, дающей возможность структурным подразделениям таможенных органов осуществлять свои полномочия.



- ▶ Предельный срок использования служебных собак составляет от 3 до 5 лет, после чего целесообразность (пригодность) их дальнейшего использования определяется комиссией по поступлению и выбытию активов таможенного органа.

Использование служебных собак на таможне

▶ Служебные собаки, направляемые на обучение, должны быть в возрасте от 10 месяцев до 3-х лет, клинически здоровы, обеспечены необходимыми ветеринарными документами, индивидуальными предметами ухода и специальным снаряжением.



▶ Обучение служебных собак осуществляется в специализированных кинологических центрах таможенных органов на специально оборудованных учебно-тренировочных кинологических комплексах, которые включают объекты и сооружения, позволяющие подготовить служебную собаку.

▶ По окончании обучения служебных собак комиссией специализированного кинологического центра таможенного органа проводится аттестация служебной собаки и при наличии положительной оценки оформляется свидетельство служебной собаки.

Использование служебных собак на таможне

➤ Следует отметить, что чаще всего служебные собаки таможни, в отличие от других силовых структур, живут дома у своих специалистов – кинологов, за кем они закреплены.

➤ Домашнее содержание способствует их социализации. Спокойное уравновешенное поведение собак по отношению к людям, очень важно для службы на таможне, так как данные собаки очень часто контактируют с людьми во время осмотра. Поэтому на службу в таможню отбирают собак неагрессивных пород - таких как лабрадоры, спаниели.



➤ Важно уделять большое внимание при отборе служебных собак их родословной, экстерьеру, здоровью, степени развитости органов чувств (особенно чутью), а также пригодности к дрессировке. Для оценки пригодности в дрессировке, необходимо проводить тестирование служебных собак для выявления их реакции поведения. Также важно проводить систематические тренировки служебных собак, уделяя особое внимание возникающим ошибкам, и принимать меры для их устранения.



Воспитание патриотизма в хореографическом искусстве

В современном мире вопрос поддержки национального культурного наследия особо актуален. Прежде всего это способствует становлению и воспитанию патриотизма. Россия обладает яркой особенностью творений, в частности: живопись, архитектура, скульптура, а также музыкальное и хореографическое искусство. В данном случае речь пойдет о хореографии, как о народной танцевальной культуре.



Русский народный танец является одним из самых признанных и старинных видов хореографического искусства. В нем передаются все эмоции, чувства, переживания главных героев. Танец всегда неразрывно связан с музыкой, наложенной на него, тем самым подчеркивая стиль, характер и манеру исполнения.



Воспитание патриотизма в хореографическом искусстве

Русский танец создавался на протяжении многих лет, передаваясь из поколения к поколению. В нем есть четкая идея и драматургическая основа, которая подтверждается за счет плавных или четких пластических движений, разнообразных построений, грима и наряда хореографов.

Как раз таки одним из главных компонентов является костюм. Он должен соответствовать таким критериям, как: эпоха исполняемого танца, характер, исполнение. Так, для народного танца целостное содержание, манера движений, музыки и костюма является неременным условием.



Воспитание патриотизма в хореографическом искусстве

Одним из главных направлений образования является сохранение традиций и воспитание ценностей. Педагоги хореографии должны буквально вложить в каждого ученика не только правильность исполнения движений, но и духовные ценности древнейшей культуры. Это ключевые аспекты, которые являются важнейшими в воспитательном процессе.



Начиная выстраивать репертуар, нужно изучить множество народных стилизованных танцев, просмотреть каждую мелочь выполнения движений рук и ног, поворотов головы, эмоций танцоров, а также проникнуться данной атмосферой. Отличным примером являются выступления «воронежского хореографического училища», а также «ансамбль Игоря Моисеева». Это прекрасные, красочные представления, позволяющие впитать в себя эту мощную энергию. Хореографы показывают невероятный профессионализм, искренние и теплые эмоции, а также легкость выполнения даже самых сложных движений. Немалое впечатление оказывают традиционные народные костюмы, прославляющие самобытность русской песни и жизненную энергию танца.

Воспитание патриотизма в хореографическом искусстве

Ценен и разнообразен колорит русского народного творчества. Особенно, как мы убедились, хореографического искусства. Культурное хореографическое наследие страны - это весьма хрупкое достояние, которое нужно оберегать.



Поддерживая в репертуарах детских танцевальных коллективов русские народные танцы, мы сможем не только сохранить национальное культурное наследие, но и правильно воспитать последующие поколения.

Как коренные народы Севера переносят холод

Северная часть России характеризуется постоянным присутствием мерзлоты. Зимой снег не тает и температуры держатся ниже -30 градусов по Цельсию. Длина полярной ночи превышает полугодовой период, но даже во время полярного дня солнце не всегда видно из-за смога и облаков. Благодаря частой смене циклонов здесь часто дуют сильные ветры, иногда достигающие 40-50 метров в секунду.



Многие коренные народы Севера до сих пор ведут кочевой образ жизни, переезжая из тундры в лесотундру и тайгу и обратно во время сезонных миграций. Охота, рыболовство, оленеводство и собирательство являются основными занятиями этих народов, которые сохраняют свою этническую самобытность. Группы коренного населения Сибири, Дальнего Востока и Севера, такие как карелы, коми, якуты, буряты, а также поморы и русское старожильческое население, имеют близкий образ жизни и культуру, смешивая традиции коренных и европейских и азиатских народов.

Как коренные народы Севера переносят холод

Коренные народы Севера России имеют множество способов, чтобы переносить холодные климатические условия. Коренные народы используют специфические материалы и техники для создания одежды, которая защищает от холода. Для этого они часто используют шкуры животных, шерсть, мех. В Сибири есть поговорка: сибиряк не тот, кто не мерзнет, а тот, кто тепло одевается.



Как коренные народы Севера переносят холод

Многие коренные народы Севера России имеют свои традиционные способы постройки домов, которые способны удерживать тепло внутри. Например, чумы, юрты и иглы.



Питание, распространенное среди коренных народов, обычно включает в себя пищу с высоким содержанием жиров и белка, что помогает поддерживать тепло в организме.

Как коренные народы Севера переносят холод



Коренные народы имеют навыки использования огня и иных источников тепла, чтобы поддерживать комфортную температуру внутри своих жилищ.



Некоторые коренные народы практикуют миграцию в теплее места в течение холодного времени года, уходя в более южные регионы, где температура более мягкая.

Как коренные народы Севера переносят холод



Коренные народы Севера России – это удивительные люди, с глубокими традициями и уникальной культурой, которые живут в суровых природных условиях и стремятся сохранить свою идентичность и наследие в современном мире.

Эти народы обладают глубоким знанием и пониманием окружающей природы, благодаря которой они умеют справляться с трудностями и преодолевать все преграды, с которыми им приходится сталкиваться. Их связь с природой непреходяща и основана на уникальных знаниях о растениях, животных и об их взаимодействии с окружающей средой.

Что стоит посетить в Липецке



Липецк – это волшебный город, окруженный живописными лесами и ухоженными парками. Его прекрасная архитектура сочетает в себе элементы старинных зданий и современных технологий, создавая неповторимую атмосферу уюта и гармонии.



Одним из самых известных мест является Быханов сад.

Этот уютный парк, украшенный цветочными клумбами, просторными аллеями и скульптурными композициями, приглашает отдохнуть и насладиться красотой природы.

Что стоит посетить в Липецке

➤ **Липецкое городище** — самое древнее славянское поселение на территории Липецка. Исследователи выяснили, что оно было образовано в XIII веке, а его жители занимались скотоводством, земледелием и рыболовством.



В центре города Липецка находится **дом-музей Георгия Плеханова** - выдающегося революционера и философа. Этот музей является единственным в России, где можно узнать о происхождении социал-демократической партии и ее истории.



Что стоит посетить в Липецке

Новый павильон липецких минеральных вод, или **Липецкий бювет**, открылся в Нижнем парке в июле 2020 года. Сооружение полностью повторяет облик старого павильона, утраченного в советские годы.



В центре Липецка, рядом с Нижним парком, расположена **Площадь Петра Великого**, которая стала местом проведения всех основных городских праздников в последние годы.

Что стоит посетить в Липецке

Памятник основателям Липецка появился на площади Плеханова в июле 2008 года. Этот монумент включает в себя 17-метровую колонну с венком и фигурой ангела-хранителя на вершине. На постаменте вокруг колонны расположены скульптуры кузнеца, литейщика, чиновника, военного инженера и мастера корабельных дел. Все эти скульптуры символизируют представителей Петровской эпохи, которые внесли значительный вклад в развитие города.



Липецк также славится своими музеями и галереями. Один из самых знаменитых – **Липецкий областной краеведческий музей**, где можно познакомиться с историей и культурой этой земли. Здесь хранятся уникальные экспонаты, рассказывающие о древних цивилизациях, истории развития региона и его знаменитых личностях.



Что стоит посетить в Липецке

Кафедральный

собор является главным духовным центром города и памятником архитектуры XVIII века. Расположен он на Соборной горе и его отлично видно из большинства районов Липецка.



Липецк – город, который олицетворяет красоту, достоинство и историю. Каждый дом, каждая улица, каждый уголок этого удивительного места пронизаны энергией и любовью к культуре и истории. Визит в Липецк оставляет незабываемые впечатления и вызывает желание вернуться снова и снова, чтобы погрузиться в его волшебную атмосферу.

Центрально-Чернозёмный заповедник

▶ Уже 87 лет на территории Курской области существует заповедник имени профессора Василия Васильевича Алёхина. Центрально-Черноземный государственный природный биосферный заповедник был создан 10 февраля 1935 года В.В. Алёхиным совместно с воронежскими ботаниками. Общая площадь заповедника сегодня составляет 5287,4 Га. Заповедник расположен в юго-западной части Среднерусской возвышенности в пределах лесостепной зоны средней полосы, на территории Медвенского, Мантуровского и Горшеченского районов Курской области.



Центрально-Чернозёмный заповедник

Заповедник включает в себя шесть зон: Стрелецкий участок, Казацкий участок, Баркаловка, Букреевы Бармы, Зоринский, пойма реки Псёл. Около 40% территории - леса, остальное - степи и луга.



Биосферный заповедник привлекает людей своей нетронутой природой. Каждый год заповедник посещает большое количество школьников, студентов, членов научных сообществ, а также туристов, с целью познакомиться с особенностями лесостепной зоны. На территории заповедника можно увидеть огромное количество растений, птиц, грибов, животных, а также памятник основателя заповедника, и каменное изваяние Половецкого воина, сделанное из красного гранита.



Центрально-Чернозёмный заповедник



Численность сосудистых растений, произрастающих в Курском заповеднике составляет 1287 видов, из них 86 видов занесены в Красную книгу.

Популяция птиц, зарегистрированных на территории заповедника составляет 226 видов, это около 80% птиц, обитающих на всей Курской области.

Самыми красивыми представителями считаются раکشееобразные: сизоворонка, обыкновенный зимородок, удод и многие другие.

В Курском Центрально-Черноземном заповеднике обитает около 50 видов млекопитающих: белогрудый еж, европейский крот, белозубка, волк, лисица, ласка, горноста́й, норка, барсук, белка, суслик и др. Среди копытных можно встретить лосей и кабанов. Их численность стремительно уменьшилась на рубеже веков, когда отстрел был не запрещена.



Центрально-Чернозёмный заповедник

В заповеднике работают опытные экскурсоводы, которые в подробностях расскажут о растениях, животных, птицах, встречающихся по пути в степи.



Так же хочется отметить, то что Курский Центрально-Черноземный государственный природный биосферный заповедник имени профессора В.В. Алехина «Стрелецкая степь» вошел в Изумрудную сеть Европы. Решение об этом принял Исполком Европейской конвенции о сохранении дикой природы и естественной среды обитания.

Центрально-Чернозёмный заповедник

Изумрудная сеть Европы (Emerald Network Europe) — это экологическая сеть, которая состоит из территорий особого природоохранного значения. Россия в этом проекте принимает самое активное участие. Представление о внесении Центрально-Черноземного заповедника имени Алехина в Изумрудную сеть было инициировано федеральными властями страны.



Дело в том, что дикие виды животных невозможно сохранить отдельно от мест их обитания. Поэтому охрана природных территорий является необходимым условием сохранения видов, как в Европе, так и во всем мире.

Как отмечают сами сотрудники Курского заповедника, присвоение данного статуса является еще одним подтверждением международной значимости заповедных участков Центрально-Черноземного заповедника и сохранившихся в Курской области фрагментов европейских степей, которым как можно скорее необходимо присвоить статус особо охраняемых природных территорий.

Управление временем: секреты эффективного тайм-менеджмента



Определение целей и приоритетов. Прежде всего, необходимо определить свои долгосрочные и краткосрочные цели. Важно понимать, что каждая задача должна иметь свою цель и быть направлена на достижение определенной цели. Это помогает структурировать деятельность и дает возможность контролировать процесс выполнения задач.

Время – самый ценный ресурс, которым обладает человек. Умение грамотно управлять своим временем является одним из ключевых факторов успешной деятельности. Тайм-менеджмент представляет собой систему методов и инструментов, позволяющих рационально использовать время для достижения поставленных целей. В данной статье мы разберем основные принципы и подходы к управлению временем.



Управление временем: секреты эффективного тайм-менеджмента

► **Планирование и организация рабочего процесса.** Планирование является неотъемлемым элементом тайм-менеджмента. Составление плана на день или неделю позволяет структурировать рабочий процесс, определить приоритеты и распределить ресурсы. Рекомендуется использовать различные техники планирования, например, метод «to-do list», метод «слонов» или метод «помидора».



Делегирование задач. Распределение задач между сотрудниками или членами команды позволяет повысить эффективность работы и освободить время для выполнения более важных задач. Важно выбирать исполнителей, которые обладают необходимыми компетенциями и навыками для выполнения делегированных заданий.

Управление временем: секреты эффективного тайм-менеджмента

▶ **Самомотивация и самодисциплина.** Умение заставить себя работать, даже когда нет настроения или желания, является ключевым навыком успешного тайм-менеджера. Для этого необходимо разработать систему мотивации и поощрения за выполнение задач, а также научиться преодолевать прокрастинацию и лень.

Контроль и анализ результатов. Регулярный контроль выполнения задач позволяет оценить эффективность работы, выявить проблемы и трудности, а также внести коррективы в план действий. Анализ результатов помогает определить наиболее успешные стратегии и использовать их в дальнейшем.

Гибкость и адаптивность. Мир не стоит на месте, и условия работы постоянно меняются. Поэтому важно уметь быстро адаптироваться к новым условиям и требованиям, а также проявлять гибкость при планировании и выполнении задач.



Управление временем: секреты эффективного тайм-менеджмента

Экономист Питер Друкер писал, что менеджмент будет все больше выходить за рамки коммерческих предприятий, где появился в попытке организовать производство вещей.



Тайм-менеджмент - это техники и методы для управления временем. Это самоорганизация и управление собой. Тайм-менеджмент помогает человеку или компании планировать время и экономить ресурсы.

Управление временем: секреты эффективного тайм-менеджмента

Например, если завалило работой, а вы не знаете, за что браться в первую очередь, следует расставить приоритеты. Матрица Эйзенхауэра помогает разобраться, какие задачи срочные и важные, а какие просто отвлекают. Не стоит забывать и про знаменитое «правило Парето», согласно которому всего 20% усилий приносят 80% результата и наоборот.

		Рабочие вопросы		Личные вопросы			
		Срочное	Не срочное	Срочное	Не срочное		
Важное	Сделать	<ul style="list-style-type: none">✓ Согласовать смету✓ Запустить рассылку✓ Прислать клиенту макет✓ Сдать отчет	<ul style="list-style-type: none"> Ответить на письма Подготовить стратегию на II квартал Обсудить с командой задачи Обновить контент план на лето	Важное	Сделать	<ul style="list-style-type: none">✓ Вылечить больной зуб✓ Сходить на школьное собрание✓ Заплатить ЖКХ	<ul style="list-style-type: none"> Сходить в спортзал Дочитать книгу Посмотреть запись вебинара
	Не важное	Делегировать	<ul style="list-style-type: none">> Загрузить статью в блог> Заказать канцтовары		Не важное	Делегировать	<ul style="list-style-type: none">> Приготовить ужин (заказать суши)> Купить продукты (заказать)> Убраться дома (нанять клининг)

Чем больше задуманного мы успеваем сделать, тем лучше качество нашей работы и жизни в целом. А в условиях цифровой трансформации и ускорения изменений, четкое распоряжение временем помогает сохранять фокус на целях, не отклоняться от курса и в конечном итоге не стать «сбитым летчиком» на рынке труда.

Управление временем: секреты эффективного тайм-менеджмента



▶ **Управление временем** – это непрерывный процесс, который требует постоянного совершенствования и развития навыков. Применяя на практике описанные выше принципы и методы, вы сможете добиться значительных успехов в управлении своим временем и достижении поставленных целей

Роль спорта в современной жизни человека

▶ Спорт играет огромную роль в жизни каждого человека, независимо от того, занимается ли он им профессионально или просто любит смотреть спортивные соревнования по телевизору.



▶ Для многих людей спорт становится не просто увлечением, но и образом жизни, который помогает им сохранять здоровье, развивать силу и выносливость, а также достигать поставленных целей.

Отношение людей к спорту может быть разным. Одни люди считают, что спорт – это пустая трата времени и денег, а другие же видят в нем возможность для развития и самосовершенствования. Однако, нельзя отрицать, что занятия спортом помогают людям стать более здоровыми, сильными и уверенными в себе.

Роль спорта в современной жизни человека

Существует множество различных видов спорта, которые могут быть интересны и полезны для людей разных возрастов и интересов. Некоторые люди предпочитают заниматься командными видами спорта, такими как футбол, баскетбол или волейбол, другие же выбирают индивидуальные виды, такие как бег, плавание или теннис.



Также стоит отметить, что спорт является важным средством существования для многих людей, включая профессиональных спортсменов, тренеров, врачей, спортивных менеджеров и других специалистов. Они вкладывают много времени, усилий и средств в развитие спорта, чтобы помочь спортсменам достигать высоких результатов и улучшать свои спортивные навыки.

Роль спорта в современной жизни человека

▶ Спорт обладает своими особенностями: способствует знакомству и объединению людей между собой, в подавляющем большинстве случаев укрепляется здоровье, характер, повышаются умственные способности.

Люди, которые занимаются спортом, развивают в себе такие навыки, как выносливость, терпение, сила, ловкость, скорость, реакция, координация. Также это позволяет стать более стрессоустойчивым к негативным явлениям окружающей среды, получить массу положительных эмоций, если, например, побеждает любимая команда или человек достигает какого-то определенного результата.



Роль спорта в современной жизни человека

Спорту играет огромную роль в нашей жизни, и важно понимать, что он не ограничивается только профессиональными спортсменами. Массовый спорт имеет множество преимуществ, включая улучшение здоровья, увеличение продолжительности жизни и развитие двигательных навыков. Кроме того, спорт может помочь людям улучшить свои психические и нравственные качества, развивая целеустремленность, настойчивость и командный дух.



Таким образом, спорт – это важный аспект нашей культуры, который заслуживает уважения и поддержки со стороны всех членов общества.

Ушел в минус. Из-за чего развивается близорукость и как восстановить упавшее зрение

Близорукость - самая распространенная болезнь глаз и одна из лидирующих причин слепоты в мире. С каждым годом ее распространенность растет. Предполагается, что к 2050 году каждый второй человек в мире будет страдать близорукостью.



Чаще всего формирование и прогрессирование близорукости наблюдается во время обучения в школе, когда зрительные нагрузки на близком расстоянии максимальны. Если среди первоклашек распространенность миопии составляет 2,4%, то к концу обучения - 38,6%. У выпускников гимназий близорукость диагностируется более чем в половине случаев.

Существует много гипотез ее патогенеза, одна из ведущих — теория профессора Аветисова. Согласно этой теории, основными триггерами заболевания служат отягощенная наследственность - способности глаза приспособляться к смене расстояния, на котором находится предмет. Весомый вклад также вносит ряд патологических состояний организма и факторов окружающей среды.



Ушел в минус. Из-за чего развивается близорукость и как восстановить упавшее зрение



Хотя близорукость чаще всего стартует в детском и подростковом возрасте, в последнее время наблюдается увеличение распространенности «поздней миопии». На ее долю приходится 28,8% случаев близорукости, выявляемых у взрослых во время ежегодной диспансеризации. Возраст «поздней миопии» варьирует от 18 до 52 лет. Основная причина развития заболевания — работа, связанная с избыточными зрительными нагрузками на близком расстоянии.

➤ Зрительная нагрузка российских школьников в среднем составляет 10 часов в день, и она связана не только с учебной работой в школе, но и с гаджетами.

➤ Когда наш глаз фокусируется на близких объектах, внутриглазные мышцы напрягаются и хрусталик меняет свою форму. Когда мы смотрим вдаль, мышцы глаза расслабляются, хрусталик возвращается в первоначальное состояние. При длительной фокусировке на близких предметах внутриглазные мышцы спазмируются, утрачивают способность расслабляться и появляется симптоматика, свойственная истинной миопии.

Ушел в минус. Из-за чего развивается близорукость и как восстановить упавшее зрение

Существуют упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях, например, «Метка на стекле». К оконному стеклу на уровне глаз крепится любая метка. Расстояние от нее до глаз — 30 см. Упражнение заключается в поочередной фокусировке взгляда на метке и на любом предмете за окном. Такая гимнастика выполняется каждый день, однократно, в течение месяца.

После окончания тренировок в 68,1% глаз наблюдалось улучшение остроты зрения, в 10,6% глаз она повысилась до 1,0.



Пациентам с близорукостью рекомендуется регулярно проходить аппаратное лечение. К нему относится низкоинтенсивная лазерстимуляция цилиарной мышцы, устраняющая нарушения аккомодации. Также применяют магнитотерапию, под воздействием которой увеличивается количество работоспособных кровеносных сосудов, ускоряется кровоток.

Ушел в минус. Из-за чего развивается близорукость и как восстановить упавшее зрение

Один из самых распространенных хирургических методов лечения миопии — лазерная коррекция рефракции. Как правило, в России она проводится с помощью технологий Femto LASIK и ReLEx SMILE. Обе технологии демонстрируют примерно одинаковую эффективность: через месяц после операции целевой уровень остроты зрения достигается у 65% пациентов, у четверти острота зрения превышает целевые показатели.



В интернете можно встретить рекламу лазерной коррекции близорукости у детей. Ее рекламируют примерно так: «Лазерная коррекция зрения в нашей клинике выполняется, преимущественно после 18 лет. Однако при нарушении зрения в детстве после 18 лет коррекция может быть неэффективной, поэтому рекомендуется провести ее как можно раньше». В соответствии с какими протоколами работают такие специалисты — неясно.

Ушел в минус. Из-за чего развивается близорукость и как восстановить упавшее зрение



➤ В российских клинических рекомендациях подчеркивается, что проведение лазерной коррекции рефракции в детском возрасте неоправданно.

Операция эффективна при стабильной рефракции. У детей же глазное яблоко растет, и рефракция меняется, поэтому после операции невозможно гарантировать сохранение результата. На сегодняшний день не существует каких-либо весомых доказательств эффективности и безопасности лазерной коррекции детской миопии.



Студенческая электронная газета «ТДМЭшка» подготовлена студентами кафедры таможенного дела и мировой экономики Юго-Западного государственного университета.

Редактор газеты: лаборант кафедры таможенного дела и мировой экономики Девятилова Елизавета Михайловна.

E-mail: elisabeta.devyatilova@yandex.ru.

Тел: 8 (4712) 22- 26- 85.