

Весь мир – в танце

Шесть призовых мест в шести номинациях открытого рейтингового Кубка губернатора по восточным танцам заняла второкурсница факультета трансферных специальностей УлГУ Мария Чаплыгина.

Лига профессионалов по восточным танцам проводит чемпионаты во многих городах России, на турниры собираются до семисот участниц из Нижнего Новгорода, Самары, Тольятти, Димитровграда.

Мария Чаплыгина занимается танцами уже двенадцать лет. В первом классе школы пришла в коллектив народного танца "Симбирцит" и со временем стала солисткой. В последние два года Мария увлекалась хореографическими традициями Востока, побывала на соревнованиях в Самаре, Димитровграде, Тольятти и всегда возвращалась с медалями – их у студентки уже двадцать!

– Восточные танцы интересны своей необычностью, пластичностью и красотой движений, – рассуждает Мария. –

Танец меняет человека и внешне, и внутренне. Это целая культура, философия, которую нужно постигать постепенно, шаг за шагом, движение за движением. Восточный танец снижает стресс и повышает вы-

брос гормонов радости. Во время танцев организм не испытывает сильных перегрузок. Человек не совершает интенсивных движений, как при обычных занятиях фитнесом.

Танцовщица мечтает попасть на всероссийский конкурс в Москву, а затем – на чемпионат мира. С этого года Лига профессионалов по восточным танцам ввела новую номинацию на конкурсе – "Танцы народов мира". На конкурсе в Ульяновске Чаплыгина исполнила украинский танец и заняла первое место. Ее прабабушка была украинкой, и девушке близок фольклор этого народа.

Мария получает два образования на уникальном факультете трансферных специальностей:

– Наш факультет как одна большая семья, здесь много талантливых студентов, которые успевают не только хорошо учиться, но и заниматься наукой, спортом, творчеством. Развивать свои способности нам очень помогает декан факультета Анатолий Геннадьевич Сквориков, он как родной человек



всегда найдет добрые слова для каждого студента.

Мария делает успехи и в научной области: в декабре прошлого года она участвовала в первом молодежном юридическом слете Ульяновской области: на научно-практической конференции студентов и аспирантов заняла второе место. А чуть раньше ее работа на тему "Реализация права малоимущих граждан на социальную защиту в условиях бюджетной политики" была отмечена жюри и опубликована в сборнике научных трудов по итогам международной научно-практической конференции "Основные проблемы и тенденции развития в современной юриспруденции" в Волгограде. Мария – выпускница молодежной правовой академии при областном Дворце творчества детей и молодежи и участник конкурса "Молодой ученый года". Она старается руководствоваться девизом: "Не останавливаться на достигнутом и стремиться к новым успехам!"

Иван ШАТОВ.



Российский научный фонд начал прием заявок на получение грантов для проведения исследований с привлечением молодых кандидатов наук.

Гранты выделяются на осуществление научных исследований в 2015-2017 годах с последующим возможным продлением срока выполнения проекта на один или два года. Научное исследование должно предусматривать участие в нем на постоянной основе не менее двух приглашенных молодых (до 35 лет включительно) кандидатов наук, защитивших диссертационную работу не ранее 1 января 2012 года. Гранты предоставляются научному коллективу через российские научные организации и образовательные организации высшего образования, находящиеся в любом субъекте Российской Федерации, за исключением г. Москвы, Московской области, г. Санкт-Петербурга, Ленинградской области, на базе которых будут выполняться проекты.

Размер одного гранта составит от 5 до 8 миллионов рублей ежегодно. Срок подачи заявок до 2 марта 2015 года. Результаты конкурса будут объявлены фондом до 15 мая 2015 года. Подробная информация о конкурсе размещена на официальном сайте Российского научного фонда в разделе "Конкурсы".

Здоровье без таблеток

**Древние восточные практики в УлГУ.
Простые движения
возвращают здоровье!**



Снять стресс, получить удовольствие, исправить осанку, стабилизировать вес, наполниться жизненной энергией, остановить болезнь, вернуть силу и гибкость тела вам помогут древние китайские практики цигун и тайчи (тайцзицюань).

**По вторникам в 19.00,
по средам в 16.00,
по воскресеньям в 14.00 –
мастер-класс**

для всех желающих проводит Сергей Шаповалов, эксперт по цигун и тайчи (тайцзицюань).

Бесплатно!

Адрес: Набережная р.Свияги, 106, корпус 3.
Возьмите вторую обувь и мягкую свободную одежду.

**Хотите улучшить свое здоровье?
Это шанс!**



**Международный лингвистический центр
INTERLINGUA**

приглашает на курсы

**английского,
испанского,
итальянского,
французского
языков**

Занятия проводятся высококвалифицированными преподавателями УлГУ по следующим программам:

- Иностраный язык для делового общения
- «Репетитор» - подготовка к ЕГЭ по английскому языку

После окончания курсов вручается сертификат УлГУ

Центральное отделение
Адрес:
ул. 12 Сентября, 9а
тел.: 32-43-22, 41-23-57
с 13.00 до 18.00



Заволжское отделение
Адрес:
бульвар Львовский, 5
тел. 515-888
с 13.00 до 18.00

Моя экономическая безопасность

Безопасное использование электронной почты

Являясь удобным видом связи как личной, так и деловой, электронная почта остается одним из самых популярных способов распространения вредоносных программ в Интернете.

Как уберечься от получения вредоносных программ

Если вы получили сообщение с вирусом, значит, вы уже невольно выполнили первый шаг на пути к заражению вашего компьютера, поскольку опасный файл сохранился на жестком диске. Пока это не фатально, но очень опасно, поэтому прежде всего необходимо предпринять меры к тому, чтобы этого не происходило впредь.

У многих операторов связи имеются на почтовых серверах фильтры, отсекающие подозрительные послания. Однако, несмотря на очевидную эффективность общесистемного фильтра, для обеспечения безопасности его все-таки недостаточно, поскольку он рассчитан на обезвреживание уже известных вирусов, тогда как новые вирусы могут беспрепятственно попадать в почтовый ящик. Поэтому пользователю необходимо принять дополнительные меры безопасности.

Самый действенный способ оградить от вредоносных программ свой почтовый ящик – запретить прием сообщений, содержащих исполняемые вложения. Если абонент включает подобный фильтр, то все сообщения, содержащие исполняемые файлы, будут автоматически удаляться непосредственно на почтовом сервере.

Несмотря на кажущуюся радикальность подобной меры, она очень эффективна и в большинстве случаев не приводит к неудобствам или ограничениям возможностей пользователей.

Во-первых, как правило, по электронной почте чаще всего рассылают документы и изображения, но не программы. Во-вторых, в случае необходимости получения программы по почте, можно договориться с отправителем, чтобы он предварительно упаковал ее с помощью какого-либо архиватора, например, WinZip или WinRAR. Польза получится двойная, поскольку размер полученного файла-архива должен быть гораздо меньше размера исходного файла.

Имеется еще один способ не сохранять подозрительные сообщения на своем компьютере. Надо сначала просматривать только заголовки сообщений и удалять ненужные письма непосредственно на сервере, не скачивая их на свой компьютер.

Как запретить выполнение вредоносных программ

Бывают обстоятельства, при которых невозможно организовать работу так, чтобы не получать сообщения с исполняемыми файлами. Значит, необходимо принять меры, чтобы вредоносные программы ни в коем случае не были запущены на выполнение.

Чтобы запустить файл-вложение на выполнение, следует открыть сообщение в отдельном окне, дважды щелкнув по строке сообщения в списке (сообщение с вложением помечено скрепкой) и открыть файл-вложение, дважды щелкнув по имени файла в заголовке сообщения (поле "Присоединить").

Учитывая сказанное, необходимо взять за правило: не открывать сообщение (дважды щелкнув мышкой), особенно если оно пришло от неизвестного отправителя.

Текст можно прочитать в режиме быстрого просмотра: когда при одиночном щелчке мышкой на сообщении в списке текст сообщения отображается не в отдельном, а в основном окне программы. Все подозрительные сообщения необходимо немедленно удалять.

Никогда не открывайте сразу присланные файлы-вложения, в том числе полученные от друзей, коллег или от имени известных фирм. Принимайте во внимание, что сообщения от якобы знакомых лиц могут оказаться рассылками, отправленными сетевыми червями. Также имейте в виду, что без вашего ведома ни одна уважаемая организация не будет рассылать файлы, даже если это важные данные, такие, как обновления системы или очередная защита от вирусов.

Расширение файла – это важно

Обращайте внимание на расширение файла. Особую опасность могут представлять файлы со следующими расширениями:

*.ade, *.adp, *.bas, *.bat, *.chm, *.cmd, *.com, *.cpl, *.crt, *.eml, *.exe, *.hlp, *.hta, *.inf, *.ins, *.isp, *.jse, *.lnk, *.mdb, *.mde, *.msc, *.msi, *.msp, *.mst, *.pcd, *.pif, *.reg, *.scr, *.sct, *.shs, *.url, *.vbs, *.vbe, *.wsf, *.wsh, *.wsc.

Вредоносные файлы часто маскируются под обычные графические, аудио- и видеофайлы. Для того чтобы видеть настоящее расширение файла, обязательно включите в системе режим отображения расширений файлов.

Защита электронной почты

К сожалению, нельзя исключать случаи, когда присылаемые файлы все-таки будут запущены. Однако и в этих случаях можно принять контрмеры.

В первую очередь следите, чтобы у вас были установлены самые последние обновления программ.

Нелишним будет установить персональный межсетевой экран (firewall). В нем следует указать исчерпывающий список программ и доступных им портов и сервисов. Как только какая-либо неизвестная программа попытается отправить почту, она тут же будет обнаружена, и зараза не распространится с вашего компьютера дальше.

Кроме того, отслеживать и блокировать опасные действия, которые могут выполнять вредоносные программы (обращение к файлам, загрузочной области диска, системному реестру и т.п.), способны специальные программы-сторожа, обычно входящие в состав антивирусных пакетов. Они автоматически запускаются на выполнение при загрузке операционной системы и незаметно прослеживают действия программ.

Служба проректора УлГУ по безопасности.