

Доброе слово посвящается женщинам!

Из истории

праздника

Решение о ежегодном праздновании Международного женского дня солидарности женщин всего мира в борьбе за экономическое, социальное и политическое равноправие было принято на II Международной конференции социалистическим движением в Копенгагене в 1910 году по предложению Клары Цеткин.

Впервые в России праздник был проведен в 1913 году в Петербурге. До 1914 года этот праздник отмечался в разных странах в различные числа марта.

В 1914 году передовые женщины Австрии, Венгрии, Германии, Нидерландов, России, США, Швейцарии и ряда других стран праздновали Международный женский день. Это стало традицией.

С той поры 8 марта сегодня – это праздник, знаменующий приход весны, преклонения перед женщинами, любимый апаздник для всех.

Международный День родного языка состоялся

День был организован по инициативе ЮНЕСКО решением Организации Объединенных Наций и проводится уже с 2000 года. Цель – защита самого ценного, чем владеет человек, – защита языка.

В нашем институте этот день прошел интересно: выступили не только артисты – было много рассказано о традициях татарского народа, его культуре. Правда, не всем студентам удалось побывать на данном мероприятии, услышать песни на родном языке, погреть душу родными мелодиями.

Ректор нашего института Н.Г. Хайруллин очень верно подметил: "Мы становимся свидетелями начала возрождения и расцвета языков народов России. Не следует забывать, что слова Габдуллы Тукая "Родной язык, святой язык, отца и матери язык..." – точные, глубокие слова..."

Наш институт это мероприятие проводил совместно с музеем Салиха Сайдашева при участии композитора, народного артиста Республики Татарстан, лауреата государственной премии РТ Рената Еникеева, народного артиста РТ Мингола Галева, старшего научного сотрудника музея А.З. Ханиной. Это был день, который нужен всем.

Проректор по учебно-воспитательной работе, профессор АЗАТ МИНГАЗОВИЧ ГАНЕЕВ:
– Милые женщины! От всего сердца поздравляю вас с замечательным праздником – международным женским днем!

Не случайно самый первый, самый красивый праздник весны посвящен именно вам: женщина и весна олицетворяют начало жизни, любовь, счастье.

Мы всегда восхищаемся вами, а в этот день по-особенному любимы вашей красотой и благодарим за радость, которую вы нам дарите, за доброту, с которой вы к нам относитесь.

От всей души желаю вам неувядающей красоты, чуткости, нежности, тепла близких и друзей. Мира и покоя вашему дому, веры, надежды, любви!



Декан факультета менеджмента Миляуша Харисовна Биктемирова на занятиях в группе 302

Помощник ректора по международным связям, профессор РУСТЕМ ЛУКМАНОВИЧ САХАПОВ:

– Поздравляю всех женщин с праздником Весны! Пусть этот день будет не единственным днем в году, когда мы, мужчины, говорим добрые слова в адрес женщин! Здоровья, добра, красоты всем милым нашим женщинам! Поскольку моя деятельность связана с международным сотрудничеством института, то я желаю всем и каждой интересных поездок, творческих встреч далеко за пределами нашего института.... Научное, творческое общение с коллегами делает нас сильнее, богаче, вдохновеннее...

Декан факультета экономики предприятия ИЛЬДАР ГАДЕЛЕВИЧ ХАЙРУЛЛИН:

– День 8 Марта – добрый день для женщин, день приятных хлопот для мужчин.

Это начало весны. Желаю нашим женщинам здоровья, выдержки, оптимизма.

Но, главное, чтобы радость и благополучие не покидали дом, где всем тепло, удобно, хорошо... С праздником!

Заведующий кафедрой ФИС НАИЛЬ ШАМСЕЕВИЧ ФАЗЛЕЕВ:

– Дорогие наши преподавательницы, сотрудницы, студентки! От имени мужчин кафедры физкультуры и спорта, спортивного клуба поздравляю Вас с удивительно нежным, теплым Днем 8 Марта! К сожалению, мы мужчины перестали уметь восхищаться Вами! Нам надо задуматься: что происходит!? Веками поэты, писатели восхваляли прекрасную половину человечества. Мы уже не умеем цвета языков народов России. Не следует забывать, что слова Габдуллы Тукая "Родной язык, святой язык, отца и матери язык..." – точные, глубокие слова..."

*"Уста с улыбкою приветной,
Румянец девственных
ланит
И взор твой светлый,
искрометный
Все к наслаждению манит".*

*"...Как будто бы железом,
Обмокнутым в сурьму,
Тебя вели нарезом
по сердцу моему,
И в нем навеки засею
смиренье этих черт
И от того нет дела,
что свет жестокосерд..."*

*"Любую глупость ради Вас
Свершили наши предки,
Из-за прекрасных Ваших
глаз,
Безумства и у нас нередки.
Ах женщины, вся наша слава
Вам покоряется сама,
О! Восхитительное право
Пленять нас будет и
сводить с ума"*

Так вот, в честь 8 Марта разыгрывается волшебная развлекательная шкатулка. Для этого Вы должны назвать автора стихов третьего стихотворения. Звоните на кафедру или в редакцию "Экономиста".



Праздник 8 МАРТА Надия Михайловна Сабитова впервые встречает доктором экономических наук. Поздравляем!!!

А профком, спортклуб организует традиционную прогулку 21 марта 2004 года по маршруту СОЛ "Экономист" (Крутушка) – Голубое озеро. Приглашаем всех желающих. Там и вручим приз!

Проректор по научно-исследовательской работе, профессор ШАМИЛЬ МАХМУТОВИЧ ВАЛИТОВ:

– Всех женщин я поздравляю с праздником 8 Марта! Ведь это праздник, который открывает весну. Женщина в науке... Это заметно, значимо, это сила, это мощь...

И яркий пример – это уважаемая известная профессор Саре Нури Абдуллина, которая, кроме известных научных достижений, побед, является воплощением женственности, интеллигентности, благородства, мудрости. Творческих высот в науке она добилась благодаря трудолюбию, целеустремленности.... Всегда и в любой ситуации оставаясь заботливой женой, мамой, бабушкой. Во многом Саре Нури может служить примером для других...

Всем нашим женщинам я желаю счастья, весенней загадочности, моря цветов, улыбок...

КАМИЛЬ ГАБДРАХМАНОВИЧ ХАРИСОВ, декан ФКФ:

– Я дарю всем женщинам миллион алых роз. Женщины достойны того, чтобы мы, мужчины, дарили им цветы ежедневно... Мы счастливы, когда рядом с нами женщины.

Я от всей души поздравляю всех женщин с праздником 8 Марта. Желаю здоровья, успехов в делах, хорошего настроения. Девушкам-студенткам я желаю только прекрасного будущего.



Гульназ АШИМОВА – будущий банкир. А пока главная цель – учеба на "отлично"!



Студентке 426 группы ФКФ Лилии Мухаметшиной (вторая слева) была вручена стипендия Правительства РТ. Снимок на память: с мэром Казани К.Ш. Исхаковым после торжественной части.

В Президентском дворце Казанского Кремля состоялась вручение специальной Государственной стипендии РТ.

И несмотря на то, что Президент М.Ш. Шаймиев при торжественной церемонии сказал, что в зале собрались избранные, талантливые студенты, Лилия Мухаметшина искренне считает, что каждый способен достичь таких же результатов. Она уверена, одним из основных этапов в этом пути – это активное участие в студенческих конференциях, которые помогают раскрыть студента и как исследователя, и как оратора. Так что трудитесь, участвуйте – награда найдет своих героев!



Ильмира МИНГАЛЕЕВА, студентка 421 группы ФКФ

Еще в сентябре прошлого года в СМИ было объявлено, что ОАО "Ак Барс" Банк проводит конкурс по присуждению 10 именных стипендий для студентов государственных высших учебных заведений. Условия конкурса были не из легких.

Было подано около 33 заявок из вузов Казани и других городов РТ. По итогам первого тура конкурса было отобрано 11 кандидатов, представителями "Ак Барс" Банка было проведено собеседование, в результате которого было учреждено и выдано 7 именных стипендий. Их обладателями стали студенты КГТУ им. Туполева, КГУ, ТИС-БИ и Ильмира Мингалева из КГФЭИ.



Наташа СПИРЯГИНА, студентка группы 412, неоднократная участница городских и республиканских соревнований по настольному теннису



Занятие ведет доцент Татьяна Феликсовна Палей в 301 группе факультета менеджмента

**Жан праздничный
погаров – дебют**
Анастасия ТКАЧЕВА,
студентка 133 группы ФКФ

СЧАСТЬЕ

• Что такое счастье?

• И кому оно дано?

• Вечные вопросы –

• Задают их все давно.

• Каждый, отвечая,

• Видит в них свое?

• И определяет

• Рамки для него.

• Для кого-то счастье –

• С милым под дождем

• Бежать по опушке

• Солнечным денечком.

• Для кого-то – деньги,

• Для кого-то – власть,

• Для кого-то просто –

• Целоваться всласть.

• Для кого-то дети –

• Счастье жизни всей,

• Для кого – служенье

• Родине своей,

• Для кого – работа,

• Для кого – семья...

• Что же означает

• Счастье для меня?

• В двух словах не скажешь,

• В чем же его суть:

• Счастье означает

• жизни яркий путь,

• Счастье, когда даришь

• Радость людям ты

• И когда сбываются

• Все твои мечты...

• Счастье – когда просто

• Бродишь по лесам!

• Каждый видит счастье

• Так, как хочет сам!

Будьте здоровы! Будьте красивы!

К сожалению, у нас в стране "молодеют" многие заболевания, в том числе и сердечно-сосудистые. Наши советы, может быть, помогут многим уберечь себя от серьезного заболевания – артериальной гипертензии.

Важное место в лечении артериальной гипертензии (АГ) занимают доступные всем методы – здоровый образ жизни, который позволяет добиться хорошего результата и снизить общий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, сахарный диабет, инсульт, сердечная и почечная недостаточность.

К основным правилам здорового образа жизни относятся снижение веса.

Ожирение является фактором риска развития артериальной гипертензии и сахарного диабета. Большинство людей с повышенным артериальным давлением имеют избыточный вес. Снижение веса – наиболее эффективный способ борьбы с АГ. Постепенному и

стабильному снижению веса способствуют низкокалорийная диета с ограничением жиров и повышенная физическая активность.

Снижение потребления соли – это тоже способ борьбы с АГ. Уровень артериального давления имеет прямую зависимость от количества

употребляемой соли. Для снижения давления средняя

доза соли не должна превышать 5 грамм в сутки – одна чайная ложка. Существуют продукты, которые изначально содержат большое количество соли: томаты, оливки, соевый соус, бискви-

ты, сыры, оладьи, томатный сок, фасоль, шпинат, ветчина, соусы, готовые супы. Людям, страдающим АГ, следует исключить эти продукты из рациона питания.

Необходима повышенная физическая активность. Регулярные физические тренировки снижают артериальное давление. Не стоит заниматься изнуряющими видами спорта. Рекомендуются динамические нагрузки: ходьба, плавание, катание на велосипеде. Упражнения должны быть регулярными, 3-4 раза в неделю, по 20-30 минут.

Отказ от курения – это очень важно. Отказаться от курения следует незамедлительно. Курящие больные в 2 раза чаще умирают от сердечно-сосудистых осложнений в сравнении с некурящими. Никотин влияет на учащение ритма сердечных сокращений, происходит спазм сосудов, появляется атеросклероз.

Соблюдение диетических

рекомендаций. Диета включает в себя полноценные продукты, содержащие в основном растительный белок, микроэлементы (магний, кальций, калий), продукты с очень низким содержанием жира и растительные углеводы. Необходимо отдавать предпочтение овощам, фруктам, обезжиренным молочным продуктам, рыбе, нежирному мясу. Рекомендуется частое употребление пищи малыми порциями – 4-5 раз в день. Необходимо правильно распределить прием пищи в течение дня. Последний прием пищи не менее чем за 2-3 часа до сна.

Стресс – бич нашего времени. Не следует проявлять негативные эмоции курением, перепадом, злоупотреблением алкоголя. Существуют такие виды восстановления, как аутотренинг, йога, медитация, гипноз. Применение этих методик один или два раза в неделю снизит уровень катехоламинов, которые повышают АД.

В заключение следует сказать, что здоровый образ жизни является основой лечения АГ и профилактики, которая должна начинаться в молодом возрасте, в студенческие годы. Будьте здоровы!

Соблюдение диетических

тельным кремом. На курс лечения – 15 – 20 процедур. Уход за руками должен быть дополнен уходом за ногтями. Здоровые ногти должны быть слегка розового цвета, гладкие и твердые. Хорошим способом ухода за ногтями является маникюр. В тех случаях, когда эта процедура выполняется самостоятельно, необходимо тщательно соблюдать правила асептики: маникюрные инструменты мыть горячей водой с мылом или обрабатывать дезинфицирующими жидкостями, а мелкие травмы кожи смазывать йодом, раствором анилиновых красок или настойкой календулы.

Завершающее маникюр покрытие ногтей лаком является защитной мерой, предохраняющей ноготь от повреждения. Однако периодически ногтям необходим отдых, поэтому постоянное применение лака нецелесообразно. Для улучшения состояния сухих, расслаивающихся ногтей полезны компрессы на ночь из оливкового или нерафинированного подсолнечного масла с добавлением к нему масляного концентрата витамина А, который продается в аптеках без рецепта: 10 капель на 10 мл масла. На ногтевые пластинки накладываются полоски сложенной четверо полотняной ткани, пропитанной теплым маслом, покрывают двумя слоями компрессной бумаги и надевают нитяные перчатки или резиновые напальчники. Компрессы делают 1-2 раза в неделю.

Надо помнить, что состояние рук, ногтей расскажут многое о человеке. Руки должны быть красивыми, ухоженными.

Артериальная гипертензия: образ жизни

Л.И. УЗБЕКОВА, кандидат медицинских наук,
М.Н. ГАЙНОВА, кандидат медицинских наук,
Л.Ф. КУРМАЕВА – врач КГФЭИ.

Руки говорят, что вы красивы

Правильный уход за руками не менее важен, чем уход за лицом. Кожа рук в большей степени, чем другие участки тела, загрязняется в быту и на производстве, подвергается действию химических веществ, воды, инсоляции, холода, тепла. Длительное влияние этих факторов приводит к огрублению кожи, понижению ее эластичности, сухости, появлению морщин.

Мыть руки необходимо туалетным мылом, лучше всего с жирными добавками и минимальным содержанием щелочи. Желательно после каждого мытья рук с мылом втереть в еще слегка влажную кожу небольшое количество крема. После вечернего мытья такую процедуру целесообразно дополнить массажем кистей и даже предплечий. Рекомендуется вечером помассировать кожу кремами, содержащими растительные добавки. Они питают и тонизируют кожу, восстанавливают ее эластичность, способствуют заживлению трещин.

При очень сухой, шелушащейся и растрескивающейся коже целесообразно на ночь или хотя бы на 2-3 часа вечером наложить повязку с любым растительным маслом. Можно смешать масло с разжиженным медом (3:1). Нагретым на водяной бане до 40-45 градусов маслом или смесью пропитывается несколько слоев полотна или марли, которые апплицируют на кожу, покрывают компрессной бумагой и фиксируют надетыми нитяными перчатками или трубчатым бинтом. Процедуры делают 1-2 раза в неделю до значительного улучшения состояния. При сухости и трещинах полезны также ванночки из сока квашеной капусты или картофеля. Тщательно отмытые в холодной воде клубни отваривают, остывший до теплого отвара используют для ванночек. Процедуры делают 2 раза в неделю, до 10 раз. После ванночек надо нанести на кожу питательный крем.

У некоторых людей, вследствие нарушения периферического кровообращения, кожа рук бывает красновато-синюшного оттенка, нередко отмечается и повышенная влажность. В таких случаях ежедневно вечером нужно делать горячую ванночку с горчицей (1 чайная ложка порошка на литр воды) продолжительностью 10-15 мин, после чего руки вытирают и смазывают пита-



ЭКОНОМИСТ

Газета

КАЗАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ФИНАНСОВО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

НАМ ПРОДОЛЖАТЬ ИСТОРИЮ!

Андрей КОНДАУРОВ, студент четвертого курса

Впереди выборы. 14 марта – ответственный и определяющий ближайшие годы день. Мы выбираем Президента РФ и депутатов в Госсовет РТ.

В нашей стране происходит серьезные перемены. Одной из организаций, принимающих активное участие в жизни страны, является "Молодежное Единство". Общероссийская общественная организация "Молодежное Единство" – это объединение активных энергичных, инициативных молодых людей России, созданное на основе общности интересов для удовлетворения духовных и иных нематериальных потребностей, в целях осуществления и защиты своих прав и свобод. "Молодежное Единство" стремится обеспечить активное участие молодежи в политической и социальной жизни российского общества, защищать интересы молодежи в законодательных и исполнительных органах власти, формировать у молодежи нравственные начала, в том числе патриотизм, реализовывать в молодежной среде идеи межнационального общения, национальной терпимости, национального достоинства, стимулировать интерес к получению знаний, овладению новыми технологиями, обеспечивать активное участие молодежи в Президентских и региональных выборах.

Мы сразу же определили для себя идеалы – это духовность, опирающаяся на честь и достоинство, государственность, стоящая на принципах целостности и единства сильной России, народность, обеспечивающая бережное сохранение национальных культур – обычаев, языка, ремесел и традиций – народов, населяющих Россию. Нам, молодым, продолжать историю. Поэтому необходимо, чтобы каждый из представителей молодежи проявил гражданскую активность и 14 марта (да и не только в день выборов!) сказал свое слово. Учитывая, что скоро праздник 8 Марта, мы поздравляем всех женщин – преподавателей, сотрудников, однокурсниц. С праздником всех!

В НАШЕМ
НОМЕРЕ
ЧИТАЙТЕ:

ДОБРОЕ

СЛОВО

О ЖЕНЩИНАХ...

И ДРУГОЕ

8 МАРТА!
С праздником
поздравляем всех женщин!
Желаем всем только
ласковых солнечных дней,
весеннего тепла, добра,
улыбок, удач!

С ЗАСЕДАНИЯ УЧЕНОГО СОВЕТА

Состоялось очередное заседание Ученого Совета института. На заседании рассматривались результаты итоговой научно-практической конференции. Сообщение было сделано проректором по научно-исследовательской работе, профессором Ш.М.Валитовым. Было подчеркнуто, что, хотя ученые нашего института ведут все более активную научно-исследовательскую работу, необходимо активно добиваться практического применения всех научных результатов, выводов, работать со всеми ветвями власти, с руководителями всех отраслей производств при реализации экономических и социальных программ.

О результатах финансово-хозяйственной деятельности института за 2003 год доложил УБУ и ФК, главный бухгалтер И.И. Шайхутдинов.

На заседании были прослушаны отчеты работы докторантов Р.Г. Каспиной, Ф.И. Харисовой и А.В. Назаренко, обсуждались другие текущие организационные вопросы.