

БАНЗ'Д



Слово

РЕДАКТОРА



Елизавета Сафарова
Редактор журнала «БАНКА»

«В этой жизни существует четыре вопроса, которые имеют смысл: что священо, из чего соткана душа, ради чего стоит жить, а ради чего — умереть. На все эти вопросы только один ответ — любовь». Так говорил главный герой фильма «Дон Жун де Марко».

Дорогие наши читатели, желаю вам в наступающем году самой чистой, светлой, искрящейся любви. А главное, не забывать, что любовь — многогранное чувство. Это сплетение понимания, сострадания, поддержки... Список неиссякаем!

Желаю всем успехов в учёбе! И с грустью говорю, что мой период редакторства любимой «Банк 'и» и обучения подходит к концу... Поэтому, это мой последний выпуск. За четыре года студенчества в моей жизни всё перевернулось «с ног на голову», но неизменным осталось одно- это любовь к МБИ!

МБИ - стал для меня вторым домом, в который хочется возвращаться. Именно поэтому, я прихожу сюда каждое утро с улыбкой! Я безумно благодарна этому месту, а самое главное людям, которые наполняют это место!

На прощание хочется сказать спасибо Вам, дорогие читатели, друзья, коллеги! В завершении, на последних страницах этого выпуска журнала я расскажу вам про себя. Приятного чтения!

С любовью, Елизавета Сафарова!

Периодическое печатное издание «Банк'а» №83, декабрь 2023 г.
Над номером работали:

Главный редактор: Елизавета Сафарова

Корректор: Ирина Петрова, Ольга Сорока

Авторы: Елизавета Сафарова, Илья Бруснянин, Диана Митрушина,
Мария Михайлова

Верстка: Анна Лебезкина

Учредитель: АНО ВО «Международный банковский институт
имени Анатолия Собчака»

Адрес: 191023, Санкт-Петербург, Невский пр., 60
Формат А4;

Подписано в публикацию: 30.12.2023

Распространяется бесплатно

Ваши статьи, письма к редакции и другие предложения присылайте на
электронный адрес журнала: banka.art@mail.ru

Вы держите в руках

БАНК'А

Студенческий журнал Международного банковского института
имени Анатолия Собчака

СОДЕРЖАНИЕ

СЛОВО РЕДАКТОРА	стр. 2
ЭФФЕКТ СОЦИАЛЬНОЙ ЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ	стр. 4
МЫ УЖЕ ЖИВЕМ В БУДУЩЕМ	стр. 8
ТОЧКА КИПЕНИЯ МБИ	стр. 12
ЖИЗНЬ ВНЕ УНИВЕРА	стр. 14
ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...	стр. 16
КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И БИЗНЕСА МБИ	стр. 20
ИНТЕРВЬЮ С ДИРЕКТОРОМ КОЛЛЕДЖА	стр. 21
БЛИЦ-ОПРОС СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА	стр. 23
ЛАЙФХАКИ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ	стр. 25
ВИТАМИНИЗИРУЕМСЯ	стр. 28
ЛЮБОВЬ ПОВСЮДУ	стр. 30
МОЯ ИСТОРИЯ	стр. 31
ЮЖНО-САХАЛИНСК	стр. 33
ПОДСЛУШАНО СТУДСОВЕТ	стр. 36
ГОД ДРАКОНА	стр. 38
КРОССВОРД	стр. 40



ЭФФЕКТ СОЦИАЛЬНОЙ ЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ ИЛИ ПОЧЕМУ МЫ ВРЁМ

Представьте картину: семейное застолье, все делятся своими достижениями, новостями о сыне маминой подруги... И тут вы на вопрос «Ну когда уже дети?» заявляете, что хотите пожить для себя или что-то в этом роде. Не обязательно про детей, фраза может содержать любую информацию, которая подрывает семейные устои, как ракета «земля — земля».

И даже если кто-то из сидя-

щих за столом родственников с вами согласен в глубине души, все они будут смотреть на вас как на диверсанта. Вы знаете об этом, поэтому, скорее всего, просто уйдете от разговора или смените тему.

Это один из вариантов проявления феномена социальной желательности. Рассказываем, как он работает.

Что такое эффект социальной желательности?

Эффект социальной желательности — это тенденция людей отвечать на вопросы или проявлять поведение, которые соответствуют социальным нормам и ожиданиям общества, в котором они живут.

Люди так поступают, чтобы быть принятыми, чтобы избежать критики, чтобы быть оцененными положительно своими социальными группами и сохранить свое престижное положение в глазах других людей.

Например, если задать вопрос, «курите ли вы», человек, который курит, может склоняться к ответу «нет», потому что знает, что курение не одобряется обществом и может вызвать критику.

Такое сильное социальное влияние на поведение человека может проявляться в разных сферах жизни, где важна социальная адаптация и соответствие социальным нормам и ожиданиям.

Этот эффект может мешать нам не только в личной жизни, когда мы выбираем, на какой фильм пойти с друзьями, но и в профессиональной: часто на фокус-группах удачные идеи, высказанные «непопулярными» или новыми сотрудниками, не принимают во внимание.

Как гормоны заставляют нас врать

На наше социальное поведение влияет гормон окситоцин. Он вырабатывается, когда мы взаимодействуем с близкими, его выброс могут спровоцировать даже объятия или если вы держите за руку любимого человека. Окситоцин — один из гормонов счастья, и он воздействует на нашу систему вознаграждения и мотивации, как бы поощряя нас за близость и дове-

рие.

Но такое действие окситоцин оказывает только по отношению к «своим». А вот люди, которых мы не знаем или которые не вписываются в рамки социальной желательности, вызывают у нас обратную реакцию, к ним мы будем испытывать недоверие и даже попытаемся изгнать из своей группы.

Эффект социальной желательности, как правило, распространяется на ряд тем, которые так или иначе становятся острыми внутри группы.



Итак, эффект социальной желательности является результатом взаимодействия социальной динамики и культурных норм, и может влиять на то, как люди ведут себя в различных социальных ситуациях, а также на их мнения и убеждения. Он может быть полезен для поддержания социальной согласованности, но может также затруднять инновации и прогресс, и приводить к поддержанию неравенства и предрассудков.

Вранье как способ выживания

Оказывается, врать умели даже первобытные люди. По мнению ученых, этот навык развивался параллельно с речевым.

Ложь – самый простой способ получить желаемое без борьбы, а иногда даже по воле обманываемого.

Как оказалось, наиболее высокие шансы жить в достойных условиях помогало именно умение врать. Лгуны умело манипулировали остальными членами общины и добывали для себя так пищу,

жилище и даже полового партнера.

Чем дальше, тем больше вранье становилось изворотливее и искуснее. Статус особо хитрых Homo sapiens, которые слыли шаманами, жрецами, посланниками богов, все больше повышался. Они предсказывали будущее, видели прошлое, толковали сны, объясняли природу болезней и явлений – делали все то, что волновало умы людей. Но если жреца подозревали во лжи, его запросто могли убить. Вот почему ложь становилась все изобретательнее.



Как победить эффект социальной желательности?

Анджела Ахола, автор книги «Скрытые мотивы. Истинные причины нашего поведения», приводит несколько приемов, которые помогут снизить социальное влияние на наше поведение.

1

Будьте первым

Задавайте тему беседы, меняйте ее направление. Если первая подача ваша, то вы можете предрешить финал всей «игры» и беседы, потому что первая озвученная позиция играет роль «якоря».

2

Общайтесь с членами группы индивидуально до встречи

Вы можете повлиять на мнение всей группы, поговорив с каждым участником до мероприятия. Этого может быть достаточно, чтобы в ситуации, близкой к конфликту, у вас образовалась своя «группа поддержки».

3

Делите группы на более мелкие и обеспечьте анонимность

Это, в частности, касается рабочих встреч, на которых обсуждаются нововведения и улучшения. Разделите сотрудников на небольшие группы или предложите им пройти анонимный опросник: это сэкономит вам время и обеспечит более конструктивными комментариями.



Доктор психологии Анджела Ахола утверждает, что человеком с древних времён руководят три мотива: потребность в социальном взаимодействии, стремление повысить статус и желание получать знания. Когда-то они помогали человеческому виду выжить, а сегодня определяют наше поведение и влияют на отношения с людьми.

Любые наши эмоции и действия определены скрытыми мотивами. Когда мы переживаем из-за неудачного наряда или опаздываем на встречу, нами руководит страх социального отчуждения. Мы стремимся подняться по карьерной лестнице, чтобы повысить свой статус. А жажда знаний помогает совершать великие открытия, но в то же время делает нас зависимыми от гаджетов и социальных сетей.

Анджела Ахола объясняет, как потребность в отношениях, статусе и знаниях меняет химическую структуру мозга и влияет на гормоны. А они в свою очередь определяют поступки и решения человека. Автор даёт практические рекомендации, как заставить скрытые мотивы работать на вас: научиться нравиться окружающим, лучше понимать их поведение, повышать статус с пользой для себя и других, получать знания без тревоги и ограничивать себя от информационного шума.

МЫ УЖЕ ЖИВЁМ В БУДУЩЕМ

В 2023 году были сделано множество научных открытий в различных областях науки: разработаны новые методы лечения болезней, созданы инновационные технологии, которые смогут повысить качество жизни человека. Важными достижениями стали открытия в области космических исследований, где были открыты планеты и галактики. В целом, научные открытия 2023 года подтверждают, что наука продолжает развиваться и находить новые пути решения сложных проблем, что даёт надежду на лучшее будущее.



CRISPR для снижения уровня холестерина

Холестерин – важный элемент нашего организма, но только в определенных количествах. Повышенный уровень холестерина может привести к атеросклерозу, инфаркту, инсульту и другим сердечно-сосудистые заболевания.

С помощью технологии CRISPR, исследователи могут вмешаться в гены, которые кодируют белок PCSK9, чтобы снизить его уровень в организме. Это может быть сделано путем рибонуклеопротеина (RNP), который содержит RNA-молекулу, специально разработанную для молекулярной адресации конкретного гена. Этот RNP доставляется в клетку, где он может точно изменять гены, связанные с обработкой холестерина.

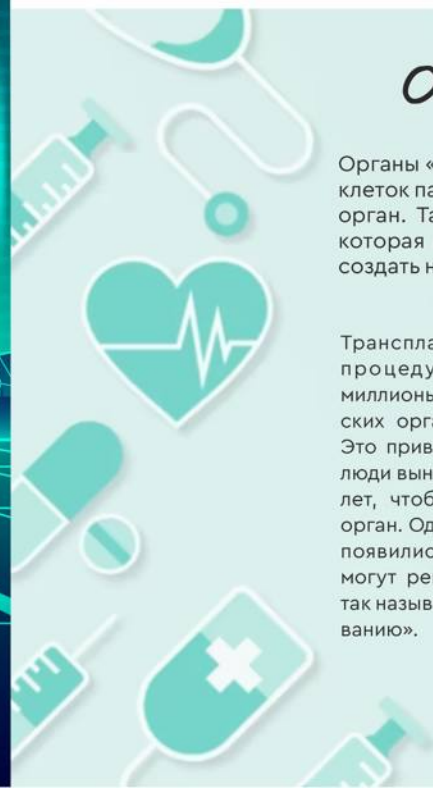


Органы «по требованию»

Органы «по требованию» – это искусственные органы, созданные из клеток пациента, которые заменяют поврежденный или неисправный орган. Такие органы создаются при помощи тканевой инженерии, которая использует биоматериалы, клетки и факторы роста, чтобы создать новые органы.

Трансплантация органов – это процедура, которая спасает миллионы жизней. Однако, донорских органов всегда не хватает. Это приводит к тому, что многие люди вынуждены ждать несколько лет, чтобы получить нужный им орган. Однако, в последнее время появились технологии, которые могут решить эту проблему. Это так называемые органы «по требованию».

Одним из преимуществ органов «по требованию» является то, что они создаются из клеток пациента, что уменьшает риск отторжения и предотвращает необходимость в длительной иммуносупрессивной терапии. Кроме того, использование органов «по требованию» сокращает время ожидания на трансплантацию, что может спасти жизни тысячам людей, ожидающим органы.



Нейросети для генерации изображений

Искусственный интеллект, генерирующий изображения прежде, чем создать картинку, обучается на больших массивах данных с помощью алгоритмов глубокого обучения. Эти алгоритмы изучают закономерности и взаимосвязи между различными элементами изображений, такими как формы, цвета и текстуры. Нейросеть может использовать эти знания для создания новых изображений, которые по стилю и содержанию похожи на учебные данные.

Технология может применяться в разных сферах — от маркетинга и графического дизайна до технологий виртуальной и дополненной реальности. Автоматизация процесса создания изображений поможет сэкономить время и силы дизайнеров, а также привнести новые творческие возможности.

GAN – способность генерировать изображения с высокой степенью реалистичности и многогранностью. Например, нейросеть может создавать изображения пейзажей, лиц, предметов и других объектов на основе уже существующих данных. Это дает возможность использовать ее для создания виртуальных миров, игр, для дизайна и технического проектирования.



У чипов таких производителей, как Intel и Arm, код закрытый. Поэтому микросхемы могут не подойти к устройству или их приходится разрабатывать отдельно, но за отдельную плату. RISC-V же предлагает стандарт, которым каждый может воспользоваться бесплатно и использовать его для разработки своего чипа.

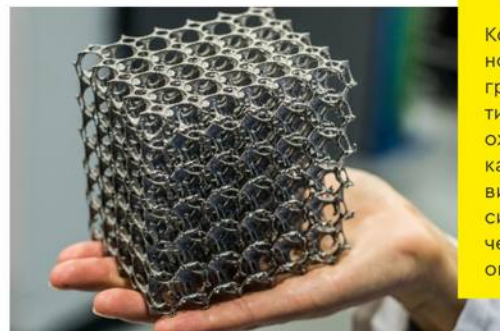
Микросхемы RISC-V уже начали появляться в наушниках, жестких дисках и процессорах



RISC-V

RISC-V — это набор инструкций для проектирования компьютерного чипа с кодом в открытом доступе. Чип, или микросхема, — это вычислительное устройство, которое обрабатывает информацию в виде нулей и единиц.

роботов и компьютеров, которые используют технологии искусственного интеллекта. А в феврале 2022 года Intel открыла фонд, который поддерживает компании, производящие чипы RISC-V. Однако, RISC-V все еще находится на ранней стадии развития и имеет несколько ограничений. Например, существует нехватка специалистов, которые могут разрабатывать процессоры на основе этой архитектуры.

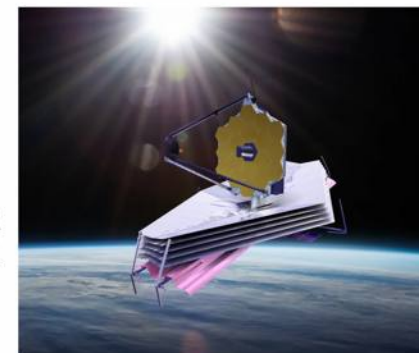


Графеновый обогреватель

Компания Graphene Square из Южной Кореи представила новое устройство Graphene Radiator, которое использует графен для обогрева. На данный момент это лишь прототип, однако он уже был протестирован и соответствует ожиданиям разработчиков. Это устройство похоже на камин, но не является обычным камином, а является виртуальным, создающим голограмму живого огня на системе из стекол, а обогрев обеспечивается электричеством. Благодаря графеновому генератору, устройство оказывается дешевле аналогов примерно на треть.

JWST. Космический телескоп Джеймса Уэбба

Один из наиболее ожидаемых космических проектов, который может изменить наше понимание Вселенной. JWST — это научный инструмент, предназначенный для исследования далеких галактик и звездных систем во вселенной. Телескоп назван в честь Джеймса Уэбба, который был администратором Национального управления авионавтики и космической администрации (NASA) с 1961 по 1968 годы. JWST был запущен 25 декабря 2021 года на борту ракеты Ариан 5 в космос из космического центра Гайана. Одна из особенностей JWST – способность наблюдать в инфракрасном диапазоне, что позволит ему исследовать самые дальние уголки Вселенной и увидеть те объекты, которые не могут быть увидены другими космическими телескопами. Ожидается, что JWST принесет открытия в области космической астрономии и поможет нам лучше понять происхождение Вселенной, формирование звезд и галактик, а также поиск жизни во вселенной.



Робот для сбора урожая в теплицах



Японские инженеры придумали простое, но удобное решение для сбора сладкого перца в оранжереях — робот, который ездит по кабелю между рядами. Робот способен самостоятельно находить спелые плоды перца, оценивая их со всех сторон, и срезать их, не требуя перестройки оранжереи. В отличие от американского проекта, где робот ездит на колесах и требует определенного расстояния между рядами, японская технология не имеет таких ограничений. Виртуальная карта плодов, создаваемая роботом, указывает их уровень спелости.

ТОЧКА КИПЕНИЯ

Точка кипения МБИ имени Анатолия Собчака - это глобальное образовательное пространство, направленное на развитие уникальных компетенций и производство высокотехнологичного интеллектуального продукта. В этом материале мы собрали самые знаковые (по мнению редакции) мероприятия, которые прошли на Точке кипения за последние 4 месяца.



МЕЖДУНАРОДНЫЙ
БАНКОВСКИЙ
ИНСТИТУТ
ИМЕНИ АНАТОЛИЯ СОБЧАКА



«PicaSim»

28 сентября на базе Точки кипения МБИ прошли региональные отборочные соревнования - прохождение гоночной трассы в симуляторе полета «PicaSim».



МОЛОДЕЖНЫЙ ОНЛАЙН-ПРОЕКТ
В ЧЕСТЬ 200-ЛЕТИЯ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ А. ОСТРОВСКОГО

Время Островского

01-16 ноября



Конференция «Время Островского»

16 ноября в Дубовом зале прошла конференция «Время Островского» - это молодежный проект, цель которого сохранить историческую память, укрепить общенациональное сознание и воспитать гордость за великие шедевры русской литературы.

19 октября состоялась встреча с HR специалистами ОЭЗ «Алабуга» на которой рекрутеры рассказали, как построить карьеру в международной компании и получить предложение о стажировке!



Баркемп «Национальная технологическая революция» 20.35

Образовательная и бизнес-конференция в сфере технологий и инноваций, с участием представителей крупных государственных и частных организаций прошла в ноябре на площадке Технопарка "Ленполиграфмаш". В этом году мероприятие посетила и команда Точки Кипения МБИ имени Анатолия Собчака. На конференции были представители институтов развития, органов федеральной и региональной власти, крупных промышленных компаний, технологического предпринимательства, системы образования.



Проект «Открытая Лабораторная» в МБИ

«Открытая лабораторная» - это научно-популярный проект, который помогает узнать, как устроены природа и техника, понять, откуда мы произошли и проверить, насколько наша картина мира соотносится с его реальным устройством. Руководил и помогал участникам лабораторной в МБИ Александр Бутягин - археолог, заведующий сектором античной археологии Государственного Эрмитажа.



XXI Международная научно-практическая конференция «НАСТУПИВШЕЕ БУДУЩЕЕ: НОВЫЕ ФОРМАТЫ, СМЫСЛЫ И СУЩНОСТИ ОБРАЗОВАНИЯ»

26 октября 2023 года в Международном банковском институте имени Анатолия Собчака состоялась XXI Международная научно-практическая конференция «НАСТУПИВШЕЕ БУДУЩЕЕ: НОВЫЕ ФОРМАТЫ, СМЫСЛЫ И СУЩНОСТИ ОБРАЗОВАНИЯ».

На конференцию поступило более пятидесяти научных сообщений от исследователей, представителей органов исполнительной власти, бизнеса, научных учреждений и высших учебных заведений России, Китайской Народной Республики и Германии.

Студенты МБИ посетили «Шанинку»

С 27 по 29 октября студенты МБИ имени Анатолия Собчака в рамках образовательного интенсива "Основы научно-исследовательской деятельности" посетили Московскую высшую школу социальных и экономических наук ("Шанинка") В программе интенсива: лекции, междисциплинарная конференция «Биографическая коллизия: теория, метод и нарратив» и, конечно, нетворкинг.



Жизнь вне универа



Устинов Иван

Всем привет! Я учусь на 4-м курсе направления «Бизнес-информатика». В институт попал случайно, честно говоря, выбрал по баллам ЕГЭ и с выбором не ошибся. Свободное время от учебы я занимаюсь своим стартапом, хобби и работе! Я начал работать, так как решил

получить финансовую независимость от родителей и содержать себя самостоятельно. С составлением расписания у меня не было трудностей, мое руководство изначально знало, что я студент и у меня не будет особо много свободного времени. Спустя некоторое время после испытательного срока, мы пришли к компромиссу, сейчас у меня получается совмещать учебу и работу.

Я занимаюсь реализацией оригинальных лимитированных кроссовок и одежды, помогаю людям получить то, чего сейчас не найти на прилавках магазинов. Учеба при этом не страдает благодаря преподавателям, которые всегда на стороне студентов. Они выгружают задания в ЕЭОС, которым ты можешь воспользоваться в любой свободный день.

Приоритет я, конечно, отдаю учебе, потому что понимаю, что вся сегодняшняя занятость лишь на первое время, дальше я планирую работать по профес-

сии. Если говорить конкретно, то 70% свободного времени отдаю учебе, а остальное время - работа. Благодаря рабочей практике я научился многим действиям в сфере IT, которые помогут мне в будущем и, скорее всего, будут моим преимуществом перед моими коллегами/конкурентами.

Если вы твердо решили, что хотите идти работать, то лучше здраво оценить свои возможности. Для начала используйте частичную занятость. Если вы понимаете, что у вас остается свободное время для полной занятости, то можете воспользоваться и им. Сдавайте все задания вовремя. Будьте в контакте с преподавателями. Подготавливайтесь к сессии заранее :)))

Надеюсь, что был чем-то полезен, до встречи в стенах МБИ!



Артур Якимёнок

Я учусь на направлении «Менеджмент» в МБИ. История моего поступления кратка: дивным декабрьским вечером я приехал на день открытых дверей и сразу же влюбился в этот институт настолько, что был готов сразу отдать документы в деканат, лишь бы не упустить возможность поступления. Документы у меня в тот момент не взяли, но все же я поступил и не пожалел об этом.

В свободное время от учёбы в институте я занимаюсь спортом, дополнительно учусь, но в других направлениях, люблю прогулки по дивному Петербургу и встречи со своими любимыми родственниками. Работать и учиться этому я начал в 14 лет, когда отец сказал «Артур, тебе скоро 18, надо думать, чем ты хочешь заниматься в этой жизни», так что я сразу начал искать ответы на то, кем я хочу быть, и чем хочу заниматься.

Слово «проблемы» не для меня, а вот «интересные ситуации, требующие срочного решения» - более любимая для меня формулировка. Так как я создаю собственное дело, то эти «инте-

ресные ситуации» возникают часто - от вопросов с запусками рекламных кампаний до реализацией идей и поиска ресурсов для их воплощения (от человеческого до финансового). Безусловно, я стараюсь объединять учёбу и работу, но к сожалению, это весьма проблематично, так как работаю я много и практически без выходных, но делаю все возможное.

Своё время я распределяю между работой и учёбой, а свободное время, если оно есть, между спортом, общением с близкими и кино. Выгода от рабочей практики бесконечна: полезные знакомства, развитие множества личностных

качеств, безусловно финансы, знания и опыт. Это только малая часть того, что может дать практика.

Ребятам, которые хотят идти работать я хочу сказать, что это прекрасное желание, которое не стоит откладывать в долгий ящик, особенно если работа связана с тем, что вам действительно важно и интересно.

И в целом, хотел бы пожелать найти каждому дело, которое будет его вдохновлять и драйвить.

Как говорит мне мой отец «самое важное найти, чем ты хочешь заниматься, ведь именно в этом ты сможешь стать лучшим!».

Дмитрий Барабанов



Я учусь на направлении «Прикладная информатика в экономике». В институт попал случайно, по отзывам друга, который закончил данный институт. Узнал, что такой институт есть и подумал... «А почему бы не поступить?».

Свое свободное время я уделяю институту, различные выезды, мероприятия. Можно сказать, что тут я уже как сотрудник.

Помимо работы, которая радует мое сердце (институт), я работаю звукорежиссером, так как музыкальное образование, которое у меня есть, никто не отменял.

Трудности в нашей жизни возникают везде и всегда. Кто-то от них бежит, а кто-то через них перепрыгивает и идет дальше. Дак вот второе - это про меня.

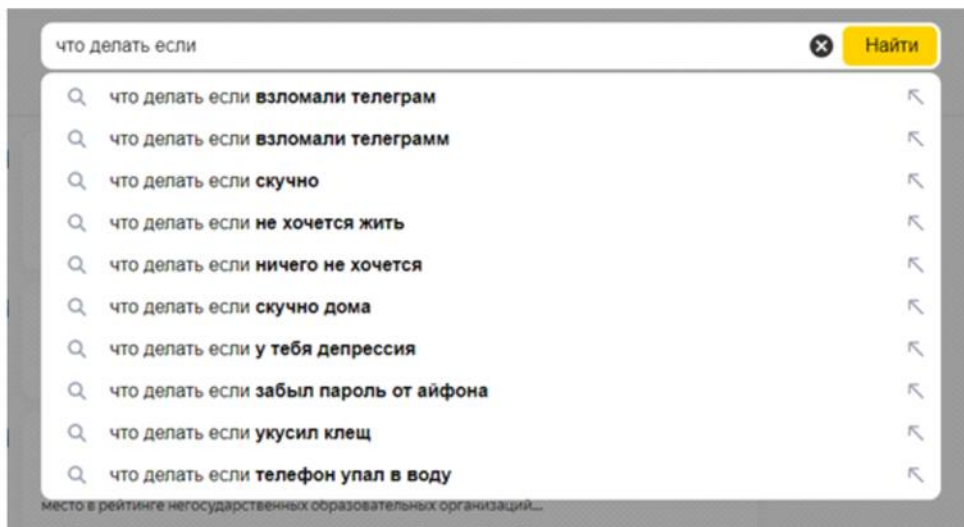
Очень много людей удивляются

как я все успеваю. Работа и учеба для меня два важных процесса, которые я легко могу совмещать и «нет, это не трудно», просто нужно найти свое и, как мне кажется, я это нашёл!

Проблема тайм-менеджмента очень сильно затронута у современной молодежи. Главное плыть по течению, записывать важные события в заметки или записную книжку, и каждый вечер смотреть, что предстоит открыть для себя на следующий день.

Работа не волк - работа это work. Это серьезный процесс, который требует много внимания и сил. Но в тоже время финансы, которые ты получаешь от работы, помогают развиваться дальше и не стоять на месте.

Как сказал один очень великий человек: «Ничего не бойтесь. Жизнь одна. Кайфуйте». Старайтесь найти баланс между учебой и работой. Уверен тот, кто ищет, всегда найдет!



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОТЕРЯЛ БАНКОВСКУЮ КАРТУ?



- 1 Проверьте, совершались ли платежи после потери. Полная история платежей отражается в интернет-банке, поэтому посмотрите список последних операций. Если у вас подключены смс-оповещения, то загляните и в сообщения.
- 2 Переведите деньги на другой счет, если он у вас есть.
- 3 Сделайте глубокий вдох и выдох. Не переживайте, современные технологии позволяют оперативно защитить ваши данные.
- 4 Позвоните на горячую линию банка.
- 5 Сделайте блокировку карты в мобильном приложении. Зайдите в настройки и найдите пункт «безопасность». Заблокируйте пластиковую карту на время или закройте счет совсем.
- 6 Сделайте блокировку на сайте через личный кабинет в интернет-банке. Для идентификации личности на ваш номер придет смс-код. Введите смс-команду. На короткий номер отправьте кодовое слово, по которому банк заблокирует карту.
- 7 Зайдите в банк и заполните заявление о потере. И сразу же – на восстановление. Не забудьте взять паспорт.

Чаще всего кража денег происходит по причине интернет-махинаций. Мошенники выуживают данные через звонки, смс и социальные сети.



ОСТОРОЖНО: МОШЕННИКИ!

НИКОГДА НЕ СООБЩАЙТЕ НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ ТРЕХЗНАЧНЫЙ КОД НА ОБОРОТЕ КАРТЫ, PIN-КОД И ПАРОЛИ ИЗ СМС

Чаще всего кража денег происходит по причине интернет-махинаций. Мошенники выуживают данные через звонки, смс и социальные сети.

Наверняка вы уже получали такой звонок? – *Добрый день! Меня зовут Елена, я менеджер банка «Интеграл». Номер вашей банковской карты 8745 8569 2451 2325? Мы заметили подозрительную активность: кто-то пытается снять с нее большую сумму денег. Давайте предотвратим это? Назовите три цифры с оборота.*

СМС, МЕССЕНДЖЕРЫ, СОЦСЕТИ

Вам пришло СМС от банка с информацией:

- о заблокированном платеже или карте;
- о выигрыше;
- об ошибочном переводе на ваш банковский счет или мобильный телефон с просьбой вернуть деньги.

– *Что делать?*

НЕ ПЕРЕХОДИТЕ ПО ССЫЛКЕ И НЕ ПЕРЕЗВАНИВАЙТЕ!

Проверьте информацию, позвонив в банк по номеру, который указан на вашей банковской карте.

Знакомый в соцсетях просит дать в долг или перевести деньги на лечение.

– *Что делать?*

НЕ ПЕРЕВОДИТЕ ДЕНЬГИ СРАЗУ!

Перезвоните своему знакомому, чтобы выяснить ситуацию, – возможно, его страницу взломали.

СРЕДНИЙ
УЩЕРБ
27 000
50 000
рублей

от деятельности телефонных мошенников на одного человека по данным ВЦИОМ за 2020 год

На это нужно отвечать только так: «Спасибо, всего хорошего» и класть трубку.

Звонки мошенников сводятся к двум темам:

- что-то угрожает вашим накоплениям;
- кто-то снял деньги без вашего согласия.

Чтобы предотвратить якобы проведенную операцию, жертва диктует код из смс, но на самом деле подтверждает новую операцию. В таких ситуациях банк не может помочь, ведь все произошло добровольно, а человек сам стал соучастником преступления.

ЧТО ДЕЛАТЬ,

КОГДА ОЧЕНЬ СКУЧНО

САМЫЕ НЕОБЫЧНЫЕ ВАРИАНТЫ

1. Поиграй на музыкальном инструменте. А если не умеешь — самое время научиться!
2. Напиши короткий рассказ или эссе. Либо просто запиши то, что приходит в голову.
3. Реши кроссворд. Ты можешь сделать это самостоятельно или привлечь близких, устроив настоящее интеллектуальное соревнование.
4. Сделай оригами. Чтобы всё получилось, следуй инструкции из видеуроков на YouTube.
5. Сыграй в настольную игру. Чтобы было веселее, предложи присоединиться друзьям или членам семьи. «Монополия», «Элиас», «За бортом» или «Дженга» — выбирай любой вариант.
6. Собери мозаику. Этот не только отвлечет тебя от скуки, но и станет отличной тренировкой для ума.
7. Устрой марафон романтических комедий. Или любых других фильмов. И не забудь попкорн!
8. Вспомни детство и исполни песни из любимых мультфильмов Disney.
9. Разбери гардероб, примерь одежду, составь с ней стильные образы. Или отправляйся в магазин. Даже если ты не рассчитывала совершать покупки, оценить ассортимент брендов, отметить для себя актуальные тенденции и потренировать насмотренность лишним точно не будет.
10. Составь список благодарностей. Непрерывающийся шквал плохих новостей легко утомляет, но размышление обо всем хорошем в нашей жизни поможет сбалансировать уравнение.



Что делать, если не можешь уснуть?

Эта техника быстрого засыпания была разработана для военных пилотов армии США. Она позволяет засыпать за 10-60 секунд. Возможно, в освоении этой техники придется попрактиковаться, но со временем она позволит засыпать почти мгновенно.

Удобно лягте на кровать и расслабьтесь.

Сосредоточьтесь на расслаблении всех мышц тела: расслабьте мышцы лица, затем опустите плечи и позвольте рукам произвольно опуститься на кровать.

Глубоко вдохните и выдохните, расслабляя грудь.

Расслабьте ноги: бедра и икры.

Очистите мысли на 10 секунд, представив что-то расслабляющее: течение реки или звездное небо. Если очистить мысли не получилось, несколько раз повторите себе «не думай».

Через несколько секунд вы должны уснуть.

Если эти способы быстро уснуть ночью не дают результата, стоит обратиться к врачу. Причиной бессонницы могут быть болезни сердца и сосудов и повышенная активность щитовидной железы, которые требуют квалифицированного лечения.

ИВ Колледж Экономики и бизнеса Международного Банковского института имени Анатолия Собчака **колледж**

ПРОФЕССИОНАЛИЗМ

МБИ — место, где свобода выбора образования сопряжена с высоким уровнем профессиональной подготовки. Уникальность данного учебного заведения заключается в том, что для поступления в колледж не требуется сдача ЕГЭ. Это открывает широкие возможности для молодых людей, которые не хотят терять время и энергию на подготовку к этому экзамену.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ

Индивидуальный подход к каждому студенту, в связи с небольшими учебными группами, позволяет раскрыть потенциал каждого. Также в колледже МБИ царит семейная дружелюбная атмосфера. А еще у нас есть возможность учиться по индивидуальному учебному плану для тех, кто уже работает и не имеет возможности посещать весь цикл занятий очно.

КАЧЕСТВО

Параллельное обучение в МБИ позволяет студентам получить высшее образование за 4 года, минуя ЕГЭ и не теряя 2 года, которые обычно необходимы для колледжа. Такой подход особенно привлекателен для тех, кто стремится получить качественное образование в сжатые сроки.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Учитывая потребности современного рынка труда, колледж МБИ предлагает широкий спектр образовательных программ в различных сферах, включая экономику, информационные технологии, гуманитарные и другие направления. Студенты могут выбрать подходящую для себя специализацию и гибко настраивать свой учебный план, чтобы раскрыть свой потенциал в полной мере.

НАСТАВНИЧЕСТВО

Опытные преподаватели колледжа МБИ обладают высоким уровнем компетенции и готовы передать свои знания и опыт студентам. Каждый студент получает индивидуальное внимание и подход со стороны преподавателей, что способствует эффективной учебе и развитию профессиональных навыков.

ПАРТНЕРСТВО

Благодаря партнерству с ведущими предприятиями и организациями, студенты колледжа МБИ имеют возможность проходить практику и стажировку, что значительно повышает их конкурентоспособность на рынке труда после окончания учебы. Реальные проекты и задачи помогают студентам применять полученные знания на практике и готовиться к будущим профессиональным вызовам.

КОЛЛЕДЖ МБИ С ПАРАЛЛЕЛЬНЫМ ОБУЧЕНИЕМ - УНИКАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛУЧИТЬ ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЗА 4 ГОДА И БЕЗ СДАЧИ ЕГЭ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО СТУДЕНТЫ НЕ ТЕРЯЮТ ЦЕННОЕ ВРЕМЯ И ЭНЕРГИЮ НА ПОДГОТОВКУ К ЭКЗАМЕНУ. СОЧЕТАЯ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ГИБКИМ УЧЕБНЫМ ПЛАНОМ И ПРАКТИЧЕСКИМ ОПЫТОМ, КОЛЛЕДЖ МБИ ЯВЛЯЕТСЯ ИДЕАЛЬНЫМ ВЫБОРОМ ДЛЯ ТЕХ, КТО СТРЕМИТСЯ ПОЛУЧИТЬ КАЧЕСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И БЫТЬ ГОТОВЫМ К ВЫЗОВАМ СОВРЕМЕННОГО РЫНКА ТРУДА.

work-life balance ФИЛОСОФИЯ

Знакомьтесь - Юлия Васильевна Муравкина, директор Колледжа «Экономики и бизнеса МБИ», который открылся в сентябре 2023 года. Юлия Васильевна любезно согласилась ответить на наши вопросы о себе и о своей философии, о планах, целях и о любви к студентам.



Как Вы попали в МБИ?

В один прекрасный мартовский день, мне позвонила Светлана Викторовна, декан факультета экономических и прикладных наук с интересным предложением: «Мы открываем колледж. Тебе интересно поучаствовать в этом проекте? Нужны твои знания и опыт!». И вот, спустя две недели, я уже планирую стратегию развития колледжа и подготовку к приемной кампании в невероятном учебном заведении МБИ имени Анатолия Собчака с креативной командой профессионалов.

Как Вы считаете, каким должен быть студент МБИ? Какие главные качества для успешного студента?

Как директор колледжа, я считаю, главными качествами успешных студентов: мотивацию и целеустремленность. Ведь быть студентом – не просто. Колледж и институт – это не школа, где ученики получают фундаментальные знания, необходимые для дальнейшего обучения и развития. Тогда как в колледже и в институте им предлагают практические навыки и знания, которые могут быть применены в работе. Важно еще быть активным, не просто подготовиться к каждому занятию, но и ответить на нем, стремиться к саморазвитию, быть готовым участвовать во всевозможных конференциях, мероприятиях и соревнованиях. Обучаясь, студент должен понимать, зачем ему это нужно. Для этого важно поставить конкретную, понятную цель. Цель может быть краткосрочной или долгосрочной. Главное, по мере ее достижения поставить новую цель и стремиться к ней. Вот и весь секрет успеха. А мы, в свою очередь, готовы предоставить нашим студентам все возможности для обучения и развития.

Какое собственное достижение в выбранной сфере деятельности вызывает у Вас наибольшую гордость?

Мое окончание аспирантуры, как высшего уровня моего профессионального развития. Обучение требовало дисциплины и целеустремленности, высокую степень самоорганизации и умения искать и анализировать большой объем информации, расширения базы знаний, умения противостоять стрессам и формировать речевые навыки, что очень важно для саморазвития и личностного роста.

Опишите свою философию баланса между работой и личной жизнью? Как Вам удаётся всё совмещать?

Секрет в желании выстроить work-life balance. Конечно, на старте проекта «Колледж «под ключ» приходится очень много работать в режиме многозадачности, когда на остальное не остается времени и сил. Но поддержка и понимание близких и дорогих людей, человеческие отношения, искренность, уважение к личным границам и свободному времени придают уверенность в собственных силах. Учусь быть высокоэффективной на работе, тайм-менеджменту, чтобы управлять временем и собой. Не забываю о физической активности и психологической безопасности, развиваю полезные привычки.



Что бы Вы посоветовали тем людям, которые только начали строить карьеру?

Считаю, что нет единого рецепта профессионального благополучия и успешного трудоустройства. Первая точка отсчета касается правильного выбора профессии на основе своих склонностей.

Ведь на нелюбимой работе человек, скорее всего, карьеру не построит. Здесь главное понимать, что никогда не поздно кардинально поменять свою жизнь даже в зрелом возрасте. Поэтому необходимо постоянно и непрерывно учиться и развиваться, не стоять на одном месте, набираться опыта и не бояться ответственности, быть инициативным и креативным. И главное верить в себя. Тогда уже на старте карьеры, вы будете видеть свой путь на вершину успеха и ставить цели для получения желаемой должности.

“...никогда не поздно кардинально поменять свою жизнь даже в зрелом возрасте.”

Что на самом деле важнее: дисциплина в коллективе или теплая атмосфера?

Тут также необходимо сохранять баланс, чтобы работа не превратилась в рутину. В коллективе важнее всего здоровая атмосфера, взаимопонимание, взаимоуважение, взаимоподдержка, человечность всех членов коллектива и также дружеская атмосфера со стабильно-приятной «погодой». Именно когда персонал работает одной слаженной командой, стремясь к высоким общим целям, учреждение начинает прогрессировать, крепнет и процветает, добивается успеха в любом деле. Сотрудники должны ощущать командный дух, стать частью единого механизма, но при этом четко осознавать свою роль в команде и зону ответственности.

Как мы знаем, Вы очень позитивный и добрый человек. Как Вам удаётся всегда быть на позитиве? Что Вас мотивирует?

Я оптимистично смотрю на мир и верю в то, что любое событие происходит к лучшему. Любые трудности и неудачи я расцениваю как жизненные уроки, в проблемах вижу цели и задачи, а в препятствиях на своем пути – новые возможности. Позитивный настрой, прежде всего, нужен мне для того, чтобы сохранить свое здоровье, свои нервы, психологическое состояние. Ведь все болезни зарождаются в нашей голове благодаря стрессам, негативу и переживаниям.

А мотивируют меня горящие глаза студентов и их жажда знаний, это бесценно!

Что бы Вы пожелали нашим читателям?

Хочется пожелать читателям, чтобы их жизнь была наполнена радостью. Желаю всем стабильности и уверенности в завтрашнем дне. Удачи, успехов на пути реализации задуманного и лёгкости в достижении целей.

БЛИЦ-ОПРОС

Колледж «Экономики и бизнеса МБИ» открылся в сентябре этого года с целью подготовки специалистов среднего звена в сфере экономики, финансов и бизнеса. Мы решили провести блиц-опрос с первокурсниками колледжа, чтобы узнать их впечатления об обучении, целях и атмосфере.

Бруснянин Илья

Какими качествами должен обладать студент?

Студент, чтобы быть успешным и достичь высоких результатов, должен обладать пунктуальностью, ответственностью и желанием учиться. Он должен быть готов выполнять свои обязанности вовремя, брать на себя ответственность за свои действия и проявлять стремление к постоянному обучению.

В чем залог успеха отличного обучения?

Ключевым фактором успеха отличного обучения является инициатива самого студента и квалифицированные преподаватели. Желание совершенствоваться и стремление к знаниям со стороны студента, совместно с опытом и профессионализмом преподавателей, являются надежным залогом достижения высоких результатов в учебном процессе.

Что вас мотивирует на ежедневный утренний подъем?

Меня на ежедневный утренний подъем мотивируют будильник и желание улучшить свою жизнь. Будильник создает ритм и дисциплину, а стремление к лучшим результатам вдохновляет меня на преодоление трудностей и достижение новых высот.

Что для вас главное в преподавателе?

В преподавателе для меня главное позитивное отношение, умение объяснить и понимание. Позитивное общение создает комфортную обстановку во время уроков, а умение доступно и ясно объяснить материал, а также понимание и внимание к индивидуальным особенностям студента, способствует более эффективному усвоению знаний.

Пожелания нашим читателям?

Пожелание нашим читателям - удачи, здоровья и побольше нервов. Желаем успехов в достижении своих целей, крепкого здоровья для их реализации и самообладания для преодоления трудностей.



Безвестный Никита

Какими качествами должен обладать студент?

Послушание

В чем залог успеха отличного обучения?

Умение слушать

Что вас мотивирует на ежедневный утренний подъем?

Будильник

Что для вас главное в преподавателе?

Позитив

Пожелания нашим читателям?

Не просыпайте пары



Алексеева Агата

Какими качествами должен обладать студент?

Я считаю, что нет того лакмуса, определяющего какими качествами должен обладать студент. Я считаю, что есть черты характера и навыки, которые помогут студенту быть успешнее. Студент должен быть порядочным – это главное качество. Отношения между преподавателем и студентом должны строиться на основе взаимоуважения. Также, помимо всего прочего, хотелось бы выделить и профессионально-значимые качества, такие как самокритичность, воля, стойкость, хорошая память, чувство юмора, остроумие, эрудиция. Важно отметить, что это сугубо индивидуальная характеристика, которая описывает идеального, возможно даже вымышленного студента

В чем залог успеха отличного обучения?

Имею дерзость выделить несколько основных условий:

- 1) Желание самого студента (его цели, планы, дисциплинированность);
- 2) Квалифицированный преподавательский состав;
- 3) Наличие современного учебного оборудования, средств обучения, применение новых педагогических технологий;
- 4) Существование благоприятных условий для обучения;
- 5) Благоприятная среда общения со сверстниками.

Что вас мотивирует на ежедневный утренний подъем?

Будильник.



Что для вас главное в преподавателе?

Компетентность.

Пожелания нашим читателям?

Здоровья и исполнения мечт.

СЧАСТЬЕ НЕ В ДЕНЬГАХ, НО ДЕНЬГИ МОГУТ ЕГО ПРИБЛИЗИТЬ. А ЧТО ДЕЛАТЬ ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ КАЖДЫЙ МЕСЯЦ, ИМЕЯ ДАЖЕ ВЫСОКИЙ ДОХОД, ОКАЗЫВАЮТСЯ В СИТУАЦИИ «ДЕНЕГ НЕТ»? ЭТА ИСТОРИЯ ЗНАКОМА МНОГИМ ЛЮДЯМ, НО ВОТ ПОЧЕМУ ОНА ПРОИСХОДИТ С МИЛЛИОНАМИ ЛЮДЕЙ ПО ВСЕЙ ПЛАНЕТЕ — ВОПРОС, КОТОРЫЙ ТЕРЗАЕТ ПСИХОЛОГОВ, СОЦИОЛОГОВ И ЭКОНОМИСТОВ. РАЗБИРАЕМСЯ, ПОЧЕМУ ДЕНЕГ ВСЕГДА МАЛО, И ЧТО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИХ СТАЛО ХВАТАТЬ.

Шаг 1. Планировать бюджет на год.



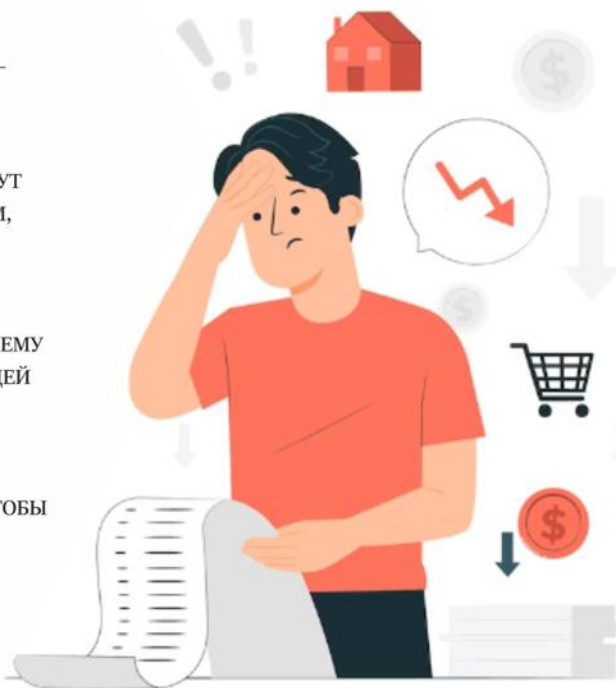
У вас должно быть чёткое представление о своём кошельке. Вы должны сесть и задать себе несколько вопросов: сколько вы зарабатываете в месяц? Есть ли дополнительные доходы? Сколько будет средний доход в течение года точно?

Важно, чтобы вам не просто хватало на все нужды, но и удавалось откладывать на будущее.

Так же необходимо откладывать каждый месяц какую-то сумму, например, 10% с каждой зарплаты или дохода СРАЗУ.

Шаг 2. Распределить траты.

Идеальная формула семейного бюджета — 50-30-20. По ней 50% — это ваши обязательные платежи (кредиты, еда, коммунальные платежи, плановое медицинское обследование и прочее), 30% — «приятные траты» (одежда, обувь, покупка техники, путешествия, мани-



Шаг 2. Распределить траты.

кюр, косметолог, рестораны), 20% — инвестиции (накопления и из этих же средств — благотворительность). Посчитаем в цифрах. Предположим, вы зарабатываете 100 тысяч рублей. Значит, 50 вы должны тратить на основные вещи, без которых не обойтись, 30 — на развлечения и необязательные, но желаемые покупки, 20 — в «зачаку». Важно проанализировать свои расходы: действительно ли ваши повседневные траты такие уж обязательные?

1. Заплатите ежемесячные платежи за коммунальные услуги.
2. Также необходимо следить, чтобы на телефоне всегда были деньги. На черный день и т. д., чтобы безденежье не застало тебя врасплох.
3. Закупить бытовые вещи, которые имеют долгий срок хранения, чтобы в течение месяца докупать понемногу.

Шаг 3. Мотивировать себя.

Не стоит браться за контроль финансов, если вы не готовы морально. Это как с правильным питанием. Вы можете срываться. Гораздо лучше идут дела, если есть Цель (да, именно так — с большой буквы).

Шаг 4. Делать покупки с умом.

Например, вы идёте в магазин за продуктами и часто случается, что мы возвращаемся домой, а в холодильнике по-прежнему нет еды. Что же нужно сделать, чтобы избежать это? Для начала напишите список продуктов, которые необходимы вам на этой неделе. Выберите магазин, если вы хотите по максимуму сэкономить, то лучше заранее посмотреть акции в разных магазинах и выбрать магазин с наиболее приятными для вас ценами на продукты.

Замечали ли вы, что в большинстве магазинов отделы с хлебом и молоком расположены максимально далеко от входа? Думаете, это случайно? Конечно, нет!

Смысл в том, что большинство людей, по статистике, идут в магазин именно за хлебом и молочными продуктами. А магазин хочет продать и другие товары! Покупателей заставляют петлять по всем отделам в поисках нужного. По пути заманивают скидками, акциями, распродажами и дегустацией товаров. В итоге у кассы люди оказываются с полной корзиной.

Возьмите себе за правило не ходить в магазин на голодный желудок. И даже если вы заказываете продукты на доставку соблюдайте то же правило.

Помните рекламный слоган? «Ты не ты, когда голоден». Чистая правда! Когда ты хочешь есть, в корзине обязательно оказывается что-то «лишнее». «О, колбаска вкусная, надо брать! И вот эту булочку тоже захвачу».

В этот момент мозг смотрит на картинку (или на прилавок) и думает: «Ух, я бы сейчас это съел!»

Так мы сметаем всё на своём пути. И оплачиваем кучу того, что на самом деле нам не нужно и с большой долей вероятности будет выброшено.

ОДНАЖДЫ Я ЧИТАЛА ИНТЕРВЬЮ ДЖУЛИИ РОБЕРТС О ТОМ, КАК ОНА ТРАТИТ ДЕНЬГИ. АКТРИСА ЗАРАБАТЫВАЕТ МИЛЛИОНЫ ДОЛЛАРОВ И МОЖЕТ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ ВСЕ, ЧТО ХОЧЕТ. НО ОНА ГОВОРИТ:

«ЕСЛИ Я ВИЖУ, ЧТО В ОДНОМ МАГАЗИНЕ МОЛОКО СТОИТ ПЯТЬ ДОЛЛАРОВ, А В ДРУГОМ — ТРИ, ТО Я ПОЙДУ ТУДА, ГДЕ ДЕШЕВЛЕ. Я НЕ ВИЖУ СМЫСЛА ПЕРЕПЛАЧИВАТЬ. ЭКОНОМИТЬ — НЕ ЗНАЧИТ ПОКУПАТЬ САМОЕ ДЕШЕВОЕ И ДУМАТЬ, ЧТО ЭТО ВЫГОДНО. ЭКОНОМИТЬ — ЭТО БЕРЕЧЬ СВОИ ДЕНЬГИ. И ПОМНИТЬ О ТОМ, ЧТО ОНИ ДОСТАЮТСЯ ТРУДОМ, А НЕ ПАДАЮТ С НЕБА. ДЖУЛИЯ ЭТО ЗНАЕТ».



Шаг 4. Копить и откладывать.

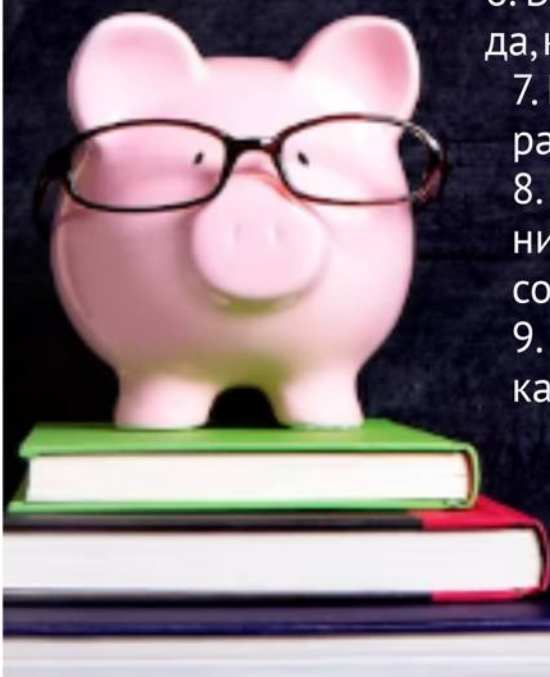
Золотое правило накоплений звучит просто: «Сначала откладываем — потом тратим». Согласно идеальной схеме распределения бюджета (50-30-20) 20% дохода должно уходить в накопления и/или инвестиции. Для многих это очень существенно. Поэтому надо начать хотя бы с 10%. Это обязательное упражнение! Получили зарплату — убираем тут же 10%. Потом распределяем остаток. «Убрать» можно куда угодно. Лучше — на счет в банке, куда сложно добраться (пополняемый депозит). Не надейтесь на схему «буду жить месяц, а потом все «лишнее» отложу» Не останется ничего, скорее всего. Что делать, если доход нестабильный? Логика та же. Получили 1000 рублей — тут же убрали 100. Кажется, мелочь. Но из нее к концу месяца может собраться приличная сумма».



Важно: не надо отказываться сразу от всего. Урезая «приятные траты», часть все-таки оставьте. Финансовый контроль не должен делать вас несчастным человеком. Наоборот, его цель — сделать вашу жизнь более упорядоченной и спокойной.

ДЛЯ САМЫХ ЭКОНОМНЫХ:

1. Проверять в квитанции за коммунальные услуги выставленные «предыдущие показания» и суммы.
2. Пользуйся купонами и скидками, реальная тема!
3. Не держать все карты в одном месте и тем более не носить их все с собой.
4. Если перелет отложили на более чем 1 час, то можно выбить страховую выплату.
5. Выгоднее покупать не тканевые маски для лица, а кремовые или в тубиках, их хватает на много дольше и эффект от них лучше.
6. В дорогих кафешках лучше брать проверенные блюда, которые ты точно будешь есть.
7. Не спешить выкидывать тубик с кремом, можно его разрезать и мазать ещё год.
8. Если видишь по акции, например, 2 по цене 1 каких-нибудь сухих завтраков, то БЕРИ, это экономно и сокращает время на готовку с утра.
9. Не переплачивайте за бренд. Дорого - не значит качественно!
10. Носите с собой бутылку воды
11. Следите за здоровьем! Ведь чем дальше это откидываете, тем дольше и дороже лечиться.





ВИТАМИНИЗИРУЕМСЯ!

С приходом осени меняется не только погода за окном, но и состояние организма. Мы можем на протяжении многих недель ощущать плохое настроение, упадок сил, быть подверженными стрессу и болезням.

Причиной нестабильного состояния часто оказывается осенний авитаминоз — нехватка витаминов, микроэлементов и аминокислот. Чаще всего осенью страдают запасы витаминов А, D, E, C, PP и группы В.

- В первую очередь, их можно получать из полезной пищи. Для этого рацион должен быть сбалансирован по жирам, белкам и углеводам. Значительную его часть должны составлять углеводные и белковые продукты.
- Безусловно, физические нагрузки и активность в течение дня помогут достичь хорошего самочувствия даже тяжёлой осенью.
- Отличной привычкой станут занятия спортом по утрам. Речь может идти не только о полноценных тренировках, но и о небольшой пробежке или прогулке в умеренном темпе.
- В выходные старайтесь не проводить в кровати целый день, а посвящать время активному отдыху на свежем воздухе.

Лучше всего питаться по сезону, следовательно, для восполнения запаса витаминов осенью лучше всего подойдут осенние продукты, относящиеся к климату проживания. Лучше всего употреблять витамины в естественной форме, в виде овощей и фруктов. Витамины осенью - это, прежде всего, аскорбиновая кислота, витамины Е и А.

Аскорбиновая кислота, он же витамин С, необходимо получать каждый день, он не синтезируется в организме. Витамин С - это мощный антиоксидант, играет важную роль в обмене веществ, в окислительно-восстановительных реакциях, повышает иммунитет. Но важно учитывать, что аскорбиновая кислота разрушается при высокой температуре. Отличными источниками витамина С по сезону являются перец болгарский, капуста, рябина, шиповник, лимоны, апельсины, яблоки.

Витамин Е. Этот витамин поддерживает иммунитет, участвует в производстве гормонов, защищает клетки от свободных радикалов и т.д. Его много содержится в орехах, различных растительных маслах, которыми можно приправлять осенние салаты. Витамин Е также содержится в злаковых, бобовых, яичном желтке, печени, сое, пшенице и ее проростках.

Витамин А. Участвует в окислительно-восстановительных процессах, регуляции синтеза белков, способствует нормальному обмену веществ, функции клеточных мембран, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений; необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения. Издавна известно благотворное влияние витамина А на зрение. Витамин А необходим для нормального функционирования иммунной системы и является неотъемлемой частью процесса борьбы с инфекцией. Применение ретинола повышает барьерную функцию слизистых оболочек, увеличивает активность факторов неспецифического иммунитета. Витамин А защищает от простуд, гриппа и инфекций дыхательных путей, пищеварительного

тракта, мочевых путей. Ретинол необходим для поддержания и восстановления эпителиальных тканей, из которых состоят слизистые покровы. Надо помнить, что жирорастворимое вещество.

Лучшие источники витамина А - рыбий жир, печень, следующими в ряду стоят сливочное масло, яичные желтки, сливки и цельное молоко. Зерновые продукты, молоко, говядина, зеленые и желтые овощи (морковь, тыква, сладкий перец, шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки) уже не так богаты витамином А.

Витамин D. Он участвует в минеральном обмене, отвечает за отложение кальция в костях, предотвращает возникновение остеопороза. Потребность в этом витамине полностью удовлетворяется ультрафиолетовым излучением. Осенью, когда солнца недостаточно, дополнительными источниками витамина D выступают люцерна, желток яйца, сливочное масло, лосось и т.д.

Главное — не забывать заботиться и о своём ментальном здоровье. Причём не только осенью, но и в другие времена года.

Пользуйтесь этими рекомендациями. Берегите себя, здоровья вам и вашим близким!





Автор
Диана
Митрушина

ПОВСЮДУ
Love

Когда положение в мире приводит меня в грусть, я часто думаю о нашем институте. Думаю о том, как быстро изменилась моя жизнь к лучшему. Меня страны, университеты, работу и окружение, я все равно ловлю себя на мысли, что по счастливому стечению обстоятельств я все равно оказалась в родном городе и институте, который, пожалуй, уже навсегда запал мне в душу.

Согласно общему мнению, мы живем в мире ненависти и алчности, где каждый так или иначе думает, по большей части времени, о себе, о собственных заботах, не замечая все вокруг, будучи полностью погруженным в личные проблемы и вечные переживания о возможном улучшении в будущем. Это и мешает, зачастую, наблюдать тот, по-настоящему удивительный мир, который нас окружает.

Так уж сложилось, что мы никогда не ощущаем жизнь так остро, как в юношеском возрасте, хотя по рассказам старшего поколения, это нигде не исчезнет, ведь в наш мозг внезапно приливают химические вещества, которые способны превратить нашу жизнь в роман эпического размаха. Высокая оценка, например, по тому же математическому анализу воспринимается как Абелевская и Филдсовская премии, а субботний вечер наедине как сто лет одиночества. Но жизнь дается нам на такой короткий срок, что сама по себе уже является большим счастьем. Так зачем нам портить это скверным характером, плохими отношениями, сведением счетов или завистью? Давайте жить по-человечески, это самое главное, что есть в нашей жизни.

В преддверии Рождества и Нового года напишу здесь небольшое напутствие о том, что в жизни нужно исполнять только главную роль, ведь каждый из нас - творец своей судьбы. Каждый хочет простого человеческого спокойствия, ведь «Человеку надо мало: чтоб искал и находил... Человеку мало надо. Лишь бы дома кто-то ждал.»

Мне кажется, что любовь - повсюду. Зачастую, любовь не очень заметна и торжественна, но она везде. Отцы и сыновья, матери и дочери, влюбленные парочки, друзья, которых мы обрели, порой, может даже не ожидая этого так скоро, прекрасные преподаватели, вкладывающие свое драгоценное время в нас ради того, чтобы из нас с вами реально что-то вышло. Если внимательно присмотреться, возникает подозрение, что все вокруг наполнено этим невероятным чувством- любовью к жизни.

Великое начинается с малого, дерзайте, осуществляйте мечты, и пусть все ваши желания сбываются, с наступающими праздниками всех! Любите и будьте любимы.



Елизавета Сафарова.

МОЯ ИСТОРИЯ

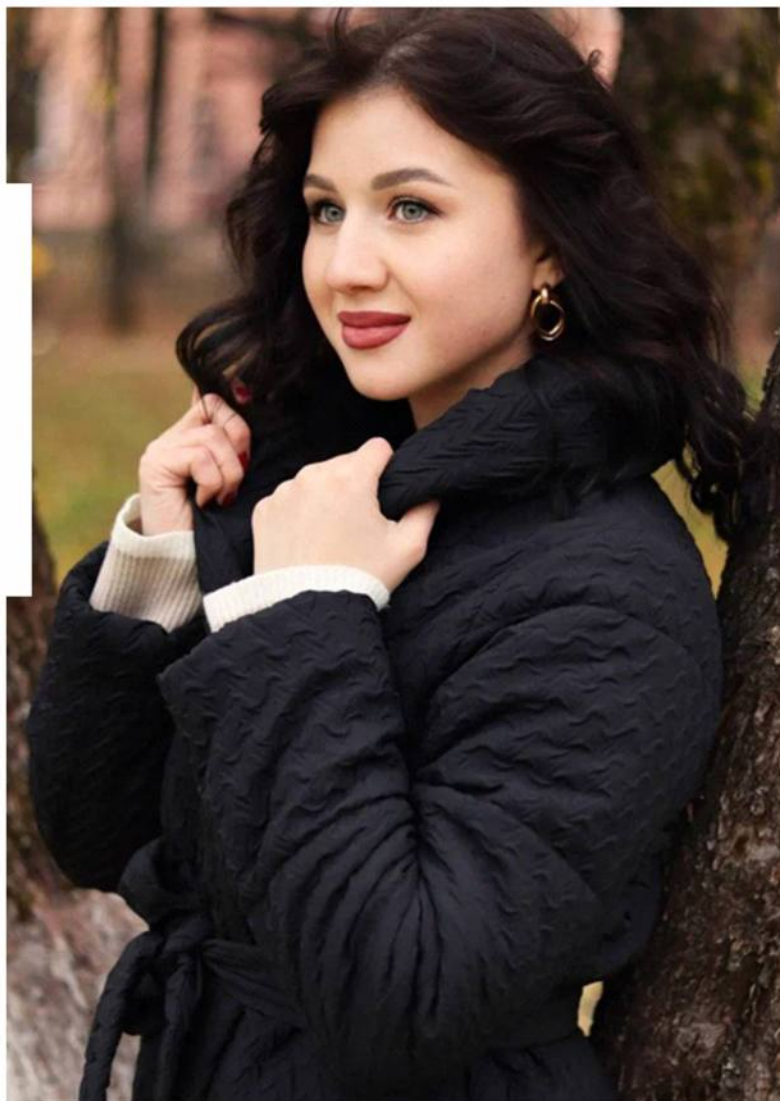


Как же я попала в МБИ? Я поступила в МБИ в 2020 году. Это был год пандемии и учиться дома было крайне тяжело, особенно когда ЕГЭ уже вот-вот. Результаты ЕГЭ оставляли желать лучшего, конечно, но поступать надо было... У меня был лишь один козырь - я сдавала английский язык.

Бедная приёмная кампания в тот год, Светлана Викторовна, простите.... Я трезвонила чуть-ли не каждый день с вопросом «А взяли-ли меня?». И вот, наконец вывесили списки, в которых я нашла свою фамилию. Так я здесь и оказалась.

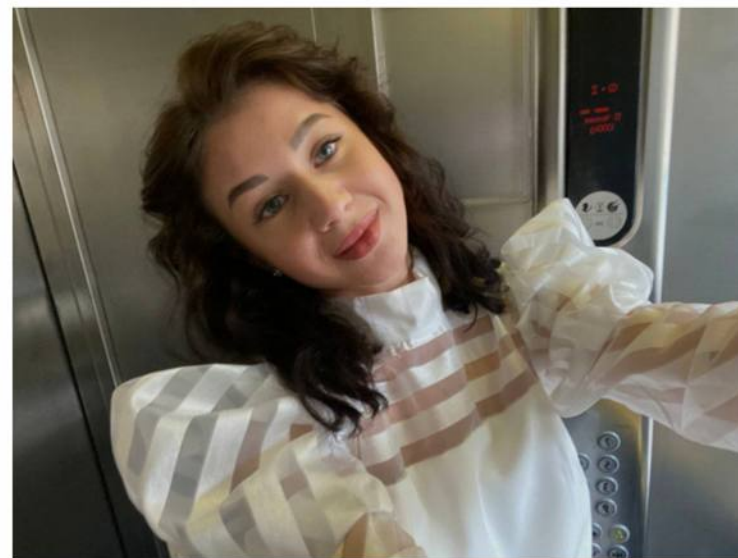
Первый курс начался очень насыщенно, при этом условия пандемии ещё соблюдались. Я вступила в Студенческий совет и с этого момента всё закрутилось. В скором времени мне предложили стать редактором журнала, параллельно организовывались разные мероприятия. И вот настает второй курс, и я становлюсь председателем Студенческого совета. Да, это было весело и сложно. Я не знала, как это работает, ведь не было какой-то структуры и скором времени я покинула этот пост. Лишь сейчас осознаю, что я сделала тогда не так, но это было к лучшему, ведь я уже готовилась к тому, что в моей жизни появится англ.

И вот настает тот самый день, когда она появляется на свет. Конечно же я сразу отправляю фото своей второй семье, а именно Светлане Викторовне которая записывает мне



видеопоздравление и там был весь деканат, это заставило меня растрогаться.... СПАСИБО! ЛЮБЛЮ ВСЕМ СЕРДЦЕМ!

Думаю, что у многих появиться вопрос «А как же совмещать учёбу и ребёнка?». На самом деле, у меня не возникало особых трудностей, ведь расписание и план был построен максимально удобно, плюс меня спасло то, что был частично дистант.



История из жизни. Звонит мне Светлана Викторовна и говорит: «Лиза, нужно взять интервью у одной интересной личности», я говорю: «я же с малышкой сегодня» ...Что вы думаете, приезжаю я в вуз с ребенком, и Светлана Викторовна остаётся нянчиться, а я иду работать. Это к разговору о второй семье.

Возвращаясь в школьные годы, я никогда не была отличницей, но при этом, у меня была очень творческая жизнь, и это спасало меня. Следую девизу: «троечники правят миром».

10 лет я отдала хореографии, и наказание от родителей было, что я пропускаю тренировки, потому что я это очень любила. И вторая моя страсть-это конный спорт. Когда мне было десять лет, я приобрела себе коня. Да, как я

пришла домой, это отдельная история, но он до сих пор со мной и с ним всё хорошо. И третья моя частичка-это волонтерство. В 13 лет я стала волонтером и участвовала в различных акциях, в проведении мероприятий и так далее. Волонтерством занимаюсь и по сей день!

И перейдем к последнему этапу, пропустим три года студенчества, хоть они были максимально насыщенные.

21 апреля 2023года, я первый раз приехала в МБИ как сотрудник. С того момента, я приросла к этому стулу... На самом деле нет, я очень люблю это место, как я уже говорила. Меня безумно воодушевляет студенческая жизнь, я так самоутверждаюсь. Я стала куратором своей любимой группы 134, и это тоже повлияло на меня. Помимо «мамских» рефлексов, нужно пробуждать ещё и воспитательные, и психологические. Но, я так кайфую от этого!!! Я расту вместе с ними, и заново прохожу эти этапы.

Итак, пора подводить итог и прощаться. Я вам рассказала, маленькую часть своей жизни, ведь у меня каждый день-это какой-то очередной подкаст.

Я люблю эту жизнь, я дорожу этим временем, СТУДЕНЧЕСТВО!!!! Спасибо всем, кто был рядом эти четыре года! Я хотела оставить след в истории МБИ, и думаю, что наследила нормально так...

С любовью, ваша мама босс! ❤️ ❤️ ❤️



Впервые за историю Экономического лицея МБИ наши ученики отправились на остров Сахалин, чтобы принять участие в Межрегиональном этапе чемпионата «Профессионалы» в компетенции «Предпринимательство».

Редакция нашего журнала не могла пройти мимо этого события. Как проходили соревнования, как проводилась подготовка, какие были задания и удалось ли ребятам посмотреть Сахалин мы решили узнать у директора лицея - Наталья Николаевны Васильевой.

Наталья Николаевна, вы руководитель нашего младшего звена, кузницы кадров – Экономического лицея МБИ. Как прошел учебный год?

Учебный год действительно официально завершился только в августе, поэтому самое время подвести итоги) Наверно, одним словом можно сказать, что активно! Медалисты, победители регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников, победители регионального этапа чемпионата профессионального мастерства ПРОФЕССИОНАЛЫ, участники финальных соревнований в компетенции Предпринимательство 2023 на Сахалине.

На Сахалине? Seriously?! Наши лицеисты и туда добрались?

Да! Весной наши ученики показали очень высокие результаты в компетенциях «Разработка решений с использованием блокчейн технологий» и «Предпринимательство». Для последней компетенции соревнования продолжились в июле отборочным этапом, приравненным к финалу. Софья Морозова и Максим Самойленко, обучающиеся 10 класса, и эксперт-наставник Елена Борисовна Мульганова, учитель лицея, отправились в Южно-Сахалинск.



Расскажите, пожалуйста, подробнее об этом событии. Какие задания были на Чемпионате?

Ребята на протяжении трёх соревновательных дней защищали свой бизнес-проект. Они придумали концепцию фриланс-инкубатора Skill Focus: территория для развития и обучения креативной молодежи в области графического дизайна, а также предоставление услуг графдизайна широкому кругу пользователей.



А где конкретно проходили соревнования?

Участников соревнований гостеприимно принимал на своей площадке Сахалинский промышленно-экономический техникум.



Как много команд-соперников приняли участие в финале 2023, из каких регионов они были?

В юниорской возрастной линейке 14+ участие приняли 19 команд со всей России: Новосибирск, Москва, Липецк, Кировск, Калининград, Южно-Сахалинск, Петропавловск-Камчатский и т.д.



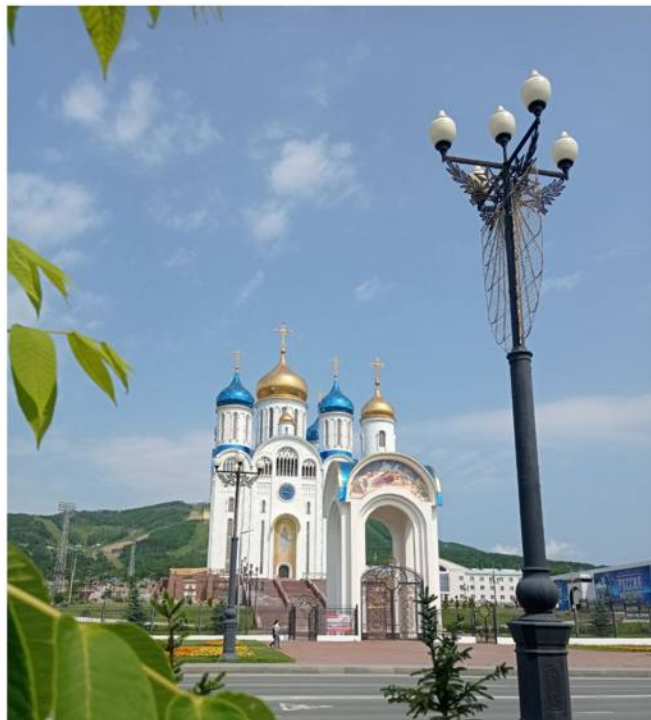
В компетенции «Предпринимательство» высокая конкуренция?

Да, весьма. Участники показали очень разнообразные по содержанию стартапы. Соревнования проходили в четыре потока, выступления и работы всех участников, к сожалению, нашим ребятам не удалось оценить. Но то, что продемонстрировали в первом потоке, выглядело достойно. Степень проработанности некоторых проектов удивила даже экспертов соревнований! Перед участниками стояла задача не просто придумать бизнес-идею, а разобраться с целевой аудиторией и маркетинговым продвижением, построить адекватную экономическую модель, учитывающую различные сценарии развития бизнеса. Креативно презентовать себя и продемонстрировать навыки командной работы.

Как ребятам Южно-Сахалинск? Удалось посмотреть город?

Да. Немного, но удалось. Посетили

Музей Победы, добрались до горной вершины по канатной дороге «Горный воздух», погуляли по берегу Охотского моря.



Настрой на текущий учебный год боевой?

Конечно. Колоссальный опыт за плечами. Ребята стали настоящими первооткрывателями в этой сфере и, я надеюсь, смогут достойно передать свои знания последователям. Станут мотиваторами и наставниками других лицеистов!

Наталья Николаевна, благодарю за интересный рассказ, в преддверии нового учебного года желаю Вам, учителям и лицеистам успехов, новых открытий и побед!





ПОДСЛУШАНО СТУДСОВЕТ

Адекватный миниотчет про адекватные мероприятия за 1 семестр 2023/2024 уч.г.



Teambuilding

У участников было ровно 120 минут, чтобы пробраться в главное хранилище банка ИВИ, да-да, нашего родного МБИ и найти кое что ценное. Так же пришлось много и скрытно перемещаться из комнаты в комнату и даже пройти испытание вслепую, жуткие лабиринты, таинственные загадки, кейсы с миллионами долларов и заветное хранилище – это далеко не полный список того, с чем им пришлось столкнуться в стенах банка ИВИ.



Что? Где? Когда?

29 сентября прошло мероприятие Что? Где? Когда? В нем знатоки проверили свои знания и сразились между собой, показывая свою неотражимость и энергию.



Круглый стол СНО

2 ноября состоялся Круглый стол для представителей Студенческих научных сообществ университетов Санкт-Петербурга. Активистов студенчества собрали в Балтийском государственном техническом университете «Военмех», мероприятие посетил председатель СНО МБИ Лев Борисов.

Битва потока

17 ноября с блеском прошёл наш невероятный конкурс "Битва Потока", где студенты продемонстрировали свои удивительные творческие номера!



Ярмарка профессий

Международный Банковский Институт принял участие в Ярмарке профессий и показал сплочённость коллектива, тем самым привлекая внимание будущих абитуриентов для поступления в МБИ. Так же стенд вуза показывал большую вовлечённость участников и все хотели сделать сердечки из денег. МБИ настолько коммуникабельный институт, что их сердечки были на стендах всех участников.



Общее собрание Студенческого совета Санкт-Петербурга

4 октября прошло первое в новом учебном году собрание Студенческого совета Санкт-Петербурга в гостеприимном Международном банковском институте имени Анатолия Собчака! В числе гостей МБИ был председатель Комитета по молодежной политике Б.Г. Заставный. Богдан Георгиевич пожелал удачи делегатам в работе и подчеркнул важность плодотворного взаимодействия!



Зеленый 2024 Деревянный Дракон

“ В классической астрологии считается, что это единственный знак, который не несёт прямого негатива, символизируя тем самым абсолютную гармонию Неба и Земли. ”

Характеристики знака

Год дракона будет хорошим временем для начала новых дел и проектов, а также для инвестиций и финансовых сделок. Бизнес-проекты, начатые в 2024 году, будут иметь прекраснейшее развитие в дальнейшем.

Однако это время может быть нестабильным и неожиданным, трансформирующим мировую

экономику, социальный и политический строй. Изменения будут происходить не только на уровне индивидуумов, но и на уровне всей планеты. Время, которое нас ожидает, может быть непростым и вызывающим, но также оно представляет огромные возможности для роста и саморазвития.



Символы знака



Дракон – прежде всего олицетворяет власть, мудрость, справедливость и строгость. Внешняя суровость Дракона зачастую обманчива, он любит сиять и находится в центре внимания. Время его владычества, как правило, сопровождается существенными переменами. Удача его верная спутница, поэтому в 2024 году поймать её за хвост будет не так уж и сложно.



Дерево – говорит о спокойной силе, уверенности и авторитете. Оно символизирует развитие, расцвет, счастье и успех в разных сферах жизни. Эта стихия покровительствует разносторонне развитым личностям, а также всецело поддерживает благородных и праведных людей.

R17
G107
B28

Зелёный цвет – в китайской культуре зелёный традиционно ассоциируется с ростом и плодородием. Также этот цвет символизирует божественную волю, долголетие и здоровье. В фэншуй, древней науке о гармонии пространства, зелёный считается наиболее благоприятным для баланса энергии и привлечения благосостояния в дом.

В чем встречать год Дракона

Дракон оценит яркость и блеск в сочетании с насыщенными цветами и богатыми материалами. Наиболее предпочтительные цвета для встречи 2024 года отлично сочетаются друг с другом, поэтому проблем с составлением образа возникнуть не должно. Используйте эти оттенки не только в выборе наряда, но и при украшении помещения, а также при сервировке стола.

НАИБОЛЕЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО

Золотой, красный, зелёный, белый, серебряный, фиолетовый. Особенно удачным станет сочетание золота с красными оттенками или золота с зелёными оттенками. Если вы предпочитаете более спокойные цветовые решения, то постарайтесь хотя бы подобрать аксессуары и украшения в этих цветах.



Что дарить

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 (обычно – апельсины, но не груши, которые символизируют разлуку), цветы, сладости и другие праздничные блюда.

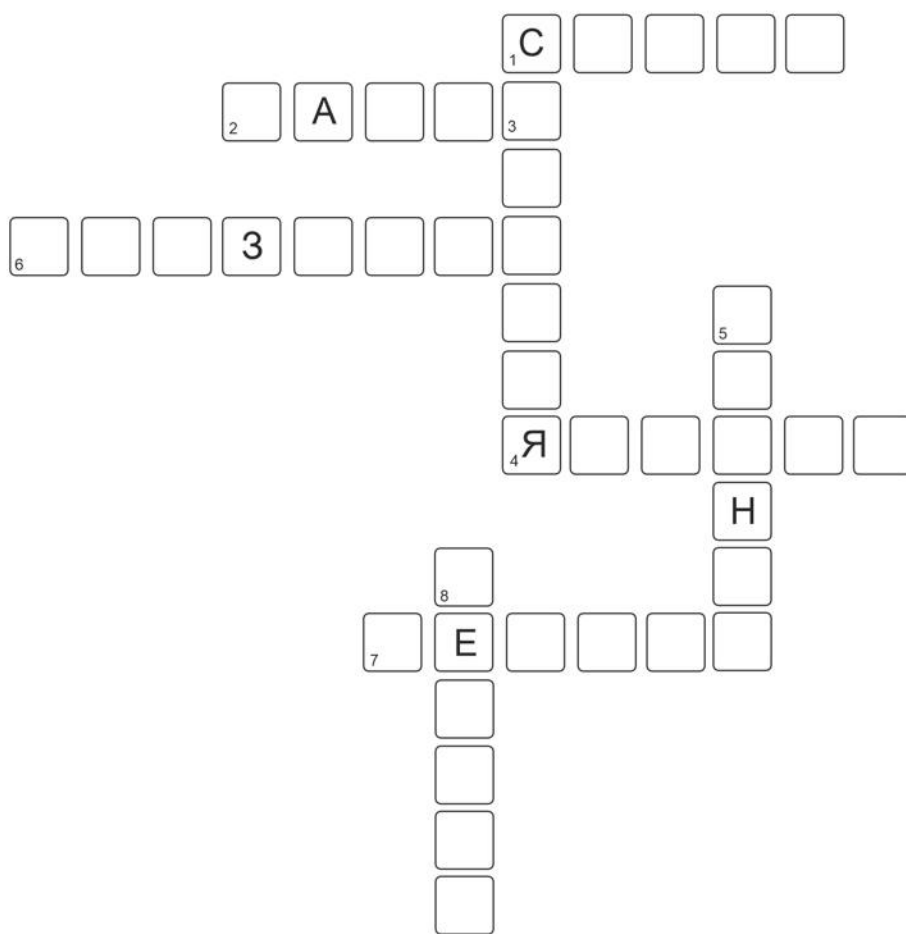
МЕНЕЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО

Голубые и розовые оттенки точно не помогут заполнить расположение хозяина грядущего года. Также лучше обойтись без бежевых и шоколадных тонов



КРОССВОРД

.... как в старые добрые времена



Вопросы:

1. Желание читателя приобрести наш журнал
2. История нашего института
3. Это применяет преподаватель, если студент не выполнил домашнее задание
4. Месяц, в котором отмечают «День студента»
5. То, ради чего учится студент
6. Отрезок времени выделенный в календаре в честь чего-либо или кого-либо
7. Не любимый период студента
8. «Место встречи изменить нельзя» (отгадывает лишь студент МБИ)



**Международный
Банковский
Институт**
имени Анатолия Собчака

КОЛЛЕДЖ

БАКАЛАВРИАТ и СПЕЦИАЛИТЕТ

38.01.01 ЭКОНОМИКА • 38.01.02 МЕНЕДЖМЕНТ

38.03.05 БИЗНЕС-ИНФОРМАТИКА • 09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА

43.03.03 ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО • 43.03.02 ТУРИЗМ

38.05.01 ЭКОНОМИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

МАГИСТРАТУРА И АСПИРАНТУРА



ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ



*Государственный
диплом*



Преподаватели-практики



Отсрочка от армии



Все формы обучения



Гарантированное трудоустройство

БЮДЖЕТНЫЕ МЕСТА

191023, Санкт-Петербург
ул. Малая Садовая, 6 (м. «Гостиный двор»)



8 (812) 570-55-76
8 (800) 100-06-44



decanat@ibispb.ru
www.ibispb.ru

