



УНІВЕРСІТЭЦКІ ВЕСНІК

№ 8
(262)
ЖНІВЕНЬ
2019

Выдаецца з мая 1996 г. Пэрыядычнасць – 1 раз на месяц

Газета Установы адукацыі «Магілёўскі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.А. Куляшова»

Паважаныя выкладчыкі і студэнты!

Шчыра віншваем вас з 1 верасня!!!
Мы зноў разам і зноў гатовы для новых адкрыццяў, незвычайных здзяйсненняў і яркіх перамог.
Няхай гэты навучальны год стане для вас насычаным і прадуктыўным, пазнавальным і цікавым. Імкніцеся, удзельнічайце, вучыцеся, марце, працуйце, старайцеся, верце і перамагайце!
Здраўоўя, цяплення, гармоніі і шчасця ў жыцці, удачы ва ўсіх імкненнях і планах, паспяховага пераадолення перашкод, арганізаванасці і дынамічнасці для дасягнення самых жаданых мэтай!
Лёгкага навучальнага года!
У добры шлях!

Рэктарат і прафкам супрацоўнікаў універсітэта.



Віншваем!

Рэктарат і прафкам супрацоўнікаў універсітэта віншуюць з юбілеем
КАТЛЯРОВА Эліну Вячаславаўну,
МОУЧАНА Івана Паўлавіча,
ДЗЕМ'ЯНЕНАК Таццяну Віктараўну,
КОРЗУНА Мікалая Феліксавіча,
КУРПАЧЭНКА Анжаліку Мікалаеўну,
ГАРБУНОВУ Ганну Браніславаўну,
ЗАРОЎСКІЮ Зінаіду Аляксеўну,
РАМАНОВІЧ Людмілу Аляксандраўну,
БАРСУКОВУ Жанну Анатолеўну,
КАРАНЧУК Вольгу Ігараўну,
ГАЛУБЦОВУ Ірыну Генадзьеўну.

Прыміце самыя шчырыя пажаданні здароўя, шчасця і дабрабыту!
Хай працоўныя будні не прыносяць стомы, жыццё не пакіне непакораных вышынь, а наперадзе будуць новыя праекты і дасягненні!

ВРЕМЯ ПОСТАНОВКИ ЗАДАЧ

30 августа на общем собрании коллектива МГУ имени А.А. Куляшова с докладом об итогах работы в 2018/2019 учебном году и задачах на 2019/2020 учебный год выступил ректор университета доктор исторических наук, профессор Денис Владимирович Дук. Нашим читателям мы предлагаем познакомиться с основными тезисами доклада ректора, посвященными ключевым направлениям работы университета.

По состоянию на 31.08.2019 в университете работает 699 человек, из них 246 – профессорско-преподавательский состав (в 2018 эти цифры составляли соответственно: 713 и 258 чел.). Общій контингент обучающихся, с учетом колледжей, на сегодняшний день составляет 5403 человека, из них студентов I и II ступеней – 4725 человек. В 2018/2019 учебном году осуществлялась подготовка по 27 специальностям I ступени и по 14 специальностям на II ступени высшего образования.

Учебная и учебно-методическая работа

После снижения годового объема учебных поручений ППС в среднем по университету с 940 до 840 часов, в новом учебном году мы будем придерживаться достигнутого показателя. С учетом занимаемой должности сегодня установлены следующие нормативы: заведующий кафедрой (профессор) – от 500 часов; заведующий кафедрой (доцент) – от 620 часов; профессор – от 620 часов; доцент – от 770 часов; старший преподаватель – от 840 часов; преподаватель, ассистент – от 880 часов. Ресурс дальнейшего снижения объема учебной нагрузки не исчерпан, но он находится целиком в ведении факультетов. За счет привлечения иностранных студентов в минувшем учебном году по ряду кафедр учебная нагрузка была снижена в течение учебного года, расширено штатное расписание.

В 2019 г. получены разрешения на открытие подготовки специалистов по специальностям высшего образования I ступени: Компьютерная физика; Программное обеспечение информационных технологий; Медико-биологическое дело и Русская филология (русский язык как иностранный). Большая работа в данном направлении проведена проректором по учебной работе, деканами и профессорско-преподавательским составом двух факультетов: математики и естествознания и историко-филологического. Министрством образования принято решение о переходе с 1 сентября 2019 г. на новую модель высшего образования II ступени, которая не предполагает разделение на две образовательные программы. При этом количество специальностей магистратуры сокращено с 342 до 156. В этой связи университет получил разрешение на открытие шести укрупненных специальностей II ступени и осуществил набор на четыре из них: «Физическая культура и спорт»; «Теоретическая и прикладная лингвистика»; «История» и «Юриспруденция». Обучение иностранных студентов по специальности «Теоретическая и прикладная лингвистика» будет организовано на английском языке.

Процесс открытия подготовки по новым специальностям необходимо продолжить, в том числе по крайне востребованной в современной экономике ИТ-сфере. В прошедшем году введено в дей-

ствие Положение об управляемой самостоятельной работе студентов. Внедрение этой формы работы позволяет снизить аудиторную учебную нагрузку как на студента, так и на преподавателя, стимулировать учебную работу студентов.

Для реализации комплексного подхода в организации, проведении и оценке результатов учебной деятельности студентов в течение учебного года внедрялась и дорабатывалась рейтинговая система оценки знаний студентов по учебной дисциплине. Однако ее возможности пока задействованы не полностью. Наша с вами общая задача – постоянно совершенствовать рейтинговую систему, адаптируя ее к изменяющимся реалиям. Одной из важнейших функций

работаны УМК по всем дисциплинам учебных планов аккредитуемых специальностей.

Однако в целом по университету только десять кафедр из двадцати шести обеспечили более 50% преподаваемых дисциплин УМК. В этой связи поручаю заведующим кафедрами в сентябре 2019 года скорректировать годовые планы создания УМК (ЭУМК). Деканам факультетов поквартально заслушивать отчеты заведующих о выполнении плана на заседаниях совета факультета. Кафедр, которые не достигли 50% обеспеченности учебных дисциплин УМК, ЭУМК в течение 2018/2019 учебного года, в 2019/2020 году необходимо провести работу по подготовке УМК, ЭУМК на уровне не ниже 50%. Общій целевой показатель по университету – не ниже 75%.

На базе ИПКиП продолжалась реализация образовательной программы обучающихся курсов по углубленному изучению английского языка студентами и преподавателями университета. Слушатели дали положительную оцен-

участия в образовательных, научных, культурных и иных мероприятиях (в 2017/2018 учебном году – 36). При этом студенты факультета иностранных языков выезжали для участия в 20 программах, экономики и права – в 13, историко-филологического – 10, начального и музыкального образования – 1, физического воспитания – 2. В 2018/2019 учебном году в университете работали на постоянной основе 2 лектора; 1 из США и 1 из КНР, а также читали лекции представители Германии, США, Чехии, РФ, Казахстана, Польши.

В 2018/2019 году в университете обучалось 393 студента и слушателя из числа иностранных граждан, что на 157 человек больше по сравнению с 2017/2018 годом. Набор на 1 и 2 ступени высшего образования, подготовительное отделение ИПКиП, в аспирантуру (впервые в истории университета) составил 190 студентов и слушателей из числа иностранных граждан.

На данный момент в университет пришло поступление на 1 и 2 ступени высшего образования, а также для обучения на подготовительном отделении 66 студентов (54 – из Туркменистана, 8 – из Камеруна, 3 – из КНР, 1 – из Конго).

Научная работа

В отчетном учебном году в аспирантуре университета на 8 специальностях обучалось 39 аспирантов (в 2017/2018 учебном году – 33). Сотрудниками университета было защищено 3 диссертации на соискание ученой степени кандидата наук. Подтверждение ученых степеней ВАК получили доценты Э.В. Старостенко, Я.А. Риер и Н.А. Осипенко.

Безусловным приоритетом в работе университета будет являться выполнение плана защит диссертаций на второе полугодие 2019 года, в том числе двух докторских: Е.Е. Иванова и Е.Н. Рогановской.

Университет проводит фундаментальные и прикладные исследования по 6 основным научным направлениям. Золотым фондом университета являются научные школы под руководством известных ученых МГУ имени А.А.Куляшова: А.М. Радькова, Я.Г. Риера, А.Б. Сотского, К.М. Бондаренко, Д.С. Лавриновича, Е.Е. Иванова, В.И. Загравского, И.А. Марзалока. В 2018 году выполнялось 19 заданий в 6 Государственных программах научных исследований, в 2019 году выполняется 15 заданий 6 ГПНИ, а также 4 аспирантских и 2 студенческих гранта Министерства образования Республики Беларусь, грант МГУ имени А.А. Куляшова.

Наиболее эффективно руководили финансируемыми научными исследованиями доктор наук Лавринович Д.С., Сотский А.Б., кандидаты наук Старостенко В.В., Иванов Е.Е., Шевцова А.К., Колосов А.В., Василенко Е.Н.

В 2019/2020 уч. году в университете планируется выполнение 18 заданий 6 ГПНИ.

Профорориентационная работа

В этом году, как и в прошлом, выполнен план приема на обучение за счет средств республиканского бюджета без объявления дополнительного набора.

В тоже время не выполнен план приема обучения за оплату – 29 человек на дневное (в 2018 г. – 42) и 2 на заочное обучение (в 2018 г. – 17).

Деканам факультетов необходимо продолжить работу, взяв под личный контроль траекторию индивидуального роста талантливых абитуриентов, набравших максимальные баллы при поступлении, медалистов, победителей конкурсов и олимпиад, выпускников профильных классов, талантливых спортсменов и музыкантов. На промежуточных и текущих аттестациях на заседаниях кафедр необходимо проводить анализ успеваемости данной категории студентов и вносить при необходимости коррективы.

В 2019/2020 учебном году необходимо продолжить профорориентационную деятельность факультетов в учреждениях общего среднего образования, демонстрируя потенциальным абитуриентам преимущества получения высшего образования в Могилёвском государственном университете.

Воспитательная и идеологическая работа

Особое внимание в минувшем учебном году уделялось работе по реализации комплекса мероприятий по подготовке и празднованию 105-летия университета и 105-летия со дня рождения А.А. Куляшова, 75-летию освобождения Беларуси от немецко-фашистских захватчиков, 55-летию студотрядовского движения; мероприятия, посвященные Году малой родины и др.

Стоит отметить участие наших студентов в общереспубликанских мероприятиях, самым значимым из которых стали II Европейские игры. 50 студентов-волонтеров достойно проявили себя на всех этапах данного ответственного мероприятия, за что некоторым из них объявлена благодарность министра образования.

По итогам XVIII республиканской выставки научно-методической литературы, педагогического опыта и творчества учащейся молодежи коллектив университета награжден дипломом I степени Министерства образования Республики Беларусь за высокий уровень и инновационные подходы в воспитательной деятельности и системное представление педагогического опыта.

На базе университета проведены: секция «Социальная и гражданская активность молодежи Беларуси и России: традиции и новации» в рамках V Форума регионов Беларуси и России, областная школа актива студенческой молодежи «Лидер», встреча с участниками 35-й юбилейной Республиканской олимпиады по учебным предметам «Беларуская мова» и «Беларуская літаратура» и другие масштабные и массовые мероприятия.

Особый резонанс вызвало городское мероприятие с участием наших студентов в театраллизованном представлении «Солдатами были все...», приуроченное к 75-летию освобождения города Могилева от немецко-фашистских захватчиков. В масштабной постановке было задействовано более 70 студентов факультета физического воспитания. Участие в такой работе является самым действенным способом идеологического и воспитательного процесса.

(Продолжение на стр. 2)



Выпускники первых обучающих курсов по английскому языку для преподавателей

рейтинговой системы является ее антикоррупционная направленность: системная работа в семестре не предполагает сложности при сдаче студентом экзамена, зачета.

В настоящее время в ведущих университетах мира при подготовке студентов активно используются различные инструменты дистанционных технологий обучения. При этом еще раз особо подчеркнем, что «живое» общение преподавателя со студентами является обязательным условием образовательного процесса. Интернет-сервисы предоставляют дополнительные ресурсы по самоконтролю студента и контролю усвоения образовательной программы со стороны преподавателя. В нашем университете эта задача решается через систему MOODLE и использование учебно-методических комплексов.

В 2018/2019 учебном году в университете утверждено 169 новых учебно-методических комплексов, в том числе 28 – электронных УМК. Ранее эти показатели были значительно ниже. Нельзя не отметить работу факультетов экономики и права и педагогики и психологии детства в этом направлении. При подготовке к аккредитации двух специальностей первой ступени и двух специальностей второй ступени кафедрами этих факультетов раз-

ку реализации данной программы, высоко оценили работу преподавателей.

Проректору по учебной работе, директору ИПК, деканам факультетов необходимо продолжить работу по комплектованию учебных групп по изучению иностранных языков в текущем учебном году на уровне не менее показателей прошлого года.

Международная деятельность

В 2018/2019 учебном году университет принимал участие в трех совместных проектах программы международной академической мобильности ERASMUS+ (совместно с университетами г. Вальядолида (Испания), г. Пардубице (Чехия) и г. Тубингена (Испания)). В программе приняло участие 18 представителей университета (12 студентов, 1 аспирант, 4 ППС, 1 АУП). Для сравнения в 2017/2018 учебном году участников программ было 9.

Продолжалось сотрудничество с Аньшаньским педагогическим университетом, благодаря чему 2 студента нашего университета прошли полугодие обучение на базе университета-партнера, а 3 приняли участие в двухнедельных языковых курсах. Всего 45 студентов выезжали за границу для

ВРЕМЯ ПОСТАНОВКИ ЗАДАЧ

(Продолжение. Начало на стр. 1)

Много внимания было уделено изучению и обобщению научной и методической работы в сфере воспитательной и идеологической деятельности в университете. Итоги были представлены в рамках XVIII республиканской выставки научно-методической литературы, педагогического опыта и творчества учащейся молодежи, коллектив университета награжден дипломом 1 степени Министерства образования Республики Беларусь за высокий уровень и инновационные подходы в воспитательной деятельности, и системное представление педагогического опыта.

В 2019/2020 учебном году в университете будет организован комплекс мероприятий по подготовке и проведению выборов депутатов в Палату представителей Национального собрания Республики Беларусь, подготовке к выборам Президента Республики Беларусь, цикл мероприятий, посвященный 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, работа волонтеров для сопровождения переписи населения Республики Беларусь.

В участии в общественных мероприятиях раскрывается главная миссия нашего университета – быть не только значимым образовательным и научным центром региона, но определять и формировать основные тенденции в

развитии его общественной, идеологической и культурной жизни.

Особо остановлюсь на роли института кураторства. В прошлом учебном году было расширено представительство кураторов на факультетах. Цель данного мероприятия – отобрать для участия в кураторской работе лучших преподавателей вплоть до конкурсной основы. Куратор – это преподаватель, для которого воспитательный процесс является неотъемлемой частью работы, такой же ответственной и важной, как и профессиональные компетенции. В этой связи особенно важно проводить действенные мониторинги работы кураторов, в том числе и с использованием инструмента анкетирования студентов, иных механизмов для оценки эффективности их работы.

Хозяйственная деятельность

Для укрепления материально-технической базы университета за 2018/2019 год была проделана большая работа: только в учебном корпусе №1 проведена частичная замена оконных (51 шт.) и дверных блоков на ПВХ, в аудитории 301 проведен современный ремонт и заменена мебель, введен в эксплуатацию малый концертный зал, конференц-зал, произведен частичный ремонт в буфете на первом этаже; в учебном корпусе №1а заменена входная группа с фронтальными витражами и проведен ремонт фойе. Во всех учебных корпусах и общежитиях выполнен



Конференц-зал после реконструкции

косметический ремонт лестничных маршей, аудиторий, жилых комнат, мест общего пользования.

В общежитии №3 выполнен ремонт душевых и умывальных комнат на пяти этажах с заменой сантехнического оборудования; сделаны проекты по замене лифтов в общежитии №3, №4 и учебном корпусе №1, также проводится выбор подрядной организации по замене одного лифта в общежитии №4. В корпусах и общежитиях закуплено и установлено 350 светодиодных светильников для экономии топливно-энергетических ресурсов.

Во всех корпусах и общежитиях выполнен косметический ремонт лестничных маршей, аудиторий, жилых комнат, мест общего пользования.

В дальнейшем с целью наведения порядка и вmyвальных комнат на прилегающих к ним территориях необходимо продолжить практику проведения регулярных трудовых акций, в которых

должны принять участие студенты и сотрудники университета, проживающие в общежитиях.

Информатизация университета

За 2018/2019 учебный год заменены 1 компьютерный класс в составе 11 компьютеров и 1 мультимедийный проектор в УК2, 7 аудиторий оснащены мультимедийной техникой, 238 аудитория оснащена современной звукоусилительной и мультимедийной техникой, переоснащена 115 аудитория – мультимедийные проекторы заменены на видеостену. На входах в учебных корпусах 1 и 1А, фойе УК1А и в буфете УК1 установлено видеонаблюдение. Произведены реструктуризация и редизайн сайта университета и сайтов подразделений, на каждом сайте организована версия для слабовидящих. Начато внедрение автоматизированной системы управления (АСУ) «ВУЗ».

По поручению Совета Министров Республики Беларусь от 08.07.2019 нашему университету и еще 6 университетам поручено в течение 2019/2020 учебного года в рамках экспериментальной деятельности разработать и реализовать проект развития деятельности университета на основе информационных технологий, соответствующий определению «Цифровой университет».

Мы разработали проект, и теперь стоит задача его реализовать. Для

этого необходимо проделать работу по следующим направлениям: обновить инфраструктуру и инструменты доступа к информационным ресурсам; внедрить информационно-коммуникационные технологии в образовательном и воспитательном процессе, в том числе в дистанционном образовании; провести цифровизацию процессов управления университетом.

Сегодня сотрудники и преподаватели университета способны решать задачи по росту производительности труда, в том числе за счет оказания новых видов услуг.

В минувшем году трудовые заслуги всего коллектива университета высоко оценены по итогам анализа социально-экономического развития города Могилева, чему свидетельством является диплом о награждении нашего учреждения образования в номинации «Лучшая организация высшего образования». Уверен, что коллектив университета в новом учебном году ожидает еще немало заслуженных наград, что совместными усилиями мы сделаем все возможное, чтобы в новом учебном году университет реализовал свой богатый образовательный, научный и социокультурный потенциал на благо развития Могилевского региона и Республики Беларусь!

По материалам доклада ректора университета профессора Д.В. ДУКА.

ИЗ ИСТОРИИ АГРОБИОСТАНЦИИ «ЛЮБУЖ»

В 1958 г. для повышения качества подготовки географических кадров и в связи с необходимостью проведения ландшафтных исследований на географическом факультете Могилевского государственного педагогического института была основана географическая база «Любуж».



Н.С. Ратобильский

Место под базу в живописном урочище на берегу Днепра было выбрано деканом географического факультета В.И. Красовским и заведующими кафедрами факультета Н.С. Ратобильским и П.И. Соколовым. Уже в год основания на территории базы появились первые учебные и хозяйственные строения. Несколько позже были построены летние домики, столовая и другие постройки.

С тех пор база «Любуж» стала ежегодным местом проведения летних практик студентов историко-географического и географического факультетов Могилевского пединститута. Укреплением значимости базы стала организация на ее территории в 1960-х гг. метеоплощадки и гидропоста с одним из лучших по тем временам в БССР метеорологическим оборудованием.

В 1960 г. на площади более 1 га был заложен дендрарий – своеобразный «музей растений». Под руководством Н.С. Ратобильского преподавателями, лаборантами и студентами историко-географического факультета на территории геостанции было высажено 86 видов древесных и кустарниковых пород, в основном представителей Северной Америки и Амуро-Уссурийского края. Работа по расширению видового разнообразия дендрария продолжалась в последующем, и уже в 70-х гг. около 150 видов растений флоры Европы, Азии и Северной Америки произрастало на территории станции.



Дендрарий

В связи с закрытием географического факультета с 1975 г. база «Любуж» стала использоваться для проведения летних природоведческих практик студентов педагогического факультета, а с 1980 г. – также и для спортивных сборов студентов факультета физического воспитания. Некоторое время на территории базы работал военно-спортивный лагерь.

В 1990 г. географическая база «Любуж» по причине ее передачи в структуру созданного биологического факультета (с 1997 г. по 2015 г. факультет естествознания) приобрела свое теперешнее название – агробиологическая станция «Любуж». К 2005 году на агробиостанции был построен и введен в эксплуатацию 3-этажный учебно-бытовой корпус, рассчитанный на проживание 120 человек. На агробиостанции проходили и проходят по настоящее время учебные практики биологической и географической направленности, организуются спортивные сборы, методические семинары, воспитательные мероприятия не только для студентов МГУ имени А.А. Кулешова, но и для учащихся ряда других учреждений образования республики: БГУ, БГПУ имени М. Танка, БрГУ имени А.С. Пушкина, МГОИРО, МГОЛ №3.

С 2017 г. агробиологическая станция «Любуж» является самостоятельным структурным подразделением университета. Помимо учебных, методических и воспитательных мероприятий, на станции студентами и преподавателями университета проводится научно-исследовательская работа в рамках выполнения курсовых и дипломных проектов, подготовки диссертаций, выполнения кафедральных тем, заданий Государственной программы научных исследований, создаются ботанические коллекции.

По материалам публикаций профессора кафедры естествознания И.Н. ШАРУХО.

НОВЫЕ ПРОЕКТЫ «ЛЮБУЖА»

Университетская агробиологическая станция «Любуж» представляет собой уникальную полевую учебно-методическую и экспериментальную базу для решения учебных, методических, научных и воспитательных задач. В последние годы на станции осуществляется работа над рядом перспективных проектов, прежде всего экологической и биологической направленности.

Станция вносит свой вклад в сохранение природной флоры и биоразнообразия в Республике Беларусь. В 2017 г. на территории станции в рамках сотрудничества нашего университета с Центральным ботаническим садом Национальной академии наук Беларуси создана коллекция редких и исчезающих видов растений республики. Эту работу возглавляет заведующий агробиологической станцией «Любуж» кандидат сельскохозяйственных наук, доцент А.В. Ермоленко.

На данный момент на специально подготовленной площадке учебного участка станции площадью около 200 м² высажено 46 видов охраняемых растений, переданных университету в виде семян и посадочного материала ботаническим садом. Уже сегодня коллекция по количеству видов является уникальной для Могилевского региона, на ее базе организована исследовательская работа в рамках выполнения курсовых и дипломных проектов.

Заведующая сектором сохранения и восстановления растительных ресурсов Центрального ботанического сада НАН Беларуси А.В. Круночек, посетившая агробиостанцию, высоко оценила проделанную сотрудниками и студентами работу и указала на необходимость дальнейшего сотрудничества в этом направлении. В перспективе при участии преподавателей и студентов кафедры естествознания планируется пополнение, соответствующее оформление коллекции и придание ей официального статуса, что позволит университету повысить свой научный статус и войти в состав международной сети организаций, участвующих в сохранении редких и исчезающих видов растений.

Многие растения обладают способностью синтезировать и накапливать те или иные вещества, обладающие лечебным действием. Знание биологических свойств, способов выращивания и применения в медицинских целях лекарственных растений важно не только студентам, изучающим биологию, но и всем желающим применять природные средства для профилактики и лечения заболеваний. С целью расширения растительного биоразнообразия и популяризации фитотерапии на агробиостанции создана коллекция лекарственных растений.

В настоящее время коллекция насчитывает более пятидесяти видов лекарственных трав. Значительно обогатить видовой состав позволило участие университета в инициативе «Город-сад, город-луг». В рамках этого проекта коллекция лекарственных растений агробиостанции «Любуж» будет служить маточным фондом для создания городского аптекарского огорода в Могилеве на территории общественно-сада Подниколье.

На протяжении четырех лет на учебно-опытном участке агробиостанции в

рамках Государственной программы научных исследований (ГПНИ) сотрудниками, магистрантами и студентами кафедры естествознания под руководством кандидата сельскохозяйственных наук, доцента А.В. Ермоленко изучаются процессы поступления радиоактивных элементов в культурные растения по теме «Выполнить радиоэкологическую оценку голубики высокорослой (*Vaccinium corymbosum* L.) при возделывании на загрязненных ¹³⁷Cs почвах» (научный руководитель профессор Н.Н. Цыбулько).

Голубика высокорослая – одно из последних дикорастущих растений, окультуренных человеком. В диком виде произрастает в Северной Америке. Ягоды голубики ценны уникальным набором биологически активных веществ и высокими вкусовыми качествами, а их производство в настоящее время высокорентабельно. Отсутствие научных данных о накоплении растением радионуклидов пока не позволяло обосновать возможность выращивания культуры на загрязненных радионуклидами землях, площадь которых в Республике Беларусь после Чернобыльской катастрофы весьма значительна.

На экспериментальной площадке агробиостанции, где голубика выращивается в специальных емкостях, отслеживаются особенности миграции ¹³⁷Cs в ягоды растений под влиянием кислотности и калийных удобрений. Исследованиями ученых нашего университета уже установлено, что получение нормативно чистой ягодной продукции голубики высокорослой по содержанию ¹³⁷Cs возможно при загрязнении почв радионуклидом до 5 Ки/км² без ограничений.

В 2018 г. на учебно-опытном участке агробиостанции компактно разместились пять семей медоносных пчел. Так началась история университетской учебной пасеки. Пока пасека небольшая, но вполне достаточная для организации учебного и исследовательского процесса. Факультативные занятия по пчеловодству организованы для студентов биологических специальностей, а для всех желающих освоить технику пчеловодства на сегодняшний момент в университете открыты обучающие курсы «Пчеловодство». Кстати, в апреле текущего года двадцать слушателей первого выпуска курсов, среди

которых был даже студент из Тайваня, получили соответствующие сертификаты.

Однако пасека – это, конечно, и продукты пчеловодства, важнейший из которых – мед. В 2019 г. впервые



Высадка лекарственных растений

в истории МГУ имени А.А. Кулешова собран собственный урожай университетского меда.

Одним из перспективных направлений также является органическое земледелие. В последнее десятилетие органическое направление в сельском хозяйстве активно развивается за рубежом. Оно является альтернативой по отношению к современному, ставшему масштабным, техногенному, угнетающему окружающую среду сельскохозяйственному производству. В органическом сельском хозяйстве целенаправленно минимизируется применение синтетически произведенных удобрений, пестицидов, регуляторов роста растений, антибиотиков, синтетических кормовых добавок для скота. Их заменяют натуральными аналогами, а само выращивание растений и содержание животных основано на природных взаимосвязях.

Отражением мирового органического тренда в сельском хозяйстве стало создание на агробиологической станции в партнерстве университета с общественным экологическим объединением «Эндо» действующей модели органического земледелия. На площади в триста квадратных метров расположилась овощной конвейер, экологический компостер, зона полезных насекомых, зона биоразнообразия, а также информационная зона в виде стенов.

Основная цель модели – образовательная. Здесь на практических занятиях студенты нашего вуза узнают о принципах и методах органического подхода в выращивании различных растений, гармоничном взаимоотношении человека и окружающей среды в процессе сельскохозяйственной деятельности. Также модель органического земледелия служит образовательной популяризаторской площадкой для учителей биологии как пример организации пришкольного участка и включения его в образовательный процесс.

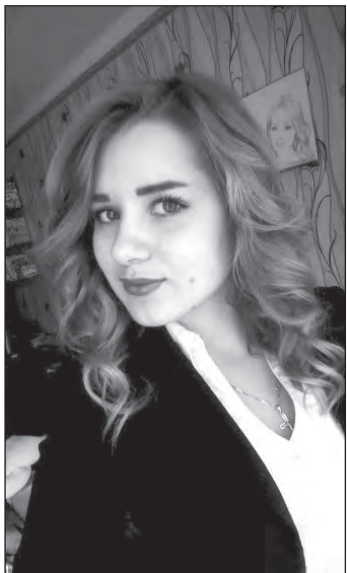
А.В. ЕРМОЛЕНКО, заведующий агробиологической станцией.



А.В. Ермоленко у посадок голубики

«САДАТЬСЯ БЕЗ БОЯ – НЕ ОБО МНЕ»

Кто-то не успевает за настоящим, а кто-то вдоволь наслаждается им. Речь идёт о студентах, которые показали себя не только в учёбе, но и за пределами университета. Карина Шушлакова – выпускница факультета педагогики и психологии детства (ФПИПД) – рассказала о том, насколько важно не только быть в «теме» профессии, но и каково быть альтруистом.



Карина Шушлакова

«Логопед не лечит, он исправляет, его задача – коррекция, компенсация и дальнейшая адаптация»

С будущей профессией я определилась в 10–11 классах после проведённого в школе занятия специалиста-дефектолога. Эта сфера меня заинтересовала, и я обратилась к бабушке друга, которая по счастливому стечению обстоятельств была учителем-дефектологом. Профессия меня заинтересовала многосторонностью. К тому же, мне всегда хотелось помогать людям с особенностями. Так я стала студенткой.

Соблюдать баланс времени на учёбу, студенческую деятельность и себя легко. Я активный человек: не занимаюсь одним делом. Вне стен университета я увлекаюсь волонтерской деятельностью. На этом моя активность не заканчивается:

республиканские форумы для людей с ограниченными возможностями, городские праздники, квесты для незрячих. Мне нравится, что помощь людям и животным, участие в акциях и форумах занимает большую часть моей жизни. Моя цель – помочь людям с ограниченными возможностями радоваться жизни.

Все форумы и акции, в которых я принимала участие, связаны с Могилёвским городским центром коррекционно-развивающего обучения и реабилитации (ЦКРОиР). Они проводятся совместно с детской библиотекой-филиалом № 2, с центральной городской библиотекой имени Карла Маркса, с общественным объединением «Белорусское товарищество инвалидов по зрению».

«Садиться без боя – не обо мне, поэтому я сама себе поддержка и опора».

Я с огромным желанием ходила на первую практику, ведь она была в детском саду. Трудностей не было, так как рядом со мной был отличный учитель-дефектолог. Он делился документацией, на поиск которой можно «убить» много времени, рассказывал о мелочах из собственной практики, о которых в книжках не напишут.

Самые яркие моменты из практики – это самостоятельное проведение занятий с малышами, которые, как попугайчики, все повторяют и внимают каждому слову. Чувствуешь себя значимым.

Главным качеством, которым должен обладать логопед, я называю любовь к детям, несмотря на то, какими нарушениями они обладают и какой диагноз им поставлен. Встречаясь с детьми, имеющими патологию, взаимодействуя с ними в ходе учебной деятельности, в различных играх, конечно, хочется помочь, дать больше возможности социализироваться,

стать образованными и воспитанными.

Наличие знаний не только в области логопедии, но и в сфере психологии, медицины, нейропсихологии необходимо в моей профессии. Оказывая помощь, нужно учитывать все: насколько развита познавательная способность, как себя эмоционально чувствует ребенок, какое у него физическое воспитание.

Сама по себе работа с логопатами (людьми, имеющими нарушение речи) требует огромной как эмоциональной, так и физической отдачи. Правда, это все зависит от специалиста. Если он хочет помочь на все 100%, то будет все себя отдавать делу, если же ему это не надо, соответственно, процент отдачи будет меньше.

«Радость, любовь к профессии, лучшие годы...» – только позитивные эмоции наполняли «мои строчки» студенческого гимна, сопровождали меня во время обучения.



Что же касается будущего, то меня не раз посещали мысли об открытии своего дела, частной клиники. Буду надеяться, что у меня всё впереди.

Виктория ПОЛИВКО, студентка 3 курса историко-филологического факультета.

ВЫСТРАИВАЯ
НОВЫЕ ПЛАНЫ

В организации научной деятельности студентов на факультете педагогики и психологии детства ключевое значение имеет студенческое научное общество «Исследователь». Его участники укрепляют сложившиеся традиции и многое задумывают накануне учебного года.

Подросшие до 3-го курса олимпиадники, ставшие слаженной командой, отмечают, что сами начнут привлекать младшие курсы к факультетским мероприятиям. Лидер олимпиадной команды Лолита Семенова подчеркивает: «Реализация творческих идей для нас теперь тесно связана с выбранной профессией, с науками, которые мы постигаем. Полуученный опыт нацеливает на активное сотрудничество с кафедрами, с учеными факультета. Будем с удовольствием включаться в традиционные научные мероприятия, расширять возможности сотрудничества со студентами других факультетов и университетов».

Магистрант-выпускник Роберт Донец, в течение пяти лет активный участник студенческой научной жизни, с полной уверенностью говорит о том, что каждому студенту нужно включиться в тот вид деятельности, который позволит стимулировать и личностный, и профессиональный рост. «Для меня это научная сфера: проекты, олимпиады, исследования.

Результат – расширение и углубление знаний, новая информация, которая вдохновляет на новые идеи. Поэтому нужно самому или не отказываться, когда тебе предлагают проявить себя».

Всегда звучит убедительно мнение аспирантов:

завершающие обучение в аспирантуре Алексей Левицкий и Анна Андрианова, имеющие ряд научных достижений

НАУКА

в олимпиадном движении, говорят о важности как индивидуально значимых, так и командных дел. Алина Секацкая, обучаясь в аспирантуре первый год, уже успела убедиться в этом: «Важно получать опыт предъявления своих результатов другим людям, слышать их мнение, учитывать рекомендации. Благодаря совместной деятельности мы развиваемся и индивидуально».

В начале выстраивания годовых планов научной работы студенты, магистранты и аспиранты факультета стараются определить такие формы работы, чтобы максимально проявить свою креативность и эрудицию, почувствовать командное сплочение и собственную значимость для общего дела.

Е.А. БАШАРКИНА, заместитель декана по научной работе ФПИПД.



Обсуждение планов на год

ДВЕ ПАЧЫНАЕЦА
ПАМЯЦЬ

Радзіма... Мы заўсёды вымаўляем гэтыя слова з асаблівым гонарам і любоўю. Я нарадзіўся і вырас у Беларусі. І ўсе мае ўспаміны звязаны з ёй. Кожны парознаму выказвае любоў да сваёй Радзімы. Хтосьці піша вершы, хтосьці музыку, карціны...

Мяне заўсёды ўражвала прыгажосць беларускіх краявідаў. Наогул, Беларусь – маляўнічая краіна з багатай гісторыяй і культурай. Здаўна яна славілася дзіўнай казачнай прыродай, старажытнымі замкамі, храмамі... Кожны куток сінявокай краіны прасякнуты духам шматвяковай культуры, якая пакінула нам найпрыгажэйшыя помнікі архітэктуры.

«Зямлёй пад белымі крыламі» назваў нашу Радзіму беларускі пісьменнік Уладзімір Караткевіч, чалавек з паэтычнай і чулай да прыгажосці душой.

Што такое Радзіма? Хтосьці скажа, што гэта месца, дзе нарадзіўся, вырас, нейкі горад, пасёлка... Іншыя ўспомінаць родны дом, дзе зрабілі першы крок і вымавілі першае слова «мама». І ўсе маюць рацыю, таму што кожны сам вырашае, па-свойму адчувае, дзе, як і з чаго пачынаецца яго памяць.

Пачатак маёй памяці звязаны з Магілёвам. Большая частка дзяцінства прайшла на берэзе Дняпра. З самай раніцы мы з сябрамі ўцякалі на раку, бегалі, скакалі, гулялі, марылі пра будучыню і любаваліся ратушай. Вельмі любілі хадзіць у лес. Не адзін раз знаходзілі там вожыка, бралі яго па чарзе на рукі і спрабавалі паглядзіць.

У Магілёве захавалася адносна няшмат слаўтасцяў (многія з іх былі разбураны ў савецкі і ваен-

ны час). Гледзячы на праваслаўны Свята-Мікольскі жаночы манастыр, Каталіцкі касцёл Святога Станіслава, кафедральны сабор Трох Свяціцеляў, разумееш, які прыгожы наш Магілёў.

Я люблю гэты горад усім сэрцам. Часам мне падабаецца проста хадзіць па яго вуліцах, глядзець на старадаўнія фасады будынкаў у цэнтры горада і ўспамінаць пра нешта сваё...

Я думаю, што пачуццё любві да



г. Магілёў

сваёй краіны, да сваёй Радзімы, да сваёй зямлі павінна быць у кожнага чалавека. Кожны павінен любіць сваю Радзіму і ганарыцца тым, што яна ў яго ёсць. Нездарма многія людзі, якія з'ехалі за мяжу, да канца сваіх дзён так і не змаглі пазбавіцца ад шчымлівага пачуцця тугі па Радзіме. І гэта нягледзячы на тое, што жыццё на чужыне складалася добра. Радзіма, бацькі, дом, сям'я – гэта карані кожнага чалавека, гэта тое, без чаго немагчыма жыць на свеце.

З малой радзімы пачынаецца наша жыццё. Менавіта яна дае нам сілы на першы крок, выклікае жаданне сказаць першае слова, натхняе на будучыя здзяйсненні.

Уладзімір ЖЫЛЯНКОЎ, студэнт 2 курса гісторыка-філалагічнага факультэта.

КУПАЛАЎ ФЭСТ І НЕ ТОЛЬКІ...

14 ліпеня разам з сябрамі Таварыства беларускай мовы імя Ф. Скарыны я адправіўся ў вандроўку на Купалаў Фэст, які праходзіў у Радашковічах. Ужо не першы раз ТБМ горада Магілёва наведвае гэты Фэст з нагоды ўшанавання памяці выдатнага беларускага пісьменніка Янкі Купалы.



Помнік Янку Купалу

Раніцай мяне з Бялыніч забрала маршрутка. У маршрутку панавалі добры настрой і грала прыгожая музыка. Старшыня магілёўскага аддзялення нашага таварыства Алег Дзьячкоў распавядаў нам цікавыя факты з гісторыі тых мясцін, якія мы праязджалі. Потым кожны з удзельнікаў вандроўкі раскажаў пра сябе ў мікрафон. Пад'язджаючы да Радашковіч, мы падтрымалі акцыю «Чытаем Купалу разам», прачытаўшы любімыя вершы паэта.

Вельмі ўразіла прыгажосць Радашковіч: прыгожыя дамы, гандлёвыя цэнтры, помнікі беларускім пісьменнікам. Мы пайшлі да касцёла Найсвяцейшай Тройцы, на тэрыторыю якога праходзіў Купалаў Фэст. Паслухалі верш «Мая малітва» пад гукі старадаўняга аргана. Далей выступілі арганізатары Фэсту, Марыя Міцкевіч – унучка Я. Коласа і Я. Маўра. Потым усе жадаючыя чыталі вершы, праводзілі міні-спектаклі, ушаноўвалі гасцей Фэсту.



Касцёл Найсвяцейшай Тройцы

незвычайнай прыгажосцю слаўтых мясцін.

Завяршэннем вандроўкі стала ўрочышча Курапаты – месца пахавання ахвяр сталінскага крывавага тэрору, дзе ў 30-я гады ХХ ст. было расстраляна больш за 200 тысяч чалавек, сярод якіх пісьменнікі, навукоўцы, вайскоўцы і іншыя ворагі «чырвонай хваробы». Я хадзіў ад помніка да помніка, чытаў надпісы на розных мовах: беларускай, украінскай, рускай, польскай... Было ўражанне, што зямля пад нагамі вельмі мяккая, як пух. Ад гэтага стала не па сабе. Мы вярнуліся ў маршрутку і паехалі дадому...

Вось такім звычайным і адначасова незвычайным аказалася маё падарожжа.

Шанаванне памяці і памяць без шанавання...

Тое, што нельга забыць, зусім побач з тым, што балюча ўспамінаць.

Што я знаю пра гісторыю маёй краіны?

Што павінны памятаць мы?

Віталій ПАЛАВІНСКІ, студэнт 3 курса гісторыка-філалагічнага факультэта.



Курапаты

ЧТО ТАКОЕ «УРОВЕНЬ ОПАСНОСТИ»

Спервого июня 2013 г. в Беларуси для лучшего восприятия прогнозов погоды, содержащих предупреждение о неблагоприятных и опасных метеорологических явлениях, введен специальный цветовой код. Все мы слышали термин «уровень опасности», однако не каждый может сразу определить, что скрывается за таким сообщением и что конкретно нужно делать.

Шкала состоит из 4 цветов, которые представляют собой градации рисков прогнозируемых явлений погоды:

зеленый – погода не опасна, неблагоприятных явлений не ожидается;

желтый – погода потенциально опасна, местами ожидаются неблагоприятные явления (осадки, грозы, порывы ветра, высокие или низкие температуры и др.), которые обычны для территории страны, но могут представлять опасность для отдельных видов деятельности;

оранжевый – погода опасна, на большей части территории ожидаются неблагоприятные явления, местами – опасные явления, которые могут негативно повлиять на социально-экономическую деятельность и привести к значительному материальному ущербу, а также возможны человеческие жертвы;

красный – погода очень опасна, ожидаются метеорологические явления экстремальной интенсивности (очень сильные дожди и снегопады, крупный град, очень сильный ветер, чрезвычайная пожарная опасность и др.), которые могут вызвать серьезный материальный ущерб и человеческие жертвы. Важно знать рекомендации спасателей для каждого кода.

«Оранжевый код». Сильный

ветер: убедиться в надежности конструктивных элементов крыш, печных, вентиляционных труб, при необходимости выполнить работы по их укреплению; убрать с крыш (других возвышенных мест) предметы, которые могут быть сброшены



порывами ветра; закрыть двери, окна, чердачные помещения; личный автотранспорт разместить на расстоянии, исключающем его повреждение в случае падения деревьев, рекламных плакатов и т.д. **Сильный снег:** разместить инвентарь для очистки территории от снега в доступном месте; проводить осмотр крыш, кровель зданий и, при необходимости, очищать их от накопившегося снега; по возможности исключить нахождение и передвижение под козырьками, вблизи стен строений, во избежание травмирования накопившимися на них массами снега. **Сильный**

дождь: поднять из подвалов и цокольных этажей продукты питания и имущество, которое может быть испорчено водой; провести очистку открытых водостоков; не ставить автомобили колесами на люки ливневой канализации, чтобы скопившаяся на стоянке вода не подтопила автомобиль.

«Красный код». Нужно выполнить мероприятия предусмотренные «Оранжевым кодом», а помимо этого: создать запас питьевой воды; подготовить личные вещи, документы, которые могут понадобиться при необходимости отселения; предусмотреть возможность отключения электроэнергии, газоснабжения; включить радио, телевизор, быть готовыми выполнить рекомендации, передаваемые через средства массовой информации.

Будьте бдительны! Если при неблагоприятном природном явлении создалась угроза жизни или здоровью людей, обращайтесь в дежурную службу МЧС по телефону 101 или 112.

По жилищно-коммунальным вопросам и вопросам обеспечения жизнедеятельности населения и коммунального хозяйства обращайтесь в единую диспетчерскую службу по телефону 115.

Также стоит помнить и о возможности дополнительного страхования своего имущества. Берегите себя и свое имущество!

Могилевский городской отдел по ЧС.

УСЕАГУЛЬНЫ АХОП ПАСЛУГАМІ АХОВЫ ЗДАРОЎЯ!

Сёлета асобая ўвага надаецца праблеме ўсеагульнага ахопу паслугамі аховы здароўя, каб дапамагчы людзям разабрацца, якая падтрымка і якія паслугі павінны быць ім даступны і дзе іх можна атрымаць.



World Health Organization

Менавіта такая праблема стала галоўнай у Сусветны дзень здароўя, які ўжо шмат гадоў запар адзначаецца у пачатку красавіка. Традыцыя адзначаць гэты дзень была закладзена яшчэ ў 1948 годзе Сусветнай арганізацыяй аховы здароўя, якая налічвае 194 краіны-ўдзельніцы, у тым ліку і Беларусь.

Сусветны дзень здароўя – гэта не традыцыйнае аднадзённае свята, а глабальная кампанія, якая накіравана на прыцягненне ўвагі кожнага жыхара нашай планеты да праблем здароўя і аховы здароўя, а таксама мае на мэце правядзенне сумесных захадаў для абароны здароўя і дабрабыту людзей. Штогод гэты дзень прысвячаецца пэўнай праблеме: «У бяспецы тваёй крыві – выратаванне жыцця многіх», «Актыўнасць – шлях да даўгажывання», «Цяжарнасць – асабліва падзея ў жыцці. Зробім яе бяспечнай», «Абаронім здароўе ад змяненняў клімату», «1000 гарадоў – 1000 жыццяў», «Урбанізацыя і здароўе», «Устойлівасць да супрацьмікробных прэпаратыў і яе глабальнае распаўсюджванне», «Добрае здароўе дае гады жыцця», «Высокі артэрыяльны ціск», «Маленькі ўкус – крыніца вялікай небяспекі», «Бяспека харчовых прадуктаў», «Пераможам дыябет!», «Дэпрэсія: давай пагаворым», «Здароўе для ўсіх» і інш.

Ідэя ўсеагульнага ахопу паслугамі аховы здароўя, якая абмяркоўваецца і папулярызуюецца сёлета, заключаецца ў тым, каб своечасова забяспечыць усіх людзей неабходнымі якаснымі паслугамі незалежна ад фінансавых магчымасцяў.

Ва ўсіх рэгіёнах свету многія краіны праводзяць паспяховую работу ў гэтым кірунку. Але мільёны людзей дагэтуль не маюць магчымасці карыстацца паслугамі аховы здароўя або вымушаны рабіць выбар паміж выдаткамі на лячэнне і выдаткамі на такія базавыя патрэбы, як харчаванне, адзёнае, жыллё.

У Рэспубліцы Беларусь дзейнічае адна з самых даступных сістэм аховы здароўя. Яна захавала дзяржаўны характар з бюджэтай сістэмай фінансавання. У краіне функцыянуе каля 600 арганізацый аховы здароўя, якія аказваюць медыцынскую дапамогу ў стацыянарных умовах, і каля 1500 амбулаторна-паліклінічных арганізацый; 17 рэспубліканскіх навукова-практычных цэнтраў, 143 цэнтры гігіены і эпідэміялогіі, больш за тры тысячы аптэк, 134 станцыі хуткай медыцынскай дапамогі.

У Беларусі дзейнічае 4-узроўневая сістэма аказання медыцынскай дапамогі: ад фельчарска-акушэрскіх пунктаў да рэспубліканскіх навукова-практычных цэнтраў. Актыўна ўкараняюцца новыя тэхналогіі ў абласных і міжрэгіянальных цэнтрах.

Тым не менш, праблема роўнага і справядлівага доступу да паслуг аховы здароўя з'яўляецца актуальнай для большасці краін свету. Таму ў верасні 2019 года ў рамках Генеральнай Асамблеі ААН адбудзецца нарада па ўсеагульным ахопе паслугамі аховы здароўя.

Распаўсюджванне інфармацыі пра забеспячэнне доступу да паслуг аховы здароўя павінна не толькі спрыяць захаванню здароўя асобна ўзятага чалавека, але і спрацаваць на карысць здароўя грамадства ў цэлым.

НІА па матэрыялах вэб-сайта Сусветнай арганізацыі аховы здароўя і афіцыйнага інтэрнэт-партала Прэзідэнта Рэспублікі Беларусь.

ИСТОРИЯ ОДНОГО ИНТЕРВЬЮ...

Моё знакомство с Еленой Малышевой началось прошлым летом. Так случилось, что в тот период времени я решил для себя, что хочу перейти на здоровый стиль жизни. Лихорадочно разыскивая какие-либо данные в интернете, я наткнулся в YouTube на канал проекта «Жить Здорово», главной ведущей которого и является Елена Васильевна. С этого всё и началось. Чуть позже у теледоктора появился свой аккаунт в социальной сети «Instagram», где она лично отвечала на вопросы своих подписчиков. Я был в их числе. Елена Малышева никогда не игнорировала мои сообщения, давала конкретные советы и полезную информацию.



Кирилл Никитин

Прошло время, я стал студентом МГУ имени А. А. Кулешова. Для выпуска учебной газеты нужно было подбирать контент-наполнение. Пролістаывая веб-страницы, я наткнулся на событие, которое отмеча-

ется во всём мире – Всемирный день здоровья. И тут мне пришла идея обратиться к Елене Васильевне, которая рассказывает о здоровье 24 часа в сутки. Написав ей в «Instagram», на удивление, я получил положительный ответ. Поверить только! Я – студент-первокурсник – буду брать интервью у человека, имя которого известно в каждом доме...

Елена Васильевна дала номер своих помощников. Неоднократные обращения к ним не увенчались успехом. Пришлось вновь обратиться к Елене Васильевне. Спустя час после моего сообщения, мне наконец-то ответил менеджер. Затем мы созвонились. Помощник Елены Васильевны заявил о том, что телеведущая просит официальный запрос, дабы удостоверить, что я действительно представляю интересы пресс-службы университета.

Пришлось написать. Получив подпись проректора по воспитательной работе, я выслал бумагу на почту Елены Малышевой, её менеджера и в «Останкино». Прошло два дня, ответа так и не последовало. У меня вновь началась паника: ведь дедлайн был всё ближе, а информации так и не поступило. Пришлось вновь написать помощнику. Тот, в свою очередь, прочитав сообщение, не ответил на него. «Киданули», – подумал я.

Прошли сутки. Я открываю «WhatsApp» и вижу непрочитанные сообщения. Елена Васильевна написала свои ответы на вопросы, которые я отослал еще в начале нашей переписки. Она отправила их голосовыми сообщениями. Пожалуй, это было лучшее утро с тех пор, как я стал студентом-журналистом...



Елена Малышева

Елена Васильевна Малышева – российская телеведущая, врач-терапевт, кардиолог, педагог, доктор медицинских наук, профессор. Вот уже 22 года телеведущая рассказывает о здоровье в одноименном ток-шоу на Первом канале. Темы, затрагиваемые в интервью, касаются здорового образа жизни как для студентов, так и для людей старшего возраста.

– Как сохранить своё здоровье?
– Для того чтобы сохранить своё здоровье, человек должен делать простые вещи. Прежде всего – удерживать нормальный вес. Не курить, не пить, мыть руки перед едой и сохранять физическую активность. Старые истины самые лучшие.
– Выражение «Нет вредной еды, есть вредная доза» охватывает все продукты питания, или существуют те, которые стоит навсегда убрать из своего рациона?

– Вопрос дозы и меры, действительно, самый главный вопрос в питании. Вся современная мировая медицина сегодня считает, что продуктов, которые надо убрать навсег-

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА В ГЛАЗАХ ЭКСПЕРТА:

интервью с Еленой Малышевой

да, не существует. Однако доза продукта определяет ваш вес, а, значит, ваш прогноз жизни. На сегодняшний день доза определена – она очень простая. Женщины за один приём пищи должны съесть 200-250 гр., мужчины – 300-350 гр. Таких приёмов пищи должно быть 4, 5 или 6, в зависимости от обстоятельств. Таким образом вы будете удерживать нормальный вес, обладать нормальной фигурой, разнообразно питаться и не иметь серьёзных факторов риска.

– В студенческих кругах бытует мнение о том, что нужно съесть что-то сладкое, чтобы лучше думать. Так ли это на самом деле?

– Логика в этом есть, так как мозг ест только глюкозу. Глюкоза – основа всех сладостей, а, соответственно, мозг «радуется сладкому». Однако лучше, что можно сделать для мозга, это разогнать кровоток. Для людей сложных профессий есть два приёма. Первый приём – вызвать у себя стресс. Лучше всего это сделать, засунув руки в воду со льдом и умыться этим льдом. Большой результат же даёт физическое упражнение, так как они напрямую увеличивают кровоток мозга. Поэтому, если вам трудно, если вы чувствуете усталость, вы должны умыться ледяной водой и выйти на пробежку или пройтись быстрым шагом. Таким образом кровоток в мозге улучшится, и вы снова сможете работать.

– Какой режим сна должен соблюдать студент?

– Вообще, это сказочный возраст, когда можно не спать по несколько дней. Но всё-таки нормы сна суще-

ствуют. Были проведены громадные многотысячные исследования и показано, что для взрослых людей хорошим по продолжительности сном является сон от 4 с половиной до 7 часов. Если сон будет длиться меньше 4 с половиной часов, вы не сможете концентрироваться и работать. Если же сон будет длиться больше 7 часов, у вас нарастают риски инфарктов и инсультов. Вот такая статистика.

– Вы говорили о том, что хотели стать журналисткой, что именно Вас привлекало в этой профессии?

– Вы знаете, в тот момент, когда я хотела стать журналисткой, я думала, что журналистика – это просто писать. И, в принципе, я счастлива, что не стала ей. Я счастлива, что моя мама настояла на том, чтобы я пошла в медицинский институт. Потому что сегодня я рассказываю о том, что очень хорошо знаю. Чтобы я делала, если бы была журналисткой? Рассказывала бы о том, как живут звёзды? Или, если бы мне повезло, была бы в президентском поле? Это всё, наверно, замечательно, но я совершенно счастлива, что я помогаю людям каждый день, что я кого-то спасаю. И счастлива, что о нашей прекрасной профессии я могу рассказать всем телезрителям.

Кирилл НИКИТИН, студент 2 курса историко-филологического факультета (по материалам студенческой газеты «Другая версия»).