



ВЕСТИ

Брянского государственного аграрного университета

Ежемесячная газета ректората и общественных организаций

Издаётся с декабря 2008 года

№ 3 (80) март 2016 года

Дорогие женщины!

От имени мужчин Брянского государственного аграрного университета и от себя лично сердечно поздравляю вас с замечательным праздником – Международным женским днём 8 Марта!

Это первый весенний праздник и отличный повод выразить вам искреннюю благодарность за понимание, поддержку и заботу, которую вы ежедневно оказываете нам, мужчинам. Вы дарите всё лучшее, что есть в жизни – семейный уют, детей, доброту, любовь и счастье. Радостные искорки в ваших глазах, очаровательные и нежные улыбки – это своеобразная оценка наших мужских стараний.

Именно вы, наши милые, единственные и неповторимые женщины, наполняете жизнь красотой, гармонией и высоким смыслом. В нашем университете женщины составляют 65 процентов всего коллектива. В Брян-

ском ГАУ трудятся 453 женщины, в филиалах ВУЗа – 263. Всего 716 женщин.

Преподавательский труд, воспитание наших студентов, умение их учить, прививая нравственные начала – это нелёгкое дело. В нашем ВУЗе работают 13 докторов, профессоров женщин. Много кандидатов наук, доцентов, талантливых преподавателей, сотрудников, всех кто обеспечивает учебный процесс. Я благодарен женщинам – преподавателям, всем кто работает со студентами. Творческих вам успехов и благополучия!

От всей души желаю всем женщинам Брянского ГАУ весеннего радостного настроения, осуществления самых заветных желаний, пусть в вашей жизни будет больше положительных эмоций и счастливых дней, а близкие люди всегда окружают вас заботой, вниманием и любовью.

Н.М. БЕЛОУС,
ректор Брянского государственного аграрного университета.

БРЯНСКИЙ ГАУ ПРОШЁЛ ГОСУДАРСТВЕННУЮ АККРЕДИТАЦИЮ

Второго марта 2016 года Министерством образования и науки Российской Федерации издан приказ № 298 «О государственной аккредитации образовательной деятельности федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Брянский государственный аграрный университет».

В приказе отмечается, что в соответствии со статьёй 92 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Положением о государственной аккредитации образовательной деятельности, утверждённым постановлением Правительства Российской Федерации от 18.11.2013 № 1039, и на основании заключений по результатам аккредитационной экспертизы, проведённой в соответствии с распоряжением Рособнадзора от 10.12.2015 № 3742-06, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Брянский государственный аграрный университет» признан прошедшим государственную аккредитацию образовательной деятельности по уровням профессионального образования, укрупнённым группам профессий, специальностей и направлений подготовки сроком на 6 лет.

Поздравляем коллектив университета с успешным прохождением комплексной оценки ВУЗа. Желаем всему коллективу новых творческих успехов, дальнейшего развития, личного счастья и благополучия.

РЕКТОРАТ И УЧЁНЫЙ СОВЕТ.

ГОРДОСТЬ УНИВЕРСИТЕТА

ЖИТЕЙСКАЯ МУДРОСТЬ ГАЛИНЫ ЗАХАРЧЕНКО

Каждое утро на протяжении многих лет спешит на встречу со студентами кандидат биологических наук, доцент Галина Дмитриевна Захарченко. Всегда улыбчива и доброжелательна, душевна и внимательна, к тому же неутомимая труженица. Только с такой стороны её знают многие годы коллеги по работе, студенты, соседи по дому и даче.

Родилась и выросла Галина Дмитриевна далеко от нашего брянского края, в Читинской области в 80 км от китайской границы, где берёт своё начало легендарный Амур-батюшка, в большой и дружной семье, в которой было четверо детей. Галина была старшей, поэтому, когда родители уходили на работу, дети оставались с ней. Жили в селе, детсадов не было. В том краю в октябре выпал снег и уже до мая он не таял. Морозы были суровые, закалялы сибирский дух людей, от того они становились сильные и здоровые. А в школу ходили за 5 км пешком, как в песне поётся: по морозу, по зиме. Галина всегда училась хорошо, стремилась к знаниям. Год за годом пролетали быстро. Учёба, работа, красивое ухаживание и нежное чувство, переросшее в большую любовь. И появление новой крепкой семьи Захарченко.

В с. Кокино Галина Дмитриевна приехала вместе с мужем, Александром Александровичем, кандидатом экономических наук, которого пригласили работать на кафедру политэкономии Брянского сельхозинститута и двумя сыновьями –

Виктором и Михаилом. И вот уже скоро 30 лет, как живёт и работает рядом с нами такой замечательный человек. За годы работы в нашем ВУЗе Галина Дмитриевна прошла путь от секретаря иностранного отдела среднего сельскохозяйственного образования до кандидата биологических наук, доцента. Работая в должности секретаря иностранного отдела, лаборанта, ассистента, старшего преподавателя, доцента кафедры кормления, разведения и генетики сельскохозяйственных животных, она много сил и энергии отдала развитию института, академии, а теперь университета. Свои знания, богатый жизненный опыт, талант педагога она щедро передавала будущим специалистам – зооинженерам, ветврачам и экономистам. А сейчас, работая на кафедре БЖД ИЭ инженерно-технологического факультета, готовит студентов к будущей профессиональной деятельности.

Под руководством Галины Дмитриевны студентами успешно защищено 16 дипломных работ. Опубликовано свыше 50 научных статей и методических разработок. Помимо всего вы-



шесказанного Галина Дмитриевна проводит большую общественную работу. На протяжении длительного периода она является председателем женсовета Брянского ГАУ. Глубоко вникает во все проблемы, с которыми обращаются женщины и по возможности оказывает помощь, но никогда ни один вопрос не оставляет без внимания.

Героиня моего рассказа не может без дела, она влюблена в свою родную

дачу, на которой проводит всё своё свободное время. Галина Дмитриевна рассказывала, что, когда дали клочок земли, она считала счастьем, может вырастить что угодно, но не знала, как выращивать в непривычном для неё климате. А помогла ей в этом деле Галина Михайловна Мальцева.

Прошли годы - теперь радушная хозяйка сама делится без утайки секретами дачного искусства. Я не оговорилась – именно ис-

кусства. Ведь первоначально она получила режиссёрское образование, это сказывается на отличительных чертах её характера: открытость, умение вести диалог, отзывчивость, душевность, бескорыстность. Вместе с тем она прямолинейна, убедительна, авторитетна, и очень скромна. Скромность, пожалуй, её единственный недостаток.

Галина Дмитриевна по характеру мягкий человек. Но, несмотря на внешнюю мягкость, всегда даёт правильную оценку поступкам. Детей своих воспитывала не кнутом и пряником, а житейской мудростью. Замечательная мать, заботливая супруга, обожающая свою внучку Василису бабушка, никогда ни на кого не держит зла – таков далеко не полный портрет Галины Дмитриевны Захарченко.

Её трудолюбие, принципиальность и доброжелательность снискали глубокое уважение среди профессорско-преподавательского состава, сотрудников и студентов Брянского ГАУ. В день юбилея хочется ей пожелать оставаться такой же творчески активной, пусть её обворожительная улыбка никогда не сходит с лица. Здоровья, счастья и семейного благополучия вам, уважаемая Галина Дмитриевна!

Т.Ю. АНДРЕЕВА,
зам. директора КДЦ
Брянского ГАУ.
Фото **С.И. ШЕПЕЛЕВА.**

Ставка на молодёжь

Хрустальный зал Правительства Брянской области широко распахнул свои двери в День российской науки для представителей ВУЗов региона, где торжественно открылся второй фестиваль науки. Как известно, фестиваль приурочен к знаменательному Дню 8 февраля, когда в 1724 году император Пётр I учредил Российскую Академию наук.

В мероприятии приняли участие Губернатор Брянской области Александр Богомаз, председатель Брянской областной Думы Владимир Попков, главный федеральный инспектор по Брянской области Леонид Соломатин, заместитель Губернатора Брянской области Николай Щеглов, представители исполнительных и законодательных органов государственной власти региона, представители научных организаций и предприятий, руководители ВУЗов, учёные, изобретатели и рационализаторы, аспиранты, студенты и школьники.

В фойе Хрустального зала вниманию участников и гостей фестиваля была представлена выставочная экспозиция «Научная деятельность в Брянской области», в рамках которой были презентованы достижения и изобретения научных обществ

брянских ВУЗов и инновационные разработки предприятий области.

Брянский государственный аграрный университет, как и в прошлом году, имел свою площадку, где разместились различные стенды и «живая» продукция, выпущенная в учебно-производственном цехе ВУЗа.

Перед началом мероприятия Александр Богомаз вместе с другими официальными лицами осмотрел каждую экспозицию фестиваля. Но больше всего задержался именно у выставочных стендов Брянского ГАУ. Общение с учёными – проректором по научной работе Владимиром Ториковым, профессором кафедры систем энергообеспечения Николаем Грунтовым и другими – произвело на Губернатора приятное впечатление.

Не случайно глава региона в своём выступлении на форуме отметил

высокое значение научных достижений для развития отечественных технологий, которые позволят не только повысить конкурентоспособность различных отраслей региональной

мире исследований брянских ВУЗов, ибо в каждом из них создана собственная научная школа, работают талантливые учёные, открываются перспективные лаборатории и на-



Николай Грунтович (слева) рассказывает Александру Богомазу и Владимиру Попкову о новых энергосберегающих технологиях

экономики, но и сделать реализацию государственной программы импортозамещения более эффективной. Есть в общем успехе и определённая заслуга Брянского государственного аграрного университета. Об этом тоже упомянул Губернатор, когда назвал конкретные достижения ВУЗа: количество научных исследований, которые задействованы в реальном секторе экономики региона. Было приятно, что Александр Богомаз высоко оценил значимость в научном

управления. К тому же брянские ВУЗы, в том числе наш аграрный университет, готовят востребованных специалистов, в процессе учёбы мотивируют их к прорывным идеям и открытиям. Подтверждением тому служит активное участие брянских студентов и молодых учёных в ежегодном конкурсе «У.М.Н.И.К.». В его рамках с 2009 года профинансировано 148 инноваторов из учебных заведений и организаций региона, при этом только в 2015 году на реализацию научных



Фрагмент выставочной экспозиции Брянского ГАУ

проектов было выделено почти 12 млн. рублей.

Обращаясь к представителям научной общественности региона, Губернатор отметил, что передовая наука - это предмет особой гордости любого государства. И то внимание, с каким руководство страны обращается к теме научных исследований и реформ, весьма показательно. На январском заседании Совета при Президенте по науке и образованию, глава государства Владимир Путин особо подчеркнул - наличие собственных передовых технологий - это ключевой фактор суверенитета и безопасности государства, конкурентоспособности отечественных компаний, важное условие роста экономики и повышения качества жизни граждан.

Особенностью нынешнего фестиваля науки, на мой взгляд, стало то, что в выступлениях Александра Богомаза и Владимира Попкова особое внимание было уделено молодёжи. Как было отмечено, именно творческая энергия молодёжи, её умение видеть и предлагать нестандартные решения должны способствовать построению современной высокотехнологичной экономики, повышению конкурентоспособности страны. Это

главное богатство, самый ценный капитал России. В первую очередь это касается разработок для нужд сельского хозяйства, машиностроения. Дальнейшее развитие экономики страны невозможно без тесного сотрудничества науки и производства. А власти всех уровней призваны создавать необходимые условия для повышения эффективности научного поиска и внедрения новых разработок в практику.

В завершении мероприятия лучшие представители научной общественности региона получили награды. Брянский государственный аграрный университет тоже не был обойдён вниманием. Почётной грамотой Брянской областной Думы была награждена заведующая кафедрой природообустройства и водопользования Ольга Дёмина. Благодарственные письма Губернатора получили доцент кафедры философии, истории и педагогики Олеся Осадчая, старший преподаватель кафедры информационных систем и технологий Надежда Войтова и начальник научно-исследовательской части Максим Подгаецкий.

**ПРЕСС-ЦЕНТР
БРЯНСКОГО ГАУ.**
Фото Виктора МЕКТО.



Слева направо: Максим Подгаецкий, Владимир Ториков и Ольга Дёмина

ДЕНЬ ЗА ДНЁМ

ПО-ДЕЛОВОМУ И АКТУАЛЬНО

В Брянском ГАУ прошли мероприятия, посвященные «Дню науки». Они открылись IV Болотовскими научными студенческими чтениями. Их организатор - профессор кафедры общего земледелия агроэкологического института Ольга Мельникова.

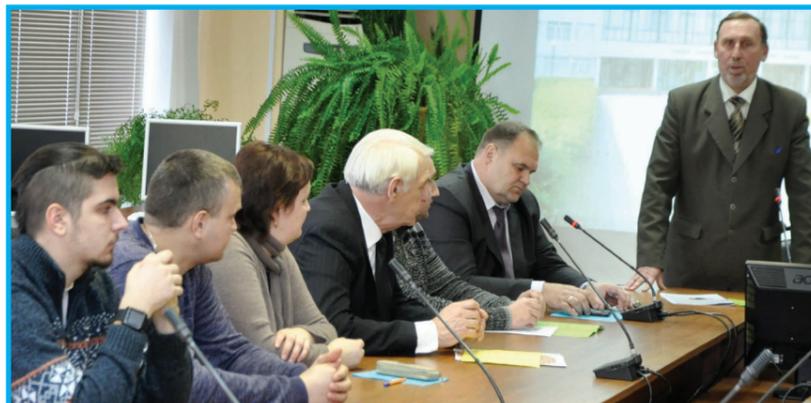
Студенты группы А-331 представили работы по актуальной в сельском хозяйстве теме «Новейшие и нанотехнологии в современном земледелии», поделились своими знаниями в этой сфере, рассказали о новых открытиях. Слушателей заинтересовала эта информация, наверняка некоторые из нынешних студентов планируют заняться данной тематикой в будущем.

В конце научных чтений авторов лучших работ наградили дипломами и подарками - книгами. Диплома I степени удостоилась Марина Володина, II – Татьяна Абакумова, III и IV степеней – Кристина Затенщикова и Сергей Луговской. Было также отмечено активное участие в чтениях студентов Анастасии Николиной, Александры Бутаревой, Алины Асташиной, Оксаны Кулешовой и Дарьи Жижиной.

В научной библиотеке университета состоялся научно-практический семинар «Вклад брянских учёных селекционеров в создание новых сортов сельскохозяйственных культур». На нём студенты, магистранты, аспиранты, сотрудники и преподаватели агроэкологического института обсуждали научные доклады

на тему селекции и создания новых сортов зерновых, зернобобовых, овощных и плодово-ягодных культур. Выступали доктор с.-х. наук, профессора Светлана Айтжанова, Александр Дронов, Александр Артюхов, Николай Шпилёв, Фёдор Сазонов, Сергей Сычёв, а так же магистрант Игорь Алексеенко и аспирант Анна Гордеенко. Участники оценивали важность вклада селекционеров в сельское хозяйство, а также вспомнили и «старую гвардию» селекционеров - Бориса Лихачёва, Ивана Казакова, Александра Астахова.

Сергей АРТЕМЬЕВ.



Выступает Александр Дронов

ОНЛАЙН СЕМИНАР

ДЕЛИЛИСЬ ОПЫТОМ СТУДЕНЧЕСКОЙ ПЕЧАТИ

В научной библиотеке Брянского государственного аграрного университета недавно прошёл онлайн семинар между аграрными ВУЗами, входящими в Ассоциацию Центрального Федерального округа России. В этом мероприятии приняли участие пять представителей из Орла, Рязани, Курска, Белгорода и Брянска.

Наш университет представляли проректор по воспитательной и социальной работе Виктор Тальзин, заведующая музеем Ирина Шматкова и студенты, пишущие для газеты «Вести БГАУ».

В ходе онлайн семинара его участники делились опытом написания информации, рассказывали об интересных случаях в своей практике. Так, журналистке из Курска пришлось брать интервью у бывшего студента, служившего в армии, с помощью социальной сети «ВКонтакте». Интервью получилось интересным. А в Орловском университете произошла своеобразная модернизация: студенты ВУЗа выпускали газету, а затем рискнули «замахнуться» на журнал. Вот уже год они его выпускают на 15 страницах, журнал пользуется большой популярностью у студентов не только аграрного, но и других университетов.

От Брянского ГАУ поделились опытом написания статей

студенты 3 курса Лука Воснятин и Никита Крисанов. При этом большое внимание они уделили тому, как освещались в газете события, связанные с 70-летием победы в Великой Отечественной войне. Ребята рассказали и о молодёжных праздниках, таких как «Здравствуй, университет», «Студенческая весна», о волонтерском движении, которое существует в нашем ВУЗе, и других событиях и направлениях молодёжной политики.

Так как прошедший онлайн семинар ВУЗовских СМИ был впервые, то его участники договорились о продолжении сотрудничества, обмене свежими номерами студенческих газет и журналов, чтобы быть в курсе того, что происходит не только в твоём университете, но и у коллег из других регионов ЦФО России.

Артём САМОТОВ,
участник онлайн семинара.



ПРЕДМЕТНАЯ ОЛИМПИАДА

«ТЯП-ЛЯП», «КАРАМЕЛЬКА» И «СМАК»

Известное изречение Козьмы Пруткова: «Пища столь же необходима для здоровья, сколь необходимо приличное обращение человеку образованному» находит своё практическое применение. Достаточно сказать, что на кафедре технологического оборудования животноводства и перерабатывающих производств инженерно-технологического факультета Брянского ГАУ становится традиционным проведение междисциплинарной олимпиады по технологии общественного питания.



Студентка 2 курса ИТФ Дарина Татар представляет на суд жюри десертное блюдо «Фондан»

Быть хорошим специалистом, это не означает знать только теоретические вопросы, надо ещё уметь организовать производственный процесс, а для этого нужно в совершенстве освоить профессию повара, бармена, официанта, администратора...

В феврале 2016 года была организована и проведена очередная IV олимпиада по предметам: «Технология продуктов общественного питания», «Организация производства и обслуживания на предприятиях

общественного питания», «Барное дело», «Технология мучных и кондитерских изделий», «Технология продуктов лечебного, профилактического и функционального питания». Свои практические навыки показывают студенты II-IV курсов. Юноши и девушки учатся друг у друга, перенимают опыт. И пусть в теории пока слабоваты младшие, зато в практических вопросах «готовки» — идут вполне на равных.

Мероприятие проводилось на базе учебно-производствен-

ного комбината, где участвовали студенты 2,3,4-го курсов, которые были разделены на команды «Смак», «Тяп-Ляп» и «Карамелька». Команды представили свои названия и девизы, выполняли решения теоретической части, показывали умения сервировки стола.

Программа олимпиады состояла из двух этапов: I-й — теоретическая часть, где ребята отвечали на тестовые задания, решали кроссворды, сервировали стол; II-й — практическая часть — приготовление блюд: основное, закусочное, десертное, напитки.

Была представлена и романтическая сервировка на двоих, и тематические сервировки. Ребята прекрасно со всем справились!

Самое интересное и вкусное происходило в соседней аудитории, где студенты готовили салаты, запекали птицу, приготавливали крема и выпекали торты, а так же занимались оформлением и готовились к презентации и подаче блюд.

Для оценки участников мероприятия было приглашено ком-

петентное и строгое жюри: ректор Брянского ГАУ Н.М. Белоус, начальник управления качеством образовательного процесса и учебно-методической работы А.В. Кубышкина, декан инженерно-технологического факультета А.И. Курпенко, начальник учебно-научного информационно-аналитического управления Н.Н. Козловский, заведующий кафедрой технологического обо-

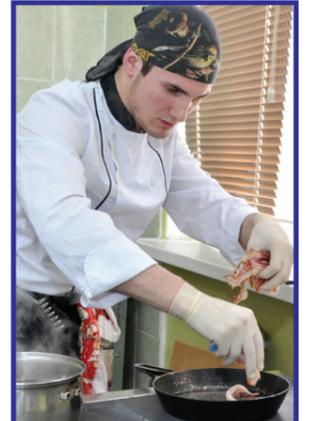
родования животноводства и перерабатывающих производств Х.М. Исаев и председатель профсоюзного комитета студентов В.Г. Андрушин.

Выполнение заданий проводилось под руководством авторов данной статьи и старшего лаборанта Т.А. Кузькиной.

По итогам двух этапов победила команда «Тяп-Ляп», второе место заняла команда «Кара-



Команда «Тяп-ляп» готовит салат



Студент 2 курса ИТФ Александр Киор (команда «Карамелька») в «творческом процессе»

мелька» и третье — у команды «Смак». Ребята получили грамоты и памятные призы. А самое главное и в этом убедилось компетентное жюри: студенты показали не только хорошие теоретические знания, но и достойно зарекомендовали себя практически. Можно не сомневаться, что из них вполне выйдут умелые и знающие специалисты своего дела.

В.Е. ГАПОНОВА,

доцент.

Е.И. СЛЁЗКО,

старший преподаватель.

Фото **Александра**

БОРИСОВА.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ФАКТОР ПЕРВОСТЕПЕННОГО ЗНАЧЕНИЯ

Что мы подразумеваем под здоровым образом жизни? Прежде всего, это занятия физкультурой и спортом. Именно регулярные физические нагрузки способствуют хорошему общему состоянию человека и работе лимфатической системы, которая выводит токсичные вещества из организма. Ежедневная утренняя зарядка, воздушные ванны, разнообразные водные процедуры способствуют укреплению сердечно-сосудистой и нервной системы, ускоряют обмен веществ в организме, стабилизируют давление.

Однако здоровый образ жизни это не только физкультура и спорт. Первостепенное значение приобретает правильное питание. Причём этот фактор, по мнению специалистов в купе с другими является главным для человека. В этой связи газета «Вести БГАУ» вниманию своих читателей предлагает интервью с доктором Эдуаром Пелисье, опубликованное в газете «Культура» № 4 за 2016 год. Беседу ведёт из Парижа Юрий Коваленко.

Издательство Odile Jacob выпустило «Научные рецепты счастливого долголетия» Эдуара Пелисье. Книга мгновенно стала бестселлером. С известным учёным, членом Нью-Йоркской академии наук встретился корреспондент «Культуры».

Вы утверждаете, что многие болезни, связанные со старостью, можно предотвратить, изменив некоторые жизненные привычки. Разве наш организм генетически не запрограммирован?

— От генетического детерминизма наша жизнь зависит лишь отчасти. Немалую роль играют другие моменты: окружающая среда, питание, стресс, работа, вредные привычки и т.д. Наблюдения за близнецами свидетельствуют о том, что все эти факторы не менее важны, чем наследственность.

В каком возрасте нужно начинать готовиться к счастливой старости?

— Чем раньше, тем лучше. Желательно в молодости не пристраститься к курению и алкоголю, не говоря уже о наркотиках. Но по-настоящему браться за себя нужно лет в сорок. В таком случае старость можно встретить с наименьшими потерями.

«Питание — первое лекарство», — предупреждал еще Гиппократ.

— Как известно, мы зубами роем себе могилу. Но не всё так безнадежно. Самая высокая продолжительность жизни — на Окинаве. В основе рациона японцев — фрукты и овощи, а также рыба и морепродукты, соя, злаковые, травы и специи. Местные жители мало пьют и практически не употребляют сахара, занимаются рыбалкой и садоводством. Они не знают, что такое стресс. Есть и средиземноморская диета, которая в 2010 году внесена ЮНЕСКО в список нематериального культурного наследия человечества. Она основана на максимальном потреблении растительной пищи и минимальном — мяса.

А разве рыба не страдает от загрязнения морей? Кроме того, её разводят в искусственных водоёмах, где пичкают антибиотиками...

— Наш организм нуждается в Омега-3 — так называемых ненасыщенных жирных кислотах, которые содержатся главным образом в печени и в рыбе. Лучше есть маленькую рыбу, которая впитала меньше токсичных веществ (сардины, анчоусы, сельдь), а не большую (лосось или тунец). И обязательно снимайте кожу, где концентрируются вредные субстанции. Так или иначе, пользы от рыбы больше, чем вреда. Это относится и к рыбным консервам, морским продуктам — устрицам, креветкам, омарам, мидиям. Альтернативой может послужить рыбий жир.

Действительно ли фрукты и овощи защищают нас от недугов?

— Они исключительно полезны — богаты витаминами, клетчаткой, антиоксидантами. Но проблема в том, что порой содержат много пестицидов. Поэтому переходите на биопродукты.

«Бриош убивает больше, чем холестерин» — называется одна из Ваших книг.

— Я использовал игру слов. Слово «бриош» во французском языке означает не только булочку, но и животик. Накопившийся там жир является причиной воспалительных процессов, которые провоцируют тяжёлые недуги.

Значит, наша главная ошибка в том, что мы много едим?

— С незапамятных времён известно, что из-за стола надо вставать с лёгким чувством голода. Однако мало кто придерживается этого золотого правила. Всё лишнее накапливается в наших клетках и служит рассадником болезней.

Тем не менее, Вы утверждаете, что небольшая полнота не только не вредна, но и полезна.

— Все настаивают на необходимости ограничения калорий. Однако сильная потеря веса чревата тяжёлыми последствиями. Мы это видим на примере манекенщиц, которые изнуряют себя диетами. С одной стороны, очень полные люди живут меньше, чем люди

с нормальным весом. С другой, у людей с небольшим лишним весом продолжительность жизни на 6–7 лет выше, чем у остальных. Ещё наши бабушки предупреждали: «Пока толстый сохнет, худой сдохнет».

Напомните азбучные истины, касающиеся рационального питания.

— Всё достаточно просто. Избегайте калорийных продуктов — сливочного и растительного масла, маргарина, пирожных, сладостей и десертов, сладких напитков типа кока-колы, содержащих так называемый добавочный сахар, а также картошки-фри, колбасы, колбасок. Сократите потребление соли. Красное мясо лучше оставить в меню два раза в неделю. Надо есть птицу, но не ту, которая разводится в инкубаторах, а ту, что живёт на фермах. Хлеб полезнее чёрный, а не белый.

Вкусно поесть — одно из удовольствий. Если каждый раз, садясь за стол, мы будем думать только о вреде питания, о какой радости может идти речь?

— Иногда можно позволять себе гастрономические улады, умеренные излишества. Но ради здоровья стоит пожертвовать калориями, жирами и сахаром.

Сегодня учёные пересматривают своё отношение к кофе. Прежде его рекомендовали пить в умеренных дозах.

— Согласно последним исследованиям с участием свыше двух миллионов человек, кофе защищает от рака, диабета, болезни Альцгеймера и даже — вопреки распространённому мнению — не повышает давление, хотя и учащает пульс. Словом, не надо его бояться. Однако не стоит относиться к нему как к лекарству.

Вы называете стресс причиной многих наших болячек.

— В небольших дозах он иногда оказывает стимулирующее воздействие. К сожалению, сегодня мы живём в условиях постоянного стресса. Он так же пагубен для организма, как курение или неумеренное потребление алкоголя. Среди негативных последствий — повышение давления, сахара в крови, раз-

рушение клеток головного мозга, ослабление иммунитета, импотенция.

Как же с ним справиться?

— Стресс преследует нас в течение всей жизни. Поэтому учитесь к нему приспосабливаться. Нельзя снимать напряжение с помощью алкоголя, который в лучшем случае приносит временное облегчение. Избегайте антидепрессантов. Проверенные средства — занятия спортом, йогой, восточными единоборствами. Помогают различные дыхательные практики, медитация.

Вы верите в чудеса?

— Я атеист, хотя очень хотел бы верить в Бога. Американские психиатры утверждают, что религия — это мощнейшее антистрессовое оружие. Не исключаю, что на смертном одре я призову к себе священника. Последнюю знаменитому Блезу Паскалю: ставишь на существование Бога, и если Он есть, то «выигрыш» бесконечно велик — спасение души и вечная жизнь. Если Его нет, «проигрыш» незначителен — затраты на обряды.

Годы разрушают нашу память. Как замедлить этот процесс?

— В деятельности мозга большую роль играет опять-таки Омега-3 — то есть ешьте рыбу. Кроме того, мозг, как и мускулы, постоянно требует тренировки. Люди с высшим образованием реже страдают болезнью Альцгеймера. Помогает и напряжённая умственная деятельность. Поэтому уход на пенсию часто сопровождается новыми хворями.

Наша душа тоже стареет, хотя — хочется верить — и остаётся бессмертной.

— Огромное преимущество имеют люди с позитивным мышлением, те, кто всем интересуется, не утратил жажды жизни, познания. В одной из басен Лафонтена старик на пороге смерти сажает деревья для грядущего поколения: «Кто добр, не всё лишь для себя трудится». Это помогает ему пережить молодых.

Американцы потребляют невероятное количество витаминов, всевозможных биодобавок. Считается, они помогают оставаться в форме.

— От витаминов ожидали многого, но особых результатов пока нет. Витамин Е, антиоксидант, конечно, полезен. Но его прописывали в немыслимых дозах и в конце концов обнаружили, что принимавшие его люди умирали чаще своих ровесников. Может оказаться токсичным и витамин А. Благодаря сбалансированному питанию, организм получает всё необходимое. Исключение составляет только витамин D, синтезирующийся под воздействием солнечных лучей. Это, скорее, гормон, необходимый для укрепления наших костей. Его следует принимать — особенно зимой, когда мы почти не видим солнца.

Какую профессию выбрать, чтобы продлить свой век?

— Я не располагаю точной статистикой, но знаю, что художники, писатели, композиторы, музыканты и вообще творческие люди живут дольше, так как не подвержены постоянному стрессу. Важно и то, что они продолжают заниматься любимым делом до конца своих дней.

Действительно ли вино обладает чудодейственными свойствами или всё это выдумки винодельческого лобби?

— В красном вине содержится полифенолы, защищающие сосуды, помогающие при разных болезнях — артрите, диабете. Есть такое понятие, как французский парадокс. Мои соотечественники употребляют не самую здоровую пищу, но вино стоит на страже их здоровья. Однако если хотите, чтобы оно приносило пользу, ограничьте себя одним бокалом в день.

Хороший сон — залог здоровья. Какое из двух зол меньше — изнурительная бессонница или таблетка снотворного?

— Сон так же необходим человеку, как пища. Но надо избегать любых успокоительных, разрушающих организм. Попробуйте капли из трав типа валерьянки. Если вы ночью не сомкнули глаз, компенсируйте нехватку отдыха с помощью сиесты. На ночь лучше не употреблять алкоголь. Не пользуйтесь перед сном компьютером — даже для того, чтобы посмотреть электронную почту. Вместо этого почитайте роман или займитесь любовью.

Любовь во всех ипостасях, подчеркиваете Вы, продлевает нашу жизнь.

— Счастливые живут дольше и веселее. Многие умирают не только от старости, но и от одиночества. Вдвоём всегда радостнее. Век холостяка — прежде всего мужчины — короче. Это связано с плохим питанием и беспорядочными половыми связями.

(Печатается в сокращении)



РАСТЁТ МОЛОДАЯ СМЕНА

ПО СЛЕДАМ ПЕТРА ЧОКАНА

Пожалуй, многие знают этого молодого спортсмена, бывшего студента Брянского ГАУ Петра Чокана. Вершиной его успеха вполне можно считать чемпионат мира среди юниоров по гиревому спорту, проходивший два года назад в Тюмени. Тогда на сибирском помосте он поднял двухпудовые гири по длинному циклу шесть десятков раз, что на три раза больше результата, который даёт право подняться на высшую ступень спортивного олимпа – быть мастером спорта международного класса.

Этот показатель для его соперников стал попросту недостижимым. Достаточно сказать, что ближайший конкурент сумел поднять гири всего 37 раз. И хотя Пётр два года назад окончил инженерно-технологический факультет нашего ВУЗа, но с родным альма-матер он не порывает. По-прежнему его можно видеть чуть ли не каждый день в спортивном зале университета, где он ведёт занятия секции гиревого спорта. Причём довольно успешно. Об этом свидетельствуют результаты, которые показывают на различных соревнованиях его питомцы.

Например, недавно студент I курса факультета СПО Владислав Солодухин на первенстве Брянской области по гиревому спорту среди юношей

1998 года и моложе в весовой категории свыше 85 килограммов завоевал II место. Соревнования проходили в посёлке Добрунь Брянского района, где своё спортивное мастерство показывали представители Новозыбковского, Клетнянского, Дубровского и других районов, а также детско-юношеской спортивной школы города Брянска.

Брянский ГАУ не ударил лицом в грязь. В весовой категории, в которой принимал участие Владислав, ему пришлось сражаться с семью соперниками. Солодухин поднял две 24-х килограммовые гири по длинному циклу 62 раза.

Результат мог быть и выше, признаётся Владислав. Дело в том, что в те дни я не совсем был здоров, поэтому и не сумел стать победителем.

Стремление к победе неременное условие спортивного успеха. Можно сказать и не только спортивного. Но для юного спортсмена уже является чертой его характера. Владислав Солодухин родом из села Высокое, расположенное в 25 километрах от районного центра. Окончил Жирятинскую среднюю школу. Замечу, учился хорошо. В ВУЗе также имеет положительные оценки. Занимался лыжным спортом, где проявил себя достаточно мастеровито. В 10-11 классах в соревнованиях школ района занимал первые места по лыжным гонкам. Поступив на факультет СПО Брянского ГАУ, продолжил занятия спортом. Благо, что в ВУЗе для этого созданы все условия. Как сам говорит, лыжный спорт помог ему без проблем заняться гирями.

Первенство области среди юношей, которое прошло недавно, было его первой ступенькой, которую он уверенно преодолел. Самое главное испытал особое чувство, когда, стоя на пьедестале почёта, ему была вручена Грамота Управления физической культуры и спорта Брянской области. А вручал её главный судья соревнований Владимир Николаевич Гомонов. Тот самый, в спортивной копилке которого немало чемпионов разного уровня, в том числе мирового. Такой как Пётр Чокан. Можно надеяться на то, что и Владислав Солодухин ещё покажет высокий спортивный класс. Словом, растёт молодая смена.

Виктор МЕКТО.
Фото автора.



Владислав Солодухин

СПАРТАКИАДА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

В ПЯТЫЙ РАЗ – НА ПЯТЫ!

В период Всероссийского месячника оборонно-массовой работы уже в пятый раз в Брянском государственном аграрном университете проводится спартакиада среди студентов всех факультетов, институтов и курсов, проживающих в общежитиях. Программу каждого подобного мероприятия составляют сами участники.

Нынешняя спартакиада отличалась оригинальными конкурсами. В частности, вспомнили народную игру под названием «Слон» - построение фигуры из восьми участников каждой команды; эстафетный бег в положении - упор, сидя сзади. И традиционные соревнования: поднятие гири, прыжок в длину с места (девушки), перетягивание каната и эстафета передачи мяча.

В этих соревнованиях приняло участие пять команд по десять человек всех общежитий ВУЗа. Студенты общежитий № 1-2 составили объединённую команду.

Всё действо проходило в спортивном зале № 1. С приветственными словами к участникам спартакиады обратились проректор по воспитательной и социальной работе Брянского ГАУ Виктор Талызин и председатель профкома студентов Василий Андрушин.

Соревнования начались с эстафеты, где участники стартовали из положения – упор, сидя сзади. Необычность данного состязания привлекло внимание собравшихся, вызвав бурю эмоций. Болельщики поддерживали каждый свою команду. Но на финише первыми были студенты общежития № 3.

Следующим был конкурс капитанов. Задача – в течение одной минуты нужно было сделать максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа. Больше всех (82 раза) выполнил это упражнение капитан общежития № 6 студент 2 курса инженерно-технологического факультета Александр Киор. И в следующем конкурсе – поднятие гири, первенствовал студент этого общежития Евгений Новиков, который также за одну минуту поднял гирю весом 24 килограмма 48 раз.

В конкурсах прыжки в длину с места у девушек и в «Слоне» победителями стали студенты общежития

№ 5. В эстафете передачи мяча лидерами оказались студенты общежития № 3. А в перетягивании каната лучшими были студенты общежития № 5, которые в итоге были признаны победителями спартакиады. Всего лишь одно очко уступила им команда общежития № 6. Третье место досталось команде общежития № 3.



Команда общежития № 5 - победитель спартакиады

Команды общежитий № 4 и сборная общежитий № 1-2 набрали одинаковое количество очков. Они были награждены специальными призами «За волю к победе».

Впервые был учреждён переходящий кубок за победу в этих соревнованиях, который достался команде общежития № 5 в составе студентов института ветеринарной медицины и биотехнологии Елизаветы Суворовой (1 курс), Дарьи Силаковой (2 курс), Алексея Исаченко (4 курс), Петра Тапасого (3 курс), Ивана Москаленко (4 курс), Дмитрия Трушко (4 курс), Леонида Шароварина (3 курс), Дениса Малашенко (1 курс), Дмитрия Какунина (2 курс), студентов агроэкологического института Руслана Халименкова (4 курс), Романа Ермакова (3 курс) и Тимофея Якушева (3 курс).

С.И. РОГАНКОВ,
доцент кафедры физической культуры и спорта.
Фото Анатолия Андреева,
студента 2 курса агроэкологического института.

МОЛОДЁЖНАЯ ЭСТАФЕТА

ВЕСЕЛО И УДАЧНО

В спортивном зале главного корпуса Брянского ГАУ недавно состоялась молодёжная военизированная эстафета. В ней приняли участие студенты шести факультетов и институтов, а также представители СПО.

С приветственными словами к участникам соревнований обратились проректор по воспитательной и социальной работе Виктор Талызин и доцент кафедры физической культуры и спорта Станислав Роганков, которые пожелали всем «удачных выступлений, азарта, стремления к победе, но без травм».

Эстафета началась с забега, студенты из разных команд в противогазах пытались обогнать друг друга и занять лидирующие позиции. Состязания прошли весело и удачно, ребята и противогазы не пострадали. Следующий этап – пробежка на руках. Соревнования, в которых состязались пары – один из участников держит за ноги другого, а тот на руках преодолевает несомнечаемые метры пола. Пройдя половину дистанции, они меняются. Затем был этап, во время которого надо было пробежаться с коллегой по команде, держа его на себе. Под поддерживающие аплодисменты и смех

болельщиков участники бежали и падали, преодолевая эстафету с завидным упорством и старанием.

Затем студенты разных факультетов и институтов читали стихи, исполняли песни, сценки, посвященные Дню защитника Отечества. Заключительный этап соревнований – поднятие гири, стрельба и перетягивание каната. Последнее было очень зрелищным, участники не жалели никого: ни себя, ни противников, ни натянувшийся в струнку канат.

Завершилась эстафета подведением итогов и поздравлением победителей и призёров. Первое место завоевали студенты факультета энергетик и природопользования, второе – агроэкологического института, третье – факультета среднего профессионального образования.

АРТЁМ САМОТОВ,
студент II курса агроэкологического института.

Поздравляем юбиляров марта!

ГАПОНОВА Валентина Григорьевна, дежурная по общежитию № 5, 1 марта.

ЗАХАРЧЕНКО Галина Дмитриевна, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и инженерной экологии, 20 марта.

ШИНКАРЕВИЧ Людмила Климентьевна, заведующая отделом научной обработки и комплектования литературы научной библиотеки, 19 марта.

В этот день и навсегда
Желаем счастья и добра,
Здоровья крепкого, успехов,
Чтоб годы были не помехой,
Любви и ласки – от детей,
Добра и славы – от людей.

РЕКТОРАТ,
ПРЕПОДАВАТЕЛИ,
СОТРУДНИКИ И
СТУДЕНТЫ БГАУ.

Учредитель - ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет».
Главный редактор В.К. МЕКТО.
Компьютерная вёрстка и дизайн Д.В. ШМИДОВ
Адрес редакции: 243365, Брянская обл., Выгоничский р-н., с. Кокино, ул. Советская, 2а.
Телефон: 8 48341 24747
E-mail: press@bgsha.com
Газета отпечатана в ГУП «БОПО»: 241019, г. Брянск, пр-т Ст.Димитрова, 40.
Дата подписания в печать: 14 марта 2016 г.
Время подписания в печать: по графику - 17.00, факт. - 17.00.
Объём 1 п.л.
Заказ № 939.
Тираж 500 экз.
Перепечатка материалов допускается по согласованию с редакцией, ссылка на «Вести БГАУ» обязательна.

