

*Смотр-конкурс*

## Вкусно, полезно, инновационно

«Пищевики» ВолгГТУ представили свои разработки



**На этой неделе в ВолгГТУ в пятый раз проходит смотр-конкурс технологических работ студентов ФТПП, учредителями которого являются кафедра технологии пищевых производств и компания «Юнимилк».**

Заведующий кафедрой ТПП, академик РАН Иван Федорович Горлов поприветствовал ребят и отметил, что для них это первые шаги на пути к серьезным научным форумам и конкурсам, в которых политехники принимают активное участие. К примеру, студенты техуниверситета несколько лет подряд становятся призерами национального этапа международного конкурса ECOTROPHELIA, а на базе самого вуза проходит международная научно-практическая конференция.

В первый день студенты 3 курса представили более 20 разработок мясных продуктов. Так, Яна Апарина (гр. ПП-351) изготовила сосиски «Дубовские» из нежирной свинины с добавлением муки из нута и укропа. Растительные ингредиенты повысили биологическую ценность продукта, улучшили органолептические показатели и лечебно-профилактические свойства. Елена Артюхина разработала сардельки «Испини с рисом». Вместо шпика здесь используется рис, а часть дорогостоящего сырья (говядина) заменена более дешевой курицей. Для продукта планируется использовать герметичные упаковки (с регулируемым и модифицированным составом газовой среды), а чтобы приготовить сардельки, достаточно просто залить их кипятком на 10 минут. Хлеб мясной «Восточный» на суд жюри вынесла Станислава Балябина (гр. ПП-351). Чтобы повысить в нем содержание полезных веществ, девушка добавила чернослив.

Также на суд компетентного жюри, в состав которого вошли не только преподаватели вуза, но и волгоградский представитель группы компаний «Danone-Юнимилк», студенты третьего курса представили 16 молочных продуктов.

Мороженое «Малинка», разработанное К. Мулдыкешевой (гр. ПП-352), – принципиально новый продукт. Как рассказала Карина членом экспертной комиссии, в качестве основного сырья использован творог, богатый белком. Поэтому лакомство не просто вкусное, но и полезное. Еще один десерт на творожной основе – «Полосатик» – был представлен Александрой Ионовой (гр. ПП-352). Использование в рецептуре тыквы обогащает продукт витаминами, а благодаря фруктозе его могут употреблять люди, больные сахарным диабетом. Смузи из козьего молока изготовила Елена Старикова (гр. ПП-352). В свой продукт девушка добавила тыквенное пюре, овсяную и пшеничную муку и пищевую добавку «Глималаск». Каждый компонент обладает выраженными полезными свойствами. В итоге смузи имеет отличные органолептические показатели и может использоваться для детского и диетического питания.

Еще два дня подряд свои мясные и молочные разработки представляли студенты 4 и 5 курсов. Подведение же итогов состоится сегодня – жюри назовет победителей в номинациях: «Инновационные технологии в пищевой промышленности», «Качество сырья – основная гарантия выпуска стандартной пищевой продукции», «Рецептура XXI века: на шаг ближе к здоровью».

**Наталья Михайлова.**

**Фото автора.**

*Вести филиалов*

## **Об итогах и перспективах деятельности КТИ**



На этой неделе, в среду, в актовом зале КТИ состоялось расширенное заседание ученого совета.

В нем также участвовали ректор ВолгГТУ, член-корреспондент РАН В.И. Лысак и президент ВолгГТУ, академик РАН И.А. Новаков. На повестке дня заседания стоял один вопрос: «Об итогах работы коллектива КТИ (филиала) ВолгГТУ в 2013 году и основных направлениях деятельности на 2014 год». С отчетом о проделанной работе и рассказом о перспективах дальнейшей деятельности института выступил директор КТИ А.В. Белов.

**Пресс-служба КТИ.**

## От зеленого ростка к зеленому дереву



**В Волгоградском государственном техническом университете состоялся открытый конкурс научно-исследовательских работ студентов и молодых ученых в области экономики и управления «Зеленый росток-2014».**

География конференции растет – в этом году заявлено 28 докладов от студентов и аспирантов из Волгограда, Москвы, Астрахани, Смоленска, Ростова-на-Дону, Элисты, Махачкалы.

Удач и побед пожелал собравшимся первый проректор ВолгГТУ, профессор Александр Валентинович Навроцкий. Он отметил, что приятно видеть вместе столько молодых людей, интересующихся экономической наукой: «Общение в рамках конференции обязательно даст вам новый опыт, знания, здесь вы вместе будете расти и развиваться».

Ирина Юрьевна Беляева, профессор, заведующая кафедрой «Корпоративное управление» Финансового университета при Правительстве РФ (г. Москва) приезжает в волгоградский политех на «Зеленый росток» уже в 13-й раз. И все это время, по ее словам, она наблюдает, как студенты – участники конференции после окончания вуза становятся высококвалифицированными специалистами, делают успешную карьеру, защищают диссертации. И.Ю. Беляева предложила участникам этого года ориентироваться на своих предшественников.

Заведующая кафедрой «Экономика и управление» ВолгГТУ, профессор Галина Степановна Мерзликина, огласив регламент, напомнила, что по традиции в первый день конкурсанты представят доклады в двух номинациях: «Зеленый листок» (студенты 1-3 курсов) и «Зеленая ветка» (студенты 4-6 курсов). В «Зеленом листке» первыми выступили Марина Годун, Елена Митус, второкурсницы Финансового университета при Правительстве РФ. Девушки представили исследование принципов мотивации студентов вузов.

Путем опроса они выявили, что мотивировать студента к учебе могут: нацеленность на успешную карьеру; понимание того, что его труд будет приносить пользу людям; поощрение (высокие строчки в рейтинге, повышенная стипендия, путевка на море и др.); индивидуальный подход преподавателя к обучающимся; интересные методы преподавания (деловые игры, кейсы и др.).

В номинации «Зеленая ветка» практически половину докладчиков составили волгоградцы – магистранты факультета экономики и управления ВолгГТУ, к которым в этом году присоединились студенты факультета подготовки инженерных кадров. Темы научных исследований уже почти готовых экономистов охватывали многие стороны нашей жизни – от чипирования скота до девальвации российского рубля. Их доклады отличались большей конкретикой и глубиной охвата проблем. Координатор мероприятия, заведующая учебной лабораторией кафедры ЭУ Г.В. Шалаева сообщила, что все доклады, представленные на

конференции, будут опубликованы в ежегодном научном сборнике «Стратегия и тактика управления предприятием в переходной экономике», который выпускает кафедра по итогам мероприятия.

В последней номинации конкурса «Зеленое дерево» было заслушано шесть докладов молодых ученых. Например, аспирант АГТУ Дамир Абдуллаев оценил результативность инвестиционной политики Астраханской области. И пришел к выводу: чем значительнее поддержка государства и правительства региона, тем привлекательнее становится Астраханская область для инвесторов.

На церемонии закрытия конкурса «Зеленый росток-2014» были названы победители. Определение лучших, по словам членов жюри, было непростой задачей, так как в выступлениях участников поднимались актуальные темы, молодые люди активно задавали вопросы и оживленно участвовали в дискуссиях.

**Ирина Миронова,  
Лилия Булатова.**

**Качество образования****Точка зрения политехников**

Студенты Волгоградского государственного технического университета приняли активное участие в VII ежегодной Международной студенческой конференции «Точка зрения», которая проходила в Казанском федеральном университете с 25 по 28 марта. Нашу делегацию представляли Владимир Сучков, гр. ЭМФ-355, Алексей Боераков, гр. ТМ-6п, Юрий Фридовский, гр. ЭП-361.

Тема для обсуждения в этот раз звучала так: «Качество образования в ведущих российских вузах в представлении студенчества». Для того чтобы понять, в чем же заключаются проблемы современного образования и как улучшить уже имеющуюся систему, необходимо взаимодействие обучающихся и обучаемых. Казань стала уникальной площадкой для диалога сторон. Обменяться опытом, выступить с докладом и поделиться знаниями приехали более 150 участников из 54 ведущих вузов России и стран СНГ.

Студенты ВолгГТУ представили проекты, которые реализуются в нашем вузе. Алексей Боераков рассказал о «Ночном научном клубе «Бетта», а Владимир Сучков – о проекте «Кураторство».

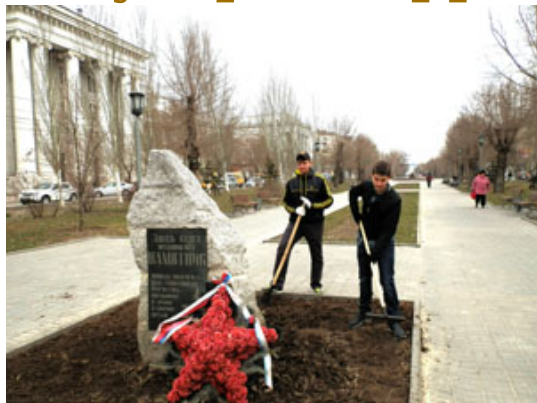
По итогам конференции всем участникам были вручены дипломы, а результаты работы конференции будут закреплены в сборнике тезисов, включающем в себя основные выводы докладчиков о положении дел и достижениях в области качества образования в вузах.

Было также передано благодарственное письмо ректору ВолгГТУ, чл.-корр. РАН Владимиру Ильичу Лысаку – за активное участие политехников и проявленный интерес к Международной студенческой конференции «Точка зрения».

**Владимир Сучков,**  
**гр. ЭМФ-355.**

*Месячник благоустройства*

## На уборке территорий



Студенты Волгоградского государственного технического университета вышли на уборку закрепленных за вузом территорий.

Два дня подряд ребята различных факультетов приводили в порядок сквер на проспекте им. Ленина. Они убирали прошлогоднюю листву, сломанные ветви деревьев, мусор, оставленный горожанами.

Напомним, что в Волгограде с 24 марта по 25 апреля проходит месячник по благоустройству. За это время политехники наведут порядок не только на прилегающей к корпусам вуза территории, но и около музея-панорамы «Сталинградская битва», и на вверенных им участках набережной Волги.

**Наш корр.**



*Круглый стол*

## Студенческая наука: состояние и перспективы развития



В минувшую пятницу в ВолгГТУ состоялся круглый стол «Студенческая наука: состояние и перспективы развития», организованный студенческим советом университета.

На мероприятие собрались представители студсовета, студенты с разных факультетов, магистранты, аспиранты. Были также приглашены в качестве экспертов заведующий кафедрой «Политология», кандидат философских наук Александр Николаевич Леонтьев, заведующая отделом аспирантуры и докторантуры, кандидат технических наук Алевтина Анатольевна Раюшкина и выпускник ВолгГТУ, предприниматель Анатолий Рыбин.

Молодежь, имеющая активную позицию, собралась за круглым столом, чтобы обсудить способы популяризации научной деятельности в студенческой среде, выдвинуть предложения по улучшению ведения студенческой научно-исследовательской работы, активизации взаимодействия между студентами и преподавателями в научной деятельности.

В начале круглого стола выступила зампредседателя студенческого совета Ксения Турхановская с презентацией интересных научных разработок в мире и задала собравшимся вопрос: «А вам хочется тоже создать что-то уникальное?»

По данным соцопроса, приведенным председателем сектора науки и качества образования студсовета Оксаной Сорокиной, треть из опрошенных студентов проявляет интерес к занятию научными исследованиями. Это хороший показатель. Но почему другие не стремятся проявить себя в этой сфере? «Может быть, не все понимают – зачем? Недостаточная мотивация?» – рассуждали участники круглого стола.

Аспирант факультета автомобильного транспорта Михаил Суханов рассказал о своей стажировке в Индии, где он обучался работе на инновационном оборудовании и попутно практиковал английский язык. Многие, наверняка, хотели бы оказаться на месте Михаила. Выпускник факультета технологии конструкционных материалов, генеральный директор студии «Экран» А. Рыбин подчеркнул, сколько всего ценного дало ему занятие научной работой – ведь это еще и развитие качеств лидера: организованности, усидчивости, стрессоустойчивости, умения быстро находить нестандартные решения. Сейчас Анатолий развивает крупный бизнес-проект – продвигает инновационную разработку по отделке фасадов зданий волгоградского ученого. Студенты и эксперты круглого стола сошлись во мнении, что коммерциализация результатов интеллектуальной деятельности не должна вызывать стеснение у авторов научных разработок. Нужно дать жизнь своему изобретению – продать предприятиям или принести в дар. В любом случае оно должно служить на благо людям.

Как видите, причин заниматься наукой множество. Выбрать подходящее направление работы



можно, обратившись на кафедры ВолгГТУ. Информация о научных конференциях и конкурсах есть в печатных СМИ и на сайте вуза, также на факультетах и в СНТО.

**Ирина Миронова.**

**Фото Михаила Хрипкова.**

***Всероссийский проект***

## **Общественный контроль на ЕГЭ**

На сайте Рособрнадзора появилась информация об участии студентов, в том числе из волгоградского техникума, в качестве общественных наблюдателей в пробных ЕГЭ на Северном Кавказе. Студенты из Волгограда, в том числе и политехники, а также из Астрахани, Ставрополя и Ростова-на-Дону участвовали в общественном наблюдении за процедурой сдачи пробных ЕГЭ, проходивших в марте в регионах Северного Кавказа.

Как сообщается на сайте Рособрнадзора, общественные наблюдатели отмечают системные ошибки в пунктах проведения экзаменов: использование сотовых телефонов, нарушение процедуры допуска в аудитории и частичное отсутствие видеонаблюдения. После окончания экзаменов общественные наблюдатели информируют организаторов ЕГЭ о нарушениях.

Председатель РСМ Павел Павлович Красноруцкий так комментирует роль общественных наблюдателей: «Нет никаких сомнений, что при отсутствии внешнего контроля со стороны общественности есть риск увеличения фальсификации результатов ЕГЭ в ряде регионов. Участие студентов-наблюдателей в пробном экзамене – апробация механизма общественного контроля».

Кстати, по инициативе и при поддержке Рособрнадзора РСМ совместно с Ассоциацией студентов и студенческих объединений России отобрали более 1000 кандидатов в общественные наблюдатели. Для них проводятся образовательные семинары и тренинги в различных городах России.

*Профориентация***Навстречу абитуриентам**

**В минувшие выходные сотрудники приемной комиссии и факультета довузовской подготовки встретились со старшеклассниками Урюпинского района и его райцентра.**

Большой интерес школьники 9-11 классов проявили к занятиям по математике, которые, как всегда, блестяще провел старший преподаватель кафедры «Высшая математика» Олег Константинович Чесноков. Не менее ярким и запоминающимся был разбор заданий по химии, организованный доцентом кафедры «Общая и неорганическая химия» Сергеем Михайловичем Москвичевым. Ребята также смогли задать вопросы старшему преподавателю кафедры «Экспериментальная физика» Александру Викторовичу Аршинову. Следует отметить, что в преддверии сдачи Единого государственного экзамена данная встреча была очень полезной и плодотворной.

Ответственный секретарь приемной комиссии Дмитрий Николаевич Гурулев также рассказал школьникам и их родителям, пришедшим на мероприятие, о факультетах университета и правилах приема в 2014 году.

*За культуру речи*

## Грамотность без обмана



**Объявленный на 1 апреля кафедрой русского языка ВолгГТУ общеуниверситетский диктант многие политехники, вероятно, сочли первоапрельской шуткой. Поэтому в назначенный день и час проверить свою грамотность сотрудников и студентов собралось не так уж и много.**

К тому же в отличие от тотального диктанта, ставшего всероссийской акцией, общеуниверситетский проводился в первый раз – с целью повышения культуры письменного и устного слова.

По замыслу организаторов, одним из которых является доцент кафедры русского языка ВолгГТУ Т.Л. Сидорова, общеуниверситетский диктант планируется сделать регулярным. «Это еще и повод лишний раз внутренне подтянуться, задуматься: а не теряю ли я культуру правильно писать, которая всегда отличала интеллигентного человека?», – пояснила Татьяна Леонидовна.

Кстати, 12 апреля в Волгограде будет проходить тотальный диктант. В этом году официальным организатором и площадкой его проведения станет Волгоградская областная библиотека им. М. Горького. Также проверить свою грамотность можно будет и 15 апреля на повторном диктанте в ВолгГТУ.

*P.S. В общеуниверситетском диктанте принял участие и журналист управления по связям с общественностью.*

*Скорбим*

## Памяти коллеги, друга, учителя



Говорят, что, если бы столько хороших слов, сколько содержат некрологи, человек смог услышать при жизни, он обязательно постарался бы прожить подольше. Безвременно ушедшая Анна Владимировна Бахмутова, ст. преподаватель кафедры русского языка, с которой коллеги и ученики простились в конце марта, была счастливым человеком. Ее безмерно ценили как одного из лучших в предметной сфере преподавания русского языка как иностранного (РКИ) специалистов по лингвокультурологии, создавшего свою концепцию, курс лекций и серию пособий. Ее знали как очень требовательного и одновременно очень доброжелательного преподавателя, не считавшегося со временем, если студенту надо объяснить непонятое, подготовить его к языковой олимпиаде или конкурсу, к защите дипломной работы. Ее уважали как человека, воплощающего лучшие представления о профессиональной этике. Ее очень любили как самоотверженного друга, готового прийти на помощь в любой ситуации.

И обо всем этом коллеги, студенты, друзья, многочисленные выпускники успели сказать Анне Владимировне Бахмутовой при жизни. Таким умным, обаятельным, несуетным человеком она и останется в нашей памяти.

**Преподаватели кафедры русского языка факультета подготовки иностранных специалистов.**

*Своими глазами*

## «Невозможное стало возможным»



**Мы уже писали, что наши политехники были волонтерами на XXII зимних Олимпийских играх. А недавно из Сочи вернулась студентка группы МАП-350 Алина Золотарева, которая работала волонтером на XI зимних Паралимпийских играх. Вот что она рассказала корреспонденту «Политехника».**

- Пройдя обучение в центре «Прорыв», я поехала волонтером на XI зимние Паралимпийские игры. И была очень рада этому. Участвовать в таком грандиозном событии – большая удача и огромное удовольствие.

Поскольку изначально я готовилась работать в центре аккредитации Паралимпиады, то приехала за 10 дней до ее начала. Ведь надо было подготовить документы для нескольких тысяч людей, которые имели особое право беспрепятственно посещать все соревнования и бывать на олимпийских объектах. Я жила в номере гостиничного комплекса «Омега», а моей соседкой была девушка с Украины.

Каждый волонтер получал комплект экипировки. Он состоял из 2 рубашек-поло, толстовки, куртки с отстегивающимися рукавами, легких брюк, кроссовок, рюкзака, сумки, которая крепилась на поясе, и перчаток. Это стоило 22 тысячи рублей, но волонтерам, как и проезд, проживание и трехразовое питание, обошлось бесплатно. Кстати, «русским размахом» были приятно удивлены наши коллеги из других стран.

Например, на Олимпиадах в Пекине и Лондоне волонтерам выдавали бесплатно только куртки, а за остальное они платили сами.

Центр аккредитации работал с 8 утра до 10 вечера в четыре смены. После проверки паспортных данных я печатала аккредитационные карточки, прикрепляла к ним чипы и ламинировала документы. Ошибаться было нельзя, тем более что бумага для документов была под строгой отчетностью. Но мы не только работали. Было очень приятно, когда 8 марта мальчики-волонтеры занесли в нашу комнату в офисе огромный ящик с нарциссами, торты, конфеты и поздравили девушек с праздником. Вообще все волонтеры были очень дружны и шутливо приветствовали друг друга: «Дай пятеру волонтеру!»

За время игр я побывала на нескольких соревнованиях: керлинге на колясках, мужских и женских лыжных гонках и следж-хоккее. Увиденное тронуло до глубины души. На финише гонок я видела, как преодолевшие дистанцию лыжники – кто без руки, кто без ноги – падали, пересекая черту, и плакали от неимоверного напряжения и радости, наверное... На матче по следж-хоккею Канада-Норвегия изумилась тому, что игроки лупят друг друга клюшками с таким же азартом, что и их коллеги на Олимпийских играх. Любопытно, что на финальной игре Россия-США зрители-канадцы держали в руках флаги России и болели за нашу страну.



Но самым запоминающимся событием стала церемония закрытия Паралимпиады. По моему мнению, она была интереснее и красивее, чем на XXII зимних играх. А когда участник Паралимпиады, атлет (спортсменов здесь называли атлетами) без ног, поднялся по канату и поставил на огромном табло апостроф («impossible» стало «i'm possible», т.е. невозможное стало возможным), я заплакала...

## 7 апреля - Всемирный день здоровья



**Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения. За прошедшее время ее членами стали 194 государства.**

В этот день под эгидой ВОЗ проводятся различные мероприятия, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни. А здравоохранительные организации призваны решить вопрос, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше. Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты, и проходит под разными девизами: «В безопасности твоей крови – спасение жизни многих», «Активность – путь к долголетию» и т.п.

Тема Всемирного дня здоровья 2014 года – трансмиссивные болезни. Это заболевания, вызываемые у людей патогенами и паразитами. Они наиболее распространены в тропических районах и местах, где доступ к питьевой воде и системам санитарии представляет проблему. Среди этих болезней малярия, лихорадка денге, туберкулез, бруцеллез, энцефалит и другие.

*День донора*

## Спасти человека



**В ВолгГТУ прошла ставшая уже традиционной акция «День донора». Ребята совершили выезд на станцию переливания крови, где безвозмездно сдали кровь для тех, кто в ней остро нуждается.**

Успешно прошли медосмотр и сдали кровь Евгений Леонова, Вероника Кирилова, Георгий Жалгосбаев, Василий Сомов, Дмитрий Суров, Азад Фейтуллаев и Юлия Хиноцкая.

За первые месяцы 2014 года к донорскому движению политеха присоединилось еще несколько студентов. Большинство новичков привели ребята, которых на станции уже называют «кадровыми донорами».

Акция «День донора» проводится в нашем университете регулярно в рамках проекта корпоративного донорства «Живая кровь». Если вы желаете присоединиться к донорскому движению ВолгГТУ, обращайтесь по телефонам: 8-987-657-79-29 (Ирина Харьковская), 8-960-887-02-44 (Юлия Хиноцкая).

**Ирина Харьковская,  
ЭМЭ-558.**

**Профилактика****Болезнь легче предупредить**

До 11 апреля студенты, обучающиеся и на бюджетной, и на контрактной основе, проходят ежегодный флюорографический осмотр.

**Зачем делать?**

Используют методику чаще всего для обследования сердца, легких, грудных желез, реже – для обследования костей. Самым востребованным методом является флюорография грудной клетки. В ходе обследования можно выявить злокачественную опухоль груди или легких, туберкулез, другие заболевания. Используется в качестве профилактического диагностического метода.

**Как часто можно делать?**

Делать флюорографию в профилактических целях для выявления туберкулеза следует не реже одного раза в год. Чаще требуется проходить обследование людям, имеющим особые показания. Так, если в семье или в трудовом коллективе есть случаи туберкулеза, обследование назначается один раз в 6 месяцев. Такие же требования к работникам роддомов и туберкулезных диспансеров, лечебниц и санаториев. Люди, страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями, например, бронхиальной астмой, диабетом, ВИЧ, язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, также должны проходить флюорографию раз в полгода. Люди, отбывшие срок в местах лишения свободы, должны проходить обследование один раз в 6 месяцев. Вне зависимости от срока, прошедшего с предыдущего обследования, делается оно лицам, у которых диагностируется туберкулез, призывникам в армию.

**График работы флюоромашин в период прохождения студентами ВолгГТУ флюорографического осмотра:****4.04 (пятница)**

8:30 – ХТ-341,342,343; КФ-1; ХТРЭ-1; ХТПМ-1;  
10:10 – ХТ-344; РХТ-349; РХТ-348;  
10:50 – ЭВМ-5; ЭВМ-5,2; ЛПМ-5н;  
11:50 – ПРИН-1; САПР-1н; САПР-1п1; САПР-1п2; ЭВМ-1н; ЭВМ-1п2.

**7.04 (понедельник)**

13:30 – ТС-400,401,402,403; АП-5; АТ-5; МД-5п; ТЭРА-5;  
15:10 – ТМ-428,429; МВ-431; ХМАМ-1.

**8.04 (вторник)**

13:30 – АТ-414,416,417; ПП-451,452; СП-5н;  
15:10 – НТС-302; ЭМС-303; ТМ-5н; ТНПМ-1.

**9.04 (среда)**

8:30 – ЭММ-354; ЭМФ-355; ЭМЭ-357; ИВТ-460, 461,463,465;  
10:10 – ЭПО-358; ЭФК-359; ЭБУ-360; ЭП-361; Ф-469; ИИТ-473; КТО-5; МГ-5; ПУ-501.

**10.04 (четверг)**

8:30 – АУ-220; АПП-221;  
10:10 – ТОА-224,225,МСС-226.

**11.04 (пятница)**

ДЕНЬ ДЛЯ ДОПОБСЛЕДОВАНИЯ.

*Беги за мной*

## Необычный урок физкультуры



**В конференц-зале техникуниверситета прошел необычный урок физкультуры, который провели не преподаватели, а студенты.**

Председатель спортивного сектора студенческого совета ВолгГТУ Максим Кузьмин (ФЭВТ) и ответственный за работу спортивного сектора на ФТПП Петр Тищенко в рамках федерального молодежного проекта «Беги за мной!» прочитали лекцию о здоровом питании и активном тренинге и даже провели практические занятия с аудиторией. Напомним, что проект «Беги за мной!», реализуемый при поддержке Росмолодежи, существует уже не первый год и направлен на обучение молодых людей навыкам здорового образа жизни.

Началось занятие с опроса: что такое здоровье, что нужно делать, чтобы быть здоровым. что такое сбалансированное питание? Максим Кузьмин подробно рассказал, из каких продуктов должно состоять здоровое и полноценное питание, «разложив» его на белки, жиры и углеводы. А Петр Тищенко, много занимавшийся карате и айкидо, продемонстрировал несколько упражнений, которые стоит делать каждый день как утреннюю зарядку. Более того, он привлек к демонстрации упражнений и нескольких студентов. Девушки и юноши, в свою очередь, показали хорошую физическую подготовку при одобрительной поддержке товарищей. Для лучшего усвоения «пройденного материала» студенты унесли с собой по листовке, рассказывающей об основах здорового питания и пользе двигательной активности.

**Внешт. корр.**

Здравница ВолГТУ

## Здоровье в шаговой доступности



Сотрудникам и студентам ВолГТУ хорошо известна дорога в университетский санаторий-профилакторий. Услугами этого оздоровительного подразделения каждый год пользуются не менее тысячи обучающихся и около сотни человек профессорско-преподавательского состава.

Квалификация его медицинских работников, качественное питание, разнообразный и постоянно обновляющийся пакет медицинских услуг плюс шаговая доступность их оказания существенно облегчают поправку здоровья сотрудникам и обучающимся в политехе. В нашем профилактории есть все необходимое для этого оборудование, включая лазерное (в том числе для внутривенной очистки крови). По словам сотрудников профилактория, физиопроцедуры, ручной и аппаратный массаж, солярий, а также гидроколонотерапия – наиболее популярны.

В профилактории, имеющем собственный обеденный зал и палаты, можно лечиться и как в дневном стационаре. Причем студентам, прибывающим по путевкам, оказывается максимум бесплатных услуг, а сотрудники вуза оплачивают лишь 30% от стоимости путевки, рассчитанной на 21 день.

«Так что, если будет необходимость, приходите! Мы всегда готовы помочь!» – приглашают работники профилактория.

### **Жизнь по призванию**

Совсем недавно я поправляла здоровье в санатории-профилактории нашего университета. И хотя находилась там не в первый раз, но опять была приятно удивлена гостеприимством и профессионализмом его сотрудников. К своему стыду осознала, что совсем ничего не знаю о людях, которые организуют и проводят оздоровительные мероприятия для студентов и сотрудников вуза. Решив поближе с ними познакомиться, я обратилась к главному врачу профилактория Анастасии Владиславовне Шихалевой. Руководитель санатория отметила, что учреждение двигается в ногу со временем, и на сегодняшний день у нас обновлено практически все оборудование.

Недавно в эксплуатацию введен новый аппарат УЗИ, который позволяет провести диагностику брюшной полости, почек, щитовидной и молочной желез, а также органов малого таза. Обследование могут пройти абсолютно все нуждающиеся, а для сотрудников и студентов ВолГТУ на данную услугу распространяется скидка. «После УЗИ человек имеет возможность получить квалифицированную консультацию специалиста, врача высшей категории, которого мы специально приглашаем. Кроме того, у меня специализация УЗИ-диагностика и терапия», – отмечает главврач. Также в санатории-профилактории стационарно могут ставить капельницы, делать уколы, ЭКГ, оказывать стоматологические



услуги.

К слову сказать, у квалифицированного стоматолога Натальи Викторовны Тужиковой 11 марта был юбилей! Наталья Викторовна работает в профилактории ВолгГТУ практически 30 лет. В 1984 году, окончив волгоградский медицинский вуз, она попала в политех и по сей день трудится здесь.

Студенты особо выделяют старшую медсестру профилактория Стеллу Альбертовну Козаредову – добрую, заботливую, оптимистичную натуру. Ее стаж на данной должности 30 лет, но никогда она не приходила на работу в дурном настроении, всегда делилась оптимизмом и заряжала всех энергией. Работники профилактория называют ее «человек-душа».

Еще один юбилей 3 марта отметила диетсестра санатория-профилактория Татьяна Андреевна Бирюкова. Долгие годы эта трудолюбивая женщина проработала заведующей лабораторией в Краснослободской больнице, а около 10 лет назад ее пригласили работать в техникуниверситет. Невооруженным глазом видно, насколько предана своему делу Татьяна Андреевна. Она всегда расспрашивает студентов о том, что им нравится, узнает, чего бы им хотелось и приятно удивляет утверждением новых вкусных блюд!

**Анастасия Герасимук,  
гр. МВ-2Н.**

*Кинолекторий*

## Прояви силу воли! Не теряй себя!



**Одна из традиционных встреч со студентами в рамках кинолектория «Летопись российской семьи» была посвящена проблеме зависимости от табака, алкоголя и наркотиков.**

Перед просмотром документального фильма из серии «Скорая телевизионная помощь» студенты со сцены рассказали истории реальных людей, умерших от рака легких, горла, печени, белой горячки, передозировки наркотиками.

По данным Всемирной организации здравоохранения, говорится в фильме, потребление более 8 литров в год спиртных напитков на душу населения ведет к необратимому угасанию этноса. В России эта цифра составляет 15-18 литров в год. Федеральная служба государственной статистики гласит: с 1992 года средняя убыль населения в стране составляет 774,649 человек. Для образования в организме человека медиаторов положительных эмоций необходим труд: занятия спортом, творчеством, познание наук. То есть нужно вести активный образ жизни. А алкоголь, табак и наркотики дают кратковременную радость без усилий, становясь ложными медиаторами. Но после – плохое психическое и физическое самочувствие, заглушить которое может только очередная доза, – таким образом вырабатывается губительная зависимость. В 2011 году более 30 тысяч россиян умерли, отравившись алкоголем, 78% случаев домашнего насилия вызваны потреблением алкоголя, множество семей распадаются из-за него же, дети родителей-пьяниц часто страдают психическими расстройствами...

В жизни каждого человека случаются кризисы, и худшее, что можно сделать для себя в этот момент: вместо работы над собой, самосовершенствования сдаться и отдать себя на растерзание алкоголю и наркотикам. В итоге человек теряет самого себя. От него уже отворачиваются коллеги, друзья, даже семья. Но не все потеряно, ведь можно собрать волю в кулак и вовремя остановиться.

Выступившая перед студентами кандидат химических наук, доцент кафедры ТВВМ Т.П. Алейникова процитировала В.В. Маяковского: «Нет лучше одежды, чем крепость мышц и бронзовость кожи». А вы согласны с поэтом?

**Ирина Апрелева.**

*Не учебой единой*

## **Спартакиада «Здоровье»**

В начале года прошла традиционная спартакиада «Здоровье», проводимая среди сотрудников и профессорско-преподавательского состава ВолгГТУ.

На протяжении почти месяца политехники соревновались в семи видах спорта: дартсе, шахматах, настольном теннисе, бадминтоне, баскетболе, волейболе и мини-футболе. За победу боролись представители шести факультетов и административных отделов.

В итоге места в общекомандном зачете распределились следующим образом: бронза досталась сотрудникам АО, на втором месте представители ФТиВ (они были лучшими в настольном теннисе и трижды останавливались в шаге от высшей ступени пьедестала), а победителями стали преподаватели ФТПП (им не было равных в дартсе, баскетболе и мини-футболе!).

*Надо знать*

## Чем укрепить иммунитет

**10 полезных продуктов, которые всегда должны быть на кухне:**

- 1. Мед.** Он укрепляет иммунитет и является лучшим источником энергии.
- 2. Бананы.** В них много калия, который помогает мышцам оставаться сильными. Кроме того, в бананах содержатся кальций, магний, натрий, витамины группы В, которые благотворно влияют на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, снижают риск возникновения инфаркта и инсульта.
- 3. Геркулес.** Он очищает сосуды и помогает в лечении заболеваний желудка и кишечника. При этом геркулес содержит минимальное количество калорий.
- 4. Шпинат.** В нем есть витамины А и С, антиоксиданты. А также – витамин К, который относится к группе жирорастворимых, гидрофобных витаминов, необходимых для синтеза белков, и железо, которое поможет увеличить мышечную массу.
- 5. Оливковое масло.** В нем содержится большое количество витамина Е, который участвует в процессе усвоения витаминов А и К. Это масло способствует омоложению организма и снижает уровень холестерина.
- 6. Яблоки.** В них находится больше витамина С, чем в апельсинах. Этот фрукт замедляет рост раковых клеток и улучшает работу легких, сердца и пищеварительного тракта.
- 7. Йогурт.** В нем содержится большое количество кальция и пробиотиков, которые повышают иммунитет и улучшают пищеварение.
- 8. Лосось.** В нем есть большое количество жиров омега-3, которые помогают снизить уровень холестерина и защищают от рака. Кроме того, вещества, содержащиеся в продукте, улучшают состояние волос и способны побороть депрессию.
- 9. Морковь.** Она содержит большое количество бета-каротина, который улучшает зрение и снижает риск онкологических заболеваний. Чтобы морковь лучше усваивалась, ешьте ее со сметаной или подсолнечным маслом.
- 10. Черника.** Эта ягода замедляет процессы старения в организме и улучшает зрение. Кроме того, черника поможет побороть забывчивость и рассеянность.

*По материалам Интернета.*