

# Университет И РЕГИОН

№ 30 (507)

пятница, 7 октября 2011 года

Вы не все сказали,  
доктор Чимаров!



стр. 4

## Добро пожаловать! Теперь ТюмГУ - и ваша alma mater!



Университет - ALMA MATER дружбы! Под таким девизом начался новый учебный год для студентов Тюменского государственного университета. Представители десятков национальностей приступили к учебе, среди них и гости из дальнего зарубежья.

Весь сентябрь в рамках программы международного студенческого обмена в Тюменский государственный университет прибывали иностранные студенты из университетов-партнеров. Теперь ТюмГУ - их университет!

Из Китая прибыло 6 студентов - трое из них: Се И Линь, Шао Ли Ли, Фен Сюе Мэй - студенты вуза-партнера ТюмГУ Цюйфуского государственного педагогического университета, будут обучаться в Институте гуманитарных наук по программе «Русский язык и культура», а также еще три студентки - У Цзин Вэнь, Лю Лу, Тон Цзин - поступили в магистратуру ТюмГУ на направление «Русская литература». В этом году университет пригласил трех преподавателей китайского языка: г-на Сюй Чжунляна, г-на Чжу Хунгэна и г-на Ван Енсюя, они начнут занятия в Институте права, экономики и управления и в Институте гуманитарных наук.

(Окончание на стр. 2)

### «Каждый воспринимает происходящее по-своему». Послесловие к встрече друзей «Актив-2011»

СВЕТЛАНА РУДЕНКО

300 участников, 7 образовательных площадок, более 55 часов продуктивного общения, российские и международные эксперты, мастер-классы, тренинги, семинары... Вот так кратко можно рассказать о том, чем жила «Ребячья республика» неделю назад... Начало осени уже традиционно ассоциируется у большинства молодых и активных с молодежным форумом Уральского Федерального округа «Актив». Тюменская, Свердловская, Челябинская и Курганская области, а также Ямало-Ненецкий и Ханты-Мансийский автономные округа - делегаты из всех регионов УФО собрались в «Ребячке», участвуя в работе площадок для будущих ученых, аграриев, предпринимателей, парламентариев, журналистов и т.п.

(Окончание на стр. 3)



### Быть здоровым - это значит быть счастливым!!!

стр. 8



## Образование как феномен культуры

ИРЕНА ГЕЦЕВИЧ

На академической кафедре методологии и теории социально-педагогических исследований, которую возглавляет доктор педагогических наук, профессор, академик РАО В.И.Завязинский, подали заявку на получение гранта по теме «Работа с молодыми кадрами науки». Собственно, получение гранта не самоцель, признался Владимир Ильич, независимо от того, дадут нам деньги или нет, мы будем работать по этой теме с молодыми кадрами науки. Официально нам говорят о том, что положение в народном образовании вполне благополучное. Это, по меньшей мере, неверные оценки. Россия в мировом рейтинге качества образования скатилась на 40-50-е места (СССР занимал ведущие позиции). Средний возраст учителей в наших школах 52 года. А если учесть, что учительские коллективы состоят в основном из женщин, то нетрудно до-

гадаться, что будет с нашей школой года через три-четыре. Если женщины захотят уйти на пенсию, учить детей будет просто некому. В высшем профессиональном образовании положение несколько лучше, но преподавательский корпус становится старше, а на смену им приходит не так много молодых талантов.

Мы давно работаем над практической реализацией обозначенных проблем. У нас уже четыре года проводятся Урало-Сибирский и Всероссийские семинары для аспирантов, докторантов и соискателей по методологии исследования, работает межкафедральный семинар по этой тематике. Так недавно я побывал в командировке в г. Новосибирске, где провел семинар с магистрантами. С аспирантами мы давно уже работаем, пора обратить внимание и на магистрантов и помогать им делать первые шаги в науке.

Еще одна тема, которая нас интересует, связана с инновациями в об-

разовании. Не надо даже проводить больших исследований, чтобы убедиться в том, что нашей школе не до инноваций, она опять потонула в бумажном круговороте. Пишут отчеты, составляют планы, принимают комиссии... Уменьшилось качество экспериментальных школ и учителей-новаторов. Есть у этой проблемы и другой аспект. Мы как-то дружно увлеклись новыми информационными технологиями и не обратили внимание на то обстоятельство, что пройдет немного времени - и мы потеряем навык общения с книгой, потеряем значительные пласты традиционной культуры. Мы думаем работать над всесторонним изучением и этой проблемы. Она тянет за собой и качество образования в высшей школе. Речь идет, в частности, о дистанционном образовании, в котором исчезает и книга, и живое общение педагога с обучающимся. Так что речь идет о сохранении и развитии образования как феномена культуры и залога прогрессивного развития общества.



## Золотой фонд ТюмГУ

ЕЛЕНА ЮЖАКОВА

День пожилых людей - так официально называется этот праздник. На мой взгляд, не самое удачное название. Я бы назвала людей, которые собрались 3 октября в празднично украшенной столовой первого корпуса «Золотым фондом ТюмГУ».

Судите сами, наши ветераны, которые проработали в университете по несколько десятков лет, пишут научные труды, преподают, встречаются с коллегами на семинарах, они активны, а главное, они очень любят свой университет. И университет отвечает им тем же.

«Настроение у меня сегодня замечательное. Единственное, мне пришлось выбирать, идти на праздничный обед или на семинар по методике преподавания английского языка. Решила, что попытаюсь успеть на оба мероприятия. Я 5 лет как на пенсии и только первый месяц не работаю совсем», - сказала Надежда Георгиевна Раку (стаж работы в ТюмГУ 16 лет). Владимир Яковлевич Хренов проработал в университете на географическом факуль-

тете 30 лет, сейчас он пишет книги, обрабатывает накопленный материал. «Я рад этой ежегодной встрече с друзьями».

Ректорат и профком регулярно приглашают ветеранов на праздничные торжества, им осуществляется доплата к пенсии, привозятся гостицы в дом. Всё это делается от чистого сердца и от всей души. И.о. ректора В.В.Гамукин и президент ТюмГУ Г.Ф.Куцев пожелали ветеранам долгого здоровья и интереса к жизни. Играла гармонь, и лились душевные песни. Встреча была организована отделом социального развития ТюмГУ.



## Дети-сироты отдадут предпочтение экономике

И.ЯНОВА

В этом году в ТюмГУ поступили 39 студентов из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Самыми популярными направлениями для продолжения образования у ребят стали: «Экономика» - 12 человек; «Менеджмент» - 7 человек, «Социология» - 5 человек. Остальные подали документы на «Журналистику», «Сервис», «Педагогическое образование и начальное образование», «Филологию» и др.

А вообще в ТюмГУ обучается 145 студентов из числа детей-сирот и оставшихся без попечения родителей. Они поступили к нам из Тюмени (35 человек), Тюменской области, близлежащих городов и сел (52 чел.),

Кургана и Курганской области (6 студентов), ХМАО (18 студентов), ЯНАО (19 студентов), Свердловской области (8 человек) и т.д.

В минувшем учебном году 6 студентов на «отлично» сдали экзамена-ционные сессии, а 30 студентов - на «хорошо» и «отлично».

Студентам-сиротам и студентам, оказавшимся без попечения родителей, в ТюмГУ оказывается большое внимание руководством вуза и общественные организации. Ребятам постоянно рассказывают о правах, которыми по закону она обладают, о льготах на время обучения в университете. Вместе с тем их мнением по широкому кругу вопросов постоянно интересуются. Так по результатам недавно проведенного анкетирования можно утверждать, что

большая часть этих студентов хочет иметь дружную большую семью. На втором месте у ребят цель стать любящими отцами и матерями; быть образованными, культурными, нравственно и духовно богатыми людьми, профессионалами в своем деле.

Да, еще следует подчеркнуть, все студенты ТюмГУ из числа сирот и оставшихся без попечения родителей находятся на полном государственном обеспечении, получают социальную стипендию, обеспечены местами в общежитии и льготными проездными билетами на городской транспорт. Кроме того им предоставляется возможность бесплатно отдохнуть на университетской турбазе «Солнышко», что на берегу Черного моря.

# Добро пожаловать! Теперь ТюмГУ - и ваша alma mater!

(Окончание. Начало на стр. 1)

Теперь, традиционно высокий интерес к изучению китайского языка студентами университета удастся полностью удовлетворить.

На позитивной ноте продолжают развиваться международные отношения с университетами Франции. Так, в этом году к нам прибыли студенты из Школы менеджмента г.Страсбурга и Института политических наук г.Страсбурга - Пьер-Ив Сурдо и Лео Фре. Ребята будут изучать международные отношения и экономику в Институте гуманитарных наук и Институте права, экономики и управления.

Все иностранные студенты проходят обучение русскому языку и межкультурной коммуникации в Региональном институте международного сотрудничества. Иностранные студенты попадают в теплую друже-

скую атмосферу, которую им обеспечивает Управление международных связей вуза и РИМС. Им помогают адаптироваться к жизни в Сибири, интересуются их приоритетами, вывозят на экскурсии в Тобольск и Ялуторовск, привлекают к проведению различных мероприятий.

Впервые в этом году в ТюмГУ будут учиться студенты из Белградского университета (Сербия). На филологическом отделении Института гуманитарных наук обучаются Ивана Видосавлевич, Елена Чигоя, Миона Кнежевич и Милица Петрович.

На кафедре немецкой филологии Института гуманитарных наук для прохождения стажировки в качестве ассистента кафедры немецкого языка прибыла Талита Янке (Германия).

29 сентября 2011 года Региональный институт международного сотрудничества провел первую встречу клуба общения «Диалог культур». На



ежегодном, традиционном мероприятии с приветственным словом выступила Галина Валентиновна Телегина, директор РИМС, она подчеркнула важность изучения иностранных языков для взаимопонимания представителей разных культур. Этот вечер стал для всех своего рода отправной точкой начала нового учебного года, теперь ребята-иностранцы будут не только посещать занятия в своих учебных подразделениях, но и заниматься просветительской деятельностью, рассказывая о своих странах школьникам и студентам города Тюмени. Межкультурная коммуникация в действии!

Китай, Сербия, Франция, Германия! Эти страны стали чуть ближе и понятнее для всех, кто собрался на первый в этом году «Диалог культур». Города, университеты, традиции... презентации и рассказы студентов были яркими, познавательными и веселыми.

Сердца присутствующих покорила Се И Линь, студент из Китая. Все присутствующие были очарованы его эмоциональностью и прекрасным исполнением русской песни «Течет река-Волга». Слушатели задавали

много вопросов и были поражены хорошим уровнем знания русского языка иностранными студентами.

Добро пожаловать, - говорим мы студентам-иностранцам, - теперь ТюмГУ и ваша ALMA-MATER!

P.S.

### В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ...

В свою очередь, от ТюмГУ в рамках договоров о сотрудничестве, на обучение по обмену за рубежом были командированы следующие студенты:

**В Цюйфуский педагогический университет (Китай) на курсы «Китайский язык и культура» с 01.09.2011 по 30.06.2012:**

Елена Кашеутова, студентка 3 курса Института гуманитарных наук;

Лиля Шередека, студентка 3 курса Института гуманитарных наук;

Екатерина Афанасьева, студентка 4 курса Института гуманитарных наук.

**В Институт политических наук Университета г. Страсбурга (Франция) 01.09.2011 по 30.06.2012:**

Анатолий Вакулин, студент 3 курса Института права, экономики и управления;

Анастасия Мельникова, студентка 3 курса Института гуманитарных наук.

**В Университет Версаля Сен-Кантен-ан-Ивлина (Франция) с 01.09.2011 по 15.01.2012:**

Анна Береговая, студентка 5 курса Института гуманитарных наук;

Кристина Беркут, студентка 5 курса Института гуманитарных наук;

**В Школу менеджмента г.Страсбурга (Франция) 01.09.2011 по 30.06.2012:**

Юлия Усова, студентка 2 курса магистратуры Института дополнительного профессионального образования.

**В Западный университет г. Троллхаттана (Швеция) с 16.08.2011 по 16.01.2012:**

1) Наталья Казанцева, студентка 2 курса Института права, экономики и управления;

2) Маргарита Погосян, студентка 2 курса Института права, экономики и управления;

3) Людмила Калашникова, студентка 2 курса Института права, экономики и управления;

4) Татьяна Коряко, студентка 1 курса магистратуры Института права, экономики и управления;

5) Дарья Сухинина, студентка 1 курса магистратуры Института права, экономики и управления.

Интенсивный обмен и заинтересованность обоих университетов в развитии международной студенческой мобильности приобретает все большую актуальность. С каждым годом студенческий обмен развивается все более динамично, что дает возможность студентам ТюмГУ получить зарубежное образование, узнать новую культуру и язык, познакомиться с интересными людьми.

Елена ЮЖАКОВА  
по материалам Управления международных связей



# «Каждый воспринимает происходящее по-своему».

## Послесловие к встрече друзей «Актив-2011»

(Окончание. Начало на стр. 1)

Из предложенных направлений работы особое место занимает площадка «Межкультурный диалог». Ее подготовкой второй год подряд занимались сотрудники и студенты Тюменского госуниверситета. В вузе давно и успешно реализуются молодежные проекты, имеющие значительный международный компонент, так что накопленные знания и опыт, а также деловые связи послужили основой создания площадки.

Как глобализация и интернационализация касаются сферы работы с молодежью? Как реализовать принцип поликультурализма в молодежной политике? Как сделать так, чтобы толерантность не воспринималась как русофобская идеология? Как повысить удовлетворение и пользу, получаемые при межкультурном взаимодействии? Ответы на эти и другие вопросы искали участники площадки: представители молодежных общественных организаций, лидеры национально-культурных автономий, специалисты учреждений органов молодежной политики и вузов.

«В прошлом году диалог как такового было меньше, чем хотелось, - признался руководитель площадки, координатор международных молодежных проектов Тюменского госуниверситета Павел Кузнецов.



Презентация культурных проектов в рамках Года Испании в России

имеют равную по значимости смысловую нагрузку. Мы уточнили цели и задачи, пригласили больше сторонних экспертов, призвали самих участников площадки к более активной работе по обмену опытом реализации проектов и обсуждению возможностей трансляции удачных проектов в рамках всего Уральского Федерального округа...».

И оказались правы. Рассказать ребятам было о чем, ведь практически у каждого региона за плечами есть

ектам особое. «Да, не всем это под силу, - согласился сотрудник департамента по молодежной политике округа Наиль Хайруллин. - Но мы рады поделиться своим опытом, ведь не обязательно перенимать все от и до, можно обратить внимание на принципы нашей работы. Например, находить спонсоров, не бояться громко придавать мероприятию статус международного, даже если в нем участвуют лишь представители из пары зарубежных государств. Это все привлекает внимание. Сначала обществу, потом и властей».

Проекты других регионов не имеют такой мощной поддержки, и поэтому вопрос о возможности финансирования стоял особо остро. Но как бы там ни было, желание участников внести свой вклад в развитие межкультурных компетенций молодежи настолько велико, что никакие проблемы в деле достижения поставленных целей их не останавливают. А значит, и надолго оставшееся в памяти немецких гостей в прямом смысле слова «активное» сотрудничество с отрядом «Каравелла» (Екатеринбург), и Международный молодежный обмен, дающий студентам нескольких стран возможность пообщаться и найти новых друзей («совместное производство» Курганской и Тюменской областей и Европейской Игровой Ассоциации, и добровольческий опыт в Израиле Молодежного центра г. Нижнеуртовска, - будут развиваться и совершенствоваться, а быть может, и транслироваться в других субъектах УФО. «Наш Молодежный центр существует меньше года, - поделился впечатлениями Анатолий Лисин из Нижнеуртовска. - Поэтому так важен для меня сейчас этот форум. Опыт общения бесценен. Несколько идей и проектов я увожу с собой. Теперь я четко понимаю, в каких направлениях мне нужно двигаться».

Помимо круглого стола, участники побывали на нескольких семинарах, которые для них провели приглашенные на «Актив-2011» гости. Одним из знаковых мероприятий на Форуме стала презентация деятельности Посольства Испании в Москве, проведенная в рамках года Испании в России. На встрече с молодыми людьми УФО побывал советник по культуре Посольства Альберто Кастро Мартинез. Особый испанский колорит внесла также аспирантка МГУ им. Ломоносова Марина Юровская, поделившаяся опытом работы Иberoамериканского клуба факультета иностранных языков и регионоведения МГУ: клуб объединяет студентов, выпускников и преподавателей, влюбленных в культуру

Испании и Латинской Америки. О деятельности молодежного движения «Юношеская восьмерка» (18 Club Russia) рассказали члены центрального оргкомитета конкурса «Юношеская восьмерка в России-2011» Дмитрий Дубовских и Роман Чуков (г. Санкт-Петербург): в этом году участниками проекта стали старшеклассники УФО. А вот выходец из Бенина, председатель Ассоциации иностранных студентов Габриэль Анисет Кочофа в своем выступлении сделал акцент на проблемах адаптации иностранных студентов, которых ежегодно приезжает в Россию около 20 тысяч человек. Он объяснил, что успех адаптации зависит от нескольких факторов: от базовой подготовки студента, от его настроения на адаптацию, от материального положения, от педагогов и даже пола (мужчинам, как показывает практика, проще привыкнуть к новому). «Страна, которая хочет заниматься экспортом образовательных услуг, должна упрощать решение некоторых важных вопросов для иностранных студентов, - резюмировал он свое выступление. - Нужно стремиться сделать так, чтобы ребята, которые получают образование здесь, в России, стали послами этой страны у себя на Родине». Подобные проблемы - как поступить, где жить, где работать, пройти практику, получить регистрацию и т.п., только в более узком варианте, решаются и в Высшей школе экономики, - рассказал Ахлиддин Насимов, заместитель председателя Ассоциации студентов и выпускников стран СНГ и Балтии НИУ ВШЭ. Тюменским опытом по работе с иностранными студентами и их интеграции в общество поделились сотрудники ТюмГУ, ТГНГУ, ТВИИВ, взгляд органов власти представили сотрудники Управления Федеральной миграционной службы по Тюменской области.

Тема диалога активно развивалась и на практических занятиях. Осознать проблемы толерантности, ксенофобии и экстремизма, по мнению директора Центра межнационального общения Ашота Айрапетяна (г. Москва), возможно только через понимание культурных различий. Два тренинга, которые он провел с участниками, были направлены на выявление молодежных проблем и качеств успешного молодого человека. Причем думать приходилось ребятам в необычных группах. Эксперт смело делил всех на мужчин и женщин, русских и нерусских. «Каждый воспринимает происходящее по-своему, - объяснил Ашот. - Причина большинства



межнациональных конфликтов - в разном понимании реальности. Дело не в том, что мы друг другу не нравимся. Дело в том, что мы по-разному смотрим на мир, жизненные ценности у народов могут не совпадать». Споры, начинающиеся на тренингах, нередко переносились и во «внеаудиторное время», не давая покоя ни участникам, ни эксперту. Активное обсуждение привело, в конце концов, к единому пониманию толерантности, о чем было доложено на итоговом пленарном заседании «Актив»: «Изначально мнения разделились, так как определение толерантности у всех было свое, - объяснила публике студентка ТюмГУ, член Тюменского молодежного отделения Российской ассоциации содействия ООН Лилит Арутюнян. - Кто-то считал, что толерантность - это исключительно терпимость, кто-то - что это



Председатель Ассоциации иностранных студентов Габриэль Анисет Кочофа

немного более обширное понятие. В итоге, после долгих обсуждений мы решили, что это определение должно в себя включать и уважение, и принятие другой культуры, и главное, желание ее узнавать и активно действовать в этом направлении».

Сегодня, как никогда, остро стоит проблема взаимодействия различных культур и религий, чьи ценности различны и часто кажутся несовместимыми друг с другом. Поэтому речь о межкультурном диалоге столь актуальна на таких молодежных форумах, как «Актив», который в 2012 году вновь соберет неравнодушных молодых людей и продолжит работу по формированию межкультурных компетенций. Пока же участниками форума 2011 года было решено создать неформальную сеть молодежных лидеров, активных в сфере формирования гражданского общества и межкультурного диалога. Одним из первых мероприятий в рамках образованного сообщества станет обмен визитами ТюмГУ с Ассоциацией молодежных этнокультурных объединений Свердловской области.



Международный вечер культурного разнообразия



- Мы просто старались увлечь всех участников нашими идеями по повышению межкультурной грамотности и формированию поликультурной личности. Мы больше делились тем, что наработали по этой теме сами. Первый опыт подсказал нам, в каком правильном направлении нужно двигаться, развивая наши идеи. Ведь в названии нашей площадки оба слова, и «межкультурный», и «диалог»,

опыт разработки и реализации международных молодежных обменов, о которых шла речь на круглом столе по неакадемической мобильности. В ряду всех озвученных региональных инициатив пальму первенства можно смело отдать ямальской делегации. Один их фестиваль-конгресс «Мы за мир во всём мире» тоже стоит! Собрать в Болгарии (а фестиваль проходит именно там) порядка 300 человек молодежи ЯНАО и их российских соотечественников, проживающих в странах ближнего и дальнего зарубежья, а также педагогов и наставников для того, чтобы вместе обсудить, научиться и т.п., требует немалых сил. Но и немалых денег. Ямал заинтересован в возвращении молодых кадров на малую родину, поэтому отношение властей к подобному рода молодежным международным про-



Обсуждение проектов



Владимир Якушев, Сергей Сметанюк и Павел Тараканов на закрытии форума

# Вы не все сказали, доктор Чимаров!

Доктор медицинских наук, профессор ТюмГУ В.М.ЧИМАРОВ 10 октября отмечает свой 70-летний юбилей. Мы никак не могли оставить без внимания такое событие. Поэтому вопросы для юбилейного интервью были составлены, отправлены профессору электронной почтой. Он, как человек деликатный, не стал выговаривать автору этих вопросов о том, что они были не очень тщательно подготовлены. Ошибка обнаружилась быстро, но В.М. не сказал ни слова об этом. Неточность касалась его медицинской специализации. Но я не стала переделывать готовый по сути текст интервью, ведь главный врач роддома, по моему разумению, должен был быть обязательно акушером-гинекологом. А наш герой по образованию и призванию - врач-педиатр. Ошибка украсила материал.

Я нарочно не стала спрашивать профессора о его больших трудах на ниве пропаганды здорового образа жизни. Об этом отрезке его профессиональной деятельности в последние годы написано довольно много. Куда интересней его десятилетнее служение медицине в роли главного врача роддома. Нынешние коллеги, возможно, даже не узнают своего профессора в этом образе. Оно и к лучшему. Мне больше по душе, доктор Чимаров, ваша любовь к маме и ребенку. Отвечая на мои вопросы, вы не все сказали.

Есть ведь ваши дневники. Вот бы их почитать.

**- Валерий Михайлович, почему вы стали врачом? Как и когда был сделан выбор?**

- Мой дедушка по матери Илларион Никифорович Лобачев научил меня читать года за два до поступления в начальную школу, причем первым учебником был... псалтырь. Дед, посмеиваясь, говорил моей матери: «Твой сын уже в первом классе будет читать на двух языках - церковно-славянском и русском». Когда все доступные книги в доме были мною прочтены, дед привел меня в городскую детскую библиотеку. Так я стал самым юным читателем. Добрые, заботливые сотрудницы всегда тепло меня встречали, усаживали в уютном читальном зале, в котором нередко я был один, подбирали интересные книги. Чаше других мне подкладывали книги о медицине и естествознании, врачах и ученых-медиках, спасающих людей, совершающих благородные поступки.

Дед - участник 1-й мировой войны, очень хорошо отзывался о врачах. Так формировалось намерение поступать в медицинский институт.

**- Каким вы были студентом?**

- Активным. В течение первых двух лет обучения был старостой курса, затем до окончания вуза руководил студенческой профсоюзной организацией. На первом курсе выбирал, в какой научный кружок пойти. На третьем курсе опубликовал свою первую научную работу «К клинике холестеатом у детей», о которой докладывал на XXXI научной конференции студентов 21 апреля 1962 года. Всего, будучи студентом, я выполнил и опубликовал пять научных работ, одна из которых «К клинике и лечению экссудативно-катаральных диатезов у детей» была отмечена дипломом



и опубликована во Всесоюзном научном журнале «Педиатрия», что для студента являлось большим достижением. Стипендию с первого курса получал как отличник, повышенную, а с третьего курса и до конца учебы - персональную, имени М.И.Калинина (поскольку мединститут был имени М.И.Калинина). Жил все студенческие годы в «общежитии», и нам жилось не тесно и не грустно. Студенты-омичи, а также проживающие в квартирах, которые для них снимали состоятельные родители, очень часто приходили к нам, потому что у нас кипела жизнь, было шумно, молодо, весело. Здесь же, в этом общежитском студенческом муравейнике, я встретил и свою любовь-судьбу.

Как же мне было грустно, когда она по семейным обстоятельствам перевелась в Новосибирский мединститут. Но мы не расстались, благо между Омском и Новосибирском давно проложена железная дорога, чтобы влюбленные могли друг к другу ездить на свидания. А однажды встретились, чтобы никогда не расставаться, и вот уже скоро мы с Галиной Ивановной золотую свадьбу отмечать будем.

**- Уважаемый профессор, скажите несколько слов о ваших учителях в мединституте. Чьи лекции, занятия были не только интересны, но и кого из профессоров вы особенно ценили и почему?**

- Прежде всего - это декан нашего педиатрического факультета Нико-

лай Павлович Стаценко. Талантливый ученый, прекрасный лектор, могучий, спортивный мужчина. Знал, помнил фамилии и имена всех студентов факультета, их семейное положение, нужды, способности, увлечения и, конечно, успеваемость. Очень заботился о студентах, всячески помогал. Запомнился также завкафедрой фармакологии, в последующем ректор Викентий Павлович Говоров. Всегда официально-изысканно, с иголочки одет, стройный, высокий, симпатичный пожилой мужчина - таким он остался в нашей памяти. Он так сочетал неистощимый юмор и разумную строгость, что общение с ним становилось творческим, легким, но не допускающим упрощения, банальности. Будучи крупным ученым, он был и отличным ректором.

**- В вашем дипломе, смею предположить, были одни пятерки?**

- Да, я получил красный диплом, но одна четверка есть. Как мне объяснили преподаватели, за то, что позволил себе, будучи лидером студенческого профсоюза, публично спорить и не согласиться когда-то с мнением секретаря партбюро, по совместительству доцентом, принимавшего у меня экзамен.

**- Ваши первые шаги в качестве врача. Вспомните особенные случаи из своей врачебной практики.**

- Со школьных лет я вел подробный дневник, и поэтому, если что и забудется, дневник напомнит... Но эти случаи не забываются. Я приступил к работе в августе 1965 года в должности участкового педиатра. И буквально на первой же неделе своей врачебной деятельности допустил невозможную ошибку, поставил грозный диагноз «дифтерия», которая в Советском Союзе, благодаря заботам КПСС, считалась почти ликвидированной. Вспокоилась не только администрация больницы, на меня ополчилась даже санэпидстанция. «Вы что себе позволяете, - давил на меня главврач СЭС, которому этот диагноз портил показатели, - у нас все дети вакцинированы, дифтерии быть не может». Разнос прервал телефонный звонок из городской бактери-

логической лаборатории - у больной девочки обнаружены возбудители дифтерии. Замечательный тюменский врач, начмед городской инфекционной больницы, где спасали ребенка, Николай Васильевич Протоолобов, на городской врачебной конференции отметил, что девочка осталась жива благодаря компетентности, оперативности и настойчивости молодого специалиста.

Ярким событием в моей врачебной и научной деятельности было открытие и описание впервые в мировой научной литературе неизвестного (неизученного) ранее патологического состояния - «Описторхозной фетопатии». С XX века в нашем регионе активно изучается природно-очаговое заболевание под названием описторхоз. С целью исследования возможного влияния описторхоза на течение беременности и исход родов мы с профессором В.В.Кожевниковым, завкафедрой акушерства и гинекологии Тюменского мединститута, внесли предложение в облздравотдел специализировать роддом № 3 г. Тюмени по приему беременных женщин, больных острым и хроническим описторхозом. Облздравотдел, конечно, согласился. Когда больные беременные стали поступать к нам со всей гигантской области, появилась возможность тщательного глубокого исследования воздействий описторхоза на состояние матери и её будущего ребенка. Наше исследование подтвердило известное положение: наличие у беременной женщины какой-либо патологии неизбежно влияет на внутриутробное развитие ее будущего дитя. Полученные результаты были опубликованы в центральной печати в СССР, Канаде и Норвегии. Подробное описание описторхозной фетопатии представлено в книге «Инфекционно-паразитарная патология у детей», написанной совместно с профессором Э.А.Кашубой, ныне ректором Тюменской медицинской академии.

**- Почему вы выбрали акушерство и гинекологию в качестве врачебной специализации?**

- Я педиатр, и роды принимал, согласно требованиям учебной программы, только будучи студентом 5-го курса. Почему-то многие удивляются: главврач роддома - и не акушер. Я примерно также сказал заведующему горздравотделом М.И.Марголину, когда он предлагал мне занять эту должность. Его ответ меня поразил своей, если возможно такое словосочетание, романтической прагматичностью, не характерной для такого делового, почти крутого начальника. Звучало это примерно так: роддом - это не просто учреждение здравоохранения, это храм, священное место, где из небытия приходят в жизнь дети, ради детей этот храм существует. И кто лучше детского врача может быть его хранителем? Главная функция роддома, его «продукция» - здоровые дети. Значит, педиатр и должен контролировать процесс. Позже, бывая за рубежом, я неоднократно встречался с подобной ситуацией.

**- Вы проработали главным врачом роддома много лет. Какие это были годы, не по датам, а по наполненности событиями?**

- Не так уж и много - десять лет, с 28 до 38 лет, самый, пожалуй, продуктивный возраст. Для меня эти десять лет были временем роста и развития как руководителя, как врача - неонатолога, как исследователя (я был заочным аспирантом кафедры педиатрии Тюменского мединститута, работал над кандидатской диссертацией). Трижды избирался депутатом городского и районного советов, и это также оказывало влияние на мое мировосприятие. Десять лет пролетели как миг. Сделано было немало, коллектив добился отличных результатов в области родовспоможения. Напри-

## Из личного дела

**Чимаров Валерий Михайлович**, доктор медицинских наук, профессор Тюменского государственного университета, действительный член (академик) Российской академии социальных наук, заслуженный врач России, изобретатель СССР, отличник здравоохранения РСФСР, почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, лауреат национальной премии «За личные достижения в области сохранения здоровья населения России», член Союза журналистов РФ.

В 1965 году с отличием окончил Омский медицинский институт.

1965-1968 гг. - врач-педиатр больницы водного транспорта;

1968 - 1970 гг. - клинический ординатор кафедры педиатрии Тюменского медицинского института;

1970-1980 гг. - главный врач клинического роддома № 3;

1976-1980 г.г. - заочный аспирант кафедры педиатрии Тюменского медицинского института.

С 1980 г. по окончании заочной аспирантуры работает в Тюменском государственном университете на штатных должностях: заведующий кафедрой - включительно по январю 2006 года, с 01.02.2006г. - директор регионального научно-образовательного и консультативного Центра формирования здоровья ТюмГУ, профессор кафедры клинической психологии, профессор-консультант кафедры медико-биологических дисциплин и БЖ Института психологии и педагогики ТюмГУ. Организовал первую в Сибири кафедру профилактической медицины и охраны здоровья детей, преобразованную в последующем, по инициативе В.М.Чимарова, в кафедру валеологии, которую он бессменно возглавлял до 2006 года.

В.М. Чимаров - автор (или соавтор) более трехсот научных и учебно-методических работ, в том числе 14 монографий, посвященных физиологии и патологии организма человека в онтогенезе, проблемам формирования, сохранения, восстановления и укрепления здоровья и работоспособности детского и взрослого населения в процессе воспитания, обучения и трудовой деятельности. Является научным редактором 12 сборников научных трудов по указанным проблемам. Осуществил научное обоснование и впервые в мировой литературе описал патологическое состояние у детей «Описторхозную фетопатию».

мер, показатели смертности новорожденных были снижены до самого биологически доступного уровня.

**- Есть ли среди детей, появившихся на свет в вашем роддоме, ваши крестники?**

- Нет, я никого не крестил и не участвовал в этих процедурах. Ведь было время торжества воинствующего атеизма. А вот с детьми, которых бросали родные матери, приходилось много трудиться. Может быть, вы их крестниками называете?

**- Почему вы ушли из практической медицины? Только честно, без высоких слов. Я могу предположить, что вы были хорошим врачом. А это дорогого стоит.**

- Мне говорили знающие люди, что я - неплохой организатор здравоохранения, и если приложить некоторые усилия, можно подняться на несколько ступеней выше. Но меня не привлекала такая перспектива. В должности главврача я дольше, чем планировал, задержался. Не отпустили, и точка. Мне по душе научно-педагогическая, исследовательская работа, я давно решил, что для меня должность завкафедрой - лучшая в мире. А в 1980 году меня известил, что скоро может быть вакантной





С Лео Бокерия

должность завкафедрой и имеется перспектива ее занять. Так и произошло.

- **Какое слово вам больше нравится - «врач» или «доктор», а может, «акушер-гинеколог»?**

- «Доктор» - звучит солидно, «врач» - наиболее употребляемое слово, «акушер-гинеколог» - хорошо бы заменить.

- **Вы поняли тайну рождения?**

Биология, анатомия и физиология рождения изучены сравнительно неплохо. Однако пройдет еще тысяча лет, прежде чем великая эта тайна будет раскрыта.

- **Каждый человек появляется на свет по-своему? Или есть какие-то закономерности? Если бы вели дневник врача, то как этот вопрос нашел бы в нем отражение?**

- В ваших вопросах содержатся и ответы. Конечно, каждый младенец рождается «по-своему». Известно, что на дереве нет двух одинаковых листьев, что же тогда говорить о людях. К примеру, один новорожденный имеет массу тела 4 килограмма, а другой - 2,5 кг. Естественно, что каждый пойдет своим, индивидуальным путем. Но имеются и определенные закономерности, как-то: продолжительность беременности находится в пределах 280 суток и не может составлять величину, существенно превышающую установленные природой сроки. В историях родов врачи обязательно отражают положения плода и при возникающей угрозе осуществляют вмешательство.

- **Сейчас родовспоможение вышло на новый уровень. И мало что от врача тут зависит, когда есть укол, скальпель.**

- Сейчас все выходит на новый уровень, только не всегда он со знаком плюс. Человечество вышло на новый уровень потребления лекарств, уносящих в мир иной сотни тысяч людей ежегодно от неправильного, некачественного их использования. Слишком частое применение скальпеля при естественном акте, каковым являются роды, не прибавляет авторитета акушеру, ножом вызволяющему на свет младенца.

- **Как вам обращение к рождению «Женщина, что вы тут разлеглись? Не на курорте».**

- Такое обращение с избытком характеризует человека, которого нужно гнать в шею с этого рабочего места и не допускать к работе даже с животными!

- **После ухода в науку, в высшую школу, вам когда-нибудь хотелось снова вернуться в роддом, в практическую медицину?**

- Я хорошо продумываю свои ходы, предстоящие действия, чтобы потом не кусать локти. И не страдаю ностальгией.

- **Вы написали много книг. Что вам по этому поводу говорят благодарные читатели?**

- После выхода в свет в издательстве «Медицина» в Москве моей книги «Первый год жизни ребенка» тиражом 200000 экземпляров, в издательство поступило два мешка писем с просьбой приобрести книгу. Издательство решило допечатать еще 200000 экземпляров. Книга «МАТЬ И ДИТЕЯ», изданная в Средне-Уральском издательстве тиражом 100000 экземпляров, переиздавалась в Новосибирске, в Уфе, Ташкенте, Тюмени, Кишиневе, переведена на арабский язык и распространена в странах арабского мира. В Интере-

те я узнал, что некоторые мои книги были переизданы без ведома автора и продаются в интернет-магазинах. Такой ответ Вас устроит?

- **Вполне. Вы не считаете себя робинзоном? В стране, где огромная часть населения поражена разного рода недугами - алкоголизмом, наркоманией, курением, говорить о престиже здорового образа жизни - утопия? Вы видите результаты своих пропагандистских стараний? И как они проявляются?**

- Если я приду в аристократическую семью, где пьют и едят на золоте и серебре и слуги сдувают с хозяина пылинки, и поведу разговор о здоровом образе жизни, который семья впитала еще с пеленок, то велика ли будет цена моим действиям? Но как важно и необходимо пробиться к сознанию «...огромной части населения, пораженной разного рода недугами...». Мы не раз проводили исследования, благодаря которым знаем, что культура здоровья низка, но одновременно всякий раз находим, что доля приверженцев здорового образа жизни в нашем регионе прогрессивно увеличивается.

... Когда в 70-е годы прошлого века я начал проводить активную работу по пропаганде и внедрению основ здорового образа жизни, многие отмахивались от моих предложений, говорили, что это пустая затея, ничего не получится, потому что трезвый, упорядоченный стиль жизни не характерен для менталитета русского человека. Прошло 40 лет. Изменилось коренным образом отношение государства, обществу, СМИ, населения к здоровому образу жизни, к здоровью в целом. В настоящее время надо признать, что здоровый образ жизни не стал нормой для большинства россиян, но теперь многим понятно, что это и не утопия. Идея формирования индивидуального здоровья собственными усилиями путем организации своей жизни в соответствии со здравым смыслом овладевает сознанием людей, таковых становится все больше, и не далеко то время, когда они составят большинство.

Я удовлетворен тем, что мне удалось привлечь внимание соотечественников к проблеме здоровья, причем с принципиально новых позиций. При этом хочу отметить (рискуя показаться нескромным), что я был одним из первых в стране, кто взялся за решение «неразрешимой», как тогда говорили, проблемы формирования здоровья средствами здорового образа жизни и, как известно, «процесс пошел».

- **Вы прожили всего семь десятилетий так, как хотели? Или есть что отредактировать?**

- Много ли вы встречали людей, проживших так, как они хотели? Я так устроен, что работа всегда была для меня главным в жизни, наверное, вследствие моей почти патологической приверженности делу и ответственности. Я внутренне немножко собой иногда гордился. Иногда думалось, какой я трудолюбивый, и все по-прежнему делаю на отлично. А недавно прочитал в одном авторитетном издании, что трудоголик - это ненормально, ибо человек должен быть гармонично развит. Может быть, так и есть, но, только если ты будешь нацелен на гармоничное развитие, то времени на стоящее дело не останется.

А отредактировать не дано, ибо «жизнь не знает ни черновиков, ни дублей»

**P.S. - Кто красивой рождается, мальчик или девочка?**

- Какой изящный, оригинальный, неисследованный, чисто женский вопрос, его следует внести в повестку дня ближайшего международного конгресса неонатологов. Могу предположить, что девочка рождается красивой, потому что женщина выходит в свет только после тщательной подготовки.

Вопросы задавала  
Ирена ГЕЦЕВИЧ

10 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

## Управляем психическим здоровьем

ВАЛЕРИЙ ЧИМАРОВ

Всемирный день психического здоровья, входящий в перечень важнейших всемирных и междунациональных дней, отмечаемых ООН, учрежден в 1992 году. К тому времени, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 450 миллионов людей на планете страдали психическими болезнями, а в некоторых странах, куда входит и Россия, у 85% населения наблюдались нарушения психического здоровья. Возникла острая необходимость принятия действенных мер по их сокращению, и учреждение Дня психического здоровья было выразительным актом привлечения внимания мировой общественности к решению проблемы.

Показатель распространенности нервно-психических заболеваний в течение XX века возрос более чем в четыре раза и быстро увеличивается во всем мире и по сей день. Считается, что людей с психическими расстройствами гораздо больше, чем мы предполагаем, и доля их в популяции превышает контингент имеющих физические недостатки. Последние сразу видны, но часто ли мы замечаем, что у человека душевная рана?

### Современные представления о психическом здоровье

Самое сложное из известного нам в мире - это психическая деятельность человека. Она может протекать нормально, адекватно складывающимся условиям внутренней среды организма и окружающей его внешней среды, что свидетельствует об оптимальном психическом здоровье субъекта. Роль психического здоровья в жизнедеятельности человека очень велика, ведь психика осуществляет регуляторную функцию в организме и определяет социальный статус личности. Но психика может в силу разных причин оказаться и нездоровой.

Для оценки психического здоровья личности в медицине и психологии используются также термины: психическое благополучие, душевное здоровье, субъективное благополучие, душевное благополучие. С учетом этих данных психическое здоровье определяется как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности». Большинство авторов считает, что психическое здоровье должно характеризоваться нормальным течением психических процессов, высоким сознанием, развитым мышлением, отсутствием психических и психосоматических заболеваний, способностью самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами, наличием достаточного резерва сил для преодоления неожиданных стрессов, благоприятным функциональным состоянием, обеспечивающим полноценное выполнение стоящих перед человеком задач.

Одним из основных показателей психического здоровья и оптимального функционирования организма в целом является высокая умственная работоспособность. Под умственной работоспособностью понимают конкретный объем работы, который человек может выполнить без снижения оптимального для него уровня функционирования организма.

Весьма показательным критерием психического здоровья служит

эмоциональное состояние. Здоровая психика характеризуется положительным эмоциональным состоянием, определяющим хорошее настроение; когда же преобладающими становятся негативные эмоции - это явный признак ухудшения психического здоровья и здоровья в целом.

В последнее время выделяют понятие «психологическое здоровье», которое определяется психосоциальными факторами. Установлена прямая взаимосвязь между показателями средней продолжительности жизни и заболеваемости, с одной стороны, и показателями качества жизни, доходами на душу населения, с другой. Так, резкое снижение качества жизни неизбежно создает атмосферу психосоциального стресса, который влечет за собой развитие психосоматических заболеваний.

Ученые из США недавно опубликовали разработанные ими простые, на первый взгляд, но очень информативные критерии, используя которые каждый желающий может оценить состояние своего психологического здоровья. Привожу (с сокращениями) некоторые из них.

Психологически здоровый человек характеризуется:

- Быстрой суждений и исполнения задуманного, способностью к быстрым и правильным мыслям, выводам и действиям, стремлением устанавливать порядок в своей жизни и вокруг себя.

- Хорошей памятью, которая является основой личности, ее связующим материалом; способностью запоминать все что видел, слышал, узнал.

- Наличием цели и убежденностью в осуществлении намеченного. Устремленностью в новое, преодоление которых приносит ему большое удовлетворение.

- Хорошим настроением. Психологически здоровый человек - это человек, у которого отсутствуют негативные эмоции и болезни, он всегда имеет хорошее настроение, добродушен.

- Глубоким сном. Человек со здоровой психикой быстро засыпает и ему достаточно 6-8 часов сна. Если он не может заснуть через 5-10 минут после того как лег в кровать, это означает, что его психоэмоциональное состояние не в норме и, может быть, находится на грани срыва. Лиц, с трудом просыпающихся в утренние часы или не могущих проснуться в заданное время, относят к числу находящихся в донозологическом состоянии (промежуточном - между здоровьем и болезнью).

- Хорошим аппетитом. Человек находится в зоне психологического благополучия, если он получает удовольствие от любого естественного продукта.

Эти простые, понятные каждому человеку, (не специалисту в области медицины или психологии), критерии, характеризуют состояние здоровья в целом и его психическую составляющую. Поддержание вышеперечисленных показателей в норме представляет собой сохранение здоровья.

### Насколько психически здоровы современники?

Психические расстройства имеют четкую направленность к увеличению. Причем растет не только абсолютное число больных, но и темпы роста (в разы) рассматриваемых расстройств, в связи с чем настоящее время охарактеризовано 3-м Национальным конгрессом по психическому здоровью как «эпоха тревожно-депрессивных рас-

стройств». При этом прогнозируется, что к 2020 году депрессивные расстройства выйдут на первое место в мире как причина нетрудоспособности и смерти среди женщин и на 2-е - среди мужчин.

По данным ВОЗ, около 30% людей в мире имеют те или иные нарушения психики, которые требуют профессиональной психиатрической или психотерапевтической коррекции. Фактически за медицинской помощью своевременно обращаются не все нуждающиеся в ней, что снижает показатели рассматриваемой заболеваемости.

Высокий удельный вес: от 22 до 89% - составляют люди, пребывающие в донозологических, то есть доболезненных (переходных между здоровьем и болезнью) состояниях, когда человек еще не болен, но уже и не здоров. При этом установлено, что половине из них нужна психиатрическая помощь, остальные нуждаются в психологическом консультировании.

В нашей стране в результате известных политических и социально-экономических преобразований возникло социальное напряжение, способствующее возникновению психических расстройств. В итоге в настоящее время психически здоровых россиян насчитывается менее 35%.

ВОЗ с тревожной информацией об увеличении во многих странах нервно-психических расстройств у детей и подростков. В нашей стране, согласно публикуемой информации Института мозга РАН, психические расстройства на протяжении последних лет отмечаются у 15% детей, 25% подростков, 40% призывников. По данным Института социально-политических исследований РАН, число психически абсолютно здоровых учащихся снижается с 39% в 1-3-х классах до 16% в 9-11 классах. Многочисленными исследованиями установлено, что психические расстройства отрицательно влияют на способность детей к обучению: 85% неуспевающих - это больные дети.

Ученые разных стран пытаются найти объяснение глобальному распространению психических расстройств. Все авторы единодушны во мнении, что их резкий рост обусловлен стремительным ритмом жизни, психоэмоциональными и информационными перегрузками, урбанизацией, экологическим неблагополучием. Человек вынужден действовать в условиях дефицита времени, гипоксии, избытка информации, постоянного давления на психику большого объема дел и сложных обстоятельств. Огромные, постоянно увеличивающиеся нагрузки на нервную систему, приводят к чрезмерному психоэмоциональному напряжению, которое, в свою очередь, становится почвой для формирования психических расстройств.

### Основные подходы к управлению психическим здоровьем

Состояние индивидуального здоровья и его психической составляющей зависит главным образом от индивида, который и должен им активно управлять.

Управление психическим здоровьем должно быть направлено на обеспечение изначального формирования здоровой психики уже на стадии внутриутробного развития, бережного сохранения ее функционирования с первых дней жизни, полноценного восстановления после нагрузок, постоянного укрепления с помощью современных методик.

(Окончание на стр. 6)

# Управляем психическим здоровьем

(Окончание. Начало на стр. 5)

Разделение на физическое (соматическое) и психическое (душевное) здоровье условно, так как организм представляет единое целое. Поэтому для сохранения психического здоровья прежде всего нужно использовать весь большой арсенал средств, применяемый для обеспечения нормального функционирования организма и укладывающийся в понятие «здоровый образ жизни». Жителям Тюменской области, в которой многие учебные заведения и трудовые коллективы ведут здоровый образ жизни, эти методы и средства хорошо знакомы. Мне остается только указать на особенности обеспечения психического здоровья.

Управление психическим состоянием предопределяет правильно, с учетом индивидуальных физиологических особенностей, уровня здоровья и гигиенических рекомендаций, организовать не только свой труд, но и отдых как средство восстановления затраченных физических и интеллектуальных сил. Установить гигиенически обоснованный распорядок дня и твердо его придерживаться - это способствует оптимизации функционирования высшей нервной деятельности. При этом обязательно учесть особенности своего хронотипа. Если природа наделила одного человека

биоритмом с максимальным уровнем активности в ранние утренние часы (таких людей относят к типу «жаворонок»), а другого - в вечернее (тип «сова»), то распорядок дня у этих лиц должен быть построен в зависимости от их биоритмов. В этом случае сохраняется психическое здоровье, и человек обретает возможность добиться наибольшей эффективности своей деятельности. Когда же человек не следует законам природы, которая не имеет исключений, он неизбежно оказывается в группе риска.

Выдающийся отечественный ученый академик П.К. Анохин еще в XX веке писал: «Человечество вступило в эру чрезвычайных эмоциональных нагрузок. Мы можем противостоять этому, лишь воспитывая волю, научившись управлять эмоциями и разумно преодолевать так называемые «эмоциональные стрессы». Умелое владение своими эмоциями помогает перенести самые тяжелые стрессовые ситуации. Надо стараться делать так, чтобы в случае отрицательного воздействия на психику была возможность «переключиться» на яркие положительно окрашенные эмоции, способные выпестить, нейтрализовать негатив.

Среди возможных причин нарушений психического здоровья, в частности, депрессий, болезни Альцгеймера, синдрома дефицита внимания и гиперактивности и др.,

зарубежные исследователи называют неполноценное питание, приводящее к отклонениям от нормы содержания в организме важных биоэлементов. Так, недостаток йода с раннего возраста является причиной развития кретинизма, поэтому успеваемость и воспитуемость никакими педагогическими методиками не улучшить, если организм ребенка испытывает недостаток указанного биоэлемента. Дефицит хрома и витамина F может приводить к возникновению тревожно-депрессивных расстройств, а такие биоэлементы как магний и кальций помогают организму противостоять депрессиям. Недостаточное поступление с пищей железа ведет к анемии, при которой нарушается кровоснабжение головного мозга, в результате чего ухудшается память и внимание. Дефицит серотонина вызывает нарушения психологического благополучия, ухудшение самочувствия с преобладанием плохого настроения, влечение к употреблению сладкого. Улучшение долговременной памяти и в целом оперативности интеллектуальных процессов происходит под действием витамина B6. Витамин E, полиненасыщенные жирные кислоты и кислоты группы омега-3 снижают риск сосудистого слабоумия, болезни Альцгеймера. Отмечу, что я назвал лишь малую часть имеющейся информации, свидетельствующей о высокой

эффективности коррекции психических расстройств путем подбора соответствующих продуктов питания, что в ряде случаев оказывается эффективней медикаментозной терапии. И это не фантастика, что недалеко то время, когда продукты питания войдут в число базовых средств обеспечения душевного благополучия.

Весьма эффективным и к тому же физиологичным методом оптимизации психической деятельности является двигательная активность. Под воздействием физической нагрузки и тем более специальных физических упражнений происходит снижение нервно-психического напряжения и нормализация эмоционального статуса, оптимизация активности высшей нервной деятельности, увеличение силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов, повышение стрессоустойчивости, способности мобилизовать духовные и физические силы организма для преодоления трудных ситуаций, быстрой адаптации к новым условиям жизнедеятельности. Управление психическим здоровьем невозможно без физической активности.

Важным элементом сохранения психического здоровья является создание благоприятной психологической атмосферы в трудовых коллективах. Нужно строить межличностные взаимоотношения на основе уважения к коллеге, не подвергая его психотрав-

мирующим воздействиям.

В последнее время в некоторых СМИ появлялась информация о том, что напряженная длительная работа ведет к нервному перенапряжению и развитию патологии. Да, если человек взялся не за свое дело и оно ему не по плечу, если у него нет соответствующих способностей, должной квалификации и данная работа им не любима. Однако в тех случаях, когда избранная деятельность человеку по душе, соответствует типологическому складу личности, способностям, приносит моральное удовлетворение, то будь она и напряженной, и длительной, она не принесет увлеченному любимым делом труженику вреда.

Сохранение и укрепление психического здоровья, обеспечивающего интеллектуальный потенциал нашей страны, представляет важнейшую задачу государства, общества и каждого гражданина. Однако ее невозможно решить без глубокого знания сущности психики, закономерностей и особенностей психической деятельности человека, а также принципов и методов управления своим психическим состоянием, включая самодиагностику и профилактику психических расстройств. Одним из путей решения указанной проблемы является создание системы обучения здоровью подрастающего поколения, воспитания культуры здоровья населения.

Борису Галазимову посвящается

В середине ноября в Тюменском государственном университете пройдет традиционная Международная конференция «Стеллеровские чтения», а в конце августа была отмечена печальная дата - 70-летие депортации советских немцев. Этим событиям посвящены воспоминания члена Оргкомитета конференции, журналиста Отто Коха.

(Продолжение. Начало в УиР № 29)

## БЫКОВО

Быково разводило табак. В каждом доме стояли приспособления для его резки. Так как ни отец, ни его брат не курили, табак был для них своего рода валютой.

Десятилетки в селе не было, а следовательно, это была обычная начальная сельская школа. Однако не типичная - кирпичное, единственное на всю деревню каменное здание на высоком фундаменте. По легенде школу построил тот же местный помещик до революции. В это верили.

Местный пейзаж - это копки. А здесь была дубрава, по местному «дуброва», с березами в два обхвата и грачинными гнездами. Их там было видимо-невидимо, гнездо на гнезде. Крик, грай, грачи щедро поливали нас пометом. Яйца мы жарили на жестяках. Эта роща была обнесена канавой, которая хорошо сохранилась. Там находилось кладбище. Кроме того, за деревней были следы пожара. Ничего, кроме золы. Мы занимались там раскопками, искали баскушки - осколки цветной посуды. Дарили девочкам за знаки особого внимания. Болтали, что вот-де у Зинки или у Клавки - дочек местной знати, были не осколки, а целые блюда. Так что поверить в легенды было следы пожара было легко. А уж кто там поураганил - большевики, местные активисты или народная стихия - сейчас трудно сказать.

В школе много второгодников - это было «выгодным»: они становились помощниками учителя. Тем, кто учился без букварей, давали сборники диктан-

тов, книжки для чтения. Всем всегда было интересно. Учителя подбирали задание, потом перешли на собственное усмотрение. В таких случаях выбирали целый классом, по картинкам.

Один такой случай особенно запомнился. Это текст Некрасова «Крестьянские дети». Помните, там дети судачат о часах охотника и о цепи к ним: «И цепь золотая... Чай, дорого стоит». Я никак не мог понять, при чем здесь «чай». И никто не мог. Спросил у Т.Ф., но ей было как-то не до меня, отмахнулась. Не знаю, как товарищи, но меня эта загадка не переставала занимать. Наконец она разрешилась. В армии я служил вместе с горьковчанами, а у них это «чай» чуть ли не через слово. После я учился в Горьком, и там были довольно популярны стихи местного поэта, где поется гимн тому словечку, как поволжской филологической - не то достоинстве, не то достопримечательности.

А переводится эта диковина как «небось, я так думаю, полагаю, вероятно, ведь».

Когда я учился во втором классе, в «Пионерской правде» печатался «Сын полка» Катаева. Нам его вслух читала Татьяна Федоровна. Она делала вырезки и для третьего, и для четвертого класса. Была в той книге и «жалостная» сцена - Ваня попался в руки к немцам. Т.Ф. всплакнула, а вслед за ней и мы заплакали. Т.Ф. не унимала нас. И ДАЖЕ ОТЧАЯННЫЕ ДРАЧАУНЫ не смеялись над «ПЛАКСАМИ». Плакала, но я помнил, что я тоже немец, а немец - это плохо...

Были в школе и другие яркие события. Во втором классе на Октябрьскую мы с Толей Куликовым получили премию! Это было непостижимо. В клубе! При всем народе! Немец! Одна мамаша дала тумака своему второгоднику и прекнула его немчуренком. Отгласил ли мне после этот тумак, не помню - был переполнен радостью. Товарищи чуть ли не облизывали наши карандаши и тетради. Кажется, в них даже были красные поля!

Kochsmoder тоже не скрывала торжества и с чувством превосходства озирала «зал». Премия была бесценна: две «кетради» (в клетку и в линейку), два пера (правда, без ручек-вставочек, которых тогда еще не было), простой карандаш и карандаш «фимический». Тетрадей до этого мы не видели. Для уроков чистописания выдавали только тетрадный листок, но и он оставался в школе. Истинным сокровищем был химический карандаш - из него можно было делать чернила.

«Кетрадь, фимический» и т.п. особенности - это не описки или опечатки, так в нашей деревне, а следовательно, и в школе, говорили все, и учителя не могли эту особенность вытравить. Как и другую привычку: говорить «Колька, Толька, куриса, сариса». Удивительно, но в соседней деревне этой особенности не было, там говорили «по-городскому».

А вот и праздник коллективный: начало учебного года в третьем классе, уже после войны. Его ждали, и было в нем что-то секретное. Учителя таинственно молчали и торжественно улыбались. Болтали разное: кто про обед с мясом в школе, кто про новые книги, кто даже про бесплатное кино. Никто не угадал...

Первого сентября уроки были двоякие и спаренные. Это случалось и раньше. Но тут крутились еще чьи-то родители. Мы просто сгорали от нетерпения, но никто не выдал интриги. (Вот как надо организовывать праздники!). Но, чу! В обеих классных комнатах одновременно открылись двери, и родители следом за учителями внесли стопки тетрадей. Не помню, как мы их встретили. Был какой-то праздничный гул и рев. Раздали всем по две или три тетради. Кинулись сравнивать, у всех ли лощеная бумага, у всех ли «красеньки» поля, у всех ли одинаковые обложки. Оказалось, что у всех всё в порядке. Ликование было полное.

Когда ажикотаж немного улегся, учительница вдруг предложила немислимое: «А не завести ли нам еще и тетрадь по рисованию?» В это на-

столько трудно было поверить, что сначала все просто онемели. Крики одобрения и согласия раздались с некоторым опозданием, но мы таки завели эти тетради! В разгар веселья в школу приехал председатель и с ним еще «какой-то дядечка». Они поздравили, говорили что-то про товарища Сталина, но ничто нам не могло уже испортить настроения.

Вскоре представился и случай блеснуть талантом. На урок рисования (если он вообще проводился) вешали на стенку что-нибудь из старых наглядных пособий. На этот раз это был гусь. Я справился довольно быстро, но где взять красный карандаш для клюва и лапок? Сторговался с конторской девочкой, пообещав ей большую «баскушку» с цветочками с помещичьего пепелища. Мои старания были вознаграждены четверкой, и я гордо показал ее бабушке.

## КОФЕ

У конторских и кое-что американское было - банки из-под сала, тушенки мы даже видели, да и те же девочки изредка хвастались. Фантастические события были не только у детей.

Как ни далеко была деревня от Америки, а кое-какие калории от американского изобилия доставались и нам. Ферма была завалена американским соевым жмыхом. И хоть он по вкусу был много хуже украинского подсолнечного, у нас щека всегда оттопыривалась соевым куском. Еще я много фиолетовую американскую кормовую картошку - на редкость безвкусный продукт. Зато - безукоризненно гладкая, почти как мячик. Оказывается, сорт такой специально вывели для механической обработки и транспортировки. Наша картошка для этого не годится - обломки картофельных выступов способствуют гниению при хранении, транспортировке в вагонах и трюмах.

Так вот о фантастике. Среди американских даров был однажды необжаренный кофе в зернах. Нам, немцам, он никогда бы не достался, если бы в деревне знали, как его упо-

треблять - помещик-то давно умер (или тоже, небось, где-то лес валил)! Сперва сельская элита распробовала - не понравилась: «хуже всякого пойла», да и варили его как фасоль.

Свои же напитки на Алтае были замечательные - в лесу было полно ягод и солодки. А между тем что такое был кофе для поволжских немцев? Предмет воспоминаний, вожделений и мечтаний! И вдруг настоящий кофе! И много! Весть эта со скоростью молнии разносился. И вибри все расхватали. А вот интеллигентному человеку, пасечнику, никто не сообщил. Он потом приходил и кофе на мед менял.

## ТРЕТИЙ СТАЛИНСКИЙ УДАР

Это была пресловутая регистрация, пожалуй, самая болезненная акция. Знал об этом от родителей и деда, но когда она нагрянула, был ошеломлен и раздался.

Мне исполнилось шестнадцать. Урок. Дежурный из сельсовета: «Кнаус, Майер, Кох». Сельсовет. Военный в погонах. Пустографка - сверху вниз типографским шрифтом месяцы, горизонтально - графы для дат и росписи. Январь, февраль, март разделены. Лейтенант вежлив, пыгается заговорить, но меня душат слезы, расписываюсь и убегаю. И так ежемесячно до девятнадцати лет я, комсомолец, свидетельствую, что никогда не сбежал, а при выезде на комсомольскую конференцию (активист ведь) в райцентр (более 30 км!) брал заранее разрешение у того же лейтенанта. За то время плакал лишь дважды - второй раз, когда пригласили расписаться об отмене указа о депортации...

Немцы были не единственным народом-изгоем. Рядом, уже в Омской области, через огород жили калмыки: Мацак Убушаевич был у себя в Калмыкии чуть ли не министром образования, преподавал на русском языке и преподавал у нас; его жена - Лидия Манжиевна вела математику и астрономию. Все запомнил ее знаменитое: «запишите заголовку». Когда Илюмжинов организовал поезд заслуженных деятелей республики по местам их депортации, я навел справки о бывших соседях и учителях: все они уважаемые люди. Когда калмыков реабилитировали и возвращали их на родину вместе с государственным, был в армии, а мои родители были уверены, что вот-вот очередь дойдет и до нас. Тщетно.

(Окончание следует)

## ИСТОРИЯ

# Мальчик.

## Эпизоды бытия военного времени

# «Приятно быть первым»

ИРЕНА ГЕЦЕВИЧ

В издательстве Тюменского государственного университета вышли в свет первые две книжки из новой серии биобиблиографических указателей «Docti primarii universitatis Tjumeniensis». Первая книжка посвящена научной деятельности доктора педагогических наук, профессора, академика РАО, заведующего академической кафедрой методологии и теории социально-педагогических исследований В.И. Загвязинского.

Над книгой работали сотрудники Информационно-библиотечного центра, которым руководит доктор исторических наук, профессор, завкафедрой археологии, истории Древнего мира и Средних веков А.Г.Еманов. Он, а также заведующая справочно-библиографическим отделом ИБЦ Э.А.Онопко, ее коллеги М.Н.Кузнецова, А.В. Долгалева, а также библиограф И.И.Ермаков стали авторами статей данного издания. В книге несколько разделов, основной, конечно, хронологический указатель произведений В.И.Загвязинского, есть перечень литературы о Загвязинском и, конечно, введение и заключение.

Вторая книжка посвящена научной деятельности доктора физико-математических наук, профессора кафедры моделирования физических процессов Института математики, естественных наук и информационных технологий Э.А. Аринштейна.

Мы позвонили академику В.И.Загвязинскому и попросили сказать несколько слов о новой серии. Владимир Ильич сказал, что эта идея ему понравилась и что «приятно быть первым». А также о том, что он, изучив книгу, заново познакомился со своими работами, ведь названия некоторых из них, что упомянуты авторами, он забыл. Хотя работ на самом деле у него больше, он отметил просто титанические усилия, которые были приложены авторами этой серии при подготовке первых книг. При этом он ответил, что ничего подобного он не встречал в российских вузах, и что книга сделана на высоком международном уровне, в соответствии с мировыми стандартами.

Следует также отметить, что руководство изданием осуществляет редакционный совет, председателем которого является доктор юридических наук, профессор, заслуженный юрист РФ ректор ТюмГУ Г.Н.Чеботарев.

Следующая книжка будет посвящена научной деятельности президента Тюменского государственного университета, доктора философских наук, профессора, члена-корреспондента РАО Г.Ф.Куцева.

И еще, сказал нашему корреспонденту А.Г.Еманов, творческая группа подготовила ряд биобиблиографических словарей о почетных гражданах Тюмени, которых на сегодняшний день 43 человека, о тюменцах, Героях России, которых с 1991 года у нас 15, и об артистической элите Тюменского региона...



# История Тюмени

Эту книгу уже многие полистали, ведь вышла она летом, к очередному юбилею Тюмени. Среди авторов известные журналисты, историки, искусствоведы. В том числе и преподаватели Тюменского государственного университета. Так, научным редактором первых трех книг данного роскошного фолианта стал доктор исторических наук, профессор Института гуманитарных наук Тюменского государственного университета Валерий Кружинов. В авторской группе книги есть фамилии профессоров ТюмГУ - А.Яркова, Э.Соковой, Ю.Беспаловой, Н.Балок и др.



# Электронная библиотека

**В рамках Федеральных целевых программ «Развитие инфраструктуры наноиндустрии в Российской Федерации на 2008 - 2010 годы» и «Исследования и разработки по приоритетным направлениям развития научно-технологического комплекса России на 2007-2012 годы» НП «Национальный электронно-информационный консорциум» (НЭИКОН) и Федеральным агентством по науке и инновациям Тюменскому государственному университету предоставлен доступ до конца 2011 г. к электронной научной информации к следующим базам:**

**SAGE Publication** - более 300 журналов в области гуманитарных и общественных наук (Humanities & Social Sciences полные тексты) - <http://online.sagepub.com/>

5 журналов издательства **Nature Publishing Group**: Nature, Nature Nanotechnology, Nature Physics, Nature Biotechnology, Nature Chemistry - всемирно известный электронный ресурс в области естественных наук - биологии, химии, физики и медицины - <http://www.nature.com>

**ACS** - ресурс содержит полнотекстовые журналы (36) по основным разделам химии и смежным областям знания, включая химию широкого профиля (13 журналов), медицинскую химию (8 журналов), физическую химию (6 журналов), органическую химию (5 журналов), а также биохимию, биотехнологию, кристаллографию, материаловедение и др. - <http://pubs.acs.org>

**AIP** - доступ к ресурсам 18 издателей (более 140 журналов) в области физики и естественных наук. Все журналы представлены на платформе Scitation - <http://scitation.aip.org>.

**Science** - передовые исследования в 6 областях науки: молекулярная и генетическая биология, физика, биология и биохимия, ботаника и зоология, астрономия и иммунология - <http://sciencemag.org/>

**Taylor & Francis Group** - включает более 1000 журналов по различным областям знаний: окружающая среда; антропология; химия; физика; история; право; социальная работа; математика; литература, языкознание, лингвистика; медицина; фармация; токсикология; философия; религия; туризм; социология и социальная политика; политика, международные отношения; экономика и бизнес; инженерные науки и технологии и др. - <http://www.informaworld.com/>

Научные журналы издательства **«Наука»** - это около 500 - российских академических, отраслевых и образовательных научных организаций. Открыт доступ к 38 журналам, входящим в коллекцию по нанотехнологиям. Помимо идентификации по IP-адресу (организация «Тюменский государственный университет») вам необходимо ввести личный идентификатор и пароль, которые вы выбрали себе при регистрации - <http://www.elibrary.ru>

**Российский фонд фундаментальных исследований (РФФИ) в соответствии с Лицензионным соглашением, заключенным с издательствами, в 2011 году предоставляет Тюменскому государственному университету доступ в режиме on-line к журналам издательства:**

**Wiley** - международная организация, которая специализируется на выпуске академических изданий в об-

ласти естественных наук, охраны окружающей среды и др. - <http://www.interscience.wiley.com>

**The Royal Society of Chemistry (RSC)** - охватывает следующие предметные области: химия (аналитическая, неорганическая, органическая, физическая), химическая технология, биология, охрана окружающей среды, пищевые продукты и технологии, образование. Для выбора журнала воспользуйтесь закладкой «Journal Finder» (далее кликнуть на стрелочку и выбрать журнал). На странице конкретного журнала рекомендуем использовать закладки «latest issue» - для просмотра свежих номеров и «Previous issue» - для просмотра архива выпусков журнала - <http://www.rsc.org/Publishing/Journals/Index.asp>

**РУССКОЯЗЫЧНЫЕ РЕСУРСЫ:**  
**Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки** - содержит более 650 000 полных текстов диссертаций и авторефератов. Доступ к электронным версиям текстов диссертаций и авторефератов осуществляется через виртуальный читальный зал РГБ, который открыт на базе ЧИТАЛЬНОГО ЗАЛА НАУЧНЫХ РАБОТНИКОВ ИБЦ (ул. Семакова, 18, 2 этаж) - [www.diss.rsl.ru](http://www.diss.rsl.ru)

**Научная электронная библиотека eLibrary** - это крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций. На платформе eLIBRARY.RU доступны электронные версии более 2200 российских научно-технических журналов, в том числе более 1100 журналов в открытом доступе. Условия доступа для ТюмГУ - 2790 названий журналов с полнотекстовым доступом. Из них 1083 на русском языке. Представлены журналы крупнейших издательств: SPRINGER, BLACKWELL, ACADEMIC PRESS, WORLD SCIENTIFIC PUBLISHING, Cambridge University Press и другие - <http://elibrary.ru>

**Университетская информационная система Россия (УИС Россия)** - электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. Общий объем ресурса - около 3 млн. документов и свыше 350 000 статистических таблиц. Доступ к ресурсу ограничен - в режиме авторизации. - <http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>

**ЭБС «Университетская библиотека онлайн»** - электронная библиотека, обеспечивающая доступ к наиболее востребованным материалам-первоисточникам, учебной, научной и художественной литературе ведущих издательств. Дополнительно открыт доступ к коллекции «Дашков и К», которая специализируется на издании и распространении учебной, методической, научной и справочной литературы для системы высшего образования по следующим отраслям знаний: предпринимательство, менеджмент, маркетинг, реклама, бухгалтерский учет, финансы, экономика, право, социальная работа и др. - <http://www.biblioclub.ru>

Доступ осуществляется по IP-адресам университета

За консультацией обращаться:  
Альбина Камышовна Зиганшина,  
(3452) 45-63-09, e-mail: [inbox@tmnlib.ru](mailto:inbox@tmnlib.ru)

## Всегда первые



### ТАТЬЯНА ЯМОВА

27 сентября на базе Центра зимних видов спорта ТюмГУ для гимназистов университета был организован День здоровья. В программе: кросс на 500 м, футбол среди юношеских команд 10 и 11 классов, волейбол среди девушек 10 и 11 классов. В командных играх лучшими

оказались одиннадцатиклассники. В личном первенстве по кроссу у девушек победили Саня Абдуллаева (10 кл.) и Анна Крюкова (11 кл.).

У юношей - Дмитрий Кирпичников (10 кл.) и Руслан Юмачиков (11 кл.). День активного физического движения прошёл весело и азартно, а главное - педагоги и учащиеся вволю надышались свежим сосновым воздухом!



## ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

ООО «Тобольск-Нефтехим» объявляет конкурс по отбору студентов для заключения договоров на целевую подготовку



ТОБОЛЬСК НЕФТЕХИМ

С 10 сентября по 30 октября 2011г. ООО «Тобольск-Нефтехим» объявляет конкурс по отбору студентов высших учебных заведений для заключения договоров на целевую подготовку специалистов с последующим трудоустройством по следующим специальностям:

**Выпуск 2012 г.:** Химическая технология органических веществ; Машины и аппараты нефтехимических производств; Электроснабжение промышленных предприятий и городов; Прикладная геодезия; Водоснабжение и водоотведение.

**Выпуск 2013 г.:** Химическая технология органических веществ; Машины и аппараты нефтехимических производств; Техника и физика низких температур; Прикладная геодезия; Городской кадастр.

**Выпуск 2014 г.:** Химическая технология органических веществ; Машины и аппараты нефтехимических производств; Электроснабжение промышленных предприятий и городов; Промышленная теплоэнергетика; Промышленное и гражданское строительство; Техника и физика низких температур; Водоснабжение и водоотведение.

В конкурсе могут принять участие студенты 3-5 курсов высших учебных заведений, обучающиеся по дневной форме, которые на «хорошо» и «отлично» выполняют установленный учебный план.

Для участия в конкурсе необходимо в срок до 15 октября 2011 г. предоставить в отдел обучения, развития и оценки персонала ООО «Тобольск-Нефтехим» (каб. №112 заводоуправления) следующие документы:

- личное заявление студента на участие в конкурсе;
- копию медицинского заключения о профпригодности;
- смету затрат учебного заведения на обучение (в случае обучения на коммерческой основе);
- справку об успеваемости за весь период обучения.

**Иногородние студенты могут представить вышеназванные документы по электронной почте [zolnikov\\_np@tobolsk.sibur.ru](mailto:zolnikov_np@tobolsk.sibur.ru)**

**Контактные телефоны: 8 (3456) 398 - 913 Зольников Николай Петрович  
8 (3456) 398 - 421 Юрьевцева Ирина Сергеевна**

## У биатлонистов начался сезон. Пока летний

В конце сентября в Уфе проходил чемпионат России по летнему биатлону. Среди тех, кто отличился, есть и представители ТюмГУ. Так, 27 сентября в мужской гонке преследования бронзовую награду завоевал студент 3 курса Института физической культуры ТюмГУ **Евгений Гараничев**. Он уступил лидеру гонки Алексею Волкову из Ханты-Мансийска 22,5

секунды. Аспирант ИФК **Андрей Маковеев** был в первой десятке.

А 28 сентября женская сборная Тюмени, в составе которой бежала выпускница ТюмГУ **Марина Корвина**, завоевала серебряные медали в эстафете, пропустив вперед женскую сборную Сибири (Омская и Новосибирская область).

## Быть здоровым - это значит быть счастливым!!!

### АНДРЕЙ ТАТУР (ЦОФК)

С 25 сентября по 1 октября 2011 года в Тюменском государственном университете прошли дни здорового образа жизни под названием «Осень-2011».



Открытием «праздника здоровья» в воскресный сентябрьский день явилось появление на старте студентов и преподавателей университета во Всероссийском дне бега «Кросс Нации-2011». В нем приняло участие более 200 человек в массовом старте на 1500 метров, в забегах на различные дистанции, а также в качестве судей.

Приятно отметить, что по итогам соревнований порадовали своими победами студенты Института физической культуры ТюмГУ. У мужчин 1991 года рождения и старше на дистанции 4 км победителем стал Артем Гугучкин. На дистанции 4 км у женщин серебряным призером стала Анжела Погодаева. На дистанции 6 км среди женщин бронзовую награду завоевала Елизавета Андреева. У женщин на дистанции

8 км первой пришла к финишу Елена Мишурова.

А студент 2 курса ИМЕНИТ (направление «Физика») Юрий Востриков впервые в своей жизни преодолел марафонскую дистанцию в 42 км 195 м с результатом 3 часа 37 мин. и финишировал в двадцатке сильнейших из более чем 60 участников.

После участия в марафоне Юрий поделился своими впечатлениями: «Где-то на половине дистанции мне стало очень тяжело. Не останавливаясь на пунктах питания, пытался сэкономить и выиграть драгоценные секунды, наверно, в связи с этим почувствовал потерю сил. Но сменив тактику ведения борьбы, в первую

очередь с самой собой, не пропуская мимо последующие места приема воды и пищи, все же смог добежать и пересечь заветную линию на финише, чему очень рад».

В рамках осенних оздоровительных мероприятий проходили традиционные «забеги здоровья» с дистанцией в 500 метров для девушек и 1000 метров - для юношей. Кроме того, программой спортивно-массовых мероприятий, где были задействованы все спортивные залы и площадки, предусматривалось проведение первенств по волейболу и баскетболу, мини-футболу и настольному теннису. Все желающие принять участие в Днях здоровья имели возможность проявить себя в точности метания дротиков в мишень, попробовать свои силы в одном из видов единоборств - армрестлинге.

На некоторых спортивных площадках университета были проведены эстафеты и подвижные игры, а также популярные в студенческой среде мастер-классы по оздоровительной аэробике и йоге, по дзюдо, боксу и тхэквондо.

На протяжении всего недельного блока физкультурно-оздоровительной деятельности наблюдалась активная и позитивная позиция всех без исключения, как студентов, так и преподавателей и сотрудников вуза, в участии и стремлении лишиться очередного заряда бодрости, энергии и множество положительных эмоций. Особенный интерес проявляли студенты первых курсов, так как многие из них окунались в подобную «атмосферу здоровья» впервые.



Юрий Востриков



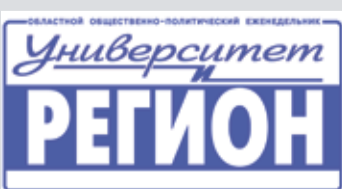
Отдельным мероприятием 29 сентября в Центре зимних видов спорта ТюмГУ состоялся легкоатлетический кросс студентов и профессорско-преподавательского состава Института физической культуры, где во главе участников приняли старт директор института В.Н.Зуев, заместители директора Е.Т.Колунин и А.В.Кислицын, а также заслуженный мастер спорта по биатлону Г.А.Куклева.



На следующий день также на территории ЦЗВС состоялся блицтурнир по мини-футболу среди студентов, где приняло участие несколько сильнейших команд университета.

**Р.С.** Когда данный номер газеты готовился к выпуску, мероприятия ДЗОЖ еще продолжались, поэтому некоторые результаты мы узнаем позже, но главное мы можем отметить точно - Дни здорового образа жизни «Осень-2011» состоялись и как всегда успешно. Лучшие бегуны, игроки, силачи и многие другие участники будут награждены памятным дипломами, хорошим самочувствием и прекрасным настроением до следующих стартов и побед.

Быть здоровым - это значит быть счастливым!!!



Учредитель: Государственное учреждение Тюменский государственный университет. Газета зарегистрирована 05.02.2001 г. Западно-Сибирским межрегиональным территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ №17-0164.

Номер набран и сверстан в компьютерном центре редакции газеты «Университет и регион». Подписано в печать 4.10.2011 г. Время подписания в печать по графику: 9.00, фактически 9.00 Заказ № 719. Тираж 1000 экз.

Отпечатано в Издательстве Тюменского государственного университета: 625000, г.Тюмень, ул.Семакова, 10.

**Адрес редакции:** 625000, г.Тюмень, ул.Семакова, 10. тел. 46-23-28  
**E-mail:** [gazeta@utmn.ru](mailto:gazeta@utmn.ru)  
Редактор Ирена ГЕЦЕВИЧ.

Цена договорная