



Газета Вологодской государственной
молокохозяйственной академии имени Н.В. Верещагина

Академгородок

№ 5 (2515) Пятница, 28 апреля 2017 года



Дни студенческой науки - стр. 8



Мы в социальных сетях:



<http://vk.com/vgmha>



twitter.com/presentrvgmha



facebook.com/vgmha



youtube.com/molochnoeTV

Сайт академии: www.molochnoe.ru

Дороги «Победы»



1 мая 2017 года мотоагитпробег «Победа» торжественно отправился в путь. В этом году бойцов ждут восточные районы Вологодской области и свыше 1 200 километров пути.

Маршрут достаточно протяженный и интересный: Бабушкино – Никольск – Кичменский Городок – Тарногский Городок – Нюксеница – Тотма – Сокол – Молочное. В мотоагитпробег «Победа» отправились 40 человек – это студенты и выпускники Вологодской ГМХА.

За несколько дней до события, 29 апреля, участники мотоагитпробега подарили всем жителям и гостям села Кубенское (Вологодский район) праздничный концерт.

В честь Дня Победы в Великой Отечественной войне участники мотоагитпробега дадут концерты для ветеранов, жителей сел и городов Вологодской области, возложат венки к обелискам и памятникам, проведут волонтерские акции и профориентационные занятия со школьниками. Также в этом году бойцы планируют проведение исторических квестов и игры «Начинающий фермер».

Возвращается мотоагитпробег «Победа» в село Молочное 9 мая. В этот день в 11:00 в Комсомольском сквере пройдет митинг, а в 12:00 в культурно-досуговом центре академии (ул. Емельянова, д. 1) состоится праздничный концерт.

Пресс-центр

Уважаемые преподаватели, сотрудники академии и студенты!



Поздравляем вас с 1 Мая – праздником Весны и Труда! Пускай вместе с теплом первых по-настоящему солнечных дней придут силы и энергия для новых свершений, а работа приносит только радость и хорошее настроение!

Профком сотрудников
Вологодской ГМХА

Дорогие наши ветераны!

День Победы 9 мая стал символом неукротимого духа нашего народа, неустрашимой решимости и благородного достоинства, чести и совести нашей великой страны. С глубочайшим чувством уважения, признательности мы желаем вам добра и счастья! Здоровья и душевного тепла! С праздником вас, с величайшим из дней – с Днем Победы!

Профком сотрудников
Вологодской ГМХА



Колонка редактора



Здравствуйте, уважаемые читатели газеты «Академгородок»!

Апрель в академии стал тем месяцем, когда каждый имел возможность продемонстрировать окружающим свои сильные стороны, показать таланты и склонности, раскрыть свой уникальный личностный потенциал.

Индивидуальной самореализации способствовали мероприятия, которые проводились как в стенах академии, так и за ее пределами: Дни студенческой науки, фестиваль «Студенческая весна на арт-факультете», конкурс «Профсоюзный лидер-2017», форум молодежных СМИ «Голоса молодежи», подготовка к мотоагитпробегу «Победа-2017», спортивные состязания в рамках «Месяца здоровья» и многое другое.

Каждый мог найти себя, показать уже наработанные достижения и стать настоящим триумфатором в том или ином виде деятельности. Однако сложно почувствовать сладкий вкус победы без должной поддержки, без ощущения искреннего признания собственных свершений. Да, самооценка собственных заслуг, как правило, основывается на стороннем мнении, одобрении, поощрении. В определенной мере, в этом есть зерно истины: отношение и советы окружающих помогают оценить степень значимости и востребованности нашего труда, найти и исправить ошибки, развиваться и идти к новым вершинам.

С другой стороны, отсутствие незамедлительного признания наших заслуг совсем не означает их отсутствие и умаление наших достоинств. Увы, в наши дни многими часто движет зависть, а иногда и глупость, когда они оказываются в ситуациях конкуренции и соревновательной борьбы...

Поэтому любой опыт бесценен: похвалили – молодец, но не снижай планки, иди дальше; не заметили – не падай духом, проанализируй ситуацию и возможные недочеты и тоже иди... дальше и выше! Ведь жизнь – это постоянное движение... и рост, в первую очередь, над собой!

редактор газеты
Дарья Словоцова

Современный работник сельского хозяйства должен быть грамотным

С 11 по 13 апреля на базе Вологодской ГМХА прошел цикл курсов повышения квалификации, организованных ФГБОУ ДПО «Российская академия кадрового обеспечения агропромышленного комплекса». Академия предоставляет образовательные услуги по многим программам, содержание которых рассчитано на разнообразие запросов слушателей. Обучение осуществляется за счет средств федерального бюджета для работников АПК с выдачей удостоверения о повышении квалификации или диплома о профессиональной переподготовке, а также и на платной основе для сотрудников, работающих вне сферы АПК.

В сформированные на обучение по 72-часовой программе группы вошли преподаватели и сотрудники Вологодской ГМХА, а также представители техникумов. Всего – более 100 человек.

Лекции и занятия по инновационным технологиям в организации производства АПК, государственному и муниципальному управлению, альтернативной энергетике, инновациям в сфере растениеводства и животноводства провели преподаватели кафедры экономики и менеджмента Российской академии кадрового обеспечения АПК: заведующий кафедрой, профессор Юрий Иванович Клименко; доцент кафедры Валентин Николаевич Хлусов; профессор кафедры Александр Германович Безбородов.

Рассказывая аудитории о преимуществах своих курсов, представители академии назвали следующие особенности организации обучения:

- непосредственное обучение слушателей без отрыва их от производства;
- постоянная модернизация и обновление содержания лекций;
- включение в содержание занятий инновационных элементов в АПК;
- проведение занятий исходя из интересов слушателей.

Также стоит отметить, что в учебном процессе принимают участие авторитетные ученые, руководители органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, а также руководители и специалисты передовых агропромышленных предприятий.

Академия располагает самой современной учебной базой, которая позволяет использовать инновационные образовательные технологии, в частности: блочно-модульное и дистанционное обучение, единый информационный портал, и проводит вебинары всероссийского и международного уровней. Все это позволяет слушателям получать новейшие знания и профессиональные навыки в соответствии с современными образовательными стандартами.

Перед началом занятий нам удалось пообщаться с профессором Юрием Ивановичем Клименко, который подробно рассказал о развитии и



модернизации сельского хозяйства в России.

«Начало финансирования сельского хозяйства в нашей стране в постперестройчные годы, было обусловлено реализацией приоритетного национального проекта «Развитие АПК». Он был направлен на приоритетное развитие животноводства, преодоление кризиса в отрасли, создание современного конкурентоспособного сельхозпроизводства, а также на стимулирование развития малых форм агробизнеса. Фермеры, фермерские потребительские кооперативы, сельскохозяйственные организации стали получать финансирование на развитие, появилась возможность реконструкции существующих животноводческих помещений, строительства новых ферм с современными ресурсосберегающими технологиями. В 2008 году продолжением проекта стала Государственная программа развития сельского хозяйства и регулирования рынков сельскохозяйственной продукции, сырья и продовольствия, в рамках которой началось строительство крупных сельскохозяйственных предприятий и холдингов», – отметил Юрий Иванович, особо подчеркнув мысль о том, что в настоящее время наличие международных санкций и встречных антисанкционных мер со стороны России препятствует банкротству мелких предприятий и способствует развитию отечественного конкурентоспособного сельскохозяйственного производства. В 2013 году была принята следующая программа до 2020 года. Здесь надо бы отметить, что если в 2013 году Россия импортировала продовольственных товаров и сельскохозяйственного сырья на 45 млрд. долларов, то в 2015 импорт составил 26,9 млрд., то есть на 18,1 млрд меньше. Эти деньги остались в России.

К основным задачам развития современного агропромышленного комплекса в России Юрий Иванович отнес проблему наращивания объемов производства мяса и молока, повышение экологичности сельскохозяйственной продукции и необходимость систематического

повышения квалификации работников аграрной сферы: «Для нас очень важна проблема производства экологической (органической) продукции. При производстве колбас, сыров, сливочного масла и др. переработчики используют различные добавки, которые может быть, и улучшают вкус, но никак не качество. У нас пока нет такого закона, который бы защищал потребителей от низкокачественной продукции. В странах Европейского Союза применяются более жесткие стандарты качества, направленные на производство высококачественной продукции. За нарушение технологии производства производители выплачивают солидные штрафы».

Говоря об обучении работников сельскохозяйственной отрасли, Юрий Иванович Клименко отметил тот факт, что повышать свою квалификацию должен как производственный, так и управленческий персонал: «Руководители подразделений управленческого звена тоже должны проходить обучение». Только руководитель, знающий досконально современные ресурсосберегающие технологии, современную организацию труда и производства, может обеспечить высокоэффективное производство. Профессор добавил, что следует поднимать престиж деятельности в сфере сельского хозяйства в целом: «В США еще 30-40 лет назад фермеры с гордостью носили значки с надписью «Я кормлю 50 человек». Труженик села – это, прежде всего, кормилец. Но не везде он пользуется уважением. К сожалению, сегодня не везде в селах и райцентрах есть доски почета с фотографиями лучших сельских тружеников. Каждый работник сельского хозяйства должен быть грамотным и получать за свой труд не только уважение и благодарность, но, прежде всего, моральное и материальное удовлетворение».

Дарья Словоцова

В статье использованы материалы сайта:
http://rako-apk.ru/index/osnovnie_svedeneya/0-158

Отряд добрых дел



Отряд «Аледжи» существует уже 5 лет. Датой его основания принято считать 16 июня 2012 года. Тогда решили собрать первый официальный сводный сельскохозяйственный отряд, который будет существовать не только на время целины (Период, когда начинается 3-й трудовой семестр, и ребята уезжают работать в разные районы и города России. Принято считать, что это происходит летом, но бывает и зимняя целина).

На сегодняшний день мы уже 3-й год подряд планируем поездку в республику Крым, поэтому уже сейчас я пишу план мероприятий, которые будут проходить, ищу места, куда можно съездить и где всем будет интересно. Ведь Крым – это горы, море, солнце... То место, в которое хочется вернуться, как только уехал из него. Побывать там с отрядом, шутить и помогать в работе, организовывать «Свадьбу на целине» и играть в волейбол вечером – вот оно счастье.

Почему «Аледжи»? Как рассказала мне первый командир и основатель отряда Алина Танана, хотелось чего-то необычного, чтобы такого названия не было ни у кого... Параллельно с поисками места дислокации подыскивали и название и тут увидели название южной деревушки... Всем понравилось и было решено, что название будет именно такое. Сейчас уже ни на картах, ни в книгах о ней ничего не найти, исчезла со своим немногочисленным населением.

Так как 2012 год выдался удачным, то в 2013 выехали сразу 2 отряда – «Аледжи-1» и «Аледжи-2». А в 2015 в качестве бойца в отряд попала я. После окончания 1-го курса, на отчетно-выборной конференции после целины было принято решение сделать меня комиссаром. Спасибо Соне Варзиновой, что поверила тогда в меня и дала возможность развивать себя и отряды в целом.

Так, с 2016 года, уже второй год подряд,

я стараюсь развивать отряд. На помощь мне, конечно же, приходят командиры: Екатерина Соболева (в 2016 году), Михаил Бойков (с 2017 года). Вместе с нашим незаменимым методистом Ромой Шилловским мы участвуем в различных фото- и видеоконкурсах, например, – «В объективе РСО». Это конкурс, охватывающий огромное количество отрядов и регионов России (более 250 отрядов). В прошлом году мы вошли в 20 лучших, а в этом еще прошло только 2 конкурсные недели из 10, поэтому сложно о чем-то судить, но мы стараемся придумывать вместе со всеми бойцами креативные идеи и воплощать их в жизнь.

В этом году (как и в прошлом) мы принимаем активное участие в различных квестах. Например, вот уже совсем скоро в очередной раз будем участвовать в мероприятии «Чистые игры». Хотя мы и являемся сельскохозяйственным отрядом, мы всегда готовы помочь в любой работе, поэтому активно сотрудничаем с некоторыми школами Вологды и района и каждый год проводим профориентационные мероприятия и различные мастер-классы.



Совсем недавно, в рамках акции «50 добрых дел», я посетила СОШ №3 и №41, чтобы рассказать ребятам о вреде, алкоголя и курения, а наш боец Даша Миняева провела мастер-класс в СОШ №6 (с. Молочное) по сочинению стихов и подбору рифм. Мы увидели очень положительную реакцию ребят, поэтому сейчас будем продолжать выходить с этой программой к другим классам и школам.

Мы всегда пытаемся найти что-то, что может зацепить любого человека и понравиться. Также сейчас мы участвуем во всероссийской акции «Марафон добрых дел» и готовы всегда и везде вести активную деятельность, ведь от этого «горят глаза» у наших бойцов, что, думаю, и является самым главным!

Очень любим выходить на различные мероприятия вместе с нашими друзьями. Чаще других встречаемся с отрядом «Восход» из ВОГУ, ведь отрядная дружба заключается не только в жизни внутри своего вуза. В ближайшее время мы отправимся с ними в Прилуки, где будем чистить и красить одну из детских площадок.

Также не забываем мы и о пенсионерах и всегда с радостью приходим им на помощь: убираем квартиры, помогаем на дачных участках. Поддерживаем сотрудничество с различными фирмами. В 2016 году наш отряд занял 1-е место в номинации «Растениеводство» в области и на конкурсе Минсельхоза России, поэтому мы стараемся не опускать планку и постоянно поддерживать наш статус.

Чтобы рассказывать бойцам что-то новое и заинтересовывать новичков, мы всегда посещаем школы комиссарского состава и другие тренинги, которые помогают нам развиваться.

В мае, пока еще есть время до сессии, мы хотим провести мероприятие, приуроченное к 5-летию отряда. Что это будет, еще неизвестно, но мы уже обдумываем варианты. Должно быть что-то глобальное!

София Травинова,
студентка 3-го курса факультета
ветеринарной медицины и биотехнологий



Апрельский Ученый совет

19 апреля 2017 года в актовом зале академии состоялось очередное заседание Ученого совета.

Перед началом работы Ученого совета были вручены благодарности и поздравительные письма. Благодарностью Министерства сельского хозяйства РФ награждена доцент кафедры бухгалтерского учета и финансов Светлана Павловна Осмоловская. Благодарственное письмо Губернатора Вологодской области вручили Людмиле Леонидовне Моревой. Поздравительными письмами Главы города Вологды Ю.В. Сапожника были награждены заведующая службой общественного питания Александра Капитоновна Шананина, начальник управления по воспитательной работе Егор Викторович Тарасенков и звукооператор культурно-досугового центра академии Денис Николаевич Борисов.

Первым пунктом повестки дня стал доклад проректора по учебной работе Натальи Александровны Медведевой по утверждению штатного расписания НПП на 2017-2018 учебный год. Открытым голосованием Ученый совет единогласно утвердил штатное расписание НПП на 2017-2018 учебный год.



С докладом об участии НПП в конкурсах и грантах выступил проректор по научной работе Андрей Алексеевич Кузин. Проректор подчеркнул, что особую важность в последнее время приобретает публикационная активность в международных базах данных Scopus и Web of Science, а также налаживание контактов и взаимодействие с наиболее видными учеными в сфере АПК с целью обмена опытом и развития собственных научных исследований. «На данный момент самым крупным достижением сотрудников академии в сфере получения грантов является научный проект Алексея Николаевича Налиухина «Разработка индикаторных показателей плодородия дерново-подзолистой почвы с целью прогнозирования, управления и поддержания продуктивности агроценозов», который получил грант Президента России», – отметил Андрей Алексеевич.

Еще одним пунктом повестки дня стал вопрос о реорганизации кафедр в академии. С докладом выступила Наталья Александровна Медведева. По итогам обсуждения и открытого голосования было принято решение провести с 1.09.2017 реорганизацию кафедр инженерного факультета академии:

- объединить кафедру «Энергетических средств и технического сервиса» и секцию «Механики» кафедры «Математики и механики»;

- объединить кафедру «Технические системы в агробизнесе» и секцию «Математики» кафедры «Математики и механики».

Заведующим кафедрами в срок до 28 апреля 2017 года стоит подготовить и представить обоснованные предложения по штатам научно-педагогических работников и учебно-вспомогательного персонала.

В завершение заседания был поднят вопрос о ротации членов Ученого совета. Так, в связи с подготовкой к итоговой государственной аттестации из состава совета вывели студентку 642 группы Марию Михайловну Мушникову. По рекомендации Ученого совета экономического факультета в состав совета академии ввели студентку 611 группы Анну Сергеевну Воеводину. В связи с переизборами председателя и по решению Молодежного совета обучающихся из состава Ученого совета академии вывели Семена Юрьевича Кузьменко, ввели в состав Викторину Сергеевну Скачедуб.

Дарья Словоцова

К третьему трудовому семестру комсостав Вологодской ГМХА готов!



Учиться, учиться и еще раз учиться... Под этим девизом прошли апрельские выходные у комсостава студенческих отрядов Вологодской ГМХА.

Впервые в Евпатории прошли сразу две Всероссийских обучающих площадки: «Всероссийская школа сервисных отрядов РСО» и «Всероссийская школа сельскохозяйственных отрядов».

«Все лекции были информативные и полезные, а главное с практическим уклоном. Важным было общение с руководством крымской фруктовой компании. Ничего не скрывали, говорили, что будет тяжело и надо быть к этому готовыми. Рассказали о том, как себя вести в отряде с руководством, как и какие бумаги оформлять, как подавать заявки, раскручивать отряд, уходить от конфликтов. Важной была информация о проектной деятельности и возможности получения гранта при участии в Дне ударного труда»,

– поделилась своими впечатлениями о ВШССХО командир сводного сельскохозяйственного отряда академии Светлана Медведева, студентка инженерного факультета.

На Всероссийской школе сервисных отрядов РСО делался основной упор на работу отрядов на предприятии «Ялта-интурист». Более 300 бойцов студенческих отрядов этим летом будут работать в данном гостиничном комплексе. «Мы рассмотрели особенности оформления заявки для участия во ВССерво «Ялта-2017», правильном отборе бойцов в студенческий отряд, особенностях труда сервисных отрядов и правильной мотивации. Я уверена, что сервисный отряд Вологодской ГМХА соответствует всем требованиям и, пройдя конкурсный отбор, будет в июне-июле работать в «Ялта-интурист», – рассказала Кристина Жилиева, студентка факультета агрономии и лесного хозяйства. Кроме того, еще два сервисных отряда будут работать в Краснодарском крае в ДЮЛ «Остров Мадагаскар» и ДЮЛ «Вологодская зарница».

С 21 по 23 апреля в Москве проходила V Школа подготовки командных составов штабов Всероссийских трудовых проектов МООО «РСО».

Екатерина Соболева и Мария Параничева, командир и комиссар Межрегионального студенческого сельскохозяйственного (животноводческого) отряда «Альгаир-2017» соответственно,

прошли обучение и сдали квалификационный экзамен на право быть руководителями МССХО «Альгаир».

Напомним, что в этом году академия впервые организует работу данного отряда. Планируется, что в работе отряда примут участие студенты из 10 аграрных вузов. Доение, кормление и уход за сельскохозяйственными животными, помощь в проведении зооветеринарных мероприятий – это основные виды работ, которые будут выполнять бойцы отряда в ОАО «СХП «Вошажниково».

В последние апрельские выходные проходила Окружная школа комсостава студенческих отрядов. Комсостав штабов студенческих отрядов вузов северо-западного федерального округа в течение трех дней освоил образовательную программу и успешно сдал квалификационные экзамены.

Подготовка комсостава к третьему трудовому семестру завершена. Знания, полученные студентами на образовательных площадках, обязательно пригодятся ребятам на этой целине. Работа по формированию отрядов фактически подошла к концу, а значит, впереди нас ждут Открытие трудового сезона и юбилейное трудовое лето.

**Командир Штаба СО им. Ю.В. Лукинского
Вологодской ГМХА Юрий Федюшин**

Пост сдал – пост принял

27 марта 2017 года состоялась отчетно-выборочная конференция, где председатель каждой молодежной организации академии представил план работы на 2017 календарный год. Одним из итогов этой конференции стали пере выборы председателя Молодежного совета Совета обучающихся Вологодской ГМХА. Кворум конференции был соблюден, на заседании присутствовали представители администрации в лице Ольги Михайловны Нечаевой, командира ВРО МООО Российские студенческие отряды, Ольги Александровны Силиной, начальника отдела внеучебной работы со студентами, и Егора Викторовича Тарасенкова, начальника управления по воспитательной работе. Также в работе конференции приняли участие более 50 активных студентов академии. По результатам голосования новым председателем Молодежного совета Совета обучающихся стала студентка 2 курса факультета агрономии и лесного хозяйства Виктория Скачедуб, которая приняла этот пост у Семена Кузьменко, который возглавлял организацию до настоящего времени. Мы побеседовали с ребятами и узнали, каково это возглавлять столь серьезное студенческое объединение.

Семен, сколько времени Вы возглавляли Молодежный совет Совета обучающихся?



Молодежный совет я возглавлял почти 2 года. С 13 апреля 2015 года.

Каково Ваше самое яркое воспоминание, связанное с работой в этой должности?

Выделить какой-то один самый яркий момент у меня вряд ли получится, так как подобная должность в студенческие годы – это, само по себе, яркое воспоминание. В моей памяти навсегда останется тот день, когда я пришел к этой должности. Я никогда не забуду годы, проведенные в отделе Совета обучающихся. Будучи председателем, я обрел очень много друзей.

Семен, какими качествами, на Ваш взгляд, нужно обладать, чтобы занимать пост председателя Совета?

Несомненно, нужно быть активным и ответственным. Такое качество, как харизма, тоже имеет место быть, и, конечно же, нужно иметь очень большой запас терпения, чтобы организовать всю работу в целом.

Трудно работать со студентами? Почему?

Со студентами активистами работать несложно, потому что у них есть запал, они горят идеями, всегда в движении, и, соответственно, очень активны. Другое дело – работать со студентами без активной жизненной позиции, с такими



людьми приходится находить другие подходы, уметь правильно донести информацию, чтобы они ее полностью поняли. В этом и заключается работа председателя и всех остальных активистов, которые очень сильно помогают ему.

Семен, как Вы изменились лично, работая в это должности?

Лично я стал более серьезным. С друзьями я могу вести себя открыто и легко, но если дело касается важных аспектов работы, я моментально меняюсь и принимаюсь за решение проблемы. Естественно, друзья не понимали вначале, как я это делаю, и как это вообще возможно, но я и сам не знаю ответа на этот вопрос. Немаловажный факт заключается в том, что я научился спокойно говорить, то есть выражать свое мнение. Я уверен, в дальнейшей жизни мне это очень пригодится, тем более, если я и дальше буду занимать руководящие посты.

Виктория, Вы рады занять должность председателя Молодежного совета Совета обучающихся? Почему?



Безусловно, я рада встать на пост председателя Молодежного совета. Я всегда хотела попробовать себя в качестве руководителя, получить тот драгоценный опыт, благодаря которому после вуза я смогу продвигаться выше по карьерной лестнице.

Каковы Ваши ближайшие планы на посту председателя Совета?

Каждый студент нашего вуза знает девиз академии: «Традиции. Качество. Успех», и для меня очень важно следовать этому девизу. Поэтому наиболее значимо для меня – возрождение старых Традиций и создание новых. То есть в моих планах возродить те мероприятия, которые давно не проводились в нашей академии, но очень значимы для студенческой жизни. Благодаря упорной работе Совета, мы сможем вывести нашу академию на новый уровень Качества. Таким образом, нас, непременно, будет ждать Успех.

Какие социальные инициативы Вы собираетесь поддержать в первую очередь?

Трудный вопрос, с точки зрения выбора. То есть трудно сказать, какие социальные инициативы я буду поддерживать в первую очередь. Я считаю, что нужно стараться поддерживать все идеи и проекты, которые дают пользу академии, как во внутренней, так и во внешней сфере. Ведь все, что сейчас есть в академии, уже налажено и работает в полной мере. Я лишь хочу слегка модернизировать некоторые, на мой взгляд, устаревшие моменты. Немаловажным является то, чтобы прислушиваться к своим коллегам и, конечно, администрации, тем более в начале работы. Я уверена, с их помощью мы сможем сделать работу Молодежного совета Совета обучающихся еще лучше и эффективней.

Виктория, какие Ваши личные качества помогают Вам в работе?

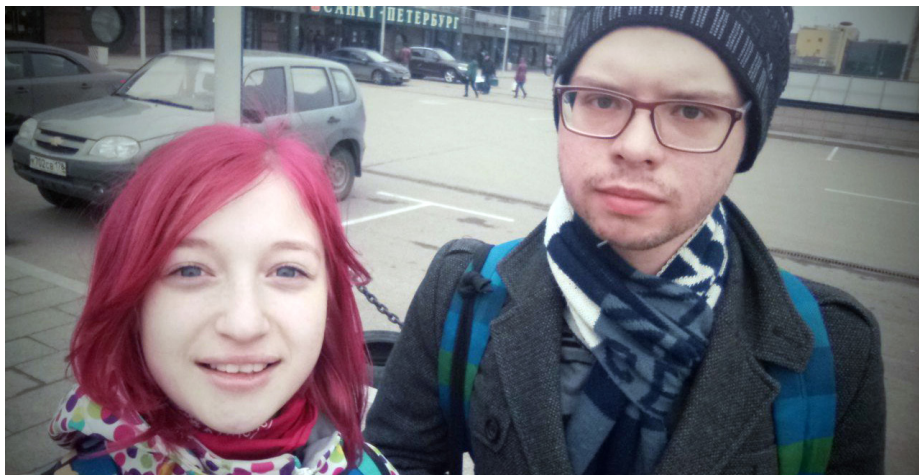
Как и многие другие лидеры, я обладаю массой качеств, которые помогут мне при руководстве такой большой организацией, а именно: ответственность, самокритичность, желание брать ответственность, справедливость, гуманность и открытость.

Что, на Ваш взгляд, является залогом успеха для руководителя?

Настоящий руководитель должен быть уверен в себе, любить то, чем он занимается. Большое значение имеет правильно собранная команда, то есть люди, готовые идти за руководителем, так как именно эти люди способны организовать всю задуманную работу. Ну и, конечно же, харизма. Это качество у человека появляется лишь тогда, когда он наберется опыта и поработает в различных сферах деятельности. Так как я только начинаю свою работу, это качество у меня развито слабо, присутствуют только его первые ростки, поэтому мне есть к чему стремиться.

Пресс-центр

Наши голоса



13-14 апреля 2017 года в Санкт-Петербургском государственном аграрном университете проходил V международный форум молодежных СМИ «Голос молодежи», посвященный году экологии в России.

Среди основных вопросов, обсуждаемых на форуме, значились следующие проблемы:

- развитие общего информационного пространства молодежных СМИ, сопровождающего устойчивое развитие общества;

- дальнейшее взаимодействие молодежных СМИ с целью создания и распространения созидательного медиаконтента, обеспечивающего сохранение культурного кода в киберпространстве;

- укрепление межнационального и межкультурного взаимодействия;

- формирование созидательной среды в киберпространстве, способствующей выработке подходов работы с информацией между молодыми учеными и студентами;

- продвижение медиапродуктов.

Вологодскую ГМХА на Форуме представляли члены студенческой медиагруппы «Кухня»: студентка 3-го курса факультета ветеринарной медицины и биотехнологий Александра Леонова и студент 3-го курса инженерного факультета Роман Шиловский. В ходе Форума ребята приняли участие в пленарном заседании, посетили круглые столы, кинолекторий, различные мастер-классы. О новинках в сфере молодежных средств массовой информации и своих личных впечатлениях от этого мероприятия Роман и Александра решили рассказать читателям газеты «Академгородок».

Вы рады, что удалось принять участие в столь значительном Форуме? Почему?

Александра: Очень рада, что побывала на таком мероприятии, так как первый раз участвовала в Форуме. Очень понравилось и хотелось бы еще.

Роман: Да, я очень рад, что мне удалось посетить такой интересный форум. Там я смог пообщаться с очень разносторонними и опытными людьми.

Каков был контингент участников форума? Ваши ровесники, студенты?

Александра: На Форум приехало много участников из различных стран. Большинство из них – студенты от 20 до 25 лет, но также было много людей зрелого возраста.

Роман: В основном, да. Это были студенты из других сельскохозяйственных вузов. Ребята приехали не только из городов России, но и из Кыргызской, Ливанской республики, из Камеруна, Конго, Таджикистана и Туркменистана. Каждый из представителей стран-участниц выступил с докладом на определенную тему.

Какое мероприятие в рамках Форума запомнилось больше всего? А какое, на Ваш взгляд, было наиболее полезным с точки зрения полученной информации?

Александра: Очень запомнился мастер-класс по фотоискусству. Фотограф рассказывал достаточно увлекательно и познавательно для нас. С точки зрения информации, очень полезным оказалось мероприятие под названием «Открытый стол», на котором участники Форума представили свои доклады и делились своим опытом.

Роман: Больше всего запомнился круглый стол, где мы говорили о Кибервойне и Кибермире. Наиболее полезным был мастер-класс по фотоискусству.

С какими новинками в деле развития молодежных СМИ удалось познакомиться?

Александра: Нам посчастливилось поговорить со многими людьми, которые открыли для нас новые знания о развитии молодежных СМИ.

Что из обсуждаемого на форуме следует перенять Пресс-центру нашей академии?

Александра: Каждый участник Форума – это представитель пресс-службы своего вуза. Многие восхищались Пресс-центром нашего вуза: хотели взять за основу своей работы принципы организации медийного пространства Вологодской ГМХА.

Роман: Конкретно нам посоветовали не именны футболки покупать, как мы давно хотели, а фартуки или поварские шапки (смеется). А если серьезно, еще было предложение снимать познавательные ролики от имени преподавателей и сотрудников академии для студентов.

Какие практические навыки Вы приобрели, посетив мастер-классы («Творческая проектная деятельность в сфере фотоискусства»), «Копирайтинг» и «Мемы: влияние на наши поступки») Форума?

Александра: Мы с Романом посетили мастер-класс «Творческая проектная деятельность в сфере фотоискусства». Лично я из этого занятия вынесла большой урок для себя. А именно – научилась видеть в простом фото глубочайший смысл.

Роман: Что-то принципиально новое я не узнал. Зато закрепил пройденное.

С кем из участников форума удалось познакомиться для налаживания дальнейших контактов и обмена опытом?

Александра: Удалось пообщаться и обменяться опытом с Пресс-центром СПбГАУ. Им также очень нравится наша работа в академии, и многие с радостью посетили бы многие мероприятия, которые проходят в Вологодской ГМХА.

Роман: Там мы пообщались со многими видеографами и монтажерами. С ребятами, которые занимаются тем же, что и мы.

Пресс-центр



Дни студенческой науки



Почти каждый день, с 27 марта по 28 апреля 2017 года, на всех факультетах Вологодской ГМХА проходили мероприятия в рамках «Дней студенческой науки». Открытые лекции, деловые игры, семинары по актуальным темам, научно-практические конференции, олимпиады различного уровня и направленности, а также экскурсии, конкурсы и викторины – каждый студент мог найти для себя что-то новое и познавательное, а также представить свои научные разработки на суд компетентных экспертов. В данной статье расскажем о двух ключевых событиях месяца науки: общеакадемическом конкурсе студенческих научных кружков и II этапе Всероссийского конкурса на лучшую научную работу среди студентов, аспирантов и молодых ученых вузов Минсельхоза РФ.

Традиционный общеакадемический конкурс студенческих научных кружков (СНК) состоялся в стенах академии 19 апреля и стал одним из центральных мероприятий «Дней студенческой науки».

За честь называться лучшим студенческим научным сообществом Вологодской ГМХА боролись 8 СНК 5 факультетов академии:

1) СНК «Химические знания в жизнь» (руководитель – доцент кафедры технологии молока и молочных продуктов Елена Вячеславовна Хайдукова);

2) СНК «Нутрициолог» (руководитель – доцент кафедры технологии молока и молочных продуктов Ирина Сергеевна Полянская);

3) СНК «Физиолог» (руководители – доцент кафедры ВНБ, хирургии и акушерства Любовь Леонидовна Фомина, доцент кафедры ВНБ, хирургии и акушерства Юлия Леонидовна Ошуркова);

4) СНК «Экологический клуб Мандрагора» (руководитель – доцент кафедры лесного хозяйства Елена Николаевна Пилипко);

5) СНО «За высокий урожай» (руководитель – доцент кафедры растениеводства, земледелия и агрохимии Татьяна Викторовна Васильева);

6) СНК «Методы и инструментарий статистического исследования» (руководитель – доцент кафедры бухгалтерского учета и

финансов Оксана Анатольевна Шихова);

7) СНК «Экзистенциальные смыслы в культуре» (руководитель – доцент кафедры философии и истории Эдуард Леонидович Ковров);

8) СНК «С.К.Р.А.П. (БЖД)» (руководитель – доцент кафедры технические системы в агробизнесе Владимир Игоревич Литвинов).

«Я думаю, что сегодня здесь представлена та научная элита, которая пополнит в дальнейшем наш кадровый резерв молодых ученых. А в будущем вы вольетесь в ряды научной элиты нашей академии», – подчеркнул в своей ответственной речи председатель Совета молодых ученых Алексей Николаевич Налиухин.

В своих докладах студенты, представлявшие свои научные объединения, должны были отразить следующую информацию: количество и состав участников кружка, количество проведенных мероприятий за год работы, публикации, дипломы и заявки на гранты, а также участие студентов в выполнении научно-исследовательских работ по кафедре.

По итогам всех выступлений состоялась дискуссия, в ходе которой члены оценочной комиссии высказали свои пожелания относительно представленных материалов. Общей рекомендацией стало предложение о том, чтобы в будущем кружок представлял не один человек, а целая команда членов научного объединения.

По результатам конкурса места распределились следующим образом: 3-е место досталось СНО факультета агрономии и лесного хозяйства «За высокий урожай», 2-е место занял СНК экономического факультета «Методы и инструментарий статистического исследования», а победителем уже второй год подряд становится СНК «Физиолог» факультета ветеринарной медицины и биотехнологий.

26 апреля 2017 года в Вологодской ГМХА состоялся II этап Всероссийского конкурса на лучшую научную работу среди студентов, аспирантов и молодых ученых вузов Минсельхоза России в номинациях «Менеджмент», «Экономика» и «Технология переработки сельскохозяйственной продукции».

В конкурсе принимали участие: ФГБОУ

ВО «Вологодская государственная молочно-хозяйственная академия имени Н. В. Верещагина», ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия», ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный аграрный университет».

Всего на конкурс было представлено 16 студенческих работ: 5 работ в номинации «Менеджмент», 5 работ в номинации «Экономика» и 6 работ в номинации «Технология переработки сельскохозяйственной продукции».

Нашу академию представляли 7 студентов экономического и технологического факультетов. В номинации «Менеджмент» свои работы на конкурс подали студентки 644 группы Оксана Аббасова («Пути повышения конкурентоспособности ООО «ЗАРЯ» Усть-Кубинского района Вологодской области») и Ксения Рыжова («Повышение квалификации персонала СПК «Агрофирма Красная звезда» Вологодского района Вологодской области»). В номинации «Экономика» работы представили студентка 642 группы Людмила Костылева («Организация внутреннего контроля по учету выпуска и продажи продукции растениеводства в СХПК «Племзавод «Майский» Вологодского района Вологодской области») и студентка 614 группы Светлана Патракова («Совершенствование механизма финансового управления прибылью в СХПК «Племзавод «Майский» Вологодского района Вологодской области»). В номинации «Технология переработки сельскохозяйственной продукции» свои научные проекты предложили студентки 141 группы Елена Гаврилова, Екатерина Момина («Разработка технологии обогащенных творожных десертов») и Татьяна Жиганова («Исследование сезонных изменений белкового состава молока в хозяйствах Вологодской области»).

Оценка работ проводилась по 100-бальной шкале. Основными критериями были: научная и практическая значимость работы, новизна предложений, оригинальность работы, соответствие результатов работы современным тенденциям развития науки, глубина изучения состояния проблемы и другие.

По итогам конкурса среди студентов

победителями в номинации «Менеджмент» стали Дарья Зеленская (ФГБОУ ВО СПБГАУ), занявшая 1 место с работой «Пути повышения конкурентоспособности предприятия», и Алина Костомарова (ФГБОУ ВО Великолукская ГСХА), получившая 2 место с проектом «Повышение конкурентоспособности ООО «Бекери» путем снижения себестоимости производства и реализации хлебобулочной продукции на рынке г. Великие Луки».

В номинации «Экономика» 1 место досталось Ирине Чикишевой (ФГБОУ ВО СПБГАУ) с работой «Развитие рынка сельскохозяйственной техники Российской Федерации», 2 место заняла Светлана Патракова (ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА) с научным исследованием

«Совершенствование механизма финансового управления прибылью в СХПК «Племзавод «Майский» Вологодского района Вологодской области».

Победителями в номинации «Технология переработки сельскохозяйственной продукции» стали Мария Ерастенкова (ФГБОУ ВО СПБГАУ), занявшая 1 место с научной работой «Исследование влияния криоконсервации на формирование ягод», и Елена Гаврилова (ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА), чья работа «Разработка технологии обогащенных творожных десертов» получила 2 место.

Данные работы направлены на III этап Всероссийского конкурса научных работ от Северо-Западного федерального округа в

ФГБОУ ВО Рязанский государственный агротехнологический университет имени П.А. Костычева (номинация «Технология переработки сельскохозяйственной продукции») и в ФГБОУ ВО Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова (номинации «Экономика, «Менеджмент»).

Стоит также отметить, что научная работа студентки 4-го курса факультета ветеринарной медицины и биотехнологий Вологодской ГМХА Дарьи Березиной заняла 1-е место в номинации «Ветеринария». Ее исследование также направлено на III этап конкурса в ФГБОУ ВО Ставропольский государственный аграрный университет.

Пресс-центр

Апрель – взгляд в прошлое



апрель 2007 года – свой первый круглый юбилей отметила кафедра статистики и экономического анализа. Отметила высоким КВНом. Две группы – 3-го и 4-го курса блестяще остроумием и знаниями, показав свое отношение к любимой науке.

апрель 2008 года – 25 апреля 2008 года студенты академии приняли участие в субботнике на территории Кирилло-Белозерского монастыря. Субботник прошел в поддержку монастыря в проекте «Семь чудес России». Субботник начался с торжественной линейки на площади около монастыря, после которого учащиеся были расформированы по разным объектам. Отряд академии был разделен на два: первый вооружили граблями, второй работал кистью и красками.

апрель 2009 года – Совет молодых ученых ВГМХА стал лидером по городу Вологде. Об этом сообщил Алексей Николаевич Налиухин, председатель Совета, на третьем собрании молодых ученых. В Совет входят представители всех факультетов. Заседания проходят в дружелюбной обстановке: приветливые лица, доброжелательные и внимательные друг к другу люди.

апрель 2010 года – 17-18 апреля 2010 года на базе отдыха «Коровово» собрались представители всех студенческих советов общежитий академии на слете «СОВА» – система организации воспитания активиста. Ребята прошли полноценный курс обучения.

апрель 2011 года – 14 апреля 2011 года на базе академии прошел Форум сельской молодежи Вологодской области. В ходе работы Форума представителями молодежных объединений, образовательных учреждений и государственной власти совместно обсуждались наиболее острые проблемы сельского хозяйства. Были обозначены возможные способы их решения.

апрель 2012 года – 12 апреля 2012 года в академии состоялся конкурс «Мисс Академия-2012». По итогам sms-голосования приз зрительских симпатий получила Полина Слободянюк. Диплом в номинации «Мисс Улыбка» достался Анжелике Гусевой. Ольга Соколова стала «Мисс Чувствительность», Татьяна Вовк – «Мисс Элегантность», Полина Слободянюк – «Мисс энергия», а диплом «Мисс Естественность и Обаятельность» достался Анне Тропиной. Титул «Мисс Академия-2012» присудили Анжелике Гусевой.

апрель 2013 года – 19 апреля 2013 года в ДК ПЗ шумно прошел гала-концерт фестиваля «Студвесна на Арт-факультете». Команда академии отличилась впечатляющими результатами. В номинации «Эстрадный танец» лучшим стал коллектив «Друзья» с танцем «Жизнь», в номинации «Фоторепортаж» победила Валентина Певцова. А Гран-при фестиваля получили студенты академии с танцем «Маленькие надежды».

апрель 2014 года – 3 апреля 2014 года в академии впервые прошли соревнования по фрироупу. Состязание, несмотря на суровость погоды, прошло очень оживленно. В командном турнире приняли участие 11 команд. Благодаря слаженной работе и взаимовыручке команде инженерного факультета, занявшей 1-е место, удалось пройти непростую трассу, ни разу не сорвавшись.

апрель 2015 года – в апрельском номере газеты «Академгородок» председатель Молодежного совета Кира Карачева рассказала об общественной жизни за 4 года студенческой жизни: «Мне хочется пожелать студентам – не бояться. Все мы начинаем с низов, но с каждым годом поднимаемся, становимся на ступеньку выше, мудрее, приобретаем не только знания, но и жизненные навыки».

апрель 2016 года – в Вологодской ГМХА появилось новое спортивное направление – черлидинг. «Идея организации черлидинга давно была у меня в мыслях, но реализовать эту задумку не хватало ни сил, ни смелости, – рассказывает инициатор появления нового спортивного направления в академии, аспирант технологического факультета Роман Шутро. – Сначала мы провели опрос среди студентов – стоит ли создавать команду по черлидингу. Большая часть обучающихся поддержала идею, появились желающие вступить в группу поддержки».

Баллада о Герое А.К. Панкратове



В марте в редакцию газеты «Академгородок» поступило вот такое письмо:

«Здравствуйте! Посылаю вам текст моей баллады «О Герое А.К. Панкратове», на создание которой меня вдохновило приглашение Натальи Мелехиной на презентацию ее книги об А.К. Панкратове.

Я сердечно тронут тем, как на ВРЗ хранят память о своем заводчанине Александре Константиновиче Панкратове, как организовали подготовку и издание книги о нем, как провели общегородской митинг на территории завода в день 100-летнего юбилея со дня рождения Героя и презента-

цию книги о нем в Вологодской областной библиотеке.

В 1997 году я принял у Александра Владимировича Кононова эстафету руководства идеологической работой на ВРЗ, сменив его на должности заместителя секретаря парткома, когда он уезжал на учебу в Ленинградскую Высшую партийную школу.

В настоящее время я возглавляю Вологодское региональное отделение Российского союза писателей. Я автор поэмы «Адмирал Н.Г. Кузнецов» о вологжанине Герое Советского Союза прославлен-

ном флотоводце, баллады о Герое России матросе С.А. Преминине и стихов о других героях-вологжанях. Считаю за честь, опубликовать свое новое произведение в газете «Академгородок», ведь Александр Панкратов закончил Агафоновскую школу-семилетку в селе Молочное, где так же, как и на ВРЗ, помнят и чтут своих героев-земляков.

С уважением,
Леонид Юдников,
член Российского
союза писателей»

Разумеется, мы не могли отказать автору столь искреннего и исполненного патриотизмом произведения и решили опубликовать текст баллады в преддверии Дня Победы.



Такая уж российская жива:
 Сам погибай, товарищей спасая!
 Матросова, воспевшая молва,
 Не по порядку подвиги листает...
 Но, как еще до них сказал поэт:
 «Сочтемся славою, ведь мы свои же люди,
 Пускай нам вечным памятником будет...»
 Россия, чтоб цвести ей тыщу лет!
 Посмертной славой он не обделен,
 Один из первых Родины Героев,
 Каких в России целый легион,
 В Полку Бессмертном шествующих строем.
 Их в день Победы на руках несем,
 Как эстафету доблести и славы.
 Мы помним обо всех и обо всём,
 Когда рекой течет людская лава.
 И внуки благодарно говорят,

Награды на груди считая деда,-
 Спасибо, славный воин, наш солдат,
 За этот светлый Праздник, за Победу!-
 А дед, слезу невольную смахнув,
 Портрет поднимет выше аккуратно,
 А на портрете – Александр Панкратов,
 Который грудью заслони́л страну!
 И «Стала вечной славой эта смерть...»-
 Под Новгородом выбито в граните.
 Так Родину любить свою и сметь
 Жизнь за неё отдать. И сохраните,
 Как завещание фронтовиков,
 Героев славных, в грозной битве павших,
 Россию нашу на века веков,
 Которой в мире нет родней и краше!
 А в будущем Великий Русский Мир
 Даст человечеству живительной водицы,
 Духовной той и ключевой, напиток,
 Чтоб мирно жили на планете мы.
 С рожденья и до белой бороды
 Я досыта не мог тобой напиток.
 И нет другой колодезной воды,
 В которой так Россия отразится.
 Незря тебя «Серебряной росой»,
 Из недр добыв, так ласково назвали.
 Я по земле абакшинской босой
 Иду в луга и сплю на сеновале.
 С угора здесь вся Вологда видна,
 Как будто бы летишь на парашуте,
 И над тобой небес голубизна,
 Которой любоваться не устанешь.
 По улице Панкратова пройдусь.
 Какой с утра сегодня день погожий!
 Как другу, улыбнется мне прохожий,
 Невольно учащая сердца пульс.

* ФЗО – фабрично-заводское обучение

**ВПВРЗ – Вологодский паровозагоно-ремонтный завод

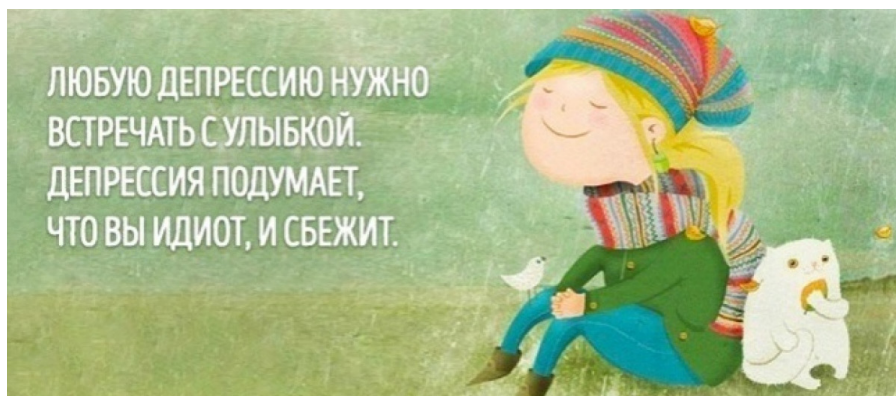
***ОСОАВИАХИМ – советская общественно-политическая оборонная организация, существовавшая в 1927—1948 годы, предшественник ДОСААФ.

С рожденья и до белой бороды
 Я досыта не мог тобой напиток.
 И нет другой колодезной воды,
 В которой вся Россия отразится.
 Не зря тебя «Серебряной росой»,
 Из недр добыв, так ласково назвали.
 Я по земле абакшинской босой
 Иду в луга и сплю на сеновале.
 С угора здесь вся Вологда видна,
 Как будто бы летишь на парашуте,
 И над тобой небес голубизна,
 Которой любоваться не устанешь.
 Вот так же век почти тому назад
 Здесь, стоя на абакшинском угоре,
 Он тоже вдаль смотрел во все глаза,
 Как капитан, штурмуя синее море.
 Три километра не велик маршрут
 До местной школы от его деревни.
 Панкратов Саня рано поутру
 Бежал туда, коль торопило время.
 Бежал с друзьями наперегонки
 Вниз по угору, сколько хватит духа,
 Они его запомнили таким
 Смышленным, ловким, смелым, лопоухим.
 Еще до школы потеряв отца,
 Он рано повзрослел и стал суровой,
 И в трудных ситуациях лица
 Он не терял, а только хмурил брови.
 Семь классов на «отлично» позади,
 И ФЗО* на токаря окончил.
 И заводской гудок ему гудит,
 Он в цех спешит, он молодой рабочий
 На Вологодском ВПВРЗ.**
 Победных пятилеток время с ними.
 Из них готовят боевой резерв
 В кружке с названием ОСАВИАХИМа.***
 И в октябре тридцать восьмого года
 Он призван Красной Армией в строй,
 Чтоб быть готовым к бою и походу
 Грядущую военную порой.
 В учебной роте танковой бригады
 Освоил быстро ратные дела,
 И в роте комсомольским авангардом
 Секретарем он избран, но была

Недолгой комсомольская работа.
 Как политически подкованный боец,
 В политучилище направлен он из роты,
 Где в коммунисты принят, наконец.
 В Прибалтике он, младший политрук,
 Войну встречает боевым крещеньем,
 Не опуская безнадежно рук,
 Пылая гневом и желаньем мщенья
 К фашистским ордам, лютым палачам,
 Бесчинствующим нынче в Шяуляе,
 И, как набат, его слова звучат,
 Уверенность в победе излучая.
 И в обороне Новгорода он
 За древний русский город смертно бьется,
 Как целый богатырский батальон,
 Который, хоть умри, но не сдастся!
 Когда был командир убит в бою,
 И младший политрук повел в атаку
 Своих бойцов и технику свою
 На вражьи силы в любовную драку,
 Вдруг застрочил фашистский пулемет
 У стен монастыря в закрытом доте,
 И слов политрука «За мной, вперед!»
 Не разобрать к земле прижатой роте.
 Панкратов же с гранатой в руке
 Уже в броске от пулеметной точки.
 Граната - в цель, еще одна в пике...
 Но пулемет опять выводит строчки.
 И рота, вновь поднявшись, залегла,
 А вражий пулемет не умолкает.
 И политрук,- была иль не была,-
 Рванул вперед, как долг повелевает!
 И грудью амбразуру он накрыл
 Надежней, чем последняя граната.
 Был не святой, не ангел семикрылы,
 Но сделал так, как должно и как надо!
 И рота поднялась за ним с земли
 «За Родину! За Сталина!» и с Богом,
 И вражьи силы темные смели
 От монастырских стен они в итоге!
 Был август сорок первого тогда,
 И первый подвиг вот такого рода!
 За фронтовые грозные года
 Три сотни повторят его, порода

Леонид Юдников

Депрессия – болезнь нашего времени



ЛЮБУЮ ДЕПРЕССИЮ НУЖНО
ВСТРЕЧАТЬ С УЛЫБКОЙ.
ДЕПРЕССИЯ ПОДУМАЕТ,
ЧТО ВЫ ИДИОТ, И СБЕЖИТ.

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья, который в этом году посвящен проблеме депрессии.

Депрессия (от лат. *deprimere* – «давить», «подавить») – психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»:

- снижением настроения и утратой способности переживать радость (ангедония);
- нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и так далее);
- двигательной заторможенностью.

Кроме того, при депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. В некоторых случаях человек, страдающий ею, может начать злоупотреблять алкоголем или иными психотропными веществами.

Типичные признаки депрессии

Проявления депрессии очень разнообразны и варьируются в зависимости от формы заболевания. Перечислим наиболее типичные признаки этого расстройства:

1) Эмоциональные проявления: тоска, страдание, угнетенное, подавленное настроение, отчаяние, тревога, чувство внутреннего напряжения, ожидание беды, раздражительность, чувство вины, частые самообвинения, недовольство собой, снижение уверенности в себе, снижение самооценки, снижение или утрата способности переживать удовольствие от ранее приятных занятий.

2) Физиологические проявления: нару-

шения сна (бессонница, сонливость), изменения аппетита (его утрата или переедание), нарушение функции кишечника (запоры), снижение сексуальных потребностей, снижение энергии, повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, слабость, боли и разнообразные неприятные ощущения в теле (например, в сердце, в области желудка, в мышцах).

3) Поведенческие проявления: пассивность, трудности вовлечения в целенаправленную активность, избегание контактов (склонность к уединению, утрата интереса к другим людям), отказ от развлечений, алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение.

4) Мыслительные проявления: трудности сосредоточения, концентрации внимания, трудности принятия решений, преобладание мрачных, негативных мыслей о себе, о своей жизни, о мире в целом, мрачное, пессимистическое видение будущего с отсутствием перспективы, мысли о бессмысленности жизни, мысли о самоубийстве (в тяжелых случаях депрессии), наличие мыслей о собственной ненужности, незначимости, беспомощности.

Для постановки диагноза «депрессия» необходимо, чтобы часть перечисленных симптомов сохранялась не менее двух недель.

Профилактика депрессии

Профилактика таких состояний заклю-

чается в здоровом микроклимате в семье, на работе, в повышении стрессоустойчивости организма к различным жизненным неприятностям, ведении здорового образа жизни. Вот некоторые практические рекомендации:

- позаботьтесь о себе: побудьте чуть-чуть эгоистом, уделите себе чуточку больше времени, расслабьтесь;

- всегда высыпайтесь: ложитесь в одно и то же время, закрывайте помещение от дневного света, это способствует выработке мелатонина (гормона сна);

- ведите активный образ жизни: движение – ежедневные прогулки на свежем воздухе дают организму энергию и сохраняют хорошее настроение;

- ешьте здоровую пищу: подумайте о вашем рационе, убедитесь, что пища с низким содержанием жира, с высоким содержанием белка, богата витаминами и минералами;

- общайтесь с друзьями и знакомыми: депрессия изолирует, закрывает в стенах скорби. Если вы чувствуете, что не коммуникабельны, беспокоитесь, что ваши знакомые или друзья отстранились от вас и думают о вас плохо, попробуйте поговорить с ними об этом. Когда мы чувствуем себя плохо, меняются наши суждения о других. По возможности, старайтесь поддерживать прежние контакты с друзьями и коллегами;

- без консультации с врачом не используйте психотропные и психоактивные вещества: алкоголь, наркотики, седативные препараты (бензодиазепины) принесут лишь временное облегчение и вызовут зависимость;

- если у вас есть проблемы, с которыми не можете справиться, воспользуйтесь помощью психотерапевта. Это позволит вам принять своевременные меры.

Не стесняйтесь обращаться за помощью, берегите себя и будьте здоровы и счастливы!

**Кабинет медицинской профилактики
Городской поликлиники №5**

Подписано в печать 28.04.2017
По графику – 10.00
Фактически – 10.00
Тираж 70 экз.
Газета распространяется бесплатно по структурным подразделениям академии и студенческим общежитиям

Адрес редакции:
160555, г. Вологда, с. Молочное,
ул. Пролетарская, д. 3, каб. 5
E-mail: press-centrvgmha@mail.ru
Учредитель:
ФГБОУ ВО «ВГМХА
имени Н.В. Верещагина»
Адрес учредителя:
160555, г. Вологда, с. Молочное,
ул. Шмидта, д. 2

Редактор
Словцова Дарья Ивановна
Телефон: 8 921 715 47 83
Дизайн и верстка
Зуев Александр Сергеевич
Редакция не несет ответственности за предоставленные материалы

Газета издается с октября 1966 года
Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ООО «Мастер Печати»
Адрес типографии: 160000, г. Вологда, ул. Зосимовская, д.15.