

Академик В.А. Черешнев выступил с лекцией в СПбПУ

44-я ежегодная Научно-практическая конференция «Неделя науки СПбПУ» проходила в нашем университете с 30 ноября по 5 декабря. По мнению ректора А.И. Рудского, которое он озвучил [во время заключительной пресс-конференции](#), конференция стала «одной из самых удачных, позитивных и результативных». В течение всей недели шли самые разнообразные и содержательные мероприятия. Помимо пленарных заседаний и научных сессий, выставок, мастер-классов и круглых столов, в университете читали лекции известные российские ученые. На этот раз ярким финалом научного форума стало выступление председателя Комитета Государственной Думы РФ по науке и наукоемким технологиям, академика РАН, доктора медицинских наук, профессора В.А. ЧЕРЕШНЕВА.



Выдающийся человек, всемирно признанный ученый, яркий педагог и видный реформатор высшей школы – профессор Черешнев основал и возглавил уникальные кафедры микробиологии и иммунологии в Пермском государственном университете и иммунохимии в Уральском государственном техническом университете. Главные направления научной деятельности ученого – экологическая и радиационная иммунология, патофизиология

экстремальных состояний, иммунные механизмы воспаления, стресса, сердечно-сосудистой патологии, опухолевого роста, глазных болезней, проблемы социально-демографической безопасности и здоровья нации. Валерий Александрович Черешнев – автор ряда научных открытий, 29 изобретений, свыше 700 научных трудов. Он главный редактор, член редакционных коллегий и редакционных советов ряда центральных научных журналов.

Во время интерактивной, дискуссионной, жизнеутверждающей лекции **«Умение познавать и быть здоровым»** профессор В.А. Черешнев назвал три главных потребности человека – жить, познавать и утверждать себя в обществе. Рассказал о продолжительности человеческой жизни и пояснил, что долго жить нам мешают болезни. Перечисляя причины их возникновения, профессор обратил внимание, что болезни многократно усиливаются психоэмоциональным стрессом, в котором живет современный человек. Валерий Александрович привел множество интересных фактов, статистики, примеров из жизни великих людей и перечислил условия сохранения здоровья.

«Здоровье – это комплексное состояние, формирующееся сознательно. А самый главный фактор, определяющий здоровье человека, – его образ жизни. Если хотите жить долго, следуйте правилам здорового образа жизни», – пояснил ученый..

Научиться преодолевать себя и ...хорошенько высыпаться – эти рекомендации профессора в преддверие предстоящей сессии звучали весьма актуально, поэтому и слушали их студенты с особым вниманием:

«Стимулировать мыслительные процессы можно, преодолевая себя. Этот способ использовал Петр Ильич Чайковский. Например, если вы обычно просыпаетесь в 7 утра, попробуйте в выходные встать в 5.30, выйти на получасовую прогулку – и в дождь, и в снегопад, и в лютый мороз. И вот уже к 12 часам вы поймете, что день только начался, а вы уже столько всего сделали! <...> В течение дня человек получает массу информации. Чтобы прочно закрепить изученное в памяти, обязательно нужно поспать. Во время фазы "длинного сна", происходит "запись" информации, полученной в течение дня. Так что во время сессии студентам не стоит пренебрегать сном. А вот бессонница становится причиной неврозов...».



Главными условиями сохранения здоровья профессор Черешнев считает гармонию с окружающим миром; умение различать мажорные и минорные краски; умение строить отношения и формирование семьи; умение и желание иметь отличный внешний вид и физподготовку на протяжении всей жизни и самое главное – позитивное восприятие настоящего. *«Сохраняйте позитивный настрой даже несмотря на трудности. И повторяйте себе: "Все в моих руках"»*, – на такой позитивной ноте завершил профессор свое выступление.

В интервью Медиа-центру СПбПУ академик Черешнев проанализировал, почему наша страна отстает по показателю продолжительности жизни, и поделился мнением, достаточны ли меры, принимаемые государством для сохранения здоровья нации, а также для развития образования и науки.

Материал подготовлен Медиа-центром СПбПУ

Дата публикации: 2015.12.10

[>>Перейти к новости](#)

>>Перейти ко всем новостям