



# Вестник БДМУ

6 лютага 2012 г. • № 3 (1875)

Газета Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта (агульнапалітычная)

Выдаецца са студзеня 1931 года.

Падпісання можна з любога месяца. Падпісны індэкс 63 594.

“Многих  
воителей стоит  
один врачеватель  
искусный.”  
Гомер



**Д**вадцать четвертого января БГМУ посетила делегация Бюро культуры при Посольстве Республики Ирак в Российской Федерации в составе советника Доктора Туайма Муттаир Хусейна, ведущего специалиста Ясина Джалиля и Альтаи Надхум Х.А.Б. Хассана.

## Візіты

## Новое измерение сотрудничества

Основной целью визита делегации стало проведение переговоров от имени Министерства высшего образования и научных исследований Ирака с руководством Белорусского государственного медицинского университета по вопросам установления межвузовского сотрудничества, обучения иракских студентов, обмена делегациями и др.

Делегацию принял ректор А.В. Сикорский. Во встрече также участвовали: проректор по международным связям БГМУ, профессор В.В. Руденок, декан медфака иностранных учащихся, профессор Э.А. Доценко, аспирант 2-й кафе-

дрантентов за счет средств государственного бюджета. Доктор Туайма Муттаир Хусейн заверил Анатолия Викторовича, что абитуриенты будут проходить строжайший отбор, а значит, кандидаты будут сочетать в себе не только высокий уровень базовых знаний, но и серьезную мотивацию к обучению, что выгодно обеим сторонам.

Господин советник рассказал ректору университета, что иракская сторона планирует направить 10 абитуриентов

**В**первые после длительного перерыва в университет вернулась славная традиция советских времен «Звездные походы» по местам боевой и трудовой славы белорусского народа.

Такую возможность предоставили студентам-медикам наши коллеги из педуниверситета, которые в текущем году в

## Традыіы



## Звёзднымі маршрутамі

47-й раз отправляются звездными маршрутами. На этот раз их путь — по шести районам Минской, Гродненской и Витебской областей. Торжественный митинг, посвященный старту звездного похода состоялся в БГПУ им.М.Танка.

Участников похода напутствовали Министр образования Республики Беларусь Маскевич С.А., ректор БГПУ им.М.Танка Кухарчик П.Д., ректор БГМУ Сикорский А.В. и Первый секретарь Минского городского ко-

митета ОО «БРСМ» Чечукевич Ю.В.

Посещение школ, социальных учреждений районов, встречи с ветеранами, профориентационная работа, выступление с концертами, шефская помощь — вот план работы четырехдневного маршрута.

Звездные походы — одно из направлений межвузовского сотрудничества, которое мы думаем развивать в последующем.

Владимир МАНУЛИК, проректор по учебной и воспитательной работе  
Фото Дмитрия ЗЕЛЕНКОВСКОГО

## Увага

**Белорусский государственный медицинский университет объявляет конкурс на замещение должностей:**

- 1. Профессоров кафедр:**
  - нормальной анатомии;
  - травматологии и ортопедии.
- 2. Ассистента кафедры:**
  - 2-й детских болезней.
- 3. Преподавателя кафедры:**
  - белорусского и русского языков.

Документы на конкурс направлять в течение месяца со дня опубликования объявления по адресу: 220116, г. Минск, пр-т Дзержинского, 83, РЕКТОРУ.



ры хирургических болезней Сахаб Хайдар Али Нур.

Лейтмотивом состоявшейся встречи стало решение Правительства Республики Ирак, касающееся выделения средств на обучения иракских граждан в государственных вузах Республики Беларусь. Доктору Туайма Муттаир Хусейн было поручено претворить данное решение в жизнь, установив партнерские отношения с ведущими вузами Беларуси, в том числе и с БГМУ.

Доктор Туайма Муттаир Хусейн поблагодарил ректора БГМУ А.В. Сикорского за предоставленную возможность обсудить все интересные вопросы. Советник подчеркнул, что Ирак и Беларусь связывают долгие годы плодотворного сотрудничества, в том числе и в образовательной сфере. Государства постсоветского пространства (в первую очередь Россия и Беларусь) представляют огромный интерес для иракской стороны, поскольку, как заметил господин советник, советская школа всегда славилась высоким уровнем подготовки кадров.

В настоящее время иракские студенты уже обучаются на медфаке иностранных учащихся, однако целью упомянутой выше программы Правительства Республики Ирак является отбор и направление «лучших из лучших» иракских

для поступления на ПО медфака иностранных учащихся в 2012/2013 учебном году. Конкретные кандидаты будут отобраны в конце июля текущего года после прохождения тестирования и собеседования в Министерстве высшего образования и научных исследований Ирака. Также Доктор Туайма Муттаир Хусейн заверил белорусских коллег, что Бюро культуры окажет любое содействие по вопросу обучения иракских граждан в БГМУ.

Ректор университета А.В. Сикорский также поблагодарил уважаемых представителей Бюро культуры Республики Ирак за визит, отметив готовность нашего университета сотрудничать по самому широкому кругу вопросов. Анатолий Викторович позитивно оценил стремление иракской стороны направить студентов для обучения в наш университет, пообещав «зарезервировать» места на ПО для иракских граждан.



В ходе встречи господин советник предложил также организовать обмен преподавателями с целью прохождения стажировки и повышения квалификации на клинических кафедрах БГМУ и Иракских вузов. Предварительно обсуждалась стажировка в течение 3-х месяцев 10 преподавателей из иракских медицинских вузов. Однако стороны договорились проработать данный вопрос более детально, определив

сроки стажировки и специальности, по которым планируется проводить обучающие курсы на кафедрах. Также Доктор Туайма Муттаир Хусейн пригласил 7-8 преподавателей из БГМУ в Республику Ирак для чтения лекций, проведения мастер-классов, круглых столов и семинаров. Личное приглашение посетить столицу Ирака получил и ректор БГМУ А.В. Сикорский.

Анатолий Викторович в свою очередь выразил готовность развивать сотрудничество с Бюро культуры Республики Ирак по всем рассмотренным в ходе встречи направлениям, предложив начать с направления иракских студентов для обучения в нашем университете и обсуждения стажировки преподавательского состава из иракских вузов. Ректор подчеркнул, что налаживание долгосрочного и плодотворного сотрудничества отвечает интересам обеих сторон, а это значит, что постепенно будут прорабатываться все возможные каналы

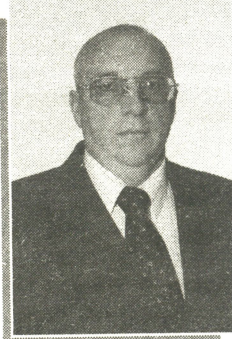


66

## Юбиляры февраля. **Віншуем!**



Алла Юрьевна ЛЕШОК – художник-оформитель отдела ТСО



Александр Эдуардович МАКАРЕВИЧ – зав. 1-й кафедрой внутренних болезней, профессор



Валентин Гаврилович ПАНКРАТОВ – доцент кафедры кожных и венерических болезней



**Вхождение в мировое образовательное пространство – это обогащение вуза современными педагогическими технологиями. Обучение в вузе должно заложить не только профессиональные навыки, но и социальные компетенции, способствующие успешной социализации личности.**

Работа куратора со студенческой группой составляет важное звено в инновационной деятельности вуза. Преподаватель не только даёт профессиональные знания, но и формирует социальные компетенции в рамках учебно-воспитательного процесса. Одна-

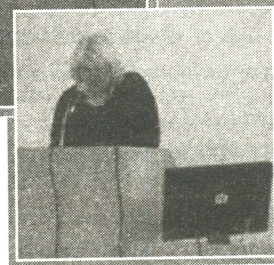
ко, прежде чем планировать воспитательный процесс, куратору необходимо изучить индивидуальные особенности студентов группы, их нравственные установки, чтобы осуществить реальное планирование работы.

Кураторы кафедры хирургической стоматологии В.Л. Евтухов, Е.А. Авдеева, Е.В. Максимович, Т.Л. Шевела приняли активное участие в научно-практической конференции «Высшее образование и социальные компетенции студентов», которая состоялась 25 января в БГМУ. В рамках конференции прошли пленарное и секционные засе-

## ● Конференции

дания. Секционное заседание стомфака открыл декан А.С. Ластовка, прозвучали доклады педагога-психолога И.В. Ветероц, ответственной за идеологическую и воспитательную работу Т.Л. Шевела, методиста отдела воспитательной работы с молодежью Т.Е. Заводовой... В форме тезисов в сборник конференции своим личным опытом поделились В.Л. Евтухов («Эмпатия в профессиональной врачебной деятельности») и Е.В. Максимович («Духовно-нравственное развитие личности студента в рамках формирования социальных компетенций»).

Алексей ПЕЧУРСКИЙ, ассистент



## Сегодня у нас в гостях **Вам слова**

Сопытный врач-рентгенолог **Даниель Николаевна Бондарь.**



– Даниель Николаевна, я знаю Вас на протяжении 20 лет и вижу Вашу неиссякаемую энергию. Несмотря на то, что Вам в этом году исполнится 69 лет, Вы еще работаете, читаете лекции, водите автомобиль.

**Умею прощать**  
обливаешься холодной водой. Как вам удалось сохранить такую энергию?

– Да, сегодня я без ужаса думаю о том, что в следующем году буду праздновать свой 70-летний юбилей. Чувствую себя хорошо, полна сил, а из хронических заболеваний не осталось ни одного. Мои общие, биохимические анализы и УЗИ соответствуют норме, как у всякого здорового человека. Могу без отдыха проехать на велосипеде 15 км, пройти 5 км пешком, провести за рулем легкового автомобиля 5–6 часов без усталости. Мой вес на протяжении 40 лет остается стабильным – 72–73 кг при росте 172 см. В 60 лет освоила компьютер. В 2011 г. в Киеве опубликовала книгу по здоровью «Прочти и живи».

– Как Вы питаетесь?

– В моем рационе каждый день присутствует 4–5 грецких орехов или фундук, горстка изюма, 1–2 зубка чеснока, столовая ложка меда и ст. ложка смолотого льняного семени.

– А для чего – льняное семя?

– В нем находятся натуральные вещества, которые являются важными структурными компонентами организма. Из них синтезируются тканевые гормоны, регулирующие местные клеточные функции, включая воспалительные реакции, функционирование клеток крови, сужение и расширение сосудов, бронхиальные сокращения и т. д. Читая лекции по правильному питанию, я предлагаю слушателям запомнить одно слово. Оно является аббревиатурой названий тех продуктов, которые должны присутствовать в нашем ежедневном рационе. Слово это – ЧОЗИО. т.е. Ч – чеснок, О – орехи, З – зерно проросшее, И – изюм, О – отруби.

Конечно, прошли годы, пока я приобрела подобный опыт и поправила свое здоровье. Я лактовегетарианка на протяжении 20 лет. Каждое утро принимаю контрастный душ. Горячая температура – 52–56 градусов. А холодная – какая в кране. Это очень бодрит меня, закаливает и поднимает иммунитет. Пью постоянно воду до еды за 30 минут и после – через 1,5–2 часа. Кушаю за 3–4 часа до сна, не перепадаю, даже когда бываю на званых вкусных обедах. Сплю при открытой форточке. Я – верующий человек. Посещаю церковь. В общении с людьми никогда не повышаю голос. Не злюсь, умею прощать, стараюсь быть коммуникабельной и поэтому имею много друзей. Вот уже на протяжении восьми лет выступаю с лекциями о здоровом образе жизни на Первом Национальном канале Белорусского радио в программе «Для тех, кто дома». Люблю и пишу стихи. И последнее – стараюсь спать 7–8 часов ночью, и, если есть возможность, днем – 15–30 минут. Ночной сон очень важен, так как ночью работает ген, который обновляет, восстанавливает наши клетки.

Известный в мире Калифорнийский институт, обследовав 20 тысяч людей на протяжении двадцати лет, определил восемь принципов здорового образа жизни, но об этом – в очередном интервью.

Александра МЕНЖИНСКАЯ-ВОЙТОВА, ст. преподаватель кафедры иностранных языков

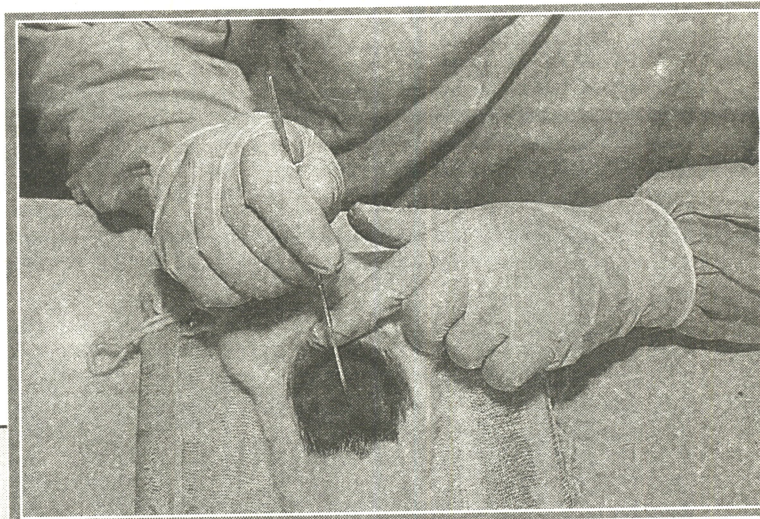
**Наконец, все сдали сессию! Кто-то сделал это лучше, кто-то – хуже (но обязательно подтянется). И вот настали долгожданные зимние каникулы. Прекрасный повод не только отдохнуть, но и продолжить совершенствоваться как врач и развиваться как молодой ученый.**

Многие согласятся, что дух новых открытий живет в каждом из нас. Наверняка каждый студент медвуза мечтает изобрести или придумать что-то такое, что будет спасать жизни.

## Никто не обещает всё и сразу

И у вас есть шанс реализовать все самые актуальные идеи, проверить гипотезы, к примеру, на базе ЦНИЛ БГМУ (да-да, это то двухэтажное здание между университетом и общежитиями). Не бойтесь спросить и прийти,

тикурсники-педфака – занимаемся экспериментальной работой на базе вышеупомянутой ЦНИЛ. Многие занимаются в студенческих научных кружках, в СНК при кафедре детской хирургии, например.



**Каждый год студенты БГМУ и его выпускники принимают активное участие в Республиканском конкурсе научных работ студентов вузов Беларуси. Новые исследования ведут к новым открытиям, которыми спешат поделиться со всеми студентами нашего университета.**

Сотни работ в различных областях медицины, интереснейшие результаты, а главное, титанический труд молодых ученых были оценены по достоинству. Необходимо сказать, что в Республиканском конкурсе научных работ студентов вузов Республики Беларусь принимали участие только лучшие из лучших, ведь участники отбирались по результатам 65-й ежегодной научно-практической конференции студентов и молодых

## Каждый новый результат – чья-то спасённая жизнь

проблемы современной медицины», которая проводилась в апреле прошлого года на базе БГМУ.

Сегодня подведены итоги Республиканского конкурса. Из всех 243 предоставленных научных работ от нашего университета 35 были удостоены 1 категории, 81 работа – 2 категории и 57 работ получили 3 категорию. По итогам конкурса званием лауре-

ученых с международным участием «Актуальные

ата отмечены работы трех молодых ученых: студентов 5 курса лечфака Глебова Максима и Задорожного Дмитрия, а также выпускника нашего университета Вэлком Мэнизибэя Осайн.

**Распределение категорий по факультетам приводится в таблице.**

Безусловно, стремление студентов к систематическому участию в научных исследованиях отражает желание наиболее прогрессивной части студенчества к углубленному изучению и практическому освоению различных сторон избранной профессии, желание найти свое место в теоретической или практической медицине, приобрести новые навыки организации учебы, связанные с научными исследованиями.

Медицина – наука, которая больше остальных нуждается в исследованиях, совершенствовании и открытиях. Ведь, возможно, каждый новый результат – это чья-то спасенная жизнь.

Александр ДЕГТЯРЕВ, студент лечфака

Факультет	Категория			
	1	2	3	Без категории
Лечебный	15,6%	32,0%	23,4%	27,3%
Педиатрический	10,5%	26,3%	28,9%	34,3%
Стоматологический	21,6%	40,5%	10,8%	27,1%
Медико-профилактический	6,9%	44,8%	31,1%	17,2%
Военно-медицинский	10,0%	20,0%	30,0%	50,0%
Иностранцев учащихся	-	-	-	-

## ● Конкурсы

На вопрос студентки

● **Хочае – верце, хочае – не...**

И курса лечебного факультета БГМУ Юлии Ахрамович затруднился ответить даже обладатель бриллиантовой совы элитарного клуба знатоков «Что? Где? Когда?» Александр Друзь.

## Знатоков она поставила в тупик

В прямом эфире игры «Что? Где? Когда?» 23 декабря 2011 г. Юлия задала свой каверзный вопрос, который принес первое очко в копилку телезрителей.

Игра «Что? Где? Когда?» – своеобразная семейная традиция. Домочадцы не пропускают ни одного выпуска, следят за ходом игры и вместе со знатоками бурно участвуют в обсуждении вопросов.

– Готовясь к Республиканской олимпиаде по биологии (она стала победителем и без вступительных испытаний поступила в БГМУ – *примечание автора*), мне попала на глаза книга «Тропинками природы». Автор книги в занимательной форме повествовал о мировых достижениях в области биологии. Так, я узнала, что в Англии изобретен метод идентификации «смазанных», практически неразличимых отпечатков пальцев. Ученые вывели штамм бактерий, которые в качестве питательного агара предпочитали выделения сальных желез человека. Таким образом, бактерии полностью восстанавливали рисунок «смазанного» отпечатка пальцев человека, и при правильном окрашивании колонии микроорганизмов можно было без труда идентифицировать преступника.

Почему бы не проверить знания знатоков в области биологии, подумала Юлия. Заручившись поддержкой родных, в первую очередь бабушки, которая неоднократно посылала вопросы знатокам, девушка отправила письмо в редакцию программы. Приятно удивилась, когда получила телеграмму с приглашением принять участие в финальной игре. Вместе с мамой Юлия поехала в Москву, где совместила приятные экскурсионные прогулки по Златоглавой и волнение, оказавшись по другую сторону телеэкрана в качестве члена команды телезрителей, радость личного знакомства со знатоками, эрудиция которых всегда потрясала (Максим Поташев и Александр Друзь с удовольствием оставили автограф).

– Очень трудно было справиться с волнением, – вспоминает Юлия. – Редакторы программы предупредили: никаких эмоций, знатоки – отличные психологи. Глаза, мимика, поза, движения, любая мелочь могут стать подсказкой, что они на верном пути. Я вначале даже несколько расстроилась, когда услышала свой, чуть измененный руководством программы вопрос. Подумала, ключевые слова уже сами по себе наталкивают на правильный ответ.

В четвертом раунде выпала очередь задавать вопрос Юлии. Она поведала, что существуют бактерии, которые после помещения на питательный агар образуют строго определенный рисунок, узор, и поинтересовалась, в какой области данные микроорганизмы находят применение. Ни одним мускулом не выдала себя девушка, когда на первых же минутах за столом от кого-то из знатоков услышала почти правильную версию ответа.

Капитан команды Виктор Сиднев сделал выбор. Александр Друзь предположил, что данные бактерии используют мастера тату. Счет стал 3:1 – знатоки допустили первый промах. Вопрос о шампанском, автором которого стал молодой человек из Брянской области, пополнил копилку телезрителей еще одним очком. Но в конечном итоге знатоки взяли верх – 6:2.

Такое завершение игры ничуть не омрачило настроение Юлии: она бывала в закулисье любимой игры, получила максимум впечатлений, а главное – одержала свою победу. Думаю, не последнюю. Пополняя багаж знаний (особенно интересны первокурснице анатомия и генетика), не сомневаюсь, еще не раз ее вопрос поставит в тупик знатоков. Сегодня Юлия Ахрамович только в начале пути. Кто знает, может в скором будущем мы услышим ее имя в качестве молодого, подающего надежды ученого Беларуси. В добрый путь!



Юлия Ахрамович

Как известно, от сессии до сессии живут студенты весело... Эта поговорка справедлива во все времена.

Начался 2012 год, и четвертый курс медпрофа задумался о предстоящей сессии. Но, чтобы сдать экзамен, необходимо получить допуск – сдать все зачеты.

И вот она, сессия! Стало жутко страшно и тяжело. Головные боли, душевные страдания от тревоги и физические – от хронического недосыпания. Сессия – это выброс в твою кровь столько разных адреналинов, эндорфинов и прочих гормонов счастья, когда ты вытаскиваешь тот единственный билет, кото-

рый успел выучить, и тебе удается убедить преподавателя, что на самом деле ты знаешь его предмет вдоль и поперек.

В этой сессии мы сдавали всего один экзамен – по акушерству и гинекологии, но расслабляться не стоило. 18 и 19 января нам нужно было подтвердить свои знания. Эти два дня оказались

## Поблажек не было

успешными для многих студентов медпрофа. Большинство однокурсников успешно сдали экзамен, мало пересдач.

Сессия – это когда справа спишь ты, а слева – учебники, которые помогают сдать экзамен. Ни для кого не секрет, какой стресс переживают студенты, готовясь к экзаменам. И, конечно, при сдаче порой испытываешь

● **Сесля**  
нервное потрясение, вспоминая при подготовке к ответу всё, что знал, но забыл; не помнил и никогда не знал, но вдруг озарилось.

Она приходит беспощадная, всегда внезапно, грозит отчислением, а для юношей – армией, заставляя юные умы наполняться знаниями. Студенты сопротивляются как могут, в том числе и придумывая различные приметы, которые делают поход на экзамен не таким страшным: спят на конспектах, скреживают пальцы, ловят халюву и т.д. Когда студенты кричат: «Халюва, ловись!», а в ответ слышат: «Халювы не будет! Учишь!», то волевыми невольными понимают, что сессия продолжается и поблажек никому не будет.

Когда ничего не знаешь – трудно. Когда все знаешь – лучше всего сдать экзамены и хорошо отдохнуть во время сессии. Когда знаешь не больше и не меньше других, но очень волнуешься – сложнее всего. Обычно именно волнение, а не отсутствие знаний препятствует успешной сдаче экзаменов и зачетов. Особенно это касается первокурсников, для которых сам факт экзамена – стресс, даже тогда, когда предмет не самый тяжелый. Улыбка преподавателя кажется зловещей усмешкой, а вопросы в билете – китайской грамотой.

Нам, будущим врачам, нужны и важны хорошие и прочные знания, которые мы получаем, обучаясь в стенах нашего университета. Благодаря большинству высококвалифицированных преподавателей выпускники становятся врачами высокого уровня.

Наталья ШЕВЧИК, студентка медпрофа



## ● Вучоба і не толькі

Время летит быстро. Ещё вчера нам казалось, что третьекурсники такие взрослые, а нам столько предстоит пройти, столько экзаменов сдать, чтобы оказаться на их месте. А сегодня мы на их месте. Позади уже пять сессий! Три года пролетели как три дня. И каждый день нашей студенческой жизни запомнится нам чем-то особенным. Сегодня мы узнали что-то новое и очень важное. Возможно, завтра эти знания помогут нам правильно поступить в сложной ситуации.

## Пять семестров позади

Мы не оставим человека без помощи, не пройдем мимо. И здесь главное не только знания. Нужно уметь держать себя в руках, действовать быстро и четко. Именно эти навыки важны в нашей профессии. Мы многому научились за это время. Впереди шестой семестр, сессия и летняя практика. Новые предметы, новые знания, новые открытия.

Наталья КАЗАКЕВИЧ, студентка педфака

● **Каникулы**  
Наконец-то... Дождались! Вот они, долгожданные каникулы!

Сессия сдана, и можно вздохнуть спокойно. Уже не надо вставать пораньше, чтобы засесть за книжки, не нужно отсчитывать дни до «часа X».

Можно провести в кровати лишние полчаса, можно без угрызений совести посмотреть фильм или почитать книгу. А ещё можно провести время с друзьями, чем я и занялась.

За ещё не полную неделю каникул мы съездили в Кобрин, заодно привезя нашу одногруппницу домой. Прогостили у неё дня три. Но за это время многое успели: посетить аквапарк, погулять по городу с самым лучшим экскурсоводом (ещё бы, учимся уже третий год вместе), посидеть в кафе, зайти в ледовую арену (но, к моему сожалению, на коньках покатаюсь не удалось), даже заглянули в районную больницу, поинтересовались проблемами и успехами медперсонала (вот что значит медицина). В общем, впечатлений эта поездка оставила немало.

Маргарита СЛОБОДЯНИК, студентка педфака



● **Святые**  
Была земля белым-бела, мела метель,  
Татьянин день, Татьянин день.  
А для меня цвела весна, звенел апрель,  
Татьянин день, Татьянин день, Татьянин день.

● **«Позови меня тихо по имени...»** Татьяна... на первый взгляд – простое русское имя. Но оно несет в себе много добра и света. Так случилось, что в 428-й группе, в которой учусь и я, четыре Татьяны, и поэтому Татьянин день – в первую очередь день нашей группы. Каждый год мы поздравляем друг друга с двойным праздником: Днем студента и Днем Татьяны. А в этом году мне хотелось бы написать о каждой из Татьян несколько строк.

Татьяна Мартинович – староста нашей группы. Очень ответственная и рассудительная, никогда не откажет в помощи. Она замечательно справляется с назначенной должностью. Интересуется судебной медициной.

Татьяна Астапович – радует всех своей очаровательной улыбкой и добрым сердцем. Активно участвует в жизни университета, ни секунды не сидит на месте, любит компании и разговоры по душам. Хочет стать акушером-гинекологом.

Татьяна Пинчук – яркая, жизнерадостная и открытая девушка. Легко находит общий язык с любым человеком. Девушка, которая твердо идет к намеченной цели. Также хочет быть акушером-гинекологом.

И я – Татьяна Кухоцковолец – девушка со сложной фамилией и довольно простым характером. Открытая и общительная, но иногда люблю просто побыть наедине со своими мыслями. Мечтаю стать дерматокосметологом.

Четыре разные девочки – четыре судьбы. Но всех нас объединяет одно имя и общее качество – любовь к людям. Успехов в учебе и нескудной вам студенческой жизни, дорогие Татьяны!

Татьяна КУХОЦКОВОЛЕЦ, студентка лечфака

Совсем недавно миновал любимый всеми студентами праздник – День Татьяны. Древнее имя «Татиана» в переводе с греческого означает «устроительница». Этот день – праздник всех студентов стран СНГ. Это время, когда сессия закончилась, и все экзамены сданы. И когда можно с облегчением и грустью сказать, что еще один семестр позади.

## День Татьяны – «профессиональный» праздник всех студентов

Как свидетельствует история, празднование 25 января связано с почитанием Святой Татьяны и основанием МГУ. После того как в 1755 году – в день памяти святой мученицы Татьяны и в день именин матери графа Ивана Шувалова – русская императрица Елизавета поддержала инициативу Ивана Шувалова и Михаила Ломоносова, подписав Указ об основании Московского университета, ставшего впоследствии центром русской передовой культуры и общественной мысли. Этот указ стал подарком в день именин матери графа Шувалова – Татьяны. «Татьянин день» стал праздноваться сначала как день рождения Университета, а позднее и как праздник всех студентов. В 1791 году во имя святой мучени-

цы Татьяны был также освящен храм Московского университета. С тех пор святая Татьяна считается покровительницей студентов и педагогов.

Как гласит церковное предание, святая Татиана жила в Риме на рубеже II–III веков, во время жестоких гонений на христиан. Ее отец, знатный римлянин, тайно исповедовал христианство и воспитал свою дочь в христианском духе. Татиана не вышла замуж и отдала все свои силы на служение Богу. В тот период вся власть в Риме сосредоточилась в руках злейшего гонителя христиан Ульпиана. Татиану схватили и пытались заставить ее принести жертву идолам. Но в храме Аполлона, куда ее привели, по преданию, дева вознесла молитву Христу – и произошло землетрясение: языческий идол раскололся на части, а обломки храма погребли под собою жрецов. Язычники истязали Татиану. Во время пыток происходило много чудес: то палачи, о прозрении которых молилась святая, уверовали во Христа, то ангелы отводили от мученицы удары и избивали ее мучителей, то из ран ее вместо крови текло молоко и в воздухе разливалось благоухание. Голодный лев, спущенный на святую Татиану на арене цирка, начал ласкаться к ней, не причинив ей ни малейшего вреда. После страшных мучений Татиана предстала перед своими палачами и судьями еще более прекрасной, чем прежде. Язычники отчаялись сломить веру страдальцы и казнили ее. Вместе с Татианой был казнен и ее отец, открывший ей истинные веры Христовой.

По описаниям современников, до революции празднование Татьянинного дня как университетского праздника было для всей Москвы впечатляющим событием.

В настоящее время студенты также отмечают свой «профессиональный» праздник шумно и весело. Русская православная церковь вспоминает в этот день святую мученицу Татиану, которая считается покровительницей всего студенчества. Также в этот день свои именины отмечают все женщины, носящие имя Татьяна.

Татьяна АСТАПОВИЧ, студентка лечфака

Галитоз — медицинский термин, означающий неприятный запах изо рта у человека. Наиболее часто употребляется в стоматологии, но нередко причины его кроются не только в проблемах ротовой полости, но и в патологии внутренних органов. Предрасположенность к галитозу никак не связана с генетическими факторами или наследственностью, и всё же, он — несчастье четверти населения планеты. Неприятный запах изо рта является следствием выделения особых веществ (сероводорода, метилмеркаптана и диметилсульфида) анаэробными микроорганизмами при переработке протеинов пищи, слюны, компонентов клеток (крови, эпителия), белкового налёта на языке, зубах, щеках.

Итак, галитоз могут вызвать: стоматологические заболевания (кариес зубов и его осложнения, болезни дёсен, плохая или неправильная гигиена полости рта, отсутствие должного ухода за протезами, ортодонтическими конструкциями); заболевания верхних дыхательных путей, глотки

(тонзиллит, синусит); системная патология (сахарный диабет, почечная недостаточность, нарушение пищеварения); приём некоторых лекарств, способствующих развитию сухости полости рта.

Так что, нередко лечение требует комплексного воздействия

**Ментоловые и фруктовые жвачки и леденцы, ополаскиватели и дезодоранты полости рта — чего только не придумали производители для того, чтобы сделать дыхание потребителя свежим, а его обладателя — человеком, приятным во всех отношениях. Как быстродействующий способ эти средства, безусловно, нужны, например, перед собеседованием или свиданием. Но даже самые современные и ароматные леденцы не способны надолго освежить ваш рот. Да и никто не будет спорить: у здорового человека и дыхание всегда здоровое. Значит, причина в другом. В чём же?**

**Свежее дыхание облегчает понимание...**

стоматолога и врача-интерниста.

Запах изо рта приносит много неудобств. Но избежать его можно.

Важно: регулярно чистить зубы утром и вечером; пользоваться зубной нитью и щёткой для чистки язы-

**Знакомство людей с наркотиками состоялось тысячелетия назад. Уже в каменном веке широко использовали гашиш, опиум, кокаин. Китайский император предписывал подданным пить чай из конопли в качестве средства от подагры и рассеянности. И хотя уже древнеримские медики выяснили, что кроме букета приятных ощущений наркотики приносят еще и массу проблем со здоровьем, всерьез о вреде дурмана заговорили в XX веке.**

## Жизнь без наркотиков

Наркомания (в переводе с греческого оцепенение, бездумье) — это тяжелое заболевание, которое начинается со случайного (или под давлением) приема наркотиков, с последующим формированием вредной привычки постоянного употребления и в дальнейшем непреодолимого влечения к наркотикам.

С одного раза ничего не будет, да и остановиться всегда успею — была бы голова на плечах! Примерно так рассуждает практически каждый начинающий наркоман. Но за одной сигаретой с травкой следует другая, потом еще одна...

Не существует безвредных наркотиков. Все они токсично действуют на мозг, истощают психику, нервную систему человека. Поэтому не надо относиться к курению «травки» легкомысленно. Употребление наркотиков говорит об инфантильности человека, его неготовности к взрослой жизни и неспособности самостоятельно решать проблемы. Те, кто регулярно нуждается в дозе, останавливаются в умственном развитии — если человек впервые встретился с наркотиками в четырнадцать-пятнадцать лет, то по уровню интеллекта он и через двадцать лет останется подростком. Человек, употребляющий наркотики, похож на пустой сосуд. У него нет ценностей, нет будущего, нет своего я.

Вот что говорят молодые люди, страдающие наркотической зависимостью: «Наркотики — это самый страшный обман, это капкан, тупик, яма, это рабство. Быть свободным — значит быть, прежде всего, независимым, не иметь с наркотиками ничего общего».

Не забывайте, что человек, зависимый от наркотиков, уважает только его — наркотик, а себя как личность не ставит в грош. Надо помнить, каждый человек — это личность, и надо учиться уважать себя самого.

Галина КАМЕНЩИКОВА (32 поликлиника)

## Планета заароу

ка; для сохранения свежести дыхания воздержаться от красного вина, кофе, табака, чеснока, а вот морковь, мята, петрушка — наши верные помощники; не забывать про обязательный визит к стоматологу на контрольный осмотр раз в полгода.

Оставим мятные леденцы для экстренных случаев... и подружимся с зубной щёткой и флоссом!

Татьяна ГУНЬКО, Татьяна ОЖЕШКОВСКАЯ, ассистенты I-й кафедры терапевтической стоматологии

**Почти ежегодно нас посещает грипп. Ждём эпидемию в феврале-марте и, как правило, готовимся к этому: проводим санитарно-просветительскую работу о повышении иммунитета и мерах профилактики.**

### Активизируя иммунитет

Грипп — это острое респираторное (инфекционное) заболевание, возбудителем которого являются вирусы типов А, В и С. Особенно опасны вирусы гриппа А (H1N1, H3N2).

Грипп опасен развитием серьезных осложнений и обострением хронических заболеваний. Поэтому очень тяжело болеют лица со сниженным иммунитетом и хроническими заболеваниями.

Наша задача — это профилактика, т.е. предупреждение заболевания.

Врачи рекомендуют активизировать защитные силы организма: принимать витамины и микроэлементы, заниматься закаливанием, избегать стрессов, переутомления, переохлаждения.

Меры профилактики: прикрывать нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания; тщательно мыть (и часто) руки водой с мылом; не прикасаться к глазам, носу и рту; избегать контакта с больными; избегать мест массового скопления людей.

Автор подборки Лариса ТАЛЕЙКО, врач-терапевт 33-й студенческой поликлиники г. Минска

## Как быть счастливым и иметь хорошее настроение? Давайте посмотрим на эту проблему поиском счастья с точки зрения хлеба насущного.

## Карысна ведаць

### О гормонах пишут немало

Например, учёные совершенно серьезно вникать в вырождении и гибели инков и ацтеков их «хлеб» — кукурузу. Она чрезвычайно бедна триптофаном. Эта аминокислота является «полуфабрикатом счастья». В организме она превращается в главный гормон счастья — серотонин. Когда его мало, развивается депрессия, которая часто сопровождается немотивированной агрессией. В ней видят причину массового каннибализма у этих народов.

И, что крайне интересно, все подобные «сдвиги по фазе» уже в наше время были воспроизведены в эксперименте на животных и людях. Когда их сажали на диету, бедную триптофаном, крысы начинали есть друг друга.

У продуктов с триптофаном и у антидепрессантов много общего: и еда, и препараты повышают содержание серотонина в мозге, тем самым улучшая настроение.

Конечно, продукты не заменят лекарств, зато действуют они более естественно. Если таблетки в определенном смысле «насилуют» нервные клетки, тормозя в них разрушение гормона «счастья», то триптофан превращается в него совершенно естественным способом. Сейчас развивается другое направление: это поступление в организм не «полуфабриката» триптофана, а самого серотонина — гормона мозга, гормона счастья.

Он есть в массе растительных продуктов: более 3 мг/г — помидоры, слива, ананас, киви, грецкие орехи. От 1–3 мг/г — брокколи, баклажаны, маслины, шпинат, грейпфрут, дыня, инжир, авокадо. Гормон счастья серотонин полезен и для внутренних органов.

Серотонин работает в тесной связи с дофамином, который считают гормоном удовольствия.

При недостатке серотонина бывает плохое настроение, трудности при засыпании, чувство разбитости, отсутствие радости в жизни.

О гормонах написано немало, тем не менее многие до сих пор не представляют, что от их количества зависит ваше здоровье, настроение, внешний вид, сон, аппетит, сила воли, интеллект.

Инсулин — гормон сладкой жизни, он расщепляет съеденные углеводы и отправляет полученную глюкозу (источник энергии) в ткани. Соматотропин — гормон силы и стройности. Если вы постоянно недосыпаете, переутомляетесь и переживаете, то уровень соматотропина снизится. Эстроген — гормон женственности и красоты. Тестостерон — гормон силы и сексуальности. Тироксин — гормон фигуры и ума. Окситоцин — гормон заботы, отвечает за доброту и нежность. Норадреналин — гормон отваги и ярости.

**Кто-то из великих сказал, что жизнь — это то состояние, которое можно прожить на одном дыхании. Что обозначают эти слова? Возможно то, что жизнь слишком коротка и мы проживаем ее очень быстро, или то, что она прекрасна и неповторима.**

Много существует мнений и трактовок, но одно известно точно: в рейтинге самых значимых ценностей жизнь — бесспорный лидер. Это не удивительно. Развитие любого живого создания начинается с рождения, с обретения жизни. Будь то появление листочка на дереве, маленького волчка в лесу или самого человека. Если кто-то или что-то дает нам жизнь, то это ценность, дар, и лишать себя жизни мы просто не имеем права.

Но мы уже давно привыкли ломать стереотипы, нарушать правила. И поэтому такой термин как суицид все чаще звучит в нашем обществе. Оно означает добровольный уход из жизни. Проблема самоубийства сейчас приобрела такие размахи, что становится просто дико. Но как бы ни было больно и страшно, обсуждать этот вопрос нужно. Хотя бы для того, чтобы иметь реальное видение этой картины. Мы думаем, что проблема такого рода нас никогда не коснется. А ведь жизнь непредсказуема, и мы не знаем, какой сюрприз она приготовит нам завтра. И главное,

слишком много юных, красивых, замечательных людей расстаются с жизнью по собственной воле.

Суицид — слово латинского происхождения. Оно произошло от лат. sui — себя + caedere — убиение, имеющее цель самоубийство. Словарь толкует так: умышленное повреждение со смертельным исходом.

Суицид очень редко бывает вызван каким-либо одним фактором. Как правило, он происходит, когда накапливается, созревает комплекс проблем, и одна из них играет лишь роль «последней капли, переполняющей чашу». Изучив определенную литературу по данной теме, я постаралась ответить на такие вопросы: почему люди решаются на этот отчаянный шаг? В каких возрастных группах чаще всего совершаются суициды? Есть ли связь между социальным положением людей и числом самоубийств?

Наиболее типичным состоянием перед суицидом является депрессия, непосредственным стимулом выступает конкретная стрессовая ситуация. Не каждый знает, что именно депрессия — начало конца. Все заболевания, душевные переживания, тревоги, трагедии приводят к депрессии. А она очень часто — к попытке суицида.

Из общего количества суицидов 90% — совершается людьми с психотическими состояниями и лишь 10% — без психотических расстройств. 5% страдают шизофре-

нией. У 10–15% самоубийц был маниакально-депрессивный психоз. В список факторов риска суицидов входят также алкоголизм, анорексия, дисморфофобия.

## Нешекспировская история

Это заболевание имеет отношение к 25–30% самоубийств. Злоупотребление алкоголем способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли. Такие люди нередко чувствуют себя лишенными любви окружающих. Они выпивают для того, чтобы хоть немного притупить эту боль. И снова возникает депрессия, и снова надо выпить. Что же получается? Получается порочный круг: депрессия приводит к употреблению алкоголя, что вызывает еще большую депрессию, приводя в дальнейшем к алкоголизации организма и к суициду. Например, в Минске более 60% покончивших собой, находились в состоянии алкогольного опьянения. Каждый третий самоубийца находится в состоянии алкогольного опьянения.

**Наркомания** и суициды также тесно связаны между собой. Наркотики притупляют чувства и ограждают человека от всего мира, ослабляют мотивационный контроль над поведением, обостряют депрессию. Наркотики — это еще и средство самоубийства. Не только молодые, но и пожилые люди лишают себя жизни передозировкой наркотикосодержащих лекарств.

(Продолжение в очередном выпуске)  
Подготовила Екатерина ВИКТОРОВА

