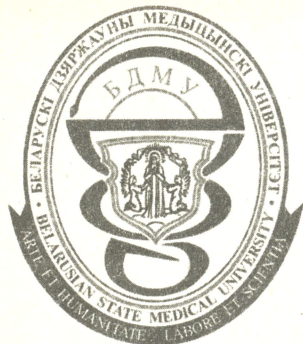




Вестник БДМУ

6 САКАВІКА 2002 г. • № 5 (65)

Газета Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта

Вас вініце сёння Вясна!

"Многих
воителей стоит
один врачеватель
искусный."
Гомер



Сегодня у нас в гостях целая компания! Это наши верные помощники, наши авторы-женщины.

Теперь вы, наверное, догадались, почему мы решили украсить этим прекрасным букетом мартовский, «женский» номер.

Нам очень хочется воспользоваться праздничным поводом, чтобы в сугубо деловую, строгую дистанцию «автор-читатель» внести теплоту и радость знакомства просто с женщинами, какие они есть вне работы, со своими сугубо женскими интересами, проблемами, пристрастиями и увлечениями.

На самом деле их гораздо больше, чем мы представляем сегодня, а те, кто откликнулся на приглашение пооткровенничать, преодолев вполне объяснимые сомнения и скромность, могли бы порадовать читателей не короткими интервью, а неторопливыми, умными, невероятно интересными беседами «за жизнь». Возможно, в будущем мы их вдохновим и на это. А пока ограничимся короткими интервью. Итак:

Галина Николаевна АКСЕНОВА, доцент, зав. кафедрой русского и белорусского языков:



— Родина, мама, жизнь, надежда, любовь, удача, стабильность, красота, работа — все самое светлое, самое ценное, самое важное в нашей жизни женского рода. И это не случайно. Ведь женщина — это начало начал. И самый великий подвиг совершает женщина, дарящая новую жизнь! Глубина души ее бесконечна, нежность сердца безгранична, а искренность, доброта и ласка пробуждают лучшие мужские качества.

Подарив однажды жизнь, женщина навсегда становится ее ангелом-хранителем. Сердце матери — самое великое сокровище на земле. Оно дарит любовь, покой, радость, освещает и наполняет семью теплом, учит мужчин мужеству, преданности, благородству. Только материнское сердце умеет прощать, только сердце любящей женщины все понимает.

Самые вдохновенные поэтические строки во все века воспевали женщину, ее неразгаданную тайну. И каждое новое поколение поэтов и художников, выводя прекрасный женский лик, будет пытаться разгадать эту тайну. А женские сердца, зажженные огнем любви, красоты, материнства, женственности, будут вдохновлять мужчин на новые подвиги.

Пусть наши женщины всегда будут прекрасны, как эти поэтические строки:

Солнце, цветы. День чудесный и радужный.
Запах мимозы пьянит без вина.
Милые дамы, прекрасные барышни,
Вас поздравляет сегодня весна.
Звуки капели, приветствуя оттепель,
Как бубенцы, за окном звенят.
Влажных сосулек алмазные россыпи
Бросил вам под ноги преданный Март.
Радость, улыбки, подснежники синие.
Алые розы, охапки гвоздик
Щедро вам дарит желанный, красивый ваш,
Самый влюбленный в вас Март-озорник.
Милые, смелые, робкие, ясные
Шепчет он тихо устами мужчин.
Бог дал весной вам прохладу подснежника.
Летом — тепло, в осень — терпкость рябин.
Солнце без вас их не греет, не радует.
Праздник без вас пуст и сердцу не мил.
Вы есть и были той лучшей наградой.
Что для любви сам Господь подарил.
Пусть в этот день разноцветья весеннего
Счастье протянет вам руки свои.
Веры, надежды, удач и терпения.
И непременно красивой любви!

Елена Юрьевна ЗАВАЛИЙ, зав. сектором массовой работы библиотеки:

— Самой первой моей целью в жизни был театр. Наверное, это осталось со мной навсегда, стало частью натуры — в любых жизненных ситуациях, чем бы ни приходилось заниматься, привычка «входить в образ». Никогда не манил, точнее, не был стимулирующим фактором внешний антураж актерской профессии — слава, аплодисменты, поклонники... Но было и остается сейчас какое-то необъяснимое, неудержимое стремление к перевоплощению в другого человека, к погружению в его мысли, чувства, переживания.

Этот актерский образ, это состояние перевоплощения много раз помогали выстоять профессионально.



ЦВЕТОВ КРАСОЮ сердце отогреем



Наверное, как и всем, мне иногда приходится заставлять себя что-то делать, преодолевать плохое настроение, лень, нездоровье. С этим нужно уметь справиться. Даже если, образно говоря, нет никаких сил «вылезать из валенок». Но в моей жизни очень важен принцип долга. Наверное, в чем-то даже чрезмерен — всегда должна довести начатое дело до конца: дочитать книгу, даже если она оказалась неинтересной; допечь пирог, который случайно подгорел на первой минуте...

У нас действительно очень дружная семья, мы любим вместе встречать праздники, готовим целую программу — рисуем шаржи, пишем стихи, готовим подарки и сюрпризы. В общем, это тоже реализация моей детской мечты. Мир в моей семье очень сильно зависит от нашей способности уступать друг другу. Сын, муж всегда понимают меня и поддерживают. Иногда чувствую: ты не права, но ты очень благодарна близким за их умение признать твоё право на заблуждение, на чисто женские капризы. Потом успокоившись, все взвесишь, оценишь и примешь правильное решение.

Привычка «входить в образ» часто помогает отвлечься от усталости, например, когда нужно готовить ужин после напряженного рабочего дня. Я начинаю играть роль шеф-повара, который колдует над своими кулинарными произведениями, придумывая им невероятные названия — салат «Моему любимому», торт «Гость на пороге»... Забываю про усталость и вспоминаю стихи:

Пусть женственность и красота
С тобой как можно дольше будут.
Ведь что для женщины года,
Когда ее все ценят, любят...

Ольга Борисовна БАШЛАК, кандидат медицинских наук, ст. преподаватель кафедры нормальной анатомии:

— Как известно, жизнь — это всегда больше, чем работа и дом, вместе взятые. А потому, как ни важны две эти составляющие для сегодняшних женщин, нужно уметь вырываться из их плена.

Здесь у каждой свой рецепт: кто-то ухаживает за собой, занимается спортом, кто-то занимается чтением, музыкой или, скажем, занимается сугубо женскими домашними делами. Мне тоже нравится иногда покопаться на даче, навести лоск в квартире. Но для меня замечательным отдыхом может стать, например, и работа с компьютером: это и удовольствие, и заряд для ума.

Каждая из нас, независимо от возраста и образа жизни, занимается собой, и это абсолютно естественно для женщины... Но лично у меня теория с практикой расходится: я больше читаю и интересуюсь «секретами» красоты, чем примеряю их к себе. В косметический кабинет захожу по настроению, в парикмахерскую — тоже. Может быть, это и есть мой секрет: не

стоит закидываться на чем-то одном, даже если это — очень важное дело. Когда отдаешь слишком много времени, сил и средств, поневоле втягиваешься в гонку за результатом, порой призрачным. А любая гонка, на мой взгляд, все-таки не красит женщину...

Сегодня общество, если задуматься, требует от женщины слишком многого — состоявшейся в профессии, та, которая и в общественной жизни, и в личной женской жизни достигла определенных высот. Но посмотрите — среди нас абсолютное большинство таких женщин: активных, как теперь говорят «деловых», и при этом ярких, красивых, милых. Я

даже думаю, что одного нет без другого. И я желаю всем женщинам не сдавать своих позиций — нигде, ни в чем, никогда. Молодыми, счастливыми, здоровыми, как правило, надолго остаются те, кто умеет сохранить в себе эти ощущения, эту мелодию, этот дар. А что не сказала в прозе — попробую сказать в стихах:

Быть сегодня женщиной
Трудная задача:
Много надо мудрости
И нужна удача.
Нас не любят слабыми,
Нас не любят глупыми —
Так считалось ранее
И слыло «наукою».
Вот сейчас и вертимся,
Все успеть стараемся:
Дом держать на уровне,
Не стареть пытаемся...
Всех хочу обрадовать,
Что не зря мы трудимся,
Что на нас, талантливых,
Смотрят, восхищаются
Те, ради которых
Все мы так стараемся...

А вот каковы они, наши мужчины? У каждой свой идеал.

В понимании наших милых леди это понятие самым тесным образом сплелось с понятием «настоящий мужчина». Вот что рассказали мне накануне праздника, в один из обеденных перерывов очаровательные дамы (инженеры) редакционно-издательского отдела БГМУ:

Ольга Николаевна БЫХОВЦЕВА:

— Мужчина, в первую очередь, должен быть хорошим человеком, добрым и незлобивым. Сильным и надежным, за которым будешь чувствовать себя, как за каменной стеной. Это волевой, готовый к самопожертвованию человек, который любит свою семью. Сильный, мужественный, физически и морально хорошо подготовленный. Настоящий мужчина должен быть нравственно здоровым и в любых ситуациях уважительно относиться к женщине.

Дарите женщинам цветы, как символ поклонения!

Охватит пламя красоты их лица на мгновение, Но не погаснет этот свет сквозь годы и ненастья, Кто был однажды им согрет, Тот знает цену счастья!

Дарите женщинам цветы, и молодым, и старым
За то, что зерна доброты дарить нам не устали,
За то, что много лет подряд мы в их незримой власти.
Кто дружкой женщины богат,



тот знает цену счастья! Дарите женщинам цветы, от всей души дарите. Доверьте светлые мечты, тревоги не таите. Пусть будет с нами навсегда их нежное участие. Кто сердце женщине отдал, тот знает цену счастья!

Наталья Михайловна ФЕДОРЦОВА:

— Настоящий мужчина — это еще и хороший семьянин, который любит свою жену, детей, уделяет им много времени. Настоящий мужчина — романтичный мужчина, с богатой фантазией, который способен приятно удивить женщину. Хороший мужчина должен быть самостоятельным, уметь отвечать за свои поступки как хорошие, так и плохие. Должен быть ответственным человеком, с головой на плечах...



Жизнь была бы, конечно, пуста, Будь она красотой не отмечена, И когда говорят: «Красота» — Мне всегда представляется женщина. Нет! — того не остудится кровь, Кто в красе не остался невеждой. Там, где женщина, там и любовь, А с любовью — и вера в надежду! Это самый большой капитал, Что не сам по себе обесценится... И я свой поднимаю бокал За прекрасную часть человечества!

В ходе моего мини-исследования выяснилось, что у каждой покорительницы мужских сердец есть свой идеал мужчины! Среди счастливиц были названы Ретт Батлер, Вячеслав Тихонов, юнкер Толстой (герой Олега Меньшикова в «Сибирском цирюльнике»), а еще Сальвадор Дали, ректор нашего медицинского университета П.И.Беспальчук... Одна из собеседниц, которая не представилась, сказала, идеал и самые лучшие мужчины для нее — отец и муж. А вот в определении самых любимых настоящих мужчин женщины были почти единодушны. Для них — это сыновья, мужья, женихи, дедушки и отцы.

Так что не прав был классик, который сказал: «Женщины ошибаются, думая, что все мужчины одинаковы, а мужчины ошибаются, думая, что все женщины разные...». Сколько дам — столько и мнений. А поскольку своими искренними и сокровенными мыслями женщины (признаюсь!) делились неохотно, полагаю, что у каждой осталась своя тайна, предназначенная исключительно для настоящего мужчины. Посему дерзайте, истинные рыцари! Внимайте пожеланиям своих принцесс, цариц, богинь и... вскоре весь мир будет у ваших ног.

Бо наша беларуская жанчына ўсё можа. Чаму яна такая актыўная? Магчыма таму, што яна — маці, упартая і працавітая, добрая і цяплячая, слабая і моцная. У яе больш нізкі, чым у мужчын, заробак, але імкненне прыгожа апранацца, захоўвае пачуццё гумару, выходзіць дзяцей, змагаецца за сваё існасць і лепшую долю для сваіх дзяцей. Наогул, жыццё жанчыны — гэта ўнікальны раман.

Азірніцеся навокал — ідзе вясна, абуджаецца прырода, а эмацыянальнае сэрца жанчыны заўсёды чуйна рэагуе на гэта. Прыйшоў час надзей, мар, абнаўлення і росквіту. І няхай першае свята вясны — 8 Сакавіка — падарыць вам задавальненне, добры настрой, увагу родных, блізкіх, сяброў. А далей:

Хай кожны дзень ваш будзе святам,
Калегі любяць май,
Бабулі, маці — усе жанчыны,
Паклон вам нізкі да зямлі!
Хай праца будзе асалодай,
І хай шануе вас урад.
Удзячны будзе кожны госць ваш,
Сустрэчы з вамі будзе рад.
Няхай каханне будзе побач
Заўсёды з вамі на жыццё,
І дай вам Бог усім здароўя
На доўгія гады!

Гасцей запрасіла Лідзія ЖУК

Администрация и профсоюзные комитеты сотрудников и студентов Белорусского государственного медицинского университета со всей сердечной теплотой поздравляют всех женщин университета с весенним праздником – Днем 8 Марта!

Милые матери, дочери, сестры,
Верные жены – дыханье любви,
Чьи-то невесты, женщины просто,
С праздников вас настоящей Весны!
Март и весна – это так совместимо.
Первый подснежник и звезды с небес
Дарят любимые вами мужчины,
Дарят для вас, драгоценных принцесс.
Жизнь, как пустыня, коль с вами не рядом,
Жизнь, как ледник, без тепла ваших рук.
С вами жизнь кажется сказочным садом,
Садом, где нет нежеланных разлук.



Все вы достойны любви и внимания,
Музы сегодня поют в вашу честь,
Пусть же исполнятся ваши желания,
Низкий поклон вам за то, что вы есть!
Крепкого всем здоровья, личного счастья, радости и благополучия вам и вашим семьям, успехов в работе и отличной учебы!

7 марта в 16.30 в актовом зале БГМУ состоится вечер, посвященный празднику Весны – Международному дню 8 Марта.

В программе вечера:

1. Торжественная часть.
2. Праздничный концерт – выступление Белорусского государственного ансамбля хореографических и музыкальных инструментов «Бліскавіца».
3. Танцевальная программа.

Ректорат, профсоюзный комитет

Са святан!

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
объявляет конкурс
на замещение должностей:

1. Доцентов кафедр:
– поликлинической подготовки, медицинской реабилитации и физиотерапии;
– психиатрии и медицинской психологии.
2. Ассистента кафедры гигиены труда.

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

Як жывеш, студэнт?

...Не всегда, как известно, звучит триумфальный марш для тех, кто не набрал тот заветный проходной балл, который так необходим, чтобы тебя приняли в студенты. В этот момент кажется, что ты стоишь перед темным и дремучим лесом неясности и не знаешь, что делать дальше. То ли это знак свыше, что ты выбрал не свой путь, то ли, наоборот, судьба проверяет тебя на прочность и от того, как ты выдержишь это испытание, зависит твое будущее.

Лучик света для многих молодых людей – подготовительное отделение или просто ПО. Специфика учебы заключается в том, что сам учебный ма-

ми знаниями и отплатить тем малым, что ты можешь сделать.

Поступив в университет и занимаясь в нем, при каждой встрече с преподавателями кафедры подготовительного отделения кажется, что встретил своего давнего и верного друга, который с искренностью поинтересуется твоими делами: успехами и не-



МЫ ВАС БОГОТВОРИМ!

териал не сложен для понимания и изучения (учеба в самом начале куда более сложна) и поэтому не представляет особой трудности. Труднее перебороть не дающие тебе покоя мысли о новом испытании, о новых приемах экзаменах, ожидающих тебя летом, когда в вузе утихнут сессионные страсти, и студенты отправятся на каникулы или практику.

Но как хорошо, что на ПО, собравшем лучших представителей от кафедр русского и белорусского языков, биологии, физики и химии работают замечательные специалисты. На их плечи ложится ноша не только преподавателя, но и психолога, который смог бы словом успокоить, обнять и приласкать. И эту миссию они несут достойно. В преподавание вкладывают всю душу, и поэтому, когда идет урок, хочешь порадовать их свои-

удачами. С веселым азартом восстановит в памяти интересные и смешные моменты из жизни ПО и посетовав на нынешнее поколение признается, что мы были лучшей группой.

Большинство преподавателей ПО – женщины, и поэтому в канун Международного женского дня хотелось бы поздравить их с праздником Весны, пожелать всего самого наилучшего. И чтобы ВЫ, наши учителя, всегда знали: мы ВАС помним, любим и боготворим.

Денис ГЕРАСИМОВИЧ,
студент педиатрического факультета

Не может на земле быть большей награды для врача, чем сияющие радостью, здоровьем и переполняющим душу чувством огромной благодарности глаза и слово «спасибо», такое банальное, но

ких, так как он подчиняется высшему человеческому закону – голосу своей совести».

Путь врача извилист и тернист. Е.А.Вагнер подчеркивает: «Для того, чтобы действительно стать врачом по

В редакции я сразу сказала: «Подберите мне достойного парня – героя будущей статьи». Но мне ответили, что парней таких нет, которых можно поставить рядом с Анной. Она такая одна.

Аня Крылова, двадцать один год. Открытая, общительная, улыбающаяся, жутко способная. И откуда такие берутся? Конечно, из семьи, от мамы с папой. И знакомство с любым молодым дарованием надо начинать с родителей. Разве нет?



Стипендиатка, спортсменка, красавица

Мама Ани Татьяна Николаевна работает научным сотрудником в Белорусском Центре медицинских технологий. Папа Виктор Васильевич – кандидат технических наук. Старший брат Женя закончил РТИ, инженер-связист. В семье Аня была ребенком желанным, любимым и, я так догадываюсь, слегка избалованным. А как иначе? Папина дочка. Девочка любила играть «в доктора», владела детским чемоданчиком с «взаправдашними» инструментами и лечила всех подряд кошек и собак со своего двора. Да еще мамина подруга Людмила Ивановна, врач по профессии, рассказывала Ане о своей работе. Вот и увлеклась девочка медицинской тематикой. Хотя не только медицинской.

В школу Аня пошла в шесть лет, а с пяти уже занималась гимнастикой. Когда-то мама за ручку привела ее в спортивную секцию, но Ане тут понравилось, да и способности проявились. Сейчас она уже кандидат в мастера спорта, входит в сборную университета по спортивной аэробике. Хотя считает свои показатели средними – но это, конечно, из скромности. Кстати, школу Аня закончила не обычную, а специальную – математическую. Закончила с золотой медалью. Одним словом, обыкновенный вундеркинд. Правда, Анна уверяет, что одноклассники ей не

завидовали – весь класс состоял из очень способных ребят. «Тяжело быть вундеркиндом», – вздыхает она. Но уж такая ваша непостоянная судьба, милая Анна.

А еще девушка всегда любила животных. Собачатница. В доме с пятого класса жила Аста, а сейчас живет Харди. Аня всегда сама о них заботилась, кормила, купала, лечила. Это и сегодня ее главная домашняя работа. Водила своих собак и на выставки, даже мечтала стать ветеринаром.

А с девятого класса началось увлечение английским языком. Вышло это так. Слушала она, слушала своих любимых «Куин» и Фрэнди Меркури и захотела их понимать. Английским занималась самостоятельно, а разговорная практика проходила при общении с папой.

С пятнадцати лет вошли в ее жизнь дискотеки и танцы. «Очень люблю танцевать», – улыбнулась Анна. Конечно, гимнастика научила ее пластичности и чувству ритма – как уж тут не танцевать?

А первая любовь родилась у Ани в первом классе, и она о ней будет всегда помнить. Вместе с Женей они и лечили собак – общие интересы, как известно, сближают молодежь. В пятом классе влюбилась в Лешу, в восьмом – в Максима, а десятый класс прошел под звездой Родиона – гения информатики. И как они, двое таких способных, уживались? Но Анна считает, что главное в мужчине – ум, и мужа она себе будет подбирать только по этому признаку. Так что, глуповатые красавцы, вам у Ани успеха не добиться. У нее тонкий вкус.

И, конечно, в медуниверситет Анна поступила с первого раза. С ее-то способностями. Сдала на две «пятерки» и «четверку». А в педиатрию пошла по примеру тети Люд. Да и детей она любит. Они ведь заряжают нас жизненной энергией, верой, наивностью, счастьем. И опыт у нее некоторый был – не раз помогала малышам-гимнасткам. Сейчас у Ани только две четверки в зачетке – по химии и патологической физиологии. Естественно, что преподаватели такую студентку любят. Стипендия у Ани именная – имени И.Н.Усова.

С третьего курса девушка занимается и научной работой. На республиканском смотре она получи-

ла третью категорию. «Патоморфоз врожденного сифилиса» – называется работа страшно, но актуально. Тему ей предложила заведующая кафедрой доцент Татьяна Анатольевна Летковская – она же является и научным руководителем Ани. Сейчас у девушки новая научная работа под руководством доцента А.М. Чичко. Занимается ею Анна с удовольствием. Но и про спорт не забывает – собирается в поездку по Голландии на открытый чемпионат по аэробике. «Мне кажется, что я уже везде не успеваю», – говорит Анна. Еще бы! Как она вообще выдерживает такие нагрузки? «Фигаро здесь, Фигаро – там», – это про нее классик написал.

Оказывается, книги Анна тоже читает. И не только медицинские. Брат увлек ее фантастикой. И если в детстве у Ани с братом были конфликты, то теперь – «полный консенсус». Может, именно фантастика их и сблизила?

В прошлом году Анна закончила курсы по английскому и немецкому языкам – совершенству, как известно, нет предела. Ведь эти языки она знает, но... В 1998–1999 гг. даже работала волонтером в Германии. В заповеднике Ане очень понравилось – чистили, убрали.

На вопрос о собственных недостатках девушка ответила, что ей не хватает усидчивости и целеустремленности. Ну что же: им, вундеркиндам, виднее. Характер свой оценила как коммуникабельный. Что и подтверждаю. Аня, по-моему, не затеряется ни на одной тусовке.

От домашних дел Аню тоже никто не освобождал. Например, собакой занимается только она. Уборку тоже делает регулярно.

«Я слишком разбрасываюсь», – самокритично заявляет Анна о себе. Но когда имеешь столько способностей, да еще в различных областях... Не «в землю же зарывать талант», правда? А сейчас она мечтает заниматься только научной работой.

Сердце Ани пока свободно. Где вы, достойные женихи? Аня надеется, что замужество ее состоится только по любви и на основе взаимных интересов.

Мечтает об аспирантуре. Но туда нельзя, пока не отработает два года. Так что Ане «светит» пока только минская поликлиника.

Любимые преподаватели? Анатолий Сергеевич Леонтьев, Татьяна Анатольевна Летковская, Сергей Иванович Корсаков... О них она будет помнить и после окончания университета.

Мы прощаемся с Анной. Кажется, ни о чем не забыли поговорить. Кратко осветили, так сказать, ее личность со всех сторон. При таком успешном жизненном старте хотелось бы только пожелать ей успешной будущности.

Стипендиатка, спортсменка, красавица – и все, как говорят, от Бога. Зачем же одной так много?..
Нина ПРОКОПЧИК

Быть счастливым счастьем других

столько значащее для человека, который может снова жить. Ведь нет больше ценности в мире, чем здоровье и жизнь. Но сколько жертв это стоит человеку, посвятившему себя этому великому искусству – искусству врачевания.

Австрийский ученый Г.Глязер писал: «Этот неприметный, анонимный, неизвестный никому и никем не воспетый героизм – естественный героизм врача, которому тысячи и тысячи раз за десятилетия своей профессиональной деятельности приходится рисковать своим собственным здоровьем и здоровьем своих близ-

призванию, нельзя ограничиваться только тем, что щедро дает институт в целом... Необходимо еще самостоятельно пройти... сложный... путь самовоспитания».

Это, наверное, труднее всего – работать с самим собой, со своим характером. Ведь врач – обычный человек, рожденный обычными родителями, имеющий свои проблемы, желания, капризы. Только одно необычно в нем: он рожден по призванию для других, рожден, чтобы принести себя в жертву во имя жизни.

И самое, на мой взгляд, сложное в жизни врача, в процессе самовоспи-

тания и становления его как личности – это не только изучение того бесконечного числа книг, не только колоссальное терпение и выдержка (что немаловажно), но и умение... любить. Просто и бескорыстно.

«Быть счастливым счастьем других – вот настоящее счастье и земной идеал всякого, кто посвящает себя медицине» (И.Н.Пирогов). Это, наверное, и есть простое врачебное счастье.

Лена ДИЛАНЯН, студентка
II курса лечебного факультета



Александр Сергеевич Пушкин и Анна Петровна Керн познакомились в Петербурге в 1819 году. Тогда, после окончания лицея, юный Пушкин постоянно бывал в гостеприимном доме президента Академии художеств и директора Публичной библиотеки Алексея Николаевича Оленина. Там встречались учёные, писатели. Как-то вечером, придя к Олениным, Пушкин заметил среди гостей молодую незнакомку. Её нельзя было не заметить: прелестное лицо, ясные голубые глаза, мелодичный голос. Она оказалась племянницей хозяйки дома и приехала из далёкой Полтавской губернии, где служил её муж. Звали её Анна Петровна Керн.

Печальна была судьба Анны Петровны. Отец выдал её замуж за пожилого генерала Ермолая Керна. Анна Петровна не любила мужа и охотно уезжала погостить к родным. Весь вечер у Олениных Пушкин не сводил с неё глаз... Когда Анна Петровна уезжала в этот вечер от Олениных, она видела: Пушкин стоит на крыльце и провожает её долгим взглядом.

Прошло шесть лет. И вот однажды, в

июне 1825 года, придя в гости к помещице Осиповой в Тригорское, Пушкин вновь увидел свою мимолётную знакомую. Она приехала ненадолго к другой своей тётке — Прасковье Александровне Осиповой. На этот раз Анна Петровна, восхищённая стихами Пушкина, сама мечтала увидеть его. Поэта вновь очаровали её красота и ум. Они познакомились ближе. Пушкину нравилось слушать пение Анны Петровны. Как-

звучала какая-то мелодия и, может быть, в эту минуту рождались стихи:

Я помню чудное мгновенье:

Передо мной явилась ты,

Как мимолётное виденье.

Как гений чистой красоты...

Гости разъехались поздно, Пушкин провожал их до того места, где росли три сосны. Он долго стоял, махал шляпой и грустил.

Я помню чудное мгновенье...



Анна Петровна уезжала на следующий день вечером. Утром Пушкин пришёл в Тригорское. Прощаясь, он передал Анне Петровне отпечатанную главу романа «Евгений Онегин». Между страницами лежал листок бумаги со стихами, посвящёнными Анне Петровне Керн:

И сердце бьётся в упоенье.

И для него воскресли вновь

Творящие наших читателей

И божество, и вдохновенье.

И жизнь, и слезы, и любовь...

Поэт попросил Анну прочитать эти стихи не сразу, а когда она будет уже далеко отсюда. Она поблагодарила его молчаливым и грустным взглядом. Анна уехала. Пушкин отправился в Михайловское. Он не мог находиться дома и пошёл в сад, где они накануне гуляли с Анной. В его душе что-то преобразилось, стало иным. Он ещё не раз вспоминал чудное мгновенье их первой мимолётной встречи у Олениных и последнее их свидание в деревне. Вспомнились строки стихотворения:

В душе настало пробужденье:

И вот опять явилась ты.

Как мимолётное виденье.

Как гений чистой красоты.

Замечательные строки этого стихотворения были положены на музыку.

**Кансакар
Прасан (Непал),
студент VI курса
медицинского
факультета
иностраных
учащихся**



**Михаилу
Викентьевичу
ЧИЧКО
и родной группе
№ 339
посвящается**

Бывает так, что в этой жизни
Азарт становится не лишним;
И, забывая поговорку,
Что лучше дело делать к сроку,
Его оставляю на потом,
Чтоб рассказать, как мы живем.
Нам, как и всем, бывало

страшно

На первом курсе слезгонца,
И испытаниям всем нашим,
Казалось, не было конца.
А вот потом смелели больше,
Звучали долгие шутки, смех,
Мы, веря в собственные силы,
В Авошь, Халяву и Успех,
И без особенных помех
Прекрасно жили на втором...
Я расскажу вам, что потом!
И лишь тогда поставлю

точку...

Я посвящаю эти строчки
Профессиональному предмету
И, смелость мне простите эту,
Тому, кто нам преподает,
Кто пропедевтику ведет
В таком оригинальном духе;
С кем мы играем на «стипуху»,
И у кого «вихор торчком»,
Ну, в общем, Вам, М.В.Чичко!
Вы, словно детектив Коломбо,
В халате белом и в очках,
Больного осмотрев слегка,
Смогли по признакам особым
Сказать, что чувствует

ребенок...

С какой болезнью к Вам пришли
И с состоянием души!
Хоть с Вами нелегко подчас,
Учить пытаетесь Вы нас
И уговором, и колом,
И добровольно, и силком,
Пока все силы не увянут!
И даже лодырь умным станет,
Когда его вот так гонять!
Необходимость ведь заставит
Учить, зубрить и повторять!
Бывало, всякое бывало...
Скалкой тоже нам влетало,
Лупили нас и по рукам,
В палате шум стоял и гам,
Вопросы Вы нам задавали,
Ответов не было и нет,
И Вы науку в нас «вбивали»
С помощью подручных
средств...

«Битье науке не помеха!»
От слез, отчаянья и смеха,
Казалось, будет тут потоп:

В ход даже шел фонендоскоп!
Нас в отделении оставив,
Вы уходили, бормоча:

«Ну, как тут выучишь врача!
Ну как работать

их заставить!» —

Тогда Вы от души ругались,
Обиду в сердце затая.
Уже во всем разочаровались,
И даже в методе битья;
И, словно светлый луч в окне,
Надежду прятали на дне
Своей души неоднозначной...
Вот парень, тонкий

и прозрачный,

Смеясь, поглядывает вслед...
Учиться надо, спору нет!
Коль не заставит нас скакалка,
Бессилен будет «пряник, кнут»,
Коль есть природная смекалка,
Она нас выручит и тут!..
Но способ все же есть, поверьте!
Работать нас научат дети!

Нет, не смогли бы мы

без «деток».

Без пропедевтики — никак;
И дело вовсе не в отметках:
На «детях» держится педфак!
Да, пропедевтика, живи!
Сказать мы это можем смело.
Тем, чья душа болит за дело,
Не из особенной любви,
Но только ради уваженья
К труду людей и их терпенью!
Пока что я Вам все сказала,
Хоть, может, знак стоит

не так,

Быть может, строчка вышла
криво...

Или какой-нибудь пустяк
Сказала более красиво...
Меня простите за жаргон,
Его не применять неверно:
Характеризует «резче» он,
Точнее, четче, достоверней,
Такая речь у нас в крови!
Еще два слова «о любви»:
Должна признать, наконец,
Что гр. № 39 — молодец!
Пусть этот радостный мотив
Объединит наш коллектив —
Пусть будет масса разногласий,
Пусть не всегда царит согласие
В душе у каждого из нас,
Раз не приходится на раз...
В какой-то степени я рада,
Что рядом с вами нахожусь,
Сказать сейчас мне крайне надо,
Что вами я чуть-чуть горжусь,
Чуть-чуть вас втихаря ругаю,
Чуть-чуть, бывает, уважаю,
Халяву за Успех молю,
Ведь я вас всех чуть-чуть люблю!

**Елена Чаплинская,
студентка педфака**



Дыхание счастья



Я больна тобою, Осени!
С тихим шелестом листы
Золото на травы сбросив,
По земле проходишь ты.
Скрыты листьями тропинки,
Словно давнюю печаль,
Ветер белые снежинки
Паучков уносит вдаль.
Радуюсь каждому звуку,
Твоему дыханью внемлю:
Яблоку с гулким стуком
Падают с веток на землю.
Ветры с дождями спорят,
Туманы приносят забвенье...
Судьба в эту щедрую пору
Мне подарила рожденье.

Как мне узнать дыханье счастья
Средь пустоты,
Как добжесть, спасаясь от ненастий,
В страну мечты.
Там плачут, молятся по мне дожди.
Ты, боль несчастий, меня не жди.
Тем, кто отыщет свой путь туда
Средь тьмы сомнений
Взойдет звезда.
И мудрость Солнце прольет

незримо

Сорвав оковы с души ранимой.
Я стану морем, стеклом морозным,
Любви нектаром, сияньем звездным.
Лаская травы, промчусь я ветром
И каплей чистой паду на ветви.
Я буду счастьем, поющим звонко,
Песчаным замком в изре ребенка
Я просто буду...

Образ наших матерей

Прошли учёба и работа
Вместе с юностью твоей.
Пришла любовь и с нею кто-то,
Кто звал теперь тебя своей.
Всё стало мило и желанно,
Светлее свет, теплей тепло.
Порой менялось всё нежданно,
И как-то быстро время шло.
Новой жизни канители
Кружили свой круговорот.
Родились дети, повзрослели.
Разрастался круг хлопот.
Однажды в зеркало взглянула:
Сквозь лён белеет седина.
Без боли на душе вздохнула:
То мудрость матери видна.
Уже забылись те субботы,
Когда звучал беспечный смех.
И у детей свои заботы.
А у тебя ж они за всех.
Может надо бы иначе?
Вспомни как сама росла.

Второе марта, за окном +2
И тает снег, и лужи, лужи, лужи...
И на пропелешинах — пожухлая трава
И только небо, будто стало глубже.
Весна витает в воздухе надеждой

зыбкой.

Огромный город словно ускоряет

бег.

И тысячи людей, кто с злостью,

кто с улыбкой

Сутра ногами месит талый снег.

Пригретые весенними лучами,

Сосульки с крыш срываются, звеня.

И как слезами, мутными ручьями

Для новой жизни очищается земля.

Знаешь, на улице не просто дождь...
Это льется, краски размывая,
Светлая, веселая вода,
Пыль сует с моей души смывая.
Знаешь, а на улице не просто дождь.

Помнишь, за окном чуть слышный

звук?

Это листья свой короткий век

кончают.

С веток на увядшую траву

Падают, кружась, и замирают.

Помнишь, за окном чуть слышный

звук?

Может быть, и ты сейчас не спишь?

Сквозь дождь заплаканные окна

Смотришь в ночь.

А капли тихо бьются в стекла...

Может быть, и ты сейчас не спишь?

Маша Севриджина,

студентка III курса педфака

Дорогие, славные женщины!!!

Сердечно поздравляю вас
с Международным женским днем!
Мы этот праздник больше чем вы,
наверное, ждем,
Чтобы нежно вас обнять
И всего доброго вам пожелать!
Поздравляю вас с первым праздником

весны,

С ее трепетным теплым дыханьем,
Когда нам снова снятся сны
Про первое свиданье.
А вы, женщины, тоже ведь — весна,
Источник человеческого мира.
Правда, от этого планета наша
становится тесна

Как малогабаритная квартира.
Мы любим вас не только за детозачатие
И за жаркие объятия,
Но и за то, что рядом с нами вы всюду

и везде

В радости, в горе и в труде.
Слабым полом зовут вас мужчины,
Сильным полом вы зовете мужчин.
Скучно без вас мужчинам.

Но скучновато и вам без нас — ваших

половин.

Желаю вам крепкого сибирского

здоровья,

Ведь оно для счастья в жизни —

главное условие.

А когда здоровья нет —
Тускнет, меркнет белый свет.
Будьте всегда нежны как заря рассвета,
Как чудесная, цветущая пора.
Как прелесть солнечного лета,
Как символ счастья и добра!!!
Своей супруги раб и властелин
И уважающий вас, женщин,

Вахрушев Валентин.

Искорка Души Огня

Все говорят, что кончен Мир,
Планета рушится на части
И дьявол — многих Душ кумир —
Стремится ко Вселенской

власти.

Нет! Не расколется Земля!

Должны царить Добро и Счастье.

И искорка Души огня

Дает нам шанс не впасть

в ненастье.

Любовь, Добро и Красота —

Вот силы нашего спасенья.

Они — не Духа пустота —

Не пустят дьявола к глумленью.

Лелейте Духа чистоту —

Не дайте искорке загаснуть.

Заполни Духа пустоту —

И будет всем Добро и Счастье.

Чтоб было в Мире всем «тепло»,

Впусти Весну в Душу и сердце,

Протри Души замерзшее стекло:

Всегда им нужно отогреться.

Юрий Леонтьев,

выпускник БГМУ

Известно, что движение — основной стимулятор жизнедеятельности организма человека. Физические упражнения рассматриваются специалистами как средство неспецифической профилактики расстройств и заболеваний, с помощью которых можно добиваться восстановления нарушенных функций у человека.

При правильном подборе физических упражнений и их дозировании можно повысить как физическую, так и умственную работоспособность, устранить состояние психической угнетенности.

Специалистами приводятся данные, что состояние здоровья человека зависит на 10-15% от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20% — от генетических факторов, на 20-25% — от состояния окружающей среды и на 50-55% — от условий и образа жизни людей.

Отсюда вытекает, что здоровый образ жизни будет определяющим фактором физического и психического состояния личности.

Активные и регулярные занятия физическими упражнениями необходимы каждому: и в студенческие годы, и в пожилом возрасте.

Но есть и трудности в студенческие годы. Большой объем учебного материала, сплошные переезды из больницы в больницу, и учебное расписание оставляет желание быть более рациональным. Но, преодолевая трудовой день, идём в спортивный зал, строимся и под ритмическую музыку начинается разминка — это и есть аэробика.

И, несмотря на большую учебную нагрузку и сложное расписание мы отчетливо понимаем, что регулярная тренировка функций способствует наращивать резервные возможности организма, и создает условия для его укрепления.

Только от желания и воли,

внутренней организованности зависит сознательное отношение к использованию потенциала своих возможностей для поддержания и укрепления здоровья.

Мы, как будущие врачи-педиатры, больше других знаем и понимаем о важности физических упражнений, которыми необходимо заниматься не только взрослым, но и детям. Ведь все болезни «идут за

аэробикой на повышение общего и эмоционального тонуса, то в процессе урока по физическому воспитанию решаются в комплексе и другие задачи. Во-первых, чередование в занятии танцевальных, прыжковых упражнений, в том числе и на силу, гибкость в непрерывном темпе их выполнения, будет способствовать воспитанию общей выносливости, а при достаточном расходе энергии — повысится работоспособность как скелетных мышц и сердца, так и сенсорных и вестибулярных систем.

Они совершенствуются с помощью упражнений на координацию сменой исходных положений, при поворотах туловища, наклонах, на точность выполнения заданий, сопровождаемые музыкой.

Это и элементы игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис так и образ спортивного зала с его красивыми очертаниями.

Такая работа способствует формированию рефлексов, влияющих на тонус мышц, функцию равновесия, на деятельность сердца и сосудов. Чем разнообразнее упражнения, тем больше поток информации нервных импульсов в ретикулярную формацию, тем выше корковый тонус, выше устойчивость организма не только к мышечной работе, но и ко всем воздействиям внешней среды.

Здоровье — это не только состояние на сегодня, но и резервы, которые могут понадобиться завтра. Согласимся с таким выражением: «Здоровье, как и уважение, чаще всего не подарок, а заработанная плата за труд, за ум, за пролитый пот».

Так давайте не забывать, что как в учебе, так и в тренировке нужна система.

Юлия ЖАРКО,
Светлана САКОВЕЦ,
студентки 3 курса педиатрического факультета

И в тренировке нужна система

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

нами» с детства. Поэтому нужно, как можно раньше привлекать детей к здоровому образу жизни, развивать выносливость, силу, гибкость, повышать сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям.

Именно педиатры должны разрабатывать и рекомендовать специальные программы физических нагрузок для разных возрастных групп. А где мы можем этому научиться? — Только на кафедре физического воспитания, в нашем родном университете. А построенный новый спортивный комплекс, рядом с учебным корпусом — это огромный подарок для нас — студентов. Занимаясь аэробикой, здесь мы учимся у наших преподавателей, разучиваем новые упражнения, главное назначение которых — укрепление здоровья.

Остается лишь надеяться, что количество таких спортивных комплексов будет увеличиваться из года в год, а нашим детям будет где заниматься аэробикой, играть в волейбол, теннис и другие спортивные игры.

Если коснуться шире, раскрывая физиологические механизмы воздействия занятий

Одна из них — Зинаида Михайловна Туснолобова-Марченко. После окончания трехмесячных курсов медицинских сестер в 1942 г. Зина вместе с другими была зачислена санитаркой в полк. Уже 11 июля 1942 г. Туснолобова участвовала в боях под Воронежем. За первые три дня боев она оказала помощь сорока раненым и вынесла их с поля боя, за что награждена орденом Красной Звезды. В течение восьми месяцев часть вела непрерывные бои, и вместе с бойцами на переднем крае всегда находилась Зинаида Михайловна. За это время она вынесла с поля боя 123 раненых и была награждена орденом Красного Знамени.

В 1943 г. шли упорные бои за станцию Горшечное Курской обл. Заботливо и умело перевязывали они раненых. После ранения командир роты Зина бросилась ему на помощь, но упала, раненная в обе ноги разрывной пулей. Превозмогая боль, опираясь на руки, она подползла к лежащему на поле командиру и увидела, что он уже мертв. Забрав его документы, она подползла обратно, выбаваясь из последних сил. В это время фашисты пошли в атаку. Зина притворилась мертвой. К ней подбежал гитлеровец. Ударил ее ногой в живот. Затем начал бить прикладом по голове, лицу... Раненная беспомощная девушка, лежащая на снегу, потеряла сознание. Наступила ночь. Валенки, промокшие от крови, примерзли к телу, пальцы рук были отморожены. Только на другой день ее нашли и подобрали наши разведчики и отправили в тыл, в госпиталь. Чтобы сохранить героине жизнь, ей на 10-й день после ранения пришлось ампутировать правую руку выше локтя, на следую-

щий день — правую ногу выше коленного сустава, а через 15 суток — кисть левой руки. В связи с отморожением пальцев левой ноги потребовалась ампутация части стопы. 15 долгих месяцев находилась Зинаида Михайловна в госпитале. Чего только не передала она за эти дни. Образ Николая Остро-

Где бы ни находился воин — в траншее переднего края, в осажденной крепости, в партизанском отряде или в стремительном прорыве вражеской обороны — всюду рядом с ним выполняли свой почетный и благородный долг женщины в белых халатах. Под ураганным огнем, рискуя жизнью, а часто и жертвуя ею, они оказывали помощь раненым, выносили их с поля боя, оперировали под обстрелом и бомбежками, сутками не отходили от операционного стола.

... А память священна

вского вставал перед ней, поднимал дух, вселяя бодрость. Она думала, что ведь Островскому было намного труднее, но он не падал духом. Он творил, боролся за жизнь, был настоящим героем. Об этом опубликовала газета «Вперед на врага» от 13.05.44. Необычайный по своей силе и мужеству подвиг Зинаиды Михайловны Туснолобовой вызвал живой отклик в сердцах рабочих заводов, танкистов, пехотинцев, летчиков, артиллеристов. Они, восхищенные ратными подвигами, преданностью Родине, любовью к своему народу славной патриотки, поклялись отомстить врагам за причиненные ей страдания.

Зинаида Михайловна написала письмо рабочим одного из заводов г. Свердловска. В ответ на призыв героини молодежь завода выпустила сверх плана пять боевых машин. Пять танков с надписью на борту «За Зину Туснолобову» были отправлены на фронт.



Незабывае

В мае 1944 г. большое волнующее письмо (из института протезирования) Зина пишет воинам 1-го Прибалтийского фронта: «И вот я — инвалид. Недавно научилась писать. Это письмо я пишу обру-

ком правой руки, которая отрезана выше локтя. Мне сделали протезы, и, может быть, я научусь ходить. Солдаты! Я была вашим товарищем, шла с вами вместе. Теперь я не могу быть с вами... Но я не падаю духом. Я верю в себя, в свои силы, верю в вас, мои дорогие. Я верю, что Родина не оставит меня». Комсомольцы одной из авиачастей присвоили самолету ее имя. Ее именем была названа пионерская дружина 9-й школы г. Сочи. В декабре 1957 г. Президиум Верховного Совета СССР присвоил Зинаиде Михайловне Туснолобовой-Марченко звание Героя Советского Союза.

Яркой и содержательной жизнью жила З.М. Туснолобова-Марченко после окончания войны. Она научилась ходить на протезах, писать с помощью манжетки с ручкой. Вместе с мужем Марченко воспитала двоих детей. В родном городе Полоцке она вела общественную работу, выступала с рассказами о подвигах воинов в годы Великой Отечественной войны.

К сожалению, недавно она ушла из жизни. Зинаида Михайловна своим мужеством, выдержкой, стойкостью воодушевляет и сейчас наших людей, нашу молодежь на трудовые подвиги и патриотизм.

Анатолий ПЕРЕСАДА,
доцент

С возрастом редко встретишь людей, у которых были бы здоровые ноги. А после 40-50 лет — закономерное явление. Известно, что нижние конечности наиболее поражаемое звено опорно-двигательного аппарата.

Особо ранима стопа. Она претерпевает значительные изменения, так как несет не себе большие статические и динамические нагрузки.

Заметим, что стопа состоит из 26 костей и множества связок.

По данным источников, при росте 165-175 см стопа рассчитана природой на вес в 55-70 кг. На такую тяжесть определялись силовые потенциалы связочно-суставного аппарата нижних конечностей стопы, голеностопных, коленных, тазобедренных суставов. А если человек носит на себе лишние 10 и более кг веса, то стопа не всегда выдерживает перегрузки, структура ее изменяется, рессорная функция нарушается. Стопа уплощается, пятка отодвигается назад, лодыжка опухает, размер ноги увеличивается, обувь становится тесной, задерживается кровоснабжение, замедляется венозный отток крови.

У лиц с отклонениями структуры свода стопы отмечаются нарушения в дееспособности позвоночника, особенно в пояснично-крестцовом отделе, наблюдается смещение органов малого таза и брюшной полости.

Многие специалисты отмечают, что болезнь ног начинается с детства и чаще из-за неправильных размеров и формы обуви.

Формирование стопы заканчивается обычно к 20 годам. К большому сожалению, часто, не успев сформироваться, она подвергается изменениям.

Если постоянно ходить в модельной обуви на высоком каблуке с зауженным носком, это, по мнению ортопедов, грозит приобретением продольно-поперечного плоскостопия, «находить» себе уродливую шишку у большого пальца и растущие ногти.

По данным Американского общества ортопедии ног, 75 процентов болезней стопы у преклонного пола обусловлено ношением неудобной обуви.

Наступает весна, и армия почтительниц модельной обуви

За здоровьи над жница

пойдет по жизни, подвергая к необратимой деформации стопы и пальцы своих ног.

Анализ источников по данной теме показывает, что у почтительниц высокого каблука с немалым стажем размах сгибания стопы (движения стопы в сторо-

согнутой уже до предела. Сам берет теряет плавность, слитный ритм (его называют «гарцующим»). Возрастает опасность травмирования стопы и голеностопного сустава в спортивных играх. Трудно становится стойка на лыжах, при спусках с гор — пропадает устойчивость и рессорность позы.

Какой напрашивается совет?

Не ходить постоянно в обуви на высоком каблуке.

ВЫСОКИМ КАБЛУКОМ ПО СТОПЕ И ЗДОРОВЬЮ

ну подошвы) в среднем на 16 градусов больше размаха разгибания. Разгибание стопы у них уменьшилось настолько, насколько увеличилось ее сгибание.

Сильный наклон стопы вперед, «ходьба на высоких пальцах» приводит к заметному укорочению икроножной мышцы голени, уменьшается ее эластичность и растяжимость.

От недостаточного размаха стопы резко изменяется вся поза и структура движения при ходьбе. Ноги оказываются заметно согнутыми в коленных суставах, и обыкновенная ходьба на каблуках становится «жесткой». Дело в том, что для сохранения равновесия на высоком каблуке (широко отмечается источниками) требуется дополнительный изгиб в поясничном отделе позвоночника. А это приводит к неравномерной нагрузке на передние и задние края межпозвоночных дисков позвоночного столба, ухудшая их амортизационные свойства.

Если изо дня в день ходить в обуви на высоком каблуке, не получается ли для стопы тренировки в экстремальных условиях? Да еще при увеличенных жировых отложениях. Происходит чрезмерное воздействие на функциональную перестройку свода стопы.

Типичная травма-повреждение связок голеностопного сустава из-за подвешивания стопы. После нескольких таких повреждений перестраиваются и связки (они удлиняются), а это может привести к разболтанности сустава.

Спортивная практика давно установила зависимость между состоянием свода стопы, техникой бега, передвижениями на лыжах и спортивными играми. Оказалось, что стопа уже до начала фазы отталкивания от опоры при активных движениях находится

Такая обувь больше предназначена для посещения театра, праздничных вечеров.

Непреренно менять обувь на средний или низкий каблук. Оптимальной считается высота каблука, не превышающая 4 сантиметров.

Своды наших стоп поддаются тренировке, от них зависит грациозная походка! А идти надо так, чтобы в конце шага напрягались пальцы, отталкиваясь ими от земли. После чего стопа расслабляется. Упруго ходит тот, у кого стопы сильные и с выраженным сводом.

Известно, какое значение для сохранения здоровья человека имеет тренировка сердечно-сосудистой системы и поддержание ее в хорошем работоспособном состоянии.

Регулярно занимаясь оздоровительной ходьбой в удобной обуви, да еще в спортивной, имеющей амортизационную резиновую подошву с прокладкой супинатора, способствует поддержанию свода стопы и дает возможность дополнительно отдохнуть мышцам стопы и практически не приводя к перегрузкам. Для поддержания здоровья и творческой активности желательно каждый день ходить по одному часу на свежем воздухе.

При скорости до 6 км в час потребление кислорода увеличивается в 3-4 раза по сравнению с состоянием покоя, а суммарный расход энергии составит 300 ккал, что обеспечит минимальный тренировочный эффект и рост функциональных возможностей организма.

Справедливо замечено, что лучшее лекарство для сердца — это хорошо тренированные ноги.

Евгений ГРИГОРОВИЧ,
доцент кафедры физического воспитания и спорта

Сокровищница знаний



Человечество накапливает знания тысячелетиями. Эта черта — отличительная для разумного существа: накапливать и передавать информацию вне генетического кода. Но задайте себе вопрос: как часто вы используете эти неограниченные сокровища человеческой мудрости? Да, конечно, почти все из нас читают литературу, строго профессиональную и высоко специализированную. Но кто сказал, что человек разумный должен быть человеком разумным ограниченным? А как же полет мысли? А как же размах воображения?

Все великие люди, которые чего-то добились в своей жизни, были очень начитанными. Ведь только знание истории, культуры, политики, юриспруденции дает нам возможности и силы не повторять чужих ошибок и не делать своих. Так чем мы хуже их?

Наша родная медуниверситетская библиотека, конечно, не «Ленинка», но тоже очень даже ничего. В ней собраны книги разных времен и народов, всевозможных жанров и литературных направлений. Здесь вы, конечно, не найдете «Основы дзен-

буддизма», но большинству наших студентов надо осилить хотя бы «Гамлет».

Можно быть человеком с высшим медицинским образованием, читая Серова и Струкова, Шабалова и Окорокова, но можно ли быть хорошим врачом, не прочитав Булгаковское «Собачье сердце» и «Записки молодого врача»?

Книги обладают страшной силой притяжения. Они вырывают тебя из реального времени и окунают с головой в водоворот событий, причем заметье — любых событий на ваш вкус.

Определиться с выбором вам помогут работники, а точнее, работники библиотеки. Проведя на своем «боевом посту» не один десяток лет, они знают о книгах практически все. И это знание поддерживает в их душах огонь любви и нежности к любой, даже самой потрепанной книжке. В конце каждого семестра, благодаря стараниям наших студентов, им приходится заново заклеивать и переплетать огромное количество книг. И так год за годом. Студенты сменяют друг друга, а отношение к книгам остается, как ни печально, таким же бесценным и безалаберным.

Ольга ЧЕРНЫШОВА,
студентка V курса
педиатрического факультета

