



В первый осенний день

БГМУ по традиции, которая имеет 99-летнюю историю (столько зим и весен минуло с той поры, когда ведущий медицинский университет страны начал свое существование), принимал студентов, в том числе 1-го курса.



станет и практика – вам предстоит интересные и познавательные занятия в симуляционном центре, на клинических кафедрах БГМУ, где вы сможете почувствовать себя настоящими медиками. 2020 год стал непростым для медицины. И я хочу сказать огромное спасибо нашим студентам и профессорско-препо-



давательскому составу, которые активно участвовали в борьбе с COVID-19 и помогли встать на ноги не одной тысяче пациентов. Ведь главная задача коллектива БГМУ – учить и лечить.

Я от всей души поздравляю вас со знаменательным событием и желаю только хороших и отличных оценок, здоровья и всего самого доброго. В до-

и разочарования, в общем, все то, из чего, собственно говоря, и складывается бытие человека, – отметил в приветственном слове исполняющий обязанности Министра здравоохранения Беларуси Д.Л. Пиневиц. – Отныне вы станете приобщаться к медицинскому сообществу. С вами собственными знаниями, практическим и жизненным опытом поделитесь маститые и именитые преподаватели. И вы должны приложить максимум усилий, чтобы в полной мере овладеть в избранной профессии, предполагающей умение



и стремление помогать людям в самый непростой их жизненный период, который является болезнью. Как это сделали ваши старшие товарищи, достойно проявившие себя в пандемию коронавирусной инфекции.

Примите искренние поздравления с началом учебного года и пожелания всяческих успехов. Помните, вы являетесь опорой нашего общества, социальных институтов и государства в целом.

...Запоминающимся моментом праздника стало, безусловно, награждение студентов различных факультетов, отличившихся в дни борьбы с COVID-19. Благодарности Министерства здравоохранения Республики Бе-

Урачыстасці

ларусь им вручил Дмитрий Леонидович Пиневиц.

Немало теплых слов в адрес начинающих студентов-медиков сказал и председатель Белорусского профсоюза работников здравоохранения Вячеслав Дмитриевич Шило, пожелав ребятам профессионального роста и успехов на тернистой дороге к знаниям. А в качестве подарка к празднику он преподнес подарочный сертификат.

Когда отзывались волнительные напутственные речи, будущие эскулапы произнесли клятву студента БГМУ, торжественно пообещав «направлять свои знания на благородные цели, соблюдать нормы медицинской этики и деонтологии, нравственные и этические принципы, основанные на лучших традициях человечества, всегда независимо от обстоятельств помогать людям, быть верными духу студенческого братства, всем сердцем преданными своей Альма-матер, заботиться о сохранении и приумножении традиций родного университета». Венцом момента стал знаменитый «Gaudeamus».

Затем было ответное слово первокурсников, вручение им символического ключа от Страны знаний и студенческого билета, первый студенческий звонок, исполнение гимна БГМУ «Alma Mater»... А еще была яркая концертная программа, которую представили участники Студенческого клуба и творческих объединений университета, а также гимназии № 12 города Минска и заслужили бурные овации и шквал аплодисментов от благодарной публики.

Оксана КУРБЕКО,
пресс-секретарь ректората
Фото Дмитрия ЗЕЛЕНКОВСКОГО

Курсанты – это звучит гордо!

Военную присягу приняли также курсанты военно-медицинского факультета в БГМУ и военно-технического факультета в БНТУ. Нынче данная церемония проходила в мемориальном комплексе «Курган Славы», что придавало ей особенную атмосферу.

Желающие поздравить виновников торжества со знаменательным событием стали прибывать задолго до начала мероприятия. В числе его почетных гостей были заместитель командующего войсками Северо-западного оперативного командования генерал-майор Владимир Кулажин, начальник военно-медицинского управления Министерства обороны полковник медицинской службы Дмитрий Альховик, первый проректор БНТУ кандидат технических наук, доцент Георгий Вершина, представители Государственного пограничного комитета, командование факультетов, родители, друзья новоявленных военнослужащих.

После соответствующих воинских ритуалов более 120 курсантов торжественно поклялись свято соблюдать Конституцию, выполнять требования воинских уставов и приказы командиров и начальников, достойно исполнять воинский долг, самоотверженно защищать независимость, территориальную целостность и конституционный строй Республики Беларусь. Первые поздравления юности получали от заместителя командующего войсками Северо-западного оперативного командования, начальника военно-медицинского управления Министерства обороны, а также других офицеров, за плечами которых не одно десятилетие в армейском строю.

– Вы начали новый этап собственной жизни – стали полноправными защитниками Отечества, – отметил генерал-майор Владимир Кулажин. – Глядя сегодня на вас, я вспоминаю себя семнадцатилетнего, когда тридцать с

лишним лет назад вот так же, волнуясь, принимал Военную присягу. Те ощущения и тот день я помню до сих пор. От всей души желаю вам, товарищи курсанты, успехов, стать хорошими



командирами, которые будут воспитывать новые поколения военнослужащих Вооруженных Сил Беларуси. А вашим родным хочу сказать большое спасибо за то, что воспитали таких детей, которые выбрали путь служения Отчизне.

– Несколько минут назад каждый из вас поставил подпись под текстом Военной присяги. Это один из самых важных шагов, который вы совершили в жизни, – подчеркнул, обращаясь к новоиспеченным военнослужащим, полковник медицинской службы Дмитрий Альховик. – Вы начинаете восхождение к вершине своей профессии, которое будет нелегким и у курсантов военно-медицинского, и у курсантов военно-технического факультетов. Желаю вам удачи на этой нелегкой дороге к офицерским звездам. Будьте хорошими сыновьями своих родителей и достойными гражданами своей страны.

Как подчеркнул начальник военно-технического факультета в БНТУ полковник Андрей Почебыт, принятие

Новый учебный год стартовал во всех учреждениях образования Беларуси. Места в аудиториях заняли курсанты военных учебных заведений. Среди них – первокурсники, прошедшие курс начальной профессиональной подготовки. В пятый день сентября они дали священную клятву на верность Республике Беларусь.

Военной присяги – важное событие в жизни каждого мужчины, когда перед восхищенными взорами близких людей, товарищей с оружием в руках он приносит священную клятву – символ высшей государственной и духовной верности белорусскому народу. Она выражает стремление служить интересам родного государства, преданность высоким идеалам защиты его интересов. «Гордо несите звание защитника Отчизны.

Здоровья вам крепкого, счастья, успехов во всех начинаниях, в том числе на вашем, уже военном, пути».

Много теплых слов прозвучало также от родителей, которые напутствовали сыновей пройти тернистую курсант-

скую дорогу, не теряя бодрости и оптимизма, терпения, мужества, крепости духа и сил, внемля мудрым советам командиров.

В свою очередь курсант 1-го курса Павел Сенько от имени начинающих военнослужащих поблагодарил родителей и старших товарищей по оружию за поддержку, понимание, науку и пообещал не подвести их, с честью и достоинством исполнять воинский долг.

Зрелищным финалом праздника стало прохождение первокурсников торжественным маршем и фотографирование на память – добрую и долгую... После чего курсанты отправились в первое увольнение.

Погоны с буквой «К» отныне носит курсант военно-медицинского факультета в БГМУ Максим Лапутыко – будущий офицер во втором поколении (отец юноши подполковник Андрей Никола-



Служу Айчыне

евич Лапутыко проходит службу в военном комиссариате Минской области).

– Сегодняшний день для меня – очень долгожданный. И я рад, что он случился, – поделился эмоциями Максим. – Я с детства мечтал стать военнослужащим, а когда в 7 классе увлекся медициной, то принял решение «пойти» в военные врачи. Поэтому, собственно говоря, и выбрал военно-медицинский факультет в БГМУ. Несмотря на трудности предстоящей карьеры, я намерен стать профессионалом в военно-медицинской сфере, преданно служить Отечеству и, конечно же, получить высокие воинские звания. Курсант Александр Петричиц – еще один новобранец военмеда. Он родился и вырос в городе Мозыре Гомельской области. После окончания Мозырского государственного областного лицея подал документы в ведущий медицинский университет страны, чтобы освоить сразу две престижные профессии – военнослужащего и врача.

– К данному выбору меня подтолкнули родители, за что я им безгранично благодарен, – рассказал Александр. – Дело в том, что я с детства с восторгом смотрел на людей в форме. Плюс к тому моя мама – медик. Посему военная медицина в качестве сферы профессиональной деятельности – закономерно для меня. Успешно пройдя все этапы вступительной кампании и имея в абитуриентском багаже 346 баллов, я стал курсантом-медиком.

Месяц начальной профессиональной подготовки дал нам азы науки побеждать и медицинской науки, которые за годы учебы мы будем всесторонне расширять благодаря нашим преподавателям и офицерам. Что касается планов на будущее, то я собираюсь стать офицером, как говорится, не только внешне, но и внутренне. Надеюсь, у меня получится.

Ксения ВАСИЛЬЕВА

С детьми надо говорить

В наши дни алкоголь является, пожалуй, самым распространенным и самым легальным наркотическим веществом в мире. Доступно, дешево и сердито в смысле эффе́кта. Хотя его производство, продажа и имеют различные законодательные ограничения, однако это практически не сказывается на уровне доступности алкоголя для населения и объемах его потребления.

О детском алкоголизме как массовом явлении дискутировать в обществе стали широко только в последнее время, когда подросток с бутылкой пива стал обязательной частью городского пейзажа. Несовершеннолетних алкоголиков все больше. За последние восемь лет более чем втрое увеличилось количество подростков, состоящих на учете в связи со злоупотреблением спиртным.

Большинство молодых людей приобщаются к алкоголю в 13-16-летнем возрасте. Только 15% подростков ведут трезвый образ жизни, 43% употребляют алкогольные напитки эпизодически, в малых дозах, 31% – эпизодически, но выше допустимой нормы, а 11% молодежи – систематически и в большом количестве.

Алкоголизм, формирующийся в подростковом и юношеском возрасте, обычно называют ранним. Организм подростка примерно в 10 раз чувствительнее к алкоголю, чем у взрослого, поэтому алкогольная зависимость у взрослого человека формируется в течение 3–5 лет, а у подростков — в 1,5–2 раза быстрее.

В молодом организме алкоголизм быстрее проходит все стадии формирования – у взрослого человека период внешнего благополучия продолжается несколько лет, у подростков — несколько месяцев. Подобное злокачественное течение приводит к быстрому разрушению личности, развитию запойного пьянства, для подростков становится нормой пить по любому поводу, при этом в состоянии легкого опьянения они начинают чувствовать себя неуверенно.

Лечить таких детей трудно и малоэффективно. Ребенка выведут из острого состояния, то есть из запоя или снимут «ломку», но не переориентируют личность. И это понятно, ведь система жизненных

ценностей, в которые наркотики и алкоголь не включены, создается не неделями и не месяцами.

Что делать? Запретить выпивать? Запретили, а дальше? Почему подростки продолжают выпивать, и кто может их от этого удержать? Причины, побудившие ребенка попробовать алкоголь, могут быть самые разные – любопытство, самоутверждение, сложности в общении со сверстниками, уход от проблем – все, что угодно. В целом для подросткового возраста характерно экспериментировать. Как известно, запретный плод – сладок. Потому и получается, что дети знают о вреде алкоголя и наркотиков, но им интересно испытать это на себе. Один ребенок, попробовав пару раз, на этом и остановится, другой начнет злоупотреблять.

Прежде всего многое зависит от того, какое отношение к алкоголю принято в семье. Если праздничные застолья в кругу семьи длятся несколько дней с избытком спиртного, детям сложно будет объяснить, почему пить плохо и вредно. Биологическими исследованиями доказано, что сам алкоголизм генетически не передается, передается только склонность к нему, предрасположенность к употреблению алкоголя. В качестве профилактики привыкания к алкоголю необходимы хотя бы самые простые знания о нем и о той опасности, которую он собой представляет.

Может быть и другой вариант. Если во вполне благополучной семье родители все силы отдают работе, ребенок остается без внимания и поддержки, предоставлен сам себе. Поэтому одно из правил для родителей, которые хотят уберечь сына или дочь от алкоголя, – постараться максимально занять свободное время ребенка. Кружки, секции, музыкальная школа – подойдет все. Важно только, чтобы выбранное занятие подростку нравилось, интересовало.

А вообще с детьми надо раз-го-ва-ри-вать. Учиться вместе и сообща с ними хорошему настроению без допинга. Быть ближе друг к другу, прощать обиды и иметь как можно больше общих интересов. Как ни странно, но в наше современное время «гаджетов» и избытка развлечений и различной интересной информации детям не хватает душевной теплоты и отзывчивости близких, родных людей.

Будьте ближе к своим детям в этой быстротечной жизни. Не упускайте драгоценное время и своим положительным примером воспитывайте в детях устойчивый характер и ответственное отношение к своему здоровью!

Зоя ПОЛЯК, врач-педиатр подросткового кабинета «УЗ 3-я городская детская клиническая поликлиника», г. Минск

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), в промышленно развитых странах курение является прямой или косвенной причиной 20% смертей. Однако вследствие выносливости организма человека вредное влияние курения сказывается только через несколько лет.

Потребление табака является единственной причиной смерти, по которой гибнет примерно половина всех лиц, курящих в течение длительного времени.

Ожидается, что к 2030 году табак станет главной причиной смерти во всем мире, обуславливая примерно 10 миллионов смертей в год.

Ежегодно от болезней, причинно связанных с курением, умирают 15,5 тысяч жителей республики. Потребление табака, несмотря на постоянную информированность населения, все еще остается медико-социальной проблемой современного

Пагубная привычка

общества, представляя серьезную опасность для здоровья. С курением связано 30–40% всех случаев смерти от ишемической болезни сердца, 30% – от онкологических заболеваний (97% заболевших раком легкого являются активными курильщиками).

О вреде курения пишется и говорится очень много. Даже на пачках сигарет присутствует такая надпись: «Минздрав предупреждает – курение опасно для вашего здоровья». Люди слушают, читают... и продолжают курить.

Лишь немногие бросают курить, прислушиваясь к советам врачей, предупреждающих, что у курящих людей высокий риск наградить себя бронхитом, курильщика, раком легкого, гипертонической болезнью сердца, инфарктом миокарда, ишемическим инсультом. Все люди об этом прекрасно информированы, но бросить курить не могут, возможно, просто потому что не знают, как это делается. Хочется рассказать о некоторых весьма доступных способах борьбы с курением в надежде на то, что они помогут бросить эту весьма пагубную привычку.

1 способ. Суть его заключается в том, что ежедневно сокращается количество выкуриваемых сигарет ровно на 1. Например, вы выкуриваете в течение дня 10 сигарет. Сегодня вы приняли твердое решение бросить курить, значит, с завтрашнего дня вы выкуриваете не 10, а 9 сигарет. На следующий день вы уменьшаете количество выкуриваемых сигарет еще на 1, то есть, в день вы

выкуриваете 8 сигарет и так далее, пока количество сигарет в день не достигло одной. Сейчас начинается самый сложный этап: вам необходимо утром следующего дня разрезать сигарету на 3 части, одну из них выбросить, а две другие выкурить в течение дня. На следующий день проделать ту же самую процедуру, но только на этот раз в мусорное ведро полетят две части сигареты, а одну часть, последнюю, вы выкуриваете. Эта часть является последней сигаретой в вашей жизни.

Вы скажете, что так бросить курить очень сложно. Согласно задаче не из легких, но ведь чем труднее задача, тем интереснее ее решать. Трудно будет только в самом начале, а потом вы осознаете, что вы можете, что вы не раб своей привычки, а совсем взрослый и самостоятельный человек, способный ставить перед собой определенные цели и решать их. Это будет своего рода победа над самим собой, а это, поверьте, самое сложное.

2 способ. Его рекомендуют людям, склонным к анализу своих поступков. В течение дня, перед тем как закурить, вы записываете на бумаге точное время, когда вы закурили и почему. Например, в 9.15 – перекур; в 13.25 – во время обеда; в 18.15 – сдают нервы; в 20.45 – по привычке и так далее. Затем вы анализируете, что же из этого списка можно безболезненно вычеркнуть и на следующий день, когда вы будете курить – такой графы, как «сдают нервы» у Вас уже не будет. Таким образом, вы очень медленно, но верно отучаете себя от сигарет. Если очень тяжело, можно заменить сигарету жевательной резинкой или семечками.

3 способ. Подходит для людей азартных. В данном случае тоже понадобится бумага и ручка. Вы просто записываете время, перед тем, как закурить. Вы составляете своего рода расписание, например, в 8.00, в 12.00, в 16.00, в 18.00, в 21.00. А затем вы просто вычеркиваете какое-то время, тем самым удлиняя интервал между курениями. Это своего рода игра, в которую в принципе можно играть несколькими, проверяя, кто же из вас самый стойкий. И не слушайте тех, кто начнет насмехаться, просто скажите: «Присоединяйся к нам или слабо?»

Кроме того, можно воспользоваться услугами врачей – закодироваться, пройти сеанс иглофлеплексотерапии или пройти курс гомеопатического лечения.

Ольга МОЖЕЙКО, врач-методист УЗ «3-я городская детская клиническая поликлиника»

В тёплое время года

О причинах острых респираторных вирусных инфекций, их профилактике и других аспектах, связанных с этими заболеваниями, рассказал зам. начальника кафедры военной эпидемиологии и военной гигиены военно-медицинского факультета в БГМУ подполковник медицинской службы Сергей Александрович Вашетко.

– Доктор, многие убеждены, что, когда на улице тепло, их иммунитету абсолютно ничего не угрожает. А значит, шансы «подхватить» ОРВИ минимальны. Насколько правильно подобное мнение?

– Следует сказать, что это утверждение является ошибочным. Во-первых, с приходом солнечных дней люди убирают теплые вещи подальше, больше времени проводят на воздухе. Вместе с тем температурные колебания нередко бывают резкими. Во-вторых, UVA- и UVB-излучения оказывают отрицательное воздействие на иммунную систему. Длительное влияние солнечной радиации способно подавлять иммунитет. В-третьих, большой проблемой считается то, что возникшие в теплый период насморк и кашель заболевшие часто не воспринимают всерьез и совсем не торопятся их лечить. В итоге состояние здоровья усугубляется в виду развития всевозможных осложнений.

– Что становится причиной таких заболеваний?

– Воспаления респираторных органов могут быть вызваны различными болезнетворными вирусами и бактериями, находящимися в окружающей среде. Помимо этого, свою роль могут сыграть и условно-патогенные микроорганизмы, которые живут в дыхательных путях, но активизируются только при подавлении местного иммунитета. Результатом воздействия этих патогенов на организм человека чаще всего становятся ларингит (воспаление гортани) – проявляется в первую очередь сухим кашлем и охриплостью голоса, фарингит (воспаление глотки) – сопровождается сильной болью, першением в горле, изнуряющим покашливанием, тонзиллит (воспаление «гланд»), когда наблюдается покраснение и увеличение небных миндалин, сильная болезненность при глотании.

Среди главных причин, которые способствуют возникновению простудного заболевания в теплую погоду, можно назвать сквозняки, которыми люди пытаются спастись от жары, резкие перепады температуры (при выходе из прохладного помещения или салона автомобиля на улицу и наоборот), локальное переохлаждение органов дыхания, длительное воздействие на организм высокой температуры.

– В чем особенности «летних» ОРВИ?

– В это время, как правило, острые респираторные вирусные инфекции длятся дольше, чем зимой. В холода, боясь осложнений, пациенты склонны

«отлеживаться», «отпаиваться» целебными напитками, строго следуя всем без исключения рекомендациям врача. В теплую погоду, если нет высокой температуры тела, заболевший человек продолжает ходить на работу, пить холодную воду, сидеть под кондиционером. «На улице же не январь месяц, поэтому бояться нечего», – рассуждает он. Однако это глубоко заблуждение. Не устраненные факторы, подавляющие иммунитет, и дальше оказывают негативное воздействие на ослабленный организм, еще больше подрывая здоровье. И в таких условиях побороть инфекцию становится очень тяжело. А посему «летняя» простуда затягивается и нередко ведет к серьезным осложнениям, если меры вовремя не предприняты.



– Что же делать, чтобы не простудиться, когда на дворе тепло?

– Для этого существует ряд правил.

Первое. Избегайте чрезмерного воздействия солнечных лучей. Солнце – основной природный источник ультрафиолетового излучения (УФИ), необходимого для нормальной жизнедеятельности человека. При его отсутствии в организме развиваются отклонения, получившие название светового голодания, – авитаминоз, при котором нарушается фосфорно-кальциевый обмен и процесс костеобразования, снижается иммунитет. С другой стороны, длительное воздействие больших доз УФИ оказывает негативное воздействие на организм и может вызвать наоборот угнетение иммунитета и активизацию патогенных и условно-патогенных микроорганизмов в организме.

Для предотвращения вредного воздействия солнечных лучей рекомендуется ограничивать время пребывания на солнце в полуденные часы, по возможности укрываться в тени, надевать светлую одежду, использовать для открытых участков тела солнцезащитные средства.

Правило второе. Избегайте сквозняков, остерегайтесь резких перепадов температуры. Пребывание на сквозняке быстро приводит к переохлаждению, особенно, если тело вспотело. При

Зимой острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) мы воспринимаем как обыденное явление. Между тем их возбудители активны круглый год. Согласно статистике, 20 процентов всех случаев ОРВИ приходится именно на теплое время года. Дело в том, что многие бактерии и вирусы, вызывающие воспалительный процесс в верхних дыхательных путях, проявляют себя в эту пору, несмотря на обилие витаминной пищи и солнечные лучи. Поэтому, по мнению врачей, не стоит переоценивать теплую погоду, а лучше внимательно отнестись к собственному здоровью.

порывистом ветре наш организм воспринимает +25 °C как +18 °C. Поэтому, проветривая помещение, старайтесь не находиться на пути воздушного потока. В общественном транспорте не садитесь возле открытых окон.

В помещениях мы спасаемся от жары с помощью кондиционера или вентилятора, хотя они и являются одними из основных виновников ОРВИ. Постоянно циркулирующий воздух высушивает слизистую оболочку носа, служащую защитным барьером от инфекции. И вирусы легко проникают в организм. Чтобы не заболеть под воздействием холодного воздуха из кондиционера, необходимо не стоять прямо под потоком воздуха, избегать чрезмерного охлаждения помещения (салона автомобиля) по сравнению с температурой на улице и т. д. Комнатная температура должна быть не ниже 21 °C. В идеале же разница между комнатной и уличной температурой воздуха в теплую погоду должна быть не выше 5–7 °C.

Резкие перепады температуры – стресс для организма, с которым он может и не справиться. А самая большая ошибка – лезть в холодную воду разгоряченным. При долгом нахождении под солнцем сосуды у поверхности кожи полностью наполняются кровью. Если резко окунуться в холодную воду, температура тела упадет. Такое переохлаждение чревато простудным заболеванием. Чтобы его избежать, перед купанием рекомендуется посидеть не под прямыми солнечными лучами, а в тени, дождавшись восстановления нормальной температуры. В воду следует заходить не спеша и купаться недолго. После дневного тепла вечер может оказаться прохладным и привести к переохлаждению. В этой связи, отправляясь на прогулку, одевайтесь теплее, а на ноги лучше обуйте закрытую обувь.

Правило третье. Пейте и ешьте прохладное, но не ледяное. Ощущение, что ледяные напитки или еда (например, мороженое или фрукты) утоляют жажду, обманчиво. Они освежают на очень короткое время, но для организма это шок, провоцирующий развитие тонзиллита, ларингита или фарингита. Резкое переохлаждение органов дыхания приводит к спазму сосудов, ухудшению кровоснабжения слизистой оболочки и снижению концентрации в покрываемой ее слизи секреторных иммуноглобулинов (защитных антител). А

это факторы риска простудных заболеваний, так как для патогенных микроорганизмов создаются идеальные условия. Перед тем как съесть или выпить что-то холодное, рекомендуется дать продуктам немного постоять при комнатной температуре. Употреблять их надо небольшими порциями, маленькими глоточками-кусочками, чтобы во рту они успевали согреться.

Правило четвертое. Тщательно мойте руки с мылом (не менее 20 секунд), обрабатывайте их также антисептиком. Как бы банально не звучал сей совет, он всегда актуален. На руках в течение дня оседают миллионы бактерий и вирусов, которые с легкостью могут попасть в ротовую полость, а далее – в дыхательные пути, вызвав развитие заболевания. Чтобы избежать данных проблем, достаточно провести механическое удаление патогенов.

Несколько слов в этой связи хотелось бы сказать о коронавирусе COVID-19. Как свидетельствуют исследования ученых, SARS-CoV-2 оказался гораздо устойчивее к высокой температуре, чем другие вирусы. Посему COVID-19 можно заболеть независимо от того, насколько солнечной или жаркой является погода. Более того, опыт показывает, что теплая погода не останавливает распространение коронавирусной инфекции. А для защиты от нее нужно часто и тщательно мыть руки, не трогать лицо, рот и нос.

Правило пятое. Питайтесь сбалансированно, что поможет укрепить иммунитет. Данная рекомендация является, пожалуй, самой важной. Иммунный статус человека – это отображение сформированного образа жизни и пищевых привычек. Если употребляемая пища не обеспечивает организм всеми необходимыми нутриентами, скоро возникают проблемы со здоровьем. В ежедневном рационе человека должны быть в достаточном количестве присутствовать белки, полезные жиры, пищевые волокна, витамины и минеральные соединения.

– В завершение разговора дайте совет нашим читателям.

– Чтобы теплые деньки не были испорчены, стоит принять соответствующие меры профилактики простудных заболеваний. Необходимо помнить, что мнение о безопасности ОРВИ, когда на улице тепло, не более, чем миф. Данные заболевания так же опасны в теплую погоду, как и тогда, когда за окном низкие температуры воздуха. Потому при первых же симптомах болезни следует незамедлительно обратиться к врачу. Только совместными усилиями вы одержите верх над коварной болезнью.

Оксана КУРБЕКО

На торжественном приеме

Республика Индия является одним из ключевых партнеров БГМУ в сфере подготовки кадров для практического здравоохранения. БГМУ на постоянной основе осуществляет сотрудничество с Посольством Республики Индия в Республике Беларусь по вопросам обучения граждан Республики Индия.

15 августа в Посольстве Республики Индия в Республике Беларусь состоялся торжественный прием, приуроченный к 74-му Дню независимости Индии, на котором присутствовали ректор БГМУ А.В. Сикорский, проректор по международным связям В.В. Руденок, директор образовательной компании Milemir LLC Сах Рама Шанкар, а также студенты из Индии, обучающиеся в университете.

День независимости является одним из самых масштабных государственных праздников Индии. Именно в этот день в 1947 году страна обрела независимость от Великобритании.

Чрезвычайный и Полномочный Посол Республики Индия в Республике



Традыцыі

Беларусь госпожа Сангита Бахадур подняла национальный флаг Индии в честь семьдесят четвертой годовщины независимости Индии.

После церемонии поднятия флага и исполнения Государственного гимна, госпожа посол зачитала обращение Президента Индии Шри Рама Нат Ковинда к нации перед собравшейся аудиторией,

в котором были освещены достижения государства за последний год. Посол поздравила с торжеством и поблагодарила всех собравшихся на мероприятие.

Гостям была представлена концертная программа, посвященная национальным традициям Индии, в которой активное участие приняли индийские студенты.

Ректор университета А.В. Сикорский

поблагодарил Чрезвычайного и Полномочного Посла Республики Индия в Республике Беларусь госпожу Сангита Бахадур за приглашение и организацию теплого приема, а также поддержку сотрудничества по вопросам обучения граждан Республики Индия в БГМУ.

Анастасия КАРНАЧЕВА,
методист отдела международных связей

Конференцыі

Общая врачебная практика: вчера, сегодня, завтра

Современные вызовы терапии различных заболеваний, сложная эпидемиологическая обстановка рождают необходимость разработки новых форм повышения уровня знаний врачей и обмена опытом.

По инициативе кафедры общей практики БГМУ совместно с Украинской ассоциацией семейной ме-

учетом патофизиологии и современных медикаментозных и немедикаментозных методов лечения. Особое внимание она уделила необходимости раннего выявления железодефицитной анемии, общим принципам фармакотерапии болезни, первичной и вторичной профилактики данного заболевания.

Вадим Эдуардович Сушинский ознакомил участников вебинара с новейшими принципами диагностики и лечения артериальной гипертензии, изложенными в международных рекомендациях, опубликованных в июне нынешнего года. В выступлении, в частности, были сделаны акценты на необходимости использования всех методов диагностики артериальной гипертензии, активного самоконтроля пациентами уровня артериального давления и других важных моментах. Специалист подробно остановился на ведении пациентов с гипертензией и коморбидными состояниями.

Доцент кафедры общей врачебной практики Белорусского государственного медицинского университета, кандидат медицинских наук, доцент Оксана Владимировна Шилова в своем докладе «Диагностика и лечение пациентов с психическими и поведенческими расстройствами в общей врачебной практике на примере депрессий» рассказала в том числе о международном опыте диагностики и лечения психических и поведенческих расстройств в контексте общей практики. Она познакомила участников конференции с Протоколом диагностики и лечения психических и поведенческих расстройств и отметила необходимость его внедрения врачами общей практики в профессиональную деятельность.

В завершение мероприятия его участники констатировали важность международного сотрудничества и обмена опытом специалистов разных стран. Они также акцентировали внимание на расширении телекоммуникационных и других форм взаимодействия между учреждениями для повышения уровня подготовки врачей общей практики и других медицинских специалистов.

Алина ГРИШКЕВИЧ,
доцент кафедры общей врачебной практики

Кожны новы навучальны год у нашай краіне сімвалічна пачынаецца з цудоўнага свята – Дня беларускага пісьменства.

Родная мова ў нашым жыцці

Па традыцыі ён адзначаецца ў першую нядзелю верасня і праходзіць у гарадах, якія з'яўляюцца гістарычнымі цэнтрамі культуры, літаратуры, навукі і кнігадрукавання. Сёлета афіцыйным месцам святкавання быў абраны горад Бялынічы.

Дзень беларускага пісьменства – гэта нацыянальнае свята, якое заклікана прадэманстраваць развіццё беларускага друкаванага слова ў непарыўнай сувязі з гістарычным мінулым нашага народа.

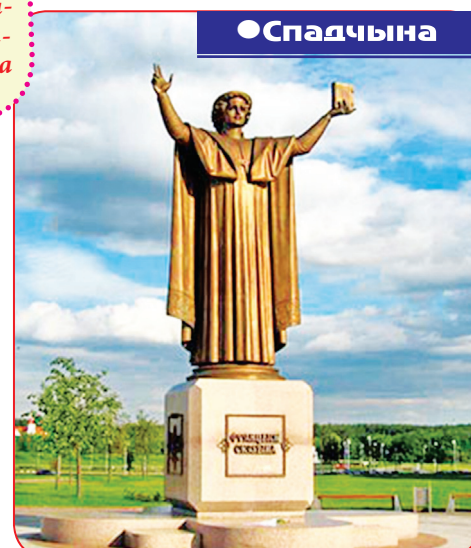
Для ўсіх усходніх славян першадрукаром стаў наш славуты зямляк Францыск Скарына, які ў 1517 годзе распачаў кнігадрукаванне кірылічнымі літарамі



на тагачаснай беларускай мове і ўзняў яе на новы ўзровень. Зараз немагчыма нават уявіць сваё жыццё без кнігі. Змалку мы чытаем казкі, а затым і самі ствараем навуковыя працы або творы мастацкай літаратуры.

Асабліва важным у цяперашні час бацьчыца захаванне беларускага пісьмовага слова, паколькі, як усім нам вядома, толькі на пісьме выпрацоўваюцца,

Спадчына



«шліфуюцца» і ўдасканальваюцца нормы літаратурнай мовы, што спрыяе захаванню яе дзяржаўнага статусу і поўнафункцыянальнасці.

Кафедра беларускай і рускай моў з нагоды свята дала магчымасць нашым таленавітым будучым медыкам выказаць свае адносіны да роднай мовы на паперы і правяла конкурс эсэ на тэму «Беларуская мова ў маім жыцці», у якім прынялі ўдзел студэнты I курса лячфака. Колькі ж шчырых і цёплых слоў у адрас роднай мовы было выказана! Лепшыя работы абавязкова будуць адзначаны граматамі і дыпламамі.

Дзякуй нашым студэнтам за тое, што яны сапраўды ўлюбёныя ў свой край, у сваю мову і культуру. Яны ў чарговы раз пацвердзілі, што наша мова ніколі не будзе забыта, а будзе перадавацца з пакалення ў пакаленне, умацоўваюцца, квітнець, натхняць і праслаўляць нашу зямлю на ўвесь свет.

Алеся НОСІК,
ст. выкладчык кафедры беларускай і рускай моў
Здымкі з адкрытых крыніц

Неверагодныя перамогі

Вялікая каштоўнасць кожнага чалавека – здароўе. Адзначым, што ў інтэрнаце №10 БДМУ гэтак надзеяцца шмат увагі. Бо калі чаргаваць разумную працу з фізічнай, то можна дасягнуць значных поспехаў.

Вось так і закончыўся спартыўны сезон 2019/2020 у інтэрнаце №10. Жыхары амаль увесь год спаборнічалі паміж сабою ў розных дысцыплінах: крос, дартс, шашкі, настольны тэніс, армрэстлінг і гэ-

Спорт

так далей. Кожны паверх намагаўся стаць лепшым. Але больш паспяховымі сталі: I месца – 16 паверх (стараста Лазовік Марына, гр. 8402), якія маюць на сваім рахунку два першыя месцы і адно трэцяе; II месца – 13 паверх (стараста Серадзіна Анна, гр. 2508), атрымаўшы адно першае месца і адно другое; III месца – 10 паверх (стараста Дземчык Кацярына, гр. 3403), якія аднойчы атрымалі «бронзу» і «срэбра». Усім жадаем поспехаў у новым навучальным годзе і шмат перамог.

Кастусь ЗАПРУДСКІ, студэнт лячфака, спартыўны сектар інтэрната №10 БДМУ

Для качественной подготовки к занятиям и хорошей работы на самих практических занятиях, успешного усвоения информации на лекциях студентам необходимо иметь высокую работоспособность, сосредоточенность, высокую устойчивость внимания и скорость его переключения.

При слабой способности концентрироваться усвоение учебного материала станет снижаться, поэтому необходимо следовать ряду практических советов по улучшению концентрации и работоспособности.

1. Соберитесь с мыслями. Для концентрации необходимо не только внешний покой, но и внутренний. Перед тем как приступить непосредственно к изучению материала, расслабьтесь и соберитесь с мыслями. Отбросьте все мысли, касающиеся других ваших обязанностей, и постепенно мысленно «подберитесь» к тому, чем вам предстоит заниматься. Затем подумайте над тем, как вам лучше всего добиться поставленных целей и выполнить поставленные требования. После чего спокойно приступайте к работе.

2. Беритесь только за одно дело. Многие люди предпочитают заниматься одновременно несколькими делами. Так, прижав плечом к уху телефонную трубку, разговаривают с кем-либо по мобильному телефону, при этом набирая на компьютере текст презентации, реферата или же читая учебник. А что происходит с мозгом? По меньшей мере, одно из дел при таком подходе невозможно качественно довести до конца, мозг не успевает воспринимать одновременно

такое количество информации и обрабатывать ее. Нам удастся повысить качество своего внимания, если мы будем заниматься только одним делом. Ведь концентрация – это удерживание внимания на одном объекте, а не распыление на несколько. Полноценно сконцентрироваться можно лишь тогда, когда занимаешься единственным делом.

3. Планируйте. Концентрация подразумевает под собой сосредоточение внимания только на одном объекте, процессе или деятельности. В этом вам поможет составление пла-

развития способности концентрироваться.

6. Мотивируйте себя. Если задание интересно, то мы справляемся с ним с легкостью. По-другому ситуация обстоит с заданиями, которые нам не нравятся, в которых мы не видим смысла. Чтобы заставить себя выполнять подобные дела, нам нужен стимул. Собственно говоря, увидеть положительное в деле, которое не хочется, но приходится выполнять, и означает мотивацию. Попробуйте найти пользу и выгоду для себя в любом деле.

7. Беритесь за дело немедленно.

Учись учиться

на, где будет упорядочено все множество заданий и обязанностей, которые необходимо выполнить. Это может быть план на день, неделю или на целый месяц. Чем, когда и после чего я буду заниматься? Лишь выполнив одно задание и отметив его выполнение, вы можете переходить к следующему.

4. Создайте «стеклянный коллаж». Шум и различные раздражители, окружающие нас, мешают концентрироваться. Работать под «стеклянным коллажем» – значит, отгородиться от всех источников шума и раздражителей. Но в нашем современном мире очень трудно найти такое место, где бы абсолютно ничего не мешало сосредоточенно работать. Попробуйте найти на несколько часов более или менее спокойное место, чтобы поработать, например, комната самоподготовки в общежитии.

5. Тренируйте свою память. Чем лучше развита наша память, тем лучше мы оперируем информацией, а соответственно можем лучше концентрироваться за работой. С хорошо развитой памятью вам не нужно будет тратить время и усилия на поиск информации. Каждый шаг на пути улучшения памяти – это также шаг в

развитии способности концентрироваться. Интерес к какому-либо делу зачастую появляется только тогда, когда уже начнешь заниматься этим делом. Чтобы мотивировать себя и поддерживать концентрацию, необходимо изменить подход к делу. Труднее всего сделать первый шаг, а интерес появится позже. Поэтому приступайте к выполнению неинтересного для вас дела как можно скорее, не откладывая.

8. Усложняйте задания. Отсутствие интереса снижает способность к концентрации. Но каким образом можно получить интерес к делу, которое нам кажется скучным и не увлекательным? Попробуйте следующий метод: попытайтесь найти особые задачи для себя при выполнении какого-либо задания, которые придали бы вам мотивацию и интерес. Если, например, вы выполняете изо дня в день одно и то же задание, то попробуйте сегодня потратить на его выполнение на 20% меньше времени, чем обычно.

9. Избегайте переутомления. За сколько заданий вы беретесь в день, и сколько из них вы выполняете? Чем больше заданий выполнить нам предстоит, тем больше шансов

получения стресса. Огромное количество нагрузки препятствует свободному ходу нашей энергии и ослабляет силу концентрации. Внимательно планируйте свой день, вносите в него только то, что вы точно выполните.

10. Сделайте свое рабочее место удобным и практичным. Когда нам удобно за рабочим столом, тогда повышается наша трудоспособность и, в частности, концентрация. Обстановка рабочего места играет при этом решающую роль. Чем больше оно соответствует требованиям нашего организма,

тем лучше мы работаем и меньше устаем, а значит, дольше можем концентрироваться. Обратите внимание на правильную высоту стула, на свою позу за столом, освещение и на расстояние между экраном монитора и вашими глазами. Правильное освещение, удобный стул и благоприятная температура помещения способствуют концентрации.

В рамках воспитательного часа «Психологические основы подготовки к занятиям» студенты 7301 группы стоматологического факультета прошли тест на измерение эффективности, в котором определяется умение выполнять указания четко и быстро и определяется состояние внимания, после чего участники мероприятия были ознакомлены с практическими советами по улучшению концентрации внимания и работоспособности.

Практические советы подготовлены по материалам сайта <http://www.elitarium.ru/uluchshenie-koncentracii-vnimanie-rabota-problema-cel-zadacha-vremya-sposobnost-razvitie-pamyati-rabotosposobnost-poryadok/>

Елена ЧЕПЕЛОВА, ст. преподаватель кафедры патологической физиологии

Конкурсы

Белорусский государственный медицинский университет объявляет конкурс на замещение должностей:

1. Заведующих кафедрами:
- детских инфекционных болезней;
- кожных и венерических болезней.

2. Профессоров кафедр:
- 1-й кафедры детских болезней;

- детской хирургии;
- общей гигиены.

3. Доцентов кафедр:
- 1-й кафедры терапевтической стоматологии – четыре;

- 2-й кафедры терапевтической стоматологии;

- акушерства и гинекологии;
- общей стоматологии;

- стоматологии детского возраста;

- хирургической стоматологии;
- биоорганической химии;

- общей химии;
- нормальной анатомии;

- фармацевтической технологии;

- 1-й кафедры детских болезней;

- болезней уха, горла, носа;
- детских инфекционных болезней – два;

- детской хирургии – три;
- глазных болезней;

- кожных и венерических болезней;

- нервных и нейрохирургических болезней;

- общей гигиены – два;
- общественного здоровья и здравоохранения – три;

- эпидемиологии;
- 1-й кафедры хирургических болезней – два;

- 2-й кафедры внутренних болезней;
- общей хирургии – два;

- патологической анатомии;
- поликлинической терапии;

- пропедевтики внутренних болезней – три;

- физического воспитания и спорта – два;

- 1-й кафедры внутренних болезней – два;

- философии и политологии.

4. Старших преподавателей кафедр:

- белорусского и русского языков;

- общей химии;
- иностранных языков;

- патологической физиологии;
- нормальной анатомии;

- общественного здоровья и здравоохранения – два;

- физического воспитания и спорта – два.

5. Преподавателя кафедр:
- белорусского и русского языков.

6. Ассистентов кафедр:
- 2-й кафедры терапевтической стоматологии;

- 3-й кафедры терапевтической стоматологии;

- ортопедической стоматологии – три;

- стоматологии детского возраста – два;

- челюстно-лицевой хирургии;
- общей химии;

- 1-й кафедры детских болезней;

- 2-й кафедры детских болезней;

- болезней уха, горла, носа;
- детских инфекционных болезней – два;

- медицинской реабилитации и физиотерапии;

- микробиологии, вирусологии, иммунологии;

- онкологии;
- судебной медицины;

- 2-й кафедры хирургических болезней – два;

- анестезиологии и реаниматологии – два;

- биологии – два;

- кардиологии и внутренних болезней;

- поликлинической терапии;

- пропедевтики внутренних болезней;

- урологии.

Документы на конкурс направлять в течение месяца со дня опубликования объявления по адресу:

220116, г. Минск, пр-т Дзержинского, 83, РЕКТОРУ.

Прикоснуться к наследию



Первая неделя сентября в нашей стране отмечена сразу двумя праздниками – Днем знаний и Днем белорусской письменности. И это неслучайно. В начале нового учебного года мы отдаем дань уважения нашим предкам, которые создали фундамент белорусского образования и письменности.



XXVII День белорусской письменности, столицей которого стал город Бельнич Могилевской области, был посвящен Году Малой Родины, 75-летию Великой Победы и 90-летию одного из ярчайших писателей Беларуси Владимира Короткевича. Основная идея праздника – бережное сохранение и пополнение духовного наследия страны, пропаганда национальных культурных традиций, отражение исторического пути письменности и печати в Беларуси.



Святкуем разам

В рамках празднования Дня белорусской письменности в учебных группах БГМУ прошли тематические информационные и кураторские часы, посвященные истории белорусского печатного слова, великим белорусским просветителям и деятелям культуры.

День белорусской письменности – это возможность еще раз прикоснуться к достоянию отечественной письменной культуры, духовному наследию и национальным традициям наших предков.

Ирина ГУЛЮК,
методист высшей категории,
фото из архива БГМУ, БелТА и открытых источников

