



Вестник БДМУ

13 верасня 2016 г. • № 17 (1985)

Газета Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта (агульнапапалітная)

Выдаецца са студзеня 1931 года.

Падпісання можна з любога месяца. Падпісны індэкс 63 594.



В День Знаний

Традиционно 1 сентября свои двери открывают все учреждения образования республики.

В 95-й раз это сделал и БГМУ. В юбилейный для ALMA MATER год торжественное мероприятие, посвященное Дню Знаний, посетил заместитель Министра здравоохранения Республики Беларусь Пиневиц Д. Л. В столь знаменательный для БГМУ год почетному гостю, администрации университета и первокурсникам было предложено сделать памятное фото в фойе. Там же с выступления фольклорного театра «Медуніца» началась и художественная часть программы. После чего торжественное действие перенеслось в концертный зал университета.

По задумке режиссера



А.С. Гайдук открывала концерт презентация под названием «Портрет первокурсника-2016». «Нашей задачей было вырисовать образ студента первого курса. Для этого была собрана информация о количественном и качественном составе первокурс-

ников, их результатах централизованного тестирования, о месте рождения», – рассказывает Александра Сергеевна. – Для точности портрета через деканаты узнали даже самые распространенные имена первокурсников. Ими оказались Анастасия и Анна, Андрей и Дмитрий».

В целом студентами БГМУ в этом году стали 832 человека. Большинство из них девушки. Ректор университета Анатолий Викторович Сикорский пожелал перво-

курсникам старания на пути постижения профессии врача и передал слово заместителю министра здравоохранения Дмитрию Леонидовичу Пиневицу. После чего по традиции была произнесена Клятва первокурсника, и исполнен гимн «Гаудеамус».

Затем студентов первого курса и гостей праздника ожидала концертная программа, состоящая из эстрадных номеров. В ней приняли участие такие университетские коллективы, как «Биолакт» и «Эпидемия», «Элеганс» и «Кантаре», «Алхимики», «Эскулапы» и «Панацея», «Медуніца» и команда КВН «Докторская». Задача коллективов была представить художественную самодельность на факультетах и показать первокурсникам, что студент-медик – это всесторонне развитый молодой человек, в том числе интересующийся творчеством и искусством.



Да 95-годдзя БДМУ



Наряду с творческими подарками первокурсникам был приготовлен сюрприз от Минского завода безалкогольных напитков – питьевая бутылированная вода. И, конечно же, самыми запоминающимися моментами мероприятия стали первый звонок и передача от выпускников к первокурсникам ключа знаний, которым они и будут открывать двери новых познаний на пути к профессии врача.

Инна ЗАТУЛА, руководитель эстрадного объединения курсантов ВМедФа «ХамелеОН»
Фото Дмитрия ЗЕЛЕНКОВСКОГО

Августовский Совет

Тридцатого августа состоялось расширенное заседание Совета университета с участием Министра здравоохранения Республики Беларусь Жарко Василия Ивановича, председателя Комитета по здравоохранению Мингорисполкома Юркевича Игоря Викторовича, главного врача Республиканской клинической стоматологической поликлиники Матвеева Андрея Михайловича, академика НАН Республики Беларусь, профессора Сукало Александра Васильевича.

работников университета из числа профессорско-преподавательского состава. Участие в семинарах, конференциях, форумах, в том числе и международного уровня, будет в значительной степени способствовать этому.

За многолетнюю плодотворную научно-педагогическую и врачебную работу, высокий профессионализм и большой личный вклад в подготовку высококвалифицированных спе-

циалистов Министр наградил знаком «Отличник здравоохранения Республики Беларусь» декана педиатрического факультета, доцента Александрова Дениса Александровича, зав. кафедрой лучевой диагностики и лучевой терапии, доцента Алешкевича Александра Иосифовича. Почетными грамотами Министерства здравоохранения Республики Беларусь отмечены декан медико-профилактического факультета, доцент Горбич Юрий Леонидович и зав. кафедрой эндокринологии, профессор Мохорт Татьяна Вячеславовна.

В заключение своего выступления В.И. Жарко обозначил перед коллективом университета приоритетные задачи на 2016-2017 учебный год и пожелал дальнейших успехов в благородном деле сохранения и укрепления здоровья людей и подготовке высококвалифицированных медицинских кадров.

Ректор университета А.В. Сикорский акцентировал внимание участников Совета на изменения в учебных планах и программах,

Адукацыя

нацелил коллектив университета на плодотворную, творческую работу. Проанализировав позиции университета по всем направлениям деятельности, Анатолий Викторович отметил эффективность проведенной работы за год.

Решением Совета университета были утверждены кандидатуры самых успешных студентов университета на назначение стипендии Специального фонда Президента Республики Беларусь по социальной поддержке одаренных учащихся и студентов – 4 человека, стипендии имени Ф. Скорины – 10 человек и именные стипендии Совета вуза – 9 человек.

Августовский Совет университета определил основные аспекты дальнейшей работы всего коллектива по достижению поставленных задач на 2016-2017 учебный год.

Наш корр.



В своем выступлении Министр уделил особое внимание вопросам качественной подготовки студентов, развитию клинического мышления врача, начиная с первых курсов, прививая при этом любовь к специальности и пациентам. Также был сделан акцент на подготовку молодых специалистов в университете и необходимость интенсификации процесса подготовки кадров высшей квалификации на кафедрах теоретического и практического профиля путем обучения в аспирантуре очной, заочной формах и в форме соискательства. Василий Иванович также отметил, что особого внимания заслуживают вопросы, связанные с аттестацией, повышением квалификации и категоричности



Дружба. Вдохновение. Успех

Для врача главными качествами, помогающими достичь высокого мастерства в профессиональной деятельности, являются стремление к познанию, углубление знаний в теоретических и практических направлениях современной медицины, а также желание быть на передовой медицины.

Так, в субботу 3 сентября состоялось открытие нового учебного семестра студенческого научного кружка кафедры нормальной анатомии, на котором присутствовало более 250 человек. Заседание проводилось в 1-й лекционной аудитории главного корпуса БГМУ, которая стала практически родной для студентов 2-6 курсов, посещающих кружок уже не первый год. Главными участниками заседания являлись первокурсники. Они с большим энтузиазмом пришли на первое научное заседание кружка в свой выходной.

Вступительное слово вначале заседания произнесли научный руководитель СНК, врач-интерн, создатель современного направления его работы, старший лейтенант медицинской службы Холамов Алексей Игоревич и старший преподаватель кафедры Шестакович Екатерина Николаевна. Руководители кружка поздравили всех первокурсников с успешным прохождением вступительной кампании университета и пожелали успехов в нелегком пути достижения вершин в медицине.

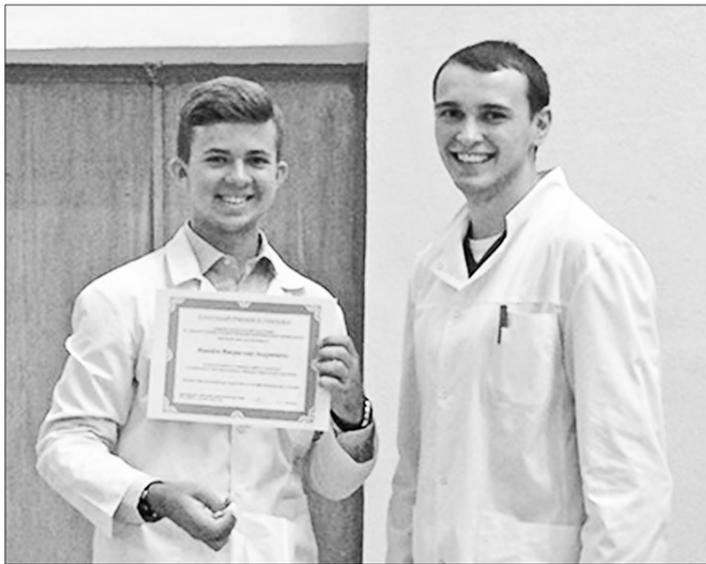
Со спецификой организации и работы СНК студентов познакомила староста кружка – студентка 4-го курса педиатрического факультета Шамшур Валерия. Вступлением к докладу стал девиз кружка «Amicitia. Inspiratio. Successus», что в переводе с латинского означает

«Дружба. Вдохновение. Успех». Этот девиз помогает создать на заседаниях атмосферу дружбы и взаимопомощи, развивает научный и практический интерес к предмету, а также поддерживает стойкую мотивацию к углубленному изучению важнейшего фундаментального медицинского предмета – анатомии человека.

Система работы СНК направлена на всестороннее познание дисциплины «Анатомия человека». Для удобства организации было сформировано 3 отдела. Студенты-консультанты теоретического отдела занимаются проведением занятий с первокурсниками,

а в студенты-консультанты среди кружковцев 2-го курса, имеющих достойный средний балл по результатам кафедральных коллоквиумов и высокую посещаемость кружка в прошлом году. Отбор проводили доцент Сокол Андрей Валентинович и научный руководитель СНК Холамов Алексей Игоревич. Большинство кружковцев 2-го курса продемонстрировали высокий уровень знания предмета. По результатам отбора из 65 студентов 2-го курса новыми студентами-консультантами в этом учебном году стали 24 человека.

Для студентов 2-го курса предусмотрен факультатив по подготовке к экзамену и ежегодной студенческой предметной олимпиаде по анатомии человека, проведение



во время которых разбирается учебный материал по текущему плану кафедры, закрепляются и систематизируются знания на анатомических препаратах. Следует отметить, что сразу же после научного заседания на кафедре нормальной анатомии состоялся финальный этап отбора канди-

датов, который уже в четвертый раз назначено на декабрь. Особенностью этой олимпиады станет республиканский масштаб: будут приглашены студенты не только нашей «Alma mater», но и из других медицинских вузов Республики Беларусь.

Практический отдел в этом учеб-



Кружковцы

ном году откроет двери в осеннем семестре для студентов 2-го курса, освоивших азы препарирования на 1-м курсе и изготовивших учебные препараты. Первокурсники также не останутся в стороне: они смогут посещать препаровку уже в весеннем семестре учебного года.

Научный отдел СНК поможет студентам в написании научно-исследовательских работ, предоставит материалы для изучения, а также бесценный опыт: выступление на ежемесячных научных заседаниях СНК с приглашением профессорско-преподавательского состава кафедры. Также планируется проведение мастер-классов старшекурсников и практикующих врачей, готовых делиться своими знаниями с подрастающим поколением будущих врачей, прививать им любовь к анатомии человека, своим примером демонстрировать важность ее изучения.

После сообщения о работе СНК перед многочисленной аудиторией выступил студент 2-го курса лечебного факультета Полонейчик Александр

с научным докладом на тему «Изменение некоторых краниометрических параметров нижней челюсти с использованием метода компьютерной томографии» (научный руководитель – доцент Ярошевич Станислав Петрович), занявшим 2-е место на ежегодной апрельской конференции «Актуальные проблемы современной медицины и фармации – 2016».

В финале заседания была проведена церемония награждения восьми наиболее активных членов кружка, которые уже не первый год принимали участие в его становлении и развитии. Студентам были вручены благодарственные письма от имени зав. кафедрой нормальной анатомии Трушель Наталии Алексеевны, подарены памятные подарки партнера университета – «Независимой лаборатории ИНВИТРО». Именно благодаря таким активным и трудолюбивым студентам наш студенческий научный кружок будет еще долго радовать и помогать не одному поколению студентов БГМУ.

Владимир СНОПКОВ, студент педфака
Фото Владислава МАЗАЙЛО, студента лечфака

В начале отпуска все выбирают, куда бы поехать отдохнуть.

Кого-то тянет к морю, в жаркие страны, а кого-то туда, где прошли годы учебы, может быть, лучшие годы.

В августе в гости к своим белорусским друзьям и подругам приезжала выпускница нашего вуза Майя Анастасова из Македонии. Она навестила и меня, своего преподавателя русского языка. Мы прошли с ней по территории студенческой деревни, прогулялись по проспекту Дзержинского, посчитали окошки в общежитии, найдя родное... Удивлению гостей не было предела: как все изменилось! Сколько построили новых зданий, метро, магазины, общежития, новые окна!

Зашли мы и в университет. Было тихо, корпуса будто отдыхали от студенческой суеты в ожидании нового учебного года. Майя с радостью обнаружила на стене у ректората фотографию своего выпуска 2009.

– Майя, в каком году Вы поступили в наш вуз?

– Я училась на педфаке у Соломахо Натальи Анатольевны, а на первый курс поступила в 2003-м.

– Помните, какая замечательная группа была у нас на первом курсе?

– Да, необыкновенная. Мы все более-менее владели русским языком, и нас объединили в особую группу. Во-первых, там были одни девушки, во-вторых, мы изучали белорусскую культуру и историю, много путешествовали по Беларуси. В эту группу входили Ира Хечикашвили из Грузии, Натали Агого из Камеруна, дети эмигрантов (Наталия Афанасенко из Германии, Элен Райхлин-Запашная из Израиля), представители стран бывшего Советского Союза (Алесь Метлова из Литвы, Камила Алиева из Азербайджана).

– Майя, Вы поддерживаете с кем-нибудь из них дружеские отношения?

– Да, со многими. Правда, после второго курса мы уже в таком составе больше не собирались, но на первом и втором курсах Вы нам очень помогли. Мы сдружились именно на занятиях русского языка. Я до сих пор помню, как вы учили нас готовить драники, как мы ездили вместе в Гродно, Мир, Полоцк.

– Расскажите, как дальше складывалась Ваша профессиональная судьба, где и кем Вы сейчас работаете?

– Хотя я сама из Македонии, подтверждать диплом я поехала в Словению, потому что мне там больше нравится система здравоохране-

“Мы возвращаемся к истокам...”



2009 г.

ния. Пришлось некоторое время подождать экзамена на сертификацию, одновременно сдать государственный экзамен по словенскому языку на высший уровень. Я ведь разговариваю каждый день на четырех языках: с родителями на македонском, с пациентами на словенском, с подругами по вайберу на русском, а живу я в Хорватии, так что языки родственные, конечно, но я всё равно немного путаюсь. Работаю я в общей больнице в Словении, в небольшом городке на границе с Хорватией – Брежице. Только в 2013 году у меня началась первая специализация по внутренним болезням. И вот тут-то все оценили мои практические навыки, которые я получила именно в БГМУ, и заметно этим отличалась от «врачей-теоретиков». Во время учебы у нас было очень много практических занятий в клиниках, поэтому я не боялась пациентов и смело бралась за любые медицинские манипуляции.

– Окончили в 2009, а только в 2013 начали работать?

– Всё это время, пока разбирались с документами, я работала врачом-волонтером в Македонии. Мне ещё учиться три года, прежде чем я стану специалистом по внутренним болезням и врачом-гастроэнтерологом. Я два раза в неделю езжу в Любляну, в клинический

центр, где у меня проходят различные учебные циклы. Например, три месяца – гематология, три месяца – пульмонология и т.д. Сейчас я как белка в колесе кручусь. Беру ночные дежурства, это обязательно требуется, учусь в Любляне, а работаю в Брежице. Летела в Беларусь – всю дорогу проспала.

– Майя, не могу не спросить Вас, что Вы думаете про обучение в Беларуси, не жалеете ли, что выбрали такой длинный путь получения специальности, какие впечатления у Вас от этой поездки?

– Я очень взволнованна. Я давно планировала эту поездку, меня постоянно приглашали друзья, но никак не получалось раньше. Теперь увидела строящийся новый корпус и позавидовала будущим студентам. Минск очень похорошел.

Жалею ли? Конечно, нет. Здесь получены основные базовые знания, здесь столько любимых друзей. Очень хочу поблагодарить Вас и за те годы, когда нам, оторвавшимся от родителей, от дома, было нелегко, и за сегод-

Нашы інтэрв'ю

няшнюю встречу. Вы стали нам настоящим старшим другом, верите ли, но нас буквально тянуло к Вам и на занятия, и в гости.

Несмотря на то, что я не стала хирургом, я часто вспоминаю Софию Брониславовну Синило – доцента 2-й кафедры хирургических болезней, и очень благодарна ей. Она многому меня научила.

Хочется сказать огромное спасибо нашему декану Доценко Эдуарду Анатольевичу, человеку-профессионалу, заботу которого чувствовал каждый иностранный студент. Я всегда восторгалась им и его готовностью выслушать каждого студента и каждому помочь.

Я увидела Вас, наш университет, своих друзей, и тепло переполняет меня. Все дни в Беларуси у меня расписаны по часам. Встречи, встречи, встречи. Очень хочется скорее рассказать о своей поездке родителям, знакомым... БГМУ люблю, как люблю свой дом, свою семью. Желаю нашему вузу только процветания.

Беседовала Майя БУДЬКО, ст. преподаватель кафедры белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет объявляет конкурс на замещение должностей:

Заведующих кафедрами:

- фармацевтической технологии;
- пропедевтики детских болезней;
- пропедевтики внутренних болезней.

Профессоров кафедр:

- пропедевтики внутренних болезней;
- 1-й хирургических болезней;
- 2-й внутренних болезней;
- общей стоматологии.

Доцентов кафедр:

- фармацевтической химии – два;
- биологии;
- морфологии человека;
- медицинской и биологической физики;
- белорусского и русского языков;
- нервных и нейрохирургических болезней;
- общей гигиены;
- микробиологии, вирусологии, иммунологии – два;
- детских инфекционных болезней;
- акушерства и гинекологии;
- эндокринологии (0,75 ставки);
- 1-й хирургических болезней.

Ассистентов кафедр:

- биологии;
- биологической химии;
- биоорганической химии.
- общественного здоровья и здравоохранения;
- ортодонтии;
- 1-й внутренних болезней;
- травматологии и ортопедии;
- радиационной медицины.
- Старших преподавателей кафедр:**
- белорусского и русского языков – два;
- организации фармации – два;
- морфологии человека;
- физического воспитания и спорта – четыре;
- гигиены труда – три.
- Преподавателей кафедр:**
- иностранных языков;
- белорусского и русского языков – три.

Конкурсы

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

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

Отметил свой 949-й День рождения город Минск.

Праздник, который своим может считать каждый пятый белорус, охватил весь город. Для жителей и гостей Московского района масштабная программа традиционно развернулась в парке имени Павлова.

Студенты лечебного факультета и сотрудники университета не остались в стороне от этого знакового события и также пришли поздравить минчан с праздником.

На площадке БГМУ было многолюдно. Студенты научного кружка по анестезиологии и реаниматологии познакомили

всех желающих с приемами оказания первой медпомощи, а после и сами продемонстрировали

мастер-класс по базовой сердечно-легочной реанимации. Также на площадке работал пункт из-



«Дорогая мая столица!»

мерения давления, можно было ознакомиться с информацией по здоровому образу жизни.

Праздник города – это праздник, который всех нас объединяет. Татьяна ЯРОШЕВИЧ, зам. декана лечфака по воспитательной работе

Минчанин года

За высокие достижения в труде, особый личный вклад в социально-экономическое и культурное развитие столицы

вклада в развитие Минска. Для каждого из нас – это высокая честь и большая ответственность в дальнейшей работе.

Третьего сентября 2016 года в рамках празднования дня города состоялась торжественная церемония вручения наград «Минчанин года» в Национальном академическом театре оперы и балета Республики Беларусь.



почетное звание «Минчанин года» присвоено 13 жителям столицы.

В этой связи особо отрадно, что победителем в области высшего образования и науки стал профессор 1-й кафедры хирургических болезней БГМУ, доктор медицинских наук Анатолий Антонович Татур.

Выступая с ответным словом, Анатолий Антонович поблагодарил руководство города и жителей столицы: «От имени всех удостоенных почетного звания «Минчанин года» хочу поблагодарить руководство города и всех минчан за столь высокую оценку нашего труда, нашего



Надеюсь, наш личный опыт, достижения в различных сферах жизнедеятельности города будут способствовать прогрессивному развитию и экономики, и культуры, и социальной сферы

«Урачыстасці»



нашей любимой столицы. Сегодняшнее торжество, которое стало многолетней замечательной традицией, является не только подведением каких-то итогов нашей работы, но и стимулом для новых профессиональных, творческих свершений на благо нашей страны и дальнейшего процветания нашей любимой столицы».

В продолжение торжественной части был представлен красочный концерт, где взору зрителей были представлены лучшие номера заслуженных артистов Национального академического театра оперы и балета.

Администрация БГМУ

Почему знакомство? Потому что в нашей группе только 3 минчанина, а остальные студенты приехали учиться в Минск из разных уголков Беларуси.

Программа праздника была насыщенной и разнообразной. 3 сентября мероприятия проходили с 11 до 22 часов – только успевай все посмотреть и запомнить. Везде звучала музыка, выступали коллективы, которые участвовали в фестивалях национальных культур, звезды белорусской эстрады «Песняры» и другие.

Присутствовали мы и на открытии памятника создателям белорусской национальной оперы – Винценту Дунину-Марцинкевичу и Станиславу Монюшко. Их вклад в развитие музыкального искусства настолько велик, что их также считают своими и поляки, и литовцы. Если кто не видел этот памятник, советуем прогуляться в Верхний город, к ратуше – он великолепен! Церемония открытия сопровождалась музыкой, танцами, театрализованными представлениями.

Переполненные впечатлениями от дневных мероприятий, в 22 часа мы охали и замирали от восторга, наблюдая музыкально-пиротехническое шоу над Свислочью. В небе и на водной глади всеми цветами радуги расцветали подсолнухи, гирлянды цветов, листьев. Зрелище незабываемое!

Знакомство группы 7103 стомфака со столицей нашей Родины началось 3 сентября, когда город праздновал 949-летие.

Вместе целая страна

Но поразили нас не только концерты, театрализованные импровизации, но и то, какое значение в стране придается спорту. Будущее нации – в ее здоровье. Благодаря всесторонней поддержке государства, сегодня в республике созданы хорошие условия для занятий физической культурой, спортом и туризмом. На международные соревнования к нам приезжают спортсмены из разных стран. В День города у Дворца спорта проходили соревнования «Сильнейший пожарный спасатель», в которых приняли участие пожарники из Беларуси, России, Литвы (ничего подобного ранее на территории СНГ не проводилось). Конечно, мы болели за наших ребят, но и литовцы, и россияне в грязь лицом не ударили и показали, какими средствами пользуются спасатели при ЧП.

Спортивные развлечения были представлены и самым маленьким: они крутили хулахупы, выкручивали змейки лентами,

играли в бадминтон. Ребята постарше пробовали свои силы и возможности в лучно-арбалетном тире, на турнике для развития мышц предплечья, в рыцарских турнирах, где

можно было стать рыцарем 15, 16 и даже 21 века, в соревновании по парковому ориентированию. Для самых «крутых» был открыт экстрим-парк, где проходили соревнования по экстремальным видам спорта: марафон по роликовым конькам, свои трюки показывали роллеры, скейтбордисты, велосипедисты.

Праздник закончился 4 сентября Минским полумарафоном. В нем приняли участие более 20 тысяч бегунов. Вместе с профессиональными спортсменами из Кении, Латвии, Литвы, Украины, России, Японии и Коста-Рики в нем приняли участие и любители. Бежали целыми семьями, с детскими колясками и без них, старые и молодые. Все они считали, что такое участие укрепляет физический дух, жизненную позицию, веру в свои возможности, служит для единения нации и народов. «Мы вместе» – лозунг нашей страны. Первый полумарафон на

«Як жывеш, студэнцтва?»

5 км, 10 км и 21 км прошел в День города в 2013 году. Опыт оказался удачным, и мероприятие решили сделать традиционным. На полумарафоне можно даже установить мировые рекорды, что и сделал 22-летний представитель Кении Хиллари Киптум Майо Кимайо, пробежав 21 км. Для гостей и участников это было не только соревнование, но и знакомство с красивейшими и историческими местами нашей столицы.

Надеемся, что и для нашей группы посещение таких мероприятий будет удачным, интересным, интригующим, захватывающим и традиционным, что даст возможность еще лучше узнать город, его достопримечательности, жизнь народа. Конечно, главное для нас учеба, получение медицинского образования, чтобы стать высококлассным врачом, но нельзя забывать и об единении группы. Лозунг «Мы вместе» должен стать для нас символом дружбы, взаимопонимания, поддержки и укрепления наших сил и возможностей на протяжении всех лет учебы в университете.

Елена КОВШИК, Елизавета СУДНИК, студенты стомфака
Галина САЯНОВА, куратор

В рамках программы «МИРОВОЕ НАСЛЕДИЕ» кафедра гигиены труда приглашает студентов, работников БГМУ, а также всех желающих в путешествие с посещением объектов, внесенных в список Всемирного наследия ЮНЕСКО, по следующим маршрутам:

- МОСКВА – КОЛОМЕНСКОЕ – СЕРГИЕВ ПОСАД (4-8 ноября 2016, запись в поездку до 25.10.2016);
- ТАЛЛИНН – СТОКГОЛЬМ – ТАЛЛИНН – РИГА (4-8 ноября 2016; морской круиз, 2 ночи на пароме; визы студентам и преподавателям БЕСПЛАТНО; запись в поездку до 10.10.2016).
- Туристические группы уже формируются. Количество мест ограничено. Более подробная информация о поездках и посещаемых объектах размещена на интернет-ресурсе «ВКонтакте» на странице «МИРОВОЕ НАСЛЕДИЕ» и в группе «МИРОВОЕ НАСЛЕДИЕ, БГМУ». Отправьте нам фразу «КАКИЕ ПЛАНЫ?» со своего электронного адреса на roezdochka.ok@gmail.com, и мы вышлем вам подробные программы указанных путешествий. Организация поездок согласована с администрацией БГМУ. Справки по тел.: (044, 029) 7778805.

Падарожжы

Как снять стресс перед экзаменом?

1. *Не бойтесь волнения.*
Некоторое волнение перед экзаменом даже полезно. Оно способствует мобилизации сил организма. Переживать только из-за того, что волнение помешает вам собраться, не стоит. Даже великие музыканты волнуются всякий раз, когда выходят на сцену.

2. *Пользуйтесь собственной системой запоминания.*
Учите так, как удобно вам. Кто-то читает себе вслух. Кто-то любит, чтобы его слушали. Кто-то любит обсуждать прочитанное и приглашает друзей для совместных занятий. Ваш организм сам подскажет опти-

мальный способ подготовки. А захотите отдохнуть – отдохните!

3. *Не зубрите в ночь перед экзаменом.*
В ночь перед экзаменом лучше пораньше лечь спать. Перечитывать учебник бесполезно – лучше дайте организму передышку, а своей голове – время разложить знания по полочкам.

4. *Учитесь рассчитывать время.*
Стресс на экзамене часто возникает из-за того, что студент не укладывается с подготовкой в отведенное время. Поэтому лучше заранее продумать, как вы будете готовиться, тогда вам будет проще сконцентрировать внимание на экзамене.

5. *Умейте расслабляться.*
Если вы предчувствуете, что от волнения у вас в голове возникнет сумбур, попробуйте сделать следующее упражнение. Дышите медленно, спокойно и глубоко. Закройте глаза, откиньтесь на спинку стула и считайте: до пяти – на вдохе и до семи – на выдохе. Через пару минут приступайте к работе. Никто не сделает вам за это замечания.

6. *Проведите репетицию.*
Многие студенты прекрасно знают материал, но теряются, когда приходится формулировать ответ вслух. Порепетируйте дома. Расскажите несколько билетов роди-

телям или друзьям, попробуйте сходу ответить на дополнительные вопросы.

7. *Никаких транквилизаторов.*
Откажитесь от любых успокоительных таблеток. Помимо вреда для здоровья они затормаживают мыслительные процессы и замедляют реакцию. Лучше есть шоколад, который действует как антидепрессант. Витаминные комплексы тоже полезны, но принимать их лучше заранее.

8. *Думайте о хорошем.*
Если постоянно думать о предстоящих трудностях, вы заранее настроите себя на неудачу. Психологи утверждают, что мы получаем то, о чем усиленно думаем, программируя себя на конечный результат. По-

Планета здароўя

этому почаще вспоминайте о своих успехах и победах, говорите себе: «Все будет хорошо!»

9. *Оденьтесь удобно.*
На экзамен оденьтесь просто и удобно. Не нужно, чтобы вы отвлеклись на неприятные ощущения от того, что вам жарко, прохладно, жмут новые ботинки...

10. *Выходите заранее.*
Очень важно выйти из дома с большим запасом времени. Если будете торопиться, то начнете паниковать еще в метро. Лучше прийти пораньше, поболтать с другими студентами и понять, что волнение свойственно всем.

Галина ЗАХАРОВА, врач-валеолог 33-й студенческой поликлиники г. Минск

Колькі разоў заракалася не ўдзельнічаць – сабе ж даражэй.
Ні людзей не ведаеш, з кім маеш справу, ні з чаго пачалося потым ужо не памятаеш – а засядаюць некаторыя такія размовы ў табе на доўга і балюча – да сэрца дастаюць. А вось жа – зноў не ўтрымалася...

Невялікая – усяго чатыры ці пяць чалавек чарга да касы. Планую сабе ў галаве, што пасля вячэры зрабіць паспею. Паціху падсоўваем вазкі з пакупкамі. Усё прыстойна. Вось ужо разлічваецца маладая жанчына з прыгожымі бліскучымі валасамі, праз два чалавекі, і я буду ля касы. Рыхтую картку. Ды, відаць памыляюся нахонт хуткасці разлікаў. Спынілася чарга: у жанчыны нейкая заміна, штосьці высвятляюць з касірашай. Гляджу ў другі бок, нават услыхваюцца не хачу – канец дня, усё стомленыя, мо дзе і не дачулі адна адну. Ды дзе ж там. Размова стала пераходзіць у гучную гамонку. Хочаш ты ці не, а слухай. Бачу, што жанчына змяніла картку: мо грошай на ёй не стае? Такое з кожным можа здарыцца. Ды і картка гэтых ужо зашмат – то для закупаў, то з бонусам, то лішчэ якая-небудзь. Чаго толькі не прыдумваюць, каб пакупнікі прывабіць. Блытаюцца потым людзі.

Здаецца, новая картка прайшла, але пакупніца ўсхвалявана працягвае штосьці тлумачыць – на беларускай мове. Твар у касіраш таксама чырвоны ад хвалявання, рэзка адказвае па руску. Відаць, не разумеюць адна адну. Сітуацыю vyrатавала бабуля, што стаяла адразу за беларускамоўнай жанчынай: дапамагла хутчэй злажыць ёй рэчы ў мяшэчак: «Ідзі, дзіцятка, мы ўсе таксама спяшаемся, не хвалюйся ты так». Гэтым бы ўсё і скончылася б. Ды не на тую касіруша напалі: на яе языку вош, відаць, не спячэцца. Разлічыўшы старую, выпаліла тое, што, мабыць трымцела ў ёй колькі часу: «Корчит каждый раз из себя неизвестно кого, а сама – дярвоня. Не разберёшь, чего хочет. Кому он нужен, этот белорусский? Ещё и детей в школе мучают». Канешне ж, пасля гэтых слоў ужо не толькі я красамоўства дэманстравала...

А вынік? Во, заснуць не магу. Запланаваныя справы зроблены, пачытала, а вочы – хоць зашывай. Думкі пльвучы і пльвучы. Ніяк не ўтаймуецца. Здавалася б, што тут незразумела? Хіба дзве мовы – гэта цяжар за спіной насіць? А дзеці няхай замест мовы на слэнгах размаўляюць, час камп’ютарамі займаюць, ці што? Вельмі балюча за «дырвоню». Адкуль жа мы ўсе? Там жа наша спадчына, душа нашага народа. Хіба магла б так непаважна размаўляць гэтая жанчына на вёсцы? Быў бы сорам для сям’і на доўга. А тут распустілі людзі сябе: ніхто ні цябе, ні тваіх каранёў добра не ведае – вась і папёр бруд з пакалечаных душаў. Шкада іх, але сілай тут не дапаможаш. Ды ў кожнага, як кажучы, розум да галавы ў свой час прыходзіць...

Як быццам гэта было ўчора, памятаю ціхі змінны дзень, цяпло ад толькі што выпаленай групкі, якое надае ўтульнасць пакою з вазонамі каля вокнаў, замацаваную на круку ў столі невялікую калыбельку, у якой спіць мая маленькая сястра. Сядзячы на ўслончыку, мама прадзе кудзелю, воўну ж трэба да вясны ўправіць. Правай нагой няспешна круціць калаўродак, а левай час ад часу паварушае пачапку, нацягнутую ад калыбелькі, каб тая пакалыхвалася. І мама паціху спявае:

“Люлі, люлі, люлі –
Прыляцелі куры.

Селі на варотах
Ды ў чырвоных ботах...”

І столькі пяшчоты сыходзіла з яе вуснаў разам з гэтымі словамі, што ні на якія забавы адыходзіць не хацелася, так, прыціснуўшыся, і сядзела б побач, слухаючы, як у такт песні парывае пасах калаўродка...

“Матульчак мая, а мне ты такія песні спявала?” – пытаюся ў мамы.

“А як жа ж, дачушка, канешне, спявала. І табе, і брату твайму спявала”.

Трошкі памаўчаўшы, з ціхай усмешкай яна дадала: “Бабуля і мне гэтак жа спявала, ад яе і я навучылася”.

“Ты была такая ж малая? А потым што было?”

галавой, затайваючы дыханне – вельмі трывожны сімптом.

Маці дзяўчынка была ў распачы. Змучаная двума днямі хваробы яе першага дзіцяці, не магла заснуць, хоць мы ўжо ёй і супакойваючы каплі давалі. Яна нярвова хадзіла па палаце, нешта шаптала перасохшымі губамі, выклікаючы яшчэ большае напружанне і так цяжкай сітуацыі.

“А можа Вы тут побач уладкуецеся, дачку возьмеце на рукі? Сястрычка дапаможа Вам гэта зрабіць, капціну падцягне”.

Яна абвела нас цяжкім ад гора поглядам: “Не-не, я боюся, каб яна не...” – не дагаварыла яна і затрэслася ў бязгучным плачы.

Творчасць чытачоў

іх дозаў.

“Пра курэй у чырвоных ботах”, – адчуўшы гарачыню ў твары, адказала я, разумеючы ўсю недарэчнасць майго становішча.

Цішыня ў палаце парушалася толькі дзяўчынкай, якая з натхненнем цягала соску.

“Мабыць, есці хоча, не мінула прамільгнуць радасная думка”.

І раптам... “Дазвольце паціснуць Вашу руку, доктар. Малайчына”.

Павярнуўшыся да ўсіх прысутных у палаце медыкаў, дадаў:

“Калега ўсё зрабіла правільна. Назначыўшы лекі для цела, не забылася пра душу. Змагла адчуць гэтую дзіцячую патрэбу ў ласцы і пяшчоце. Любоў для дзяцей робіць чуды, асабліва матчына. Заўсёды памятайце аб гэтым, нават тады, калі станеце свяцімі ад вялікай навукі”.

Памаўчаўшы з паўхвіліны дадаў:

“Ведаеце, калегі, у матчыных песнях усіх народаў маецца вялікі сэнс. Я б сказаў, штосьці нахшталт нейкага таямнічага носьбіта-кода з волі да жыцця, з сілай ад каранёў роду. І ў кожнага народа ён, гэты код, свой, з роднай мовы”.

Зноў замаўчаў, нібы нешта абдумваў. Здзіўленыя, мы байліся варухнуцца. Канешне, ведалі раней, што прафесар добра валодае роднай мовай, на лекцыях часта ўжывае яе, асабліва, каб патлумачыць складаныя да разумення месцы, ці трапным слоўцом разварушыць слухачоў. Але ж пра код поўная неспадзянка – гэтага мы ніколі не чулі.

А ён, нібы не заўважаючы нашага здзіўлення, працягваў:

“Вы не думайце, што гэта выпадкова. Менавіта так свет пабудаваны. Хіба цяжка было для Бога зрабіць усіх людзей аднамоўнымі? Мабыць, не. А ён, наадварот, Апосталам паслаў умненне размаўляць на розных мовах. Вось і думайце галавамі, што рабіць. Не трэба нікога вінаваціць за тое, што зрабілася ў мінулыя часы з мовай, пальцамі аднаму на аднаго тыкаць. Гэта прайшло. Зараз пра сённяшніе трэба думаць і яе аднаўляць. Няма сораму ў тым, што не ведаеш пакуль сваю родную мову. Сорам, калі ты яе зараз не вучыш”.

Сказаў, як адрэзаў. Голас прафесара быў упэўненым, строгім і бяспрэчна ўпльвовым. Але ж, як ніколі раней, мы пачулі ў ім гукі пяшчоты. Мо дзіцяці і матчыну песню ўспомніў?...

Ні ноч, а нейкае паседжанне ў успамінах. Зараз ужо зусім, мабыць, не засну. Паляжу трошкі, калі што, то пайдзі альбом пагартаю, здымкі пагляджу.

Праз колькі хвілін цела і думкі агортваліся хвалямі сну. Адкуль узятая?...

Праз фіранку яркім, жыццёсцвярдзальным святлом блішчэла поўня.

Дай жа Божа, каб ты заўсёды жыла, мова мая, родная жкая...

Людміла ЛАЗУТА, ст. выкладчык

Жыві, мая родная мова!

Вырасла і, як наша суседка, замуж пайшла? Толькі яна за Колю, а ты за нашага тату?”

“Так і было”.

Трошкі пасядзелі ў цішыні, нібы асэнсоўваючы пяшчоту імгнення. Зімовы дзень кароткі. Сонейка, што на якуюсці гадзінку заглянула ў вокны, потым хутка дзесьці падзелася.

“Мамачка, а ты пра замуж песню ведаеш?”

Мама засмялася.

“Пра замуж? Ведаю”.

“То заспявай, калі ласка”.

Мама чмокае дачушку ў шчаку.

“Добра, але толькі трошкі. Бачыш, вечар надыходзіць, хутка ўпраўляцца трэба ісці, вячэру рыхтаваць. Во, і сястра твая якраз працянаецца”, – заўважыўшы, што малая цягне ў рот ручкі і гучна прыцмоквае, сказала маці. – Пакармлю, ты паназіраеш за ёй, калі я з хаты сыходзіць буду. А пакуль прысядем. Згода? Тады слухай”. І зацягнула тоненька:

“Успомні ж мяне, мама, хоць раз у суботу. А я, цябе мама, ідучы на работу. Успомні ж мяне, мама, хоць раз у нядзелю. А я цябе, мама, прадучы кудзелю”.

“Бачыш, у песні ўсё, як у нас сёння”, – весела сказала яна. Устала з услончыка, прыхіліла да яго прасніцу.

Я хуценька ўскокваю з нагамі на гэты самы ўслончык, каб абняць маму за шыю. Прыціскаюся да яе і адчуваю мяккі дотык хваляў яе квяцістай сукенкі, прызборанай на рамянах, а праз яе – пяшчоту і вялікую любоў матулінага сэрца, якую ўсведамляю без слоў. Цалую маму ў шчаку: “Люблю цябе, мамулька. Засумавала на бабулі? Пакінь. Тата казаў, што ў нядзелю з’ездзіць па яе, прывязе да нас”.

Па якім прыкметам мне было зразумела, што і мамачка таксама сумуе па сваёй матулі? Вялікая сувязь, відаць, здараецца праз матчыну любоў. Зараз ужо ведаю, што дзеці не могуць свей вяртаць бацькам у той жа меры, бо аддаюць сваім дзецям. Так пабудаваны свет...

Дзяжурства, па ўсім відаць, будзе цяжкім. Каля дзсяці вечара тэрмінова паклікалі ў прыёмнае аддзяленне – прывезлі трохмесячную дзяўчынку ў цяжкім стане. Яна часта дыхала, амаль не адкрывала вочкі. Сіняватасць скуры твару, далоняк і ножак наводзілі на цяжкія думкі пра складанасць становішча...

Цэлую ноч рабілі ўсё, што лічылі патрэбным у такім стане. Тэмпература трошкі панізілася, але пра стабільнасць паляпшэння думаць было рана. Лежачы ў ложкачку пад калынацідай, маленькая перыядычна ўздрыгвала, пакурчвала

Прайшло каля гадзіны. Прыходзіў аглядваць дзяўчынку неўролаг. Згадзіўся з назначаным лячэннем. Я ўглядвалася ў твар дзіцяці, праз сябе молячы Бога аб дапамозе. Разумела, зараз трэба набрацца моцы і чакаць, сочачы за станам дзіцяці. Па якомусьці, відаць мацярынскаму інстынкту, узяла дзяўчынку на рукі і паціху прысланіла да сябе. Медсястра ўсё зразумела. Падсунула бліжэй да стула штатыў капельніцы. Сядзячы і паціху пагойдваючы дзіця, я раптам успомніла дзень з майго дзіцяцінства і спачатку шэптаю, а потым ледзь чутным голасам зашпалала:

“Люлі, люлі, люлі –
Прыляцелі куры.
Селі на варотах
Ды ў чырвоных ботах...”

Праз якуюсці гадзінку мы ўладкоўвалі спячую дзяўчынку ў ложкачок. Яе шчочкі паружавелі. Ціха дыхаючы, болей не ўздрыгвала. Прысмакуючы ў сне губкамі, ясна дэманстравала нам свой намер на паправунак. Маці заснула, сядзячы на ложкачку...

Ранкам, як заўсёды, прафесар аглядваў новых пацыентаў. Я хвалявалася. Чалавек ён быў строгі, часам нават занадта, але мы, моладзь, яго бязмежна паважалі за яго прафесіяналізм. Па зусім маленькіх сімптомах умеў вызначыць шлях да правільнага дыягназу, а значыць, і належага лячэння. Ён нястомна вучыў нас быць уважлівымі, звачаць на дробязі, вышукваць звесткі ў падрабязнасцях таго, што было ў дзіцяці раней...

Дакладвала пра дзяўчынку падрабязна, баялася што-небудзь упустыць. Ён, не перабіваючы, слухаў, аглядваючы дзяўчынку. Умеў гэта рабіць адначасова, не прапусціўшы пры гэтым ні аднаго слова. Потым пагортаў паперы. Я замаўчала, чакаючы заўсёды неспадзяваных прафесарскіх пытанняў. Гледзячы мне прама ў вочы, ад чаго становілася не па сабе, ён строга запытаў: “А яшчэ што рабілі ноччу, сыходзячы з абставін? Распавядайце”. Я разгубілася, мо што ўпусціла ад хвалявання? Паймала позірк медсястры з начной смены.

“Трымала на руках... калыбельную... спявала”, – пераходзячы амаль што на шэпт, прысланіла я.

“Матчыну, на мове?” – па-ранейшаму строга працягваў дапытвацца ён. Дазвольце, доктар, запытацца, якую менавіта спявала?”

Дапытваўся пра калыханку так, як рабіў гэта на кожным абыходзе, экзаменууючы нашы веды аб новых лякарствах ці ўзроставах ваганянь

Сотрудники кафедры клинической фармакологии выражают глубокое соболезнование доценту кафедры **ГАВРИЛЕНКО Ларисе Николаевне** в связи с постигшим ее горем – **смертью отца**.