

Советский МЕДИК

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ
С 5 ДЕКАБРЯ 1955 г.

ОРГАН ПАРТКОМА, РЕКТОРАТА, ПРОФКОМА, КОМИТЕТА КОМСОМОЛА И ПРОФКОМА СТУДЕНТОВ
МИНСКОГО ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА

№ 20(1244)

6 ИЮНЯ 1986 ГОДА

Цена 2 коп.

ХОРОШО поставлена учебная работа на кафедре микробиологии МГМИ. Занятия, проводимые преподавателями кафедры, интересны всем: и студентам, и проходящим специальный цикл обучения, и членам СНО, и научным сотрудникам. Преподаватели кафедры не просто увлекательно ведут занятия, они прививают желание глубже познать микробиологию.

Большая работа проводится кафедрой с иностранными учащимися в сентябре. Специально для нас был, например, прочитан цикл лекций, проведены практические занятия и семинары по тропической микробиологии. Была проведена 12-часовая конференция по проблемам инфекционной патологии тропиков, на которой 28 студентов прочитали свои доклады. После каждого доклада проходило обсуждение. Обстановка была очень живая, творческая. Участие принимали все, без исключе-

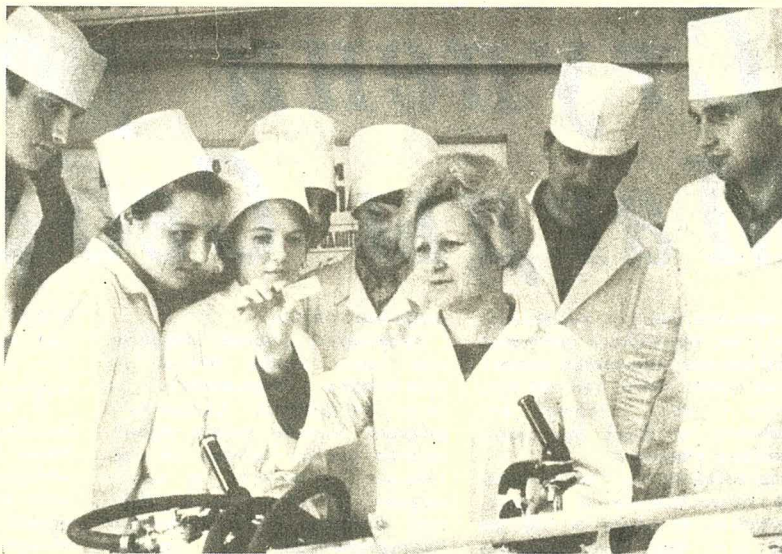
НА ЗАНЯТИЯХ ВСЕГДА ИНТЕРЕСНО

ния студенты. Очень много интересного тогда нам рассказал профессор А. П. Красильников и доцент Л. Г. Борткевич.

За время прохождения цикла студенты обучены различным методикам определения типов микроорганизмов, методам борьбы с патогенными микробами, мероприятиям по профилактике инфекционных заболеваний, распространенных в жарких странах, и внутрибольничных инфекций.

Я уверена, что знания, полученные на кафедре микробиологии с иммунологией, мы, иностранные учащиеся Минского медицинского института, сможем с успехом применить после окончания вуза на практике.

Элени Пападимитриу,
студентка III курса
лечфака (Греция).



НА СНИМКЕ: на занятиях по микробиологии.

Фото З. БРУКА.

НАВЕРНОЕ, каждый, кто входит в библиотеку, невольно обращает внимание на стенд с растерзанными книгами. Это памятник невежеству, крик о помощи.

В книгах — все, что накоплено человечеством за многие тысячелетия, — знания, опыт, мысли. Книга — учитель, помощник, собеседник, наставник, друг. По ней мы часто учимся жить, выбираем свой идеал, пытаемся быть похожими на ее героев, строим планы и мечты.

А представьте студента без книги? Музыкант без инструмента, всадник без лошади — это почти то же самое.

БЕРЕГИТЕ КНИГУ

Испокон веков книге — почет и уважение. И поэтому обидно, когда иногда видишь, как после экзаменов остаются вырванные листы из книг. В читальном зале оглядываясь по сторонам как воры, студенты под столом рвут страницы. Им же самим или их товарищам достанется потом эта книга. Именно по отношению к книге можно судить о культуре человека.

На втором курсе комсомольское собрание нашего потока

приняло решение: сдавать книги в библиотеку только в хорошем состоянии. Но как часто это бывает — предложили, проголосовали, записали... и забыли. А жаль. Хотелось бы, чтобы эту инициативу поддержали студенты, и не только нашего, но и других факультетов, и чтобы нам не было стыдно, придя в библиотеку из-за этого позорного стенда.

Наверное, найдутся люди (я думаю даже на добровольных на-

чалах), которые окажут помощь библиотеке по ремонту книг. Нужно в свою очередь и библиотекарям повысить требования при приеме книг. Получил в хорошем состоянии — верни такую же, без масляных пятен и вырванных страниц.

Будем же порядочны и уважительны к книге, к труду людей, который заложен в ней.

В. СУХАЙДА,
студент V курса стомфака.

ЕСЛИ студенты II курса лечебного, педиатрического и санитарно-гигиенического факультетов подошли по микробиологии к промежуточному финишу, то студенты II курса стоматологического факультета уже на финише — должны сдавать экзамен по предмету. Экзамены, как известно, это не только проверка знаний, они выполняют и другие функции, в частности, обучающую. Процесс усвоения во время подготовки к экзаменам, как правило, высокоэффективен, так как он проходит на высоком эмоциональном уровне и при активной мобилизации всех способностей личности. Создание и поддержание атмосферы высокого умственного и эмоционального напряжения, подъема, как раз, — одна из важных задач преподавания в период подготовки к экзаменам и во время их проведения. Подготовка к экзаменам сопровождается повторением учебного материала. Способствует обобщению, интеграции фрагментов ранее полученных знаний, приводит знания в строгую систему, и таким образом устраняет возникшие в ходе учебного процесса пробелы: она укрепляет навыки самостоятельной работы, вырабатывает умение отыскивать необходимые данные в литературе, позволяет посмотреть на предмет «целиком».

Студенты стоматологического факультета уже убедились на множестве примеров и фактов в необходимости для их будущей специальности владеть определенным багажом знаний по

микробиологии, иммунологии и вирусологии. Объем информации по нашему предмету в последние годы резко увеличился

спектами лекций и лабораторных занятий, практикумом, методическими материалами, таблицами по темам, альбомом,

теоретического обобщения недостаточно для думающего врача;

— мало одного запоминания

ПОЗЫВНЫЕ СЕССИИ

СДАТЬ ЭКЗАМЕН — ЗАКРЕПИТЬ ЗНАНИЯ

ся. Этому способствовало получение множества новых фактов, расширение и углубление прежних представлений по иммунологии, общей микробиологии и вирусологии и то ведущее положение, которое занял предмет в развитии учения об аллергии, трансплантации, аутоиммунных заболеваниях, внутрибольничных инфекциях и т. д.

Для повышения качества обучения по дисциплине сотрудниками кафедры делается много. Это и подготовка, новейшие методические указания к занятиям, составление ситуационных задач, изготовление различных наглядных пособий и т. д. Но основное, конечно, зависит от прилежности студента.

При подготовке к экзаменам мы рекомендуем студентам пользоваться учебниками (К. Д. Пяткин и др. Микробиология, 1980 г.; В. Д. Тимаков и др. Микробиология, 1983 г.), кон-

оформленным студентом при прохождении курса. К их услугам учебные стенды по отдельным разделам курса, альбомы по истории микробиологии. В период подготовки к экзаменам на кафедре можно будет «повторить» свои навыки. Будут организованы консультации общие, групповые и тематические. Экзаменационные вопросы будут вывешены на стенде кафедры, а также розданы по группам.

Подготовка к сессии — всегда трудное дело. Легче тем, кто готовился к ней на протяжении семестра, постоянно. Не секрет, что некоторые студенты делают «большую ставку» на последние предэкзаменационные дни и ночи.

Преподаватели кафедры хотели бы обратить внимание студентов на некоторые моменты:

— при подготовке к экзамену уделить должное внимание теоретическим вопросам, так как знание отдельных частей без

фактов, пусть даже большого количества, необходимо подходить к освоению материала осмысленно;

— необходимо уметь синтезировать знания по пройденным дисциплинам (биологии, гистологии, химии, физиологии) в ответах по смежным вопросам микробиологии;

— нужно уметь выбрать главное в каждом вопросе, отличить первостепенное от второстепенного. Дифференцированный подход к освоению материала значительно облегчит подготовку к экзамену. Экзаменационная оценка будет выставляться на основании качества ответа на поставленные вопросы и владения практическими навыками с учетом оценок по итоговым занятиям и правильности оформления протоколов в альбоме.

Анализ текущей успеваемости, результатов сдачи итоговых занятий, посещаемости студентов

позволили преподавателям кафедры получить представление о нынешнем курсе. Большинство студентов достаточно серьезно и добросовестно относятся к предмету, проявляют интерес к излагаемому материалу. Хорошо зарекомендовали себя 53-я, 55-я, 48-я группы и студенты — Е. Савчук, Е. Дашкевич, Р. Сычева, Т. Лешкевич, М. Соловьева, Е. Шевцова, Н. Куц, И. Юдина, Л. Чернышева, Е. Гуйдо, Т. Николайчик, Г. Нановская, Н. Сучак и др. В то же время ряд студентов не регулярно готовились к занятиям, в результате чего до сих пор не сдали коллоквиумы (А. Антонов, Д. Даниленко, О. Зуева, С. Дорошевич, И. Полонский, И. Самойлюк). У нас также есть претензии к студентам, у которых имеются пропуски лекций (А. Антонович, А. Антонов, С. Емельянова, Г. Василенок, Ю. Вуснич, В. Скрижник, С. Дорошевич). Необходимо срочно ликвидировать задолженность и приложить максимум усилий, мобилизоваться, чтобы в какой-то степени наверстать упущенное.

Коллектив кафедры постарается сделать все, от него зависящее, чтобы экзамены по микробиологии прошли продуктивно, на высоком уровне. Студенты курса могут не сомневаться в доброжелательном отношении и объективной оценке знаний со стороны экзаменаторов.

Желаем вам успеха!

Н. ИЗРАИТЕЛЬ,
профессор.



НОВОСТИ
ИНФОРМАЦИЯ
ХРОНИКА

ОСНОВНЫМ вопросом повестки дня состоявшегося на прошлой неделе партсобрания административно-хозяйственного управления были задачи парторганизации по созданию условий для более качественной подготовки специалистов.

Работа, проведенная по выполнению постановления «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма», рассмотрена на партсобрании педфака; задачи учебно-методической и воспитательной работы в свете решений XXVII съезда КПСС — на партсобрании стомфака.

В ОБЩЕЖИТИИ № 6 состоялось очередное заседание молодежного клуба «Собеседник», организованного сотрудниками библиотеки совместно со студенческим советом (председатель клуба — Виктор Гончаров).

Четвертое заседание клуба по теме: «Молодежь и мода» вела художник-модельер Минского Дома моделей Светлана Константиновна Проровская.

В заключение студентам были показаны слайды по современным направлениям молодежной моды.

ТРЕТЬЕМУ, трудовому семестру была посвящена линейка готовности студенческих строительных отрядов, прошедшая 24 мая.

На торжественном митинге штаб трудовых дел рапортовал руководству института об итогах подготовительного периода. В институте сформировано тридцать пять ССО, подготовлено более 400 врачей для обеспечения медицинской службы ССО Белоруссии.

Перед присутствующими выступил ректор МГМИ профессор А. А. Ключарев, представитель областного штаба трудовых дел С. Б. Воеводский.

В заключение были проведены спортивные соревнования на стадионе ГПТУ-52.

СОСТОЯЛОСЬ очередное заседание штаба трудовых дел, на котором были подведены итоги социалистического соревнования между ССО за подготовительный период.

Победителями признаны ССО «71-я параллель», «Товарищ», «Спадчына». Приняты обязательства на рабочий период.

ЛЕТ пятнадцать дружу с гистологами, но к стыду своему, не знал, когда день рождения у заведующего кафедрой. А Магда запомнила. Передо мной ее поздравительная открытка, присланная профессору Анатолию Сергеевичу Леонтьюку из Кубы. Вместе с текстом поздравления необыкновенные картинки: наступление нового дня в Гаване, золотистые, чуть-чуть распускающиеся солнечные лучи над бледным пурпуром океанской глади, темношоколадной подковой силуэт большого города, усеянного крапинками огней... Чертовски красиво! Не любить такие очаровательные места нельзя! Тем более, если это Родина.

Магда сама из провинции Камагуэй, где окончила медицинский факультет университета, после этого стала преподавателем, членом компартии Острова Свободы. Как и все кубинцы обожала Фиделя, ослепительное солнце, густую зеленую пальм, изумрудные плантации сахарного тростника, свежий с морской прожилкой ветер. И вдруг в судьбе ее произошли необыкновенные географические перемены: Белоруссия, Минск, мединститут.

Пересекла океан с заветной мечтой стать первым кандидатом-гистологом среди кубинских женщин. Понимала вместе с тем, каких это потребует усилий. К счастью, она оказалась не одинокой. Новую аспирантку кафедры гистологии встретили радушно, успокоили, приободрили.

С крохотным словарным запасом, без специальной подготовки по предмету, являющемуся фундаментом дальнейшего творческого труда, без необходимого опыта по сбору и систематизации теоретического материала предстояло начинать научное исследование. Тему определила Куба — «Развитие тонкой кишки». В известной мере она была новой лишь для самого автора, но очень хорошо знакомой местным специалистам, всесторонне освещенной в отечественной литературе. К приезду иностранной гостьи в активе имелось уже около 40 аналогичных диссертаций. Казалось бы, что может быть проще при наличии такого подспорья написать работу. Однако, путь был избран другой, непроторенный.

Первые шаги Магды, за которыми ревностно наблюдал профессор А. С. Леонтьюк, были схожи с робкой поступью годовалого ребенка, становящегося с каждым днем все тверже и увереннее на ноги. Рабочий кабинет Анатолия Сергеевича превратился для нее а четыре года в своеобразный цех науки: семейство мощных микроскопов, пишущая машинка, черновые наброски, репродукции, коллекции тканевых срезов, русско-испанский словарь, солидная библиотека — все под рукой. По соседству — люминисцентная для фотографии, отличные лаборанты, в любой момент готовые предоставить необходимые для изучения препараты. Все это в целом, плюс четкий и ясный план двигало вперед начатое дело. Анатолий Сергеевич с присущей ему скрупулезностью контролировал буквально всю деятельность подопечной. «Своя ведь она, наша», — замечал он коллегам, подчеркивая тем, что и учитель, и ученица — коммунисты, единомышленники, умеющие преодолевать любые трудности.

Магде предстояло по-своему, оригинально рассмотреть предмет исследования с самой верхней ступеньки медицины. Со всеми вместе Магда перебиралась из старых, обжитых помещений кафедры в новые, радуясь воздвигнутому комплексу МГМИ в молодом микрорайоне. Здесь продолжала осваивать русский язык и одновременно ЭВМ, помогавшую интенсифицировать научный поиск. Впервые при написании диссертации был эффективно использован метод количественного анализа: проведено более ста тысяч измерений, позволивших получить новые данные о процессах развития тонкой кишки.

Посланка Острова Свободы, решая сложную задачу, одновременно осваивала методику изучения литературы, обобщения

полученных данных, без которой справиться с темой было невозможно. Ее альбом учета выполненных заданий являлся своеобразным зеркалом каждого трудового дня.

Работающий с ней рука об руку профессор часто задавал один и тот же вопрос: «Магда, что вы делаете?». Их нередко видели вместе за микроскопом и книгой, правой черновых, набросков, обсуждением наблюдений, подбором и изучением фотографий. При обсуждении руководитель тактично вносил поправки в ход исследований. Он отдавал аспирантке львиную долю своего личного времени, не смотря на то, что дорожно ценилась каждая минута! Да будь у Леонтьюка только одна эта забота, а то ведь на плечах учеб-

ностью относилась к тем, кто ей помогал в работе. Она даже «спасибо» произносила как-то по-иному, не торопясь, чтобы долгие звучала в нем нотка признательности.

Магда быстро впитывала все нужное. Ей следует воздать должное — ведь литературу подбирала сама. Штудировала её. Явственнее становилась проблема.

С удовольствием выполняла и общественные поручения, партийному, ответственно. Не боялась трудностей — слово «надо» для нее было законом. Вместе с сотрудниками выходила на каждый субботник — будь-то участие в строительстве метро, сооружении памятника городу-герою Минску, прополка сахарной свеклы в под-

но, на месте. В своем доме, как говорят, и стены помогают. Ну, а защита предстояла в Киевском мединституте.

В день защиты диссертации увидев на груди А. С. Леонтьюка среди правительственных наград ордена Дружбы народов Магда воскликнула: «О! У вас орден Дружбы народов, замечательно!»

Анатолий Сергеевич посмотрел на нее сквозь стекла очков добродушным взглядом. Она чувствовала и понимала, за что удостоили его высокой чести. И еще больше убедилась в значении такой оценки его нелегкого труда, когда сама вышла один на один с маститым ученым украинского вуза отстаивать положения и выводы своей диссертации. Ее учитель неза-

ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЕ СВЯЗИ

Ступени роста Магды Себриан

ный процесс, лекции, вверенный коллектив, поручения парткома и постоянное множество всяких других неотложных дел. Но кто, вместе с тем, успешней его справится, поможет будущему молодому ученому.

Подстегивало и символическое соревнование: к защите, примерно, по одной и той же теме шли еще два земляка Себриан — Клара Гарсия Барриос, работавшая на соседней кафедре нормальной анатомии, и Карлос Родригес — в аспирантуре Ленинградского мединститута. Хотелось на деле доказать преимущество собственной школы, добиться, чтобы и там, на далекой Кубе, был его ученик, продолжатель его дела.

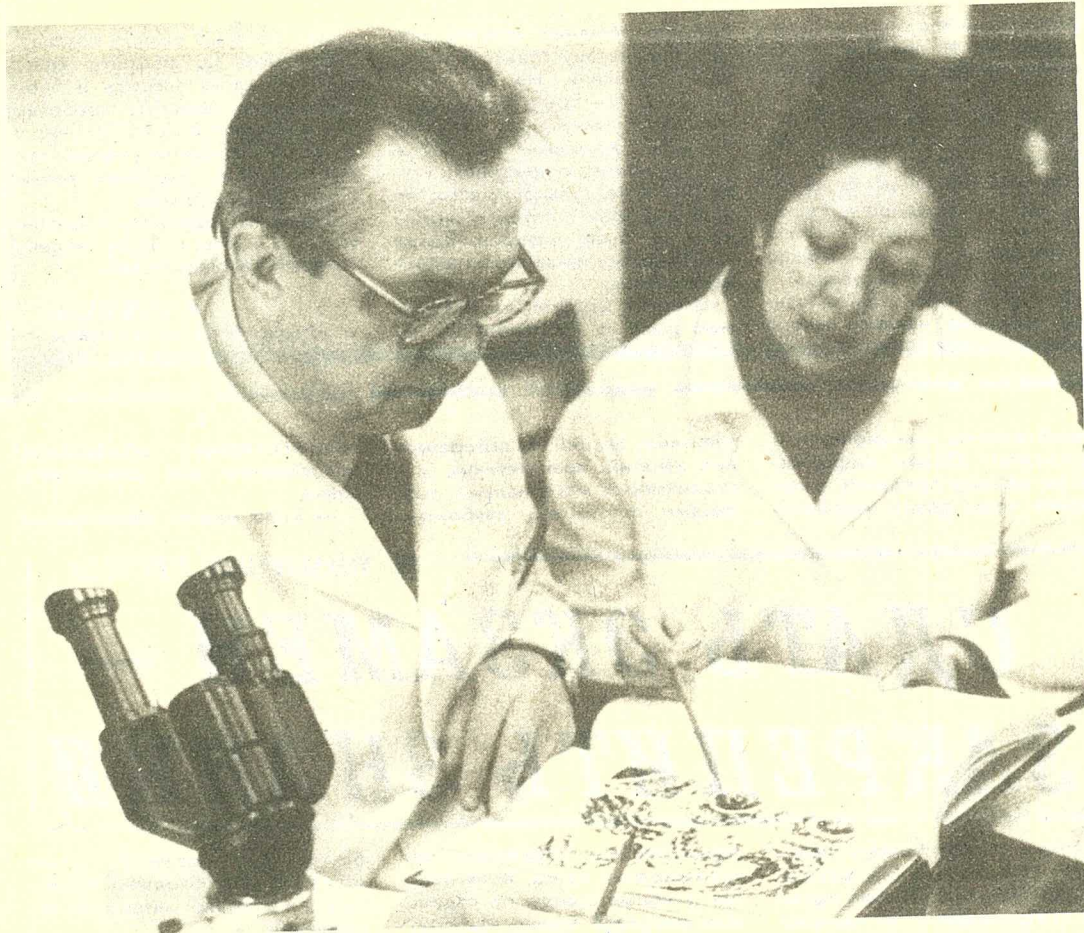
шефном колхозе.

Незаметно многое делалось для того, чтобы Магда не чувствовала оторванность от семьи, от родины. Свидание с родным милым краем происходило иногда заочно, на партийных собраниях в кругу друзей, обучавшихся в Минске. Себриан — зам. секретаря парторганизации по идеологии — была их душой. Оживленные дискуссии по вопросам философии, международной жизни, чтения докладов Ф. Кастро, проникнутых огненным темпераментом и доходчивой мудростью, — вызвали прилив новых творческих сил. А сколько рождалось энергии после посещения родимых мест. Она два-ж-

метно одобрительно кивал в такт ее выступления, поддерживая «Смелее Магда, все идет нормально!»

И впрямь, довольно легкой оказалась рука у Леонтьюка. Надо было видеть ликование аспирантки в торжественные минуты ее чествования после успешной защиты, а затем в Минске, по традиции за сладким столом с русским чаем, цветами и самыми добрыми пожеланиями...

Кажется, все это было вчера. Опустил профессорский кабинет. На рабочем столе, где аккуратно лежали рукописи Себриан, — стопка ее свежих писем с одним и тем же началом: «Дорогой Анатолий Сер-



...Прочитана первая глава диссертации, вторая, третья. Яркие иллюстрации и схемы заняли в ней свои определенные места. Накапливался «арсенал» слайдов, делать которые приходилось мне.

Впрочем никому из иностранных коллег не доводилось особенно кланяться — достаточно было просто попросить. И асс микрофотографии доцент Андрей Васильевич Пешинский впился свой снайперский глаз через окуляр в нужную точку среза, находя укловывающиеся рт аспиранта наиболее выразительные рельефы ткани. Его коллега, Игорь Александрович Мельников, помогал схватывать налету суть мыслей маститых ученых, состоящих из всевозможных редких терминов. Магда с особой благодар-

ды за время учебы пересекала океан, бродила по улочкам живописного Камагуэя, радовалась встречам с близкими.

Но чувство долга звало назад, в синеокою Белоруссию, к верным и настоящим товарищам по дерзанию и напряженному труду. Вдыхая полной грудью влажный воздух тропиков, Магда мысленно перечитывала каждую страничку своей диссертации.

К защите, можно сказать, готовилась вместе с профессором. Магда чем-то напоминала хорошо тренированную спортсменку, получающую перед стартом последние указания старшего тренера. Порой ей не верилось, что все уже позади, поднят нетронутый доселе пласт науки, куда еще никто не заглядывал.

Апробация проходила спокой-

неевич! ...» Они от прежней и в то же время уже другой Магды, ведущей сейчас занятия со студентами на медицинском факультете своего университета, пользующейся у них и у преподавателей большим авторитетом.

Листики, исписанные убористым почерком на русском языке, являлись своеобразным отчетом человеку, который вывел Магду на широкую дорогу науки. И что характерно, там, где она касается диссертации, — поразительно вежливо и скромно подчеркивается «наша работа».

З. БРУК.

НА СНИМКЕ: Магда Себриан с профессором А. С. Леонтьюком за обсуждением материала диссертации.

Фото автора.

ТАЙНА СТАРИННОГО ЗАМЧИЩА

ГРОДНЕНСКИЙ старый замок поведал еще одну тайну. Открыт практически неизвестный тип монументальных сооружений восточных славян.

В замке работает совместная экспедиция республиканского объединения «Белреставрация», Гродненского университета и Ленинградского отделения Института археологии АН СССР. За время сезонного перерыва в раскопках ученые основательно вывели полученные данные. Что же выяснилось?

Крутой берег Немана возле устья речки Городничанки. Здесь на рубеже XIV—XV веков великий князь литовский Витовт построил пятибашенный замок. Сохранилась часть сооружений из большемерного кирпича и валунов. Но еще раньше, в XI—XII веках, на этом месте стояла древнерусская пограничная крепость Городня. В 30-е годы раскопки выявили остатки срубов и мостовой, а главное — так называемой нижней церкви и княжеского терема. Но только ли это скрывают многовековые напластования? Ученых заинтересовало малоисследованное место замчища — высокий мыс на слиянии рек.

...Сделан вертикальный разрез культурного слоя, археологи сантиметр за сантиметром снимают грунт. Обнажились остатки сводчатых перекрытий готического каземата. Многие претерпели от чужеземцев постройки Витовта — это подтверждают обгоревшие плахи пола. А вот на редкость точный свидетель осад и штурмов — застрявший в дереве наконечник стрелы арбалета. В XVI веке был большой пожар, который, вероятнее всего, тушили землей, взятой с подножья крепостного вала. Иначе трудно объяснить то, что в позднесредневековом культурном слое найдены фрагменты гончарной керамики X—XI и, возможно, более ранних веков. Но главное на еще большей глубине.

Под остатками деревянного пола каземата обнаружен развал стены XII века. Сложена она из плинфы — плоского и широкого обожженного кирпича. В связывающем растворе, так называемой цемянке, содержится смесь извести и толченого кирпича. Это характерный способ строительства периода Киевской Руси. А вот сам тип сооружения вызвал настоящий восторг ученых. До этого считалось, что плинфу формовали исключительно на храмы и княжеские терема, а стены вокруг восточнославянских поселений делали из бревен. Лишь в последующие столетия, когда совершенствовалась техника обжига, и плинфа постепенно принимала собственно «кирпичные» формы, широко началась кладка красно-коричневых оборонительных сооружений. У гродненской же стены пока нет фактических аналогов.

Итак, в основании готического каземата в Гродно лежит еще более древнее монументальное сооружение восточных славян. Разведанная длина стены около двенадцати метров, ширина полтора и предполагаемая высота — около шести. Построенная в самом высоком и неприступном месте, она могла иметь различные функции. Например, обзорной площадки или — поскольку находилась вблизи терема — княжеской прогулочной галереи. Еще ждут разгадки рельефные знаки на торцах многих плинф. Что это — клейма мастеров, обозначения партий строительного материала? Но главный вывод сделан. Можно твердо говорить о ранее неизвестном типе построек восточных славян, открытии новой яркой страницы истории гродненской школы зодчества.

Раскопки возобновятся в ближайшие месяцы. Что даст нынешний сезон? В «запасе» у археологов еще полтора метра культурного слоя.

С. КРАПИВИН.

Зачем нам нужна стоматология?

КАЗАЛОСЬ бы, зачем санитарно-медицинскому врачу стоматология? Лечить зубы — это задача врача-стоматолога. Но основная задача современной медицины — профилактика заболеваний. А что же может сделать в этом направлении врач без знания причин возбудителей заболеваний, процессов лечения? Именно поэтому студенты санитарно-гигиенического факультета со всей серьезностью отнеслись к новому для них предмету. Большую помощь в обучении основам стоматологии им оказывает доцент кафедры ортопедической стоматологии Иван Данилович Тесевич — человек, влюбленный в свою

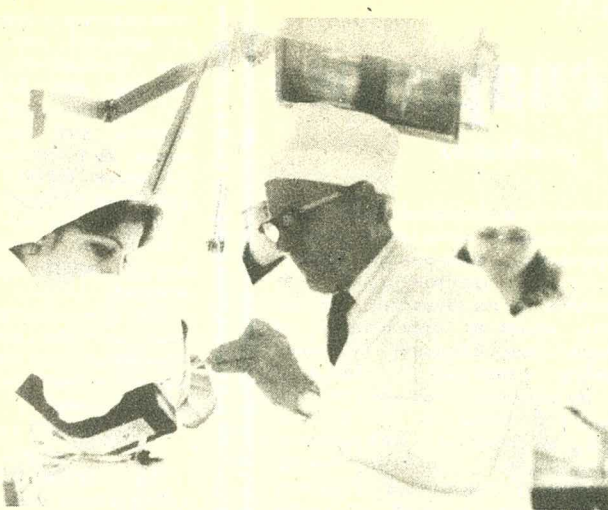
профессию и от всей души передающий свои знания студентам.

Ребята открыли на этих занятиях для себя новые направления в своей будущей профессии. Это и необходимость фторирования воды, это контроль за содержанием в воздухе и воде ртути и свинца, это правильная организация рационального питания, особенно в детских учреждениях. Ведь заболевание зубов — одно из самых распространенных среди населения и его сокращение должны заниматься стоматологи совместно с санитарными врачами.

С. НАЛИВАЙКО, студент.

НА СНИМКЕ: И. Д. Тесевич ведет занятия со студентами санитарно-гигиенического факультета.

Фото автора.



НИКТО не сомневается в исключительно важном значении питания в нашей жизни. Вкусно, хорошо приготовленная пища служит источником необходимых для организма питательных веществ, и основой крепкого здоровья, бодрости, хорошего настроения. Однако не все знают, что такое благотворное действие пищи бывает только при правильном питании. К сожалению, наши знания об основах питания явно недостаточны.

Ученые-медики разных стран считают питание современного человека в качественном отношении недостаточным, а в количественном — чрезмерным. Правильное рациональное питание предусматривает обеспечение организма незаменимыми пищевыми компонентами при их сбалансированности, т. е. пища должна быть полноценной по содержанию белков, жиров, углеводов (для здорового человека их весовое соотношение должно быть соответственно равно 1:1:4), витаминов, минеральных веществ, пектинов, клетчатки и т. д. Для выполнения этого условия необходимо потребление разнообразных пищевых продуктов животного и растительного происхождения, т. к. не существует одного какого-либо продукта, который содержал бы все необходимые вещества.

В питании современного человека отмечается злоупотребление продуктами животного происхождения, особенно жирными сортами мяса. Такое мясо содер-

жит много особого вещества — холестерина, избыток которого способствует развитию атеросклероза, ишемической болезни сердца. Возросло употребление углеводов, в основном за счет очищенных и высококалорийных продуктов, таких как сахар, белый хлеб, макаронные изделия.

Следует также знать, что съеденная за день пища должна давать примерно столько калорий, сколько расходует организм за тот же срок, а показателем указанного энергетического равновесия является постоянство веса тела (массы тела).

Избыток питания может быть

тов с каждым десятилетием. С учетом этого и необходимо уменьшать количество съеденной пищи. Способствует уменьшению тучности гипокинезия, физическая активность.

При организации рационального питания воспользуйтесь следующими рекомендациями:

1. Будьте умеренными в еде. Вставайте из-за стола с небольшим желанием еще поесть. Помните, переедание — основная причина тучности.

2. Резко ограничьте потребление животных жиров, сладостей, мучных блюд, яиц.

3. Включайте в свой рацион нежирное мясо, молоко, кефир, творог, растительное масло, в большом количестве овощи, фрукты, соки.

4. Уменьшайте прием воды и соли.

5. Не подстегивайте свой аппетит потреблением алкоголя и острых блюд.

6. Старайтесь питаться в одни и те же часы, 4—5 раз в день, небольшими порциями.

7. Не ложитесь спать сразу после обеда или ужина.

8. Калорийность принятой пищи должна соответствовать энергетическим затратам организма. Урегулировать приход энергии вам поможет рациональное питание, а увеличить расход энергии — спорт, физкультура.

Р. ФОМИНА, ст. научный сотрудник лаборатории соц. проф. кардиологии

НАШ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Эти продукты бедны клетчаткой, поэтому быстро усваиваются и обеспечивают организм большим количеством энергии. В то же время в наш рацион входит недостаточное количество фруктов, ягод, овощей — естественных источников витаминов, минеральных веществ клетчатки и растительных жиров, содержащих полиненасыщенные жирные кислоты, которые препятствуют развитию атеросклероза. Пищевая ценность продуктов во многом так же определяется особенностью хранения и кулинарной обработки, и из-за наших незнаний и ошибок в этой области мы зачастую лишаем себя витаминов, минеральных солей и клетчатки, столь необходимых и полезных организму во все периоды его развития.

Явным, вследствие повышенного аппетита, но чаще приходится встречаться с так называемым скрытым перееданием, т. е. со случаями, когда прежнее количество пищи становится чрезмерным из-за снижения физической активности, физиологических энерготрат и возрастной инволюции организма.

Часто тучность развивается при отвыкании от курения, после прекращения занятий спортом, перехода с тяжелой физической работы на более легкую, у женщин — после родов, в период кормления грудью, в период угасания половых функций. Развитие организма заканчивается к 25 годам, после этого интенсивность обменных процессов постепенно уменьшается в среднем на 7—8 процен-

ного питания.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ основными немедикаментозными методами снижения артериального давления являются следующие:

их профилактика у детей

4) психотерапевтическое воздействие, аутотренинг, физиотерапевтическое лечение и ЛФК. На занятиях ЛФК рекомендуются:

— упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, утренняя гимнастика, велосипедные прогулки и др.)

— дыхательные упражнения

— упражнения на расслабление различных мышечных групп

— массаж или самомассаж головы, воротниковой зоны, верхних и нижних конечностей.

Для улучшения контроля за больными АГ в поликлиниках и медсанчастях необходимо организовать двухкратное измерение давления, а по показаниям — самоконтроль артериального давления в домашних условиях.

Рекомендуемая периодичность измерения давления при АГ со стабильным течением — не реже 4 раз в год.

После подбора врачом поддерживающих доз гипотензивных препаратов текущее наблюдение за состоянием пациентов может выполнять подготовленный средний персонал, в функции которого входят контроль за регулярностью приема лекарств и выполнением немедикаментозных мероприятий.

Только активное выполнение пациентами немедикаментозных рекомендаций врача, а при необходимости — регулярное медикаментозное лечение, позволяют победить это одно из наиболее распространенных сердечно-сосудистых заболеваний.

Т. АВРАМЕНКО, кандидат медицинских наук.

ПУТИ ПРОФИЛАКТИКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

результатам впервые проведенного в БССР эпидемиологического обследования среди мужчин 40—59 лет, наблюдавшихся в тремя поликлиниками г. Минска, распространенность АГ составила 30,9 процента. Нуждаются в предупреждении ее развития — 20,6 процента. Таким образом, более половины мужчин среднего возраста г. Минска требуют либо активного предупреждения развития АГ, либо диспансерного наблюдения и лечения.

Одна треть из обследованного контингента не знала о повышении у них давления; только каждый десятый получал гипотензивное лечение и лишь у каждого пятнадцатого лечение прошло эффективно. Даже при очень высоких уровнях давления, несомненно требующих активного наблюдения и лечения ($\geq 190/115$ мм рт. ст.), только 7—14 процентов пациентов лечились.

Таким образом, повышение осведомленности об АГ населения — важнейшая задача орга-

нов здравоохранения на начальном этапе борьбы с этим распространенным сердечно-сосудистым заболеванием. Следующая за активным выявлением лиц с АГ наиболее важная ступень борьбы с ней — активное диспансерное наблюдение, предусматривающее как медикаментозное лечение, так и выполнение немедикаментозных рекомендаций. Оказалось, что более чем у каждого третьего гипертоника имеется гиперхолестеринемия, у каждого пятого — гипертриглицеридемия у каждого четвертого — избыточная масса тела. Тем не менее, 85 процентов лиц со стабильной АГ, наблюдавшихся в одной из территориальных поликлиник г. Минска, не выполняли рекомендаций по немедикаментозному лечению.

Общезвестно, что в 40 процентах случаев АГ непосредственно связано с той или иной степенью ожирения. Таким образом, организация массового обучения населения основам профилактики АГ предполагает целенаправленную санитарно-просветительную работу прежде всего в поликлинике, в школе, на производстве, учреждениях культуры, быта, обществен-

1) правильная организация режима дня и поддержание выработанного стереотипа;

2) выполнение диетических рекомендаций, которые у больных с АГ имеют следующие особенности:

— ограничение калорийности суточного рациона у лиц с избыточной массой тела в соответствии с ее превышением в сравнении с идеальной для данного возраста, пола и профессиональной группой;

— проведение разгрузочных дней не реже одного в неделю (кефирных, огуречных, яблочных и др.);

— увеличение К/Na градиента в организме за счет ограничения поваренной соли до 3—5 г. в сутки (до 1/3 обычного рациона) и увеличение потребления продуктов, содержащих калий и магний: изюма, кураги, моркови, петрушки, укропа, цитрусовых;

3) борьба с вредными привычками: курение и употребление алкоголя у взрослых и

Новое в МЕДИЦИНЕ

СПОСОБ ВВЕДЕНИЯ ИНСУЛИНА

ФИРМА «Калифорния биотехнологии инкорпорейтед» разработала состав, который открывает мембраны клеток в слизистой оболочке носа, позволяя молекулам инсулина проникнуть через них в кровь.

Создано устройство для распыления инсулина в носовую полость с целью введения его диабетикам после применения состава, воздействующего на клеточные мембраны. После введения инсулина новым методом уровень сахара в крови снижается через 10 минут, а через 3 часа, как при введении его путем инъекции.

Изучается возможность применения такого метода для введения других лекарственных препаратов.

ПОВЯЗКА ИЗ МХА

СПЕЦИАЛИСТЫ Института ортопедии при Лондонском университете и Королевской национальной ортопедической больницы разработали новый хирургический перевязочный материал на основе белого торфяного мха. Эффект лечения основан на том, что клетки листьев и стебля торфяного мха способны поглощать в 25 раз больше жидкости, чем собственный их вес. В новом перевязочном материале мох смешивается с солью альгиновой кислоты, и смесь наносится на марлевую повязку. Рекомендуются альгинат кальция, поскольку он впитывает жидкость, освобождает ионы кальция и способствует свертыванию крови.

Перед использованием торфяной мох высушивается и растирается, не подвергаясь никакой другой обработке. Изобретатели утверждают, что сочетание мха и альгината под водонепроницаемой лентой создает перевязочный материал с удивительно целебным действием. ж-л «Изобретатель и рационализатор», ноябрь 1985 г.

СОЮЗНИКИ ВИТАМИНА

ВРАЧИ давно объяснили пользу витамина С при гриппе, однако среди пациентов есть множество «упрямцев», которым не помогают даже большие дозы аскорбиновой кислоты.

За разгадку проблемы взялись биохимики из Британского фармакологического объединения. Они выяснили специфический механизм работы витамина С в организме. Оказалось, что для борьбы с вирусами, кислоте необходимо взаимодействие с ионами меди. Если же в организме их не хватает, то даже гигантские дозы «аскорбинки» не дадут лечебного эффекта.

Ионы меди, оседающие на поверхности вируса, соединяются с кислотой, и образуются неустойчивое соединение, выделяющее активные кислородсодержащие радикалы. Именно они «набрасываются» на нежную белковую поверхность вирусов и разрушают ее. Поэтому во время эпидемий гриппа нужно принимать препараты, содержащие в своем составе медь, еще лучше включать в свой рацион овощи и фрукты с природными соединениями меди, например, абрикосы, свеклу, фасоль, дыни, некоторые грибы.

ж-л «Техника и наука», № 10, 1985 г.

Вожак «Молодой гвардии»

(К 60-летию со дня рождения)

В ГЕРОИЧЕСКОЙ летописи Великой Отечественной войны советского народа против немецко-фашистских захватчиков немеркнувшей страницей сияет подвиг юных героев-подпольщиков Краснодона — членов комсомольской организации «Молодая гвардия». Вчерашние школьники, молодогвардейцы с безаветным мужеством и отвагой боролись с гитлеровскими оккупантами: юные патриоты расклеивали листовки, освобождали советских военнопленных, взрывали вражескую технику.

Среди молодых героев Краснодона Олегу Кошевому — комиссару организации принадлежит особая роль. Кристальная честность, принципиальность, бесстрашие сочетались в личности Олега Кошевого с удивительной скромностью, отзывчивостью, деликатностью. Не раз рискуя жизнью Олег Кошевой вместе со своими товарищами-подпольщиками участвовал во многих боевых операциях.

Являясь секретарем комсомольской организации «Молодая гвардия», О. Кошевой очень серьезно относился к приему мологвардейцев в ряды Ле-

нинского комсомола. Лишь тем, кто прошел испытание делом, вручались временные комсомольские удостоверения. Находясь в гестаповских застенках, комиссар организации не терял самообладания, призывал своих товарищей к стойкости. Нечеловеческие пытки не сломили О. Кошевого. Он до конца остался верен клятве молодогвардейцев — «мстить беспощадно за сожженные, разоренные города и села, за кровь наших людей... «Славное имя Олега Кошевого, как и других членов организации «Молодая гвардия», стало для советской молодежи символом героизма, самоотверженности, отваги и мужества, символом безграничной преданности идеям марксизма-ленинизма, делу Коммунистической партии.

Указом Президиума Верховного Совета СССР от 13 сентября 1943 г. комиссару подпольной комсомольской организации «Молодая гвардия» Олегу Васильевичу Кошевому посмертно присвоено звание Героя Советского Союза. Имя Олега Кошевого присвоено шахтам, совхозам, школам, пионерским дружинам в СССР и за границей.

ЗАВЕРШИЛАСЬ городская межвузовская спартакиада иностранных учащихся, о ходе которой уже несколько раз сообщалось. Последний тур ее — соревнования по легкой атлетике — состоялись две недели тому назад. И в них иностранные учащиеся МГМИ выступили довольно успешно.

Общий же итог выступления нашей команды — четвертое место среди вузов Минска.

От души поздравляем с этим достижением всех, кто принимал участие в состязаниях и внес свой вклад в общий успех.

А. ФУРС, студент III курса лечебного факультета.
НА СНИМКАХ: сборная команда иностранных учащихся МГМИ по легкой ат-



Четвертое среди вузов

тике: (слева направо, нижний ряд) Хосе Гонсалес (Перу), Эрман Кихано (Колумбия), Андрей Шевчик (Бразилия); (верхний ряд)

(Санчаго Данило (Филиппины), Юрий Менахо (Бразилия); ядро толкает Хосе Гонсалес.

Фото автора.



СОВЕТУЕТ ГОССТРАХ

В ИНТЕРЕСАХ КАЖДОГО

СМЕШАННОЕ страхование жизни служит для трудящихся особой формой сбережения и сбора средств. Суть его в том, что ежемесячно уплачивая сравнительно небольшой страховой взнос, к определенному сроку можно накопить значительную сумму денег.

Договоры смешанного страхования жизни заключаются с гражданами в возрасте от 16 до 70 лет сроком на 5, 10, 15 или 20 лет, но не далее достижения ими 75-летнего возраста на момент окончания договора. Размер страховых взносов зависит от возраста страхователя, срока страхования и страховой суммы. Например, если в возрасте 40 лет вы желаете заключить договор на 5 лет, то месячный взнос — 1 рубль 76 копеек со 100 рублей страховой суммы.

Страховые взносы в зависимости от возраста страхователя, срока страхования и страховой суммы устанавливаются по тарифу «А», тарифу «Б», если договор страхования заключается с условием выплаты удвоенной страховой суммы, или по тарифу «В», если договор страхования заключается с условием выплаты утроенной страховой суммы при постоянной утрате страхователем трудоспособности. Страховая сумма устанавливается по согласованию между страхователем и инспекцией государственного страхования, однако ее размер не может быть ниже 300 рублей.

При уплате первого и единовременного взноса наличными деньгами страховому агенту (инспектору) договор страхования вступает в силу через 10 дней после его уплаты.

Если в период действия договора застрахованный утратит трудоспособность в результате различных травм, выплачивается столько процентов страховой суммы, на сколько процентов он утратил трудоспособность.

В случае получения травмы, страхователь проходит медосвидетельствование во ВСЭК (врачебно-страховой экспертной комиссии, находящейся при инспекции госстраха), не ранее чем по

истечении трех месяцев с момента получения травмы.

Страховые взносы необходимо уплачивать вперед за каждый месяц. При неуплате (независимо от причины) очередных взносов за два месяца подряд договор страхования считается досрочно прекращенным с правом получения выкупной суммы, если договор оплачен за 6 месяцев и более. Кроме вышеуказанного смешанного страхования есть и страхования от несчастных случаев.

Многое делается для обеспечения нормальных условий труда и его безопасности. Резко сокращается травматизм на производстве. Но все-таки несчастные случаи происходят. Получают травмы и в быту, и на отдыхе.

По договорам страхования от несчастных случаев Госстрах выплачивает страховую сумму при постоянной утрате трудоспособности от различных травм — столько процентов страховой суммы, на сколько процентов он утратил трудоспособность от несчастного случая. Общая сумма всех выплат не может превышать страховой суммы, на которую заключен договор.

Таким образом, оба эти вида страхования дополняют друг друга. Государственное страхование проводится исключительно в интересах трудящихся. Руководители предприятий и профкомитеты обязаны широко проводить массово-разъяснительную работу в трудовых коллективах по охвату всех работающих страхованием.

Необходимо также во всех трудовых коллективах создать советы содействия госстраху из числа передовиков производства. Их задачей является широкая пропаганда государственного страхования среди работающих.

Хочется выразить уверенность, что советские, профсоюзные органы на местах окажут страховым организациям эффективную помощь.

З. ГОЛУБ,
ст. инспектор.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

13 июня в 18.00 в кафе «Генезис» состоится вечер, посвященный Дню медицинского работника.

В программе вечера: встреча с артистами театров, работниками Дома моделей (демонстрация мод); конкурсы (между кафедрами) на лучший пирог, юмористический рисунок, рассказ, на лучшее исполнение песни, самую остроумную шутку.

ВХОД ПО БИЛЕТАМ

Заявки от коллективов кафедр на участие в вечере принимаются до 10 июня. Звонить по телефонам: 27—93—25, 27—95—14.

Профком сотрудников МГМИ.
Правление клуба «Пульс».

Надо исправлять положение

Мы, работники ГАИ, не делим автохозяева на большие и малые. Все они в одинаковой степени равны перед законом. Наше отношение к автохозяевам определяется техническим состоянием и эксплуатацией каждой его единицы, уровнем дисциплинированности водителей.

Одновременно с постоянным увеличением количества транспортных средств на дорогах, пешеходов на улицах нашей Белорусской столицы усложняется и дорожная обстановка. Это обстоятельство предъявляет повышенные требования к техническому состоянию транспорта. И поэтому вопрос о том, в каком состоянии автомобиль появится на магистралях города и за его пределами должен волновать не только работников ГАИ, но и всех работников ав-

тохозяев.

Автохозяева медицинского института небольшое: насчитывает 17 транспортных единиц. Из них для государственного технического осмотра в назначенный день на станцию диагностики было представлено 13.

Из 13 проверенных автомашин три не отвечали требованиям Правил дорожного движения. Так у одной из автомашин, представленной на техосмотр, содержание окиси углерода в отработанных выхлопных газах превышала установленную норму. А ведь руководители автохозяев, видимо, не раз высказывались за охрану окружающей среды, за прекращение загрязнения окружающей среды.

Еще более удивляет тот факт,

что на техосмотр были представлены две автомашины (ГАЗ-52, ном. зн. 25—80 МИФ и ИЖ—2715, ном. зн. 68—23 МИШ) с неисправностью рулевого управления.

Все эти факты говорят о том, что в автохозяевстве пора серьезно заняться наведением надлежащего порядка, и не только в отношении технического состояния автотранспорта, но и укрепления дорожной дисциплины, ведь здесь немало нарушителей Правил дорожного движения.

Раскачки не должно быть. Надо энергичнее браться за дело!

Л. ТУРОВЕЦ,
начальник отделения
ГАИ Московского РОВД
г. Минска.

На дороге пожилой пешеход

не заметив опасности, шагнула вперед, пересекая путь идущему на скорости автомобилю «Москвич». Водитель, избегая наезда, вывернул на встречную полосу движения, отчего произошло столкновение со встречной автомашиной «такси»; в результате разбиты два автомобиля; пострадали и сама бабушка.

Каждому водителю надо знать, что человек в возрасте 60—70 лет и более, уже хуже слышит и видит, реакция на возникшую опасность у него замедленная. Кроме того, не каждый из них может правильно рассчитать свои физические возможности и не всегда успевает перейти улицу до того, как загорается красный сигнал светофора.

«Будьте взаимно предупредительны!» — пожалуй, нигде этот призыв не имеет такого жизненно важного значения, как на улицах и дорогах. Относительно водителей хочется еще добавить: «Уважайте старость, помните о притупившемся у пожилых людей слухе, плохом зрении, о их уверенности в вашем к ним уважении и снисхождении».

Но только этим аварии с учас-

тием пожилых и престарелых людей не изжить. Нужны и другие меры. В каждом доме, в каждой семье необходимо чаще обсуждать вопросы дорожной безопасности, в том числе с дедушками и бабушками. Надо популярно и терпеливо разъяснять им правила безопасного поведения на улице.

Эти же вопросы должны стать предметом пенсионеров в жилищно-эксплуатационных службах. На них желательно приглашать сотрудников районных отделений ГАИ, автодружинок. Такая постоянная и планомерная работа с людьми пожилого возраста, осторожность и уважение сидящих за рулем транспорта поможет исключить многие дорожные происшествия.

А. ГРАБОВИК,
инструктор ГАИ УВД
Мингорисполкома, капитан
милиции.

Редактор
В. А. ГУЗОВСКИЙ.

СОВЕТСКИЙ
МЕДИК



220050
г. Минск-50,
ул. Ленинград-
ская, 6, к. 19



Телефон:
20-88-23

Газета набрана с применением фотонаборного комплекса «Каскад». Отпечатана офсетным способом на Минской полиграфической фабрике «Красная Звезда» МППО им. Я. Коласа. 220079, г. Минск, 1-й Загородный пер., 3.

Заказ 700.