



Выдаецца са студзеня 1931 года. 23 лістапада 2011 г. ● № 22 (1870)
Газета Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта (агульнапалітычная)

Падпісання можна з любога месяца ў «Белсаюздруку»,
з любога квартала — на «Белпошце». Падпісны індэкс 63 594.

Вестник БДМУ

“Многих
воителей стоит
один врачеватель
искусный.”
Гомер



● Вучоба і не толькі...

Двадцатаго октября в оздоровительном комплексе «Ракета» Минский городской исполнительный комитет провел выездной семинар для студенческого актива высших учебных заведений г. Минска. Семинар проводился в целях повышения эффективности идеологической и воспитательной работы с молодежью, включения её в социально полезные виды деятельности.

На первом этапе психологи разделили участников семинара на группы. В группах проводились командообразующие тренинги, упражнения для развития лидерских качеств. В ходе тренинга студенты разных вузов смогли познакомиться, найти общие интересы.

После обеда прошла беседа участников семинара с первым секретарем Минского ГК ОО БРСМ Чекуевичем Ю.В., в ходе которой были затронуты вопросы, касающиеся студенчества: студенческий го-

родок, оплата проезда в общественном транспорте, внеучебная активность. Были также освещены основные направления деятельности ОО БРСМ.

Также на встречу приехал Байнев В.Ф., доктор экономических наук, профессор БГУ, эксперт консультативного совета Информационно-аналитического центра при Администрации Президента Республики Беларусь. Валерий Федорович выступил с лекцией, посвя-

щенной сложившейся макроэкономической ситуации. В ходе лекции профессор Байнев оценил белорусскую стратегию в условиях мирового экономического кризиса, объяснил экономическую целесообразность мер, проводимых Правительством.

Евгений ВАСИЛЕВИЧ,
студент лечфака

Семинар для актива

● Святыні Беларусі



«Цветок Средневековья»

рес. А также наши туристы были удивлены и тем, что возраст Мира насчитывает более шести столетий и что в 2000 году Мирский замок был включен в Список всемирного наследия ЮНЕСКО.

Но знакомство с этим историческим местом наша экскурсия не закончилась. Уезжать в Минск никому не хотелось, и мы с удовольствием направились в Несвиж, где посетили дворцово-парковый ансамбль княжеской резиденции Радзивиллов. Наша экскурсовод сказала: «Я сделаю все, чтобы вам снова захотелось посетить нас». И, по-моему, ей это удалось. Нас поразили Несвижский замок своей мощью и совершенством. Особенно он был прекрасен в лучах заходящего солнца. И очень жаль, что мы не смогли увидеть некогда изысканную роскошь интерьеров. Однако парк, точнее сказать парки, по-прежнему хороши и непов-

торимы: пять различных по художественному облику и настроению парковых композиций площадью 100 га, включая пруды. Две мировые войны и эмиграция владельцев привели к утрате сокровищ, но древние стены замка и таинственно шепчущиеся парки, отраженные в водной глади, хранят атмосферу былого. Так же, как и Мирский замок, Архитектурно-культурный комплекс резиденции Радзивиллов включен в Список всемирного наследия ЮНЕСКО.

Вот так в один из теплых воскресных дней октября мы познакомили наших иностранных студентов с неповторимой частичкой белорусской истории и с природой

Тридцатого октября возле стелы «Минск — город-герой» прошли мероприятия, посвященные акции «Сильная Беларусь!».

Мировой рекорд

Наш университет был представлен 39 студентами. В мероприятии приняли участие лечебный, медико-профилактический и стоматологический факультеты.

Тысячи минчан, в том числе и студенты БГМУ, пришли понаблюдать за тем, как белорусский силач Кирилл Шимко установит новый мировой рекорд и сдвинет с места 55-тонный БелАЗ.

На мероприятии присутствовали многочисленные гости, которые пришли поддержать атлета. А байкер-шоу и мотор-шоу придали воскресному дню поистине праздничное настроение.

Может быть, еще и поэтому с третьей попытки Кириллу Шимко все-таки удалось поставить точку в вопросе, кто сильнее: человек или БелАЗ. Мировой рекорд установлен!!!

Вадим ГОРДЯЕВ, студент лечфака



На базе ВГМУ недавно прошла международная конференция студентов и молодых ученых, представленная различными секциями по актуальным вопросам современной медицины. На молодежном научном форуме доклады представили участники СНК кафедры хирургической стоматологии БГМУ Карпович Радион, Грошев Евгений и Торопова Анна.

Доклад Карповича занял первое место, блестяще выдержав конкуренцию с остальными работами, и был зачитан на пленарном заседании конференции. С победой Радиона поздравляет весь коллектив кафедры и участники СНК. Так держать!

Татьяна ШЕВЕЛЯ, ассистент кафедры хирургической стоматологии

● Форумы

Так держать!

Беларуси. И они выразили желание поделиться своими впечатлениями.

«За время экскурсии я узнал много нового об истории Белору-

си, о знаменитых белорусских памятниках архитектуры». (Пуйя Мохаммадзаде, Иран)

«В музее Мирского замка меня удивили старинные вещи, военные доспехи». (Чжо Чжан, Китай)

«Как приятно ехать с друзьями в теплом комфортабельном автобусе и любоваться чистой белорусской страной». (Мухаммад Аюб Юнес, Ирак)

«Осенний парк в Несвиже — это настоящая красота. Мы гуляли по дорожкам парка, осматривали памятники и наслаждались природой». (Ияд Аль Сакарнех, Иордания)

«Меня впечатлил замок в городе Мир. До сих пор перед моими глазами стоит это величественное здание XV века». (Масуд Мола, Иран)

«Рядом с Мирским замком находится великолепное озеро, которое мне очень понравилось. Осенняя белорусская природа в этом месте поразила меня». (Цзюань Чжан, Китай)

Татьяна САМУЙЛОВА, ст. преподаватель кафедры белорусского и русского языков

● Конкурсы

Белорусский государственный медицинский университет объявляет конкурс на замещение должностей:

1. Заведующего кафедрой:
— нервных и нейрохирургических болезней.

2. Профессора кафедры:
— инфекционных болезней.

3. Ассистентов кафедр:
— 1-й хирургических болезней;
— урологии.

4. Старшего преподавателя кафедры:
— физического воспитания и спорта.
Документы на конкурс направлять в течение месяца со дня опубликования объявления по адресу: 220116, г. Минск, пр-т Дзержинского, 83, РЕКТОРУ.

Наш университет отпраздновал 90-летний юбилей. Я оказалась в группе счастливых, приглашенных на официальную часть юбилейного торжества, которая состоялась в Национальном академическом Большом театре оперы и балета.

Торжественно, красиво, памятно

У нас сложилась замечательная традиция — проводить и отмечать праздники вместе. Сотрудники нашего университета, студенты, врачи, в свое время закончившие БГМУ, радовались этому замечательному дню вместе. Так на несколько часов мы, студенты 4 курса педфака, оказались в центре праздничного торжества.

На торжество собралось много гостей, в том числе и наших преподавателей. Больше всего радовало то, что с любым из них можно было побеседовать в непринужденной обстановке, вне учебных кафедр и лекционных аудиторий. В такие минуты невольно начинаешь понимать — тебе есть на кого равняться.

Торжественная часть была наполнена проникновенными словами



самых искренних пожеланий в адрес нашей Alma mater. Многие из любимых преподавателей получили заслуженные награды. Казалось, что все это происходит не на красивой сцене нашей страны, а в узком семейном кругу.

Позднее мы наслаждались красотой музыки и чарующими голосами исполнителей оперы «Алеко». Затем, не отрывая глаз от сцены, любовались балетом «Болеро». Этот щедрый подарок оставил нам самые незабываемые воспоминания об этом вечере.

Для каждого из нас этот день запомнился чем-то своим, необычным и неповторимым. И завершающей его частью было поздравление от всех лицезвевших №10: светом в окнах его здания студенты написали «БГМУ — 90». И мне кажется, что этот свет символизирует ту теплоту и заботу, которую мы ежедневно получаем от нашего университета.

С самого детства я мечтала стать врачом, и до сих пор ни разу не усомнилась в сделанном мною выборе. Я горжусь тем, что являюсь хоть совсем крохотной, но частичкой этого огромного мира, имя которому — Белорусский государственный медицинский университет!

Дарья ДРАЧАН, студентка педфака

Святочные рэха

Не всё, однако, так безнадежно. Есть несколько способов совладать с грустным настроением и настроить себя на позитивный лад.

Зарядка не менее 15 минут, желательно перед открытой форточкой — идеальное начало осеннего дня. Не забудьте включить освещение (люстру, бра с яркими лампочками), полумрак вгоняет в сонное состояние. Не садитесь осенью на диету. Недостаток углеводов в организме способствует снижению тонуса. Обязательно найдите себе дело по душе, развивающее ваши творческие способности. Любимое занятие оказывает успокаивающее воздействие на организм, создает ощущение внутреннего ком-

Мы зависим от погоды больше, чем хотелось бы. За лето наш организм привык получать определенную дозу солнечных лучей. Осенью эта доза уменьшается, биохимические процессы протекают не так активно. Наш организм не желает с этим мириться и «протестует» — отсюда плохое настроение, усталость.

Осеннее настроение

форта, снимает стресс и защищает от депрессии. Почаще улыбайтесь. Доброжелательный, улыбающийся человек и сам чувствует себя намного лучше, чем озлобленный, и на окружающих производит благоприятное впечатление.

В выходные не сидите дома. Сейчас самое время ходить в театры, на концерты и выставки. А лучше всего отправиться в лес или парк. Желто-оранжевая гамма, в которую в это время года окрашивается ли-

ства, способствует снятию усталости и улучшению настроения.

И не забывайте про полноценный сон. Спать осенью надо никак не менее восьми часов. Отходя ко сну, не думайте о серьезных проблемах и не вспоминайте неприятные события прошедшего дня, а новый день встречайте словами: «Здравствуй, новый день! Сегодня у меня все будет хорошо!».

Галина КАМЕНЩИКОВА
(32-я ГКП г. Минска)

Недавно исполнилось 125 лет со дня рождения Михаила Николаевича

СОЛОВЬЕВА — талантливого ученого-эпидемиолога, одного из основоположников отечественной эпидемиологии, создателя собственной научной школы, академика АМН СССР, заслуженного деятеля науки УССР.

3 истории

Его светлый образ

дным врачом на пригородном участке и одновременно ординатором инфекционного отделения Елецкой земской больницы. Уже в начале своей трудовой деятельности уделял много внимания борьбе с эпидемиями натуральной оспы, дифтерии, тифов, вскоре организовал санитарно-бактериологическую лабораторию в Елецкой больнице и стал ее заведующим.

Во время I мировой войны М.Н. Соловьев служил младшим врачом конно-артиллерийского дивизиона, затем — врачом санитарно-тигенического отряда корпуса. В 1915 г. познакомился с выдающимся деятелем отечественной медицины Д.К. Заболотным, который прибыл на Западный фронт для чтения лекций по эпидемиологии и профилактике холеры и обучения методики противохолерных прививок. В августе 1917 г. М.Н. Соловьев был назначен на должность заведующего химико-бактериологической лабораторией Одесского военного госпиталя, а в апреле 1918 г. стал городским эпидемиологом в Одессе.

В 1920 г. Д.К. Заболотный организовал в Одесском медицинском институте первую в мире кафедру эпидемиологии. Для преподавательской работы он привлек молодых врачей-эпидемиологов М.Н. Соловьева и Л.В. Громашевского. На заседании конкурсной комиссии М.Н. Соловьев был единогласно избран старшим ассистентом кафедры, при этом комиссия не сочла возможным рекомендовать остальных 6 участвовавших в конкурсе врачей из-за отсутствия научной подготовки и эпидемиологического стажа.

В октябре 1923 г. решением губернского отдела профессионального образования М.Н. Соловьев был утвержден доцентом кафедры эпидемиологии Одесского медицинского института. Сохранилась относящаяся к этому времени характеристика, написанная Д.К. Заболотным, в которой он подчеркивал: «Научные работы М.Н. Соловьева сосредоточены главным образом в области применения бактериологического метода к исследованию эпидемиологических явлений. Владея прекрасно лабораторной техникой, он применил ее для тщательных эпидемиологических исследований эпидемий холеры, дифтерии, тифа, малярии и др.».

В 1925 г. М.Н. Соловьев переехал в Харьков, где возглавил эпидемиологический отдел Украинского санитарно-эпидемиологического института им. И.И. Мечникова. Руководимый им отдел стал научным центром противозидемической работы в Украине. С 1932 по 1969 г. Михаил Николаевич заведовал кафедрой эпидемиологии Харьковского медицинского института.

В 1933 г. квалификационной комиссией Наркомздрава УССР М.Н. Соловьеву было присвоено ученое звание профессора, а в 1936 — ученая степень доктора медицинских наук.

Первые научные работы М.Н. Соловьева, выполненные в Одессе, посвящены изучению эпидемиологии холеры. Он выяснил роль здоровых вибрионосителей как источника инфекции при холере, а также длительность выделения носителями вибрионов во внешнюю среду. Впоследствии от частной проблемы исследования вибрионосительства он перешел к разработке теории носительства

— одного из важных разделов эпидемиологической науки. В 1928 г. разработал классификацию носителей, отмечая: «разделение носителей на группы по признаку их происхождения и продолжительности упрощает классификацию и не загромождает ее излишними терминами». В 1966 г., выступая на заседании ученого совета Харьковского медицинского института, академик АМН СССР Л.В. Громашевский назвал исследование Соловьева по эпидемиологии холеры и проблеме носительства при этой инфекции, проведенные в 1918—1922 гг., классическими.

В 1925 г. М.Н. Соловьев вместе со своими сотрудниками изучил вспышку острых гастроэнтеритов в Мариуполе, связанную с употреблением в пищу копченой и соленой рыбы. В качестве возбудителя был выделен вульгарный протей, не образующий индола. Эти исследования послужили началом изучения эпидемиологии и микробиологии пищевых токсикоинфекций в Украине. Также ученый участвовал в выяснении причин распространения брюшного тифа в Донбассе и отдал много сил и энергии санитарному оздоровлению рабочих поселков и шахт.

Михаил Николаевич разрабатывал многие вопросы частной эпидемиологии, привлекая ученых-медиков разных специальностей к комплексному, всестороннему освещению современного учения о дифтерии (1932), натуральной оспе (1932), дизентерии (1934), кори (1938), сыпном и возвратном тифах (1938), скарлатине (1939). В его статьях по эпидемиологии этих инфекций дана оригинальная трактовка важнейших эпидемиологических проблем, тщательно подобран фактический материал и отражен многогранный практический опыт автора.

В последние годы жизни М.Н. Соловьев занимался изучением теоретических вопросов эпидемиологии. Для его научного творчества характерно исследование эпидемий на основе изучения истории распространения инфекционных заболеваний, борьбы с ними в прошлом и огромного научного наследия, оставленного врачами прошлых веков. Он одним из первых ученых применил исторический метод в эпидемиологии как подход к познанию сущности эпидемий с точки зрения их возникновения, развития и в связи с конкретными условиями, породившими их. М.Н. Соловьев — автор ряда работ по истории эпидемиологии. Он, в частности, изучал роль Д.К. Заболотного в создании и развитии отечественной эпидемиологии.

М.Н. Соловьев опубликовал более 200 научных работ. Он был талантливым педагогом по призванию. Под его руководством подготовлено и защищено более 60 диссертаций, в том числе 13 докторских. Передовые идеи выдающегося эпидемиолога страны постоянно привлекали к нему многочисленных учеников и последователей.

Всю свою жизнь Михаил Николаевич посвятил служению делу охраны здоровья населения и развитию медицинской науки, и мы — благодарные последователи склоняем головы перед его светлым образом.

Тамара ГУЗОВСКАЯ, доцент

Личность учителя — определяющий фактор в освоении предмета и последующем отношении к своему делу.

Это аксиома. Древние ставили личность учителя во главу угла любого образования. Не случайно учителем Александра Македонского был Аристотель, Карла V — Эразм Роттердамский...

Чапавек сярод людзей

Огромный клинический опыт

Большинству сотрудников кафедр общей стоматологии повезло не меньше. Не только своими клиническими навыками, научными достижениями, но и местом работы мы обязаны нашему учителю — Николаю Михайловичу Полонейчику, которому недавно исполнилось шестьдесят.

Его выбор будущей профессии был во многом определен примером матери — заслуженного врача БССР Аллы Петровны Тюриной, выпускницы Ивановской зубоучебной школы (1935 г.) и заочно-очного отделения стоматфака МГМИ.

В 1973 г. по окончании стоматфака МГМИ начал свою трудовую деятельность стажером-преподавателем, а с 1974 г. — ассистентом кафедры ортопедической стоматологии МГМИ. В 1985 г. защитил диссертацию на соискание ученой степени кандидата медицинских наук на тему: «Планирование ортопедического лечения заболеваний пародонта при зубочелюстных аномалиях и сагиттальных смещениях фронтальных зубов».

В 1989 г. был избран на должность доцента. С 1989 г. работал в должности заместителя заведующего кафедрой ортопедической стоматологии по учебно-методической работе. В 1996 г. был назначен директором межкафедрального курса «Общая стоматология». С марта 2002 по 2007 гг. был деканом стоматфака БГМУ. С 1997 г. по настоящее время заведует кафедрой общей стоматологии. Николай Михайлович является автором свыше 200 публикаций и 12 изобретений, 19 рационализаторских предложений. Под его научным руководством защищены 7 кандидатских диссертаций. В настоящее время руководит выполнением

трех диссертационных работ.

При поддержке профессора Леуса П.А., Николаем Михайловичем был начат процесс реформирования структуры кафедры, состоявшейся за 35 лет существования стоматфака. И в 1997 г. родилась новая кафедра общей стоматологии. Преподавание на стоматологическом факультете вышло на новый уровень: студенты с первого года обучения включились в постижение будущей специальности. У них появилась возможность досконально освоить премудрости мануальных навыков на фантомном курсе, открыть тегга incognita зуботехнической лаборатории.

Все это впервые появилось в стоматологическом образовании на постсоветском пространстве и позволило приблизить образование к международным стандартам.

Рождение — это лишь начало пути. Наступало время доказать право на жизнь!

Именно Николай Михайлович, опираясь на огромный клинический опыт, приступил к созданию специальности «врач общей практики» не на бумаге, а в реальной жизни, превратив 15 сотрудников своей кафедры из разрозненных терапевтов, ортопедов, хирургов и периодонтологов в клиницистов, оказывающих комплексную стоматологическую помощь. Сотрудники кафедры имеют высшие и первые квалификационные категории по специальности «стоматология».

Программа подготовки студентов 1 и 2 курсов, составленная под руководством Николая Михайловича, органично объединяет традиционные терапевтические и ортопедические методы лечения патологии зубочелюстной системы, позволяя сту-

дентам научиться вырабатывать комплексное клиническое мышление. Этому способствует и активное включение студентов в научную работу кафедры.

Николай Михайлович стал инициатором и бессменным руководителем одного из республиканских проектов популяризации клинических знаний — ежегодной клинической конференции, проводимой в БГМУ уже одиннадцатый раз.

Многое сделано, механизм работы кафедры отлажен. Но реалии современной жизни ставят новые задачи: от банального материального обеспечения учебного процесса до творческих инноваций в преподавании; от оптимизации программы подготовки ординаторов — до создания специальности «врач общей практики», от поддержания студенческой науки до масштабных научных проектов.

Н.М. Полонейчик активно занимается общественной деятельностью. Является членом совета БРО-ОС, членом редакционных коллегий журналов «Современная стоматология» и «Стоматологический журнал»; экспертом Республиканского центра по лицензированию и сертификации.

Талантливый врач, ученый и гуманист Н.М. Полонейчик пользуется заслуженным авторитетом среди сотрудников и студентов БГМУ, медперсонала поликлиники и пациентов.

Коллектив кафедры общей стоматологии БГМУ искренне поздравляет Н.М. Полонейчика с 60-летием и желает ему крепкого здоровья и счастья в кругу близких людей, творческого долголетия и благополучия!

Подготовила Екатерина ПУЧКЕЛО

Для начала введём понятие стресс. Стресс — это состояние подавленности, которое возникает у человека под действием каких-либо событий; неспецифические защитные реакции организма, вызываемые каким-либо из стрессовых ситуаций, а стрессовый фактор в свою очередь — это любая перемена, как положительная, так и отрицательная.

Любые перемены в нашей жизни, даже положительные, заставляют нас приспосабливаться к новым обстоятельствам. Женитьба, развод, поступление в университет, окончание университета — все эти события являются стрессорами. Даже выигрыш в лотерею десяти миллионов следует признать стрессором, поскольку новоявленный миллионер должен привыкнуть к своему статусу.

Действие стрессов суммируется и накапливается, и чем больше их в нашей жизни в данный период, тем выше будет уровень нашего стресса. Существуют три стадии: стадия мобилизации, стадия адаптации, стадия истощения.

Стадия истощения является наиболее опасной. Отмечается потеря аппетита или наоборот, очень сильный аппетит, пугливость, нервные тики, чувство безнадёжности, стра-

ха, смутной тревоги, плаксивость, нервность и т.п.

Независимо от того, каков источник стресса — работа, учёба или лич-

Также действенным средством при воспоминании о том что вас волнует будет являться резкий переход мысли, т.е. как только вы вспомнили о своих пробле-

мах сразу же сосредоточьтесь на чём-нибудь хорошем, через некоторое время это войдёт в привычку.

Помните! Чем больше мы думаем о наших проблемах, тем больше мы в них погружаемся и тем труднее

выйти из этого состояния! Научитесь по-новому смотреть на жизнь, будьте оптимистом и учитесь радоваться жизни. Берегите своё психическое здоровье и помните «В здоровом теле — здоровый дух»!

Наталья ЦАРЕВА, студентка лечфака

Современная жизнь может быть источником сильных

стрессов, тем не менее многие люди живут чрезвычайно насыщенно, не испытывая при этом связанных со стрессом неприятностей. Давно замечено, что человек, находясь в экстремальных ситуациях, становится более креативным и проща справляется с похожими трудными ситуациями в дальнейшем, но если же такие ситуации длятся слишком долго, тогда это приносит противоположный эффект.

Стресс и как с ним бороться

ная жизнь — его итог всегда одинаков — тяжёлые нарушения здоровья.

Так как же бороться со стрессом? Во-первых, давно замечено, что, когда человек начинает говорить про свои переживания, как бы трудно ему не было, они начинают медленно забываться, с точки зрения эмоционального положения.

Во-вторых, ещё не придумано ничего лучшего, чем разрядка отрицательных эмоций через слёзы.

В-третьих, хорошо расслабляют и успокаивают водные процедуры. Сходите в бассейн, в баню, съездите на природу или просто примите душ.

В-четвёртых — найдите себе любимое занятие, или просто отвлечитесь ненадолго — это будет отличной разрядкой после «тяжёлых времён».

Планета здорова

Юбиляры ноября

Віншуем!



Зоя Викторовна
ЗАБАРОВСКАЯ
— доцент 1-й
кафедры
внутренних
болезней



Ольга Александровна
ЦЫГАНКОВА —
ассистент 1-й кафедры
внутренних болезней



Николай
Михайлович
ПОЛОНЕЙЧИК —
заведующий
кафедрой общей
стоматологии



Па родным краі



Иногда рядом случается

такое, что меня, мягко говоря, возмущает и беспокоит. Думаешь: ну почему некоторые люди настолько беспечны по отношению к себе и окружающим? Неужели их невежество и хамство никогда не возвращаются бумерангом к ним самим, а вредят только другим? Или всё же есть какой-то способ призвать таких людей к порядку?

Попробуй возрази...

Час пик. В автобус входит мать с ребёнком лет четырёх-пяти. Мальчик упорно пробивается через толпу пассажиров к высокому двойному сиденью напротив меня и садится, захватив рукой место для матери. Мать, молодая женщина с чёрными крашеными волосами, с густой мрачной чёлкой, сильно подведёнными глазами и неожиданными, даже смешными на фоне тотальной черноты густыми веснушками, одетая по моде во всё чёрное, устраивается рядом и противителю сыну коробочку конфет «Тик-так».

Сейчас их перестали рекламировать, и я напому: это освежающее драже, которое просто так никто не ест, а использует только в случае необходимости.

Мальчик достаёт одну конфетку за другой и быстро грызёт их. Мать сосредоточенно думает о чём-то своём, не обращая никакого внимания на то, что делает сын.

Я деликатно говорю молодой женщине:

— Разве можно есть драже в таком количестве? Тем более ребёнку — там сплошная химия!

Мамаша, высокомерно поглядев на меня сверху, то есть с высоты своего сиденья, расположенного на колесе автобуса, отвечает:

— Мой ребёнок — чем хочу, тем и кормлю!

И в самом деле, ребёнок-то её! Попробуй тут возрази!

Пассажиры молчат. Никому нет дела ни до ребёнка, ни до хамоватой девицы, которая так дерзко ответила мне, старшей, по меньшей мере, в два раза.

Автобус едет, мальчик продолжает есть «Тик-так». Оставшаяся половина драже рассыпалась по сиденью. Он встаёт и начинает собирать конфетки в коробочку. Потом становится ногами на сиденье и, держась за спинку, едет стоя. Мамаша, судя по выражению лица, по-прежнему занятая своими мрачными мыслями.

Я совершенно спокойно говорю: — Почему вы разрешаете ребёнку пакать сиденье ботинками? На нём

же люди сидят!

Девица прямо-таки разъяряется: — Что вы ко мне пристаёте! Не сидитесь вам спокойно! То одно, то другое!

Пассажиры просыпаются и начинают между собой обсуждать происшедшее. Тихо так говорят, чтобы не злить агрессивную «радикально чёрную» брюнетку.

Когда мать и сын, наконец, выходят из автобуса, голоса становятся громче и увереннее:

- Ну и молодёжь пошла!
- Чему она ребёнка научит!
- Какая нахалка!

Спасибо вам, дорогие сограждане, что я не одинока в своём беспокойстве о вашей чистоте и здоровье чужого ребёнка. Некоторые из вас, как выяснилось, со мной согласны, только вы боитесь, что и вам тоже нахамят. Конечно, это неприятно, я вас понимаю.

Это ещё хорошо, что с мальчиком ехала мама. Неизвестно, какой у него папа после рабочего дня. Редко кто осмелится сделать замечание одному человеку, если он нарушает порядок, а уж целой компании школьников или молодых рабочих — даже не пытайтесь! Они и взрослого мужчину могут так «воспитать», выйдя следом за ним из автобуса, что мало не покажется.

И это не предположение, а реальный случай из жизни пятидесятилетнего сына одной моей знакомой. Сделав замечание хулиганам в автобусе, он попал в больницу с сотрясением мозга и ушибами. Хорошо, что сердобольные прохожие догадались вызвать скорую помощь.

Так что же сейчас происходит с молодёжью? Ведь не было раньше такого демонстративно-неуважительного отношения к замечаниям старших, не было такого засилья сквернословия на улицах и в транспорте, когда множество людей говорят, наполювину мешая русский язык или «трясаянку» с матом.

Что интересно, это могут быть совершенно трезвые, вполне контролируемые своё поведение люди — и молодые, и среднего возраста, зачас-

тую прилично одетые, обсуждающие учебные или производственные дела. Просто они так разговаривают!

А что мы слышим, открыв окно во двор вечером, когда усталые трудящиеся пришли с работы и сели отдыхать на скамейках? Вот именно — мат-перемат! Или нам вообще не проветривать квартиры?

Кстати, белорусскому языку повезло в этом плане намного больше. Те, кто не только знает его, но и говорит на нём, почти всегда — интеллигентные, достойные люди, не позволяющие себе употреблять нецензурные выражения. Можно даже не ожидать никакого подвоха с их стороны.

Но чем, кроме драже «Тик-так», можно «освежить» рот невоспитанным, грубым, сквернословящим гражданам? Здесь даже жвачка «Орбит» не поможет.

Было бы очень хорошо, если бы служители порядка начали, наконец, принимать хоть какие-то меры к матерящимся хамам. Например, заклеивать им рот скотчем. Не подходит? Ах да, это же неэтично! А разве хамы деликатно относятся к нам, когда вынуждают слушать их «красноречивые» высказывания?

Конечно, нарушителей порядка можно штрафовать — так гораздо культурнее и нежнее. Но пока я почему-то ни разу не слышала о подобных случаях. Все как бы осуждают, но терпят. А подрастающее поколение думает, что такой он и есть — великий и могучий русский язык, и воспроизводит все ругательства с точностью один к одному в своих детских компаниях.

Минск у нас чистый и красивый — даже не верится, что его сделали таким жители, говорящие на загрязнённом, исковерканном языке. Ведь это же их руками строятся дома и приводятся в порядок улицы. Получается, делают одно — говорят другое.

Но если хорошенько подумать, может быть, что-то удастся изменить? Например, напечатать специальные — яркие, нарядные, «подарочные» — квитанции штрафов за сквернословие и время от времени проводить рейды с участием сотрудников милиции, курсантов Академии МВД и членов БРСМ. Они ведь не откажутся объяснить некомпетентным гражданам, как следует себя вести на улице и в транспорте. А объяснять непременно надо, потому что не все могут догадаться сами.

Мітусня, штодзе́нная напруга, хуткі ры́тм студэ́нцкага жы́цця... А часам так жадаеш адпачыць ад усіх гэтых клопатаў і апынуцца ў свеце духоўнай прыгажосці.

Выдатнае спадарожжа

Нягледзячы на тое, што лета прайшло і цяпло ўжо, здаецца, не будзе нас цешыць, усё ж такі ў восені можна знайсці свае прыемныя моманты. Так атрымалася і ў нас. Дзякуючы нашаму выкладчыку па прапедэўтыцы ўнутраных хвароб Мечыславу Канстанцінавічу Цераху 24 верасня мы пабывалі ў выдатным месцы пад назвай Вязынка. Гэта цудоўны куток, усяго ў гадзіне язды ад Мінска, — радзіма Янкі Купалы. Там мы змаглі пазнаёміцца з жыццём і творчасцю гения беларускай літаратуры, убачыць прыгажосць роднай прыроды, апатай беларускім паэтам. Выдатныя пейзажы: лясы, вадаёмы, бабровыя плаціны, крыніцы — ўразілі нас. Таксама нашы замежныя навучэнцы атрымалі магчымасць пазнаёміцца з беларускай культурай.

Сваё маленькае падарожжа мы не абмежавалі толькі экскурсіям. Працяг дня правалі ля вогнішча, слухаючы цікавыя апавяды нашага выкладчыка пад напевы гітары. Усё спрыяла нам: і надвор'е, і настрой, і добрая сяброўская кампанія. У нас, 319 і 349 груп, была выдатная магчымасць пагутарыць разам, а таксама пазнаёміцца з Мечыславам Канстанцінавічам не толькі як з выкладчыкам, але і як з цікавым, маладым душой суразмоўцам.

Анастасія ЦУПА, Соф'я ЯЛЕНСКАЯ, Таццяна КАЗАЧЭНКА, студэнткі лечфака
Здымак Кацярыны МІХАЙЛОўСКАЙ

Вот, например, все хорошо знают, что нельзя ехать или идти на красный свет. Это объясняют везде, начиная с детского сада. Некоторые упрямые чудаки всё-таки нарушают правила дорожного движения, но если их удастся задержать, они обязаны заплатить штраф. Это нормально.

Штрафы помогают уберечь водителей и пешеходов от ДТП, которые происходили бы в невероятных количествах, если бы людей ничто не сдерживало. Таким образом, привить культуру поведения на дорогах в нашей столице более-менее удалось.

Культура речи тоже требует приложения некоторых усилий обществу. Не надо принимать никаких законов — они уже давно существуют в отношении лиц, сквернословящих в общественных местах. Надо только исполнять эти законы.

На выреченные от штрафов средства наш знаменитый и всеми любимый скульптор Владимир Жбанов создаст ещё одну замечательную композицию для нашей столицы, и это будет, как всегда, достойный и тёплый образ жителя нашего города. А на табличке можно сделать надпись: «От тех, кто помнит о чистоте языка». Или что-то в этом духе. Люди обычно долго помнят, за что их штрафуют.

А если ничего не делать, то, боюсь, скоро и дошкольники начнут употреблять нецензурные выражения «для связи слов». Они ведь учатся говорить, подражая взрослым, так что многим родителям, у которых дети ещё лежат в колясках, советую задуматься над своим лексиконом.

Летом, когда окна открыты круглые сутки и шум машин уже почти не воспринимается, со двора почему-то особенно громко и отчётливо слышны всевозможные ругательства — утром, когда бригада дворников производит «разбор полётов»; днём, когда мирно беседуют два приятеля; вечером, когда труженики выходят подышать воздухом и «выпить пива»; ночью, когда кому-то не спится в душевной квартире.

Часы тикают: «Тик-так», и ночь проходит под этот беспросветный мат, перемежающийся лаем бестолковых собак, не дающих спать не только всем окрестным жителям, но и самим хозяевам. Животным ведь не объяснишь, что они поступают неправильно. Впрочем, знающие люди говорят, что собаку надо воспитывать с молодости, чтобы она не лаяла попусту. А когда у неё уже сформировался дурной характер, то попробуй его переделай!

А людям, даже совсем взрослым, можно и нужно растолковать, в чём они неправы, причём так, чтобы они почувствовали свою неправоту.

Тамара ЗАЛЕСКАЯ

Для кансерватараў

Каб эфектыўна спаць, трэба ўлічваць усяго некалькі простых правілаў. Дакладней нават адно, даўно знаёмае, але чамусьці не самае папулярнае. **Спаць неабходна роўна столькі, колькі трэба.** А значыць, прытрымлівацца рэжыму. Так, як у дзіцячым садку: адбой — ў 9 гадзін, пад'ём — ў 7 (ці каму як зручней, галоўнае — **стабільна ў вызначаны час**). Але і тут ёсць свае недахопы: графік лёгка збіць, “спазніўшыся” на якіх хвілін 10. Што казаць пра нечаканыя абставіны, калі толькі ў 23.00 вяртаецца з бібліятэкі.

Да “традыцыйных” таксама адносяцца парадкі кшталту: мужчынам трэба спаць не менш 8 гадзін, жанчынам — не менш 9.

Для рацыяналізатараў

Але заўжды дзейнічаць па правілах было б даволі сумна, праўда? Чаму б, напрыклад, не паздзеквацца з уласнага арганізма, затое знайсці ўнікальны, прыдатны толькі для цябе спосаб эфектыўнага сну. Калі ў вас ёсць лішнія 24 гадзіны, можаце паставіць над сабой эксперымент. А заадно і правяршыць, ці настолькі геніяльны гэты рэцэпт.

Расійскі вучоны Аляксандр Вейн вынайшаў яго ў 1975 годзе (загадзя правяршыўшы на сваім унуку). Спачатку ён лічыў, што чалавек можа спаць 2 разы на суткі па 2 гадзіны, але потым вырашыў, што апошняю частку сну можна наогул скараціць да 30 хвілін. Галоўнае — вызначыць час.

Як гэта робіцца. Спачатку трэба выбраць суткі, на працягу якіх вы не будзеце спаць, але і не асабліва працаваць. Эксперымент пачынаецца ў 00:00. З гэтага часу пачынаем прыслухоўвацца да сябе: вы адчуеце, што спаць хочацца прыступамі. Пэўны час будзе здавацца, што ўжо няма моцы трымаць вочы расплюшчанымі, але потым хваля сыходзіць і ўсё становіцца адносна нармальна. Для назіранняў заводзіцца паперка, на якой трэба адказаць запісваць гадзіны, калі невыносна моцна хочацца спаць: колькі хвілін доўжыцца прыступ і адзнака ад 1 да 3 (наколькі цяжка было змагасца са сном). Так можна трымацца трэба да 12 ночы наступнага дня. А на свежую галаву ўжо ўважліва разгледзець запісы і ацаніць вынікі. З усіх зарэгістраваных прыступаў трэба вылучыць дзве найбольш “цяжкія” фазы. Калі яны прыпадаюць на ноч — лічыце, моцна пашанцавала. Але такое бывае рэдка. Звычайна адзін — дзёсныя паміж гадзінай ночы і 6 раніцы, а другі — удзень. Той адрэзак, што бліжэй да ночы, будзе аддадзены на доўгую частку сну (2 гадзіны). А другі — на кароткую (30 хвілін).

Вельмі важная рэч у гэтай сістэме — пунктуальнасць: прапусціце “свой” момант і не заснеце на працягу 15 хвілін фазы — праспіце ўсё 8 гадзін, праігнараваўшы будзільнікі. Яшчэ адзін недахоп — дзённая частка сну. Згадзіцеся, не вельмі зручна для студэнта.

І галоўная прычына — большасць людзей адмаўляецца ад гэтага рэцэпту ўжо праз 2 тыдні. Такім чынам, вашы суткі расцягваюцца са звыклых 15 да (!) 21–22 гадзін актыўнага жыцця. Спачатку вы перацятаеце ўсё, што месцамі пылілася ў шафах, даглядзіце ўсе фільмы, даробіце ўсе практы. А потым? Час “без сну” мусіць быць абавязкова занятым, а інакш сон накопіць “інерцыю”. Так што, гэты варыянт як-ніколі спатрэбіцца студэнтам у студзені і чэрвені.

Калі ж са сном у вас усё ў парадку, але прыступы пракрастынацыі высмоктваюць рэшткі энергіі, вось пару карысных парад:

— лепш класіфікаваць спаць крыху галодным;

— прыбірацца лягчэй у светлы час, а рукадзельнічаць — у цёмны;

— музыка ў светлы час стамляе, а ў цёмны — дапамагае і бадзёрыць.

Ніколі не чытайце і не пішыце пад музыку. Гэта надзвычай марнуе сілы; калі часу ні на сон, ні на эксперыменты не застаецца, а энергія павінна хапіць яшчэ на 3 экзамены, то прывучыце сябе спаць акурат 4 гадзіны: з 5 да 9 раніцы. Гэта дакладна дастаткова кожнаму.

А Сальвадор Далі наогул баяўся спаць. Мастак ставіў побач з сабой на падлогу металічны паднос, а вялікім і ўказальным пальцам рукі, якая звисала над падносам, сціскаў лыжку. Як толькі ён пачынаў засынаць, лыжка са званам падала на паднос і будзіла. Далі сцвярджаў, што гэта неверагодна асвятляе.

Вось такія рэчамі часам займаюцца людзі, якія імкнуцца спалучаць у сабе “жаўранкаў” і “соў”.

На прыём к стоматологу нередко обращаются пациенты с жалобами на чувство оскомины и боль в зубах, возникающие при резком перепаде температур, после употребления кислых, сладких или соленых продуктов, газированных напитков, болевые ощущения при чистке зубов и употреблении жесткой пищи.

● Карысна ведаць

Повышенная чувствительность твёрдых тканей зубов

Это симптомы повышенной чувствительности твёрдых тканей зубов (гиперестезии), которая характеризуется внезапным возникновением ноющей или острой, быстро проходящей боли в зубах под действием температурных, химических и механических раздражителей (при условии, что эту боль нельзя объяснить другими стоматологическими заболеваниями, например, осложнениями кариеса зуба). Наиболее часто повышенная чувствительность возникает при болезнях твёрдых тканей зубов некариозного происхождения, при которых наблюдается значительная убыль эмали и обнажение дентина. Гиперестезия отмечается при использовании зубной щетки с жесткой щетиной, неправильных (горизонтальных) и агрессивных движениях при чистке зубов, травматичном использовании зубных нитей (флоссов), а также при травматических повреждениях твердых тканей зубов: расколе, сколе, трещине, отломе коронки зуба. Такого рода боль может возникать и в связи с наличием некоторых общих заболеваний организма: психоневрозами, эндокринными нарушениями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, нарушениями обмена веществ, возрастными гормональными перестройками.

Что вызывает повышенную чувствительность твердых тканей зуба?

Прежде всего уточним, что эмаль зуба является нечувствительной тканью. Чувствительностью обладает дентин, а если быть еще точнее, на раздражители реагируют нервные структуры, находящиеся в дентинных канальцах. Существует несколько теорий возникновения чувствительности зубов. В настоящее время подавляющее большинство исследователей придерживаются гидродинамической теории. Согласно этой теории, в полости зуба, в пульпе имеется жидкость, которая находится под давлением. В норме эта жидкость движется с определенной очень маленькой скоростью. Любое внешнее воздействие вызывает изменение скорости тока зубной жидкости в дентинных канальцах, что в свою очередь механически раздражает нервные окончания волокон, вызывая боль. Восстановление внутриканальцевого давления (при закрытии дентинных канальцев) приводит к быстрому устранению болевой чувствительности.

В норме дентин плотно прикрыт эмалью, а цемент зуба — десной. Это предохраняет дентин от раздражителей внешней среды. Вследствие самых различных причин эмаль зуба может разрушиться или истончиться и тогда дентин остаётся незащищенным, что и способствует возникновению болевых ощущений. Эмаль в пришеечной области зубов менее минерализована и имеет меньшую толщину, поэтому в этих областях наиболее часто встречается гиперчувствительность. Наиболее распространенным и сильным раздражителем для таких зубов является холод. На повышенную температуру отмечается менее выраженная реакция, поскольку горячие раздражители стимулируют сравнительно медленное внутреннее движение жидкости в дентине.

Снижения гиперестезии можно добиться двумя путями:

— посредством перекрытия дентинных канальцев. С этой целью применяются препараты, которые перестраивают и уплотняют структуру дентина, образуют соединения, закупоривающие дентинные канальцы, а также средства, которые связываются с белками твердых тканей зуба и осаждаются в канальцах. В этой связи актуально применение препаратов кальция, фтора, стронция, цитратов;

— другим направлением снижения чувствительности является снижение возбудимости самих нервных окончаний в дентинных канальцах. С этой целью эффективно применяются соли калия (нитрат, хлорид). Ионы калия проникают в дентинные каналы, накапливаются в них, окружают нервные окончания, создавая подобие защитной оболочки, и блокируют, таким образом, передачу нервных импульсов.

Уход за полостью рта при гиперестезии зубов

С целью профилактики возникновения и развития повышенной чувствительности твердых тканей зубов необходимо:

— соблюдать правильную технику чистки зубов. Зубной щёткой производить только вертикальные и круговые движения, исключив горизонтальные;

— чистить зубы без излишних усилий и не более 2-3 минут;

— применять нежесткие зубные щетки с закругленными концами щетинок и ровной формой подстрижки щеточного поля;

— применять специальные низкоабразивные зубные пасты для чувствительных зубов, содержащие в своем составе биологически активные компоненты: фториды, соединения кальция и калия, соли стронция, цитраты, помогающие при их длительном использовании устранить неприятные ощущения. Поскольку состав лечебных паст различен, для повышения эффективности их следует периодически менять;

— во время чистки зубов использовать небольшое количество зубной пасты;

— целесообразно применять ополаскиватели для чувствительных зубов;

— избегать чрезмерного или неправильного использования зубных нитей (флоссов) для очищения контактных поверхностей зубов;

— при использовании зубочисток не повреждать десну;

— сразу после приема подкисленных продуктов и газированных напитков ополаскивать рот водой;

— чистить зубы не ранее, чем через 30 минут после приема подкисленных продуктов и напитков;

— обратить внимание на диету: избегать употребления газированных напитков, а также любых кислых продуктов.

Надежда ЦЫБУЛЬСКАЯ, кл. ординатор кафедры общей стоматологии БГМУ

«Наполеон спит чатыры

гадзіны, старыя людзі — п'яць,

● Паразважаем

салдаты — шэсць, жанчыны — сем, мужчыны — восем, а дзевяць спяць толькі хворыя». Так сцвярджаў Бонапарт, які лічыў сон наогул непатрэбным заняткам, а сам прытым славіўся сваёй незвычайнай энергічнасцю.

Вы — “жаўранак” ці “сава”?

І не толькі ён адзін! Юлію Цэзару і Томасу Эдзісану хапала трох гадзін, а Леанарда да Вінчы драбіў сон на “кавалкі”: 15 хвілін сну, 4 гадзіны працы. І так усё жыццё, шаноўныя студэнты. Што ж гэта атрымліваецца: сон у ахвяру — і павялічвае прадуктыўнасць?

Натуральна, падчас сесіі ў кожным з нас прысутнічаюць нечаканыя звышздольнасці, але хто не марыў тымі плённымі ночамі “расцягнуць” суткі гадзін да трыццаці! Наконт гумаўых уласціваасцяў часу мы сумняваемся, а вось высветліць, ці магчыма адмовіцца ад “лішніх” гадзін сну і прытым адчуваць сябе як мінімум жывым, паспрабуем.

Альбо проста не могуць дараваць сабе марнавання часу. Але колькі нечаканых адкрыццяў не было б зроблена, якія прылады для акумуляцыі энергіі не будзе вынайдзена ў бліжэйшыя гады, варта заўжды памятаць, для чаго мы гэта робім. Жывем, каб спаць, або спім, каб жыць?.. Няхай кожны зробіць слухны выбар.

Каментарый нашых выпускнікоў

Наталля ПРЫХОДЗЬКА — загадчыца аддзялення прафілактыкі 2-й Цэнтральнай раённай паліклінікі Фрунзенскага раёна г.Мінска

У кожнага чалавека свая норма сну. Як правіла, гэта 7-8 гадзін, але некаторыя людзі спяць па 2-3 гадзіны, і ім гэтага хапае для поўнага ўзнаўлення сіл. Працягласць сну менш 5 гадзін (гіпасомія) або парушэнні яго фізіялагічнай структуры лічацца фактарамі рызыкі бяссонніцы. Яна можа назірацца ў любога чалавека. У 20% дарослых людзей сёння існуюць сур'ёзныя праблемы са сном, якія негатыўна адбіваюцца на здароўі і нават патрабуюць неадкладнай медыцынскай дапамогі. Недахоп сну пагаршае здольнасці думаць, рэагаваць на стрэс і крытычныя сітуацыі, а таксама захоўваць імунную сістэму здаровай. А пазбаўленне ад яго — гэта вельмі цяжкае выпрабаванне, нездарма ён выкарыстоўваўся пры допытах як самы вытанчаны спосаб катавання. Таму, на мой погляд, метада Аляксандра Вейна з'яўляецца не толькі не карысным, але і шкодным для здароўя.

Калі вы дрэнна спіце, вам могуць дапамагчы некаторыя парадкі:

— каб зняць нервовае напружанне, прыміце перад сном цёплую ванну або душ;

— калі вам цяжка заснуць з пустым страўнікам, дапаможа цёплае малако з мёдам;

— зрабіце лёгкі масаж твару.

ўнае яго пазбаўленне людзі і жывёлы пераносяць значна цяжэй, чым голад, і хутка гінуць.

Менавіта сон — сродак самаабароны, які засцерагае нервовыя клеткі ад спусташэння і разбурэння. Усё, што зніжае працаздольнасць нервовых клетак мозгу — стомленасць, знясіленасць, перанесенае цяжкае захворванне — павышае патрэбу ў сне.

Чалавек, які вымушаны доўга не спаць, праходзіць перыяды моцнай стомленасці, але можа пераадолець іх. Аднак, праз пэўны час ён стане дэзарыентаваны, кволы, стомлены, ментальна і фізічна. З цягам часу недахоп сну прыводзіць да раздражнёнасці. А праз дзёсяць дзён поўнай адсутнасці сну наступае смерць.

Біялагічнае значэнне цыркадыяных рытмаў чалавека і жывёл да апошняга часу недаацэньвалася. Урачам, напрыклад, варта было б у большай ступені ўлічваць сутачныя ваганні амаль усіх фізіялагічных параметраў пры пастаноўцы дыягназу. Гэтыя рытмы — адаптацыя да часовай структуры навакольнага свету. Дзякуючы гэтай унутранай копіі знешніх падзей арганізм можа загадзя падрыхтавацца да зменлівых умоваў існавання.

Парушэнні рытмічнасці вядуць да цяжкіх з'яў дэсіхнрозу.

Яно ўзнікае, напрыклад, пры зрушаных рэжымах сну, калі ўнутраныя рытмы цяжэння функцый супярэчаць знешнім перыядам змены дня і ночы. У выніку ўзнікае “фізіялагічны канфлікт” і паніжаецца працаздольнасць пасля 00:00. Таму менавіта ўначую змену назіраецца шмат няшчасных выпадкаў і памылак у рабочніках.

Працягласць сну не звязана ні з полам, ні з фізічнай актыўнасцю, ні з дыетай, ні з інтэлектам. Гэта глыбока асабістая характарыстыка, якая звязана, верагодна, з дзіцячымі звычкамі або псіхалогіяй.

Падрыхтавала Аляксандра ГРЭЧКА

