



Вестник БДМУ

24 верасня 2012 г. • № 18 (1890)

Газета Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта (агульнапалітычная)

Выдаецца са студзеня 1931 года.

Падпісання можна з любога месяца. Падпісны індэкс 63 594.

"Многих
воителей стоит
один врачеватель
искусный."
Гомер



Знагоды 90-годдзя заснавання Нацыянальнай бібліятэкі выхавалі інтэрната №2 Затуранавы Т. Ф. і Ляўданская Л. В. пранавалі нам наведзець адну з самых знакамітых каштоўнасцей Беларусі.

Грамадскасць краіны лічыць Нацыянальную бібліятэку крыніцай духоўнасці і інтэлектуальнай скарбніцай. Неабходна адзначыць высокае служэнне ідэалам гуманізму ўсяго калектыву ўстановы.

Нацыянальны скарб

Нацыянальная бібліятэка высока-прафесійная і з гонарам прадстаўляе Беларусь у міжнародных бібліятэчных арганізацыях і мерапрыемствах.

Уся дзейнасць калектыву бібліятэкі выклікае цікавасць з боку дзяржаўных структур, сродкаў масавай інфармацыі, грамадскасці.

Міжнародныя кнігазнаўчыя чытанні, якія праводзіць бібліятэка, з'яўляюцца галоўнай навуковай падзеяй у бібліятэчным жыцці рэспублікі.

Рэспубліканскія кнігазнаў-

чыя даследаванні робяць свой уклад у развіццё бібліятэчнай навукі і ўдасканаленне практыкі.

Нацыянальная бібліятэка з'яўляецца базавай арганізацыяй у многіх рэспубліканскіх праектах і праграмах, актыўна ўдзельнічае ў рабоце Беларускай бібліятэчнай асацыяцыі.

Сучасная Нацыянальная бібліятэка — гэта сукупнасць высокатэхналагічных бібліятэчных працэсаў, адметнага ва ўсіх адносінах будынку, творчага прафесійнага калектыву і шырокага дыяпазону культуралагічных мерапрыемстваў.

Дванаццатага верасня найбольш актыўныя студэнты інтэрната №2 сабраліся на прыступках "алмаза". Адрознае сказаць, ніхто з іх не пашкадаваў аб "згубленым" часе.

Экскурсавод вельмі цікава распавядала пра гісторыю будовы бібліятэкі; матэрыялы, з якіх яна была пабудавана; тэхналогіі, якія выкарыстоўваліся; пра сістэму працы: як запісання, як шукаць і дзе атрымліваць кнігі. Падрабязна мы разгледзелі таксама і рэчы, якімі дэкарыравана бібліятэка. Напэўна самая

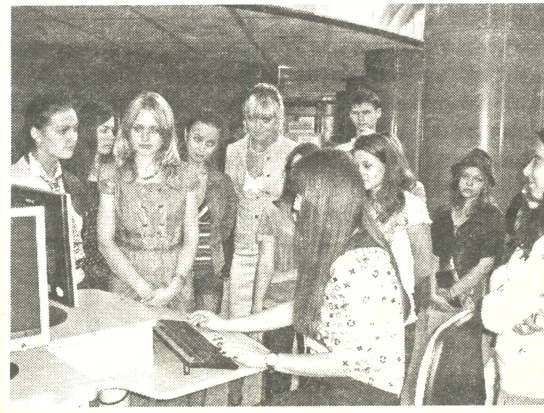
цікавая частка экскурсіі была праведзена ў Музеі кнігі, дзе мы былі ўражаныя такімі старадаўнімі кнігамі як Тора, Каран, велізарнай "Кнігай птушак Амерыкі" (дзе ўсе птушкі намаляваны ў натуральную велічыню) і маленечкай кнігай памерам з пазногаць. Бачылі мы і кнігі, надрукаваныя Ф. Скарынай.

Асабіста нам заўжды здавалася, што бібліятэка — гэта такі храм ведаў, які павінен быць драўляным, дзе скрыпіць падлога, а бабункі-бібліятэкары здуваюць пыл з энцыклапедыі. Але гэтая экскурсія цалкам пераканала мяне ў тым, што найбольш удала падыходзіць на гэтую ролю будынак у стылі, дзе выкарыстоўваюцца самыя апошнія тэхналогіі, каб захаваць самыя каштоўныя кнігі, і камп'ютэрная сістэма для найбольш аператыўнага пошуку інфармацыі.

Такім чынам, хацелася б даць некалькі парад тым, хто яшчэ не наведаў гэтае месца. Па-першае, запішыцеся ў

Святыні Беларусі

бібліятэку зараз — менавіта ў Год кнігі. Зразумела, шмат чаго можна знайсці ў Інтэрнэце, і гэтага хопіць, каб напісаць рэферат, але пры напісанні навуковых і курсавых прац неабходна карыстацца шматлікімі крыніцамі, знайсці



якія прасцей за ўсё ў "Нацыянальцы".

Па-другое, Нацыянальная бібліятэка — не проста сховішча кніг, але і цэлы комплекс з кафэ, рэстаранам, адкрытай пляцоўкай, з якой распасціраецца вельмі прыгожы далягляд на Мінск. Адным словам, тут можна адпачываць як з сябрамі, так і запрашаць на спатканні каханых.

Падрыхтавалі
Вольга АНІШЧЫК, студэнтка стамфака,
Аляксей ПІЛПЧЫК, студэнт лячфака



Тёплая встреча побратимов

Четырнадцатого — шестнадцатого сентября в Минске состоялись мероприятия по случаю семидесятилетнего юбилея 70-й отдельной гвардейской дважды Краснознаменной орденов Кутузова и Богдана Хмельницкого II степени мотострелковой бригады. Это воинское соединение прошло славный боевой путь в годы Великой Отечественной войны, героически проявило себя в составе Ограниченного контингента Советских войск в Республике Афганистан с декабря 1979 по август 1988 г. Зонай ответственности был весь южный Афганистан с центром в Кандагаре.



Памяць

Прошедшая встреча боевых побратимов направлена на увековечение памяти советских воинов, героически сражавшихся с немецко-фашистскими захватчиками и самоотверженно исполнявших свой интернациональный долг в Демократической Республике Афганистан, что служит делу героико-патриотического воспитания молодежи.

Торжественные мероприятия проведены по инициативе ветеранов бригады, проживающих в странах СНГ и ближнего зарубежья, и были широко освещены в средствах массовой информации. Всего прибыло 550 человек из России, Украины, Казахстана, Литвы, Латвии, Узбекистана, Таджикистана и 146 человек, проживающих в Республике Беларусь.

Организация проведения данного мероприятия была возложена на Минскую городскую организацию ветеранов вой-

ны в Афганистане «Память», общественное объединение Белорусский союз ветеранов войны в Афганистане под общим руководством Председателя совета Минской городской организации ветеранов войны в Афганистане ОО БСВВА В. И. Шокова.

От БГМУ в качестве врачебной бригады, круглосуточно контролирующей собрание и, при необходимости, оказания первой медицинской помощи было выделено девять человек профессорско-преподавательского состава и девять волонтеров из числа студентов для сопровождения участников мероприятия под общим руководством профессора 3-й кафедры внутренних болезней С. В. Губкина — председателя первичной организации РОО «Белая Русь».

Подготовили Юлия ГРИНЬКО,
студентка БГУ,
Игнат ШАМКО, студент лечфака



Наркотики, добываемые из растений, несут и благо, и зло. Они помогают больным, но они же и убивают. Сегодня мир столкнулся именно с обратной стороной медали. Употребление наркотических средств ежегодно уносит жизни сотен и сотен тысяч жителей планеты. Беларусь, к сожалению, в стороне от проблемы мирового масштаба не осталась. Потреблению наркотических средств подвержена в основном молодежь, которая призвана давать здоровое и полноценное потомство. Для решения проблемы наркомании законодатель предусмотрел ряд статей в главе 29 «Преступления против здоровья населения» Уголовного кодекса Республики Беларусь, предусматривающих ответственность за незаконные деяния, связанные с наркотическими средствами, психотропными веществами и их прекурсорами. Одной из таких статей является статья 328.

В соответствии с частью 1 статьи 328 Уголовного кодекса Республики Беларусь незаконные без цели сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров - наказываются ограничением свободы на срок до пяти лет или лишением свободы на срок от двух до пяти лет.

Под незаконным изготовлением наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров следует понимать умышленные действия, направленные на получение из наркотикосодержащих растений, лекарственных, химических и иных веществ одного или нескольких готовых к использованию и потреблению наркотических средств или психотропных веществ из числа включенных в республиканский перечень наркотических средств, психотропных веществ и прекурсоров.

Незаконной переработкой наркотических средств или психотропных веществ являются умышленные действия, направленные на рафинирование (очистку от посторонних примесей) твердой или жидкой смеси, содержащей одно или несколько наркотических средств или психотропных веществ, либо на повышение концентрации наркотического средства или психотропного вещества, а также получение на их основе веществ, не являющихся наркотическими средствами или психотропными веществами.

Незаконным приобретением наркотических средств, психотропных веществ либо прекурсоров особо опасных наркотических средств или психотропных веществ следует считать покупку, принятие в дар, получение в счет долга, займа, в качестве оплаты за услуги, в результате обмена на другие предметы, присвоение найденного, сбор дикорастущих растений или частей, содержащих наркотические вещества, а равно остатков неохранных посевов наркотикосодержащих растений после завершения их уборки и т.п.

Под незаконным хранением наркотических средств, психотропных веществ либо прекурсоров особо опасных наркотических средств или психотропных веществ следует понимать любые умышленные действия, связанные с фактическим нахождением таких средств и веществ во владении виновного (при себе, в тайнике, в помещении и других местах). Ответственность за хранение наступает независимо от его продолжительности.

Перевозкой наркотических средств, психотропных веществ либо прекурсоров особо опасных наркотических средств или психотропных веществ являются умышленные действия по их перемещению из одного места в другое, в том числе в пределах одного и того же населенного пункта, совершенные с использованием любого вида транспортных средств и в нарушение порядка, установленного законодательством.

Наркомания и закон

Под пересылкой наркотических средств, психотропных веществ либо прекурсоров особо опасных наркотических средств или психотропных веществ следует понимать отправку их из одного пункта в другой почтой, багажом, нарочным, с использованием транспортных средств или иным способом, когда фактическое перемещение их в пространстве осуществляется без участия отправителя.

Согласно части 2 статьи 328 Уголовного кодекса Республики Беларусь, незаконные с целью сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка либо незаконный сбыт наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров - наказываются лишением свободы на срок от пяти до восьми лет с конфискацией имущества или без конфискации.

Незаконным сбытом наркотических средств, психотропных веществ или прекурсоров особо опасных наркотических средств или психотропных веществ понимается как возмездная, так и безвозмездная их передача другим лицам, которая может быть осуществлена посредством продажи, дарения, обмена, уплаты долга, дачи займа и иным способом.

В качестве обстоятельства ответственности, уголовного закон называет совершение преступления группой лиц по предварительному сговору. В соответствии с частью 2 статьи 17 Уголовного кодекса Республики Беларусь преступление признается совершенным группой лиц по предварительному сговору, если исполнители заранее договорились о совместном совершении данного преступления.

Лицо, добровольно сдавшее наркотические средства, психотропные вещества или их прекурсоры и активно способствовавшее выявлению или пресечению преступления, связанного с незаконным оборотом этих средств, веществ, изобличению лиц, их совершивших, обнару-

жению имущества, добытого преступным путем, освобождается от уголовной ответственности за данное преступление.

Под добровольной сдачей названных средств, веществ и прекурсоров следует понимать действия, когда лицо, имея возможность и далее совершать запрещенные уголовным законом деяния с ними, по своей воле передает их органам уголовного преследования до предъявления требования об их сдаче. Мотив добровольной сдачи значения не имеет.

Наркомания — это страшнейший недруг современного мира. Растущее потребление наркотических и психотропных веществ, прежде всего, увеличивает количество тяжелых нейropsychических заболеваний.

Наркомания — одно из явлений, связанных с преступностью. Во-первых, с целью завладения наркотиками или денежными средствами для их приобретения совершаются тяжкие корыстные и корыстно-насильственные преступления. Во-вторых, часто совершаются преступления под воздействием наркотиков.

Человек должен прожить долгую, здоровую жизнь и сделать все возможное, чтобы проблема наркомании не постучалась в его двери и двери его близких. Ты сам делаешь свой выбор, так пусть же он будет правильным.

Наталья ЧИСТАЯ, начальник юридического отдела

Белорусский государственный медицинский университет объявляет конкурс на замещение должностей:

1. Заведующего кафедрой:
- хирургической стоматологии.
2. Доцентов кафедр:
- стоматологии детского возраста — два;
- акушерства и гинекологии — два;
- психиатрии и медицинской психологии;
- патологической физиологии.
3. Ассистентов кафедр:
- медицинской и биологической физики;
- акушерства и гинекологии;
- 2-й кафедры детских болезней.
4. Старших преподавателей кафедр:
- белорусского и русского языков;
- физического воспитания и спорта.
5. Преподавателя кафедр:
- судебной медицины.

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

ПРОФЕССОРСКО-КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР



учреждения образования
“Белорусский государственный медицинский университет”
оказывает медицинские услуги на платной основе гражданам
Республики Беларусь и иностранным гражданам.

Консультации проводит
профессорско-преподавательский
состав университета — высококвалифицированные врачи
высшей и первой категорий по следующим специальностям:

- акушерство и гинекология;
- дерматология и венерология;
- детская хирургия;
- инфекционные болезни;
- кардиология;
- неврология и нейрохирургия;
- онкология;
- оториноларингология;
- офтальмология;
- педиатрия;
- психотерапия;
- ревматология;
- терапия;
- травматология и ортопедия;
- урология, андрология;
- фтизиатрия;
- хирургия;
- челюстно-лицевая хирургия;
- эндокринология.

<http://professor.bsmu.by>

Консультации
проходят на клинических
базах университета
по адресам:

г. Минск,
ул. Есенина, 21 (каб.315)
и ул. Семашко, 10 (каб.213)

Предварительная запись
по телефонам:

МТС +37529-700-90-70,
+37529-700-90-80;
Velcom +37544-500-90-70
+37544-500-90-80

пн.-пт. 9:00 - 20:00,
сб. 9.00 - 13.00

(по адресу: ул.Есенина, 21)

выходные:
воскресенье и праздничные дни.

Ежегодно в Беларуси в мае БОКК проводит месячник «Милосердие без границ». В нем принимают активное участие волонтерские группы со всех уголков нашей страны. Чаусская центральная библиотека также внесла свой вклад в это благородное дело. В течение месячника велась работа с социально незащищенной категорией людей. Им оказывали информационные услуги, для них проводили культурно-досуговые мероприятия.



Так просто дарить от души

Пожилые и одинокие люди, не имеющие возможности самостоятельно посещать библиотеку, обслуживались на дому.

С целью привлечения внимания общества к проблемам этой группы людей библиотека провела благотворительные акции.

10 мая на площадке возле библиотеки организовали акцию «Так просто дарить от души», «Подари книгу». Всем прохожим раздавали листовки-призывы, в которых речь шла о сборе одежды, обуви, книг для пожилых одиноких людей.

И многие жители откликнулись на нашу просьбу, стали приносить вещи, книги, которые будут переданы в Рес-танскую больницу сестринского ухода.

В рамках месячника для участниц клуба «Хризантема» был проведен час полезного совета «Спасибо, крапива, что я здорова и красива». На нем говорилось о чудодейственных свойствах этого растения, о чем присутствующие узнали из беседы «Чем полезна крапива», а минута полезных сообщений «Золотые рецепты народной медицины» познакомила с отварами и настоями из листьев крапивы.

К мероприятию была оформлена выставка «Секреты здоровья».

Ко Дню семьи в читальном зале для пожилых людей был проведен литера-

турно-музыкальный вечер «Все начинается с семьи». Ведущие вечера познакомили приглашенных с историей возникновения этого праздника, читали стихи разных авторов о любви, семье. На празднике звучали песни, участники мероприятия смогли принять активное участие в конкурсах, викторинах.

В конце вечера ведущие вместе с гостями построили «Дом счастья», который состоял из «кирпичиков»: традиции, сотрудничество, красота, дружба, труд, любовь, понимание. Строительство дома всегда завершается крышей.

«Крыша» для нашего дома счастья называется «Хорошее настроение». В завершение вечера организаторы пожелали всем крепкого здоровья, долгих лет жизни, успехов во всех начинаниях.

В фойе библиотеки была оформлена выставка «Выше всего, важнее всего — человечность», которая познакомила читателей с деятельностью БОКК и волонтерским движением.

Подготовила
Виктория ГОВАКО,
студентка педфака

В ходе занятия студенты познакомились с гендерными особенностями, влияющими на формирование «погоды» в отношениях между молодыми людьми и девушками. Участвуя в практических упражнениях, студенты смогли узнать, кто и как работает «циклоном» или «антициклоном», кто и как повышает или понижает «температуру» или «атмосферное давление» в отношениях. Каждый из участников смог представить психологический портрет своего будущего избранника, наделив его не только положительными чертами характера, но и отрицательными, которые они согласны понимать и принимать.

Студентам представилась возможность на время семинарского занятия стать членами воображаемой семьи из числа одноклассников. Молодые люди и девушки вжились в непривычные для себя роли. Студенты, принимая участие в составлении «герба семьи», смогли проявить свою креативность, сплоченность, умение слышать и слушать друг друга. Им представилась возможность поучаствовать в распределении семейного бюджета в семье интернов на неделю. Несмотря на возникающие разногласия, бюджет был утвержден.

В конце семинара студенты получили памятки об эффективном взаимодействии полов, а также смогли обсудить некоторые международные даты (День семьи, День матери, День защиты детей), празднование которых сможет стать в будущем семейной традицией.

Наталья ЧЕРЧЕНКО,
доцент,
Инна ДУДАРЕВА,
ассистент кафедры
челюстно-лицевой хирургии



КОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПОЛИКЛИНИКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПРОДОЛЖАЕТ РАБОТУ

В ноябре 2010 года в нашем университете создана консультативная поликлиника для студентов на функциональной основе на базе клинических кафедр университета. Поликлиника создавалась в целях сохранения, укрепления здоровья студентов БГМУ и развития практики социального партнерства между администрацией университета и коллективом студентов.

Функционирование поликлиники позволяет решать многие важные задачи: сохранение и укрепление здоровья обучающихся; сочетание оздоровления с образовательным процессом; создание преемственности в работе клинических кафедр и санатория-профилактория по сохранению здоровья студентов (в профилактории можно выполнить процедуры, которые были рекомендованы на кафедрах); создание дополнительных условий по медицинскому обслуживанию и др. Консультативная поликлиника для студентов на функциональной основе работает с привлечением профессорско-преподавательского состава клинических кафедр университета.

В этом учебном году поликлиника продолжает свою работу. Студенты университета могут получить необходимую бесплатную медицинскую консультативную помощь на базе двадцати одной кафедры университета:

общей хирургии,
1-й кафедры хирургических болезней,
2-й кафедры хирургических болезней,
1-й кафедры внутренних болезней,
2-й кафедры внутренних болезней,
3-й кафедры внутренних болезней,
травматологии и ортопедии,
онкологии,
акушерства и гинекологии,
нервных и нейрохирургических болезней,
глазных болезней,
1-й кафедры терапевтической стоматологии,
2-й кафедры терапевтической стоматологии,

3-й кафедры терапевтической стоматологии,
ортодонтии,
ортопедической стоматологии,
болезней уха, горла, носа,
инфекционных болезней,
кожных и венерических болезней,
фтизиопульмонологии,
урологии.

Консультации проводятся по графикам, в которых указаны даты, место, время проведения и преподаватель кафедры, который проводит консультацию.

Уважаемые студенты, обращаем ваше внимание:

- консультации студентов проводятся по предварительной записи по телефонам, указанным в графиках, размещенных на сайте университета;
- на консультации при себе необходимо иметь уже имеющиеся результаты рутинных обследований (ЭКГ, рентгенография органов грудной клетки, общий анализ крови и др.).

Графики консультаций на осенний семестр 2012/2013 учебного года опубликованы на сайте университета в разделе «СТУДЕНТУ», подраздел «Профком студентов», закладка «Консультативная поликлиника для студентов», ссылка «Графики консультаций». В графиках указаны телефонные номера для записи на консультацию на конкретную дату.

Дополнительную информацию об организации консультаций можно получить в профкоме студентов: пр-т Дзержинского, 83/8, общежитие №7; тел (017) 272-57-67, (044, 29) 777-88-05.

Игорь СЕМЕНОВ, доцент

● Увага!

Медицина — одна из тех отраслей человеческих знаний, во всем ее многообразии притягивающая к себе человека. На протяжении веков медицина находила отражение в искусстве, ибо человечество всегда придавало ей огромную важность: она показывала стремление человека преодолеть болезнь и сознательно противостоять смерти. И вполне естественно, что этот неистощимый интерес к человеку и его здоровью рождал большое количество произведений искусства как людьми его представляющими, так и врачами, профессионально стремившимися отразить элементы клиники того или иного страдающего в художественной форме.

Афоризмы великих врачей. — М: ОЛМА Медиа Групп, 2012. — 304 с.

Как гласит известная пословица — «здоровье не купишь». Первые врачи, основоположники медицины, были не только учеными, но и философами, хорошо понимавшими всю важность здоровья. В своих трудах они в форме блестящих афоризмов дают рецепты долголетия и правильного образа жизни. В этом подарочном издании, иллюстрированном произведениями европейских художников, собраны афоризмы о здоровье великих врачей и ученых — Гипократа, Галена, Авиценны, Арнольда из Виллановы и Парацельса.

Боравский Б. А. Медицина в литературе и искусстве. — Евпатория: Издательский дом Александровой, 2008. — 192 с.

Книга Б. А. Боравского является научным исследованием, объединяющим медицину с литературой и искусством. Это единство, исходящее как от медиков, так и от служителей искусства, является примером постоянного творческого процесса многогранного постижения человека, исходящего из глубины веков. В книге цитируется большое количество произведений соответствующей направленности, приводятся примеры художников и писателей, использовавших в своем творчестве медицинские сюжеты, а также врачи, ставших писателями и имевших художественную одаренность.

Виге Х. Медицина в искусстве: от античности до наших дней. — М: МЕДпресс-информ, 2009. — 224 с.

Как сообщает заголовок, эта книга есть результат терпеливого, длительного труда с целью показать, чем была на протяжении истории медицина, увиденная через живопись. История, обычаи, верования, наука, фантазия, подлость — все это раскрывается, собранное вместе и интегрированное в рамках труда, задуманного как энциклопедический свод. В книге в хронологическом порядке отражается взгляд искусства на медицинскую науку. Читателю представлено большое число репродукций картин и графики, изображений скульптур, фотографий от античности до XX века, снабженных комментариями авторов в историко-медицинском аспекте. Первая цель этого труда — дать читателю материал для познания, для удовлетворения любопытства, для улыбки.

Литвинов А. В. Медицина в литературно-художественном пространстве. — 2-е изд. — М: МЕДпресс-информ, 2012. — 272 с.

Перед нами уникальная книга, написанная врачами А. В. и И. А. Литвиновыми, еще не потерявшими связь с гуманитарной культурой. Это замечательное исследование литературы и изобразительного искусства с точки зрения врача, в поле зрения ко-

● Агянд літаратуры

Медицина и искусство

Искусство, как и медицина, не финал, а поиск. Вот почему мы, наверное, называем медицину искусством.
А. Скотт.

торого находится не только пациент, страдающий человек, но и безбрежное море гуманитарной культуры. Используя большой литературно-художественный материал, представленный в исторической ретроспективе, авторы показывают и обосновывают необходимость союза медицины и литературы для более глубокого понимания поведения человека во время болезни. Материал книги убедительно свидетельствует о необходимости нравственного переосмысления взгляда врача на природу больного человека в современном обществе на фоне наметившейся тенденции к утрате духовного опыта предшествующих поколений и дегуманизации медицинской практики. Книга богато иллюстрирована художественным материалом. Каждый ее раздел посвящен определенной отрасли клинической практики.

Медики пишут стихи. — М: Издательство Российского общества медиков-литераторов, 2011. — 108 с.

Все 17 авторов этого сборника — медики. От студентов первых курсов до профессоров и академиков. Все стихи публикуются впервые. Хочу обратить внимание на то, что среди авторов этого сборника есть и стихи доктора медицинских наук С. А. Игумнова, долгое время работавшего на кафедре психиатрии и медицинской психологии БГМУ.

Подготовила Елена ЗАВАЛИЙ,
зав. сектором
гуманитарно-просветительской
работы библиотеки

Загадка

Ты рядом, ты близко, но так далеко!
Не слышен твой голос лилейный.
И цвета фиалок смешные глаза —
Палитры моей акварели.

И сладко, и больно, и горестно петь
Любви бесприветной романсы.
Ну, где же? Скажи мне! Ну, где же? Ответ!
Где наши волнения танцев?

Где шумы прибой? Где пенный прилив?
Где нежные ноты играли?
И где же вино, что однажды отпив,
Глоток за глотком отпивали?

Не снится нам солнце, не слышен рассвет.
Шершавый песок в полумраке.

Вопросы... вопросы... искали ответ,
Но он и остался загадкой.

Что было — прошло. Что будет — пройдет.
Что есть — никогда не исчезнет.
И вся наша нежность навеки уснет,
А после же — снова воскреснет...

Евгений ФЕОКТИСТОВ, студент стомфака

Не забудь

Не забудь то, что хочется помнить.
Помни то, что боишься забыть.
Помни тех, кто не смог тебя бросить
И осмелился вдруг полюбить.
Помни доброе: ласку и нежность.
Помни щедро заботу и честь.
Помни также надежду и честность.
Помни то всё, что было и есть.

Зорная ростань

Мой мир

Если весь мир — это Солнце,
То в нём ты — любимый мой луч.
Если весь мир — это небо, лишённое туч,
То ты в нём — капелька света
в оконце.

Если весь мир — это музыка,
То ты в нём — мелодия весны.
Если весь мир — интересная рубрика,
То ты в нём — строка о любви.
Мне не важно, каков этот сумрачный свет,
Сколько радости в нём и мечты,
Потому что мой мир — это ты,
На грусть и ненависть возлагаю запрет.
Мария АЖГИРЕЙ, студентка стомфака

Шчасце

Едуць машыны. Зіхцяць ліхтары.
Месяц за воблачкам знік да пары...
Цёпла ў хаце, лад на душы.
Мяккі фіранак на вокнах пашыў.
Разам вячэра. Соку графін.
Дзякаваць Богу — танны ўспамін.

Крэпасць — мужчына, дзетак радок.
Скончыць вячэру — праверыць урок...
Дзесяць, пятнаццаць — зоры нябёс.
Ноч захінае далейшы мой лёс.
Мары — убок. Перад мной горка кніг.
Дзеці... Напэўна, ішчасце ў іх?
Аксана ЛЯШКЕВІЧ, студэнтка БДМУ

Увидеть молодого человека с бутылкой или баночкой пива в руках — реалии сегодняшнего дня. Для многих пить пиво — это модно, приятно, оно создает дружескую атмосферу, помогает отдохнуть, расслабиться. Что же на самом деле скрывается за этикетками, которыми награждается этот напиток его любителями?

Говоря о вреде или пользе пива, начать следует с самого основного: пиво — напиток алкогольный. И об этом забывать не стоит! Пиво — это величайший самообман. Одна бутылка пива эквивалентна 50–100 граммам водки, в зависимости от крепости. Выпивая 5–6 бутылок пива, вы можете получить дозу этилового спирта, равную бутылке водки. Но психологически вы защищены: выпивающий бутылку водки в день — явный алкоголик, а выпивающий 2–3 литра пива — «обычный» человек и даже производит впечатление удачного и счастливого. В процессе брожения в пиве образуются побочные продукты, обладающие токсическими свойствами. Это альдегиды, сивушные масла, метанол, эфиры. Их содержание в пиве в десятки и сотни раз превышает уровень их допустимой концентрации в водке. Чем выше крепость пива, тем агрессивнее ведут себя ядовитые вещества. В последнее время на рынке алкогольной продукции появилась новая разновидность пива с высоким содержанием алкоголя — до 12%. Употребление такого пива, безусловно, влечет за собой цепь негативных последствий, обусловленных соче-

Развеем мифы о пенном напитке

танным токсическим действием алкоголя и других биологически активных соединений. Неумеренное употребление пива серьезно влияет на жизненно важные органы и системы организма. Сердце быстро изнашивается, почки перестают выводить из организма вредные продукты, клетки печени гибнут, страдают желудок и кишечник. Но особенно страдает нервная система: ухудшается память, ослабевает внимание, нарушаются мыслительные процессы. Резко меняется поведение, появляется раздражительность, плаксивость. Особенно опасно увлечение пивом для растущего организма. Расстройства психики и здоровья у подростков, употребляющих спиртное, происходят очень быстро. В течение довольно короткого времени у них формируется синдром алкогольной зависимости. Опасность представляет также «безалкогольное» пиво, поскольку алкоголь в нем, пусть даже в небольшом количестве, не присутствует. Именно со стакана безалкогольного пива может начаться очередной запой у лиц с алкогольной зависимостью.

Запомни: пиво — напиток алкогольный. Поэтому осторожность в его употреблении явно не помешает. Как всякий алкогольный напиток, пиво вызывает опьянение и формирует зависимость. Сделай свой выбор! Выбери здоровый образ жизни!

Планета здоровья

Старение человека — многогранный, сложный, генетически обусловленный процесс. Предупреждение старения — древнейшая мечта человечества.

История полна примеров безрезультатного поиска эликсиров молодости, «живой воды», «молодильных яблок» и других омолаживающих способов. Предотвратить процесс старения нельзя, а затормозить, по словам академика Богомольцева, «разумным управлением своей жизнью» можно. Сам факт того, что стареют все по-разному, указывает на то, что печаль и горе — не единственный удел старого человека. Этот возраст отличает особое предназначение: именно старость обеспечивает общую перспективу развития личности, связь времен и поколений. С переходом в категорию пожилых людей, пенсионеров, зачастую коренным образом изменяются не только взаимоотношения человека и общества, но и такие ценностные ориентиры, как смысл жизни, счастье, добро и зло и др. Меняется и сам образ жизни, распорядок дня, круг общения.

Ожидание старости в воображении часто бывает болезненное, чем реальность. Так, В. В. Вересаев, в юности безумно боявшийся постареть, на склоне лет писал, что страх этот был напрасен, а природная мудрость компенсировала неизбежные потери. С возрастом появляется мысль о повышении ценности жизни. Но возраст все-таки есть возраст. Старость приносит с собой и изменение привычных жизненных стандартов, и болезни, и тяжелые душевные пережи-

Необычайные ситуации

Дожливая осень скоро окончательно вступит в свои права, и дачный сезон для большинства граждан завершится. Но чтобы по возвращению на свою дачу не было «мучительно больно», перед тем как уехать, нужно выполнить несложные работы для сохранения своего имущества.

Известно, что большинство пожаров происходит по причине неисправности электропроводки. Так что выключаем везде свет, выкручиваем пробки или выключаем рубильник на распределительном щитке.

Многие дачи оборудованы газовыми баллонами. Сам по себе баллон не опасен, и взорваться он самопроизвольно не сможет. Но если случится пожар, газовый баллон может еще больше увеличить ущерб, поэтому лучше его с дачи вывезти.

Также нужно скосить вокруг и на самом дачном участке сухую траву, чтобы весной не нужно было ее сжигать, подвергая опасности не только свое имущество, но и имущество соседей.

Со стороны лесов, которые часто окружают дачные кооперативы, нужно сделать опашку — это значит перепахать до однородного минерального слоя полосу земли, достаточная ширина — 1,5 метра, но практика показывает, что опашка оправдывает себя, если ширина ее вокруг домов не менее 5–6 метров. Если ваша дача в садовом обществе находится с краю, правильная опашка спасет не только ваш дом, но и все товарищество. Так что это общее дело, и вы можете попросить соседей вам помочь.

В конце хочется сказать, что пожар всегда легче и дешевле предотвратить, чем устранять его последствия.

А. В. КУДРЯВЦЕВ,
ст. инспектор ГППО Московского РОЧС

Осень жизни

вания. Что же нужно помнить и делать, чтобы жизнь после выхода на пенсию и отключения от активной производственной деятельности стала радостью, а не горем и одиночеством? Первое условие: не сдаваться, развивайте духовные запросы и интересы, ведь эмоциональный фон жизни крайне важен. Нужно перестать волноваться и думать, что в вашей жизни уже не произойдет никаких улучшений. Они будут, ведь все меняется. Отвлекайтесь на развлечения (прогулки в парке, чтение), не стесняйтесь просить о помощи окружающих. Чаще встречайтесь с молодежью, присмотритесь — она не так уж плоха, делитесь с ней своим опытом. Организуйте себе хороший, полноценный сон, рациональное питание, не забывайте о том, что регулярные прогулки, плавание, легкая гимнастика помогают сохранить бодрость и подвижность. Чаще улыбайтесь, ведь смех оказывает благотворное влияние на все физиологические процессы, тем самым продлевая нам жизнь. Старайтесь всегда сохранять позитивный психологический настрой, направленный на преодоление страхов, жизненных трудностей, болезней.

Запомните — все в ваших руках. Главное — не надо ждать, надо жить здесь и сейчас, в эту самую минуту. Научитесь радоваться каждому мигу, потому что это ваша жизнь, и вы как художник, можете нанести на полотно темную краску, а можете нарисовать радугу.

Жизнь может и должна завершиться старостью-гармонией, старостью-мудростью, и для этого стоит жить.

Время профилактики

Ни для кого не секрет, что предупреждение заболевания гораздо лучше его лечения. Тем более такого заболевания, как грипп, методов профилактики которого разработано огромное количество.

Самое эффективное средство защиты от гриппа — формирование иммунитета к вирусу гриппа. Достигается это путем проведения прививок (вакцинации). Вакцина содержит разрушенные вирусные частицы. При попадании в наш организм вакцины вызывают формирование иммунитета. Если привитый человек заразится вирусом гриппа, то внутреннего иммунитета будет достаточно, чтобы победить инфекцию. Даже если и наступят неприятные симптомы гриппа, то в любом случае заболевание будет протекать легко и пройдет без осложнений. Вакцинирование должно проводиться за полтора-два месяца до начала предполагаемой вспышки гриппа, которая наступает в Беларуси обычно в январе месяце. Сейчас самое время обратиться в поликлинику и провести вакцинацию против гриппа.

Прием неспецифических лекарственных средств (препараты женьшеня, эхинацеи, элеутерококка и др.) также является одним из средств профилактики гриппа. Следует помнить, что перед приемом лекарственных препаратов необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Не стоит забывать о таких средствах профилактики гриппа, как использование в рационе питания свежих овощей и фруктов, лука и чеснока, ежедневные прогулки на свежем воздухе, проветривание помещений дома и на работе, закаливание. Все эти средства будут эффективны, если вы будете пользоваться ими регулярно, вести здоровый образ жизни.

Напоследок хочется отметить, что иммунитет складывается не только из физической составляющей, но и психологической. Поэтому немаловажную роль в профилактике гриппа играет душевное равновесие, ощущение гармонии и просто хорошее настроение.

Автор подборки Галина КАМЕНЩИКОВА,
валеолог 32-й поликлиники г. Минск

