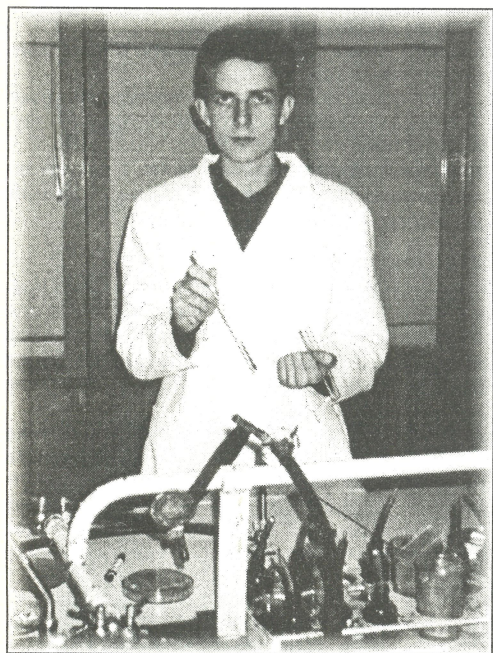




Як жывеш, студэнт?

## ГАРАНТЫЯ ПОСПЕХУ



З Сяргеем Навумовічам, студэнтам 4-га курса стоматалагічнага факультэта МДМІ, сустрэлася ў стоматалагічнай паліклініцы, што знаходзіцца на вуліцы Сухой. У яго толькі што закончыліся практычныя заняткі. Нягледзячы на стомленасць, а было ўжо 18 гадзін, ён ахвотна згадзіўся паразмаўляць са мной. Аднак першае, што пачула ад яго, было наступнае: ну навошта пра мяне пісаць, я такі ж, як усе.

Вядома, студэнты - народ вясёлы, жыццядасны. У гэтым яны падобныя

адзін да аднаго. Што ж вылучае Сяргея сярод сваіх аднакурснікаў - гэта тое, што ён Прэзідэнцкі стыпендыят. А такое выпадае далёка не кожнаму. Толькі самым-самым старанным, здольным, таленавітым, адораным. Менавіта такі Сяргей.

56-ю сярэдняю мінскую школу ён закончыў з залатым медалём. Асабліва схільнасць была ў яго да дакладных навук, таму і вучыўся ў фізіка-матэматычным класе. Не раз удзельнічаў у школьных алімпіядах і заўсёды быў у іх пераможцам. Аднак сваё далейшае жыццё звязаў усе ж не з матэматыкай і фізікай, а з медыцынай. "Што паўплывала на выбар прафесіі? - Сяргей на хвіліну задумаўся і ўпэўнена дадаў: - Спадчыннасць. Бацька ў мяне стаматолаг, маці - педыятр, сястра таксама абрала прафесію медыка..."

Добры багаж ведаў, атрыманы ў школе, дапамог яму паспяхова здаць экзамены ў інстытут, набраўшы 19 балаў з 20.

Студэнцкае жыццё, нібы плынь, захапінула яго. На першым курсе, а ён для любога студэнта, бадай, самы цяжкі, актыўна ўдзельнічаў у агітбрыгадзе факультэта, дзе праявіў добрыя акцёрскія здольнасці. Але вучоба ўсё роўна была на першым месцы. Як ён сам заўважыў, веды яму даюцца лёгка. У яго добрая памяць, таму ніколі не быў "зубрылкам". Зараз, праўда, прыйшлося забыцца пра свае акцёрскія здольнасці: не за гарамі размеркаванне. Таму асаблівую ўвагу надае вывучэнню тых дысцыплін, якія непасрэдна звязаны з клінікай.

Сяргей і зараз наведвае навуковы студэнцкі гурток, куды ён прыйшоў яшчэ на 1-ым курсе. Дзе, як не тут, можна раскрыць свае здольнасці, заняўшыся навуковай працай. Найбольш па душы яму матэматычнае мадэліраванне. Гэтай праблемай ён і займаецца зараз. Увогуле ў будучым, прызнаўся Сяргей, хацеў бы працаваць на кафедры, пісаць дысертацыю.

Адным словам, у яго сур'ёзныя намеры. А пакуль лекцыі, практычныя заняткі. З задавальненнем другі год вывучае нямецкую мову. Англіійскую, дарэчы, ведае дастаткова добра, што дае яму магчымасць не толькі свабодна чытаць і перакладаць, але і мець зносіны на гэтай мове са студэнтамі-замежнікамі.

Вольнага часу зусім няма. А калі і надаецца хвілінка, цалкам аддае сябе камп'ютэру і сучаснай музыцы.

З павагай гаварыў ён і пра сваіх аднакурснікаў, бо ўсе яны дружныя, як адна вялікая сям'я. Гледзячы на гэтага сур'ёзнага, а разам з тым вельмі акуратнага і прыгожага хлопца, падумалася, што і яны, мабыць, паважаюць яго. Галоўнае ў адносінах, як лічыць Сяргей, не ставіць сябе вышэй за іншых. Гэта яго прыныца. І сапраўды, да простага, шчырага чалавека заўсёды цягнуцца людзі.

...Пройдзе час, і цяперашні студэнт стане сапраўдным урачом, каб усе веды, набытыя ў сценах інстытута і на практычных занятках у клініцы, увасобіць на практыцы. Імі ён авалодвае дасканала. Значыць, поспех ва ўрачэбнай справе яму гарантаваны.

Нідзея ФЕДАРЭНКА



УЧОРА,  
СЁННЯ,  
ЗАЎТРА

Паважаныя чытачы, рэдакцыя чакае ад вас цікавай інфармацыі аб мерапрыемствах, праведзеных у вашых калектывах, і аб справах таксама.

П ятого ноября МГМИ посетила делегация Международного гуманитарного фонда. Ее представители встретились с руководством МГМИ, посетили 2-ю кафедру хирургических болезней и курс урологии. Профессор Eleni Theocharous прочитал лекцию: "Гипоспадия и ее лечение с использованием свободного лоскута слизистой оболочки мочевого пузыря. Методика, модификации, проблемы, осложнения, результаты" для профессорско-преподавательского состава, аспирантов, клинических ординаторов и студентов МГМИ.

Итогом визита стало подписание в

Министерстве здравоохранения РБ договора о сотрудничестве между Минским институтом и двумя греческими универ-



ситетами: университетом г. Иоаннина и университетом им. Демокрита г. Александрополя.

Вероника АНТИПОВА,  
зам. начальника международного  
отдела МГМИ



Т ринадцатого ноября Минский институт посетил Посол Исламской Республики Иран. Его Превосходительство встретился с руководством Минского государственного медицинского института, а затем имел закрытую беседу с иранскими студентами, обучающимися в нашем институте.

Встреча прошла в атмосфере дружбы и взаимопонимания. Господин Посол поблагодарил ректора МГМИ П.И. Беспальчука за высокопрофессиональные и современные знания, которые приобретают иранские студенты в МГМИ, прекрасное отношение к ним профессорско-преподавательского состава, а также хорошие условия быта, созданные для них. В завершение встречи Посол Исламской Республики Иран заверил руководство МГМИ, что будет прилагать все усилия, чтобы все больше молодежи из Ирана приезжало учиться в Минский государственный медицинский институт.

Наш корр.



## ГОД СПУСТЯ

## ВАМ ВСЕ В СЕБЕ НРАВИТСЯ?

**В** институте сразу поразила четкая, безупречная организация работы приемной комиссии. Шифровка экзаменационных работ, участие внешних структур, высокий проходной балл позволяет считать, что абитуриенты были в равных условиях и поступили лучшие. Зачисление шло в плотной толпе, где каждый считал себя первым. Хотелось бы увеличить время зачисления, ведь в этот же день иногородним надо еще пройти комиссию в 33-й поликлинике и вселиться в общежитие.

Самыми трудными оказались первые дни учебы. Начались опоздания на занятия из-за неинформирования о размещении некоторых корпусов, аудиторий и практикумов, помощь в это время могли бы оказать студенты старших курсов, если бы некоторых из них сделали помощниками кураторов. Это не исключает необходимости в кураторе-преподавателе, помощь которого трудно переоценить. Но дистанция студент-студент во много раз меньше, чем преподаватель - студент, да и у помощника куратора вчерашние абитуриенты могли бы спросить то, что постеснялись бы спрашивать у преподавателя.

Отношение к студентам на кафедрах разное. На некоторых ощущаешь постепенное накопление и усложнение информации, некоторые нагрузкой бросают "с места в карьер". Безусловно, каждая кафедра имеет свои традиции. Некоторые сразу предупреждают, что большинство студентов с первого раза зачет не сдадут, что впоследствии подтверждается. А ведь поступили лучшие. Так в студентах ли тут дело?

Особо следует отметить отсутствие на некоторых кафедрах единого учебного пособия и наличие в связи с этим большого количества методичек, которых нет ни в продаже, ни в библиотеке. Можно отсканировать (но не всем по карману), взять на кафедре, оставив в залог студенческий (кафедр много, а студенческий один, к тому же с утра в центральный корпус без него не пройти).

Изучать иностранный следовало бы или все годы, или только на последних курсах, ведь работа с зарубежной литературой и возможная стажировка за границей подразумевают отличное знание языка, который при нынешней системе обучения легко забыть за 3 года без практики.

Очень хорошо организована сессия. На стомфаке многие предметы сдаются на зачетах и дифзачетах, что сильно усложняет последние недели учебы, но приятно упрощает сессию. Надо отметить, что хорошо составляется график сдачи экзаменов.

Магически действует на преподавателей зачетка. Отметка по гуманитарному предмету может оказать сильное влияние на отметку по специальному. Наверное, преподавателю стоит сначала выставлять оценку в ведомость, а затем открывать зачетку. Все оказались бы в выигрыше: отличники и так ответят безупречно, а остальные будут уверены, что для преподавателя все равны.

**Валерий ТРИСТЕНЬ,**  
студент 2-го курса стоматологического факультета

**Н**а изломе веков мне захотелось взглянуть на своих сверстников и на себя со стороны, проанализировать жизнь нашей сегодняшней молодежи. Для этого пришлось изрядно полистать литературу, "покопаться" в собственной душе, пообщаться со знакомыми, сокурсниками. Результатом моей "внутренней" работы, я, к сожалению, не обрадовался. И вот почему. Нам, студентам-медикам, на лекциях и практических занятиях неустанно твердят о росте заболеваемости среди молодежи. В числе причин выделяют мутирование вирусов, приспосабливаемость бактерий, наш сырой климат, радиацию и т.д. А такие враги человечества, а особенно молодежи как гиподинамия, снижение психотонуса стоят на последнем месте, либо не упоминаются вовсе.

Да, нам советуют вести здоровый образ жизни, искоренять вредные привычки, ставить перед собой цели и добиваться их. Но преподносят это сухим научным языком.

Лично я уже давно не слышал от своих знакомых примеры излечения и оздоровления с помощью ЗДОЖ.

Давайте вместе разберем основы ЗДОЖ:

1.Правильное питание.

2.Занятие спортом.

3.Позитивные жизненные установки. Это отнюдь не все принципы ЗДОЖ, но они общедоступны, их вполне достаточно, чтобы почувствовать прилив новых жизненных сил.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Качества питания коснемся лишь чуточку, т.к. всем известно наше тяжелое экономическое положение, особенно хорошо его ощущают студенты, живущие в общежитии. Но, как известно, безвыходных положений не бывает.

Когда нет возможности полноценно поесть или хотя бы перекусить, нужно выпить молока, сока или простой воды, чтобы разбавить соляную кислоту желудка.

По словам древних, вставать из-за стола необходи-

мо чуточку недоев.

## ПОЗИТИВНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ УСТАНОВКИ

Проснувшись, каждое утро правильно настраивайте себя с помощью известных установок:

1.Я самый хороший, самый красивый, самый счастливый. Мне приятно делиться с окружающими своей любовью.

2.Все, что ни делается, - к лучшему.

3.Чтобы я ни делал, количество добра в мире должно только увеличиваться.

Ежедневное повторение данных установок программирует человека на уровне подсознания, т.е. действует как аутотренинг.

И тогда жить становится гораздо легче, а с такой активной жизненной позицией не страшны никакие стрессы.

## ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ

Как я уже упоминал, гиподинамия - бич нашего времени и враг № 1 "прогрессивной молодежи". Ведь студенты вынуждены "высидеть" определенное время на занятиях, а это 5-7 часов в день. При сидячем образе жизни венозная кровь застаивается, падает внимание и, естественно, успеваемость.

А ведь всем известно, что ежедневная гимнастика способствует повышению упругости и эластичности кожи, мышц, связок; улучшает кровообращение внутренних органов, придает коже естественный приятный цвет. Холодный душ, пожалуй, самое эффективное средство избавления от утренней разбитости и плохого настроения.

А вы делаете зарядку? Вам все в себе нравится?

Давайте дружить со своим телом. Сделаем себя красивыми, сильными и счастливыми! В здоровом теле здоровый дух!!!

**Евгений ЕГОШИН,**  
студент 436-й группы  
лечебного факультета

## С юбилеем!

## Продолжая традиции

Вместе с тем недооценивалось значение социально-гигиенических исследований для теории и практики здравоохранения. В итоге резко затормозилась разработка актуальных социально-гигиенических проблем здоровья и здравоохранения, снизился теоретический уровень научно-исследовательской работы, на долгие годы задержался рост кадров социальгигиенистов-организаторов здравоохранения.

В мае 1941 г. приказом Народного комиссариата здравоохранения СССР кафедры социальной гигиены были переименованы в кафедры организации здравоохранения, а в 1951 г. — в кафедры организации здравоохранения и истории медицины.

Великая Отечественная война (1941–1945) внесла большие изменения в деятельность института и, соответственно, кафедры.

Ощущалась нехватка кадров, недостаточно было помещений для размещения учебных комнат, учебников, наглядных пособий, топлива, све-

— кафедра социальной гигиены и организации здравоохранения.

Коллектив кафедры в этот период активно работал над усилением мировоззренческой направленности, потребности и конкретности изложения материала по каждой теме. В лекциях на высоком уровне развивались идеи взаимосвязи социальных проблем медицины с практикой здравоохранения. Большой вклад внес Д. П. Беляцкий в логику раскрытия этих проблем.

С открытием в институте стоматологического, педиатрического и санитарно-гигиенического факультетов лекционный материал излагался с учетом специфики каждого факультета. В составе кафедры организовали новые курсы: истории медицины (1951), организации лечебно-профилактической помощи матерям и детям (1968), советского права (1975).

Много внимания уделялось совершенствованию методики проведения практических и семинарских занятий со студентами, интенсификации,



та. Приходилось устранять все эти недостатки и вместе с тем постоянно повышать качество обучения студентов.

В первые послевоенные годы большое внимание было уделено изучению медико-социальных последствий войны. Этой проблеме была посвящена кандидатская диссертация Д.П. Беляцкого "Влияние немецкой оккупации на заболеваемость сыпным тифом населения БССР" (1948).

Дмитрий Павлович Беляцкий — крупнейший представитель белорусской научной школы социальгигиенистов — руководил кафедрой с 1945 по 1978 г. Им опубликовано более 300 научных работ по актуальным вопросам социальной гигиены и организации здравоохранения, истории медицины. До 1959 г. Д.П. Беляцкий работал заместителем Министра здравоохранения, санитарным врачом БССР.

Преподавание социальной гигиены и организации здравоохранения и в послевоенный период неоднократно претерпевало изменения, которые были обусловлены возрастающими требованиями к теоретической и практической подготовке врачей, к повышению качества лечебно-профилактической помощи населению.

Развернувшаяся в начале 60-х гг. дискуссия о возрождении в нашей стране социальной гигиены как подлинно научной основы здравоохранения завершилась успешно. Появилось новое название

активизации и унификации учебного процесса, чему безусловно способствовало составление методических разработок по каждой теме лекций и практических занятий, обсуждение новых текстов лекций на методических совещаниях кафедры, проведение открытых занятий.

С 1978 по 1995 гг. кафедрой заведовал доцент Михаил Кононович Зубрицкий — ученик профессора Д.П. Беляцкого, работавший ранее заместителем заведующего Минским облздоровотделом, главным санитарным врачом области. Им опубликовано более 80 научных работ по актуальным вопросам социальной гигиены.

Коллектив кафедры в этот период продолжил совершенствование учебно-методической работы. В данный период одной из важнейших задач кафедры было усиление преподавания приоритетных вопросов — управления и экономики здравоохранения. И это вполне закономерно, так как каждый врач должен хорошо разбираться в вопросах управления здравоохранением, знать теорию управления, социально-психологические аспекты управления, современные методы руководства, основы информатики. Как известно, квалифицированное управление здравоохранением или медицинским учреждением невозможно без наличия информации, необходимой для принятия правильных решений.

В современных условиях особую актуальность

приобретает выработка экономического мышления у врачей — непосредственных производителей медицинских услуг, выработка умения решать экономические задачи, касающиеся диагностики, лечения больных, проведения оздоровительных мероприятий и рационального использования ресурсов здравоохранения. Каждому врачу необходимы экономические знания, умение считать, во что обходится государству лечение больных и профилактика заболеваний.

С 1995 г. кафедру возглавляет профессор Николай Николаевич Филиппович. Сотрудниками кафедры разработаны учебные планы и программы по каждой специальности, составлены методические разработки для студентов и преподавателей по новым темам и переработаны написанные ранее.

Деятельность кафедры не ограничивалась учебно-методической работой. Ее сотрудники занимались и научно-практической деятельностью. Результаты научных исследований преподавателей кафедры нашли отражение в 1106 научных работах, в 3 докторских и 33 кандидатских диссертациях. Издано 25 монографий и тематических сборников, более 80 методических разработок. В большинстве своем они оригинальны, восполняют пробелы учебных пособий, используют современные методы дидактики, внедряют активные формы мыслительной деятельности.

Большое место в научной деятельности кафедры с 1966 г. стала занимать разработка проблемы социального значения "Социальная гигиена, организация и управление здравоохранением". В рамках этой программы основной объем занимали исследования здоровья различных социальных и возрастно-половых групп населения.

Второе многолетнее комплексное изучение заболеваемости детского населения включает две темы: "Социально-гигиенические аспекты болезней органов дыхания у детей" (1981–1985) и "Социально-гигиенические аспекты болезней системы кровообращения у детей школьного возраста" (1986–1996). Оценка здоровья дана с учетом триады факторов: среда — организм — поведение ребенка. Разработана и апробирована на базе двух школ г. Минска система мер по повышению эффективности оздоровительных мероприятий среди детей школьного возраста.

Важным направлением научных исследований является историко-медицинское, обеспечивающее взаимосвязь прошлого с настоящим, историческую преемственность. Следует особо отметить исследования Г.Р. Крючка "Развитие медицины и здравоохранения Беларуси" (1964), "Очерки истории медицины Белоруссии" (1976), Д.П. Беляцкого "Развитие санитарного дела в Белорусской ССР (историко-теоретический очерк)" (1967), Д.П. Беляцкого, В.С. Елейниковой, М.К. Зубрицкого "Становление и развитие медицинской науки в БССР (1917–1927)" (1982). Материалы научных исследований кафедры максимально используются в учебном процессе.

С 1937 г. при кафедре существует аспирантура. Первым аспирантом была врач Н.А. Савич (1937), впоследствии крупный ученый, профессор, заведующая кафедрой педиатрии БелГМУ. В разные годы на кафедре закончили аспирантуру 6 человек. Почти все аспиранты успешно защитили кандидатские диссертации и посвятили себя либо научно-исследовательской, либо педагогической работе.

Характеристика основных этапов развития кафедры была бы неполной, если не отметить еще одной важной особенности ее деятельности. На протяжении всей истории кафедра всегда была тесно связана с практическим здравоохранением и не оставалась в стороне от изучения и обобщения опыта работы лучших лечебно-профилактических учреждений. Многие руководители лечебно-профилактических учреждений г. Минска и республики пользуются консультациями преподавателей кафедры.

Практически в системе здравоохранения республики не было организационных мероприятий, в разработке которых не участвовала кафедра.

**Николай Филиппович,**  
**Михаил Зубрицкий**



# ЭХО ФЕСТИВАЛЯ

С 29 октября по 1 ноября на базе нашего института проходил III Международный фестиваль студентов-медиков, в котором приняли участие студенты и учащаяся молодежь со всей республики, а также из Москвы, Санкт-Петербурга, Волгограда, Воронежа, Иванова, Житомира.

Чтобы подтвердить масштабность этого форума, хочу отметить, что в этот раз гостей было более 200 человек и у всех остались неизгладимые впечатления от организации фестиваля, приема, нашего института и от Минска в целом.



Как вы помните, программа была очень разнообразна, конкурсы проводились по 12 номинациям, многие из них были новинками в такого рода мероприятиях не только на территории РБ, но и, по словам коллег из Иванова и Москвы, для большинства российских и украинских студенческих фестивалей.

В нашей памяти надолго останется великолепное выступление ивановцев, победителей в номинации "СТЭМ", которые будут долгими зимними вечерами пить кофе, сваренный в кофеварке —



главном призе этого конкурса.

А проникновенная миниатюра народной бригады "Панацея" — "Анти-спид", заставившая на время забыть о мелких проблемах и подумать о главном?

Вы еще помните, как ровно в полночь вы попали с помощью ребят из "Антайда" на ведьмовский шабаш "Halloween", где великий Воланд и его помощники рассуждали о смысле жизни, совмещая это с замечательной режиссурой и актер-

ской работой.

А задорные КВНовцы из Московской академии им. Сеченова!

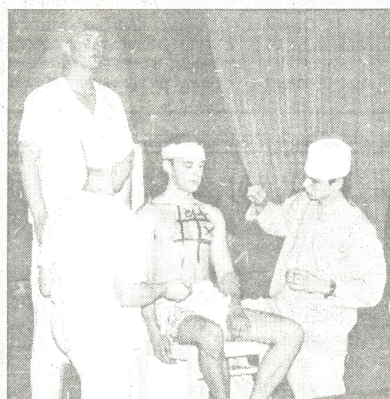
И не менее достойные их соперники — команда нашего института, brave и неподражаемые "Новые военные"?

Замечательная музыка разных стилей и направлений радовала нас в течение 4 вечеров и 2 ночей. Очаровательные девушки, участницы конкурса "Мисс медицинский работник - 99", прекрасные тела и рисунки конкурсант "Боди-арт" украшали длинные ночные программы.

Четыре дня веселья, раздолья, отдыха, знакомств ос-



танутся надолго в наших сердцах. Очень хочется, чтобы мы не забывали и тех, кто помог создать этот праздник — ректор МГМИ П.И. Беспальчук, первый проректор С.Д. Денисов, деканаты института, режиссер народной бригады "Панацея" В.И. Бизюк и народная бригада "Панацея".



Скоро 2000, 2001 год, а это XXI век, 80-летие института, 25-летие народной бригады "Панацея" и IV Международный фестиваль студентов-медиков. До встречи!

**Алена БУТОВСКАЯ,**  
студентка 313-ой группы лечебного факультета





На мой вопрос: "Что вам известно о Конгрессе молодежных организаций стран-участников СНГ?", заданный в студенческой аудитории, только несколько студентов сказали, что они мельком слышали об этом. К сожалению, оставшиеся студенты сказали, что они ничего не знают о конгрессе.

Такая неосведомленность побудила меня подготовить для публикации в нашей газете хотя бы краткий обзор некоторых основных материалов конгресса.

28 октября состоялся Международный форум молодежных организаций. Минск стал первым городом бывшего Советского Союза, где собрались те, кто, осознавая общность интересов и стоящих перед молодежью задач, перешел к реальному сотрудничеству под девизом "Молодежь в ответе за судьбу содружества".

Конгресс открылся выступлением Президента нашей республики Александра Лукашенко, который осознает необходимость утраченных в последние годы жизненно-необходимых связей.

В своем выступлении Президент говорил о проблемах, которые волнуют молодежь как нашей республики, так и СНГ.

Александр Лукашенко также ознакомил гостей конгресса с тем, как решаются социально-экономические проблемы молодежи в нашей стране. В частности, он подчеркнул, что первоочередные задачи государственной молодежной политики нашего государства - жилищное строительство, занятость, духовно-нравственное и патриотическое воспитание, поддержка талантливой молодежи. За последние 3 года более 30 тысяч молодых семей получили льготные кредиты на строительство и покупку жилья; почти 5 тысяч - безвозмездные субсидии на сумму более 600 млрд рублей. В республике принят закон о предоставлении молодым специалистам га-

рантированного трудоустройства. В последние годы заметно увеличилось число молодых людей, обучающихся в вузах. Создан и действует Фонд социальной защиты молодежи.

Одним словом, государство не жалеет никаких средств для того, чтобы на смену старшему поколению пришли достойные молодые люди. Это дает

реальные положительные результаты, и участники конгресса могут убедиться воочию.

После выступления Александра Лукашенко на трибуну поднялись главы делегаций стран-участников конгресса.

Каждое из выступлений было по-своему оригинальным и искренним, но все они выражали одно: между нашими народами создавали государственные границы, мы не только практически общались, но с каждым годом знали друг о друге меньше, потому от слов пора переходить к реальному сотрудничеству. Гости из ближнего зарубежья, все без исключения, положительно оценили политику нашего государства, направленную на работу с молодежью. Белорусский опыт уже применяется в отдельных государствах Содружества.

На конгрессе выступил представитель Государственного комитета по делам молодежи Республики Беларусь А.Г. Поздняк.

Свое отношение к современной молодежи он высказал однозначно: "С надеждой". Ибо молодым предстоит жить в XXI веке и исправлять допущенные ошибки. Им строить справедливое, гуманное Содружество наших государств.

И в какой-то мере символично, что форум молодежи СНГ проходит в канун Дня рождения комсомола. ВЛКСМ за время своего существования накопил богатый опыт работы с молодежью и его нуж-

но использовать в новых условиях.

Молодежная политика не должна быть долгом только государства. В ее реализации должны участвовать все социальные институты (прежде всего молодежные, а также семейные, религиозные и прочие). Ибо это выгодно всем - и молодежи, и обществу, и личности.

А.Г. Поздняк отметил, что молодежи предстоит преодолеть вирус национализма. А нам, работающим с ними и во благо их, нужно создать также условия для воспитания, чтобы молодые люди не убивали друг друга, не ломали и не крошили тротуары, дома, транспорт, не решали свои проблемы с помощью "уличной разборки". Важно, чтобы молодежь проявляла себя в труде, в спортивных состязаниях, турнирах, на концертных площадках.

Молодежь свойственен максимализм, она быстро умнеет. Она - лидирующая группа общества и концентрирует в себе перспективные направления развития общества. Каждое новое поколение приватизирует ценности, которые уже оформились, а потому реализует свою жизненную программу.

У каждого народа сложились свой традиционный опыт воспитания лучших нравственных качеств. Важно, чтобы он не был утерян, а получил свое дальнейшее развитие.

Начатый на конгрессе обмен мнениями продолжился и во второй день. На сей раз участники в более узком кругу - на секциях - детально прорабатывали пути будущего сотрудничества. Итогом работы каждой секции стало принятие резолюций-документов, которые были внесены на итоговое пленарное заседание конгресса.

Валентин ВАХРУШЕВ

## Советчик психолог

перечислите обстоятельства, в которых вы совершаете то или иное действие. Это поможет выделить сигналы, т.е. какие-то события, мысли, чувства, которые вызывают привычку или по крайней мере как-то влияют на вас.

2. Самоуправление. Этот прием ориентирован главным образом на сигнал, о котором говорилось выше. Примером может служить человек, испытывающий облегчение после того, как он преодолевает страх. Ибо страх, волнение, беспокойство - самый распространенный сигнал для многих привычек и пристрастий. Вы могли бы ежедневно просматривать свои записи, чтобы избежать соответствующих сигналов или вовремя их прерывать.

3. Замена одного другим. Вы гораздо легче сможете преодолеть недоброе желание, если попытаетесь тут же найти удовлетворение в чем-то другом. Переключитесь на любое действие, несущее в себе положительный результат. Всякий раз, когда вы испытываете непреодолимую тягу к привычке, тут же ищите ей альтернативу. Это один из основных принципов в стремлении избавиться от вредных привычек и приобрести полезные.

4. Предотвращение рецидива. Можно иногда услышать: "Избавиться от привычки легко. Начать снова еще легче". Так вот, чтобы этого не случилось, необходимо научиться предвидеть и распознавать искушения. Можно предварительно разработать для себя план по избежанию искушения. Но самый лучший способ не возвращаться к старым привычкам - выработать полезные, приносящие удовлетворение, здоровые. Специалисты считают, что избавиться от привычки можно за двадцать один день. Если вы сможете заменить одну привычку другой, полезной, этот двадцать один день покажется напряженным, зато вы приобретете новую здоровую привычку вместо старой. А от хорошей привычки избавиться не менее тяжело, чем от плохой.

Помните, что от неудач не застрахован никто. Поэтому не думайте, что вы неудачник, если у вас что-то не получается, ибо это тоже послужит сигналом к возвращению старой привычки. Смотрите на свою неудачу, как на случайную ошибку, которая вас сможет чему-либо научить. Помните о приемах самоисследования. Думайте о том, что вы избавитесь от дурных привычек и приобретете те, которые помогут вам жить более полноценной жизнью.

Сотрудники отдела воспитательной работы

## ПРИВЫЧКА...

Привычки есть у каждого, и избавиться от них очень трудно. Привычки могут быть полезными и вредными, положительными и отрицательными, нейтральными, неприятными, пагубными, надоедливыми, просто раздражающими.

Привычки формируются при постоянно повторяющемся удовлетворении тех или иных желаний. Каждая привычка имеет свои последствия. Некоторые удивляются, почему прагматические последствия не помогают людям менять привычки. Причин много. Выделим три основные.

Во-первых, сиюминутное удовольствие для большинства людей гораздо важнее вероятных отдаленных последствий.

Вторая причина сводится к тому, что человек лишь иногда испытывает удовлетворение от своих действий. Поэтому он продолжает совершать их, надеясь всякий раз достичь удовольствия. Примером может служить человек, привыкший крутить суставами пальцев. Иногда это причиняет ему боль. В другой раз он испытывает удовольствие. Проблема в том, что всякий раз, когда человек делает это и получает удовольствие, он тем самым закрепляет свою привычку и избавиться от нее становится уже труднее.

И, наконец, третья причина в том, что человеку всегда свойственно из двух бед выбирать меньшую. Тот, кто привык всегда опаздывать, ненавидит спешку, заставляющую его нервничать, напрягаться. Он скорее готов перенести гнев человека, с которым ему надлежит встретиться, чем испытать неудобства спешки.

Прочитайте следующие семь вопросов, отвечая "да" или "нет". Если вы не уверены в объективности ответа, дайте тот, который ближе к истине.

1. Быстро ли вас можно переубедить в чем-либо?
2. Когда вы заняты своей основной работой, интересуетесь ли работой товарищей?
3. Трудно ли было вам во время учебы в институте переклеститься с одного экзамена на другой?
4. Склонны ли вы довести до конца предыдущую работу, если предстоит другая, более интересная?
5. Трудно ли отказаться от привычки, которая вам не по душе?
6. Легко ли вы переходите от одного дела к другому?
7. Расстраивают ли вас даже незначительные нарушения ваших планов?

Поставьте себе один балл за каждый ответ "да" на воп-

росы 3, 4, 5, 7 и за ответ "нет" на вопросы 1, 2, 6. Подсчитайте сумму баллов.

Если набрали 1-2 балла, то вы, скорее всего, легко приспособитесь к новым условиям, контактируете с людьми. Незнакомые ситуации, неожиданные препятствия не вызывают у вас чувства раздражения. У вас широкий круг интересов, однако возможно, что ваши знания несколько поверхностны. Вы не всегда настойчивы в достижении цели и иногда, может быть, вам трудно довести дело до конца. Мотивной деятельности предпочитаете творческую и скорее всего имеете к ней способности.

Если вы набрали 3-7 баллов, то, вероятно, вы - человек, не склонный менять свои привычки и взгляды. Вы - надежный, целеустремленный работник, как правило, упорный в достижении цели. Вместе с тем ваша настойчивость в ряде случаев переходит в упрямство, и окружающие, возможно, считают вас "чересур принципиальным", так как вы не любите уступать даже в мелочах. Вам следует быть более гибким в общении с людьми и чаще задумываться над тем, что вы не всегда правы.

Если вы набрали 3-5 баллов, то в случае необходимости сумеете отстоять свою точку зрения, но можете и признать свою неправоту. В ваших силах отказаться от вредных привычек и подходить к любому делу целеустремленно и творчески.

Большинство людей считают: чтобы избавиться от привычек, нужна сила воли. А подверженность человека той или иной привычке они рассматривают просто как слабость. Подобный подход к проблеме таит в себе опасность. Человек, полагающий, что ему недостает самообладания, может использовать это в целях оправдания своей неспособности контролировать привычки.

Самообладание - это вовсе не сила воли или еще какая-то внутренняя сила. Человек не наследует самообладание при рождении. Это не черта характера, которая свойственна или несвойственна человеку. Самообладание - это своего рода искусство, которому следует учиться на протяжении всей жизни.

Рассмотрим четыре приема, направленных на развитие самообладания.

1. Самоисследование. Если вы хотите понять и изменить себя, то вы должны наблюдать за собой. Можете завести дневник и записывать в него все, что имеет отношение к вашей привычке, от которой вы хотите избавиться. Подробно

статической силы.

Стоит задуматься над одним возможным обстоятельством, ведущим к изменениям в опорно-двигательном аппарате. Это обстоятельство стало продолжением темы.

Многие женщины часто не задумываются о том, чем угрожает высокий каблук стопе в повседневной жизни. Анализ источников по данной теме помогает шире раскрыть проблему "как быть под каблук".

Оказалось, что у почти всех женщин высокого каблука с немалым стажем размах сгибания стопы (движения стопы в сторону подошвы) в среднем на 16 градусов больше размаха разгибания. Разгибание стопы у них уменьшилось настолько, насколько увеличилось ее сгибание.

Сильный наклон стопы вперед (ходьба на высоких каблуках) приводит к заметному укорочению икроножной мышцы голени, уменьшается ее эластичность и растяжимость.

Имея низкий размах стопы, резко изменяются вся поза и структура движения при ходьбе. Ноги оказываются заметно согнутыми в коленных суставах,



## КИЛОМЕТРЫ НА ВЫСОКОМ КАБЛУКЕ

Чтобы воздействовать на свою фигуру в желаемом направлении, нужно знать особенности осанки. Дефекты осанки - это, прежде всего, результат неправильного положения тела, когда мышцы и связки подвергаются растягиванию, а другие сдавливаются.

Примером такого состояния будет неправильная рабочая поза в положении сидя, когда длительная статическая поза приведет к ослаблению напряженных мышц спины, способствуя развитию сутулости.

Как правило, дефекты осанки (сутулость, несимметричное положение плеч, недостаточный или чрезмерный прогиб в пояснице, крыловидные лопатки и т.д.) возникают в результате слабости скелетной мускулатуры или неравномерного ее развития. Правильность положения туловища зависит от равномерности натяжения мышц как передней, задней, так и боковых его поверхностей.

Используя физические упражнения в режиме дня, можно следить за осанкой, корректирующей искривление позвоночника и даже восстановить утраченную ранее правильную осанку. В повседневной жизни для сохранения хорошей осанки, выполнения различных процессов необходим запас прочности к бытовому жизненным движениям. И здесь без применения разносторонних физических упражнений, укрепляющих мышечный корсет, не обойтись.

Позвоночный столб нуждается в постоянной биомеханической коррекции. Его стабильность должна быть обеспечена за счет укрепления мышц, связок и оптимальной подвижности во всех звеньях его цепи. Укрепляя мышцы плечевого пояса, грудной части туловища и поясницы, можно добиваться их

и обыкновенная ходьба на каблуках становится "жесткой". Дело в том, что для сохранения равновесия на высоком каблуке (широко отмечается в источниках) требуется дополнительный изгиб в поясничном отделе позвоночника. А это приводит к неравномерной нагрузке на передние и задние края межпозвоночных дисков позвоночного столба, ухудшая их амортизационные свойства.

Если изо дня в день ходить в обуви на высоком каблуке, не получается ли для стопы тренировка в экстремальных условиях? Да еще при увеличении жировых отложений. Происходит чрезмерное воздействие на функциональную перестройку свода стопы.

Типичная травма-повреждение связок голеностопного сустава из-за подвертывания стопы. После нескольких таких повреждений перестраиваются и связки (удлиняются), а это может привести к разболтанности сустава.

Спортивная практика давно установила зависимость между состоянием свода стопы, техникой бега, передвижения на лыжах и спортивными играми. Оказалось, что стопа уже до начала фазы отталкивания от опоры, при активных движениях находится согнутой уже до предела. Сам бег теряет плавность, слитный ритм и его называют "гарцующим". Возрастает опасность травмирования стопы и голеностопного сустава в спортивных играх. Трудной становится стойка на лыжах при спусках с гор - пропадает устойчивость и рессорность позы.

Какой напрашивается вывод?

Не ходить постоянно в обуви на высоком каблуке. Непремено менять обувь на средний и низкий каблук.

Доктор ФиС предлагает следующие упражнения для профилактики стоп:

## Подведены итоги...

В соответствии с планом подготовки гражданской обороны на 1999 год в период с 27 сентября по 7 октября комиссией штаба ГО г. Минска проведена всесторонняя комплексная проверка состояния гражданской обороны нашего института.

Основными целями проверки являлись:

- определение состояния направлений ГО в институте;
- изучение степени готовности органов управления ГО к действиям в чрезвычайных ситуациях различного характера;
- оказание методической помощи институту по организации и ведению гражданской обороны.

Комиссией проверены восемь направлений состояния ГО:

- планирование мероприятий ГО;
- практическое осуществление мероприятий по предупреждению чрезвычайных ситуаций;
- состояние защищенных пунктов управления, систем оповещения и связи;
- радиационная и химическая защита;
- медицинская защита;
- планирование эвакуационных мероприятий;
- подготовка по ГО;
- информационно-разъяснительная работа по ГО.

В подготовке к проверке и ходе ее руководящий состав штаба ГО, деканы факультетов, руководители структурных подразделений и командиры невоеннообразованных формирований института приняли активное и целенаправленное участие.

Так, 19 мая т.г. было проведено объективное учение по защите студентов в случае возникновения аварии на химически опасном объекте с выбросом сильнодействующих ядовитых веществ. В замысле учения входил выброс 5 тонн аммиака в атмосферу, в зону заражения которого входило наше общежитие №2 по улице Казинца, где проживают студенты стоматологического факультета. Декан факультета А.В. Колб, командиры формирований оперативно оценивали обстановку, докладывали свои предложения для принятия решений по проведению защитных мероприятий.

Ректор института 7 сентября провел служебное совещание и 21 сентября - расширенный совет, на котором первый проректор профессор С.Д. Денисов сделал всеобъемлемый доклад "О задачах обеспечения деятельности института в экстремальных ситуациях". Обсуждены вопросы и приняты конкретные решения по недопущению чрезвычайных происшествий в повседневной деятельности института.

В целях обеспечения организованного и качественного проведения проверки по ГО издан приказ ректора, которым предусматривалось провести с личным составом всех категорий занятия по ГО по рекомендуемой тематике, восстановить учет занятий, уточнить необходимую документацию, привести в надлежащее состояние защитные пункты управления, склад медицинского имущества и наглядные пособия.

В двух общежитиях проведен текущий ремонт, закуплено 36 комплектов плакатов, санитарные сумки и др. имущество.

Наиболее активное участие в подготовке к проверке приняли первый проректор профессор С.Д. Денисов, проректор по АХР М.Н. Григорик, ст. преподаватель ВМФ Н.А. Фролов, инженер эксплуатационной группы Ю.А. Баслык, лаборант ВМФ Л.И. Белова, художник-оформитель ТСО А.Ю. Лешок, начальник учебного отдела М.А. Степаненко, руководитель кадровой службы Л.В. Фелотков, ст. инструктор по кадрам ЦНИЛ М.К. Борзинская, инженер по связи В.Е. Столяров, инженер противопожарной безопасности И.С. Мелведес, ст. преподаватель медицинской и биологической физики А.А. Иванов, зав. складом №1 Е.А. Тиманович, зав. учебным корпусом №1 В.П. Рычагов и мл. др.

Проведенные организационные и практические мероприятия позволили получить институту оценку по ГО "хорошо".

За активное участие в подготовке и сдаче комплексной проверки по гражданской обороне, проявленные при этом инициативу и трудолюбие ректор института поощрил ряд сотрудников.

Иван ЖОГАЛЬСКИЙ,

преподаватель ВМФ, начальник штаба ГО МГМИ

1. Сидя на стуле катать серединой стопы бутылку вперед, назад.
2. Положить камешки в углубление между пальцами, переносить вес тела на пятки, ходить по пять минут.
3. Зажать в углублении между пальцами карандаш и проделывать упражнение по режиму предыдущего.

4. Глубокие приседания на всей стопе, выдвигая голень вперед.
5. Пружинистые покачивания, стоя на возвышении на основании пальцев, стараясь опустить пятку возможно ниже уровня опоры (держитесь за спинку стула).

6. Ходьба на внешних сторонах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, ходьба на носках.
7. Поднимание и бросание пальцами стопы камешков, карандашей, сосновых шишек.

8. Расстелить на полу банное полотенце и собирать его пальцами по направлению к плюсне.
- Каждый раз, снимая обувь с высоким каблуком, проделывать эти упражнения. При удобном случае (летом на траве, по лужам, по песочку, просто в квартире) ходить, бегать, прыгать босиком.

Своды наших стоп поддаются тренировке, от них зависит грациозность походки. А идти надо так, чтобы в конце шага напрягались пальцы, отталкиваясь ими от земли. После чего стопа расслабляется. Упруго ходит тот, у кого стопы сильные и с выраженным сводом.

Евгений ГРИГОРОВИЧ,  
доцент кафедры физвоспитания и спорта

