



Вестник БДМУ

1 жніўня 2007 г. • № 15 (192)
Газета Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта

Выдаецца з 5 снежня 1955 года

Падпіска можна з любога месяца. Падпісны індэкс 63 594

"Многих
воинов стоит
один врачеватель
искусный."
Гомер



Дни стоматологического факультета были еще далеко, а наша группа уже откликнулась на предложение кафедры иностранных языков подготовить к этому событию студенческие проектные работы.

И закипела работа. Проблему «Какой проект будем готовить?» решили с помощью нашего замечательного куратора Костюшкиной Оксаны Михайловны довольно быстро: «Проведем акцию...». Но вот какую именно — это был серьезный вопрос. Перебирая различные идеи, пришли к единому решению: проведем социологический опрос среди студентов других вузов по гигиене полости рта. Но ведь просто опрос — это скучно. Поэтому было решено к этому прибавить просветительскую работу. В результате студенты нашей группы с помощью преподавателя кафедры общей стоматологии Сахар Галины Геннадьевны составили тестовый вопросник и памятку, из которой можно узнать практически все о гигиене полости рта. А чтобы как-то поощрить опрашиваемых, мы решили раздавать полезную и приятную вещь — жевательную резинку (естественно, предвари-

С интересом и удовольствием

тельно рассказав, что жевать ее нужно не более 10-15 минут после еды). Дни для проведения акции выбрали самые

среди 18 апреля. Эти два дня мы ждали с огромным нетерпением, каждый про себя думал: «Как это будет? Как будут реагировать на нас люди?». И, конечно же, все очень волновалось. Но вот работа по подготовке была завершена, и первый день опроса настал — пришла солнечная пятница. Часть нашей группы отправилась к различным вузам Минска, в т. ч. БГУ, БГУИР, БГЭУ, а остальные сидели в парках и думали: «Как они там?». На следующий день наши одноклассники делились впечатлениями.

Оставшаяся часть группы слу-

шала и думала: «Ну, когда там среда наступит?». И среда наступила, пусть не такая солнечная и теплая, как пятница, но такая же долгожданная и радостная. Вооружившись вопросниками, памятками, жевательными резинками, бейджами и самое главное — зонтиками — мы отправились к университетам, на этот раз к БГУИР и МГЛУ (лингвистическому). Когда шла, думала: «Как же мы под дождем опрашивать-то будем?». Но, несмотря на пасмурную погоду, настроение таковым не было. Студенты БГУИРа встречали нас улыбками, а во взглядах читался неподдельный интерес. Немного волнуясь, подошли к первой группе студентов и, только начав говорить с ними, почувствовали легкость этого общения. Все смеялись, шу-

тили, очень внимательно слушали наши объяснения и спорили друг с другом.

На наши вопросы многие отвечали правильно, но были и ошибки, которые делали почти все. Такой ошибкой было мнение, что зубную пасту следует наносить на всю поверхность зубной щетки, (а когда мы говорили, что это неправильный ответ, все сразу ссылались на рекламу). А почти 7%

• Апытанне

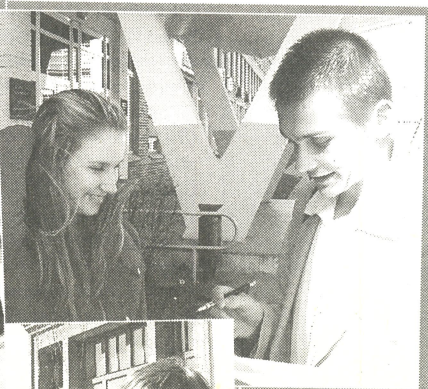
опрошенных абсолютно уверены, что причина возникновения кариеса — зубной червь. Не знали студенты и то, что флосс и зубная нить — это одно и то же. Но если флоссом применение все-таки находилось (правда, некоторые применяли его для удаления молочных и фиксации подвижных зубов), то область применения ершиков в стоматологии оказалась очень широкой. Одни предполагали, что ершики нужны для поддержания гигиены стоматологического кабинета, другие — что это коктейль для очистки зубов. А каких ответов только не было по поводу количества временных зубов! Многие сразу отвечали, что у 20-летнего парня 28 или 32 зуба временных. Другие предполагали, что временные — это синоним выбитым зубам. Те же, которые с уверенностью правильно отвечали на вопрос про 20-летнего парня, затруднялись ответить на такой же вопрос о 20-летней девушке.

Но вот, все бланки заполнены, памятки и жевательные резинки розданы, студенты уже ушли на занятия, и на крыльце остались только мы. 2,5 часа пролетело как один миг, и мы, собрав бланки, пошли домой. Опрос был завершен, но после мы еще раз окунулись в его атмосферу, когда обрабатывали результаты и оформляли свой проект. А предложение студентов БГЭУ посетить их вуз в следующем году и сравнить результаты стало еще заманчивей.

Татьяна КАШЕНОК, студентка стоматфака



легкие в плане учебы в университете — пятницу 13 апреля и



следует наносить на всю поверхность зубной щетки, (а когда мы говорили, что это неправильный ответ, все сразу ссылались на рекламу). А почти 7%

В жизни каждого человека бывают моменты, когда он переходит из одной социальной среды в другую. В таких ситуациях наиболее

• Погляда

актуальным представляется вопрос об адаптации индивида к новым условиям. Особенно важно его изучение на переломных возрастных этапах, ведь именно в новых социальных условиях очень ярко проявляются индивидуальные качества личности.

Проблемы адаптации

Благодаря процессу адаптации достигается сохранение гомеостаза при взаимодействии организма с внешним миром. В этой связи, процессы адаптации включают в себя не только оптимизацию функционирования организма, но и поддержание сбалансированности в системе «организм-среда». Процесс адаптации реализуется всякий раз, когда в системе «организм-среда» возникают значимые изменения, и обеспечивает формирование нового гомеостатического состояния, которое позволяет достигать максимальной эффективности физиологических функций и поведенческих реакций. Поскольку организм и среда находятся не в статическом, а в динамическом равновесии, их соотношения, меняются постоянно, а следовательно, также постоянно должен осуществляться процесс адаптации.

С поступлением в высшее учебное заведение, у юношей и девушек существенно меняется их положение в коллективе, общественные позиции, к ним предъявляются более серьезные требования со стороны семьи, коллектива, университета. В этот период они стремятся понять мир, в который пришли. Студентам-первокурсникам необходимо какое-то время, чтобы они могли адаптироваться к своей новой роли.

В результате этого, у многих студентов возникают неадекватные реакции на проблемы и стрессы, воз-

никающие в новых условиях. В дальнейшем это проявляется в негативизме; возникают глубинные внутриличностные конфликты и конфликты с окружающими; наблюдается повышенная и высокая тревожность; возникают преневротические и невротические состояния, вызванные неразрешенными, по мнению первокурсников, проблемами в новой социальной обстановке.

Как правило, причиной возникновения дезадаптации студента, является недоучет и незнание индивидуальных и возрастных особенностей, а также незнание субъективных переживаний самих первокурсников, ведь «безобъективные» формы тревоги являются самыми опасными, с точки зрения психического здоровья личности.

Умственное развитие в юношеском возрасте заключается не столько в накоплении умений и изменении отдельных свойств интеллекта, сколько — в формировании индивидуального стиля умственной деятельности. В результате возникают проблемы, которые, как правило, не компенсируются в других сферах общения.

Возможно в этот период проявление признаков распада учебной деятельности, так как новые технологии и повышенные требования обучения в вузе могут привести к возникновению «учебной абулии», состояния, при котором каждое учебное дей-

ствие выполняется не по собственной инициативе, а в результате внешней стимуляции.

Проблемы адаптации первокурсника являются актуальными для многих высших учебных заведений. Это свидетельствует о потребности молодых людей в психолого-педагогической помощи и социальной защите. Для этого важно, чтобы в учебном заведении административно-управленческая, методическая, психологическая службы находились в постоянном взаимодействии.

Таким образом, важными факторами, улучшающими психическую адаптацию в группах, являются социальная сплоченность, способность строить межличностные отношения, возможность открытой коммуникации.

И очень важно помочь первокурснику пройти процесс адаптации наиболее спокойно, и организовать учебную деятельность так, чтобы молодые люди смогли реализовать себя в условиях действительности.

Надеемся, что после результатов второй сессии, ряды первокурсников «не поредеют», и мы не потеряем будущих светил медицины! А первый год обучения только поможет разобраться с трудностями, с которыми сталкиваются юноши и девушки.

На сегодняшний день, в нашем университете присутствует дух солидарности, уважения и доброжелательности. За что — большое всем спасибо!

Елизавета ПОЛЯКОВА, студентка лечфака

Еще в марте в холле главного корпуса БГМУ активно проводился смотр-конкурс плакатов на антиникотиновую тематику «Студенты-медики против курения». Инициатором мероприятия явился студенческий научный кружок при кафедре пропедевтики внутренних болезней во главе с научным руководителем — доцентом кафедры Змачинской И. М., при неоценимой поддержке и чутком руководстве проректора по научной работе профессора Кабака С. Л.

Злободневная тема

И хотя никотиновая пропаганда имеет очень широкий масштаб в нашей стране, тем не менее процент курящих людей остается высоким, и, что особенно грустно, значительную часть этого количества составляет молодежь, к которой относятся и студенты нашего вуза, — будущие врачи и защитники здорового образа жизни.

Целью акции было не только показать несомненную пагубность курения, но и внести элемент творчества и личного участия студентов БГМУ. Согласно требованиям от каждой кафедры БГМУ были представлены плакаты на антиникотиновую тему. Всего в конкурсе приняло участие 49 плакатов (каждому из них был присвоен порядковый номер), что неизменно доказывает остроту и актуальность этой злободневной темы. Специальное жюри не могло не оценить высокое качество исполнения, а также оригинальность подхода к решению поставленной задачи всех участников, но число призовых мест было ограничено. После длительного обсуждения были выделены следующие работы: 1-е место занял плакат № 43 «Точно в цель», 2-е место — плакат № 20 «Ты выбираешь сам», 3-е место — плакат № 14 (без подписи).

Также особого внимания был удостоен плакат № 3 «Твой выбор». Выставка экспонировалась в течение 2-х недель, и все желающие могли по своему оценить представленные работы, что очень важно, так как у каждого человека имеется своё восприятие этой проблемы, и мы очень надеемся, что наши труды были не напрасны. Хочется верить, что мы заставили задуматься над проблемой курения прежде всего самих курильщиков, которых, к слову сказать, у нас очень много.

Самые интересные работы будут представлены на специальных стендах на кафедре пропедевтики внутренних болезней, для того, чтобы вновь пришедшие студенты не остались в стороне от наших начинаний и стали на борьбу с этой коварной привычкой.

Мы благодарим всех участников, организаторов и особенно городской центр «Здоровье» за поддержку и активное участие, и надеемся на дальнейшее успешное сотрудничество, ведь ещё так много нерешённых проблем стоит на пути к здоровому образу жизни.

Желаем вам всегда радоваться окружающему миру и надеемся, что теперь вы не променяете чистый воздух на горячий табачный дым!

Ольга САВИЧ, студентка лечфака, староста кружка по пропедевтике внутренних болезней

В августе Галине Павловне — пятьдесят пять. Пожалуй, для любого человека, а тем более, для профессионала своего дела — это определенный рубеж, своеобразная черта, подводя которую можно уже рассуждать о смысле прожитых лет, смысле проделанной работы и вообще о смысле жизни. Г.П.Дорохович — выпускница БГМУ 1978 г., доцент кафедры нормальной анатомии. Сегодня она наш собеседник.

- Галина Павловна, среди родственников были медики?

- Да. У меня бабушка была акушеркой. Вообще, по папиной линии были железнодорожники, священники и врачи. По маминой — офицеры. А мой пращур — великомученик Игумен Брестский Афанасий, мощи которого находятся в брестском костеле. Он был приятелем Льва Сапег. Младшая моя сестра тоже пошла в медицину. Работает стоматологом.

- Когда Вы решили посвятить жизнь медицине?

- В первом классе меня выбрали санинструктором. Мама сшила белую сумочку с красным крестом, в которой я носила йод и бинт. И это, пожалуй, были первые шаги.

- И как дальше сложилась Ваша жизнь?

5% среди отличников, которые имели право поступать в медицинский институт, не отработав 3 года.

- Расскажите немножко об учебе в медучилище.

- Мне учеба очень нравилась. Преподаватели готовили меня к поступлению в медицинский институт. В то время Сергей Иванович Леоневич, который сейчас работает в 10-й клинике

да, чтобы попасть на лечебный факультет, нужно было получить все «отлично», по всем четырём предметам: физика, химия, сочинение, биология. Мне казалось, что жизнь закончилась.

- Но Вы все равно твердо и уверенно шли к своей цели!..

- Нам, после медучилища, было запрещено посещать подготовительные курсы. Туда брали только ребят после армии. А я «зайцем» ездила вечерами на курсы в БГУ. Преподаватели БГУ меня заметили и хотели, чтобы я поступала на биофак, но со второго раза я поступила в МГМИ.

- А как у Вас была организована учеба?

- Закончила я лечебное дело. Прошла субор-

Юбиляры августа



ДОРОХОВИЧ Галина Павловна — доцент кафедры нормальной анатомии.

ПАВЛОВИЧ Ольга Вениаминовна — ассистент 1-й кафедры внутренних болезней.



“Есть только миг между прошлым и будущим...”

(профессор 1-й кафедры хирургических болезней), был директором нашего училища. Меня распределяли первой, и я хотела ехать «куда Родина пошлет», но Сергей Ивано-

динатуру по хирургии. Оперировали мы во 2-й клинике у Прохорова на кафедре. 5 лет занималась в кружке по хирургии. А после пятого курса на лечебном факультете был обмен студентами с Кошицким медицинским университетом. И мы ездили туда на практику. Нас было 7 человек. Но кроме учебы у нас был еще комсомол. Кроме науки студенты еще много занимались общественной работой. Я была старостой группы пять лет. Была комсоргом потока, а потом я была заместителем секретаря комитета комсомола по работе с иностранными студентами. В общем, занимала активную жизненную позицию.

- А какие были взаимоотношения между однокурсниками?

- Замечательные! Наш выпуск 1978 года был вообще выдающимся! На 6-м курсе мы были в одной группе с Павлом Ивановичем Беспальчуком, староста нашего потока — Иосиф Викторович Залуцкий, ныне член-корреспондент Академии наук и директор института экологии. Руденко Виктор — зам. Министра. В университете сейчас работают: Мохорт Татьяна Вячеславовна, Ткачук Марина Викторовна, Логинов Вадим Григорьевич, Царева Светлана Николаевна...

- После окончания МГМИ как сложилась жизнь?

- Мне сразу профессор Петр Иосифович Лобко предложил прийти на кафедру нормальной анатомии.

- Вы не пожалели?

- Вначале я очень сильно пе-

реживала, что ушла с хирургии. Но взвесив все «за» и «против», поняла, что я могу стать хирургом, но для того, чтобы меня уважали хирурги-мужчины, надо отказаться от личной жизни и работать в два-три раза больше...

- Галина Павловна, расскажите о своих научных работах.

- Весной 1984-го года мне утвердили тему диссертации. В январе 1989-го года я защитилась в Москве. Тема моей диссертации «Развитие мужской половой железы у человека и млекопитающих и влияние рентгенологического облучения». Утвердили меня в течение двух месяцев. Выпущены различные методички, в том числе и методички по препарированию.

- Какие у Вас планы на будущее?

- Я работаю над монографией...

- Вам нравится преподавать на кафедре?

- Конечно. И заниматься общественной работой тоже. Наша задача не только учить студентов, но и заниматься их воспитанием. Потому что кто, как ни кафедра анатомии, с первых шагов привьет будущим врачам любовь к медицине, к клятве Гиппократу. На кафедре я ответственная за музей. А, вообще, я очень люблю сту-

дентов. У меня нет плохих студентов. Они все хорошие.

- И даже двоечники?

- Тот, кому я ставлю двойки, обязательно станет хорошим врачом.

- А как сложилась Ваша личная жизнь?

- Я вышла замуж через два года после окончания института. Родилась дочь (она тоже медик). Все-таки женщине надо рассчитывать силы на то, что она должна быть домохозяйкой. Ведь создавать и охранять семейный очаг в семье должна именно женщина. Самое главное, что есть в жизни, — это семья. И это надо ценить!

- А где познакомились с будущим мужем?

- Познакомились мы случайно, хотя в жизни, наверное, ничего случайного не бывает. Мы познакомились в библиотеке. Мой муж окончил Харьковский авиационный институт и по распределению приехал работать в Минск.

- Галина Павловна, а Вы верите в судьбу?

- Да! Судьба существует. И её не обойдешь. Можно только лишь что-то немного изменить. И сейчас накануне своего дня рождения я понимаю, насколько быстро летит время. Цените жизнь и каждый миг в ней!

Беседовала Аня Савченко, студентка педфака



- Вообще, я хотела поступать на физико-математический факультет, но по велению судьбы после окончания восьми классов я поступила в Пинское медучилище, сдав устную математику на 5+ и блестяще выдержав все экзамены. Это был 1967 год. 3,5 года я училась в медучилище. В 1971 году закончила с отличием. И вошла в

вич сказал: «Надо ехать только в Минск!»

- И Вы поехали в Минск?

- Да. Первый год я работала в Боровлянах и подрабатывала в отделении детской ортопедии и травматологии. Началось поступление... И в день моего рождения (мне исполнилось 19 лет) по химии мне поставили четверку. То-

Считается, что проблемы со сном могут быть симптомом более 90 заболеваний. Но к самым частым причинам бессонницы относятся: стресс, депрессии, и приём некоторых лекарств.

На бытовом уровне проблемы со сном можно разделить на три категории: трудно заснуть; сон прерывистый; просыпаетесь слишком рано и не отдохнувшими.

Главным виновником кратковременного нарушения сна, психологи и психотерапевты считают «стресс». Специалисты отмечают, что депрессии в 95 % вызывают нарушения сна в той или иной форме.

Установлено, что чаще всего трудности засыпания связаны с повышением уровня тревоги. При таком состоянии в организме усиливается выработка гормонов стресса — адреналина и норадреналина, — «скачет сахар» в крови. А выработка гормона сна — мелатонина — снижается, из-за чего механизмы сна блокируются.

Поэтому специалисты советуют — постель на ночь и желательно сладкого, чтобы заставить эндокринную систему работать в другом направлении — снизить выработку адреналина. Для этого вполне достаточно веточки винограда, персика или горячего чая с ложкой мёда.

А психологи предлагают с помощью метода психодрамы, прокрутить в голове много раз — практически до абсурда — самый худший вариант возможного исхода ситуации, и тогда острая проблема — отступит.

Замечено, что лучше всего спится в ок-

ружении нежно-голубых и приглушённо-синих тонов. А раздражают центры сна в глубинных структурах мозга — красные, оранжевые и бордовые тона.

Неврологи отмечают, что приём некоторых лекарств может нарушить естественные механизмы сна. К ним относятся: кортикостероиды, антидепрессанты, бронхолитики, гипотензивные средства (лекарства, понижающие давление), тиреоидные гормоны (их выписывают при болезнях щито-

видки) и некоторые болеутоляющие, в состав которых входит кофеин.

Поэтому специалисты предлагают, во-первых — не принимать без разрешения специалиста какие-либо вышеперечисленные лекарства, а до консультации с врачом, можно принять что-то из препаратов — «посредников ко сну» на растительной основе. Например — старый германский рецепт «сон-воды»: «4 столовые ложки семян укропа залить стаканом горячего портвейна. 10 минут держать на малом огне,

не доводя до кипения, чтобы не выпарился спирт. Потом остудить, процедить и пить на ночь по 50-граммовой рюмочке».

Представители фитотерапии советуют накапать на бумагу 2-4 капли эфирного масла шалфея, лаванды или майорана и положить под подушку. Но не использовать одно и то же масло больше недели подряд.

Народная примета гласит — никогда не ложитесь спать так, чтобы

видеть в окно луну, особенно полную. А вот качающиеся ветки деревьев в поле зрения, наоборот убавляют.

По каким признакам можно понять, что ваши нарушения сна носят не случайный характер и пора идти к врачу?

Самостоятельно оценить своё состояние поможет такой несложный тест:

1. Часто ли вам бывает трудно заснуть?
2. Часто ли вы просыпаетесь рано утром, когда ещё можно было бы поспать?
3. Если вы просыпаетесь по ночам, бывает ли вам трудно заснуть снова?
4. Часто ли вы чувствуете себя, проснувшись утром, не отдохнувшим и разбитым?

5. Влияет ли плохой

ночной сон на ваше настроение днём (испытываете ли вы раздражение, напряжение в общении, депрессивное, подавленное состояние)?

6. Влияет ли плохой ночной сон на вашу работоспособность в течение дня (отмечаете ли вы снижение памяти, концентрации внимания, заторможенность)?

Если вы ответили «Да» на два или более вопросов, или вы ответили «Да» на третий вопрос — вам нужно обсудить ваше состояние с врачом.

Идеальный вариант — обратиться к сомнологу, врачу, который занимается непосредственно расстройствами сна.

Если такой возможности нет, для начала обсудите вашу проблему с терапевтом, в ряде случаев необходима консультация невролога.

Если же в основе нарушения сна лежат психологические проблемы, то обратитесь за советом к психологу или психотерапевту.

И помните, что сомнение — один из главных врагов засыпающих. Не ложитесь в кровать в раздумьях. Примите хотя бы предварительное решение. Пусть утром оно изменится, не страшно, зато выспитесь с чувством выполненного долга. Сладких вам снов и крепкого здоровья!

Подготовила Елизавета ПОЛЯКОВА, студентка лечфака

...И раздумья исчезнут

В начале учебного года «Вестник БДМУ» публиковал статью о деятельности «Дамского клуба». Теперь, после летней сессии, мне захотелось узнать, как прошел этот учебный год, как продвигалась работа девушек, так как сама я тоже посещала занятия «Дамского клуба», участвовала в выпускном, и периодически навещаю девушек сейчас. И я задала им несколько вопросов. На вопросы отвечали организаторы «Дамского клуба» — студентки 412-й и 407-й групп Анастасия Маринич и Елена Кононова.

— Настя и Елена, «Дамский клуб» существует с февраля 2006 года, и успел достаточно многого достичь. Как вы сами оцениваете свои результаты?

— Н.: «Для нас закончился с этой сессией четвертый курс, а также целый год работы «Дамского клуба». Можно сказать, целый период. Ну, а после каждого этапа характерно подводить итоги, высказывать оценки по каждому пункту. Кто-то слишком суров к себе, а кто-то слишком лоялен. В феврале мы ставили перед собой огромнейшие цели, думали, что «свернем горы», но все оказалось намного сложнее, чем мы предполагали. Поэтому с точки зрения февральских целей и задач можно поставить нам 6 баллов, а на данный момент, я вижу, что сделано на самом деле не мало, и сейчас ставлю нам 8 баллов».

— Л.: «Я не смогу вам ответить однозначно — много мы сделали или мало. Думаю, что это виднее со стороны, и лучше задать такой вопрос участникам и выпускникам «Дамского клуба». Могу только заявить со всей искренностью — мы очень старались, переживали и волновались, шли и идем к своей цели. Многое уже сделано, но еще больше нужно сделать».

— Многие ли девушки изменились за время занятий «Дамского клуба»?

— Н.: «Знаете, объективно сказать сложно, но внешне, по крайней мере, изменились многие. Мне было бы очень приятно осознавать, что и внутри наши девушки поменялись и стали более уверенными и сильными особями, чем были раньше, но гарантировать этого я не могу. Я, например, изменилась очень. «Дамский клуб» стал большим стимулом для меня. О себе могу сказать точно, что стала более сильной, ответственной и энергичной, чем была раньше. Приятно по-

лучать такие личные результаты! Вспоминаю, как мы с Леной начинали, как волновались, готовясь к первому организационному собранию: готовили, мало того — учили речь, репетировали перед зеркалом. Очень страшно было выступать перед

«Дамский клуб» В стенах alma mater

аудиторией. А теперь этот страх просто испарился, мы легко работаем с девушками и на занятиях, и на наших совместных мероприятиях и выступлениях, и перед аудиторией и перед телевизионной камерой».

— Заинтересованы ли девушки нашего вуза в такой организации?

— Л.: «Мне кажется, что быть красивой, уверенной в себе, современной и интересной для окружающих желает быть любая девушка! А ведь «Дамский клуб» и есть та организация, которая помогает девушкам найти свой образ, переступить через свои многочисленные комплексы; мы предоставляем девушкам информацию, а воспользуются они ею или нет — это зависит уже от них самих. Другое дело, что БДМУ — это особое учебное заведение, где большую часть времени занимает учеба. Студентки не представляют, как можно заниматься чем-то еще, но, по-моему, заниматься собой всегда приятно. И главное — начать, а время всегда найдется. Ведь чем лучше

и полнее распланирован день, тем больше свободного времени остается».

— Вот вы упоминали о том, что пришлось столкнуться со множеством проблем на вашем пути, а в чем они заключались?

— Н.: «Главная проблема первое время заключалась в том, что мы не имели ни какого опыта организации такого объединения, если можно нас так назвать. Мы метались от одного должностного лица к другому и просили помочь нам и посоветовать, как лучше. Владимир Александрович Манулик оказал нам посильную помощь на первом этапе, и в дальнейшем мы тоже рассчитываем на его поддержку. Помог нам также и студенческий клуб университета, и профсоюз, и сами девушки предлагали свои идеи.

решались пойти в модельное агентство по различным причинам. Здесь мы делаем уклон в основном на дефиле. А практические занятия станут дополнением. Однако пока у нас немного участниц. Критериев для отбора немного: рост от 170 см и уверенность в своих силах».

— Ведь вы обе студентки 4-го курса лечебного факультета нашего университета, как вам удастся совмещать учебу с «Дамским клубом»?

— Н.: «Сейчас уже легче. Вот на 3-м курсе было сложно, но тогда нам было все ни по чем, в нас было столько энергии, что я до сих пор удивляюсь, как на таком сложном курсе мы все успевали, мы могли работать 24 часа в сутки. А сейчас все вошло в систему. Это наш ритм жизни, всегда в движении. Успеваемость наша не страдает — это точно. Мы просто привыкли так жить».

— Я знаю, что о вашей деятельности писали не только в нашей газете, но и было несколько сюжетов на телевидении.

Как вам удалось сделать эти сюжеты?

— Н.: «Да, действительно, было три сюжета на первом национальном канале (программа «Твой формат» и выпуск теленовостей). Идея с телевидением пришла внезапно, и мы решили, что таким образом охватим наибольшую аудиторию, и узнаем о том, насколько востребована наша работа. Оказалось, что давать интервью и снимать сюжет не так легко, как казалось на первый взгляд. Была проделана настоящая работа, но, по-моему, получилось неплохо».

— Л.: «Конечно, сюжеты были небольшие. Но все-таки это — замечательный опыт для нас и для наших девушек, и еще вот такие маленькие сюжеты являются хорошим стимулом для всех. Мы старались, готовились и много репетировали только для того, чтобы получилась складная картинка в несколько минут о работе «Дамского клуба». Но зато как приятно наблюдать себя на голубом экране хотя бы 5 минут, я думаю, что не только мне, но и другим девушкам. Может быть, конечно, это и звучит не скромно».

— Какие задачи вы ставите перед собой на предстоящий учебный год?

— Н.: «Опять же, амбиций очень мно-

Однажды довелось побывать на концерте академического хора Белгостелерадиокомпании в Минской филармонии. После окончания концерта зал встал и взорвался шквалом аплодисментов. На сцене стоял человек от Бога, интеллигентный, и немного загадочный с развевающейся седой шевелюрой, горделивой посадкой головы, строгостью внешнего вида, с музыкальными, как будто певчими, руками, весь еще под властью музыки — дирижер хора. Меня переполняло чувство гордости за этого человека, душа кричала: «Это мой земляк! Он из Сморгони!».

Образование в семинарии давали серьезное. Большое внимание уделяли музыке и языкам. Виктор Владимирович и сегодня хорошо знает немецкий, греческий языки, латынь, свободно разговаривает по-польски, по-литовски. Семинаристы пели в хоре регентов, которым руководил Григорий Романович Ширма («отец белорусской капеллы»). Дороги В.Ровдо и Г. Ширмы пересеклись вновь после войны, когда Виктор Владимирович пел в его ансамбле песни и танца в Минске. А потом вернулся в Вильнюс и поступил сразу в два высших учебных заведения: медицинский институт и Литовскую государственную консерваторию. Кстати, мать Виктора Владимировича, Стефания Фоминична, мечтала видеть своих сыновей врачами. Старший брат Анатолий, в последствии стал хирургом, младший Петр — инженером. Самому Виктору Владимировичу пришлось зашивать раны, вправлять вывихи и даже поработать гинекологом. Но вскоре он понял, что будущее в музыке. В консерватории учился у профессора Конрадаса Кавяцкаса (композитора-органиста, получившего образование в Париже и Ватикане), а также у профессора Константина Михайловича Галковского, ученика самого Римского-Корсакова.

Весной 1950 года приехал на гастроли хор русской песни под руководством А. В. Свешникова. Впервые Ровдо и Свешников встретились в филармонии, а потом в церкви, где Виктор Владимирович руководил хором. А Свешников предложил ему поступить в Московскую аспирантуру.

Окончил консерваторию Ровдо на год позже своих однокурсников. Его исключили за то, что он дирижировал хором в православном храме. Поэтому целый год пришлось



работать с хором одной из воинских частей.

Получив диплом в 1951 году Ровдо отправился в Москву, чтобы поступить в аспирантуру. Для экзамена выбрал произведение П. И. Чайковского «Соловушка». Сдав экзамены на отлично, был зачислен. За два года была написана кандидатская диссертация. Научным руководителем был А. В. Свешников. Александр Васильевич предложил поработать хормейстером в его хоре, вести хор мальчиков в хоровом училище и одновременно преподавать в консерватории. С хором Свешникова В. В. Ровдо объездил весь Советский Союз.

Защита кандидатской диссертации на тему «Русская народная песня в исполнении академического хора» состоялась в 1956 году. Виктор Владимирович получил предложение остаться в Москве, но решил вернуться в Минск.

Работал в хоре Г. Ширмы и преподавал в консерватории. А через девять лет, в 1965 году, возглавил хор Белорусского телевидения и радио,

которым руководит до сих пор. Под его руководством хор получил звание академического, стал одним из ведущих хоровых коллективов в республике, получил широкое признание за рубежом.

Около 40 лет Виктор Владимирович заведует кафедрой хорового дирижирования. В 1997 году студенческий хор академии завоевал главную награду «Оскар» на международном конкурсе среди 20 хоровых коллективов.

В. В. Ровдо не только бесконечно предан музыке, но и «молитве» — его коллектив с огромным удовольствием поет в храме, хотя и не очень часто. Коллектив в свое время принимал участие в праздновании 100-летия белорусской Полоцкой Епархии, 1000-летия Крещения Руси. За свои заслуги на ниве духовной культуры православия он награжден Русской православной церковью орденом: Святого Владимира, князя московского Святого Даниила, и двумя наградами от польского синода. Был принят Иоанном Павлом XI. В 1997 году он стал одним из первых лауре-

• Наши интервью

го, а поэтому целей и задач тоже очень много. Сессия уже сдана, появилось достаточно много свободного времени, чтобы воплотить в жизнь те идеи, которые появились у нас на протяжении последних месяцев. Мы решили расширить сферу наших интересов. Сейчас мы занимаемся только обучением девушек, участием в различных мероприятиях университета и за его пределами. Наши девушки будут участвовать не только в творческой жизни университета, а принесут пользу и в других сферах. Также есть желание внедрить наш проект и в другие университеты, так как практика показала, что девушки заинтересованы в нашей деятельности, а мы заинтересованы в том, чтобы осуществить все свои цели и задачи, поставленные изначально. Хотелось бы расширить информационную, административную, а также финансовую базу нашего клуба. Для этого потребуются время и невероятное количество усилий и терпения. Мы также готовим очень интересный проект, как только он будет готов — вы о нем обязательно узнаете».

— Л.: «Я думаю, что основная задача — не останавливаться на достигнутом и стремиться к новому. Если говорить о «Дамском клубе» и новом проекте — то я солидарна с Настей. Мы будем стремиться осуществить те планы, которые были не реализованы в этом учебном году. Главное, чтобы интерес к «Дамскому клубу» был не только у нас, но и оставался у девушек нашего университета. Так получилось, что в этом учебном году мы закончили занятия «Дамского клуба» немного раньше, чем планировали. И поэтому не смогли подготовить для нашего выпуска какого-то заключительного вечера. Это, конечно же, минус. Но мы постараемся исправить положение в следующем году. А если у нас получится осуществить новую идею, то не только девушки будущего набора, но и наши выпускницы найдут для себя много нового и полезного. А вообще, сейчас, после того, как мы все сдали сессию, и на улице такая замечательная погода, хочется пожелать всем отличного отдыха и прекрасного настроения. Нужно не забывать радоваться солнцу, новым ощущениям, всегда хорошо выглядеть и стараться оставаться в позитиве».

Беседовала Кира ПОДОБЕД,
студентка стомфака

• Мастацтва

атов Государственной премии «За духовное возрождение». Но сам маэстро считает, что высшая его награда — это ученики. Около 700 его выпускников работают во многих городах Беларуси.

Доминанта концертных программ — духовная музыка, которую с удовольствием слушают во всех странах, куда входят произведения Шуберта, Брамса, Рахманина, Чайковского, но в репертуаре есть и белорусская музыка, ее пропаганда для хора — святое дело. Хор с таким огоньком, с такой сердечностью исполняет произведения, что зритель в зале плачет, сам маэстро работает на износ и, кстати с его слов, получает от этого удовольствие.

Виктор Владимирович не забывает родной город, где он родился 85 лет назад. Он является почетным гражданином г. Сморгони. Не однажды приезжал сюда вместе со своим хором, принимал участие в вечере «Дзякуй зямлі, што мяне нарадзіла». В 1998 году пожертвовал строящемуся у нас Спасо-Преображенскому храму большой колокол-благовест. Недавно приезжал с митрополитом Минским и Слуцким Филаретом, Патриаршим Экзархом всея Беларуси, с которым познакомился в 1954 году, когда работал у Свешникова. Хор давал концерт в Загорске, где Кирилл Варфоломеевич Вахромеев учился в семинарии, а дирижировал концертом Ровдо. Через много лет, когда владыка приехал в Минск и пришел на концерт, он сразу узнал Виктора Владимировича. Ровдо удивился — шутка-ли, столько лет прошло! Владыка ответил: «Узнал по рукам во время дирижирования».

Здоровья Вам, уважаемый Виктор Владимирович, исполнения желаний и бесконечного творческого пути. «Pastor, doctor and artist» — так обращались к Виктору Владимировичу американцы и приглашали в гости. Мне бы тоже хотелось, чтобы В. В. Ровдо когда-нибудь вместе со своим хором посетил наш храм науки.

Юлия ЖАБИНСКАЯ,
студентка 4 курса стомфака

Язык является неотъемлемой частью полости рта. Он так же загрязняется и нуждается в чистке. Вы замечали, что нередко после чистки зубов, через 2-3 часа, опять появляется запах изо рта. Виной этому налет, который скапливается на языке. Язык покрыт множеством вкусовых сосочков, между которыми застревает зубной налет, бактерии. Бактерии активно размножаются и наше дыхание делается зловонным. Причем на языке условия для размножения бактерий значительно лучше, чем на зубах и деснах. Проведите ногтем по поверхности языка, и Вы увидите, сколько налета на нем содержится. Это и есть бактерии и продукты их жизнедеятельности, вместе с эпителием языка.

Покажи язык

Как же ухаживать за языком? Гигиена языка включает в себя удаление налета, слизи, остатков пищи с помощью специальной щетки или скребка. При их отсутствии можно использовать и обычную зубную щетку, лучше мягкую или средней степени жесткости или марлю, намотанную на палец.

Итак, после того, как вы почистили зубы и прополоскали рот, следует приступить к чистке языка.

Подметающими движениями с языка удаляется налет и слизь в направлении от корня к кончику. Особое внимание гигиене языка следует уделять людям, имеющим складчатый или «географический» язык (когда на поверхности языка имеются глубокие борозды и складки). В них может накапливаться большое количество слизи и налета, что является благоприятной средой для размножения и жизнедеятельности микроорганизмов и может вызывать воспалительные явления.

Чистить язык можно как щеткой с пастой, так и без нее. Щетка должна быть слегка увлажненной, так как сухая щетка может травмировать язык.

Когда вы только начинаете осваивать чистку языка, приближение к корню языка может спровоцировать рвотный рефлекс, особенно у курящих, имеющих очень чувствительную и постоянно раздраженную дымом слизистую оболочку глотки. Необходимо постепенно приучать свой организм к данной процедуре, начиная с использования более мягкой щетки с ровной щетиной. Она должна быть увлажнена теплой водой.

После нескольких подметающих движений щетку необходимо промыть, чтобы удалить накопившуюся на щетинках слизь и спущенный эпителий. Не следует сразу использовать щетку вместе с пастой, так как пена зубной пасты при попадании в горло может также спровоцировать рвотный рефлекс. По мере привыкания к процедуре можно переходить на чистку языка с пастой, не используя при этом сильнопенящихся паст.

Ольга НАЗАРОВА

Планета здоровья

Острый герпетический стоматит вызывается вирусом простого герпеса. Болеют дети (острая форма) и взрослые (хроническое рецидивирующее течение).

Впервые человек встречается с вирусом уже внутриутробно. Плацента матери не является барьером, защищающим плод от заражения, и в 25% случаев при наличии генитального герпеса у матери внутриутробное заражение может привести к выкидышу, преждевременным родам, врожденным порокам развития.

Особенность вируса простого герпеса в том, что, посетив организм, он остается в нем навсегда. У 10-50% людей он никогда не проявляется, но эти люди могут быть источником инфекции. У 30-75% возникают периодические (рецидивирующие) проявления под воздействием факторов риска.

Факторы риска: температура при острых респираторных заболеваниях, вирусных инфекциях; нарушения иммунитета; микротравмы слизистой оболочки полости рта; эндокринные нарушения; длительное пребывание на солнце (гиперинсоляция); переохлаждения организма; экссудативный диатез, искусственное вскармливание (у детей).

Инфекция передается воздушно-капельным и контактным путем.

В зависимости от клинических проявлений заболевание может протекать в следующих формах:

1. Легкая форма (25%). Общее со-

Острый герпетический стоматит

стояние не меняется, могут быть явления гингивита (воспаления десны), через сутки появляется незначительное увеличение лимфоузлов, затем температура повышается до субфебрильного уровня (37,5) и появляются высыпания в полости рта: пузырьки (один или несколько), которые через 2-4 часа вскрываются с возникновением эрозий. Элементы поражения локализуются на кончике и боковых поверхностях языка, на губах, на слизистой щек. Появляется болезненность при приеме пищи (особенно горячей, острой, соленой). Через пять дней на месте эрозий появляется пятно с последующим его исчезновением. Рецидива (повторных высыпаний), как правило, не бывает.

2. Среднетяжелая форма (50%).

3. Тяжелая форма (25%).

Эти две формы заболевания отличаются значительным повыше-

нием температуры тела, обильными высыпаниями, которые могут повторяться неоднократно, более длительным течением, нарушением общего состояния организма, нарушением со стороны желудочно-кишечного тракта (тошнота, рвота, диарея), снижением аппетита, у детей в тяжелых случаях может быть потеря сознания.

У взрослых заболевание протекает чаще в легкой и среднетяжелой форме.

Лечение должно проводиться с учетом степени тяжести и периода развития заболевания, возраста пациента. Правильное, комплексное и эффективное лечение может назначить специалист.

Профилактика заключается в общем оздоровлении организма, повышении иммунитета, соблюдении правил личной гигиены.

Оксана СТРУЖКО

Творчасць нашых чытачоў

Цветы: ромашки, васильки, Тысячелистник, подорожник— Как много летом разных трав Увидеть на лужайке можно!

Фиолетовый люпин— На селе подкормят им Коз, коров, коней, телят... «Волчий» цвет они съедят.

А ромашка! Посмотри! Не найдешь красивей ты, Чем, простите за литштамп, Желтый глазик— это так. Он не просто смотрит снизу На тебя, как тот подлиза. Он ещё и пахнет ярко, И врачует отвар жаркий.

Мяту с липой собери И малины лист сорви. А зимой заварить чай — Вирус гриппа, уберай!

А настой берёзы почек От отёков помогает. Если кто-то спорить хочет, Пусть Машковского читает.

Как много летом разных трав Увидеть на лужайке можно: Ромашки, клевер, васильки, Тысячелистник, подорожник...

Светлана ЛОМАКО, студентка педфака

«Лето звёздное, будь со мной!..»



Фотоэтюды Елены ТАЛАЛАЕВОЙ

Будь моим маяком,
Посвети мне во тьме,
Покажи мне дорогу
К любимой земле.
Половинку луны
Положу на ладонь,
И по лунной дороге
Пойдем мы с тобой.
Я не знаю ещё,
Сколько время пройдет,
Кто по этой дороге
Со мной рядом пойдет.
Но я верю в мечту,
Что согреет меня,
И в звезду, что поможет
Найти мне тебя.

Елена АЛЕКСЕЕВА,
студентка БГМУ

Волшебный вечер,
лунный свет
Вливают в помыслы
прохладу,
Капризно прячет в тень
от глаз
Дневной вертеп,
даря отраду.
Свивая в кронах древ
узор,
Луну посланник нарисует,
Как дорог жизни
каждый миг,
А суета его ворует.
Переливаясь
с листьев вниз,
На твердь земную
попадая,
Прохладный свет бежит
к воде,
Траву немую оживляя.
Коснувшись зеркала воды,
Искрится, бликами играя,
И чертит путь
в зеркальной тьме,
Возможность сгнать
презирая...

Елена АЛЕКСЕЕВА,
студентка БГМУ

Всё начинается с простого,
С обыкновенной ерунды.
Обычное, казалось, слово...
Но почему расстроен ты?
Всё начинается с простого,
С полусутильной болтовни,
Но почему под сердцем снова
Вдруг разгораются огни?
Сказать! Вспылить!

Задеть! Обидеть!
И доказать, что ты сильнее!
Как много надо ненавидеть!
Не видя глупости своей!
И вот уже, забыв о чести
Друг друга губим мы на нет!
«С огнём в груди
и жаждой мести»,—
Как говорил один поэт.
Душа в отщепенности готова
Плясать, не чувствуя беды.
Всё начинается с простого,
С обыкновенной ерунды.

Екатерина САСКЕВИЧ,
студентка лечфака

