

# ЛЕСН DAILY



Студенческий совет лечебного факультета

## Творчая сустрэча

Восьмага верасня ў чацвертым інтэрнаце студэнцкім саветам лячэбнага факультэта БДМУ быў праведзены Дзень беларускай пісьменнасці, які святкуецца ў першую нядзелю верасня з 1994 года.

Штогод на гэтае свята розныя выдавецтвы прэзентуюць свае кнігі, ладзяцца сустрэчы з пісьменнікамі і шмат розных мерапрыемстваў, якія звязаны з беларускай культурай пісьменнасці.



Удзельнікі мерапрыемства

У інтэрнаце гасцей свята пазнаёмілі з друкаваным выданнем газеты студэнцкага савета лячэбнага факультэта "Lech daily". Студэнтка чацвертага курса, галоўны рэдактар газеты Вераніка Забродзец распавяла пра гісторыю стварэння "Lech daily", мерапрыемствах, якімі займаецца выданне, і запрасіла актыўных

студэнтаў у сваю каманду.

Пасля прэзентацыі студэнцкай газеты пачалося самае чаканае – творчая частка вечара. На свята завітаў лідар гурта "Лепшы квас" – Уладзіслаў Лепяшынскі. Хлопец спяваў свае аўтарскія песні: "Фартуна любіць смелых", "Мара". Уладзь жартоўна прымусіў залу спяваць прыпеў разам з ім. Сказаў: "Пакуль усе не вывучаць словы і нас не будзе чуваць на апошнім паверсе – мы не скончым!"



А. Сазанавец, В. Забродзец, Т. Санкоўская

Потым перад гасцямі выступіў студэнт 1-га курса лячэбнага факультэта Данііл Кавалёў са сваім аўтарскім вершам аб цяжкай працы доктара, які застаўся на начное дзяжурства.

Сустрэча не абышлася без класікі: студэнтка 3-га курса лячэбнага факультэта Марыя

Галка ўскалыхнула сэрцы слухачоў вершамі Караткевіча.



Прар. на вых.пр. П.В. Маркаўцян і нам. дэкана лячэбнага факультэта на вых.пр. Т.М. Ярашэвіч

Вядучая вечара, Таццяна Санкоўская, запаліла зал: чытала жартоўны верш Адрэя Хадановіча, спявала пад гітару сучасную любоўную лірыку і шмат імправізавала.

Тэматычны вечар быў надта актуальны, таму што, акрамя дня пісьменнасці, у гэтым годзе адзначаецца 850 год са дня смерці асветніцы Беларусі Еўфрасінні Полацкай, 500 год выдання Бібліі Францыска Скарыны, 135 год са дня нараджэння выдатных пісьменнікаў нашай краіны Якуба Коласа і Янкі Купалы.

Вераніка Забродзец, 4 курс

## Аллея славы

Задумайцеся, а много ли мы знаем о наших всеми уважаемых преподавателях? О тех людях, которые день за днем неумолимо передают нам самые важные и ценные вещи – свои знания и опыт. О тех людях, которые за время своей работы не только обучили много молодых людей, но и внесли весомый вклад в разработку многих теоретических и практических вопросов не только в медицине, но и во многих других науках.

Поэтому сегодня мы познакомимся с кандидатом медицинских наук, доцентом кафедры пропедевтики внутренних болезней Крыжановским Владимиром Львовичем, имеющим высшую врачебную категорию.

Владимир Львович в медицине уже более 55 лет. В 1962 году он окончил Минский государственный медицинский институт, куда поступил после школы, где очень любил химию и лабораторные исследования. Во время учебы в институте Владимир Львович очень интересовался фармакологией и посещал кружок на кафедре, которым руководил Шадурский Константин Станиславович (фармаколог, лауреат Государственной премии СССР, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой фармакологии 1953-1963 годах) вместе с Дубовиком

Борисом Валентиновичем (на данный момент доктор медицинских наук, профессор кафедры фармакологии) и Волотовским Игорем Дмитриевичем (академик Национальной академии наук Беларуси (1994; чл.-кор. с 1986), доктор биологических наук (1980), профессор (1990), заслуженный деятель науки Республики Беларусь (1999)). После института согласился на предложение уйти в аспирантуру по специализации терапия.

Самым сложным в работе как и врача, так и преподавателя Крыжановский В. Л. считает умение общаться с людьми. «Вот бывает приходит к тебе человек, ты с ним поговоришь, и вот он уходит от тебя с хорошим настроением, и ты не заметишь, что сам сидишь и улыбаешься. А вот другой придет и скажет, что он теперь здоров и, мол, закрывайте ему больничный лист, и ты сам не замечаешь как день становится прекрасным. Но бывает и так: придет человек угрюмый, всем недовольный, а ты стараешься для него, но он уходит все с таким же настроением. И ведь нельзя его в этом винить, совсем нельзя!



Но в то же время и твое настроение испортиться может. Поэтому нужно всегда уметь в общении с людьми приносить им только положительные эмоции, будь то пациент или студент» – говорит Владимир Львович.

Всем студентам, которые только начинают свой путь в медицине, доцент советует: «Во-первых, беречь свое здоровье. Как же иначе? Врач лишь лечит от болезней, а здоровье придется добывать и сохранять самому.

А, во-вторых, это больше знаний и умений, а так же не упускать ни единой возможности их приобрести. Ведь это самые главные вещи в будущей работе врача».

Вот так поделился своим богатым опытом доцент кафедры пропедевтики внутренних болезней. Поэтому, дорогие студенты, берегите себя и учитесь (впрочем, ничего нового :)), но не забывайте, что «студенческая жизнь должна быть веселой». Успехов всем в новом учебном году!

Юлия Щавлева, 2 курс



# Фестиваль атлетики

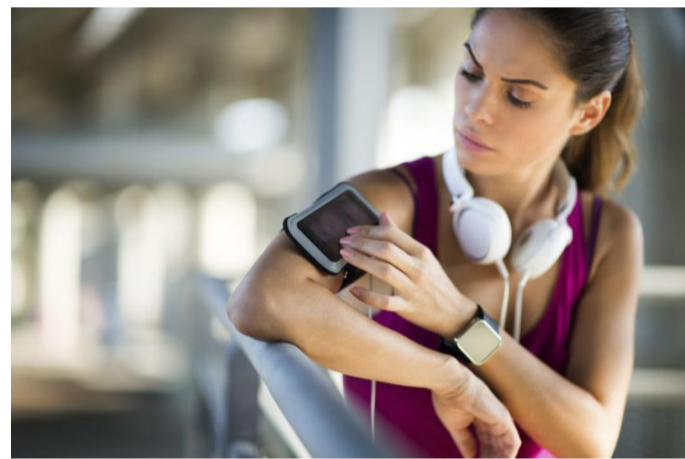
Доброго времени суток, друзья! Меня зовут Яна, и моя цель – показать, что вести здоровый образ жизни – это весело, интересно и вовсе не так нудно, как кажется. В моих заметках не будет банальных, хотя и правильных (не спорю!), лекций. Скорее, вы найдёте полезную информацию на каждый день, которая поможет вам быть всегда в хорошем настроении и добром здравии. Итак, поехали!



Все мы знаем, что современные технологии облегчают жизнь во всех её сферах, в том числе и в ведении ЗОЖа. Как так? Ведь мы всегда привыкли слышать: «Зрение посадил, сидя в своём «компУтере!»», «Только в телефоне и сидишь!» и так далее. Но современные мобильные технологии хороши тем, что предлагают нам множество мобильных приложений, которые считают шаги, напоминают о том, что нужно пить воду, делают расчёт калорий, потраченных за день. Есть и такие, которые сами составляют план тренировок с учётом пожеланий пользователя. С такой целью был создан сайт [www.sportivno.ru](http://www.sportivno.ru), где можно не только посчитать свой ИМТ, дневную норму калорий, но и составить грамотный план сбалансированного питания и тренировок, задать себе цель (например, сбросить вес, улучшить фигуру, подготовиться к соревнованиям и т.д.), можно пообщаться на форуме с тренерами и просто про-

честь 2-3 статейки на интересующую тему.

Обычные же мобильные приложения настолько разнообразны, что перечислить их все довольно сложно. Да и нужно ли? Заходи в Play-Market и выбирай на свой вкус. Но если вы всё же захотите в любой момент узнать свой пульс, пройденное за день расстояние и количество шагов, то нет лучшей вещицы, чем фитнес-браслет. Это красивый, яркий, если хотите, модный аксессуар. Он сочетает в себе часы, шагомер, будильник и пульсометр. Он влагозащищён, его можно настраивать через свой смартфон посредством Bluetooth. Браслет будет отслеживать ваш сон, извещать о длительном отсутствии двигательной активности, скромно напоминая о себе лёгкой вибрацией + дополнительная мотивация к спортивным тренировкам! Ещё одно преимущество – это его длительная жизнь без зарядки. Согласитесь, вещь, заслуживающая внимания.



Факт в подарок: около 40 тысяч жителей нашей страны носят фитнес-браслет!

Хотелось бы отметить, что мои рекомендации основаны исключительно на положительном опыте (моём и моих друзей) и желании быть полезной моим читателям. (Это не реклама.) Очень надеюсь, что эта заметка была интересной. Благодарю за внимание и до новых встреч!

*Яна Шаламицкая, 1 курс*

# Звон уходящего лета

Последний день лета принёс с собой не только хорошую погоду, но и приятные впечатления, новые знакомства и встречи. Перевернута страница трудного, тернистого пути, который привёл новоиспечённых первокурсников в ведущий медицинский университет Беларуси.

Сегодня мы не только познакомились со старостами потоков и групп, но и услышали напутствия, советы и пожелания декана лечебного факультета Волотовского Алексея Игоревича. Всем нам приятно слышать о себе хорошие слова. Мы долго и упорно шли к поставленной цели, приложили много усилий, стараний. И теперь, когда мы оказались в стенах, ставшего уже родным для нас Белорусского государственного медицинского университета, особенно приятными стали слова Алексея Игоревича о «самом мощном, умном и подготовленном первом курсе лечебного факультета».

Вручение студенческих билетов – это знаковое

событие для каждого первокурсника. Но на этом наше знакомство с БГМУ не закончилось. Впереди нас ждала экскурсия, которую организовали для нас студенты-пятикурсники и на которой мы более детально ознакомились со своей alma mater, походили по лабиринтам коридоров, увидели кафедры, библиотеку, столовую и кафе. Мы задавали множество вопросов – а как же иначе, ведь интерес к наукам у студентов-новичков возрастает с каждой минутой! Мы приобрели новых друзей и наставников в лицах старшекурсников, что будет служить нам поддержкой в дальнейшей учёбе и общественной деятельности. Радушный приём, доброжелательность студентов и преподавателей вселили в нас уверенность и дали дополнительный стимул для покорения новых рубежей. Теперь ход за нами!

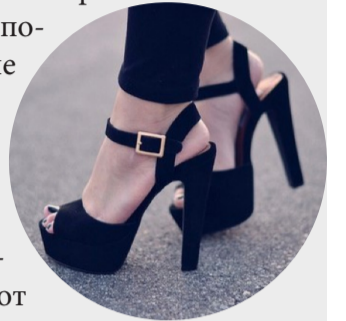
*Яна Шаламицкая, 1 курс*

## МИНИ-ВЕСТИ

от **Анны Горбачевой**

Британские ученые призывают ужесточить законодательство, принуждающее работодателей отказываться от рабочего дресс-кода для женщин, включающего ношение обуви на высоком каблуке.

Исследование Университета Абердина показало, что ношение обуви на высоком каблуке увеличивает риск возникновения проблем с опорно-двигательным аппаратом, от позвоночника до пальцев ног, а также значительно увеличивает вероятность получения травмы.



\*\*\*

Вышла новая компьютерная игра «Sea Quest Hero» для изучения болезни Альцгеймера. Смысл эксперимента в том, что первым делом при деменции нарушается ориентация в пространстве, и игрушка про кораблики, охоту и гонки в лабиринтах годится для исследования этого как нельзя лучше.

Виртуальная реальность поможет не только понять, как игрок ведет себя в пространстве и куда он движется, она покажет, куда он при этом смотрит, а это еще один уровень информации.

\*\*\*

Биологи из Лос-Анджелеса разработали механизм вмешательства в клеточные процессы, который может останавливать старение и возвращать молодость — пока правда только мухам-дрозофилам.

Ученые считают, что этот метод может в конечном итоге привести к замедлению возникновения множества болезней людей, связанных с возрастом.

Метод «омоложения» фокусируется на митохондриях. Митохондрии с возрастом все повреждаются и накапливаются в мозге, мышцах и др. органах. Впоследствии они могут стать токсичными и способствовать возникновению широкого спектра возрастных заболеваний.

\*\*\*

Международная команда ученых нашла способ преодолеть основное препятствие, застопорившее разработку вакцины против ВИЧ: невозможность генерировать долгоживущие иммунные клетки, останавливающие вирусную инфекцию.

Белки gp140 оболочки вируса иммунодефицита человека могут стать ключевым компонентом вакцин для защиты от ВИЧ-инфекции. Иммунная система организма находит этот белок и генерирует антитела, которые покрывают поверхность вируса и предотвращают его атаку на Т-хелперы. Если эффект вакцины продлится достаточно долго, то с помощью Т-хелперных клеток организм человека должен научиться самостоятельно вырабатывать антитела, которые нейтрализуют большинство штаммов ВИЧ.