



Вестник БДМУ



23 верасня 2014 г. • № 18 (1938)

Газета Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта (агульнапалітычная)

Выдаецца са студзеня 1931 года.

Падпісання можна з любога месяца. Падпісны індэкс 63 594.

Дванадцатага сентября состоялся визит в БГМУ главы Культурно-Дого представительства Ирана, советника по культуре Посольства Исламской Республики Иран в Республике Беларусь Хамида Сафари.



Принял гостя ректор университета А.В. Сикорский. На встрече также присутствовали проректор по международным связям В.В. Руденко и декан медицинского факультета иностранных учащихся В.В. Давыдов.

Доктор Сафари завершает свою 3-летнюю миссию в Республике Беларусь, поэтому основной темой визита стало подведение итогов сотрудничества между БГМУ и Посольством Исламской Республики Иран в Республике Беларусь в области образования и культуры.

Во время встречи стороны обсудили итоги сотрудничества в образовательной, медицинской и культурной сферах; вопросы, касающиеся обучения иранских студентов в БГМУ, академической успеваемости и дисциплины, проживания в общежитиях университета.

Ректор университета А.В. Сикорский выразил признательность Хамиду Сафари за личный вклад в развитие и

укрепление сотрудничества двух стран и содействие в решении возникающих проблем, связанных с обучением иранских студентов.

Со своей стороны доктор Сафари поблагодарил ректора университета за созданные благоприятные условия для успешного исполнения его миссии, за установившиеся в ходе 3-летнего сотрудничества теплые и дружеские отношения с БГМУ. Хамид Сафари с удовлетворением отметил устойчивую динамику роста количества иранских студентов, обучающихся в Белорусском государственном медицинском университете.

На сегодняшний день Исламская Республика Иран является страной, активно инвестирующей в науку и в развитие человеческого потенциала, а наш вуз вносит свой вклад в подготовку высококвалифицированных медицинских кадров для иранского практического

Визит Доктора Сафари

● Актуация

здравоохранения. Доктор Сафари также высоко оценил качество и уровень медицинского образования в Республике Беларусь и выразил благодарность за предоставленную иранским студентам возможность обучаться именно в БГМУ. По его словам, Белорусский государственный медицинский университет является наиболее востребованным белорусским вузом среди граждан Исламской Республики Иран, а уровень успеваемости иранских студентов в БГМУ значительно выше, чем в других вузах.

Ректор университета А.В. Сикорский отметил, что залог успеха в обучении — это, с одной стороны, — постоянный мониторинг посещаемости и общий контроль академической дисциплины, а с другой стороны — это постоянное участие преподавателей в жизни иностранных студентов, забота о них и помощь в решении жизненных проблем.

Еще одним достижением двустороннего сотрудничества между нашим вузом и Посольством Исламской Республики Иран в Республике Беларусь является открытие культурно-просветительно-

го центра «Авиценна» в БГМУ, которое намечено на начало 2015 года. В Центре иранской культуры можно будет глубже узнать историю и многовековые традиции иранского народа: изучить персидский язык, познакомиться с основами многовековой иранской медицины, иранской живописью и музыкой, посмотреть иранское кино.

В завершение визита Доктор Сафари еще раз поблагодарил ректора университета А.В. Сикорского, проректора по международным связям В.В. Руденку и декана медицинского факультета иностранных учащихся В.В. Давыдова за конструктивную работу за время его миссии в Беларуси. От себя лично Хамид Сафари сказал, что будет скучать по нашей стране, т.к. нигде ему еще не было так комфортно и приятно работать. Стороны выразили надежду на дальнейшее развитие двустороннего сотрудничества и еще большее сближение и дружбу иранского и белорусского народов.

Варвара БОЙКО,
начальник отдела международных связей
Фото Дмитрия ЗЕЛЕНКОВСКОГО



История третьего сооружения Национальной библиотеки начинается с 1989 года, когда был объявлен конкурс на новый архитектурный проект. Строительство здания началось в 2002 году, летом 2006 года библиотека в виде драгоценного камня — символа знаний — распахнула двери для посетителей.

Парадный вход библиотеки напоминает раскрытую книгу. На двух гранитных плитах начертаны мудрые выражения, посвященные наукам. Среди них есть фраза, переведенная на 19 языков: «Да будет совершенен человек божий». Эти слова принадлежат белорусскому первопечатнику, гуманисту, просветителю Ф. Скорине, который радужно «встречает» посетителей Национальной библиотеки. Высота скульптуры составляет почти шесть метров.

В День белорусской письменности центр национальной и духовной культуры посетили студенты общежития № 7. Во время экскурсии ребята смогли прикоснуться к шару, символизирующему

Прикасаясь к источнику знаний

источник знаний. Было интересно узнать, что вес шара составляет 350 кг. Если бы его не было, то напор воды, постоянно приводящий шар в движение, поднялся

тиметр которого может выдержать до 300 кг, еще раз убедило в уникальности здания.

Перед входом в Музей книги ребята



бы на высоту трехэтажного здания.

Доставка книг из хранилища, электронный каталог впечатлили студентов. Да и стеклянное покрытие, один сан-

смогли ознакомиться с материалами двух выставок. Первая выставка приурочена к году гостеприимства и рассказывает о достопримечательностях белорусской

● День за днём

земли. Вторая выставка книг посвящена 100-летию начала Первой мировой войны.

В музее, в котором хранятся свыше трехсот ценных документов, внимание студентов привлекли книги, условно называемые «мама» и «дочка». Эти книги были напечатаны в 1985 году. На большей книге можно прочитать «Чудо из чудес». В это трудно поверить, но в книгах размерами 3x4 см (мама) и 6x9 см (дочка) содержится одинаковое количество информации: цитаты А.С. Пушкина и А.М. Горького.

Ребята увидели коллекцию восточных рукописей, книги старообрядцев, самую объемную книгу «Устав церковной службы», напечатанную в Москве в 1610 году. Объем книги составляет около 2500 страниц.

Студенты покинули здание гостеприимной библиотеки не только узнав больше о нашей стране, нашей культуре, но и унес с собой тепло белорусской земли.

Людмила НЕСТЕРОВИЧ, воспитатель общежития № 7

Леонид Иванович родился в 1939 году в г. Минске. В 1962 году окончил Минский государственный медицинский институт по специальности «Лечебное дело» и 2 года работал главным врачом участковой больницы в Ивьевском районе Гродненской области. С 1964 по 1967 год обучался в аспирантуре при кафедре биологии МГМИ и в 1967 году под руководством М.Ф. Мережинского и А.Д. Бухавцовой защитил диссертацию на тему «Обмен тиамина при экспериментальном аскаридозе».

С 1967 г. Леонид Иванович работает на кафедре микробиологии, вирусологии, иммунологии, вначале – в должности ассистента, а с 1979 по настоящее время – доцента. Помимо педагогической деятельности, начиная с 1973 г. по 2004 г. Леонид Иванович активно занимался административной работой. 1973-1975 г. – заместитель декана лечебного и стоматологического факультетов. С 1975 по 1985 г. избирался и работал деканом санитарно-гигиенического (ныне медико-про-

Сегодня исполняется 75 лет одному из старейших и уважаемых сотрудников БГМУ, доценту кафедры микробиологии, вирусологии, иммунологии Каскевичу Леониду Ивановичу.

Более 50 лет – с БГМУ

филактического) факультета. Много занимался вопросами совершенствования учебного процесса на факультете, подготовкой учебных планов и программ, улучшения практической подготовки студентов, укрепления связей с практическим здравоохранением.

С 1985 по 1994 г. занимал должность проректора по международным связям, отвечая за подготовку иностранных граждан и международных учащихся, расширилась последипломная подготовка выпускников. Были заключены договоры о научном и педагогическом сотрудничестве с рядом зарубежных университетов Канады, Франции, Японии и др.,

начался обмен студентами по включенной форме обучения.

Л.И. Каскевич стажировался в США, Российской Федерации, Японии по вопросам организации и управления учебным процессом в высших медицинских учебных заведениях.

С декабря 1994 по 2004 г. – декан лечебного факультета. За это время при его участии подготовлены образовательный стандарт по специальности «Лечебно-профилактическое дело», новый учебный план, проведена работа по совершенствованию подготовки студентов в субординатуре, улучшению практической подготовки студентов факультета. Активно внедрялись новые современные формы обучения и контроля знаний студентов. Являлся председателем совета



лечебного факультета.

Более 50 лет жизни и профессиональной деятельности Л.И. Каскевича связаны с БГМУ. За время работы он показал себя как квалифицированный педагог, зрелый творческий научный работник, опытный воспитатель, способный организатор. Большое внимание Леонид Иванович уделяет совершенствованию учебного процесса, активно внедряет современные информационные технологии в обучение студентов, настойчиво и плодотворно ведет научные исследования, участвует в об-

Юбилеры

щественной жизни университета. Основная область научных исследований – вирусной и специфический иммунитет при различных острых и хронических инфекциях. Им подготовлено и опубликовано более 80 научных работ. Имеет 4 рационализаторских предложения.

Л.И. Каскевич обладает высоким чувством долга и ответственности за порученное дело, имеет значительный креативный потенциал, трудолюбив, принципиален, пользуется заслуженным уважением студентов и сотрудников кафедры и университета, являясь примером высокого профессионализма для своих коллег и учеников. Награжден значком «Отличник здравоохранения» в 1981 г. и Почетной грамотой Верховного Совета Республики Беларусь в 1996 г.

Коллектив кафедры микробиологии, вирусологии, иммунологии поздравляет Леонида Ивановича с юбилеем, желает здоровья, творческих успехов и личного счастья!

Форумы



На конференции в Астане

Он несколько лет подряд занимает первое место в рейтинге медицинских университетов страны. В настоящее время в вузе работает 1000 преподавателей, из них 111 докторов наук, 89 профессоров и 199 доцентов. Функционируют 70 кафедр, осуществляющих обучение по 6 специальностям. Всего за 50-летний период подготовлено более 17000 врачей. Ежегодно в университете читают лекции профессора из ведущих учебных заведений мира.

На торжественном открытии конференции представители БГМУ вручили ректору Медицинского университета Астана профессору М.З. Шайдарову поздравительный адрес от ректората БГМУ.

Доценты Капралов Н.В. и Шоло-

мицкая И.А. выступили с докладами на секционном заседании «Актуальные вопросы гастроэнтерологии». Интерес участников конференции вызвали сообщения о современном электрометрическом методе исследования желудочной секреции – длительной суточной внутрижелудочной рН-метрии. Докладчики подчеркнули актуальное значение интрагастрального метода мониторинга внутрижелудочного рН в диагностике и лечении заболеваний верхнего отдела желудочно-кишечного тракта. Прозвучали интересные сообщения казахстанских коллег об опыте диагностики и лечения воспалительных заболеваний кишечника, применении гастропанели в диагностике предраковых

Доценты 2-й кафедры внутренних болезней Н.В. Капралов и И.А. Шоломицкая 5-6 сентября приняли участие в работе Международной научно-практической конференции «Инновации в медицинском образовании, науке и клинической практике», посвященной 50-летию со дня основания АО «Медицинский университет Астана», который является ведущим вузом по подготовке врачей кадров в Республике Казахстан.

заболеваний желудка, современных возможностях диагностики и лечения Нр-инфекции и ее осложнений. Всего состоялось 10 параллельных секционных заседаний и постерных сессий, на которых были рассмотрены актуальные вопросы инновационных технологий в медицинском образовании, науке и клинической практике. В работе конференции принимали участие ученые из Германии, Израиля, России, Беларуси, Польши и других стран.

Доцент Н.В. Капралов обсудил с руководством медицинского университета Астана план дальнейшего сотрудничества по вопросам академического образования и научно-исследовательского комплекса. Это второй медицинский университет Казахстана, с которым планируется тесное взаимодействие в образовательном и научно-исследовательском плане. Уже несколько лет осуществляется активное сотрудничество БГМУ с Казахским национальным

медицинским университетом им. С.Д. Асфендиярова (г. Алматы). Профессора БГМУ читают лекции в этом вузе, проводят мастер-классы по специальностям, готовят к изданию совместные сборники научных трудов, учебно-методические пособия, межнациональный академический учебник. Особую активность в этой работе проявляют сотрудники 2-й и 3-й кафедр внутренних болезней БГМУ, нервных и нейрохирургических болезней и 1-й кафедры хирургических болезней.

В завершение большой международной юбилейной конференции в Астане ректор университета профессор М.З. Шайдаров вручил выпускнику 1972 года, ранее работавшему проректором Медицинской академии Астана, а ныне – доцентом 2-й кафедры внутренних болезней БГМУ Н.В. Капралову юбилейную медаль «Астана – медицина, 1964-2014».

Николай КАПРАЛОВ, Ирина ШОЛОМИЦКАЯ, доценты 2-й кафедры внутренних болезней

Слова – першакурснікам

Мы только начали учиться

Наконец-то, сбылись мечты. Свершилось чудо. Мы стали студентами такого прекрасного университета.

Сколько бессонных ночей – в ожидании результатов, сколько сил приложено... А теперь мы вправе назвать себя



первокурсниками. Мы надели «медицинскую форму», в полной мере возлагающую на нас обязанности медика. Белый халат – это атрибут чистоты физической и душевной. Нам предстоит приобщиться к прекрасной профессии, учиться, жить и работать ради жизни и здоровья людей. Нет более гуманной профессии, чем профессия медика.

У нас, студентов, впереди трудный период обучения, и вместе с тем – самая прекрасная пора – студенческие годы. Нам немножко страшно, мы ещё только начинаем учиться, но мы уверены, что здесь нас поймут и поддержат мудрые и добрые преподаватели.

Мы очень счастливы, что поступили в эти прекрасные стены медицинского университета. Мы учились всего ничего, а уже стали как одна семья. У нас много интересных идей, планов, и я уверена, что вместе у нас все получится!

Виктория ЗАНКЕВИЧ, студентка медпрофа

Так получилось, что цикл занятий по физиотерапии и медицинской реабилитации у нас оказался в этом семестре последним. Мысли о предстоящей сессии и малая осведомленность о предмете не вселяли нам должного энтузиазма, но в первый же день цикла, увидев горящие глаза, остроту ума и активный интерес к нам и своему делу нашего преподавателя — Кошиной Светланы Михайловны — мы почувствовали, что нам предстоит что-то увлекательное и необыкновенное.



Рассказав нам интересные истории излечения пациентов из своего опыта, в целом осветив все общие вопросы, касающиеся предмета, его истории и самых современных изобретений, Светлана Михайловна внесла интригу, задав нам много интересных вопросов, и самый интригующий — о ванне Клеопатры. Поскольку группа у нас девичья, нам очень хотелось узнать, в чем же был секрет красоты и долгой молодости этой египетской царицы.

Минская грязеводолечебница или Республиканский центр медицинской реабилитации и

бальнеолечения — вот то место, где каждая из нас хотела бы остаться подольше. Сразу нас приятно удивила величина здания и благоустроенность прилегающей территории. Хотя на улице — самое утро, пациентов было уже очень много. Удивительно, что основную массу пришедших составляли милые бабушки, дедушки и молодежь. Мы узнали обо всех отделениях этого лечебного учреждения. Особо запомнились этажи санаторно-курортного лечения и традиционной китайской медицины.

Наша «экскурсия» началась со знакомства с бюветом, в ко-

тором каждый желающий может испробовать теплой и холодной минеральной воды, прекрасно исцеляющей, при этом употреблении, от гастрита и язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Далее мы прошли в царство Посейдона с различными лечебными ваннами. Мы увидели «Лагуну», обладающую расслабляющим эффектом, аналогичным недельной поездке на море, «Жемчужную» ванну, в которую поспешившись занырнуть одной из нас.

Ванна обладает возбуждающим центральную нервную систему эффектом, что было актуальным после ночного дежурства на скорой. Радоновая ванна оказалась совсем не опасной, хотя и имеет, как и любая другая, свои противопоказания. А для тех, кому не хочется окунаться, существуют «сухие ванны» — углекислый газ создает ощущение тепла при реальной температуре подаваемого газа 15 градусов Цельсия. Углекислота, проникая в организм через кожу, обеспечивает значительное расширение сосудов кожи за счет непосредственного и рефлекторного воздействия на стенки артерий и капилляров. Далее мы отравились вдыхать аромат мелиссы под успокаивающие звуки восточных напевов, удобно расположившись в мягких креслах в комнате аэроароматерапии.

Также мы увидели пример комбинированной терапии в виде спа-капсулы, где вначале воздействие осуществляется теплом воздуха сауны, а затем мягкими струями подводного массажа. Интересно было отметить, что по словам работников спа-обертывания, белорусская профессиональная косметика показала себя на уровне, а иногда даже лучше французских и итальянских производителей. Также мы на собственной коже

ощутили мягкость крема на основе экстракта семян хлопка. Далее мы изучили азы теплотелечения и криотерапии, познакомились с легендарным посетителем контрастных ванн, которые он посещает еженедельно уже более 6 лет. Новым и интересным впечатлением стало для нас фиш-спа. Маленькие, но очень прожорливые рыбки Garra Rufa деликатно убирают только отмершие частички кожи, делая ваши пятки розовыми и мягкими. Завершающим штрихом дня стал рассказ об удивительной «сытноте» кислотного коктейля, на что мы, к тому времени уже основательно проголодавшись, решили ответить тест-драйвом. Что ж, имейте в виду, что всегда следует доверять опыту наставника.

Хочется еще отметить удивительно ласковое отношение врачей к пациентам пожилого возраста. Последние же взамен на доброту отвечали покладистостью и пожеланиями добра и здоровья всем окружающим.

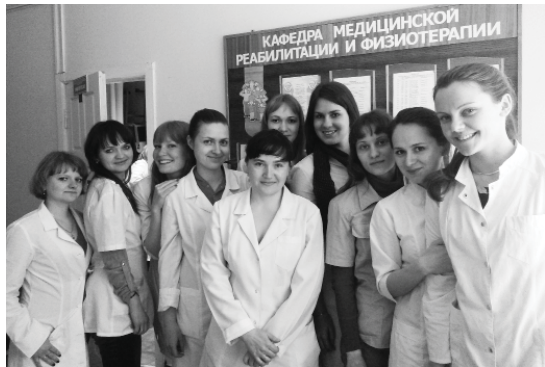
Третий день оказался очень насыщенным именно реабилитационными процедурами. Мы видели

● Вучоба і не толькі

уникальный аппарат, позволяющий пациентам после инсультов и травм, детям с ДЦП заново научиться ходить. Интересным нам показался подход к разработке паретичных конечностей с использованием сенсорно-моторных игр. Нам также поспешившись заставить сеанс занятий мимической гимнастикой пациентки с гемипарезом лицевого нерва. Одной из наших студенток данные упражнения помогли впервые в жизни научиться свистеть. Увидели мы и кварц, и магниты, и дарсонваль. Понохали парафина и даже обернули им руку. Особый восторг вызвали массажные кушетки и вакуум-капсула, от которой во время работы тянет космическим холодком. Завершилось занятие докладом об эфирных маслах и раскрытием секрета ванн Клеопатры.

Хотите испытать истинное блаженство с пользой для здоровья, приобрести бесценные знания и узнать секрет? Приходите на кафедру физиотерапии и медицинской реабилитации — здесь вас ждет удивительное приключение...

Ангелина ГУДОВИЧ, Екатерина ВОРОНЧУК, студентки педфака



● Хотите – верьте, хотите – не...

«Помню — не помню, помню — не помню, устроили тут, понимаше, рошачку...» Этой фразой озабоченный, которому мешали спать «Доцент» и «Косой» в кинокомедии «Джентльмены удачи», пытался прервать их ночной диалог об исчезнувшем золотом шлеме.

Действительно, память, как свойство нашей психики, позволяет восстановить события прежней жизни и правильно их интерпретировать. Она является важнейшим психологическим процессом, благодаря которому мы используем прошлый опыт, регулируем своё поведение в настоящем и строим планы на будущее. Недаром известный русский учёный И.М. Сеченов называл память «основным условием психической жизни», «красногильным камнем психического развития».

Это определение не потеряло своего значения и в настоящее время. Так, известный современный композитор Игорь Стравинский как-то сказал: «Человек живёт не реальностью, а образами, сохранёнными в памяти». Это высказывание подчёркивает роль памяти в нашей жизнедеятельности, в возможности приспособления к постоянно меняющимся условиям жизни. Память часто называют мнестическим процессом? Отсюда и образование слова «амнезия», означающее потерю памяти.

Что же такое «память»?

Существует несколько определений, суть большинства из них сводится к следующему: «Память — это психический процесс зачатления, сохранения и последующего воспроизведения прошлого опыта, того, что мы раньше воспринимали, переживали или делали».

С практической точки зрения выделяют два вида памяти: кратковременную и долговременную. Последнюю ещё нередко называют «копилкой знаний», сравнивая с библиотекой, книжным или платяным шкафом, где «факты прошлого» представлены в виде «книг» или «предметов одежды».

Кратковременной памяти информация сохраняется сравнительно недолго: от секунд до 1–2 суток (для большинства людей — около 40 минут), в долговременной — сколько угодно, даже всю жизнь. Кратковременная память проводит «селекцию» поступающих сведений и отправляет в долговременную только то, что считает нужным (предохраняет её от «засорения»). Когда человек обращается к долговременной памяти, извлекает оттуда необходимую информацию, он подпитывает связи между клетками головного мозга — нейронами. Нарушения кратковременной памяти при нормальной долговременной характерны для пациентов с некоторыми видами заболеваний, например, с «белой горячкой», депрессивными состояниями.

Долговременная память — это «библиотека», общаясь с которой человек приводит её в порядок, достаёт и переставляет «книжки», протирает их, вспоминает прочитанное, расставляет их по местам. В библиотеке, за которой ухаживают, книги сохраняются лучше и дольше, чем в невостребованной, заброшенной... Чем ни аналогия с нашей памятью?

При возникновении психических и телесных расстройств могут встречаться самые разнообразные нарушения памяти. Например,

склероз сосудов головного мозга приводит к тому, что пациенты не помнят текущие события, воспоминания же детства, юности воспроизводятся идеально. Другой вид потери памяти характеризуется обратной картиной, связанной с нарушением памяти на события, предшествовавшие заболеванию. Примером может быть потеря памяти после черепно-мозговой травмы. Типичны случаи, когда жертва нападения не может сообщить следовательно какие-либо детали, предшествовавшие нападению, внешнего вида нападавшего...

Случается, что в памяти человека новая информация может записаться старую, даже смешиваясь с ней. Для зависимых от алкоголя, например, характерны провалы в памяти, когда фиксация информации периода опьянения частичная. У пьящего утрачивается способность запоминания отдельных деталей, эпизодов, относящихся к периоду алкогольной интоксикации. При возрастных сосудистых поражениях головного мозга встречаются «обманы» памяти, при которых неспособность запечатлеть события и воспроизвести их приводит к воспроизведению вымышленных, не имевших место в реальности событий, что очевидно окружающим. Например, пациент сообщает, что совершил утром прогулку по большому дворику, хотя в первой половине

не дня он вообще не выходил из палаты...

В памяти возможны также нарушения хронологии запоминаемых событий, при которых отдельные из них, имевшие место в прошлом, переносятся в настоящее. Ещё одно расстройство памяти может проявляться ситуацией, при которой человек присваивает чужие мысли, действия при абсолютной убеждённости в том, что стихи, песни, книги других авторов являются плодом творения рук его... Яркий пример этого — кадры из фильма «Ландыш серебристый».

Существует ряд приёмов, позволяющих сохранить и укрепить память. Приведём некоторые из них: разгадывание сканвордов, кроссвордов, головоломок, ребусов, шарад, что представляет собой «зарядку для ума в целом, и памяти в частности».

Причём, чем сложнее, тем лучше. Наши раздумья заставляют доставать информацию из долговременной памяти. Здесь уместна аналогия с платяным шкафом, когда «вещи» аналогичны «событиям, зафиксированным в памяти»: вещи проservуют дольше, если их регулярно доставать, перетрачивать, проверять, вспоминать связанные с ними события и снова убирать; заучивание стихов наизусть (любимого автора, школьные — вместе со своим ребёнком); выработка привычки запоминать телефоны и адреса, причём, чем сложнее, тем полезнее; тренировка внимания (концентрация внимания — главная составляющая хорошей памяти); изучение иностранных языков, пополнение запаса иностранных слов, штудирование иностранных словарей; игра в шахматы, преферанс, шашки, лото (чем больше игра заставляет думать, тем лучше);

отдавание загадок; чтение книг, энциклопедий, перечитывание уже знакомого материала (регулярно, с удовольствием и интересом), решение математических задач;

подсчёт некоторых объектов, обладающих с однородными, отличными от остальных, признаками (скажем, количества собак, встреченных во время прогулки, водопроводных колонок, троллейбусов и т.п.);

просмотр фильмов на языках, которыми владеете; учёба всю жизнь, мотивированная и с интересом (получайте новые знания и навыки, заставляющие мозг «работать»: курсы, усовершенствования, новые профессии, образование); увлечённая работа на компьютере;

ежедневная гимнастика («Движение глазам») (активируются зоны головного мозга, ответственные за память). Техника выполнения: В течение 30 секунд одновременно двигайте зрачками из стороны в сторону;

регулировка дыхания: периодически дышите глубоко (во время глубокого дыхания организм расслабляется, к головному мозгу поступает больше кислорода);

введение элемента новизны в мнестический процесс: каждый день попытайтесь запомнить что-то новое: короткий стих, скороговорку, новое иностранное слово;

комплексное восприятие материала для запоминания: действуй в изучении иностранного языка зрительную, слуховую и моторную память (чтение текста, прослушивание его на кассете, запись кусков текста в тетради);

ведение здорового образа жизни, включающего позитивный настрой, полноценный сон и отдых, сбалансированное питание, занятия физкультурой и отсутствие вредных привычек в виде зависимости от табака, алкоголя, психотропных препаратов и наркотиков; увеличение потребления полезных для памяти продуктов, содержащих достаточное количество витаминов группы В, С, F: морепродукты, грецкие орехи, чёрный шоколад, постное красное мясо, говяжья печень, вареный картофель, ржаной хлеб, бананы, йогурт, овсянка, гречка, яблоки, жирная рыба;

профилактика стрессов, преждевременной старости с атрофическими процессами в головном мозгу, инфекций, интоксикаций, черепно-мозговых травм, заболеваний, ухудшающих кровоснабжение головного мозга;

применение, при необходимости, биологических активных добавок и лекарственных средств, улучшающих питание и обмен веществ в клетках головного мозга. Препараты выбора могут стать ноотропы, оказывающие на головной мозг активизирующее действие, стимулирующие память и умственную деятельность: амналон, ноотропил, фенотропил, танакан.

Тренируйте свою память! Берегите её! И тогда вам не будет грозить, по терминологии врачей, сенильная деменция (старческое слабоумие), иначе называемое в простонародье — старческий маразм.

Василий ПЕТРОВ, кандидат медицинских наук, г. Могилёв

Тренируйте память

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

Осеннее настроение

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

Зарядка не менее 15 минут, желательно перед открытой форточкой — идеальное начало осеннего дня. Не забудьте включить освещение (люстру, бра с яркими лампочками), полумрак вгоняет в сонное состояние. Не садитесь осенью на диету. Недостаток углеводов в организме способствует снижению тонуса.

Обязательно найдите себе дело по душе, развивающее ваши творческие способности. Любимое занятие оказывает успокаивающее воздействие на организм, создает ощущение внутреннего

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

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

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

Нидля кого не секрет, что предупреждение заболевания на раз-два лучше его лечения. Тем более такого заболевания, как грипп, методов профилактики которого разработано огромное количество.

Планета здорюя

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

Время профилактики

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

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

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

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

Конкурсы

Белорусский государственный медицинский университет объявляет конкурс на замещение должностей:

1. Доцентов кафедр:

- общей химии;
- фармакологии;
- ортопедической стоматологии;
- челюстно-лицевой хирургии;
- нервных и нейрохирургических болезней;

2. Ассистентов кафедр:

- нормальной анатомии;
- акушерства и гинекологии;
- психиатрии и медицинской психологии;
- хирургической стоматологии;
- 2-й терапевтической стоматологии;

- общей хирургии;
- 1-й внутренних болезней;
- гигиены труда;
- 1-й детских болезней;
- детских инфекционных болезней.

3. Старших преподавателей кафедр:

- белорусского и русского языков;
- иностранных языков;
- общей гигиены.

4. Преподавателей кафедр:

- белорусского и русского языков — два;
- физического воспитания и спорта.

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

Владимир Михайлович Бехтерев был известным русским психиатром, невропатологом, физиологом, психологом, основоположником рефлексологии и патопсихологического направления в России, академиком. Жизнь этого замечательного человека является примером преданного служения своим убеждениям и науке. Его имя увековечено в названиях улицы и переулка в Заводском районе г. Минска. По улице Бехтерева располагается учреждение здравоохранения — «Городской клинический психиатрический диспансер» г. Минска и «2-й городской противотуберкулезный диспансер».

Владимир Михайлович родился 20 января 1857 года в небольшом селе Сорали Елабужского уезда Вятской губернии. В 1867 году он успешно сдает вступительные экзамены и поступает в Вятскую гимназию сразу во второй класс. О своей учебе Бехтерев писал: «... гимназия мало привлекала к себе симпатии своих учеников и почти не вселяла в последних любовь к занятиям, а скорее производила на них противоположное действие...». Тем не менее, всё свободное время Владимир Михайлович посвящал чтению. Именно в этот период он увлекся сочинениями естественнонаучного характера. Ещё в гимназии юного Бехтерева заинтересовала теория Дарвина. Он внимательно прочитывал статьи по данной теме, делал пометки, выписки.

После окончания 7 класса Владимир Михайлович поступил в Медико-хирургическую академию в Санкт-Петербурге. При поступлении возникли трудности: Бехтереву не было 17 лет. Преодолев страх, он встретился с начальником академии профессором Я.А. Чистовичем. Профессора приятно удивила решительность гимназиста. После личного собеседования профессор Я.А. Чистович

Труды его бесценны

виз допустил Бехтерева к экзаменам. Чтобы не оплачивать учёбу, Владимир Михайлович подписал соглашение, по которому обязался проработать в военном ведомстве 2 года после окончания академии.

С первых дней обучения в академии В.М. Бехтерев проявлял усердие, много занимался, в последованное время работал в анатомическом театре, основанном Н.И. Пироговым, засиживался за книгами далеко за полночь. Скучное питание, ограничение во всём, так как семья Бехтерева испытывала материальные трудности, нервное напряжение, связанное с недавним поступлением в академию — всё это подорвало его здоровье. В начале ноября он заболел: испытывал общую слабость, потерял интерес к окружающему миру, стал апатичен, на занятия шёл через силу. Бехтерев по совету однокурсников обратился за консультацией к заведующему кафедрой душевных и нервных болезней В.М. Бехтереву, который поместил его в клинику с диагнозом «меланхолия». Его лечащим врачом стал молодой психиатр И.А. Сикорский. Молодые люди подружились, Сикорский много рассказывал о практической деятельности врача. В это время у Бехтерева и пробудился интерес к науке о душевных и нервных заболеваниях. На 4-м курсе он окончательно избрал свою будущую профессию. Психиатрия казалась ему «из всех медицинских наук того времени наиболее тесно связанной с общественностью и, кроме того, увлекала вопросами о познании личности...». Бехтерев понимал, что для осознания сущности нервных и душевных болезней необходимо, прежде всего, абсолютное знание морфологии и физиологии нервной системы. Но эти знания в ту пору были скудными.

В.М. Бехтерев всерьёз занялся изучением строения и функций мозга. Бехтерев считал, что невозможно добиться успеха в клинической деятельности без знаний анатомии. В 24 года Бехтерев защитил докторскую диссертацию на тему «Опыт клинического исследования температуры тела при некоторых формах душевных заболеваний».

Бехтерев стажировался в лабораториях и клиниках у таких всемирно известных специалистов, как основоположник современной нейроморфологии невролог П. Флексиг, парижский невропатолог Ж.М. Шарко, основоположник экспериментальной психологии, немецкий врач, физиолог и психолог В. Вундт. Благодаря посещению клиники Ж.М. Шарко Бехтерев научился лечить с помощью гипноза и внушения, написал немало работ по данной теме.

Следует отметить, что Владимир Михайлович в совершенстве владел методами изучения морфологии и физиологии мозга. Особое внимание он уделял научным экспериментам. К примеру, при изучении нарушения

функции периферических и центральных органов равновесия он выяснил, что данное расстройство можно вызвать вращением тела или пропусканьем через подзатылочную область гальванического тока. Чтобы дать полную характеристику испытываемых при этом субъективных ощущений, В.М. Бехтерев проводил опыты на себе.

После командировки в июле 1885 года 28-летний Бехтерев был назначен профессором и заведующим кафедрой психиатрии Казанского университета. Учёному пришлось приложить большие усилия на новом месте, так как до его прихода на должность преподавание психиатрии сводилось к чтению лекций без демонстрации больных. В 1893 году Владимира Михайловича приглашают на должность руководителя кафедры душевных и нервных болезней Петербургской Военно-медицинской академии и директора клиники душевных болезней Клинического военного госпиталя. Служебное положение открывало перед ним новые возможности. Бехтерев все силы тратил на усовершенствование клиники.

В 1908 году состоялось открытие Психоневрологического института, основанного Бехтеревым. Владимир Михайлович кратко сформулировал девиз института: «Познать человека». В нём были педагогический, юридический и медицинский факультеты.

В мае 1918 года В.М. Бехтерев передал в Народный комиссариат просвещение план организации Института по изучению мозга и психической деятельности. Задачей Института было изучение мозга и человеческой личности в условиях правильного развития. Скоро Институт открылся, и к многочисленному обязанностям Владимира Михайловича добавилось руководство данным учреждением.

В конце 1927 года Бехтереву предстояло участие в работе I Всесоюзного съезда невропатологов и психиатров I Всесоюзного съезда, посвященного проблеме воспитания и обучения детей.

Последним публичным выступлением В.М. Бехтерева был доклад о коллективном лечении внушением под гипнозом больных наркоманией и различными формами невроза. В докладе отмечалось, что атмосфера коллективного сеанса гипноспсихотерапии способствует повышению внушаемости его участников. 23 декабря Владимир Михайлович руководил заседанием съезда, посвященного вопросам профилактики и лечения эпилепсии.

Ночью у В.М. Бехтерева начались сильнейшие боли в животе. Врачи диагностировали желудочно-кишечное заболевание. К сожалению, проведенные лечебные мероприятия не дали результатов. 24 декабря 1927 года величайший ученый и врач скончался, оставив собственную школу и сотни учеников. Ни один из учеников не смог заменить В.М. Бехтерева. Психоневрологическая академия, созданная трудами Владимира Михайловича, распалась...

Екатерина ИГУМНОВА, студентка лечебфака