



# 36 и 6

Газета  
Гомельского  
государственного  
медицинского  
университета

«ВРАЧ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ВЗГЛЯДОМ СОКОЛА,  
РУКАМИ ДЕВУШКИ, МУДРОСТЬЮ ЗМЕИ И СЕРДЦЕМ ЛЬВА»  
Авиценна

www.gsmu.by

№3 (188) ПЯТНИЦА, 27 МАРТА 2020 г.

ВЫХОДИТ С 6 АПРЕЛЯ 2001 г.

## ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ

4 марта в УО «Гомельский государственный медицинский университет» состоялось заседание комиссии по предварительному распределению выпускников 2020 года. В работе комиссии приняла участие начальник управления кадровой политики, учреждений образования Министерства здравоохранения Республики Беларусь Ольга Владимировна Маршалко. Председатель комиссии – ректор университета профессор Анатолий Николаевич Лызикив.

До предварительного распределения выпускники были ознакомлены с Положением о порядке распределения, перераспределения, направления на работу выпускников от 22.06.2011 № 821. Вниманию студентов также была представлена информация о предлагаемых местах для трудоустройства на основании заявок, поданных организациями-заказчиками кадров.

На предварительном распределении присутствовало 490 студентов 6 курса лечебного факультета и 95 студентов 5 курса медико-диагностического факультета.

Из 490 выпускников ЛФ 2020 года 147 человек обучаются по целевым договорам управлений здравоохранения облисполкомов, 226 – на бюджетной основе и 117 – на платной основе. Первое место работы предоставлено 457 выпускникам. 33 человека выбрали свободное трудоустройство.

**Распределение выпускников ЛФ по специальностям:**

врач общей практики	174
врач-педиатр (в т.ч. участковый)	41
врач-акушер-гинеколог	38
врач – анестезиолог-реаниматолог	27
врач-хирург	27
врач-невролог	21
врач скорой медицинской помощи	20
врач-офтальмолог	18
врач-оториноларинголог	18
врач-терапевт	16
врач – психиатр-нарколог	17
врач-онколог	8



врач – травматолог-ортопед	7
врач-неонатолог	4
врач-патологоанатом	5
врач судебно-медицинский эксперт	4
преподаватель	3
врач-фтизиатр	3
врач-психотерапевт	2
врач-инфекционист	2
врач-хирург детский	2
свободное трудоустройство	33

**Распределение выпускников ЛФ по областям:**

Брестская	47, в том числе Брест	8
Витебская	14, в том числе Витебск	1
Гомельская	219, в том числе Гомель	88
Гродненская	8, в том числе Гродно	-
Минская	96, в том числе Минск	50
Могилевская	73, в том числе Могилев	28
свободное трудоустройство		33.

Информация предоставлена деканатом ЛФ.

По данным деканата медико-диагностического факультета, направление на первое рабочее место получили 95 студентов 5 курса. Из них – 10 человек обучаются по целевым договорам УЗ облисполкомов, 30 – на бюджетной основе и 55 – на платной основе.

**Распределение выпускников МДФ по специальностям:**

Врач-рентгенолог	44
Врач ультразвуковой диагностики	24
Врач функциональной диагностики	18
Врач лабораторной диагностики	9

**Распределение выпускников МДФ по областям:**

Брестская область	11
Витебская область	4
Гомельская область	35
Гродненская область	1
Минская область	33
Могилевская область	11.



Как сообщили в деканате лечебного факультета, выпускникам 2020 года, состоящим в банке данных одаренной молодежи, первое место работы предоставлено по их желанию.

Так Василиса Буздалкина будет работать врачом-офтальмологом (Гомель), Артур Пузан – врачом-онкологом (Гомель), Павел Подоляко – врачом-неврологом (Ветка), Вера Грабовец – врачом-педиатром (Гомель), Анна Ковалева – врачом – анестезиологом-реаниматологом (Минск), Алина Чернышева – врачом-хирургом (Гомель), Александр Козловский – врачом – анестезиологом-реаниматологом (Минск), Екатерина Козловская – врачом – оториноларингологом (Минск), Дарья Голубова – врачом – акушером-гинекологом (Минск), Юлия Костина – врачом – анестезиологом-реаниматологом (Гомель), Кристина Косенкова – врачом-неонатологом (Гомель), Виктория Михальченко – врачом-оториноларингологом (Гомель).

## ЕСТЬ ТАКАЯ ПРОФЕССИЯ...

В честь Дня защитников Отечества и Вооруженных Сил Республики Беларусь 26 февраля в зале Совета университета состоялись торжественные мероприятия: присвоение очередных воинских званий и чествование офицеров и гражданских лиц из числа сотрудников университета.

Ректор университета А.Н. Лызиков награжден

Грамотой Министра обороны Республики Беларусь.

Юбилейной медалью «100 год Узброеным Сілам Рэспублікі Беларусь» награждены проректор университета по научной работе Е.В. Воропаев, начальник планово-экономического отдела А.И. Сидоренко и главный бухгалтер Л.В. Дробышевская.

Юбилейной медалью «75 год вызвалення

Беларусі ад нямецка-фашысцкіх захопнікаў» награждены доцент кафедры пропедевтики внутренних болезней Л.И. Дряян, заведующий кафедрой медицинской и биологической физики В.А. Игнатенко, доцент кафедры общей гигиены, экологии и радиационной медицины полковник в отставке И.М. Отрощенко, начальник юридической службы полковник в отставке В.М. Уманец.

Проректор университета по учебной работе полковник медицинской службы в отставке С.А. Анашкина, проректор университета по АХЧ полковник запаса Н.В. Прутик, декан лечебного факультета Д.Д. Редько и заведующий кафедрой общей гигиены, экологии и радиационной медицины подполковник в отставке В.Н. Бортоновский поощрены грамотами от Военного комиссара Гомельской области.

Приказом Министра обороны Республики Беларусь от 18.02.2020 г. №122 проректору университета по лечебной работе Д.Ю. Рузанову присвоено очередное воинское звание «капитан медицинской службы запаса», декану медико-диагностического факультета В.М. Мицуре присвоено очередное воинское звание «капитан медицинской службы запаса», заместителю декана лечебного факультета С.В. Климовичу присвоено очередное воинское звание «старший лейтенант медицинской службы запаса».

**Д.А. Прокопович,**  
преподаватель военной кафедры,  
подполковник медицинской службы.



## САМОЕ ГЛАВНОЕ – БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ!

Указом Президента Республики Беларусь №79 от 26.02.2020г. Наталья Ивановна Сергеенко, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, награждена орденом Матери.

Быть Мамой такой большой семьи, как мне казалось, совсем не просто. Однако после встречи с Натальей Ивановной я поняла, что большая семья – это невероятно здорово! Не зря говорят, что дети – это цветы жизни! Они дарят счастье, любовь, радость, добро и море положительных эмоций!

Наш разговор начался с вопросов: «Трудно ли быть Мамой 5-х детей, и как проходят обычные будни в большой семье?» Наталья Ивановна без сомнения сказала, что это совсем не трудно.

– Всё время расписано по часам и минутам: и наше, и детей, – говорит Наталья Ивановна. Самый главный ресурс, который есть у человека, – это время, его нет возможности восполнить. Именно поэтому очень важно правильно им распорядиться. С самого детства у меня был активный ритм жизни, наверное, поэтому я сейчас не ощущаю каких-то трудностей. Все достаточно просто и обычно. Еще очень важно иметь рядом человека, который всегда поддержит тебя и детей. Счастливая семья – это заслуга двух половинок: мужа и жены, которые не только вместе поддерживают семейный очаг, но и могут в любую минуту заменить друг друга. Кстати, супруг Натальи Ивановны – Александр Николаевич Сергеенко – тоже преподаватель кафедры физического воспитания и спорта нашего вуза.

Всем известно, что каждый ребенок талантлив по-своему. Дети и этой большой семьи не исключение. У каждого ребенка разные увлечения. Наталья Ивановна и Александр Николаевич лишь помогают и наставляют своих детей на путь истинный.

Еще один немаловажный вопрос мы затронули в нашей беседе. «Как же помогает наше государство многодетным семьям?»

В соответствии со статьей 62 Кодекса Республики Беларусь о браке



и семье, многодетные семьи имеют многочисленные льготы.

Наталья Ивановна немного рассказала мне, как помогает наше государство многодетным семьям: оказывается материальная поддержка, даются льготы на строительство жилья, детки могут получать бесплатное образование, оздоровление и так далее.

Мне было интересно узнать, сколько в нашей стране многодетных семей. Так вот, их 62 тысячи. Это семьи, которые имеют трёх и более ребятишек. По данным статистики, в 2019 году в республике родился 87 851 ребенок. Как оказалось, это самый низкий показатель за все послевоенные годы. Стоит задуматься...

И в заключение я попросила Наталью Ивановну дать напутствие молодым семьям. И вот что она им пожелала:

– Самая главная в жизни профессия – быть Человеком. Именно этому нужно учить своих детей. Воспитывать Человека – это очень сложное сочетание всего самого лучшего, что есть в многовековом опыте человечества. Мы можем только стремиться к этому. Важны и правильная мысль, и правильное слово, и правильное дело.

Именно на этой прекрасной ноте мы закончили нашу беседу.

И от себя мне хотелось бы пожелать всем добра и хорошего настроения. Выбирайте правильные приоритеты, дарите жизнь и не забывайте, что самое главное – быть ЧЕЛОВЕКОМ!

**Мария Водяникова, гр. Д-403.**

## Калі Зіма з Вяскою сустракаецца

*Шаную светлыя нябёсы за тое, што магутны Бог  
Стварыў дзівосную істоту, яе Жанчынаю нароч.  
«Найлепшая палова свету» – вас клічам гэтак нездарма,  
Шукалі на ўсіх планетах: такіх, як вы, нідзе няма!  
Паверце, не прайшла б зіма без вашых сэрцаў палымых,  
Не адраділася б вясна без вас, любімых і каханых.  
Наогул, не было б прагрэсу і не вярцелася б Зямля,  
Каб зніклі з Боскага Сусвету Жанчыны вобраз і імя!*

Павел Місуня

Першыя веснавыя дні заўсёды напоўнены каханнем, прыгажосцю, усмешкамі і кветкамі. І гэта нездарма. У гэтыя дні мы адзначаем не толькі надыход вясны, але і Міжнародны жаночы дзень 8 сакавіка.

**Напярэдадні свята 5 сакавіка адбылася святочная канцэртная праграма “Зіма з Вяскою сустракаецца”, прысвечаная Дню жанчын.**

З прывітальным словам ад кіраўніцтва ўніверсітэта выступіў прарэктар па

выхаваўчай рабоце А.У. Талкуноў.

У час мерапрыемства адбылося віншаванне выкладчыка кафедры фізічнага выхавання і спорту Сергяенка Наталлі Іванаўны, якая ўзнагароджана “Ордэнам маці”.

Творчыя калектывы студэнцкага клуба парадавалі цудоўным канцэртамі. Праграма была напоўнена захапленнем і любоўю да прыгожых жанчын.

**Анастасія Дарошчанка,**  
гр. Л-541,

клуб юнага журналіста «36 і 6».



## Твори добро

Путешествие «Корабля добрых дел» по волнам благотворительных акций детям продолжилось в учреждении «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница».

Студенты лечебного факультета 2 и 5 курсов Гомельского государственного медицинского университета и члены Молодежного Совета областной организации Белорусского профсоюза работников здравоохранения провели 4 марта акцию «Корабль добрых дел».

Одноименный анимационный спектакль показали детям, находящимся

на стационарном лечении в областной клинической психиатрической больнице. В ходе акции ребятам был показан спектакль, особенность которого в том, что дети не просто наблюдали за действием, а активно принимали участие в конкурсах, отвечали на хитрые вопросы, пели и танцевали. В конце представления каждый ребенок получил сладкий сюрприз от команды пиратов. **Капитаны «Корабля добрых дел» Антон Апанасюк (гр. Л-501) и Антон Забиран (гр. Л-502).**

Курс офтальмологии

## Хронограф



28 февраля состоялся выпуск врачей-организаторов здравоохранения, руководителей организаций здравоохранения, структурных и обособленных подразделений организаций здравоохранения, которые прошли обучение на двухнедельных курсах «Менеджмент и маркетинг в системе здравоохранения».

На итоговом занятии состоялась встреча слушателей с прокурором

Гомельской области Виктором Николаевичем Морозовым и заведующим кафедрой общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПКП д.м.н., профессором Тamarой Михайловной Шаршаковой.

Во время итогового занятия слушатели обменялись мнениями, поделились впечатлениями о курсе, высказали замечания и внесли предложения, которые будут учтены при подготовке учебных программ будущих курсов.



28 февраля состоялась встреча сотрудников и студентов университета с прокурором г. Гомеля старшим советником юстиции Ю.В. Булышко.

Юрий Валерьевич осветил вопросы противодействия коррупции и преступлениям в сфере высоких технологий, профилактики распространения наркотических средств в молодежной среде,

предупреждения дорожно-транспортных происшествий и др. В ходе встречи на конкретных примерах были разъяснены факты правонарушений и преступлений, а также меры ответственности за содеянное.

В конце встречи Ю.В. Булышко ответил на вопросы студентов.

**Отдел воспитательной работы с молодежью.**



6 марта на базе учреждения «Гомельская областная детская клиническая больница» студентами 5 курса ЛФ Ольгой Пендриковой, Ренатом Беридзе, Валерией Змушко (научный руководитель: заведующий

отделением функциональной диагностики У «ГОДКБ» к.м.н., доц. Н.А. Скуратова) был проведен образовательный медико-социальный проект для девочек в возрасте 12-15 лет.

Стоит ли разговаривать с подростками на такие темы, как менструация, нарушение менструального цикла и личная гигиена? Кто это должен делать: родители, учитель или врач? И как вообще говорить об этом?

Участники проекта прослушали важную информацию студентов, которые рассказали про анатомию женской репродуктивной системы, регуляцию менструального цикла, его нарушение в виде дисменореи, способах минимизации симптомов данного заболевания, а также улучшили знания по вопросам личной гигиены, гигиены во время менструации. Во время беседы ребята за-

давали интересующие их вопросы, обсуждали полученную информацию. Итогом мероприятия стали символические подарки в виде информационных и мотивационных брошюр, а также сертификаты участника проекта.

Участники мероприятия удивили своей открытостью, отсутствием стеснения и желанием разобраться в проблеме. Эта тема очень важная и актуальная, для них – это точно!

**А.И. Зарянкина,**  
к.м.н., доцент, заведующий кафедрой педиатрии;  
**Н.А. Скуратова,**  
к.м.н., доцент;  
студенты 5 курса ЛФ.



6 марта на базе кафедры анатомии человека с курсом оперативной хирургии и топографической анатомии состоялась ежегодная межкафедральная научно-практическая конференция студентов и молодых ученых с международным участием «Микро- и макроанатомия».

Самый важный этап любой конференции – выступление участника с устным докладом. Презентация данных научного ис-

следования, творческий подход, умение докладчика грамотно и тактично ответить на поставленные вопросы оценивается компетентными членами президиума. 15 минут отводилось участникам конференции на то, чтобы показать результаты своей работы. Поэтому абсолютно понятно и оправдано беспокойство и трепет, с которыми они выступали.

Организаторы конференции выражают огромную благодарность

всем участникам за проделанную работу и подготовку ярких выступлений. Желаем творческих успехов, новых свершений и огня в душе, который объединяет всех учёных!

Атмосфера лёгкой грусти царила на кафедре при закрытии конференции. Однако впереди ждут новые исследования, новые открытия и новая конференция «Микро- и макроанатомия» в 2021 году!

**Виктория Сотникова, гр. Л-526.**



13 марта 2020 года в рамках выездного заседания ОО «Белорусское общество онкологов» при участии ОО «Белорусский союз женщин», а также кафедр онкологии и оториноларингологии с курсом офтальмологии ГомГМУ состоялась научно-практическая конференция «Актуальные вопросы ранней диагностики опухолей визуальных локализаций головы и шеи: проблемы и перспективы».

На форуме обсуждались вопросы своевременного выявления и лечения онкологических заболеваний и повышения информированности работников первичного звена, организации раннего выявления опухолей, эффективной диспансеризации предопухолевых заболеваний.

В работе конференции приняли участие 220 врачей-оториноларингологов, онкологов, стоматологов, врачей общей практики, студентов и сотрудников университета. Основной целью конференции явилось повышение онкологической настороженности врачей первичного звена по выявлению онкопатологии головы и шеи на ранних стадиях и повышение эффективности лечения пациентов данной категории.

Доклады участников со множеством клинических примеров носили практический характер, что вызвало огромный интерес аудитории.

**Д.Д.Редько,**  
доцент кафедры оториноларингологии с курсом офтальмологии.

## МЫТЬ ИЛИ НЕ МЫТЬ...

Информационный хаос, который развился вокруг коронавирусной инфекции, заставил весь мир вспомнить о важности личной гигиены и ценности своего здоровья.

В повседневной жизни современный человек сталкивается со многими стрессовыми факторами, которые ставятся в приоритет собственному здоровью. Человек вспоминает о нем только тогда, когда нужно заниматься уже не профилактикой, а лечением.

В связи с волной инфекционной заболеваемости хотелось бы напомнить базовые правила личной гигиены, которым должен следо-

вать каждый из нас.

1. Тщательно мойте руки. Европейские специалисты рекомендуют мыть руки 40–60 секунд. Британцы придумали во время гигиены рук два раза петь Happy birthday, вы же можете использовать что-то свое: от любимого стихотворения Пушкина до песен из мультфильмов детства. Если вы на улице, в общественном месте, а руки нужно помыть, пользуйтесь антибактериальным гелем.

2. Принимайте водные процедуры (ванна, душ, баня) не реже двух раз в неделю.

3. Гигиена волос. Правильный уход

за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

4. Гигиена полости рта. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.

5. Гигиена нательного белья, одежды и обуви. Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело

человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых.

**Эти 5 простых правил помогут вам сохранить здоровье и предупредить развитие многих заболеваний.**

Помните, что здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Берегите его и будьте здоровы!

**Ренат Беридзе, гр. Л-527,**  
староста СНК кафедры общей гигиены, экологии и радиационной медицины

## ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ – ЗАЛОГ ДОЛГОЙ И ПРОДУКТИВНОЙ ЖИЗНИ

## ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ГОМЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Болезни системы кровообращения сегодня являются одной из самых актуальных проблем научной медицины и практического здравоохранения. По данным официальной статистики они занимают ведущее место среди всех причин заболеваемости и инвалидности.

Коварство болезней системы кровообращения заключается в том, что они подкрадываются незаметно, в начальной стадии протекают бессимптомно. Например, о наличии у себя гипертонической болезни знают только 50% гипертоников, и только половина из тех, кто знает, лечатся регулярно.

Сердечно-сосудистые заболевания, особенно ишемическая болезнь сердца, остаются основной причиной преждевременной смерти во всем мире. По данным эпидемиологических исследований, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний высоко эффективна.

Впервые крупномасштабное исследование по выявлению факторов риска распространенных неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических, сахарного диабета, органов дыхания) среди взрослого населения Республики Беларусь на национальном уровне осуществлялось в 2016-2017 годах.

Участниками исследования стали около 6 тыс. белорусов в возрасте от 18 до 69 лет, проживающих во всех регионах республики.

В процессе исследования определялась распространенность основных поведенческих и биологических факторов риска, таких как употребление табака и алкоголя, гиподинамия, нездоровое питание, избыточный вес и ожирение, повышенное артериальное давление, повышенное содержание глюкозы и липидов в крови и др.

Результаты сложились следующие: 27,1% участников исследования в возрасте 18-69 лет ежедневно курят; 52,8% – употребляли алкоголь в течение последнего месяца; 72,9% – потребляют меньше пяти порций фруктов и овощей в день; 60,6% –

имеют избыточную массу тела; 25,4% – имеют ожирение; 44,9% – имеют повышенное артериальное давление; 7,6% – имеют повышенный уровень глюкозы в крови; 13,4% респондентов в возрасте 40-69 лет имеют 10-летний риск болезни системы кровообращения выше 30%.

Аналогичное исследование планируется провести в республике в 2020 году.

**Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – это комплекс мероприятий, направленный на устранение или минимизацию влияния сердечно-сосудистых заболеваний и связанной с ними инвалидности.**

**Профилактику сердечно-сосудистых заболеваний можно условно разделить на две группы:**

**Первичная профилактика включает рациональный режим труда и отдыха, увеличение физической активности, ограничение поваренной соли, отказ от алкоголя и курения, снижение калорийности пищи и массы тела.** По сути именно первичная профилактика позволяет сохранить рациональные условия жизнедеятельности человека.

В Гомельской области созданы благоприятные условия для организации занятий физической культурой и спортом всех слоев населения.

Справочно: к услугам жителей региона предоставлены 1936 спортивных сооружений из них: 24 стадиона, 755 спортивных залов, 117 плавательных бассейнов, 6 манежей (футбольный, 3 – легкоатлетических, 2 – конных), 2 ледовых Дворца спорта с тремя ледовыми площадками, лыжероллерная трасса, 31 стрелковый тир, 6 лыжных баз, 367 спортивных площадок, 55 полей для спортивных игр и др.

**Вторичная (медикаментозная) профилактика проводится дифференцированно с группами пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями с целью предупреждения рецидивов заболеваний, развития осложнений у лиц с реализованными факторами риска, снижения за-**

болеваемости и смертности от этих болезней, улучшения качества жизни пациентов.

В 2019 году в учреждении «Гомельский областной клинический кардиологический центр» проведено 871 оперативное вмешательство на сердце (без учета рентгенэндоваскулярных вмешательств на коронарных артериях), из них на открытом сердце – 393 операции. Проведено 465 операций при нарушениях ритма. Установлено 410 электрокардиостимуляторов, в том числе 51 реимплантация и 359 имплантаций. В 2019 году количество коронарографий (исследование сосудов сердца) составило 2484.

**По данным ВОЗ, наибольший вклад в риск внезапной смерти вносят три основных фактора: артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия (дислипидемия) и курение.**

Классификация факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний:

**Биологические (немодифицируемые) факторы:** возраст, пол, наследственность (раннее развитие сердечно-сосудистых заболеваний у родственников), генетические факторы, способствующие возникновению гипертензии, толерантности к глюкозе, сахарному диабету и ожирению; анатомические, физиологические и метаболические (биохимические) особенности: ожирение и характер распределения жира в организме, сахарный диабет.

**Поведенческие (модифицируемые) факторы:**

- Пищевые привычки, курение, гиподинамия, употребление алкоголя, подверженность стрессам.

Наличие даже одного из факторов риска увеличивает смертность мужчин в возрасте 50-69 лет в 3,5 раза, а сочетанное действие нескольких факторов – в 5-7 раз. Таким образом, необходимо у каждого индивидуума мотивировать формирование здорового образа жизни.

**Мероприятия, формирующие здоровый образ жизни и снижающие уровень факторов риска:**

1. Отказаться от курения (не курящим – от пребывания в помещениях для курения (пассивное курение).

2. Соблюдать гипохолестериновую диету: снижение насыщенных жиров (уменьшение потребления жирных сортов свинины, введение в рацион питания мяса с низким содержанием холестерина: индейки, кролика), акцент на цельно зерновые продукты, овощи (рекомендуется до 5 порций в день), фрукты и рыбу. Уменьшить потребление поваренной соли до 5 г/сутки. Очень полезно увеличить употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка).

3. Снижать избыточный вес. Обращает на себя внимание тот факт, что более 12% населения вообще не знает своего веса.

4. Контролировать артериальное давление. Поддерживать уровень артериального давления не выше 140/90 мм рт. ст.

5. Увеличивать физическую активность. Не менее 150 минут в неделю средней аэробной (ходьба, плавание, велосипед) физической активности (по 30 минут в день 5 раз в неделю) или 75 минут в неделю интенсивной физической активности или комбинация.

6. Ограничить приём алкоголя.

7. Контролировать гликемию. Уровень гликированного гемоглобина < 6-6,5%.

8. Избегать длительных стрессовых ситуаций.

**Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить преждевременное старение сердца и сосудов. Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни!**

**Учреждение «Гомельский областной клинический кардиологический центр»; Управление спорта и туризма облисполкома; Главное управление идеологической работы, культуры и по делам молодежи Гомельского облисполкома.**

## НАМ ЕСТЬ ЧТО ВАМ СКАЗАТЬ

6 марта в нашем университете во второй раз прошла интеллектуальная викторина «36 и 6».

Блеснуть эрудицией, да и просто интересно провести время собрались туркменские юноши и девушки 1-4 курсов факультета иностранных студентов. Подготовка и проведение мероприятия проходили при непосредственном участии победи-



теля первого чемпионата Беларуси среди школьников по игре «Что? Где? Когда?» 1994 года, ныне действующего игрока спортивного «ЧГК» и тренера школьных команд Д.М. Спектора.

Работа в команде, широкий кругозор, логика и интуиция помогали ребятам отвечать на вопросы из различных областей знаний: истории и культуры, географии и астрономии, биологии, химии и медицины, страноведения и языкознания, кино, литературы и спорта.

Игра состояла из 6 туров (с вариантами ответов и блиц) и блица. Какие-то вопросы показались игрокам легкими – на них ответили все команды, какие-то потяжелее – и верных ответов было меньше. И самое обидное, что многие правильные версии были за столами в процессе обсуждения, но написали ребята почему-то другое.

В напряженной борьбе были определены победители викторины:

I место заняла команда «RAAVA» (сборная групп И-305 и И-301): Мухаммедов Ходжаберди, Хамраев Гайрат, Атаджанова Адинахан, Джумаева Ши-

рин, Шаммиев Алланур, Матякубов Нурулла;

II место – команда «Миф» (группа И-202): Атаев Ханджан, Аннаев Алламырат, Байрамгелдиев Давут, Какаева Гулнур, Ялкабова Марал;

III место – команда «СМАРТ МЕД» (сборная групп И-402, И-404, И-304): Базаров Нурияды, Бабджанов Сердар, Базаргелдиев Нуралы, Керимов Юсуп, Рахманбердиев Эзиз, Кадиров Алым.

Победители были награждены дипломами и сладкими призами.

Подобные мероприятия помогают развитию и совершенствованию интеллектуальных и коммуникативных способностей студентов, совершенствованию полученных ранее знаний и умений, обучают умению строить логические рассуждения, слушать собеседников и отстаивать свою точку зрения, обрабатывать информацию в сжатые сроки, развивают познавательную активность, эрудицию, кругозор, повышают общекультурный уровень.

**Спектор О.М., преподаватель кафедры русского языка как иностранного.**

Малотиражная университетская газета

36 и 6

Адрес редакции:  
Гомель, ул. Ланге, 5 (каб. 208)  
тел: 35-97-36, факс: 35-98-38,  
e-mail: gazeta36i6@gsmu.by

Полноцветный вариант  
читайте на сайте ГомГМУ  
<http://gsmu.by/index.php/un/-q36-6q>  
и в соцсетях «ВКонтакте» и «Одноклассники»

При перепечатке материала  
ссылка на газету «36 и 6»  
обязательна  
Тираж 299 экз.  
Периодичность – 1 раз в месяц

Учредитель:  
УО «Гомельский государственный  
медицинский университет»

Редактор газеты  
Ева ДУДОРГА

Авторы публикуемых материалов несут ответственность за достоверность и точность приводимой информации. Редакция может печатать материалы в порядке обсуждения, не разделяя точку зрения автора. Редакция оставляет за собой право сокращать и редактировать материал.

Отпечатано с оригинал-макета заказчика в ОАО «Полеспечать», г. Гомель, ул. Лепешинского, 1. Зак.