

# Са святам, з Днём Вялікай Перамогі!

9 мая наш народ у 55-ы раз адзначае вялікую падзею — Дзень Перамогі над нямецка-фашысцкімі захопнікамі. Гэтае свята дарагое і блізкае не толькі для ветэранаў, але і для ўсіх нас. Гэта Дзень вялікай памяці, павагі сённяшніх пакаленняў беларусаў да подзвігу сваіх бацькоў і дзядоў, якія адстаялі, абаранілі родную зямлю ад заваўнікаў. На алтар Вялікай Перамогі пакладзены кожны трэці беларус, таму і да гэтага часу ў людскіх сэрцах крываюцца раны.

З кожным годам усё менш і менш застаецца ветэранаў Вялікай Айчыннай вайны, воінаў-пераможцаў. Таму мы ўсе і, асабліва, моладзь павінны беражна адносіцца да іх, аказваць ім павагу і дапамогу, шанаваць салдацкую мужнасць герояў, слаўную гісторыю Бацькаўшчыны.

З надыходзячым святам Вялікай Перамогі, дарагія ветэраны, выкладчыкі і студэнты! Вечная памяць героям, якія загінулі ў баях за свабоду і незалежнасць нашай Радзімы!

Рэктарат, прафкамы супрацоўнікаў і студэнтаў.

ГАЗЕТА БЕЛАРУСКАГА ДЗЯРЖАЎНАГА ЭКАНАМІЧНАГА УНІВЕРСІТЭТА

# ЭКАНАМІСТ

ВЫХОДЗІЦЬ  
АДЗІН РАЗ У ДВА ТЫДНІ

№ 7 (748)

Чацвер, 4 МАЯ 2000 года

Заснавана ў студзені 1977 года  
Кошт па напісцы 10 рублёў

## Новости БГЭУ

Практически на каждом заседании Совета университета встает вопрос о подготовке и повышении квалификации научно-педагогических кадров БГЭУ. К этой проблеме администрация нашего вуза подходит достаточно серьезно — в мировой практике существуют вполне определенные стандарты соответствия учебного заведения своему названию, другими словами, чтобы называться "университетом" необходимо иметь в своем составе лучшие научные кадры республики.

## Квалификацию преподавателя повышает практика

Преподаватели кафедры бухгалтерского учета, анализа и аудита в отраслях народного хозяйства без всякой укаски сверху показывают высокую заинтересованность в повышении своей профессиональной подготовки. Так, доцент, к.э.н. Н.В. Малиновская в минувшем учебном году прошла стажировку на фабрике "Коммунарка". Результат не замедлил сказаться — были подготовлены учебное пособие и практикум по курсу "Бухгалтерский учет". На стажировке в тресте "Ремстроймонтаж" побывал в минувшем году доцент, к.э.н. И.К. Татур, что помогло ему при составлении учебного пособия по курсу "Бухгалтерский учет" для неучетных специальностей. Около двух месяцев длилась стажировка доцента, к.э.н. Н.Н. Пальчикова в Министерстве архитектуры и строительства РБ и государственном ремонтно-строительном предприятии "Спецстрой". Результаты практической деятельности в настоящее время анализируются с целью внедрения в программу учебного плана.

Специфика кафедры бухгалтерского учета, анализа и аудита в отраслях народного хозяйства предполагает постоянную связь с производством, на что и опирается ее научно-преподавательский состав. По заказу Министерства строительства и архитектуры РБ преподаватели кафедры Н.П. Дробышевский, П.Е. Борисевский и В.И. Гарост выполнили hostemu под названием "Разработка рекомендаций по планированию и учету затрат на производство строительно-монтажных работ".

Преподаватели кафедры посредством Белорусской ассоциации бухгалтеров (профессор В.И. Стражев — ее председатель) и самостоятельно поддерживают тесные творческие контакты со многими промышленными, строительными предприятиями и бюджетными учреждениями республики в форме методических семинаров, консультаций, проведения аудита, выполнения хозяйственных работ, ведения бухгалтерского учета, расчета налоговых платежей и составления отчетности, внедрения компьютерных программ по учету и анализу. Это позволяет совершенствовать учебно-методические материалы, используемые в учебном процессе, при чтении лекций и проведении семинарских и практических занятий.

И. Александрова.

В ряду основных вопросов, рассматриваемых на очередном заседании Совета университета, можно выделить два наиболее важных: об обучении и воспитании иностранных студентов, а также об учебной, научной и воспитательной работе на кафедре физического воспитания.

Заслушав и обсудив информацию проректора по учебной работе С.В. Шаврука об обучении и воспитании иностранных студентов Совет университета отметил, что современные социально-экономические условия потребовали реформирования содержания высшего экономического образования, создания новой соответствующей им системы организации обучения иностранцев.

В этой связи в БГЭУ были разработаны собственные типовые контракты для всех категорий обучающихся иностранцев, новые правила и условия по организации набора студентов на подготовитель-

ное отделение и первый курс, с учетом спроса и предложения определены и экономически обоснованы цены за обучение.

Однако в организации обучения и воспитания иностранных студентов имеется ряд нерешенных проблем. Требуется повысить качество отбора контингента иностранных граждан для обучения. Остро стоит вопрос об особом режиме присвоения степеней бакалавра и магистра выпускникам-иностранцам. Возрастает потребность в существенном улучшении жилищно-бытовых условий для иностранцев. Данные проблемы требуют постоянного внимания со стороны ректората и деканатов, всех служб университета.

Совет университета выслушал доклад заведующего кафедрой физического воспитания Е.К. Кулино-

вича и отметил, что на кафедре проводится значительная работа по вопросам организации учебного и воспитательного процесса среди студенческой молодежи, а также научно-исследовательская работа преподавателями кафедры.

На кафедре организовано проведение методических и открытых практических занятий. Особое место в работе кафедры занимает пропаганда здорового образа жизни, приобщение студентов к систематическим занятиям спортом. Ежегодно в университете проводятся: круглогодичная спартакиада по 15 видам спорта, спартакиада общежитий, спартакиада профессорско-преподавательского состава, многочисленные турниры, спортивно-массовые мероприятия.

Научно-исследовательская дея-

тельность кафедры направлена на исследование эффективности различных форм организации физического воспитания студенческой молодежи с учетом особенностей подготовки специалистов экономического профиля. На кафедре постоянно ведется анализ удовлетворения спортивных интересов студентов,

мониторинг физического состояния и состояния здоровья.

Вместе с тем в работе кафедры также имеются и недостатки. На кафедре работают 48 преподавателей, из них только 4 имеют ученые степени. Мало издается учебно-методической литературы. Преподаватели кафедры не поддерживают должных связей с деканатами факультетов по вопросам посещения студентами занятий. Со стороны тренеров не осу-

Не верится, что наши ветераны, прошедшие дорогами войны, израненные и надломленные военным лихолетьем встречают этот день уже в 55 раз. И тем не менее это так — в этом году весна особенно постаралась приукрасить нашу землю к 9 Мая свежей зеленью, живой россыпью цветов. И ветераны в праздничных поджаках с орденами и медалями на груди, с улыбками на лицах встречают свой любимый праздник.



## Связь поколений не должна рваться бездумно

В нашем университете ветераны войны и труда искренне почитают как молодежь, так и руководство вуза, факультетов. Особое внимание им, естественно, оказывают в канун праздников. Несмотря на свою большую занятость и количество посетителей ректор университета профессор Р.М. Карсеко, проректора всегда находят время принять этих заслуженных людей без очереди, внимательно выслушать их, поговорить по душам и, если есть возможность, помочь.

Несколько раз в год наши ветераны получают от ректората и профкома сотрудников материальную помощь, а также приглашения принять участие в праздниках, иных торжественных мероприятиях коллектива. Вот и накануне 9 Мая в столовой университета будут накрыты праздничные столы, для ветеранов прозвучат поздравительные речи и просто теплые слова, пожелания здоровья и благополучия. Многие ветераны ждут таких встреч с нетерпением, ведь только так порой можно встретиться и поговорить о наиболее важных с былыми сослуживцами и коллегами. Неформальная обстанов-

ка располагает к дорогим сердцу воспоминаниям, фронтовым песням.

О том, что наши ветераны не стареют душой, говорит и такой факт — несмотря на преклонный возраст некоторые из них еще трудятся в университете, активно участвуют в воспитательном процессе студентов. Это заведующий кафедрой БЖД И.Я. Гапанович, бывший сапер-минер 28 армии 1 и 3 Белорусских фронтов, награжденный орденом Отечественной войны 1 степени, боевыми медалями, Н.А. Лисицын, профессор кафедры организации и управления, бывший начальник штаба артиллерийского полка, отмеченный за боевые подвиги двумя орденами "Красной звезды", Отечественной войны 2 степени, 15 медалями, профессор кафедры экономической теории и истории экономических учений Н.А. Лохманенко, бывший сержант, командир отделения, доцент кафедры гражданского права Л.Я. Островский, награжденный орденом Отечественной войны 2 степени, медалями "За отвагу", "За освобождение Вены" и другими, профессор кафедры философии В.М. Пузи-

## К 55-летию Великой Победы!

ков во время войны был разведчиком партизанского отряда, награжден орденом Отечественной войны 1 степени, медалями, доцент кафедры гражданского права Е.А. Тихоненко, бывший авиационный техник, доцент В.П. Цвелодуб, Б.П. Сапешко (броневойщик, награжденный орденом Отечественной войны 2 степени, 11 медалями), В.И. Шевчук, В.С. Юрченко (партизаны Великой Отечественной войны), бывшие малолетние узники лагерей доцент Н.Л. Омелянович, Л.И. Попов, водитель гаража П.И. Кудревич и другие.

В Совете ветеранов состоят на учете 240 ветеранов войны и труда, которые внесли свой неизмеримый вклад в становление и развитие нашего университета, отдали лучшие годы своей жизни обучению и воспитанию молодежи. И сегодня не забывают свой родной коллектив, интересуются, чем могут помочь, какую лепту внести в патриотическое воспитание молодежи. Именно об этом шла речь на недавней встрече ректора университета Р.М. Карсеко с ветеранами, состоявшаяся в канун праздника Великой Победы. Помимо повседневных событий жизни вуза были обсуждены с ныне работающими и находящимися на заслуженном отдыхе ветеранами вопросы патриотического воспитания молодежи. Совместная озабоченность некоторой бездуховностью нынешней молодежи вызвала даже небольшую дискуссию, которая показала, насколько неравнодушно пожилые люди думают о дальнейшей судьбе нашего общества. Много делного, вполне осуществимого посоветовали умудренные жизнью, седовласые педагоги со стажем и, кстати, сами высказали желание работать с молодежью, идти к ним со своими мыслями, советами и помощью. Связь поколений не должна рваться бездумно, несмотря на нелегкое наше время, противоречия во взглядах. Молодежи и ветеранам есть что сказать друг другу.

А.Петрова.

На снимке: встреча ветеранов с ректором, профессором Р.М. Карсеко.

Фото А. Конопта.

## В Совете университета

существляется должный контроль за учебной студентами, которые занимаются в группах спортивного совершенствования. Много проводится соревнований в учебное время, что отрицательно сказывается на учебном процессе. Недостаточно проводится

## Учить и воспитывать — наша основная задача

работе кафедры занимает пропаганда здорового образа жизни, приобщение студентов к систематическим занятиям спортом. Ежегодно в университете проводятся: круглогодичная спартакиада по 15 видам спорта, спартакиада общежитий, спартакиада профессорско-преподавательского состава, многочисленные турниры, спортивно-массовые мероприятия.

Научно-исследовательская дея-

тельность кафедры направлена на исследование эффективности различных форм организации физического воспитания студенческой молодежи с учетом особенностей подготовки специалистов экономического профиля. На кафедре постоянно ведется анализ удовлетворения спортивных интересов студентов,

мониторинг физического состояния и состояния здоровья.

Вместе с тем в работе кафедры также имеются и недостатки. На кафедре работают 48 преподавателей, из них только 4 имеют ученые степени. Мало издается учебно-методической литературы. Преподаватели кафедры не поддерживают должных связей с деканатами факультетов по вопросам посещения студентами занятий. Со стороны тренеров не осу-

спортивно-массовая работа среди профессорско-преподавательского состава университета.

Совет университета выработал ряд рекомендаций заведующему кафедрой физического воспитания, деканам факультетов, ректорату университета по улучшению и совершенствованию учебной, научной и воспитательной работы кафедр.

Наш корр.

Международная научно-практическая конференция «Проблемы учета, анализа и статистики на рубеже веков», которая состоялась в нашем университете 20—21 апреля собрала ученых Беларуси, Украины, России, Литвы для обсуждения и решения ряда проблем, характерных для экономической системы развивающихся стран.

## Проблемы учета, анализа и статистики в странах СНГ во многом схожи

На пленарном заседании со вступительным словом выступил ректор БГЭУ, профессор Р.М. Карсеко, прозвучали доклады зам. министра статистики и анализа Республики Беларусь В.Г. Михно «Статистика Беларуси в современных условиях: проблемы и перспективы», д. э. н., профессора, академика НАН Украины, зав. кафедрой бухгалтерского учета и анализа Киевского национального экономического университета Н.Г. Чумаченко «Проблемы управленческого труда», д. э. н., профессора, зав. кафедрой бухгалтерского учета Вильнюсского университета И.С. Мацкевичюса «Видение развития бухгалтерского учета», начальника Управления бухгалтерского учета и отчетности Минфина Республики Беларусь В.Е. Ванкевича «Актуальные вопросы бухгалтерского учета и отчетности», д. э. н., профессора кафедры бухгалтерского учета, анализа и аудита в отраслях народного хозяйства БГЭУ, председателя Белорусской ассоциации бухгалтеров В.И. Стражева «Виды хозяйственного учета и анализа и их классификация», к. э. н., доцента кафедры статистики БГЭУ М.М. Новикова «Статистическая оценка стабилизационных импульсов финансовой политики».

Дальнейшая работа конференции продолжилась по трем секциям: учета и контроля, статистики и экономического анализа.

Участники секции учета и контроля подробно рассмотрели системную характеристику функциональных свойств контроля в управлении экономикой, проблемы бухгалтерского учета на предприятиях разных форм собственности, проанализировали зарубежный опыт в области учета и контроля, а также многие другие вопросы. «Необходимость повышения эффективности управления хозяйственной деятельностью, вызываемая действием законов рыночных отношений и развитием организационно-управленческих наук, требует адекватного развития основных управляющих функций, в том числе всех видов учета и анализа хозяйственной деятельности. А это возможно при наличии четкого понимания их места и цели в различных системах управления, особенности объекта и предмета каждого, а также классификационных признаков», — отметил в своем выступлении профессор В.И. Стражев.

По мнению всех участников форума, проведение научно-практической конференции по проблемам учета, анализа и статистики очень актуально в настоящее время. Статистические службы стран в переходный период в основном выполнили комплекс первоочередных задач по реформированию статистики применительно к рыночным условиям хозяйствования. Сейчас важно обменяться мнениями о достигнутых результатах, о проблемах, возникших в ходе работ по перестройке учета и статистики, обсудить пути их решения и направления дальнейших действий. Главной задачей Министерства статистики и анализа Республики Беларусь в реформировании статистики было и остается совершенствование методологической базы. Ученые, занимающиеся вопросами статистики в стране и странах ближнего зарубежья, приняли участие в дискуссии, развернувшейся в ходе работы секции статистики.

«Экономическому анализу — системный и конструктивный характер» — под таким девизом прошла деятельность третьей секции конференции. По мнению профессора В.С. Тонковича, «сложившейся практике экономического анализа недостает системности, широты охвата, глубины поиска резервов производства и обоснования форм, методов, средств для практического использования этих резервов, иными словами — конструирования управленческих решений по практической и системной реализации его результатов». Участники работы секции отметили важнейшие направления дальнейшего совершенствования методологии и практики экономического анализа в системе отечественного народного хозяйства, чему и были посвящены специальные исследования ученых-экономистов.

И. Александрова.

## Сувениры победителям олимпиады

Ежегодно на кафедре белорусского и русского языков проводится олимпиада по русскому языку среди иностранных студентов. Вот и в этом году она состоялась в канун годовщины Чернобыльской трагедии и была посвящена Республике Беларусь. Олимпиада проводилась в два этапа: письменный и устный.

Студенты, стажеры, магистры, слушатели подготовительного отделения из Китая и Монголии, Иордании и Туниса, Нигерии и Мексики писали и рассказывали о стране, в которой они учатся, об ее прошлом и настоящем, о городах, в которых они побывали, об экономическом университете, в стенах которого получают знания. Все выступающие с любовью и уважением отзывались о нашей республике. И пусть у многих из них не хватало словарного запаса, было видно, что молодые люди тщательно готовились к олимпиаде. И в этом им помогали преподаватели, работающие на нашей кафедре.

Чтобы создать атмосферу белорусского колорита, аудитория, в которой проходила олимпиада, была оформлена в национальном стиле. Были показаны видеofilмы о народных промыслах, искусстве Республики Беларусь, которые комментировали стажеры из Китая Ван Чжан, Дун Джалиян и Лю Хуа. Студент 4 курса факультета ФЭФ Ма Тао (КНР) рассказал о перспективах развития белорусско-китайских отношений.

Победителями олимпиады были признаны: Ма Тао — 4 курс ФЭФ, Дэн Хуа — 3 курс ФЭУТ, Лю Хуа — стажер. После подведения итогов победителям были вручены сувениры, которые дома будут напоминать о нашей Республике.

Т. Балбуцкая, преподаватель кафедры белорусского и русского языков.

## Компьютер лингвистам помощник

Можно ли компьютеризировать учебный процесс настолько, чтобы даже лингвистические дисциплины преподавались с использованием достижений науки и техники? Ответить на этот непростой вопрос взялись преподаватели кафедры иностранных языков № 2. Уже второй год сотрудники этой кафедры продолжают исследования по комплексной теме «Компьютеризация преподавания иностранных языков и обработки лингвистических данных».

На протяжении всего прошлого года в рамках данной темы осуществлялись изучение, адаптация к условиям преподавания в БГЭУ и внедрение в учебный процесс компьютерных программных средств по обучению иностранным языкам, имеющихся на рынке республики.

В частности, были изучены возможности использования компьютерных переводчиков PROMPT, SOCRAT, STYLUS, LINGVO для совершенствования навыков чтения профессионально-ориентированной литературы на иностранных языках, а также рассмотрены преимущества компьютеризированного варианта стандартного теста TOEFL.

Преподаватели кафедры под непосредственным руководством заведующей Т.Ф. Солонович изучили возможности мультимедийного курса делового английского языка «Business Territory» и некоторых других доступных обучающих программных средств, разработанных финской компанией Lingonet,

выработали рекомендации по использованию их в учебном процессе с нашими студентами.

Сотрудниками кафедры обобщен опыт использования возможностей сети Интернет в процессе преподавания английского языка студентам-экономистам, в частности, выработаны методические рекомендации по использованию программ новостей CNN и некоторых других информационных материалов, регулярно поступающих через Интернет, в работе со студентами БГЭУ. Уже около года студенты имеют возможность заниматься в мультимедийном компьютерном классе (аудитория 505, 1-й учебный корпус), специализированном на обучении иностранным языкам и подключенном к сети Интернет. Все это позволяет преподавателям постоянно улучшать и вносить разнообразие в методику преподавания иностранных языков.

По результатам проведенных исследований было сделано 8 докладов на научно-методических

конференциях и методическом семинаре кафедры.

Большим подспорьем на пути компьютеризации обучения стала совместная работа преподавателей кафедры в рамках Белорусских Ассоциаций преподавателей английского, французского и немецкого языков, участие в мероприятиях, которые проводятся этими профессиональными объединениями. Заведующая кафедрой Т.Ф. Солонович входит в состав правления Белорусской ассоциации преподавателей английского языка, где отвечает за работу секции преподавателей делового английского языка, а также входит в состав редколлегии Бюллетеня Ассоциации.

Все нововведения преподавателей кафедры способствуют активизации научного мышления студентов БГЭУ. Хотя основная форма организации научно-исследовательской работы студентов по-прежнему остается неизменной, за последние два года отмечается повышение ее количественных и качественных показателей: растет количество студентов, проявляющих заинтересованность в подготовке выступлений на конференции, улучшается качество устных презентаций, совершенствуются формы проведения конференций.

Наш корр.

В рамках недели науки университета кафедра иностранных языков №1 проводила на факультете МЭО 19 апреля студенческую научную конференцию на иностранных языках «Мир на рубеже веков». На открытии конференции присутствовали проректор по научной работе Н.Е. Заяц, зам. декана факультета МЭО В.С. Зеньков, преподаватель ЕГУ В.В. Силицкий, преподаватель Кингстоунского университета Алан Флауерз, преподаватель Независимого университета г. Баджа (Калифорния) Карлос Рейзо, советник по торговым делам Посольства Великобритании Анна Литвинова, начальник управления права и экономики Посольства ФРГ Стефан Дельфс, представитель Программы развития ООН Лив Тигерштедт, магистрант славистики, современной истории и политики Ларс Йендрайк, координатор образовательных программ Посольства Франции Жюби Мальвина, преподаватель Института управления предприятиями при Сорбоннском университете Ф. Заки Мусса. Многие из них работали в составе жюри и оценивали доклады студентов.

В работе жюри всех подсекций активное участие принимали лучшие студенты четвертого и пятого курсов К. Заполянский, Е. Ефремова, А. Будурян, Р. Арбузов, О. Райхман, К. Куриленок, О. Василькова, А. Аксенов, Ш. Чури.

Лучшими докладами признаны: по немецкому языку — 1 место — В. Завадский, Н. Барейша; 2 место — Н. Трубникова, М. Турок; 3 место — Е. Косабук, С. Смолярова. По французскому языку: А. Вавохин (1 место), К. Бажен (2 место), Е. Курило (3 место). По английскому языку: 1 место — Е. Бережнова, Б. Станкевич, Д. Долгоруко, Т. Безуглова; 2 место — Т. Баханцова, П. Пилуй, А. Гламбоцкая, Р. Лумпов; 3 место — Н. Барейша, А. Семашкевич, Л. Романовская, О. Матяш. Лучшими студентами среди «испанцев» оказались С. Ольховская, В. Дзюбин, Т. Аксентич.

Все эти студенты были награждены дипломами и специальной литературой на иностранных языках. Оргбюро конференции выражает признательность всем студентам и преподавателям, принявшим участие в конференции, и искренне благодарит за активное сотрудничество доцентов В.С. Слеповича и В.А. Симхович, преподавателя Л.Н. Шуст, студентов-членов СНО К. Андреевко, Р. Лумпова, В. Каратченко.

Е. Онуфрейчик, преподаватель кафедры иностранных языков № 1.



Проректор по научной работе Н.Е. Заяц выступает перед студентами.

Фото Н. Леонова

К прошедшей недавно «Декаде науки» наши студенты, безусловно, проявили большой интерес. Естественно, развить и укрепить этот интерес им помогли преподаватели кафедр.

Кафедра политологии серьезно готовилась к этому важному студенческому мероприятию, трижды обсудила все вопросы на заседании, утвердила план подготовки ко дню декады и назначила ответственного за его выполнение — доцента В.Л. Ефременко. На прошлых декадах и республиканских конференциях кафедра добивалась определенных успехов, и сейчас хотелось не отстать от других. Почти все преподаватели взялись за разработку тематки, подбор необходимой литературы, и, главное — за подбор студентов. Они порадовали и даже удивили. Желающих взять тему студенческой научной работы оказалось более чем достаточно. Просьбы всех даже не смогли удовлетворить.

## Учиться мыслить и побеждать

Организуемое начало вселяло надежду. Определив тему, под руководством опытного преподавателя студент начинал самостоятельные поиски, сбор материала, засиживался в библиотеке, советовался. И чем ближе день выступления, тем больше волновался. Чем сильнее подготовка, тем волнение меньше. Очень полезное это дело — пробовать свои творческие силы.

22 апреля — пленарное заседание. Его ведет доцент Владимир Леонтьевич Ефременко. Внутренне звучит название конференции: «Современный мир на рубеже веков». Тема студента 2 курса факультета менеджмента Ирины Коваленко (группа ЭАПК-1) актуальная и сверхсложная «Международные отношения на пороге XXI века» (научный руководитель доцент Э.А. Корнилович). Волнуясь, она подходит к трибуне и начинает увлеченно излагать сложные и противоречивые политические проблемы современности. Овладение знаниями, теорией политологии, несомненно, научило ее мыслить, логично компоновать сведения, расставлять смысловые акценты. Она говорит на одном дыхании: голос ее громок, выразителен и благозвучен. С каждой минутой она входит в творческий азарт, чувствует себя более раскованно и уверенно. Она великолепно отстаивает свое право на развитие, приобщение к науке и демонстрирует в этом процессе свои прервосходные способности. Ирина сама выдвинула себя на более высокий

ранг испытания (это же тебе не обычное семинарское занятие!), и успешно выдержала его. Особенно это почувствовали и студенты, когда И. Коваленко отвечала на дополнительные вопросы: о своеобразии однополярного мира, о месте Беларуси в системе международных отношений, об историческом значении союза России и Беларуси.

Произвело впечатление и выступление студентки 2 курса факультета менеджмента Евгении Савчиц (группа ЭК-1, научный руководитель ассистент А.Б. Белая) на тему «Республика Беларусь в современном мире: внешнеполитические акценты и приоритеты». Студентка говорила на белорусском языке (на прыгожай і сакавітай беларускай мове — шчыра і натхнёна). Слушатели обратили на это внимание. Доклад Е. Савчиц был содержательным и актуальным.

А потом были прослушаны студенческие выступления на секциях. Кроме уже названных, лучшими докладами признаны: студентки Светлана Михневич (ФУС) на тему «Анатомия бюрократизма» (научный руководитель В.Г. Саморядов); студентки Татьяны Талановой (УЭФ) на тему «Учение Платона о государстве» (научный руководитель доцент В.Л. Ефременко); студентки Юлии Курган (ФУС) на тему «Белорусские диспоры за рубежом» (научный руководитель — тот же).

Лучшие доклады удостоены грамот и наград.

Наш корр.

Пригрело солнце, повеяло теплом, запахом весны и праздником Победы. Двери музея истории экономического университета не закрываются. Резко возрос приток посетителей. Они идут сюда с разных городов республики. С Витебска, Гомеля, Гродно, Борисова. Из Минска более всего наших преподавателей и студентов. Всех подняла на ноги подготовка к 55-летию годовщины Победы советского народа над гитлеровской Германией, событие юбилейное, знаменательное. Посмотрите, идет седовласый, не теряющий сил ветеран Великой Отечественной войны Евгений Александрович Тихоненко, доцент кафедры гражданского права. Он идет в музей, чтобы передать свои биографические сведения, фотографию, на которой он, летчик, заснят с друзьями в Берлине 9 мая 1945 года. Тогда же он расписался на колонне повергнутого рейхстага. И фотография сохранилась!

Заходят юные студентки-первокурсницы факультета менеджмента, чтобы чистой душой соприкоснуться к великому подвигу старшего поколения. Их с улыбкой встречает директор музея Людмила Петровна Барабанова:

— Заходите, милости просим! Мы всегда вам рады!

Л.П. Барабанова подводит группу студентов к художественно оформленному стенду "Они сражались за Родину", на котором помещены цветные фотографии преподавателей университета с орденами и медалями. Стенд впечатляет и волнует. "Да, были люди в наше время. Не то, что нынешнее племя: богатыри..." — невольно вырвалось из груди. Если бы вдруг вспыхнуло объяснение, что стоит за каждой наградой каждого ветерана! Сколько прошли они огненных вёрст, сколько изорвали вражеских мундиров, сколько не доспали холодных ночей, сколько раз смотрели в глаза смерти! Проявляя чудеса храбрости, они гнали оккупанта на Запад, освобождая родную землю, их вело в бой священное чувство патриотизма, неодолимое желание защитить независимость, сохранить Отечество. Они воевали не ради славы, ради жизни на земле. И победа их всемирно-историческая, на века!

Людмила Петровна рассказывает, что в музее собрано более двухсот имен участников войны, которые в разное время работали в нашем учебном заведении. Она показывает студентам фотографию в центре стенда — это наш преподаватель Лев Кириллович Щукин, в годы войны заместитель командира эскадрильи 3-го Белорусского фронта, Герой Советского Союза. Многие сошлось в этом человеке: мужество и удивительное лютное мастерство, чувство гражданского долга и боевого интернационального братства. Уже сколько лет о нем о гордостью говорят в стенах нашего университета и во всей республике.

Фотографии, удостоверения, ордена, вырезки из газет, книги. За каждым экспонатом музея — конкретный человек, неповторимая судьба, частичка истории самой страшной войны. Когда она началась, Евгений Тихоненко только что окончил в Минске среднюю школу № 46. На город обрушился шквал фашистских бомб и огня. Жители столицы покидали свои дома, уходили на Восток. С невероятными трудностями Евгений с родителями добрался до Урала. Через год он был досрочно призван в армию и зачислен в авиационно-техническое училище. Лицом к лицу с кровавым врагом встретился на Украинском фронте, освобождал Крым, Севастополь.

Юноши, отложив на время книги, пошли воевать, защищать свое Отечество, свое будущее. Наши студенты и будущих преподавателей можно было встретить на всех фронтах Отечественной войны, во всех крупнейших боевых сражениях. Зимой сорок первого Иван Алексеевич Толкачев оказал-

ся в самом пекле под Москвой, где, как набат совести, гремело легендарное имя Г.К. Жукова. Он оборонял подступы к столице.

Шли на войну и вполне зрелые, образованные люди. Иван Леонтьевич Сацункевич в 1926 году окончил рабфак и поступил на факультет народного хозяйства Белгосуниверситета, потом изучал экономику в аспирантуре АН БССР. С 1934 года — декан финансово-экономического факультета Белорусского института народного хозяйства, а через два года — директор института. Иван Леонтьевич остался в тылу врага, организовывал подпольные группы, создавал отряды народных мстителей, а потом стал одним из руководителей партизанского объединения Минской

— Интересно, какой же?..

К сожалению, о нем мало говорят, а сегодня о нем просто забыли. Пришел домой тот же Василий Цвелодуб, израненный, без гражданской профессии. Где ему работать, чем заняться? И инвалид второй группы идет на штурм крепости, которая называется знания. Цвелодуб поступил во Львовский торговко-экономический институт, и ни на шаг ни отступал от добросовестного системного познания. Учился ради жизни на земле, ради своей и общественной пользы, чтобы не отойти от логики выбора и завершить профессиональное образование, занимался в аспирантуре. Став

## Люди двойного подвига



зоны. О трудном, боевом, пережитом он написал книгу "Суровая быль", экземпляр которой хранится в музее.

Снимок запечатлел спокойный глубокомысленный взор комбата Василия Петровича Цвелодуба. Он прошел войну от звонка до звонка, чудом оставшись в живых. Не мог позволить себе умереть, не победив врага, не мог вернуться домой без победы, которую ждал все. А она требовала высокую цену. В.П. Цвелодуб был трижды ранен, но всякий раз возвращался в строй. Преодолевав усталость, он шел от крутых предгорий Кавказа до Будапешта, был участником Корсунь-Шевченковской битвы, известной под названием "второй Сталинград", где была окружена и разгромлена крупная группировка противника. Ему, тогда 20-летнему лейтенанту, выпала высокая честь стать одним из самых молодых кавалеров ордена Александра Невского. Кроме того, он был награжден двумя орденами Отечественной войны, 12 медалями, удостоен шести благодарностей Верховного Главного командующего. Такие люди, как Цвелодуб, выстояли и победили. И перед такими же молодыми студентами директор музея Л.П. Барабанова заключает:

— Все годы войны их не покидали светлые чувства и вера, из которой проистекало все то, что человек считал святым и прекрасным, и что, возможно, было единственным украшением их жизни в боях и походах. Силу духа, богатство души они не растеряли на войне, и с этим бесценным даром, как герои, вернулись домой, чтобы возродить страну, продолжить традиции победителей и воспитать новое поколение патриотов. Многие из нынешних ветеранов уже в мирное время совершили второй подвиг.

кандидатом наук, преподавал в вузах страны, возобновил ощущение радости жизни, которое мог бы утратить. Настоящий фронтовик не может без атак и новых побед. 14 лет он был заведующим кафедрой непродовольственных товаров экономического университета, за эти годы обнаружил множество товароведческих проблем, над которыми усердно работал, став истинным философом товароведения. В.П. Цвелодуб зарекомендовал себя крупным ученым в области ассортиментологии товаров, известным далеко за пределами республики. Он опубликовал более ста научных трудов, в том числе пять книг. Его семь работ изданы в Болгарии, Польше, Германии. А сколько студентов вовлек в мир своих изысканий, без которых профиль нашего университета не был бы столь полноценным! Вот вам и подвиг, да ещё какой!

И этот подвиг каждодневный творили десятки юношей, расставшихся с солдатской шинелью. В высшие учебные заведения поступили Федор Боровик, Николай Власенко, Михаил Гуринович, Евгений Тихоненко, Виктор Пузиков, Степан Овсянников, Аркадий Сурдо и другие. Преодолевав трудности познания, они обрели человеческую радость и уверенность в себе. Они убеждались, что и в мирное время есть место подвигам.

В музее есть сведения, что многие наши ветераны встречались с выдающимися полководцами Великой Отечественной войны: Г.К. Жуковым, А.М. Василевским, И.С. Коневым, В.Д. Соколовским, И.Д. Черняховским. Например, маршал К.К. Рокоссовский подарил Тимофею Акимовичу Абрамкин свою книгу воспоминаний "На огненной дуге" с автографом.

Простившись со студентами, директор

музея Л.П. Барабанова недолго поджидала посетители. Зашла Янина Герасимовна Лютаревич — бывшая радиотелеграфистка Северного фронта, участница Сталинградской битвы, потом доцент Николай Леонтьевич Омелянович — бывший узник фашистских концлагерей в Картуз-Березе, доцент Василий Андреевич Милованов — бывший политрук роты подрывников партизанской бригады "За Советскую Белоруссию", выпустивший свою книгу стихов "Наш неделимый дом".

А однажды в музей пришли солисты знаменитого ансамбля "Красная гвоздика" со своим бессменным руководителем профессором С.А. Головкин. Что привело сюда этих неистребимых весельчаков и великолепных певцов?

Оказываются, трое солистов Г.З. Захаров, А.А. Мелешко, Б.И. Любчевский тоже были участниками войны. Два первых, к сожалению, уже ушли из жизни.

С первых дней войны Георгий Захаров, будучи десятилетним мальчиком, был связным, выполнял разовые поручения партизан и подпольщиков, был ранен. Очень рано проявил доблесть и смелость, но все еще было впереди. После войны Георгий стал учиться в третьем классе начальной школы, закончил десятилетку. И в том же, 1952 году, поступил в наш Институт народного хозяйства, после окончания которого работал в Институте экономики АН БССР, защитил кандидатскую диссертацию. 11 лет работал доцентом, заведующим кафедрой экономики сельского хозяйства экономического университета. Оптимист, жизнелюб, надежный товарищ — таким запомнили его сослуживцы. Всякое было в его жизни, а душа тянулась к прекрасному, к народной песне. Кое-кому было невдомек, почему он так трогательно относился к Анатолию Мелешко, доценту кафедры политологии. А секрет прост: у них было похожее детство, опаленное войной. Совсем мальчишкой Анатолий был насильственно вывезен в Германию, содержался в концлагере, где у него фашисты брали кровь для проводимых опытов. Оба были неунывающими, работоспособными, вместе пели в ансамбле. И оба не изменили своим идеалам.

Заходит в музей и полковник Леонид Иванович Шостаков — директор студенческого городка, в свое время награжденный орденами Красной Звезды и "За службу Родине" III степени. Он тоже согласен, что участники войны, особенно те, которые стали видными учеными, удостоены почетных званий заслуженных деятелей науки, совершили второй подвиг. С гордостью смотрят посетители на фотографии Ф.П. Висюлина, А.Г. Завьялкова, В.С. Маврищева, Н.А. Лисицына, С.Г. Овсянникова, В.М. Пузикова и многих других.

Важнейший урок войны: нельзя победить народ, который защищает свое будущее, величие страны и свое достоинство. Выстояли люди чести, сильного духа, мастерства. После войны человечество, изумленное нашей победой, становилось чище, добрее, миролюбивее. Правда, в последние годы в мире произошли негативные перемены, и люди снова с тревогой смотрят в сторону Запада, предвещая новые трагедии.

Э. Корнилович, доцент кафедры политологии.

На снимке: ветеран войны, бывший преподаватель кафедры БЖД университета Т.А. Абрамкин делится своими воспоминаниями о Великой Отечественной войне со студентами-первокурсниками ФУС.

Фото А. Конотоп.

Актуальным вопросам организации воспитательной работы среди студентов был посвящен семинар проректоров вузов города Минска, который проходил на минувшей неделе на базе нашего университета. Подготовкой и проведением этого мероприятия занималось управление по делам молодежи и воспитательной работе, которое возглавляет В.А. Денисов.

### Воспитание студентов — в центре внимания

В первой половине дня участники семинара познакомились с жизнью и бытом наших студентов, проживающих в общежитии № 5. Затем побывали в студенческом клубе, где перенимали опыт организации культурно-массовой работы среди молодежи. Состоялась встреча с художественным руководителем студенческого клуба И.А. Дороховой, которая познакомила гостей с нашими именитыми творческими коллективами самодеятельных артистов. Выступление фольклорного ансамбля "Горлица", лауреата и призера многих республиканских и международных фестивалей, произвело должное впечатление на участников семинара.

В программе семинара были и другие встречи, просмотр новых компьютерных классов, посещение музея истории БГУ, знакомство с его работой, а также библиотекой и социально-психологической службой вуза. Подведение итогов семинара, обмен мнениями и опытом состоялись за "круглым столом": ответственные за воспитательную работу в вузах немало высказали предложений об улучшении досуга студентов, об организации новых структур, призванных заинтересовать молодежь и отвлечь их от пустой траты времени. Безусловно, такие мероприятия дают широкий спектр зрения на проблему воспитания молодежи и помогают выработке конструктивных предложений по ее существенному улучшению.

Наш корр.

### Беларускі дзяржаўны эканамічны ўніверсітэт

Аб'яўляе конкурс на замяшчэнне вакантных пасадаў:

Загадчыкаў кафедры: рэгіянальнага кіравання, фізыхавання, маркетынгу, беларускай і рускай моў, тэорыі і гісторыі права, эканомікі і кіравання прадпрыемствамі АПК, грамадзянскага права.

Дацэнтаў кафедры: тэхналогіі, эканомікі прамысловых прадпрыемстваў (2 адз.), прыкладнай матэматыкі і эканамічнай кібернетыкі (2 адз.), бух. ўліку, аналізу і аўдыту ў галінах народнай гаспадаркі, статыстыкі (2 адз.), бух. ўліку, аналізу і аўдыту ў гандлі (0,5 ст.), фінансаў, таваразнаўства нехарчовых тавараў, замежных моў № 3, маркетынгу.

Ст. выкладчыкаў кафедры: фізыхавання, замежных моў № 2.

Выкладчыкаў кафедры: замежных моў № 2 (3 адз.), замежных моў № 3 (0,5 ст.), замежных моў № 1.

Асістэнтаў кафедры: арганізацыі і кіравання, інфармацыйнай тэхналогіі, фінансаў, правазнаўства, прамысловага маркетынгу і цэн, філасофіі (1,5 адз.), статыстыкі.

Тэрмін падачы дакументаў на конкурс — месяц з дня апублікавання аб'явы.

Дакументы накіроўваць на адрас: 220070, г. Мінск, пр-т Партызанскі, 26, рэктару.

### Спорт

Недавно в Минске прошел последний 13-й тур чемпионата Беларуси по волейболу среди женщин (высшая лига). Пятидневный круговой турнир расставил шесть команд по своим местам.

### Наши волейболистки отыграли «серебро»

Вот как выглядела таблица первенства перед последним туром: "Белбизнесбанк-БГУ" — 45 очков, "Атлант" — 44, "Ковровицк" — 43, "Гомель-Надежда" — 41, "Неман-КСМ" — 36, "Педагог-РТИ" — 28.

Перед стартом казалось, что ключевой в адресации высших наград станет встреча главных претендентов на "золото", так и случилось. Но, к сожалению, наша команда в решающей игре уступила "Атланту-Барановичи" со счетом 2:3. Этот проигрыш и с таким трудом завоеванное ранее преимущество в одно очко очень огорчили команду и тренера. Но действительность превыше эмоций. Этот проигрыш в последнем туре следует списать на свойственную юношескому возрасту некоторую нервозность.

Однако по сравнению с 5-м местом в прошлом сезоне 2-е в нынешнем — несомненный успех. С серебряными наградами можно поздравить наших студенток — Наталью Гордееву (ФУС, 3 курс), Юлию Праневич (ФЭУТ, 1 к.), Наталью Шамкину, Анну Костевич (ФЭФ, 1 к.), Юлию Куцко, Ольгу Ярмоловскую (ФМ, 1 к.).

Г. Степнов, доцент кафедры физвоспитания.

В нашем университете для здоровья студентов делается многое: в первую очередь налажена качественная работа столовой, буфетов, кафе. Разнообразное меню, должное соблюдение санитарно-гигиенических норм, свежие продукты питания способствуют не только хорошему аппетиту у молодежи, но и их душевному настроению.

Особой популярностью у студентов пользуется кафе на первом этаже нашего центра общественного питания. После ремонта оно не только заметно улучшило свой интерьер, но и обновило ассортимент блюд, сервисное обслуживание. Конечно, далеко не каждый студент может позволить себе здесь обеды ежедневно, цены несколько выше, чем в столовой. Но уж девушку пригласить или день рождения отметить вполне по его средствам. Было бы желание и возможности, а работники кафе позаботятся о культуре обслуживания.



Фото А. Конопца.

## Некрасивых женщин и девушек не бывает

В народе говорят: с лица воду не пить, но все-таки хочется, чтобы был красивый, умный и добрый, не ниже 182 и с квартирой, и с...

Как хочется любить и быть любимой и в 18, и в 40, и в 65! Говорят, браки совершаются на небесах. Возможно, но как здесь, на земле, узнать своего суженого? По походке, по глазам, а может по одежде? На основании чего мы совершаем выбор? Интуиция, женское чутье, трезвый расчет? Тогда почему столько безрадостных союзов и развалившихся браков? Давайте вместе попытаемся ответить хотя бы на один из этих вопросов.

Идеальные мужья были только в древней Спарте. Потому что после первой брачной ночи новоиспеченный супруг отправлялся в казарму. Считалось, что частые интимные развлечения ослабляли воина. Его молодой жене предоставлялась полная свобода, даже еду не надо было готовить, муж находился до 60 лет на полном довольствии. Единственное занятие — возиться с детьми, которых можно было заиметь без участия мужа. И до чего какие-то странные мы существа: спартанцы нас тоже не устали.

Интересно, как сложилась судьба гриновской Ассоль после того, как она дождалась своего принца? Обратите внимание на такую любопытную деталь, почти все романтические истории и сказки заканчиваются на самом интересном: добрый молодец женится на красной девице. Дальше народная мудрость иссякает и не продвигается. Потому что как бы прекрасна ни была весна и каким бы знойным ни казалось лето, умолкают соловьиные трели, увядают цветы, опадают листья, наступает унылая пора, то бишь семейные будни. Это неизбежно, как круговорот в природе. Ведь не зря же Игорь Губерман говорит обо всем этом:

*Мы дарим женщинам цветы,  
Звезду с небес, круженье бала  
И переходим с ней на "ты",  
А после дарим очень мало.*

Как же нам в 20—25 постараться не ошибиться в выборе "своей" судьбы? Честно признаюсь: я не знаю. Но ответ, видимо, заключается в нас самих. Почему? Вы можете спросить. И имеете на это полное право. Ну, что ж, обратимся опять же к народной мудрости, ибо у них есть право на то, чтобы нас упрекнуть, осадить или похвалить.

### Советы психолога

Не скрывайте ваши чувства. Проявляйте свои эмоции и давайте возможность вашим друзьям или родственникам обсуждать их вместе с вами.

Не избегайте возможности говорить о том, что с вами случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть ваш опыт наедине с собой или вместе с друзьями. Позвольте себе быть частью группы людей, которая заботится о вас.

Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие представляют вам шанс говорить.

Не ожидайте, что неприятные воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами и будут посещать вас в течение длительного времени.

Не забывайте, что ваши близкие могут переживать подобные чувства по отношению к вам.

Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Проявите свои чувства в рисунках или игре.

Постарайтесь больше употреблять

в пищу овощей и фруктов, витаминов, больше бывать в обществе людей, после общения с которыми у вас остаются самые приятные воспоминания и впечатления.

Если вы чувствуете себя неспособным справиться с интенсивными чув-

## Что нужно делать, если у вас стресс

ствами или телесными ощущениями, если напряженность ваших эмоций не снижается в течение определенного периода времени, чувствуете хроническое напряжение, замешательство, опустошенность или вы продолжаете иметь неприятные телесные ощущения, тогда вам следует обратиться за психологической помощью.

Запомните, что каким бы вам ни казалось ужасным ваше состояние, есть "свет в конце туннеля".

Когда достаточно сильная эмоция, устранить или уменьшить которую сразу невозможно, уже возникла и охватила человека, он не в состоянии осозна-

вать происходящее и полностью контролировать себя. В этот момент времени он даже не понимает того, что ведет себя неразумно и неадекватно реагирует на происходящее. В данном состоянии он, как правило, вообще не помнит, как нужно вести себя, не осозна-

ет, что необходимо контролировать свои эмоции, не отдает себя отчета, что не может управлять своим поведением. Его сознание как бы отключается на некоторое время.

Противопоставить такому поведению, которое фактически представляет собой не вполне осознаваемую, полуавтоматическую реакцию на происходящее вокруг, можно только одно: такую же скорую, сильную и почти автоматическую контрреакцию, которая или предупреждает возникновение эмоций, или блокирует ее, препятствуя распространению.

Н. Чурило, психолог УВР.

Все радости и горести проходят через человеческое сердце и все оставляет в нем след.

## Сердце, тебе так хочется покоя

Работу человеческого сердца можно сравнить с работой насоса. Сердце по размеру равно человеческому кулаку. Сожмите вашу кисть в кулак и вы увидите примерно величину вашего сердца. При сокращении сердце в отходящие от него сосуды выталкивает кровь, при его расслаблении полости сердца вновь наполняются кровью. При сокращении сердца кровь по отходящим артериям поступает во все органы и ткани и доставляет кислород, питательные вещества, поступающие с пищей, и энергетические вещества.

Ежедневно и ежедневно сердце совершает огромную работу. Для примера: работа сердца за сутки равна работе бригады рабочих, погружающих 10-тонный вагон. Вместе с сердцем неутомимо трудится и система кровеносных сосудов. Болезни сердца — самые распространенные на земле. Наиболее распространенные болезни сердца и сосудов — это нейроциркуляторная дистония (НЦД), гипертоническая болезнь и ишемическая болезнь сердца (ИБС). Среди студенческих заболеваний наиболее частые НЦД и гипертоническая болезнь. Под термином "нейроциркуляторная дистония" подразумевают нарушения функции центральной аппаратуры, регулирующей и координирующей деятельность отдельных звеньев сердечно-сосудистой системы. НЦД еще называют неврозом сердца, вегето-сосудистой дистонией, первичной функциональной кардиопатией.

Причиной развития НЦД чаще всего является нервно-психическая травматизация, хронические инфекционные заболевания, алкогольная и никотиновая интоксикация. Жалобы при НЦД очень многочисленны: боли в сердце, сердцебиения чаще возникают спонтанно, в покое, ночью, при небольших волнениях, чувство "перебоев в сердце", одышка, слабость, плохой сон, головные боли, головокружения, обмороки, может наблюдаться нарушение терморегуляции, длительная субфебрильная температура 37,1—37,5.

Второй наиболее часто встречающееся болезнью сердца и сосудов является гипертоническая болезнь (ГБ).

В основе гипертонической болезни лежит нарушение систем, регулирующих артериальное давление (АД) и ведущих его к стойкому повышению. АД при гипертонической болезни превышает 140/90 мм рт. ст. Проявляется гипертоническая болезнь болями в сердце, головной болью, головокружением, приступами рвоты.

Гипертоническая болезнь протекает длительно, часто прогрессирует и дает серьезные осложнения, как инфаркт миокарда, инсульт, нарушение зрения, сердечную и почечную недостаточности.

Чтобы избежать прогрессирования болезни и ее осложнений, необходимо проводить профилактические мероприятия. Для успешной профилактики гипертонической болезни необходимо раннее выявление повышенного АД путем регулярного его измерения, особенно у лиц, у которых уже имелись случаи повышения АД выше 140/90 мм рт. ст. Эти повышения могут быть кратковременными, и они не являются ГБ, но свидетельствуют о ее реальной угрозе, и необходимо срочно ввести коррекцию в свой образ жизни и привычки.

Причины ГБ разные. В юношеском возрасте придается большое значение наследственной предрасположенности, так в 50—60 % случаев повышенное АД выявлено у подростков, чьи родители или родственники страдают гипертонической болезнью. Вероятность возникновения гипертонической болезни у них в 7 раз чаще, чем у подростков из здоровых семей.

Развитию ГБ способствует целый ряд факторов, так называемых факторов риска. Большое значение среди них имеют нервно-эмоциональные перегрузки, малоподвижный образ жизни, избыточная масса тела, большое употребление соли в пищу, курение и употребление алкоголя.

Если человек замечает, что после волнения, умственной перегрузки, физической усталости, стрессовых моментов у него повышается АД, нужно попытаться самому справиться со сложившейся ситуацией: наладить режим труда и отдыха, научиться отвлекаться от неприятных воспоминаний, рационально использовать свободное время, при отсутствии эффекта обращаться к психотерапевту.

Фактором, способствующим повышению АД, является чрезмерное употребление соли и жидкости. Дело в том, что избыток натрия в организме задерживает воду, а сосуды приобретают повышенную способность к сужению, в результате чего и повышается АД. Благоприятное действие на сосуды оказывают соли калия и магния. Калий выводит избыток воды и натрия из организма, расширяет сосуды, тем самым понижает АД. Магний оказывает сосудорасширяющее и успокаивающее действие на нервную систему, снижает холестерин в крови. Поэтому при ГБ рекомендуют употребление богатых солями калия и магния продуктов, таких как крупа гречневая, овсяная, пшеничная, бобовые, виноград, черная смородина, арбузы, кабачки, морковь, баклажаны, картофель, салат. Способствует повышению АД избыточная масса тела. Избыточный вес — это симптом того, что человек употребляет энергетических веществ больше, чем расходует. Сбалансировать потребление и расход энергии можно уменьшив калорийность принимаемой пищи, постоянно и длительно ограничивать такие продукты, как масло, жирное мясо, птица, сладости, мучные изделия. Установить 1—2 раза в неделю разгрузочные дни (творожные — 400 г. нежирного творога в день, кефирные — 1,5 литра кефира в день, яблочные — 1,5 кг яблок в день). Хорошо сочетать ограничение пищевых продуктов с физической нагрузкой: ходить пешком 1,5—2 км в день, легкий бег, плавание, регулярное занятие утренней гимнастикой, обязательное пребывание на свежем воздухе. Физические упражнения нормализуют деятельность эндокринных желез, снижают массу тела и нервно-психическое напряжение, нормализуют АД. Наконец, способствуют повышению АД курение и употребление алкоголя.

Из всего сказанного видно, что успех борьбы с ГБ зависит от самого человека, его правильного поведения, образа жизни, питания, привычек. Здоровый образ жизни — важное средство профилактики ГБ. Борьба против болезни сердца — это борьба против раннего старения. Еще древние врачи говорили, что наш возраст — это возраст наших сосудов. Еще раз повторим те критерии, которые обеспечивают длительное сохранение аппарата кровообращения в хорошем состоянии. Во-первых, прежде всего физическая тренировка (борьба с гиподинамией). Роль физической тренировки выполняют физический труд, физкультура и спорт. Во-вторых, достаточный сон, не менее 7—8 часов в сутки. В-третьих, режим питания, прием пищи 3—4 раза в сутки, наиболее сытный завтрак, обед, легкий ужин за 2 часа до сна. Питание должно быть достаточным по калорийности, сбалансированным по сочетанию животных и растительных продуктов, не злоупотреблять солеными продуктами.

В-четвертых: исключить вредные привычки — алкоголь, курение. Немаловажна культура человеческих отношений. Именно отсутствие жизнерадостности приводит к стрессовым ситуациям и развитию артериальной гипертензии.

Я. Медеведская, уч. терапевт, Е. Губская, зав. отделением 33-й поликлиники.

Аўтары апублікаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за падбор і дакладнасць фактаў. Іх меркаванні неабавязкова адлюстроўваюць пункт гледжання рэдакцыі. Матэрыялы друкуюцца на мове арыгінала.

НАШ АДРАС:  
220070, г. Мінск, Партызанскі пр., 26А, пакой 321, кор. № 2

Тэлефон:  
230-87-06

Заснавальнік газеты — БДУ  
Газета набрана і звярстана на рэдакцыйна-выдавчым комплексе БДУ. Надрукавана афсетным спосабам з арыгінал-макетаў на Паліграфічнай фабрыцы "Чырвоная зорка" ВПП ім. Я. Коласа. 220073, г. Мінск, 1-ы Загарадны зав., 3. Ліц. 569, фар. А-3. Зак. 1585. Тыр. 1000. Нумар падпісаны да друку 3.5.2000 г. 14.00