З ПРАЕКТА ДЫРЭКТЫЎ XXIV З'ЕЗДА КПСС ПА ПЯЦІГАДОВАМУ ПЛАНУ РАЗВІЦЦЯ НАРОДНАЙ ГАСПАДАРКІ СССР НА 1971—1975 ГАДЫ

У БЕЛАРУСКАЙ ССР павялічыць аб'ём вытворчасці прамысловай прадукцыі на 50—53 працэнты. Паскоранымі тэмпамі развіваць неметалаёмістыя галіны машынабудавання — радыётэхнічную, электратэхнічную, электронную, прыборабудаванне, а таксама хімічную і нафтахімічную прамысловасць.

Павялічыць выпрацоўку электраэнергіі ў 1,7 раза, здабычу нафты — у 2,4, першапачатковую перапрацоўку нафты і выраб тарфяных брыкетаў і паўбрыкетаў — у 1,7, хімічных валокнаў — у 2,6, тканін — у 1,7, трыкатажных вырабаў — у 1,5, абутку — у 1,7, мяса і цэльнамалочнай прадукцыі— у 1,4 раза.

Завяршыць будаўніцтва аб'ектаў трэцяй чаргі Аршанскага льнокамбіната па вытворчасці тонкіх ільняных тканін, увесці ў дзеянне Беларускі шынны камбінат, новыя магутнасці на Лукомльскай ДРЭС, Магілёўскім камбінаце сінтэтычнага валакна і Полацкім хімічным камбінаце. Пабудаваць і ўвесці ў дзеянне Мазырскі нафтаперапрацоўчы завод, Баранавіцкі завод аўтаматычных ліній, Лунінецкі завод электрарухавікоў, Бабруйскі завод трактарных раскідвальнікаў угнаенняў, завод па выпрабу нармалізаванага інструменту для аўтаматычных ліній у Оршы, завод па выпуску вузлоў для аўтаматычных ліній у Пінску, завод даламітавай мукі ў Віцебскай вобласці, Магілёўскі шаўковы камбінат і прадзільна-ніткачны камбінат у Гродна. Пачаць будаўніцтва азотнатукавага завода, чацвёртага Салігорскага калійнага камбіната, камвольна-прадзільнай фабрыкі ў Слоніме, трох спецыялізаваных баваўняных прадпрыемстваў у Гомельскай вобласці і Асіповіцкага льнокамбіната. Пабудаваць заводы па комплекснай перапрацоўцы льну.

Забяспечыць далейшае паглыбленне спецыялізацыі сельскагаспадарчай вытворчасці на малочнай і мяснэй жывёлагадоўлі, свінагадоўлі, птушкагадоўлі, бульбаводстве і льнаводстве. Павялічыць сярэднегадавую вытворчасць збожжа да 5,2 мільёна тон, мяса ў забойнай вазе — прыкладна да 840 тысяч тон, малака — да 6,1 мільёна тон, яек — да 1,8 мільярда штук. У шырокіх размерах правесці работы па павышэнню ўрадлівасці глеб і па вапнаванню іх, асушыць 1.100 тысяч гектараў пераўвільготненых і забалочаных зямель, ажыццявіць культурна-тэхнічныя работы на плошчы 800 тысяч гектараў пераўвільготненых і забалочаных зямель, стварыць высокапрадуктыўныя лугі і пашу на плошчы 900 тысяч гектараў, палепшыць выкарыстанне меліяраваных зямель.

Завяршыць будаўніцтва Вілейска-Мінскай воднай сістэмы і ўвесці яе ў эксплуатацыю.

ПРАЛЕТАРЫІ ЎСІХ КРАІН, ЯДНАЙЦЕСЯ!

Беларускі ўніверсітэт

ОРГАН ПАРТКОМА, РЭКТАРАТА, МЯСЦКОМА, КАМІТЭТА КАМСАМОЛА І ПРАФКОМА БЕЛАРУСКАГА ОРДЭНА ПРАЦОЎНАГА ЧЫРВОНАГА СЦЯГА ДЗЯРЖАЎНАГА УНІВЕРСІТЭТА ІМЯ У. І. ЛЕНІНА

№ 6 (801) ● Чацвер, 18 лютага 1971 г. Цана 2 кап. ● Год выдання XXIV

Усе савецкія людзі горача абмяркоўваюць праект Дырэктыў XXIV з'езда КПСС па плану развіцця народнай гаспадаркі на новае пяцігоддзе. З вялікай цікавасцю пазнаёміліся з гэтым выдатным дакументам студэнты і выкладчыкі універсітэта.

На днях наш карэспандэнт М. ІНІН звярнуўся да загадчыка кафедры палітэканоміі, доктара эканамічных навук прафесара С. М. МАЛІНІНА і папрасіў яго адказаць на некалькі пытанняў.

ДАСТОЙНА СУСТРЭЦЬ ЮБІЛЕЙ!

У панядзелак у актавай зале галоўнага корпуса адбыўся сход партыйнага, прафсаюзнага і камсамольскага актыву універсітэта. З дакладам «Аб задачах па падрыхтоўцы да 50-й гадавіны БДУ» выступіў рэктар універсітэта акадэмік А. Н. Сеўчанка.

У дакладзе зроблен аналіз дзейнасці універсітэцкага калектыву, вызначаны першачарговыя задачы і перспектывы развіцця БДУ ў новым пяцігоддзі.

Выступіўшыя ў спрэчках сакратар партбюро гістарычнага факультэта Э. М. Загарульскі, дэкан філалагічнага факультэта А. А. Волк, дырэктар бібліятэкі І. У. Арэхоўская, камсорг групы III курса факультэта прыкладной матэматыкі Т. Калюжная расказалі аб выкананні сацыялістычных абавязацельстваў у гонар XXIV з'езда КПСС і 50-годдзя універсітэта, падзяліліся думкамі наконт лепшай арганізацыі падрыхтоўкі да юбілею.

І. АМАРАЎ.

ПЛАНЫ ПАРТЫІ— ПЛАНЫ НАРОДА

НАШЫ ІНТЭРВ'Ю

— Сяргей Мікалаевіч, Ваша думка аб праекце Дырэктыў па новаму пяцігадоваму плану?

— Апублікаванне праекта Дырэктыў XXIV з'езда КПСС па пяцігадоваму плану развіцця народнай гаспадаркі СССР на 1971 — 1975 гады з'яўляецца буйнейшай палітычнай падзеяй у жыцці савецкага народа. Гэты дакумент — яскравае сведчанне вялікіх гістарычных поспехаў у будаўніцтве камунізма ў СССР, дасягнутых пад кіраўніцтвам Камуністычнай партыі, якая вядзе нашу краіну наперад — па ленінскаму шляху.

Не меншае значэнне маюць намечаныя задачы далейшага магутнага развіцця народнай гаспадаркі, навукова-тэхнічнага прагрэсу, няўхільнага павышэння дабрабыту народа. Задачы новай пяцігодкі адлюстроўваюць карэнныя інтарэсы ўсіх савецкіх людзей.

Значэнне праекта Дырэктыў выходзіць далёка за межы Савецкага Саюза і сусветнай сацыялістычнай сістэмы. Усё перадавое і прагрэсіўнае чалавецтва, знаёмячыся з новым гістарычным дакументам нашай партыі, яшчэ раз пераконваецца ў вялікай жыццёвай сіле і гіганцкіх перавагах сацыялістычнай сістэмы перад капіталістычнай.

— Як Вы ацэньваеце вынікі мінулай пяцігодкі ў цэлым па краіне і па Беларусі ў прыватнасці?

— Задачы XXIII з'езда КПСС па пяцігадоваму плану на 1966—1970 гады выкананы паспяхова па ўсіх важнейшых эканамічных і сацыяльных паказчыках. Народная гаспадарка СССР у гэты перыяд развівалася высокімі тэмпамі і больш эфектыўна, чым у папярэднія гады.

Нацыянальны даход у 1970 годзе перавысіў узровень 1965 года на 41 працэнт, аб'ём прамысловай вытворчасці вырас у 1,5 раза. Сярэднегадавы аб'ём валавой прадукцыі сельскай гаспадаркі ў 1966—1970 гг. быў на 21 працэнт большы, чым у 1961—1966 гадах. Перавыкананы намечаныя паказчыкі павышэння матэрыяльнага дабрабыту народа, рэальныя даходы ў разліку на душу насельніцтва павялічыліся за пяцігоддзе на 33 працэнты супраць 30 працэнтаў па плану.

Гаворачы аб выніках прайшоўшай пяцігодкі, можна супаставіць тэмпы развіцця сацыялістычнай гаспадаркі з тэмпамі капіталістычных краін. Так, напрыклад, калі ў 1970 годзе ў СССР нацыянальны даход вырас у параўнанні з 1969 годам на 8,5 працэнта, аб'ём прамысловай прадукцыі на 8,3 працэнта, прадукцыі сельскай гаспадаркі амаль на 9 працэнтаў, то ў ЗША аб'ём прамысловай вытворчасці не толькі не вырас, а паменшыўся ў параўнанні з 1969 годам прыкладна на 2,5 працэнта.

Усе гэтыя і іншыя лічбы і факты сведчаць аб паспяховым рашэнні намечаных задач, аб росце эканамічнай і абароннай магутнасці СССР.

Асабліва радуе паспяховае выкананне заданняў восьмай пяцігодкі па Беларускай ССР. За пяцігодку аб'ём прамысловай вытворчасці па БССР павялічыўся ў 1,8 раза супраць 1,7 раза, устаноўленых Дырэктывамі XXIII з'езда КПСС. У галіне сельскай гаспадаркі сярэднегадавая вытворчасць валавой прадукцыі калгасаў і саўгасаў БССР у параўнанні з папярэдняй павялічылася прыкладна на 48 працэнтаў. Рэзка ўзрос дабрабыт народа.

— Перад савецкім народам пастаўлены грандыёзныя задачы. Якія напрамкі вызначаюцца як галоўныя ў дасягненні мэты?

— Вялікую цікавасць уяўляюць мерапрыемствы, прадугледжаныя праектам Дырэктыў на 1971—1975 гады.

Галоўная задача новай пяцігодкі заключаецца ў тым, каб забяспечыць значны ўздым матэрыяльнага і культурнага ўзроўню жыцця савецкага народа на аснове высокіх тэмпаў развіцця сацыялістычнай вытворчасці, павышэння яе эфектыўнасці, навукова-тэхнічнага прагрэсу і паскарэння росту прадукцыйнасці грамадскай працы.

Асаблівая ўвага ўдзяляецца высокім тэмпам і правільным прапорцыям у развіцці грамадскай вытворчасці, асабліва сельскай гаспадаркі, лёгкай і харчовай прамысловасці.

Намячаецца бурны рост навукова - тэхнічнага прагрэсу. За пяцігодку не менш 80 працэнтаў прыросту нацыянальнага даходу будзе атрымана за кошт павышэння прадукцыйнасці працы. Вялікае месца займаюць мерапрыемствы па павышэнню ўзроўню адукацыі і кваліфікацыі працоўных, падрыхтоўцы кадраў высокакваліфікаваных спецыялістаў.

Будзе працягнута работа па ўдасканаленню кіравання, планавання і эканамічнага стымулявання вытворчасці на аснове шырокага прымянення сучаснай электронна - вылічальнай тэхнікі. Новым з'яўляецца ажыццяўленне самай падрабязнай, шырокай і шматграннай праграмы сацыяльных мерапрыемстваў у галіне далейшага росту даходаў насельніцтва, працы, быту, збліжэння ўзроўню жыцця гарадскога і сельскага насельніцтва.

Значнае месца займаюць

(Заканчэнне на 2-й стар.).

ПА ЎНІВЕРСІТЭТУ

Як мы ўжо паведамлялі, яшчэ адна кафедра нашага універсітэта— кафедра гісторыі КПСС прыродазнаўчых факультэтаў, якую ўзначальвае дацэнт Т. І. Прытыцкая,— стала ўдзельніцай Выстаўкі дасягненняў народнай гаспадаркі. З вопытам работы гэтага калектыву цяпер пазнаёмяцца шматлікія наведвальнікі ўсесаюзнай школы выдатнай працы.

У панядзелак у адрас ВДНГ адпраўлен вялікі фотаальбом, які красамоўна ілюструе шматгранную і плённую дзейнасць калектыву кафедры. 37 сюжэтных здымкаў для альбома зрабіў супрацоўнік універсітэта Д. Р. Прэс.

* * *

Студэнты біяфака і факультэта журналістыкі арганізавалі сустрэчы з камсамольцам 20-х гадоў, удзельнікам III з'езда камсамола Яўгенам Сцяпанавічам Балакіным.

З вялікай цікавасцю слухалі юнакі і дзяўчаты ўспаміны аб поўных гераізму старонках жыцця маладой Краіны Саветаў, аб будаўніцтве новага ладу, пра ажыццяўленне задач, якія ставіў перад моладдзю У. І. Ленін.

* * *

На чарговым пасяджэнні камітэта камсамола фізфака адным з галоўных было пытанне аб ходзе Ленінскага заліку. Выявілася, што ў некаторых групах не растлумачаны яшчэ мэты заліку, не ўсе камсамольцы прынялі асабістыя абавязацельствы.

Хоць да лета яшчэ доўгі вучэбны семестр, было вырашана ўжо цяпер фарміраваць будаўнічыя атрады як гарадскія, так і выязныя, расказаць аб рабоце ў іх студэнтам-першакурснікам. Названы былі і некаторыя кандыдатуры камандзіраў і камісараў.

На пасяджэнні ішла гаворка таксама аб падрыхтоўцы і правядзенні чарговых культурных мерапрыемстваў на факультэце.

* * *

На філалагічным факультэце прайшоў літаратурны вечар, прысвечаны 70-годдзю з дня нараджэння Ус. Вішнеўскага. Прафесар Л. І. Фігloўская і студэнтка V курса Т. Аўчыннікава расказалі аб жыцці і творчасці выдатнага савецкага пісьменніка.

На вечары выступіла народная артыстка СССР А. І. Клімава і народная харавая капэла БДУ. У актавай зале была разгорнута тэматычная кніжная выстаўка.

* * *

Учора пачалося першынство універсітэта па шахматах. Адкрылі яго каманды факультэта журналістыкі — матфака, фізфака—гістфака.

Сёння ў 19 гадзін сустрэнуцца шахматысты факультэтаў прыкладной матэматыкі і юрыдычнага, хіміі з геаграфамі, заўтра, у гэты ж час, памераюцца сіламі каманды:

філфак — фізфак, ФМП — журфак.

20 лютага а 16-й гадзіне адбудуцца дагульванні адкладзеных партый.

ПРЫКЛАДНАЯ ТЭМАТЫКА

КАМСАМОЛЬСКІХ СХОДАЎ ГРУП, ЯКАЯ РЭКАМЕНДУЕЦЦА КАМІТЭТАМ КАМСАМОЛА БДУ ІМЯ У. І. ЛЕНІНА НА II СЕМЕСТР 1970-71 НАВУЧАЛЬНАГА ГОДА.

1. Студэнт універсітэта — узор высокай культуры, дысцыпліны і арганізаванасці.
2. Аб задачах камсамольцаў універсітэта ў святле рашэнняў III пленума ЦК ВЛКСМ і V пленума ЦК ЛКСМБ.
3. Аб задачах камсамольцаў па вывучэнню матэрыялаў XXIV з'езда КПСС.
4. Падвядзенне вынікаў Ленінскага заліку «Мы справе Леніна і партыі верныя».
5. Паспяховая вучоба — асабісты ўклад камсамольца ў дастойную сустрэчу 50-годдзя БДУ імя У. І. Леніна.
6. Справаздачна-выбарны камсамольскі сход.

КАМІТЭТ КАМСАМОЛА.

ПЛАНЫ ПАРТЫІ— ПЛАНЫ НАРОДА

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар.).

клопаты партыі аб усямерным развіцці фундаментальных і прыкладных даследаванняў і іх хуткае ўкараненне ў народную гаспадарку.

Перспектывы заснаваны на больш эфектыўных формах выкарыстання аб'ектыўных эканамічных законаў у практыцы планавага кіравання народнай гаспадаркай.

— Што мяркуе здзейсніць кафедра ў плане вывучэння Дырэктыў?

— Важнейшай задачай выкладчыкаў і студэнтаў універсітэта з'яўляецца глыбокае і ўсебаковае вывучэнне Дырэктыў, прапаганда іх сярод шырокіх мас насельніцтва. Нам думаецца, што вывучэнне Дырэктыў, а пасля і матэрыялаў XXIV з'езда КПСС, павінна здзяйсняцца ў розных формах: шляхам правядзення заняткаў па спецыяльнай праграме, у сетцы партыйнай асветы, арганізацыі спецыяльных лекцый і дакладаў па важнейшых, найбольш актуальных праблемах з'езда, яго рашэнняў, Дырэктыў па пяцігадоваму плану на 1971—1975 гады.

Разам з гэтым нашай задачай з'яўляецца не толькі вывучэнне, але і актыўная барацьба за выкананне рашэнняў партыі, за паскоранае развіццё навукі і тэхнічнага прагрэсу, павышэнне якасці падрыхтоўкі высокакваліфікаваных кадраў, укараненне вынікаў навуковых даследаванняў для ўсямернага павышэння эфектыўнасці грамадскай вытворчасці.

Па ініцыятыве кафедры палітэканоміі БДУ і адпаведна загаду Міністэрства вышэйшай і сярэдняй спецыяльнай адукацыі БССР у маі намечана правесці рэспубліканскую навуковую канферэнцыю выкладчыкаў кафедр палітэканоміі ВНУ БССР па актуальных праблемах палітэканоміі сацыялізма ў свеце рашэнняў XXIV з'езда КПСС. Мэтазгодна было б у БДУ правесці такую ж канферэнцыю студэнтаў.

Камсамольскае жыццё

ВУЧЫЦЬ І ВУЧЫЦЦА

БЛІЗІЦЦА час здачы Ленінскага заліку, прысвечанага XXIV з'езду КПСС «Мы справе партыі і Леніна верныя». Камсамольцы нашага факультэта старанна рыхтуюцца да гэтага адказнага экзамена. Шмат спраў і ў членаў камітэта камсамола. Усё прадугледзець, каб Ленінскі залік прайшоў арганізавана, —вось галоўная задача, за вырашэнне якой камсамольскі актыў узяўся з самага пачатку навучальнага года.

Значную дапамогу аказвае нам вопыт, набыты ў час мінулагодняга Ленінскага заліку. Тады мы дасягнулі сваёй мэты — павысілася актыўнасць камсамольцаў, узрасла цікавасць да вывучэння марксісцка - ленінскай спадчыны, палепшылася вучоба.

Актывізацыі камсамольцаў садзейнічалі дні курсаў. Як яны праводзіліся? На спецыяльным стэндзе пад загалоўкам «Ход Ленінскага заліку» сістэматычна, два разы ў тыдзень, мянялася экспазіцыя. Кожнаму курсу прадастаўлялася права тры дні дэманстраваць свае поспехі, свае здабыткі ў ходзе Ленінскага заліку. І, зразумела, кожны стараўся выглядаць не горш за іншых.

Апраўдала сябе, на маю думку, і яшчэ адна форма работы. У час атэстацыі многім камсамольцам, якія не мелі пастаянных грамадскіх нагрузак, даваліся часовыя даручэнні. Напрыклад, арганізаваць агляд літаратурных часопісаў, правесці гутарку ў групе на тую ці іншую тэму і інш. У ходзе Ленінскага заліку высветлілася, што камітэт камсамола павінен не толькі вучыць іншых, а і сам вучыцца.

Лепшае з вопыту мінулага года мы ўзялі на ўзбраенне і сёлета. Па-ранейшаму працягваецца выпуск спецыяльнага інфармацыйнага бюлетэня «Ход Ленінскага заліку на факультэце». Гэтую справу пачаў IV курс аддзялення беларускай мовы і літаратуры (камсорг Марыя Крывецкая).

На кожным курсе прыняты сацыялістычныя абавязацельствы. I і II курсы афармілі іх асабліва маляўніча. Кожная група здала ў камітэт камсамола прыгожа аформлены альбом, дзе спачатку запісаны абавязацельствы групы, а затым асабістыя кожнага камсамольца. Адразу варта адзначыць, што асаблівую ўвагу мы ўдзяляем першым курсам. Побач з дзейснай дапамогай да іх прад'яўляюцца і высокія патрабаванні. Кожны камсамолец павінен прымаць пэўны ўдзел у грамадскім жыцці курса і факультэта — вось першачарговая задача.

Прыемна адзначыць і тое, што вынікі зімовай сесіі гавораць аб сур'ёзных адносінах камсамольцаў да вучобы. Значна знізілася колькасць дрэнных адзнак. Сярэдні бал паспяховасці па факультэту склаў 4,17 бала.

Пытанні аб ходзе Ленінскага заліку неаднаразова абмяркоўваліся на пасяджэннях камітэта камсамола. На адным з першых пасяджэнняў было вырашана даць кожнаму курсу канкрэтныя заданні, многія з якіх звязаны з падрыхтоўкай да 50-годдзя БДУ. Гэта дапамагае арганізаваць работу на курсе больш мэтанакіравана і ўключыць у яе значную колькасць людзей. Ёсць, вядома, у нас свае цяжкасці, няўдачы як аб'ектыўнага, так і суб'ектыўнага характару. Аднак увогуле падрыхтоўка да Ленінскага заліку праходзіць арганізавана.

А. БУТЭВІЧ,
намеснік сакратара камітэта камсамола філфака.

Практычныя заняткі па генетыцы на III курсе біяфака вядзе асістэнт П. Я. Кахнюк.

Фота **Д. Чаховіча.**

ВЕДЫ СЛУЖБОВАЙ І ПРАФЕСІЙНАЙ ЭТЫКІ— КОЖНАМУ ВЫПУСКНІКУ

Сацыялістычны лад вызначыў якасна новыя ўзаемаадносіны паміж людзьмі ва ўсіх сферах жыцця грамадства: у вытворчасці, спажыванні, навуковай дзейнасці. Толькі сацыялістычнае грамадства стварае ўмовы для пастаяннага, паўсядзённага ўдасканалення асобы чалавека. Змена адносін да працэсу вытворчасці стварыла новыя, нябачаныя раней магчымасці для развіцця вытворчых сіл. Усе гэтыя фактары дастаткова добра вядомы і выкладчыкам і студэнтам вышэйшай навучальнай установы. Аднак, ведаючы аб агульных асаблівасцях сацыялістычнага ладу, мы не заўсёды разумеем, як канкрэтна яны павінны праламляцца ў той ці іншай прафесійнай, службовай дзейнасці.

Сацыялістычны лад, ставячы сваёй мэтай усямернае развіццё асобы кожнага члена грамадства, ва ўсіх выпадках павінен ствараць такія ўмовы дзейнасці, адносін, якія аптымальна адпавядаюць нашым асноўным мэтам. Адсюль вельмі важна ва ўсіх выпадках не толькі ўдасканальваць сістэму кіравання вытворчасцю, тэхналагічныя працэсы, але і абавязкова ўдасканальваць сістэму ўзаемаадносін паміж людзьмі ў час вытворчасці, сумеснай дзейнасці.

Удасканаленне працэсаў зносін паміж людзьмі ствара такі маральны клімат у любым відзе дзейнасці, калі ў найбольшай ступені будуць раскрывацца ўсе здольнасці людзей, калі праца, сумесная дзейнасць заўсёды будуць працэсам і крыніцай радасці і шчасця для кожнага члена нашага грамадства.

На жаль, такога становішча мы яшчэ не дабіліся. Яшчэ не рэдкія выпадкі, калі паводзіны таго ці іншага работніка, а яшчэ горш, кіраўніка, служаць не крыніцай радасці ў творчай працы, а фактарам, які выключна адмоўна ўплывае і на працу, і на псіхічны, а часта і фізічны стан чалавека. У нас яшчэ ёсць выпадкі грубых адносін з падначаленымі, няўважлівыя адносіны да іх асобы. Нечага утойваць, падобнае сустракаецца і ў нашым калектыве.

Вось для таго, каб як мага хутчэй выкараніць усе адмоўныя элементы ў паводзінах, і неабходна самымі энергічнымі тэмпамі развіваць і ўдасканальваць службовую і прафесійную этыку: сукупнасць этычных правіл і норм паводзін, у аптымальнай ступені адпавядаючых інтарэсам данага віду дзейнасці і псіхічнай актывізацыі людзей у сферы гэтай дзейнасці або блізкай да яе.

Пры падрыхтоўцы будучага спецыяліста заўсёды неабходна памятаць, што яму трэба перадаваць не толькі пэўны комплекс прафесійных ведаў і навыкаў, бо ў сценах універсітэта рыхтуюцца будучыя выхавацелі, члены і кіраўнікі навуковых, вытворчых калектываў. Ім давядзецца пастаянна мець справу з вялікай колькасцю людзей. Адсюль узнікае неабходнасць пастаянна прывіваць студэнтам і веды прафесійнай, службовай этыкі. Без такіх ведаў не можа абысціся сучасны спецыяліст.

Асновай для выпрацоўкі ведаў службовай. прафесійнай этыкі, канешне, з'яўляецца цвёрды марксісцка-ленінскі светапогляд, веданне агульных заканамернасцей развіцця нашага сацыялістычнага грамадства. У той жа час для цвёрдай выпрацоўкі прафесійнай і службовай этыкі такіх ведаў не заўсёды дастаткова.

Студэнтам трэба паведамляць этычныя правілы, звязаныя з канкрэтнай спецыяльнасцю. На жаль, гэтыя пытанні ў дастатковай меры па ўсіх відах спецыяльнасцей яшчэ не распрацаваны. У сувязі з гэтым узнікае неабходнасць вывучэння на кожным факультэце этычных асаблівасцей той спецыяльнасці, да якой рыхтуюцца студэнты. Гэтыя веды павінны перадавацца студэнтам у выглядзе спецкурсаў, асобных лекцый і ў іншых формах.

Студэнт жа павінен ведаць не толькі аб этычных асаблівасцях яго будучай дзейнасці, але і ўмець прымяняць гэтыя веды на практыцы. У сувязі з гэтым важна пашырыць задачы практычных і семінарскіх заняткаў. Побач з рашэннем іншых пытанняў гэтыя заняткі павінны прадугледжваць пастаноўку задач, якія ўключаюць прымяненне этычных норм, разбор практычных сітуацый, патрабуючых прамянення падобных ведаў (у прыватнасці, пры вырашэнні канфліктаў і г. д.). Праблемы службовай і прафесійнай этыкі павінны закранацца і пры сустрэчах на факультэтах з практычнымі работнікамі.

Для выпрацоўкі навыкаў службовай і прафесійнай этыкі трэба шырока выкарыстоўваць і вытворчую практыку студэнтаў. Іменна тут будучы спецыяліст атрымлівае першыя навыкі ўзаемаадносін з людзьмі ў сваёй прафесійнай дзейнасці. Тут ён сам убачыць, як важна падтрымліваць этычныя нормы пры прыняцці рашэння, пры дачы ўказанняў, растлумачэнняў, пры складанні любога дакумента. Але для таго, каб як можна паўней у гэтых адносінах выкарыстаць практыку, трэба дабіцца такога становішча, каб яе навуковы кіраўнік як можна больш часу праводзіў разам са студэнтамі на месцы правядзення практыкі. Трэба канчаткова парваць з поглядамі, што якасць вытворчай практыкі можа быць дастаткова поўна вызначана толькі шляхам вывучэння тых дакументаў, якія склаў студэнт за час яе праходжання.

Калі мы хочам выпускаць са сцен універсітэта спецыялістаў, этычна падрыхтаваных да сваёй дзейнасці, важна ва ўсіх выпадках бачыць, ведаць, як студэнт адносіцца да таварышаў у калектыве, як выконвае даручэнні, адносіцца да наведвальнікаў і г. д. Кіраўнік павінен разам са студэнтам назіраць працэсы адносін, якія пастаянна ўзнікаюць у практычнай дзейнасці, бачыць, як студэнт прымяняе этычныя правілы ў розных сітуацыях. Толькі разбор і аналіз канкрэтных сітуацый, элементаў паводзін можа замацаваць, развіць навыкі прымянення ведаў службовай этыкі, замацаваць пастаянную ўстаноўку на іх абавязковае ажыццяўленне. Такое правядзенне вытворчай практыкі будзе садзейнічаць выпуску са сцен нашага універсітэта спецыялістаў і этычна адпавядаючых усё ўзрастаючым патрабаванням практычнай дзейнасці. Праграмы вытворчай практыкі ва ўсіх выпадках павінны прадугледжваць і такую накіраванасць у дзейнасці студэнта і яго навуковага кіраўніка.

Этычнае выхаванне студэнтаў немагчыма без распрацоўкі строгай сістэмы пастаянных і ўсё ўзрастаючых да іх патрабаванняў па падтрыманні агульнаэтычных правіл паводзін. Аднак нярэдка мы прад'яўляем вялікія патрабаванні да студэнтаў першага курса і паніжаем іх да студэнтаў старэйшых курсаў. Трэба прама сказаць, што гэта не садзейнічае іх этычнаму выхаванню.

Прафесарска - выкладчыцкі састаў нашага універсітэта справіцца з выключна важнай задачай этычнага выхавання будучых спецыялістаў толькі ў тым выпадку, калі гэты напрамак дзейнасці пастаянна будзе ўлічвацца і ўдасканальвацца.

А. ДУЛАЎ,
прафесар.

СЁННЯ ДЗВЕ СТАРОНКІ ГАЗЕТЫ МЫ ПРАДАСТАЎЛЯЕМ НЯДАЎНА СТВОРАНАМУ Ў РЭДАКЦЫІ ПАЗАШТАТНАМУ АДДЗЕЛУ АХОВЫ ЗДАРОЎЯ.

ЗДАРОЎЕ

РЭЖЫМ ДНЯ

Студэнту, які прыйшоў са школы ў вышэйшую навучальную ўстанову, трэба змяніць свой стары, прывычны ўклад жыцця. На выпрацоўку новага траціцца многа нервовай энергіі. Такая перабудова патрабуе часу і можа выклікаць нават стомленасць.

Правільная арганізацыя рэжыму дня, правільнае размеркаванне свайго часу (неабходна ўзяць на ўлік кожную мінуту, скласці рабочы план, строга выконваючы яго)—важнейшая ўмова максімальнай прадуктыўнасці вучэбных заняткаў.

Прыкладны рэжым дня:

7.00—пад'ём, праветрыванне пакоя.

7.15—гігіенічная гімнастыка.

7.30—ранішні туалет (абціранне, душ).

7.30—8.10—снеданне, адпраўленне ў навучальную ўстанову.

8.30—14.00 заняткі ва універсітэце.

14.00—15.00—абед.

15.00—16.00—дзённы адпачынак (прагулка).

16.00—19.00 — самастойныя дамашнія заняткі, чытанне літаратуры.

19.00—19.30—вячэра.

19.30—23.00—дамашнія заняткі, прагулка перад сном.

23.00—7.00—сон.

Разумовая праца, як і ўсякая іншая, патрабуе многа энергіі, якую неабходна пастаянна аднаўляць. Калі ж такога аднаўлення не адбываецца, з прычыны няправільнага размеркавання рабочага часу і адсутнасці фізічнай нагрузкі, студэнты звяртаюцца да ўрача са скаргамі на моцныя галаўныя болі, дрэннае запамінанне і разуменне вывучаемых прадметаў, трывожны сон.

Пры любым рэжыме дня трэба адвесці не менш 8 гадзін для сна і не менш 2 гадзін для знаходжання на свежым паветры і на фізкультуру. Лепшыя вынікі дае змена разумовай працы фізічнай. Заняткі трэба чаргаваць з адпачынкам: катаннем на каньках, на лыжах,

прагулкамі. Паспяховай працы яшчэ дапамагае правільны і культурны адпачынак, наведванне тэатраў, музеяў, розныя экскурсіі і тэматычныя вечары. Правільна адпачываць не менш важна, чым правільна працаваць.

Дастатковае харчаванне, знаходжанне на свежым паветры, здаровы адпачынак і сон — неабходныя ўмовы, якія папярэджваюць стомленасць.

Арганізм чалавека надзелен прыродай надзейнымі механізмамі. Аднак «запасных частак» да іх не прадугледжана. Таму вельмі важна берагчы тое, што нам дадзена.

Здароўе ў яго шырокім сэнсе — гэта не толькі нармальнае функцыяніраванне ўсіх органаў і сістэм, але і энергія, аптымізм, правільнае ўспрыняццё жыцця, ураўнаважанасць рэакцый, высокая працаздольнасць.

Клопаты аб здароўі чалавека ў нашай краіне — пытанне першаступеннага значэння. Уважлівыя адносіны да свайго здароўя і здароўя іншых—доўг кожнага свядомага чалавека.

У захаванні здароўя і працаздольнасці, у папярэджанні цэлага раду захворванняў вельмі важную ролю адыгрывае асабістая гігіена, гігіена працы і адпачынку.

Вядома, што людзі, якія правільна арганізавалі свой рэжым, хварэюць менш, даўжэй захоўваюць працаздольнасць, пазней старэюць у параўнанні з тымі, хто не клапоціцца аб будучым, пускае жыццё на самацёк.

Здароўе савецкага чалавека знаходзіцца ў значнай меры ў яго асабістых руках, ён мае ўсе магчымасці аздаравіць свой быт, наладзіць рэжым працы і адпачынку. Пры наяўнасці жадання і волі ў нашых умовах не цяжка сачыць за здароўем, выконваць навукова абгрунтаваныя рэкамендацыі ўрачоў, падтрымліваць асабістую прафілактыку.

ВАЗЬМІЦЕ НА ЗАМЕТКУ

ВІТАМІН А

1,5 міліграма чыстага вітаміну А—сутачная патрэба дарослага чалавека. Важнейшыя крыніцы вітаміну А—тлушч печані, асабліва марскіх рыб і марскіх жывёлін, печань, яйкі, масла, малако...

ВІТАМІН B_1

1,5—2,0 міліграмы вітаміну B_1 патрабуецца чалавеку ў суткі. Чым больш у страве вугляводаў, тым больш патрэбна вітаміну B_1. Патрэба ў ім узрастае пры напружанай разумовай і фізічнай дзейнасці. Галоўныя крыніцы забеспячэння арганізма вітамінам B_1—дрожджы, хлеб, крупы.

ВІТАМІН С

70—100 міліграмаў вітаміну С патрабуецца чалавеку ў дзень. Крыніцы вітаміну С—чорныя парэчкі, ягады чырвонага шыпоўніка, чырвоны перац, суніцы, памідоры і іншая гародніна і фрукты.

ВІТАМІН Д

Ад 500 да 1.000 інтэрнацыянальных адзінак вітаміну Д лічацца мінімальнай дозай для дзяцей розных узростаў. Такая ж доза можа быць рэкамендавана цяжарным жанчынам і кормячым маці. Гэтым вітамінам багаты рыбін тлушч, вугор, сардзіны.

ВІТАМІН B_{12}

15—20 міліграмаў вітаміну B_{12} патрабуе арганізм чалавека ў дзень. Гэты вітамін у значнай колькасці ёсць у печані, почках, сэрцы, яечных жаўтках, мясе.

ВІТАМІН B_6

Каля 2—3 міліграмаў вітаміну B_6 патрэбна даросламу чалавеку ў дзень. Добрымі крыніцамі гэтага вітаміну з'яўляюцца печань, почкі, дрожджы, яечны жаўток, малако, мяса...

ВІТАМІН РР

10—15 міліграмаў вітаміну РР (нікацінавая кіслата)—патрэба дарослага чалавека ў дзень. Важнейшыя крыніцы: дрожджы сухія піўныя, крупы грэцкія, хлеб пшанічны, фасоля, рыба, грыбы...

ХАРЧАВАННЕ І ЗДАРОЎЕ

СНЕДАННЕ, АБЕД, ВЯЧЭРА

ЦВЁРДА ўстаноўлены час прыёму стравы, прыемны яе від і пах, прывычныя абставіны і добрая сервіроўка стала выклікаюць выдзяленне ўмоўнарэфлекторнага стрававальнага соку. Снеданне, абед, вячэра ў пэўны час лепш засвойваюцца, прыносяць больш карысці.

Калі страву прымаць у розны час, есці на хаду і ўсухамятку, наспех або ў час ежы спрабаваць чытаць падручнік, страва засвойваецца горш, і ты становішся растратчыкам свайго здароўя і грошай, затрачаных на дрэнна засвоеныя прадукты.

Парушэнне рэжыму прыводзіць да затухання умоўнага рэфлексу, паступова развіваецца захворванне страўнікава-кішэчнага тракту. Некаторыя студэнты ядуць два разы ў дзень: раніцай—злёгку, а ўволю—на ноч. Гэта парушэнне элементарных норм. Страву трэба прымаць тры-чатыры разы ў дзень. Снеданне павінна складаць 30 працэнтаў сутачнага рацыёну, абед — 50, а вячэра—20. На снеданне лепш з вечара прыгатаваць малако, яйкі, каўбасу. Дрэнна, калі студэнт замест снедання «перахоплівае» па дарозе ў аўдыторыю піражок або бутэрброд.

У час перапынку паміж лекцыямі трэба перакусіць. Пасля заняткаў (а для тых, хто займаецца ў другую змену,—перад заняткамі) павінен быць гарачы абед, абавязкова з вадкай першай стравай. Вечарам—вячэра, а перад сном добра выпіць шклянку кефіру.

Некаторыя студэнты харчуюцца аднастайна. У меню пераважае хлеб, масла, каўбаса, мала ўвагі ўдзяляецца гародніне і зелені, малочным прадуктам. А ў дзённым жа рацыёне абавязкова павінны прысутнічаць бялкі, тлушчы, вугляводы, мінеральныя солі, вітаміны ў дастатковай колькасці.

Бялкі ўваходзяць у састаў клетак і тканак, удзельнічаюць у складаных працэсах абмену рэчываў. Яны ўтрымліваюць амінакіслоты, якія не выпрацоўваюцца ў арганізме, але вельмі неабходны для жыццядзейнасці яго. Паўнацэнныя бялкі ёсць у мясе, малацэ, яйках, а таксама ў рысе і бабовых. У малочных прадуктах прырода сканцэнтравала ўсе неабходныя спажыўныя рэчывы ў найбольш гарманічным спалучэнні. У малацэ многа паўнацэннага бялку, а таксама ўтрымліваюцца некаторыя мінеральныя рэчывы, у прыватнасці кальцый, вельмі неабходны маладому арганізму. 100 грамаў сыру або дзве-тры шклянкі малака забяспечваюць сутачную патрэбнасць у кальцыі. Добра засвойваецца кальцый, які ўтрымліваецца ў капусце.

Асноўны энергетычны матэрыял — вугляводы, якімі багаты хлеб, цукар, бульба, крупы. У час спартыўных трэніровак, узмоцненай фізічнай работы патрэбнасць у вугляводах намнога ўзрастае.

Калі ў чалавека лішняя вага, то без шкоды для здароўя можна абмежаваць у рацыёне колькасць вугляводаў (белы хлеб, макарону, салодкія стравы).

Тлушчы, як і вугляводы,—галоўная крыніца энергіі. Яны, як і бялкі, уваходзяць у састаў клетак арганізма. З тлушчамі арганізм атрымлівае вітаміны А і Д. Недахоп тлушчаў можа прывесці да цяжкіх захворванняў. З тлушчаў каштоўна ўжываць сметанковае масла. Аднак рэкамендуецца штодзённа з'ядаць са стравай (з салатам, вінегрэтам) сталовую лыжку расліннага масла. У ім ёсць ненасычаныя тлустыя кіслоты, несінтэзуемыя ў арганізме, але вельмі важныя для нармалізацыі тлушчавага абмену, умацавання сценак капіляраў, стымуляцыі ахоўных сіл арганізма. У раслінным масле ёсць таксама вітамін Е, які садзейнічае ўмацаванню мышц. Лепш засвойваюцца лёгкаплаўкія тлушчы—расліннае, сметанковае масла, горш — ялавічны і авечы тлушч.

Для нармальнай работы нервовай і кроватворнай сістэм патрэбны вітаміны **групы В**, якія ёсць у печані, яйках, малочных прадуктах, дрожджах, хлебе, рысе, грэцкай крупе.

Росту і размнажэнню клетак, падтрыманню ў нармальным стане скуры і органаў зроку садзейнічае **вітамін А**, які ўтрымліваецца ў моркве, абрыкосах, салаце, сметанковым масле, яйках, печані.

Вітамін С удзельнічае ў акісляльна - аднаўленчых працэсах арганізма. Ён утрымліваецца ў гародніне, фруктах, лімонах, шыпоўніку, капусце, бульбе. Сырая гародніна і фрукты ўзбагачаюць страву вітамінамі.

У перыяд напружанай разумовай працы неабходна павялічыць колькасць фосфару ў страве. Утрымліваецца ён у яечных жаўтках, мазгах, сыры, бабах, арэхах.

Правільна арганізаванае паўнацэннае харчаванне — добры саюзнік здароўя і высокай працаздольнасці.

ЖЫЛЛЁ І ЗДАРОЎЕ

НІЧОГА ЛІШНЯГА

Жыццё ў калектыве інтэрната патрабуе падтрымання ўстаноўленага санітарнага парадку і правіл паводзін. Нічога лішняга! — вось асноўнае патрабаванне да пакоя інтэрната. Гэта патрабаванне садзейнічае стварэнню ўтульнасці, якая забяспечваецца чысцінёй, парадкам, убраннем пакоя з густам.

Важна, каб у пакоі заўсёды было чыстае паветра. Пры недастатковай вентыляцыі ў жылым пакоі лёгка накапліваецца вадзяная пара, паветра становіцца затхлым, цяжкім, у ім паніжаецца працэнт кіслароду, павялічваецца колькасць вуглякіслага газу, расце вільготнасць. Такое змяненне саставу паветра шкодна ўплывае на працаздольнасць, асабліва на разумовую дзейнасць, паскараючы стомленасць.

Пакой трэба праветрываць у любое надвор'е штодзённа, тры разы: раніцай, сярод дня і на ноч.

Нельга ў пакоі сушыць адзенне і бялізну, гатаваць страву, гэта павялічвае вільготнасць паветра і сырасць.

Нельга курыць у жылым памяшканні, нават калі адкрыта акно: тытунёвы дым доўга застаецца ў пакоі і, трапляючы ў лёгкія, прыносіць шкоду не толькі самім курцам, але і тым, хто вымушан знаходзіцца ў накураным памяшканні. Студэнт, які курыць у жылым пакоі, робіць шкоду свайму някурачаму таварышу.

Не меншае значэнне, чым свежае паветра, мае падтрыманне ў жылым памяшканні неабходнай тэмпературы. Арганізм мае рад прыстасаванняў для падтрымання тэмпературы цела на адным узроўні (36°—37°). Як холад, так і пераграванне выклікае напружаную работу цеплarэгулюючых нервовых апаратаў арганізма і адцягвае нашу ўвагу, паніжае працаздольнасць, асабліва пры разумовай працы. У халодным пакоі цяжка на чым-небудзь сканцэнтравацца, і мы шукаем спосабу сагрэцца.

Паніжаецца працаздольнасць і ў гарачым, душным пакоі: з'яўляюцца галаўныя болі, санлівасць, вяласць.

Неабходна сачыць, каб у жылым памяшканні тэмпература пастаянна падтрымлівалася ў межах 18°—20°, а ў калідорах — 16°—18°.

Студэнты, якія жывуць у інтэрнатах, павінны рабіць уборку ў пакоях 2 разы ў суткі (раніцай і вечарам). Каб менш падымаць пылу, трэба выкарыстоўваць вільготны спосаб прыбірання.

У значнай ступені садзейнічае прадуктыўнасці разумовай працы правільнае, дастатковае і раўнамернае асвятленне жылых пакояў.

ГЭТА ЦІКАВА

ЧАЛАВЕК З ДВУМА СЭРЦАМІ

Так, іменна два сэрцы ў грудной клетцы ў жыхара Італіі Аўгусціна Кало. Знешне гэты чалавек нічым не выдзяляецца сярод іншых. Ён сярэдняга росту, нармасцэнічнага целаскладу, загадкавай толькі застаецца яго незвычайная сіла.

Яму нічога не варта без асаблівых намаганняў падняць паўтаратонны грузавік. Кнігу ў семсот старонак ён можа перарваць папалам, як адзін лісток.

Кало адзначае, што такая сіла з'явілася ў яго яшчэ ў дзяцінстве. Спаборнічаючы з равеснікамі, ён мог неаднаразова падцягвацца на перакладзіне, трымаючыся за яе адным пальцам, або трымаючыся адной рукой за перакладзіну, падцягвацца больш трох разоў.

Працуе Аўгусціна Кало інжынерам, ён поўны энергіі. Многа часу ўдзяляе сваёй любімай сям'і. У яго ёсць сын. Але Кало-малодшы мае адно сэрца і нічым не выдзяляецца сярод равеснікаў.

Цяпер перад фізіёлагамі ставіцца задача ўстанавіць сувязь і залежнасць паміж волатаўскай сілай і двума сэрцамі.

ФІЗКУЛЬТУРА І ЗДАРОЎЕ

ЧАРОЎНЫ ЭЛЕКСІР

З даўняй пары чалавек займаецца фізічнымі практыкаваннямі, аднак іх дабратворны ўплыў быў навукова даказан толькі ў наш час, калі выявілася ўзаемасувязь паміж працай мышц і функцыяй сэрца, а таксама іншых унутраных органаў. Чым больш працуюць мышцы цела, тым больш даводзіцца працаваць сэрцу. Вось чаму, трэніруючы свае мышцы, мы трэніруем і сэрца. У сваю чаргу працуючыя мышцы лепш забяспечваюцца крывёю, чым нерухомыя. Калі ў стане спакою праз адзін квадратны міліметр папярэчнага сячэння мышцы кроў працякае па 50—250 капілярах, то праз 1 $мм^2$ працуючай мышцы—па 2500—3000.

Звычайна ў стане спакою ў сасудзістым русле цыркулюе 55—75 працэнтаў крыві, астатняя кроў знаходзіцца ў так званых дэпо (печані, селязёнцы, скуры). Пры фізічных практыкаваннях аб'ём працякаючай па сасудах крыві ўзрастае. У выніку паляпшаецца жыўленне тканак і ўзмацняецца абмен рэчываў у арганізме.

Фізічныя практыкаванні не толькі садзейнічаюць паляпшэнню кровазабеспячэння сардэчнай мышцы, але і павялічваюць яе здольнасць падаваць большую колькасць крыві ў аорту. У стане спакою ў нетрэніраванага чалавека сэрца пры кожным скарачэнні выштурхвае ў аорту 50—60 $см^3$ крыві, а ў спартсмена—80—100 $см^3$. У час спрынтарскага бегу з кожным скарачэннем сэрца падае ў аорту каля 200 $см^3$ крыві. У выніку каб забяспечыць патрэбу арганізма, такому сэрцу не патрэбна часта скарачацца. У чэмпіёна свету 1966 г. па вольнай барацьбе А. В. Мядзведзя на першынстве свету пульс быў роўны 36 у мінуту (у нетрэніраванага чалавека норма 70—80 у мінуту). Узнікае пытанне: ці дабратворныя для арганізма такія рэдкія скарачэнні? Так. Таму што сэрца мае больш часу для адпачынку.

Пад уплывам сістэматычных фізічных практыкаванняў паляпшаецца і функцыя дыхальнага апарата. У стане спакою нетрэніраваны чалавек робіць 16—18 дыхальных рухаў у мінуту, а спартсмен—10—12. Памяншэнне колькасці ўдыханняў стварае магчымасць вялікага адпачынку для дыхальнай мускулатуры. У выніку ўдых становіцца больш глыбокім і больш эфектыўным, павялічваюцца размеры груднай клеткі, узрастае яе рухомасць, яна становіцца шырэйшай. Выдатна развіваюцца мышцы, якія прыводзяць у рух рэбры. У людзей, якія не займаюцца спортам, розніца акружнасцей пры максімальным удыху і пры поўным выдыху роўна 6—7 см, а ў спартсменаў 8—12 см і больш. Жыццёвая ёмістасць лёгкіх у спартсменаў таксама павялічана—5000—7000 $см^3$, а ў тых, хто не займаецца спортам,—да 4000 $см^3$.

Фізічныя практыкаванні аказваюць дабратворны ўплыў і на функцыі страўніка, кішэчніка, почак, залоз унутранай сакрэцыі і іншых органаў і сістэм. Таму кожны чалавек павінен так наладзіць свой рэжым, каб у яго абавязкова ўваходзілі фізічныя практыкаванні.

ЛЯЧЫЦЕСЯ СВОЕЧАСОВА

Нават самае бяскрыўднае захворванне, такое, як насмарк, патрабуе абавязковага лячэння. Калі хваробу своечасова не лячыць, цячэнне яе ўскладняецца і прымае зацяжны характар. А запушчаную хваробу лячыць цяжэй. Так, не вылечаны насмарк ускладняецца запаленнем прыдаткавых пазух носа (франціт, гаймарыт). А простая ангіна можа прывесці да захворвання рэўматызмам, пры якім заўсёды пашкоджваецца сэрца, а пры цяжкім цячэнні фарміруецца парок сэрца. Ускладненнем ангіны бываюць таксама захворванні почак.

Грып і катары верхніх дыхальных шляхоў могуць ускладніцца запаленнем лёгкіх, гаймарытам, францітам.

Студэнты часта пераносяць хваробы на нагах, асабліва ў час экзаменацыйнай сесіі, і не звяртаюць увагі на рэкамендацыі ўрача адносна пасцельнага рэжыму, медыкаментознага лячэння. А часам лечацца самі, пры любым недамаганні прымаючы антыбіётыкі, сульфаніламідныя або гарманальныя прэпараты. Калі ў хворага павышаецца тэмпература, ён пачынае збіваць яе рознымі медыкаментамі. А тэмпература — гэта ахоўны фактар, адказ арганізма на ўкараненне інфекцыі. І парой яна сведчыць не столькі аб сіле мікроба, колькі аб актыўнасці ахоўных магчымасцей арганізма, і таму нельга імкнуцца любым чынам збіць тэмпературу.

Некаторыя прымаюць тэтрацыклін пры кожным захворванні. А гэты ж антыбіётык дзейнічае толькі на мікробную флору, а калі хвароба выклікаецца вірусам (напрыклад, грыпа), то ён не эфектыўны. Пры лячэнні антыбіётыкамі неабходна прымаць іх у вызначаны тэрмін і ў дастатковай дазіроўцы, назначаемай урачом. Бязладны прыём выклікае прывыканне да іх мікробаў, і лячэнне аказваецца не эфектыўным.

Для папярэджання і ранняга выяўлення захворванняў у нас у краіне праводзяцца прафілактычныя мерапрыемствы, абавязковыя для кожнага здаровага чалавека. Так, для ранняга выяўлення туберкулёзу кожны год праводзяцца флюараграфічныя абследаванні студэнтаў. Гэты метад рэнтгенаўскага абследавання вельмі выгадны, зусім бясшкодны, патрабуе малой затраты часу.

Для папярэджання інфекцыйных захворванняў праводзяцца прывіўкі супраць іх. У нас ва універсітэце праводзяцца прывіўкі супраць стаўбняку, брушнога тыфу, воспы.

Штогод арганізуюцца прафілактычныя агляды студэнтаў, у час якіх можна выявіць захворванне ў раннім перыядзе. Вельмі важна своечасова наведаць урача, параіцца з ім адносна свайго здароўя.

Два разы ў год трэба звяртацца да зубнога ўрача для праверкі поласці рота, зубоў і дзёснаў. Хворыя зубы — гэта вароты для пранікнення інфекцыі у арганізм, таму вельмі важна своечасова наведаць кабінет зубнога ўрача.

ШКОДНЫЯ ПРЫВЫЧКІ

ШТО ХАВАЕЦЦА за дымам папяросы? Чаму многія так безразважна шкодзяць свайму здароўю? Няўжо яны лічаць, што тытунь — эліксір жыцця, маладосці? Хіба думае юнак, пачаўшы курыць, аб тым, што з тытунёвым дымам ён атрымлівае цэлы набор ядаў, якія могуць зрабіць яго інвалідам?

Пры згаранні тытуню ўтвараюцца ядавітыя рэчывы: нікацін, вокіс вугляроду (чадны газ, мыш'як, сінільная кіслата). Самы моцны з усіх гэтых ядаў — нікацін. Пад яго ўздзеяннем паступова змяняецца абмен рэчываў у арганізме, перастройваецца работа страўнікава - кішэчнага тракту. Нікацін уплывае на сардэчна-сасудзістую сістэму, павышае частату ўзнікнення рака, у першую чаргу рака лёгкіх. Па даных статыстыкі смяротнасць ад рака лёгкіх сярод курыльшчыкаў у 20 раз большая, чым сярод некурцоў.

Некаторыя дзяўчаты лічаць, што курыць цяпер модна, іншай нават здаецца, што ёй цыгарэта «ідзе». Падумайце самі: каму можа «ісці» дрэнны колер твару, хрыплы голас, жоўтыя зубы, непрыемны пах з рота?! А іменна ўсё гэта набываецца разам з цыгарэтай. Не жадаючы адступаць ад моды, беручы прыклад з каго-небудзь, або імкнучыся пахудзець, пачынаючы курыльшчык стараецца перасіліць сябе, прывучыць свой арганізм да курэння. І гэта ўдаецца — арганізм паступова прывыкае да табачнага дыму. Аднак рана ці позна шкоднае ўздзеянне курэння сябе праявіць. І чым раней чалавек пачынае курыць, тым хутчэй гэта здараецца, асабліва ў дзяўчат. Той, хто курыць, становіцца рассеяным, менш кемлівым і адстае ў вучобе ад сваіх таварышаў.

Што датычыць алкаголю — не страшна, калі чалавек па асабліва ўрачыстаму выпадку ў прыемных абставінах вып'е чарку гарэлкі. Самае страшнае тое, што цяжка вызначыць момант, калі чарка пераможа, калі незаўважна, спадцішка падкрадзецца злосная хвароба — цяга да спіртнога. Будучы алкаголік пачынае шукаць выпадку для выпіўкі і лёгка яго знаходзіць. Адзін п'е для апетыту, іншыя таму, што не могуць заснуць без гарэлкі, трэція, каб падняць настрой, працаздольнасць.

У чалавека, які злоўжывае алкаголем, прытупляюцца розум і эмоцыі, гасне пачуццё адказнасці перад сабой і грамадствам. Алкаголь пашкоджвае мозг і ўносіць блытаніну ў вышэйшую нервовую дзейнасць чалавека. Барацьба з алкагалізмам даўно прызнана праблемай міжнароднага значэння.

- Старым здаецца, што ў дні іх маладосці лесвіцы былі не такімі крутымі.
- Лепшы сродак ад бяссонніцы—спаць.
- Аслепленаму сабой ніякі акуліст не дапаможа.
- Усе артэрыі ў яго былі сонныя.
- Не ўсякая гразь лечыць.

ЦІ ВЕДАЕЦЕ ВЫ

- *што некаторыя лякарствы, калі іх ужываць пасля ежы, не толькі трацяць лячэбную актыўнасць, але і набываюць раздражняючыя ўласцівасці? Аспірын, напрыклад, пад уплывам салянай кіслаты страўнікавага соку распадаецца на свае састаўныя часткі: саліцылавую і воцатную кіслоты; уратрапін —на фармалін і аміяк. Гэтыя прадукты валодаюць раздражняючым дзеяннем і могуць выклікаць утварэнне драбнюткіх язваў на слізістай абалонцы страўніка і тонкага кішэчніка, боль, моташнасць і іншыя непрыемныя адчуванні.*
- *што лепшаму слыху спрыяе бег. Можа гэта і дзіўна, але ў 70 мужчын ва ўзросце ад 23 да 56 год пасля 4-месячнай трэніроўкі, якая ўключала ў сябе перш за ўсё бег, вастрыня слыху моцна ўзрасла. Як мяркуюць спецыялісты, гэта адбылося з-за памяншэння ў крыві халестэролу—рэчыва вязкага і блакіруючага сасуды. Збіраючыся ў сасудах, падводзячых кроў да вушэй, халестэрол значна паніжае вастрыню слыху.*

ЗАМЕЖНЫ ГУМАР

Да аднаго вядомага ўрача за стол у рэстаране падсела жанчына і спытала, як яна можа вылечыцца ад астмы. Урач адказаў ёй, а пасля звярнуўся да юрыста, які сядзеў побач:

— Скажыце, калі ласка, ці магу я паслаць гэтай жанчыне рахунак за кансультацыю?

— Безумоўна, — адказаў юрыст.

Калі ўрач прыйшоў дадому, яго чакаў рахунак ад юрыста.

* * *

У кабінет вядомага парыжскага ўрача ўвайшоў малады чалавек.

— Я хачу падзякаваць вам, доктар, за бліскучыя вынікі лячэння.

— Але ж вы не мой пацыент!

— Сапраўды, доктар. Але ім быў мой дзядзька, а я яго наследнік.

ПРЫЧЫНЫ НЕРВОВЫХ РАССТРОЙСТВАЎ І ІХ ПРАФІЛАКТЫКА

Чалавек можа стаць «нервовым» пад уздзеяннем розных прычын: траўм галаўнога мозгу, інфекцыйных захворванняў, расстройстваў дзейнасці залоз унутранай сакрэцыі, пературамлення і многіх іншых. У такіх выпадках размова ідзе не аб неўрозе, а аб сімптомах нейкага асноўнага захворвання.

Неўрозы ж могуць быць абумоўлены толькі складанымі жыццёвымі сітуацыямі, якія спалучаюцца з псіхічнай траўматызацыяй. Прычынай могуць быць аднакратныя, але цяжкія псіхічныя траўмы, асабістыя няўдачы, расчараванне ў блізкім чалавеку, няздзейсненая мара, абман, подласць, спалох. На нервовую сістэму адмоўна дзейнічае наяўнасць у калектыве канфліктных сітуацый, нетактоўная, крыўдзячая крытыка. Рэзка паніжае вынослівасць нервовай сістэмы і таму надзвычай шкодна працяглае недасыпанне.

Разнавіднасцю неўрозу з'яўляецца неўрастэнія. Хвораму неўрастэніяй уласціва аслабленне нервовай дзейнасці, якое ўзнікае звычайна пры спалучэнні траўміруючых псіхіку фактараў з празмерна працяглай, патрабуючай пастаяннага эмацыянальнага напружання працай і фізічнымі пазбаўленнямі (адсутнасць адпачынку, вымушанае пазбаўленне ці абмежаванне сну).

Неўрастэнія часта ўзнікае у студэнтаў, якія не займаюцца сістэматычна на працягу года, а штурмуюць «вяршыні навукі» толькі ў час экзаменацыйных сесій. Пры гэтым ім даводзіцца займацца начамі і перанапружваць нервовую сістэму.

Фактарамі, якія аслабляюць нервовую сістэму, з'яўляюцца таксама розныя вяла праходзячыя інфекцыйныя працэсы ва ўнутраных органах, а таксама розныя інтаксікацыі, як алкагалізм, празмернае курэнне.

Адным з важнейшых сродкаў папярэджання неўрозаў з'яўляецца выхаванне людзей з моцнай нервовай сістэмай. З дзяцінства трэба выхоўваць стойкасць, вытрымку, уменне пераадольваць цяжкасці, падпарадкоўваць свае паводзіны інтарэсам грамадства, прывіваць любоў да працы, да калектыву, выпрацоўваць прывычку падтрымліваць санітарна-гігіенічны рэжым і рэжым дня.

Правільны выбар прафесіі, захопленасць справай, мара і імкненне яе здзейсніць, паляпшэнне матэрыяльна - бытавых умоў, заняткі спортам, калі яны не спалучаюцца з перарэніроўкамі, аказваюць дабратворны ўплыў на фарміраванне нервовай сістэмы. Выключэнне з жыцця алкаголю, празмернага курэння і г. д., разумна арганізаваны адпачынак з'яўляюцца асновай папярэджання неўрозаў.

Урачы здраўпункта далі вам толькі некаторыя рэкамендацыі, як берагчы і ўмацоўваць здароўе. А як вы адносіцеся да свайго здароўя, ці своечасова звяртаецеся да ўрача за дапамогай, ці ўмееце правільна харчавацца, падтрымліваць рэжым працы і адпачынку? Напішыце нам аб гэтым. Чакаем ад вас і пытанняў на медыцынскія тэмы. Калі вы захочаце больш даведацца аб сваім арганізме, аб дасягненнях савецкай медыцыны, аб усім новым, што паяўляецца ў навуцы аб здароўі чалавека, — запрашаем у школы здароўя, якія арганізуюцца ў інтэрнатах.

Матэрыялы падрыхтавалі ўрачы здраўпункта **Ф. П. Рэзнікава, А. М. Нісневіч, М. П. Яцэвіч, М. А. Лобан, А. І. Бім.**

Рэдактар
А. А. НІКОЛЕНКА.

Наш адрас: г. Мінск, Універсітэцкі гарадок, галоўны корпус, п. 106. Тэлефон—22-07-19. Ордэна Працоўнага Чырвонага Сцяга друкарня выдавецтва ЦК КП Беларусі.