

Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.

Г. Гейне

# ВРАЧ — ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ



РАЗМЫШЛЕНИЯ

**Врач — не простая профессия, врач — это, без всякого преувеличения, образ жизни, если хотите — своеобразное мировоззрение. Многие морально-нравственные обязанности возложены на врача. Став студентами Волгоградского государственного медицинского университета, одного из престижнейших медицинских вузов России, вы возложили на себя груз ответственности за своё поведение и свой образ жизни.**

Ни одного человека, а врача особенно, никогда не красили вульгарность и вредные привычки: курение, злоупотребление алкоголем, не говоря уже об употреблении наркотиков. Врач обязан быть пропагандистом здорового образа жизни, в первую очередь не на словах, а собственным примером. Наркотики — абсолютное зло, которое продолжает ломать судьбы и

уносить жизни. Коварство наркотиков и их всеразрушающее действие достаточно красочно проиллюстрировал М. А. Булгаков в своём медицинском рассказе «Морфий». С одной стороны, в нашей стране употребление и распространение наркотических средств уголовно наказуемо, с другой стороны, беспротечность ассоциализации и деградации наркоманов — всё это более или менее сдерживает массовое употребление наркотиков. Помните, не бывает легких безобидных наркотиков, любое наркотическое средство наносит непоправимый удар организму. И каждое последующее употребление наркотиков с новой силой разрушает организм. Знайте об этом и информируйте своих родных, близких и знакомых, а также будущих пациентов. Активно включайтесь в борьбу с распространением наркомании.

И если с наркотиками всё понятно, то куда хуже обстоит дело с алкоголизацией населения. Кто-то выдумал, что русскому человеку свойственно пьянствовать, и вот из поколения в поколение поддерживается этот миф, «а ля национальный колорит», так сказать, «особенности национальной охоты и рыбалки». Специалисты чётко указывают на то, что наиболее распространённый путь в достижении алкоголизма — употребление пива, ведь именно пивная

тропинка очень быстро превращается в столбовую дорогу более крепких спиртных напитков. Сегодня бутылка пива в руке подростка — это абсолютно привычный и никого не удивляющий атрибут повседневной российской жизни. Путём нехитрых подсчётов можно выяснить, что в бутылке пива крепостью 4 градуса содержится 20 граммов чистого алкоголя или 50 граммов водки, а в пиве крепостью 6 градусов — 75 граммов водки. Такая удвоенная доза, потребляемая подростком ежедневно, легко приводит к привыканию, это становится потребностью. Через год-полтора он нередко переходит на более крепкие напитки, у девушек этот процесс протекает ещё быстрее. Значит, создаётся благоприятная почва для развития раннего алкоголизма.

Если обратиться к статистическим данным, то можно проследить стремительный рост потребления пива. Так, в 1999 г. в нашей стране было выпито 195 миллионов 480 тысяч литров пива, в 2003 г. эта цифра составила 331 миллион 858 тысяч литров, а в 2008 г. уже около 486 миллионов литров. В среднем на душу населения пенного напитка в 2000 г. приходилось 37,8 литра, в 2003 г. — 53 литра, а в 2004 г. соответственно 57 литров. По прогнозу специалистов, на 2009 г. количество потребления пива составит около 68 литров на человека. Все эти цифры говорят о том, что если ситуация с употреблением спиртного в нашей стране не изменится, то вымирание русского народа станет неизбежным.

Настоящая беда — табакокурение. Некоторые специалисты относят его к социальной форме наркомании. Но все ли курильщики подозревают, какой опасности подвергают себя ежедневно,

отдавая дань своей привычке? Не стоит забывать и о вреде пассивного курения, ведь оно также может стать причиной тяжёлых заболеваний. Табачный дым содержит около 4000 химических веществ, 50 из которых способны вызвать рак. Сигаретный дым вызывает тяжёлые респираторные и сердечно-сосудистые заболевания, которые могут привести к преждевременной гибели организма. Знайте, ни вентиляция, ни фильтрация воздуха помещения не снижают вредного воздействия табачного дыма. По оценке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 700 миллионов детей, то есть почти половина детского населения земного шара, дышат воздухом, загрязнённым табачным дымом, особенно дома. Большинство людей на Земле не курят, и вы, как врачи, должны быть в их числе. Пространство без табачного дыма является хорошим стимулом для тех, кто хочет бросить курить.

Уважаемые первокурсники, ваша мечта осуществилась, с каждым днём вы стремительно будете приближаться к тому моменту, когда станете врачами. Потребуется много сил, упорства и старания, чтобы полноценно соответствовать высокому званию российского врача. Вам предстоит значительная работа над собой, и её неотъемлемой частью должна стать работа по формированию здорового образа жизни. Отказавшись от губительных вредных привычек, вы начнёте постигать умение быть здоровым, а значит, будете иметь запас жизненной энергии и сил, которых хватит для достижения абсолютно любых поставленных целей, для покорения любых высот. Станьте сторонниками здорового образа жизни уже сегодня.

**Роман МЯКОНЫКИЙ,**  
клинический ординатор.

## ЧТО НАМ СТОИТ ДОМ ПОСТРОИТЬ...

**Активные, инициативные, трудолюбивые — всё это о студентах нашего университета. Уже второй год подряд в период летних каникул эффективно работает возрождённый в 2008 году ремонтно-строительный студенческий отряд «Медик».**

В этом трудовом сезоне РССО «Медик-2009» начал свою работу 2 июля, практически сразу после сдачи последнего экзамена. Нужно отметить, что студенты нашего университета и в этом году достаточно живо проявили интерес к возможности самостоятельно, так сказать, своим трудом заработать на летний отдых. Однако финансовая сторона вопроса всё же второстепенна, а основным мотивом записаться в РССО послужило желание, что называется, собственноручно поучаствовать в строительстве и ремонте объектов университета. Основную часть желающих поработать этим летом составили ребята, работавшие в РССО «Медик» в прошлом году. Это обстоятельство говорит о том, что в РССО «Медик-2009» пришли своего рода профессионалы, получившие хорошую подготовку в прошлом трудовом сезоне. Решено было разделить всех бойцов отряда на две бригады: первая бригада приступила к работе в июле, вторая — в августе. Как и положено, первый рабочий день начался с повторения основ техники безопасности. Кроме того, на общем собрании РССО бойцы получили наставления от помощника проректора по административно-хозяйственной работе В. И. Стрыгина.

Трудовые будни первой бригады начались с оказания помощи в переезде типографии нашего университета. Трудовой десант высадился в Ворошиловском районе, где ребята приступили к выполнению межрайонной операции. Бойцам отряда предстояло осуществить погрузку и транспортировку в Тракторозаводский район, а уже там разгрузку оборудования издательства университета в целостности и сохранности. Руководство над этой «трудовой операцией» осуществлял директор издательства ВолГМУ Л. К. Кожевников. Поставленная задача по переезду типографии из морфологического корпуса (ул. Рокоссовского, 1 г) на новое место базирования в здании межкафедрального сертификационного центра (ул. Дзержинского, 45) была успешно выполнена. В этой ответственной операции принимали участие студенты 5-го курса лечебного

факультета А. Самохвалов, Д. Мосин, В. Барышников, Н. Топчиёв и студент 4-го курса педиатрического факультета Ф. Курдюков. Осуществляя руководство над операцией, Л. К. Кожевников позаботился не только о перемещении бойцов РССО между «рабочими зонами», но и об обеспечении их питанием, за что весь коллектив РССО выражает ему слова искренней благодарности.

Как только работа в издательстве была успешно завершена, бойцов отряда командировали в главный корпус университета под чуткое руководство команданта Е. С. Петросовой. Им предстояло подготовить помещения научно-фундаментальной библиотеки к ремонту, а также привести в порядок территорию внутреннего двора университета.

16 июля в первой бригаде произошло событие: коллектив пополнился новым бойцом — студентом 4-го курса лечебного факультета В. Швецом. После расширения состава работа бригады пошла с большей силой. И это было кстати, ведь требовалось ещё помыть и покрасить фасады главного и нового корпусов, которые являются своеобразным «лицом» университета, к тому же на 28 июля на базе ВолГМУ было запланировано расширенное заседание ректоров вузов Волгоградской области, и дата эта была уже не за горами. С поставленной задачей отряд успешно справился.

Совместная трудовая деятельность способна сплотить коллектив, вот и ребята из РССО давно уже стали не просто коллегами по трудовому цеху, а настоящими друзьями, которые не только работают, но и отдыхают вместе. Поскольку в летнее время трудиться не только бойцы РССО «Медик-2009», но и студенты — члены приёмной комиссии, стали традиционными дружеские футбольные встречи, которые позволяли отдохнуть и отвлечься от трудовых будней.

Вот так, в ежедневных трудах и заботах подошёл к концу жаркий трудовой июль, дав начало трудовому августу. Бойцы первой бригады РССО «Медик-2009», подведя итоги своей трудовой деятельности 31 июля во Всероссийский день студенческих строительных отрядов, с чувством выполненного долга отправились на каникулы. Эстафету с энтузиазмом подхватили бойцы второй бригады, с новыми силами вступившие в трудовой бой.

В состав второй бригады вошли пять человек: бригадир — В. Швец, студенты 5-го курса лечебного факультета — М. Демещенко и Я. Дрозд; студенты 3-го курса

СТРОЙОТРЯД



Р. Зарбалиев — лечебного факультета и А. Емельянов — медико-биологического.

Направлением работы бригады стали погрузка и разгрузка строительных материалов, покраска фасадов, шпаклёвка лекционных аудиторий, разгрузка и установка мебели в учебных корпусах по ул. Володарского и по ул. Герцена (пл. Возрождения). Кроме этого предстояло осуществить освобождение подвальных помещений в общежитиях № 1, 3 и 4.

Подобно первой бригаде, коллектив второй успешно справился со всеми поставленными задачами.

В целом, подводя итоги трудового семестра 2009 года, можно с уверенностью сказать, что в нашем университете возрождённое студенческое строительное движение постепенно наращивает темпы работы, становясь неотъемлемой частью студенческой жизни.

**От лица РССО «Медик-2009»**  
**А. САМОХВАЛОВ, М. ДЕМЕЩЕНКО,**  
студенты 5-го курса лечебного факультета.