



Выборы Президента Республики Беларусь – ТВОЙ ВЫБОР!

Сегодня наша страна находится на важном этапе своего общественно-политического развития, который связан с началом избирательной кампании по выборам Президента Республики Беларусь.

Президент Республики Беларусь – ключевая фигура всей белорусской политической системы, он является Главой государства и гарантом Конституции Республики Беларусь, прав и свобод человека и гражданина.

Вопросы, касающиеся процесса избрания на должность Президента, закреплены в тексте Конституции Республики Беларусь (была принята 15 марта 1994 г.) и регулируются Избирательным кодексом (был принят 11 февраля 2000 г.).

Первые президентские выборы прошли летом 1994 года и с этого времени стали регулярным и значимым событием политической жизни нашей страны. Чем же так важны выборы и зачем они нужны?

Выборы – это разновидность политического процесса, целью которого выступает формирование различных институтов государственной власти с помощью граждан этого государства. Источником власти в нашем государстве выступает народ (об этом говорится в Преамбуле к Конституции РБ), именно народ определяет кто и зачем будет осуществлять политическое руководство страной в будущем, на новом витке экономического и социально-политического развития.

Выборы играют важную политическую роль, а именно:

- осуществляют легитимацию существующего политического строя или, другими словами, участие граждан в выборах означает признание ими данного политического порядка; выборы выступают в качестве «лакмусовой бумажки», показывающей уровень доверия населения к Президенту, правительству, парламенту, другим выборным структурам;
- обеспечивают обратную связь между гражданами и властью;
- способствуют политическому просвещению общества, росту политической культуры и степени политического участия населения.

Институт выборов базируется на таких принципах, как:

- принцип свободы выборов – избиратель сам решает участвовать ему в выборах или нет и за кого голосовать;
- принцип равенства выборов – все избиратели вне зависимости от своего экономического или политического положения в обществе имеют равное количество голосов;
- принцип тайного голосования – контроль за выбором избирателей запрещен;
- принцип прямых выборов – избиратели самостоятельно (без посредников) избирают представителей институтов государственной власти.

Кто может избирать и быть избранным на пост Президента?

Согласно Конституции Республики Беларусь право избирать Президента страны имеют



граждане Республики Беларусь, достигшие 18 лет.

На пост Президента нашей страны может быть избран гражданин Республики Беларусь по рождению, не моложе 35 лет, обладающий избирательным правом и постоянно проживающий в Республике Беларусь не менее десяти лет непосредственно перед выборами. Срок полномочий Президента составляет пять лет.

Президент олицетворяет собой единство народа, гарантирует реализацию основных направлений внутренней и внешней политики, представляет Республику Беларусь в отношениях с другими государствами и международными организациями.

В Республике Беларусь действует мажоритарная избирательная система абсолютного большинства. В случае выборов на должность Президента это означает, что Президент считается избранным, если за него проголосовало более половины граждан Республики Беларусь, принявших участие в голосовании. Если же ни один из кандидатов не набрал необходимого количества голосов, в двухнедельный срок проводится второй тур голосования по двум кандидатам, получившим наибольшее количество голосов избирателей. Избранным считается кандидат в Президенты, получивший при повторном голосовании больше половины голосов избирателей, принявших участие в голосовании.

9 августа 2020 года – это день, когда каждый сделает свой выбор и определит свое будущее и будущее своей страны на следующие пять лет!

Кандидат политических наук
Н.В. ВОЛОГИНА

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БАЛ

В конце июня состоялся традиционный Республиканский бал выпускников учреждений высшего образования с участием Президента Республики Беларусь Александра Григорьевича Лукашенко.

Стать участниками бала были удостоены и представители Белорусско-Российского университета Владимир Михайлович Шеменков, заведующий кафедрой «Технология маши-

ностроения», выпускники Юлия Демишкевич (экономический факультет), Александр Титов (строительный факультет) и Никита Судников (машиностроительный факультет).

Во время бала состоялась церемония награждения участников. Благодарности Президента за плодотворную научно-педагогическую деятельность, значительный личный вклад в подготовку высококвалифицированных специалистов, развитие творческих способностей талантливой молодежи удостоен В.М. Шеменков.

Накануне мероприятия с выпускниками университета встретился ректор М.Е. Лустенков. Михаил Евгеньевич вручил Юлии Демишкевич диплом с отличием и Грамоту Министерства образования Республики Беларусь за отличные успехи в учебе, примерное поведение, активное участие в общественной деятельности и пожелал ребятам активно применять знания и опыт, приобретенные в университете, для успешной реализации намеченных целей.

На фото Н. Судников, И.В. Карпенко (Министр образования Республики Беларусь), Ю. Демишкевич, А. Титов.



Читайте
В
номере:

Слово
выпускникам

Стр. 2–3

Профсоюзная
жизнь

Стр. 3

Здоровье

Стр. 4

Слово выпускникам

Евгений ДЖОРАЕВ, экономический факультет

Для получения высшего образования я выбрал Белорусско-Российский университет, зная, что здесь высокий уровень подготовки специалистов. За время обучения у меня было много ярких и запоминающихся моментов. Первоначально с учебой были определенные трудности, но я с ними справился благодаря преподавателям. Отдельное «спасибо» Валентине Васильевне Панеже – преподавателю русского языка. Начиная с первого семестра, мы посещали музеи, театры города, ходили на различные экскурсии. Было очень интересно, ведь мы, студенты, прибывшие из-за рубежа, мало знали о вашем чудесном городе. Под руководством Валентины Васильевны и Натальи Владимировны Мурадян мы ставили различные театрализованные представления по мотивам народных сказок.

Могилевчане – дружелюбные, гостеприимные, общительные люди. Здесь я нашел новых друзей. После окончания университета я уезжаю к себе на Родину, но точно знаю, что буду скучать по городу, друзьям и своим преподавателям, давшим знания, которые позволят добиться поставленных целей.

Георгий ПОКЛАД, инженерно-экономический факультет

Самым ярким впечатлением для меня стало участие в Форуме вузов Союзного государства, который проходил на базе Белорусского национального технического университета. Вместе с коллегой Абраменковым Максимом мы представляли стартап-проект «Онлайн образование в БРУ». Во время Форума состоялась встреча с Государственным секретарем Союзного государства России и Беларуси Г.А. Рапотовой. Мы имели возможность пообщаться с Григорием Алексеевичем и задать интересующие нас вопросы.

Анна КРотова, инженерно-экономический факультет

Самым значимым и ярким мероприятием для меня стал Венский бал, который проходил во Дворце Независимости Республики Беларусь с участием Главы государства. Оказавшись на торжестве, мы словно попали в сказку: девушки в бальных платьях, юности в черных фраках и смокингах. Классическая музыка и танцы создавали изысканную атмосферу. Принять участие в таком мероприятии удается далеко не каждому, поэтому для меня было большой честью представлять Белорусско-Российский университет на Республиканском новогоднем балу для молодежи.

Незабываемые впечатления оставили факультетские мероприятия – «Мисс и Мистер ИЭФ», «Драник-Fest», участие в различных концертах и конкурсах в составе танцевального коллектива «Dance-коктейль», а также яркая и неповторимая «Студенческая весна».

Никита СУДНИКОВ, машиностроительный факультет

Самыми яркими и незабываемыми моментами студенческой жизни останутся для меня спортивные соревнования. Подготовка к участию в них – это всегда эмоциональный взрыв. Я благодарен спортивному клубу, студенческому профкому, первичной организации «БРСМ», благодаря которым пять студенческих лет были насыщенными и интересными. Отдельное «спасибо» моим тренерам – Вере Федоровне Писаренко и Елене Александровне Малышевой. Они помогли мне не только добиваться успехов в спорте, но и воспитывали хорошие человеческие качества.

Эпогеем студенческой жизни стало для меня участие в Республиканском бале выпускников высших учебных заведений. Могу сказать с уверенностью: «БРУ в моем сердце навсегда!»

Александр ЕФИМОВ, строительный факультет

Самое веселое воспоминание – это мой первый фестиваль «Студенческая весна». Тот драйв и полученные эмоции дорогого стоят.

Начало. Продолжение на стр. 3

НАШИ ЛАУРЕАТЫ

Двое студентов Белорусско-Российского университета стали лауреатами специальной премии Могилевского областного исполнительного комитета в социальной сфере. Владислав Ласица (строительный факультет) награжден специальной премией в номинации «Общественно-политическая деятельность», Георгий Поклад (инженерно-экономический факультет) – в номинации «Образование».

Помимо учебы ребята активно занимаются научной и общественной работой, увлекаются творчеством и спортом.

За плечами Владислава – работа в студенческом строительном отряде. В 2019 году отряд им. М.Г. Владимировича, командиром которого он являлся, работал на строительстве средней школы № 46 г. Могилева. Этот объект имел статус молодежной стройки. По итогам городского и областного конкурсов «Трудовой семестр 2019» отряд занял первое место, а Владислав признан лучшим командиром

строительного отряда. Этим летом Владислав Ласица со своими бойцами будет трудиться на строительстве социальных объектов в г. Островце.

Первое место на XXV и XXVI Республиканских конкурсах научных работ студентов, диплом I степени на конкурсе научно-исследовательских работ студентов в г. Брянске, II место в Международном конкурсе на лучшую творческую работу по экономическим дисциплинам и вопросам управления в г. Смоленске – это далеко не полный перечень побед Георгия Поклада в научной деятельности. За отличную учебу и научные достижения в 2019 году Георгий был занесен на Доску почета университета.

Поздравляем ребят с заслуженной наградой и желаем новых побед и свершений!

Соб. информация.
На фото слева направо:
В. ЛАСИЦА, Г. ПОКЛАД.



Чтобы в доме было уютно

Студенты называют общежитие своим вторым домом. Здесь можно подготовиться к занятиям, отдохнуть, заняться любимым делом – и для этого созданы все необходимые условия. В общежитиях университета проживает 1/3 обучающихся дневной формы получения образования.

Профсоюзный комитет студентов ежегодно проводит смотр-конкурс «Лучшая комната, этаж общежития», целью которого является формирование у обучающихся эстетической культуры быта, развитие ответственного и бережного отношения к государственной собственности, поддержание чистоты и порядка, воспитание чувства ответственности за соблюдение Правил внутреннего распорядка. Смотр-конкурс проводится в двух номинациях: «Лучшая комната» и «Лучший этаж».

Основными критериями при подведении итогов в номинации «Лучшая комната» являются санитарное состояние, эстетическое оформление комнаты, отсутствие претензий к жильцам со стороны администрации общежития, творчество и фантазия студентов в обустройстве комнаты. Победителями конкурса в номинации «Лучшая комната» в этом году стали:

- комната №407, общежитие №1 (Даниил Иванов, Дмитрий Малюга, Матвей Комиссаров);
- комната №308, общежитие №2 (Павел Лахмаков);
- комната №417, общежитие №3 (Артем Жариков, Владимир Старокожев).

Итоговые критерии в номинации «Лучший этаж» – эстетическое оформление этажа; наличие и соблюдение графика дежурств, а также Правил внутреннего распорядка общежития; санитарное состояние комнат; чистота в местах общего пользования.

Победителями конкурса в номинации «Лучший этаж» стали:

- 3-й этаж, общежитие №1 (староста – Александра Панькова);
- 4-й этаж (большое крыло), общежитие №2 (староста – Валерий Антипенко);
- 11-й этаж, общежитие №3 (староста – Анастасия Захаревская).

ЖИЛИЩНО-БЫТОВАЯ КОМИССИЯ.
На фото: Марина Беляева (председатель профкома студентов) награждает Владимира Старокожева и Артема Жарикова (общ. №3).



П
Р
О
Ф
С
О
Ю
З
Н
А
Я

Ж
И
З
Н
Ь

Встреча с профсоюзным лидером отрасли

Председатель Центрального комитета Белорусского профсоюза работников образования и науки Т.Р. Якубович встретилась с представителями трудового коллектива и студенческим активом Белорусско-Российского университета. Татьяна Романовна проинформировала присутствующих о планомерной и системной работе Белорусского профессионального союза работников образования и науки по повышению статуса педагогических работников, обратила внимание на вопросы социально-экономического развития и занятости населения, обеспечения доступности и повышения качества образования, остановилась на коллективном договоре как гарантии социальной защиты работников, рассказала о новой системе оплаты труда, дала разъяснения о внутрипрофсоюзной деятельности. Т.Р. Якубович ответила на вопросы присутствующих об участии учреждений высшего образования в реализации проектов Центрального комитета отраслевого профсоюза, сохранении и развитии системы оздоровления обучающихся.

Марина БЕЛЯЕВА.



Участники встречи

Итоговый рейтинг

Согласно Плану совместной работы Центрального комитета Белорусского профессионального союза работников образования и науки и Министерства образования Республики Беларусь на 2020 год и на основании Положения о Республиканском смотре-конкурсе на лучшую постановку совместной работы учреждений высшего образования и организационных структур Белорусского профессионального союза работников образования и науки в студенческих общежитиях, был проведен заключительный этап смотра-конкурса. По итогам представленных материалов определены победители.

Целью мероприятия является совершенствование развития студенческого самоуправления, профессиональных навыков административных и педагогических работников, форм и методов культурно-массовой и спортивной работы, организации досуга и развития творческих инициатив в общежитиях учреждений образования, развитие взаимодействия между руководителями и первичными профсоюзными организациями студентов для улучшения жилищно-бытовых условий проживания в общежитиях.

Основные критерии оценки: итоговый рейтинг общежития, который определялся путем суммирования баллов, вы-

ставленных членами жюри при оценке таких направлений, как степень участия первичной профсоюзной организации в работе по обеспечению заселения иногородних обучающихся в общежитие; работа по улучшению проживания; культурно-массовая и спортивная работа; эстетическое оформление и обеспечение надлежащего санитарного состояния общежития; организационная и информационно-пропагандистская работа.

На смотре-конкурсе Белорусско-Российский университет был представлен общежитием №3, которое заняло первое место среди общежитий учреждений образования Могилевской области и стало победителем республиканского этапа конкурса. По количеству мероприятий идеологического и воспитательного характера общежитие набрало 130 баллов, по количеству культурно-массовых мероприятий – 150 баллов, отличную оценку получила спортивно-массовая работа.

«Стоит отметить высокий уровень представленных документов первичной профсоюзной организации студентов межгосударственного образовательного учреждения высшего образования «Белорусско-Российский университет», – подчеркнул главный специалист по работе с молодежью Центрального комитета профсоюза работников образования и науки Д.В. Горбачев.

ПРОФКОМ СТУДЕНТОВ.

Слово выпускникам

Продолжение. Начало на стр. 2

Кристина БУГЛАКОВА, экономический факультет

Самым ярким воспоминанием является и останется навсегда моя любимая группа ЭОП-151. Это замечательные люди, с которыми я провела пять счастливых лет. Не обошлось без ссор и споров, но в итоге мы остались хорошими друзьями.

Я благодарна экономическому факультету и нашей кафедре «Логистика и организация производства», преподаватели которой всегда были чуткими, отзывчивыми и понимающими.

Интересным опытом стало для меня занятие научной деятельностью. Подготовка и участие в конференциях, детальный анализ статей – все это, безусловно, повлияло на мое развитие.

Не верится, что студенческие годы позади. Если бы можно было вернуть время и снова прийти на линейку 1 сентября, я с удовольствием сделала бы это.

Владислав ДЕМИДОВ, электротехнический факультет

Время пролетело очень быстро.

Пять студенческих лет были самыми насыщенными в моей жизни. Наряду со знаниями я обрел за эти годы уверенность в себе, умение общаться с людьми.

Хочу сказать слова благодарности своим родителям и всем тем, кто был рядом в трудные моменты, за их поддержку и любовь.

Скоро моя жизнь изменится, и я готов к этим переменам. Впереди ждут новые испытания, высоты, падения и бесценный опыт.

Юлия ДЕМИШКЕВИЧ, экономический факультет

Для меня вся студенческая жизнь – одно сплошное яркое впечатление.

В университете я училась на «9» и «10», поэтому неоднократно становилась стипендиатом Совета вуза, по окончании получила диплом с отличием.

Благодаря занятию студенческой научной деятельностью мне посчастливилось быть участницей международных научных конференций, проходивших в Краснодаре и Красноярске. Многие мои работы были опубликованы в научных сборниках.

В составе танцевального коллектива «Danse-коктейль» участвовала в студенческих фестивалях «Калейдоскоп» (г. Рязань), «Палитра творчества». В 2018 году наш коллектив стал лауреатом Республиканского фестиваля художественного творчества «АРТ-вакацыи».

Не всегда, конечно, все получалось и давалось легко, но я не опускала руки, работала над собой и двигалась к цели. Как итог – диплом с отличием, благодарность от университета, Грамота Министерства образования Республики Беларусь и, конечно же, участие в Республиканском бале выпускников – для меня очень неожиданный, но очень приятный подарок.

Огромное спасибо всем за это незабываемое время.

Сайханбилэг ЭРДЭНЭБИЛЭГ, машиностроительный факультет

Вся университетская жизнь – одно большое незабываемое событие. Сложно выделить самые интересные моменты. Вспоминаются первые дни учебы: новый коллектив, новые знакомства, новый образ жизни... Запомнилась первая сессия. Спасибо ребятам, которые всегда меня поддерживали. Также говорю слова благодарности международному отделу, деканату и всем преподавателям нашего факультета. Я с теплотой буду вспоминать о них.

Алексей СИЛКИН, строительный факультет

Ярче момента, чем участие в фестивале «Студенческая весна», я выделить не могу.

Валентин БЕЛЯСОВ, электротехнический факультет

За годы учебы я встретил много хороших людей, было много интересных моментов.

Запомнилось участие в Республиканском празднике «Купалье» («Александрия собирает гостей»). Яркие впечатления оставил театрализованный концерт «Солдатами были все», где мы с ребятами были задействованы в реконструкции реальных военных действий, проходивших в Могилеве во время Великой Отечественной войны. Участвовал в научных конференциях по физике. Считаю, что этот опыт очень полезен для меня.

Лучшие кураторы

По результатам конкурса «Лучший куратор Белорусско-Российского университета» в 2019/2020 учебном году победителями признаны:

- **БЕККЕР Инга Александровна** – старший преподаватель кафедры «Автоматизированные системы управления»;
 - **БИЛЫК Софья Юрьевна** – ассистент кафедры «Техническая эксплуатация автомобилей»;
 - **ВИКТОРОВА Елена Ивановна** – старший преподаватель кафедры «Маркетинг и менеджмент»;
 - **ВОЙЦЕХОВИЧ Ирина Вениаминовна** – старший преподаватель кафедры «Инженерная графика»;
 - **ГОНОРОВА Светлана Валентиновна** – старший преподаватель кафедры «Механика»;
 - **ГУЩА Юлия Александровна** – старший преподаватель кафедры «Инженерная графика»;
 - **ЖЕСТКОВА Людмила Владимировна** – старший преподаватель кафедры «Электропривод и автоматизация промышленных установок»;
 - **КАРАНЕВИЧ Светлана Михайловна** – старший преподаватель кафедры «Финансы и бухгалтерский учет»;
 - **КОВАЛЬЧУК Владимир Михайлович** – доцент кафедры «Автоматизированные системы управления»;
 - **КРИВОНОГОВА Екатерина Геннадьевна** – старший преподаватель кафедры «Механика»;
 - **МОИСЕЕВ Евгений Алексеевич** – старший преподаватель кафедры «Техническая эксплуатация автомобилей»;
 - **ЮШКЕВИЧ Надежда Михайловна** – старший преподаватель кафедры «Инженерная графика».
- Среди студентов-кураторов лучшими стали:
- **Станислав КАЗАНЦЕВ** (электротехнический факультет);
 - **Лев ФИГУРЕНКО** (машиностроительный факультет);
 - **Максим СИВОЛАП** (автомеханический факультет);
 - **Алеся ПОЛЕТНЕВА** (экономический факультет);
 - **Светлана ФЕДОРОВИЧ** (экономический факультет);
 - **Дмитрий ИСАЕВ** (экономический факультет).

75-летию Великой Победы посвящается БРАТСКИЕ МОГИЛЫ МОГИЛЕВА

Накануне 75-й годовщины Победы группа студентов из дружественного Узбекистана приняла участие в экскурсии «Братские могилы Могилева». Ребята посетили несколько захоронений, возложили цветы и почтили память воинов Красной Армии, партизан и подпольщиков, бойцов Народного ополчения, отдавших свою жизнь в борьбе с фашизмом.

Во время экскурсии студенты узнали о славных и героических страницах обороны Могилева в июле 1941-го, о том, как мужественно сражались с оккупантами белорусские партизаны и подпольщики, как невыносимо тяжело было жить под фашистским гнетом мирному населению, о том, как в долгожданном 1944-м могилевчане встречали своих освободителей и, конечно, о том, какой огромной ценой досталась Победа нашей, тогда еще общей, Родине.

Рассказывая о своих близких – участниках Великой Отечественной войны – студенты поделились информацией о том, как принято отмечать День Победы у них на Родине. В Узбекистане этот день также является государственным праздником и официально называется «Днем Памяти и Почестей».

На Братском кладбище по ул. Лазаренко ребята нашли имена воинов, призванных из родного Узбекистана и



освобождавших Могилев в июне 44-го. Эти солдаты навсегда остались лежать в такой далекой для них белорусской земле. Студенты почтили память воинов-земляков согласно мусульманским обычаям.

Именно в такие минуты приходят на память ставшие уже легендарными строки: «НИКТО НЕ ЗАБЫТ!.. НИЧТО НЕ ЗАБЫТО!».

И. О. МУХИН.
Фото автора.

#СЯБРЫ-2020

16–17 мая в Минске состоялся Международный конкурс исполнительских видов искусств «#СЯБРЫ-2020», который прошел в заочной (дистанционной) форме.

Несмотря на то, что многие фестивали временно перенесены, творческий порыв наших студентов сложно остановить. Благодаря этому конкурсу у ребят появилась возможность продемонстрировать свои таланты.

Была проведена большая работа по подбору репертуара, созданию сценических образов, построению композиционной целостности номера и подготовке видеоклипов. Над каждым номером трудились дружная команда сотрудников сектора педагогического сопровождения и развития творческих инициатив и студентов университета. Дмитрий Исаев и Юрий Близняков отлично справились с работой видеооператора и оригинально подошли к монтажу видеоклипов. Под четким руководством А.В. Алексеевой и Н.А. Кучковской были точно расставлены творческие акценты и грамотно срежиссированы вокальные и театральные номера. Световое и звуковое оформление подчеркнуло индивидуальность каждого выступления, в чем неоценимая заслуга Д.М. Шевцова. Вопросами съемочного процесса занималась А.А. Беляева, которая всегда «держала руку на пульсе» и с энтузиазмом выполняла большой перечень обязанностей помощника режиссера.

Мы поздравляем наших победителей:

- вокальный ансамбль «Сузор'е», представивший вокальную композицию «Крик» из репертуара Сергея Лазарева – лауреат II степени;

- Татьяну Короткину, которая исполнила песню «One day» из репертуара Златы Огневич – лауреат II степени;

- Наталью Лазаквич, исполнившую произведение «Баллада о зенитчиках» – лауреат II степени;

- Викторию Кухаренко, покорившую жюри своим проникновенным исполнением стихотворения Андрея Гуркова «Девочка из блокадного Ленинграда» – лауреат I степени.

Л. А. ДЕМИДОВА.

ПИСЬМО В БУДУЩЕЕ

Будучи первокурсниками, ребята написали себе письмо, которое им вручили по окончании университета. Идею «письма в будущее» предложил студенческий совет вуза в 2017 году. Надеемся, что пожелания, которые студенты себе написали, обязательно сбудутся.



ЗДОРОВЬЕ

ТАК ЛИ БЕЗВРЕДНО ПИВО?

О том, что существует пивной алкоголизм, известно давно. И хотя в глазах обывателя он менее опасен, чем винный и водочный, последствия его разрушительны. В XIX веке англичане, борясь с алкоголизмом, решили вытеснить крепкие алкогольные изделия пивом. Но вскоре пришлось отменить «пивной закон», поскольку его введение лишь усугубило пьянство. Первый рейхсканцлер Германии Отто фон Бисмарк, знавший не понаслышке о вредных последствиях употребления этого напитка, дал следующее определение пивному алкоголизму: «От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными».

Правда, пиво дает совсем не то опьянение, что водка или коньяк. Ты вроде и не пьян, но ощущения после изрядной дозы – пришибленность и какое-то «тупое опьянение». А происходит это потому, что в пиве содержатся моноамины – продукты брожения хмеля, которые ужасающе воздействуют на головной мозг. Кроме того, исследования показывают, что пиво весьма богато растительными аналогами женских половых гормонов. Поэтому мужчины, которые пьют пиво бочками, приобретают феминизированные бедра, животы, грудь. К тому же научно доказано, что от употребления «пены» человека «развозит» вширь.

Специалисты утверждают, что наблюдается тенденция к уве-

личению числа подростков, употребляющих «пенный напиток». А многие родители недооценивают пагубное влияние пива на неокрепший организм, считая его безвредным прохладительным напитком. И хотя у нас не говорят, что пиво относится к группе спиртных напитков, однако под воздействием его градусов подростки довольно часто совершают различные правонарушения.

По действующему законодательству пиво относится к прохладительным напиткам и не является спиртным. Однако давайте немного посчитаем. В обычной бутылке пива содержится 5% алкоголя, т.е. 25 грамм чистого спирта (для упрощения не будем обращать внимание на так называемые «объемные градусы»). Теперь переведем эти 25 грамм в привычную водку. Получаем 62,5 грамм. Иными словами, когда девочка в парке от нечего делать выпивает из горлышка бутылочку пивка, она принимает почти треть стакана водки. А если кто-то из лихих парней сбегает еще? Если же пиво крепкое, которое, скажем, содержит 9% алкоголя, то две его бутылки равны стакану водки. В общем, думайте-считайте сами.

Пользуясь бесконтрольностью со стороны взрослой части населения, школьники, насмотревшись «сочной» рекламы, с охотой пристращаются к пиву,

особенно к крепким сортам, и без стеснения утоляют им жажду.

Как утверждает главный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко: «Не СПИД, не туберкулез погубят Россию, а «пивной алкоголизм» среди молодежи».

Алкоголизм, как бы ни называли его – винный, водочный, коньячный или пивной, – один. В любом случае мы пьем этиловый спирт.

Пиво не является безвредным слабоалкогольным напитком, как думают многие. Ученые, исследующие проблему алкоголизма, вполне обоснованно считают правомерным разделение спиртных изделий по степени их вредного воздействия на организм, поскольку нет среди них безвредных. В последние годы содержание алкоголя в некоторых сортах пива достигает 12 (т.е. соответствует по спиртосодержанию вину). Самое разрушительное и вредное последствие потребления пива – большое сердце, что выражается в расширении его полостей, утолщении стенок, некрозах сердечной мышцы. Эти изменения связаны с наличием в пиве кобальта, применяемого в качестве стабилизатора пивной пены. Содержание этого токсического вещества в сердечной мышце у людей, злоупотребляющих пивом, в 10 раз превышает допустимую норму. Кроме того, кобальт, содержащийся в пиве, при-

водит к воспалительным процессам в желудке и пищеводе. Другим фактором, влияющим на работу сердца при пивном алкоголизме, является насыщенность углекислым газом, поэтому, попадая в организм, пиво быстро переполняет кровеносные сосуды, что приводит к варикозному расширению вен и расширению границ сердца. Так возникает «синдром пивного сердца», или синдром «капронового чулка», когда сердце провисает, становится дряблым и плохо качает кровь. В пиве, в процессе спиртового брожения, в полном объеме сохраняются сопутствующие алкоголю ядовитые соединения (побочные продукты брожения). Альдегиды, сивушные масла, метанол, эфиры – их содержание в пиве в десятки и сотни раз превышает уровень допустимой концентрации в водке, полученной из спирта высшей очистки. Пиво содержит ряд токсических веществ, в том числе соли тяжелых металлов, вызывающих изменения в эндокринной системе. Исследования показали, что хронический алкоголизм от употребления пива развивается в 3–4 раза быстрее, чем от употребления крепких алкогольных напитков. Вред пива для человеческого организма огромен. Гибель клеток мозга, миокардиострофия, цирроз печени, гепатит, панкреатит, гастрит, невропатии, поражение слухового и зри-

тельного анализаторов – вот неполный перечень последствий.

В 1 литре пива содержится 35–45 грамм 96-процентного этилового спирта, это приблизительно 80–100 грамм водки. Ежедневно употребление такого количества водки человеком со средней массой тела 60–70 килограмм приводит к первой степени алкогольного опьянения. Через 3–4 года при таком пивном режиме, если человек старше 25 лет, а в возрасте 15–20 лет – через 5–6 месяцев в организме перестанет вырабатываться собственный эндоэтанол (медиатор удовольствия). Может развиться синдром абстиненции, или патологической зависимости. А это уже прямая дорога к хроническому алкоголизму. По статистике, если пьет отец, то у сына в 4 раза больше шансов получить зависимость. Риск заболеть пивным алкоголизмом многократно увеличивается, если:

- начать пить ранее 18 лет;
- пить систематически (для подростков – 3–4 раза в месяц);
- пить более 2-х литров за раз.

Борьба с влечением к пиву сложнее, чем к водке. Пивной алкоголизм – это тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма.

Помните об этом!

Зав. отделением по формированию здорового образа жизни среди населения г. Могилева и Могилевского района УЗ «МОЦГЭиОЗ» А. САМУСЕНКО.

Проект #AntiCOVID-19

Республиканский волонтерский центр при поддержке Юнисеф в Республике Беларусь в мае-июне организовал онлайн-проект «#AntiCOVID-19», в котором приняли участие студенты высших учебных заведений.

Мероприятие включало проведение онлайн-семинаров и обучающего онлайн-тренинга на тему «Как бороться с негативными последствиями в период пандемии». Цель проекта – повышение информированности участников образовательного процесса и волонтерского движения в области организации мероприятий по противодействию и профилактике распространения коронавирусной инфекции.

В ходе занятий рассматривались вопросы о способах борьбы со стрессом и эмоциональным напряжением во время коронавируса. Участниками были представлены проекты, направленные на развитие волонтерского движения и решение различных социальных проблем в Республике Беларусь.

Мероприятие прошло в атмосфере дружбы и взаимопонимания, способствовало объединению волонтерских организаций для совместной работы по решению актуальных проблем.

Никита ШЕВЕЛЬ.

COVID-19.

Встреча с волонтерами – лидерами БОКК

Психосоциальная поддержка волонтеров, работающих в условиях COVID-19 с пожилыми гражданами, которые находятся на самоизоляции, необходима. С этой целью на базе Белорусско-Российского университета прошел круглый стол с лидерами первичной организации Красного Креста. В ходе встречи затрагивались такие темы, как использование базовых навыков студентов во время доставки продуктов и рецептов на дом, способы консультирования людей по вопросам, связанным с COVID-19.

Полезными для волонтеров оказались игровые упражнения, помогающие преодолеть страх и тревожность во время работы с пожилыми гражданами.

Свои эмоциональные переживания, связанные со сложившейся эпидемиологической ситуацией, ребята смогли выразить посредством рисунка.

В конце встречи каждый участник получил информационные буклеты «Действия в чрезвычайных ситуациях» и «Кто мы? Где мы работаем?»

Ирина САРЕНКОВА,
специалист РО БОКК.

ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА

На сегодняшний день курение является одной из самых распространенных вредных привычек. Каких только методов не придумывали люди для того, чтобы избавиться от нее. Появление электронных сигарет многие расценили именно так. Новое приспособление заполнило витрины магазинов и очень быстро стало популярным во всем мире, в том числе и в Республике Беларусь.

Многочисленные интернет-магазины, предлагающие своим посетителям этот гаджет, позиционируют его как чудо-товар, практически панацею от курения. Но оправдываются ли ожидания, возложенные на электронные сигареты?

По утверждению производителей, их товар создан для того, чтобы курящие могли постепенно и безболезненно бросить курить и минимизировать вред, который наносит табак их организму. Согласно описанию на сайтах интернет-магазинов электронные сигареты помогают получать нужную концентрацию наркотического вещества без канцерогенов и смол, содержащихся в табаке. Однако для этого утверждения нет достаточных оснований. Сами производители не подвергали устройства клиническим испытаниям и не имеют права использовать подобные лозунги в своих рекламных кампаниях. На упаковках электронных сигарет не указывается информация о их вреде для здоровья, а также о запрете продажи несовершеннолетним. Нужно четко отдавать

себе отчет в том, что продукт не является товаром медицинского назначения. Те сертификаты и документы, которые предоставляются при продаже электронных сигарет, весьма условные и никак не гарантируют потребителю безопасность. Не стоит уповать и на солидные бренды, под эгидой которых может выпускаться продукция. Это не более чем звучное имя.

В настоящее время в 39 странах введены запреты на рекламу, продвижение и спонсорство в отношении электронных сигарет, а использование их в общественных помещениях запрещено в 30 странах.

Чтобы понять, какой вред от использования электронных сигарет, нужно, прежде всего, знать, что же это такое. Электронная сигарета – это устройство, которое содержит дисперсионную ароматизированную жидкость, включающую только очищенный никотин, содержание которого может быть различным в зависимости от вида продукта. Благодаря парогенератору жидкость распыляется ультразвуковым способом, создавая пар, похожий на табачный дым. Современная реклама говорит об очищенном никотине и приятных на вкус добавках, но от этого пользы здоровью не прибавляется. Никотин обуславливает возникновение зависимости, а также влияет на все органы тела человека, вызывая массу различных заболеваний.

Используя это устройство, человек не освобождается от

главной проблемы – психологической и физической зависимости от курения. Меняется только сам предмет, но не отношение к нему. Физическая зависимость – это физиологическая потребность организма в очередной дозе какого-либо наркотического вещества, а никотин является своеобразным наркотическим веществом. Получается, что производители предлагают курящему и дальше употреблять никотин, который вызывает привыкание, для того, чтобы он бросил курить. Ошибочно думать, что электронные сигареты безвредны, человек может увеличить количество и продолжительность курения, а это уже будет – вредная привычка с модной электронной штуковиной в зубах.

Задумайтесь, насколько вредны электронные сигареты. Даже одноразовые устройства без содержания никотиновой составляющей все еще опасны с точки зрения веществ, содержащихся в них. Будьте честны сами с собой! Разве нужно быть ученым, чтобы понять простую вещь: ежедневное вдыхание химических соединений, о которых вы даже не подозреваете, опасно и может нанести серьезный вред вашему здоровью. Бросать курить нужно другими способами.

Берегите себя и будьте свободными!

Светлана ГОЛОВАЦКАЯ,
психолог отдела
общественного здоровья
УЗ «МОЦГЭиОЗ».

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
Белорусско-Российский
университет
212005, г. Могилев, пр. Мира, 43,
ауд. 451, тел. 23-03-45
E-mail: ovr@bnu.by



Свидетельство о регистрации № 1/156 от 7.03.2019 г.

Редактор:
Ольга ПОТАПКИНА