



Академия Медицинская

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

№ 10 25 ноября 2013 г.

Сердечно поздравляем наших дорогих юбиляров: доц. **Т. В. Царуеву**, доц. **А. С. Алкадарского**, помощника проректора АХЧ **Г. Ш. Гусейнова**. Пусть всегда вам сопутствуют удача, радость, здоровье.

С искренним уважением сотрудники ДГМА и студенчество

ПОДДЕРЖКА

26 сентября Центральная городская библиотека при поддержке профкома ДГМА провела акцию под названием «Голосуй за Нарын-Калу», которая значится как акция в поддержку крепости «Нарын-Кала» в мультимедийном проекте «Россия-10». Целью данного проекта является поддержание устойчивого интереса к нашей стране как к объекту внутреннего и международного туризма, формирование в регионах новой волны геопатриотизма.

Акцию поддержали Дагестанское отделение Русского географического общества в лице секретаря И. А. Идрисова, артисты дагестанской эстрады, музыкальная школа № 5, профком студентов и комитет молодежи ДГМА. Участвовали в акции более 50 студентов из вузов города: ДГМА, ДГПУ, ДБМК, Дагестанского филиала Московского открытого университета.

Из семисот объектов в числе финалистов оказалась Дербентская крепость. Дербент считается одним из древнейших городов мира, старейшим городом Российской Федерации. Целью организаторов акции было поддержать свой родной край, имеющий многовековую историю. Во время мероприятия каждый мог проголосовать в поддержку нашего национального достояния, набрав команду с мобильного телефона, указанную на экране и листовках.

По окончании мероприятия организаторы поблагодарили всех присутствовавших за проявленный интерес к национальному достоянию республики.

25 сентября профком студентов ДГМА во главе с председателем Магомедом Ризвановым и его заместителями провели благотворительную донорскую акцию в Центре переливания

крови. В акции участвовали активисты профкома студентов и волонтерский отряд. Донорская кровь нужна очень многим больным людям. Немаловажно и то, что студенты нашего вуза вносят таким образом существенный вклад в развитие благотворительности в республике.

Подобная акция проводилась активом студентов ДГМА не раз, поэтому наиболее активным студентам были вручены почетные грамоты «За неоценимый вклад в развитие донорства».

Мы очень надеемся, что эта акция спасет не одну жизнь и поможет многим людям. Искренне желаем всем здоровья.

*Оксана ГАДЖИАЛИЕВА,
студентка 4 курса*

С юбилеем!

Тамара Велиевна Царуева с отличием закончила Дагестанский медицинский институт и была оставлена на кафедре микробиологии, вирусологии и иммунологии.



Профессор В. П. Джанполодова, которая возглавляла кафедру в те годы, была пионером в изучении токсоплазмоза в Дагестане. Она предложила Тамаре Велиевне заняться научными исследованиями по токсоплазмозу. Под руководством В. П. Джанполодовой и известного ученого из НИИ эпидемиологии и микробиологии им. Н. Ф. Гамалеи АМН СССР профессора Д. Н. Засухина Тамара Велиевна выполнила и блестяще защитила кандидатскую диссертацию по теме «Токсоплазмоз в Дагестане» в 1970 году.

Т. В. Царуева трудится на кафедре 45 лет: проводит практические занятия, читает лекции, работая вна-

чале ассистентом, затем и доцентом кафедры.

Тамара Велиевна продолжает научные исследования по токсоплазмозу, внутриутробным инфекциям. К ней за консультативной помощью обращаются пациенты со всех концов Дагестана, а так же из соседних республик. Она пользуется заслуженным уважением среди студентов, сотрудников кафедры, коллег.

Тамара Велиевна – ветеран труда, заслуженный врач РД.

Сотрудники кафедры поздравляют Т. В. Царуеву с юбилейной датой и желают доброго здоровья, благополучия, долгих лет жизни.

Медицина как социокультурный феномен

*Никогда не забывай, что пациент – это близкое тебе создание, страдающее от боли.
Маймонид, врач-философ XII в.*

*Холодные профессионалы не способны исцелять людей.
Бернард Лаун – амер. кардиохирург,
лауреат Нобелевской премии*

Медицина – одна из первых наук о человеке. В некотором смысле её можно назвать даже сверхнаукой, сверхзнанием. Ведь с тех пор, как на Земле появилось уникальное существо – человек (человечество), возникла и потребность в знании о самом человеке и умении его исцелять от недугов, болезней.

На протяжении долгого времени медицина существовала в виде ремесла целителей-одиночек, которые, в лучшем случае, могли передавать свои навыки узкому кругу лиц. Со второй половины XIX в. медицина из особого рода ремесла постепенно превращается в государственный институт, на который помимо оказания помощи конкретным пациентам возлагается забота и об общественном здравоохранении.

Болезнь всегда свидетельствует о неблагополучии в жизни людей, причем не только телесной, но и духовной. Болезням подвержены как отдельные люди, так и целые народы, страны и цивилизации.

Известный мыслитель XX в. Э. Гуссерль отмечает: «...различия между здоровьем и болезнью явно имеют место и в отношении общностей, народов, государств. Соответственно напрашивается вопрос: почему же в таком случае не возникла медицинская наука, которая занималась бы народами и наднациональными общностями» (Гуссерль Э. Кризис европейского человечества и философии. В сб.: Культурология XX в.: Антология. М., 1994. С. 5).

В самом деле, социально-антропогенная деятельность человека привела к введению в медицину таких видов нозологии, как болезни цивилизации. Исследователи выделяют четыре их категории: а) болезнь загрязнения (следствие загрязнения почвы, воды, атмосферы); б) болезни истощения (результаты физического и нервно-психологического перенапряжения человека вследствие злоупотребления лекарственными препаратами); в) болезни потребления (итог неправильного питания); г) болезни обратной инадаптации, вызванные расогласованием биологических ритмов жизнедеятельности организма человека под воздействием новой социально-

технической среды. Поэтому любое воспитание, образование, обучение, то есть окультуривание человека человеком – это тоже медицинская сфера жизни.

Известно, что слово «медицина» в своем латинском основании имеет два значения: лечить и отравлять. Ещё Парацельс заметил: «Все есть яд, ничто не лишено ядовитости, и все есть лекарство». Такие противоположные значения латинских слов, – считает Ю. М. Хрусталёв, – указывают на меру профессионального осознания сложности медицины» (Хрусталёв Ю. М. Философия медицины и фармации. Научный мир, № 2 (4), 2007. С. 12.)

Мы полагаем, что в слове «медицина» по сути зашифрован один из законов диалектики – закон единства и борьбы противоположностей (закон диалектического противоречия). Кроме того, слово «медицина» имеет и индоевропейский корень «med» – середина, т. е. медицина находится на рубеже между естественными и социально-гуманитарными науками. В этом смысле вполне оправданным является понимание статуса медицины как самой гуманитарной из естественных наук и самой научной из гуманитарных.

Современное медицинское знание – сложная система естественно-научных и социально-гуманитарных представлений и умозаключений о человеке – организме, личности, индивидуальности – и его бытии. Они позволяют компетентно вмешиваться в его психофизиологические процессы с целью предохранения человеческого организма от преждевременной смерти, а также физической или психической неполноценности.

Уникальность медицины проявляется в широте её познавательных интересов, которая простирается от молекулярного уровня морфофизиологии человека до социальных закономерностей развития социума.

Между тем, как отмечал ещё первый президент Академии медицинских наук СССР Н. А. Бурденко (1876-1946), сами медики привыкли смотреть на медицину как на науку техническую, прикладную, которая в гносеологическом смысле занимает совершенно скромное место (Клиническая медици-

на. 1957, № 10. С. 145). В таком случае вольно или невольно выпадает из поля зрения главный объект медицины – человек, то есть мы имеем дело с дегуманизированной медициной, медициной без человека.

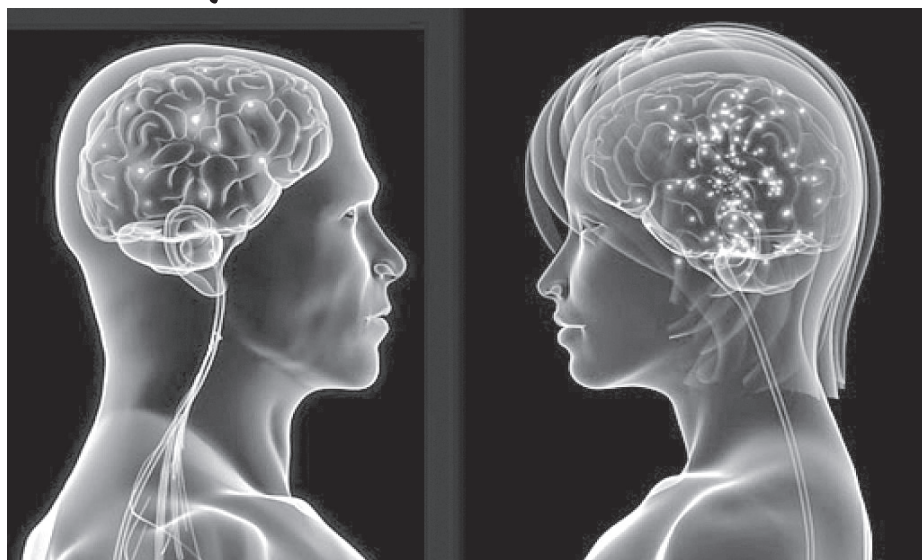
Без медицинских знаний сегодня в принципе не могут нормально развиваться такие общественные сферы жизни людей, как экономика и политика, система образования и воспитания, физкультура и спорт и другие.

В этом смысле, взгляд на медицину лишь как на сферу, имеющую дело с болезнями, является узким и односторонним. Такое мнение может быть оправданным, когда речь идёт об отдельных разделах медицины. В целом же она является не только наукой о больном, но и наукой о здоровом человеке. Она ориентирована не только на предотвращение болезни, но и на укрепление здоровья, продление активного, творческого долголетия человека.

Ещё И. Мечников писал, что система иммунитета предназначена не только для противоинфекционной защиты – это одна из его частных функций. Биологическое предназначение этой системы заключается в поддержании «гармонии организма» в условиях постоянного дисгармонизирующего влияния среды. Причем медицинская наука изучает не только биофизиологические процессы, происходящие в организме человека, но и его социально-психологический статус, ценностные ориентации. Она заметно отличается как от всех известных естественных (точных и опытных) наук, так и от общественных дисциплин. Это уникальное единство познавательных и ценностных форм умственного отражения и практического преобразования человеческой жизни.

Медицина как вид духовно-практической деятельности, как важный компонент социальной сферы и особая форма межчеловеческой коммуникации – это, прежде всего, явление культуры, что требует понимания ценностей, формирующих личность врача. Эта задача возлагается на гуманитарный блок дисциплин, в том числе и философию, которая способствует формированию гибкого, многомерного мышления и преодолению его косно-

Секреты памяти мужчин и женщин



сти, линейности и рецептурности. И сама медицинская наука всегда тяготеет к вечным вопросам познания – философии, постижению сущности человека, его физического и духовного здоровья, причин болезней и т. д.

Более того, существуют проблемы, с которыми сталкивается медицина и на которые она не может дать ответа без философской рефлексии. Это такие проблемы, как сущность жизни и смерти, обоснование смысла здоровой жизнедеятельности людей, соотношение сознательного и бессознательного в поступках и поведении людей, морально-этические проблемы современной медицины и др. Чем труднее медицинская проблема для научно-теоретического понимания и разрешения, тем большую роль и значение в ней играют философские методы, принципы и категории.

Многие медики справедливо считают, что разобщенные экспериментальные данные ещё нельзя считать достоверным научным знанием. Им нужны связующие цепи – законы, теории, идеи или гипотезы. Это обусловлено сложностью развития самого живого организма вообще и человеческого в особенности.

Философия является наиболее чувствительной к изменениям, которые происходят в практической медицине и медицинской науке.

Следует учесть, что в современном обществе конкурентоспособность выпускников – будущих врачей определяется не только уровнем профессиональных знаний и практических навыков, но и широкой и разносторонней гуманитарной культурой, умением жить и работать в обществе на основе общечеловеческих норм культуры и нравственности.

Поэтому весьма важна роль и значение социокультурной составляющей в подготовке будущих медиков, что является основной задачей гуманитарного блока дисциплин.

Проф. Т. Э. КАФАРОВ

Восприятие и запоминание информации зависит от пола, к такому выводу пришли английские ученые.

Исследователи Института психиатрии в Королевском колледже Лондона обнаружили, что мужчины и женщины используют различные гены, когда формируют новые связи между нейронами мозга, необходимые для создания долгосрочных воспоминаний. Это объясняет, почему мужчины лучше запоминают «тактические» данные – например, дорогу к новому месту и прочие мелочи, а у женщин лучше получается удерживать в уме «эмоциональные» воспоминания, например дни рождения, годовщины свадьбы и детали окружающего их мира.

Профессор Питер Гиз, который возглавил научную работу, профинансированную советом медицинских исследований, говорит, что им удалось выявить два гена, которые играют важную роль в обучении и запоминании информации у мужчин, но не у женщин. Он сказал: «Мы не ожидали, что разница между мужчинами и женщинами окажется столь огромной, но мы должны помнить, что мужчины и женщины – разные существа на генетическом уровне, ведь в клетке зародыша мужского пола сочетаются хромосомы X и Y а женского – две хромосомы X. Вполне вероятно, что разница, которую мы обнаружили, объясняет и различия в механизмах запоминания у мужчин и женщин».

Чтобы выяснить, какую роль играют определенные гены в формировании механизмов долгосрочного запоминания, ученые использовали мышей. Проведя ряд опытов, в том числе помещая мышей в лабиринты, они смогли доказать, что самцы быстрее и лучше запоминают расположение объекта в пространстве, что позволяло им найти выход из лабиринта.

Ученые вывели мышей, у которых отсутствовали два ключевых гена, и установили,

что самцы, лишённые их, не были в состоянии найти выход из лабиринта. Однако потеря тех же генов никак не сказалась на поведении самок.

По мнению исследователей, у людей тоже есть эти половые различия. Мужчины и женщины используют разные стратегии, когда запоминают, например, путь по городу. С выполнением некоторых заданий мужчины справляются гораздо лучше женщин, а в других случаях происходит ровно наоборот. Генетические различия могут оказаться очень важными при изучении таких недугов, как болезнь Альцгеймера, что затрагивает механизмы запоминания. Болезнь Альцгеймера встречается у женщин гораздо чаще, чем у мужчин, и это может означать, что «женский» способ запоминания сильнее подвержен действию заболевания.

Эти выводы дополняют другие ранее выполненные исследования на тему о том, почему мозг мужчин и женщин функционирует по-разному.

В исследовании Медицинской школы Гарварда говорится, что фронтальная доля мозга, отвечающая за принятие решений и разрешение задач, у женщин больше, чем у мужчин. Кора головного мозга, регулирующая эмоции, тоже больше у женщин. Однако теменная часть коры мозга, которая работает при восприятии пространства и балансировании, больше у мужчин.

Профессор Кэри Купер, психолог Ланкастерского университета, специализирующийся на половых различиях, сказал: «Вероятно, дело в сочетании генетики и строения мозга, с одной стороны, и социальных ожиданиях по отношению к человеку того или другого пола – с другой. Оно привело к различиям в поведении, которые сегодня существуют между мужчинами и женщинами».

СОБ. ИНФ.

Здоровый образ жизни должен стать реальностью

На пропаганду и формирование у населения здорового образа жизни, в том числе сокращение потребления алкоголя и табака, регионы получают в этом году из федерального бюджета более 475 млн. руб. Соответствующее распоряжение подписал премьер-министр РФ Дмитрий Медведев.

Как известно, среди граждан до 60 лет 9 из 10 смертей не только в России, но и во всём мире связаны с неинфекционными заболеваниями. Речь идёт о болезнях системы кровообращения, органов дыхания, онкологии и сахарном диабете.

Д. Медведев напомнил, что, несмотря на то, что ожидаемая продолжительность жизни в России практически достигла 70 лет, мы отстаём по этому показателю от большинства развитых стран.

– Опыт ряда государств показывает, что за 15-20 лет можно добиться снижения смертности в 2 и более раз, – заметил он. – Для этого необходимо правильное питание, регулярные занятия

спортом, отказ от потребления табака и злоупотребления алкоголем и другие факторы.

Как известно, в сентябре этого года Минздрав России вынес на общественное обсуждение проект Стратегии по формированию здорового образа жизни на период до 2020 г. Это информирование населения об основных факторах риска развития хронических неинфекционных заболеваний; обеспечение доступности медицинской помощи по их диагностике; снижение потребления алкоголя и табака среди населения; предупреждение и снижение уровня немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ. Предусматривается

также повышение уровня физической активности населения, приверженности людей рациональному питанию, а также снижение уровня их психоэмоциональной нагрузки.

Для достижения этих целей планируется увеличить число кабинетов медицинской помощи по отказу от курения к 2020 г. с 660 до 5 тыс. По прогнозам, в результате общая смертность от всех причин сократится с 13,3 в 2012 г. до 11,4 на тысячу населения в 2020 г., а продолжительность жизни людей увеличится до 74,4 года.

СОБ. ИНФ.

Начинай день с какао! Какао-бобы богаты природными антиоксидантами

Проблемы с сосудами являются известным фактором риска при развитии деменции. А знания о связи между сосудами и здоровьем мозга могут лишь способствовать поиску новых методов лечения и предупреждения заболеваний.

Пейте по две чашки какао в день, и это поможет вам сохранить память, утверждают учёные. Исследование, проведённое на группе пожилых людей, не страдающих от деменции, выявило, что какао улучшает кровоснабжение головного мозга.

Те пациенты, у которых кровоснабжение исправилось, лучше других сдали тесты на работу памяти в конце исследования. По словам экспертов, однако, нужно провести дополнительные исследования, прежде чем сделать окончательные выводы о том, что при помощи какао можно избежать старческой потери памяти.

Воздействие какао на сосудистую систему становилось объектом исследований и раньше. Исследователи полагают, что влияние какао на работу сосудов связано с природными антиоксидантами – флавоноидами, содержащимися в какао-бобах.

60 человек, средний возраст которых

составил 73 года, выпивали по две чашки какао в день. Причем одна группа употребляла какао, богатое флавоноидами, а другая – какао с низким содержанием флавоноидов. Для чистоты эксперимента обеим группам было запрещено употреблять шоколад. УЗИ в начале эксперимента зафиксировало нарушения кровообращения в головном мозге у 17 пациентов.

Независимо от количества флавоноидов в какао, приток крови улучшился у 88% пациентов. В конце эксперимента у них улучшились результаты тестов на работу памяти. Среди тех, у кого в начале исследования кровоток был в норме, результаты улучшились всего на 37%.

Исследования с применением магнитно-резонансной томографии показали, что в 24 случаях у людей с нарушениями кровотока с большой вероятностью были также очень маленькие повреждения мозга.

«Мы больше узнаём о кровотоке в головном мозгу и его влиянии на мышление», – сказала руководитель исследования, невролог Гарвардской медицинской школы Фарзана Соронд. «Некоторым областям мозга требуется больше энергии для выполнения своих задач, поэто-

му они нуждаются в большем количестве крови. Эта вегетососудистая связь может играть важную роль при таких заболеваниях, как болезнь Альцгеймера», – полагает Соронд.

Исследователи утверждают, что примерно одинаковое воздействие на мозговую деятельность у какао богатого и бедного флавоноидами может объясняться тем, что реальное влияние на мозг оказывает какой-либо другой компонент напитка, либо тем, что антиоксиданты нужны лишь в небольших количествах.

«Лечение какао, вероятно, со временем станет очень популярным, но делать какие-либо выводы о его эффективности пока ещё слишком рано, – предупреждает глава аналитического отдела благотворительной организации Alzheimer's Research UK Саймон Ридли. – Одним из недостатков этого исследования является отсутствие контрольной группы для сравнения, и мы не можем сказать, каким был бы результат, если бы участники совсем не пили какао».

СОБ. ИНФ.

ТОЛЬКО ХОРОМ

Оказывается, хоровое пение естественным образом синхронизирует ритм сердечных сокращений участников хора и оказывает благотворное влияние на сердечную мышцу, повышая вариабельность респираторной синусовой аритмии.

Известно, что во время совместно-го пения огромных масс людей – на футбольных стадионах, военных парадах, в церквях и т.д. – происходит эффект психической синхронизации и групповой солидарности. Научные исследования показали, что хоровое пение также синхронизирует мышечные напряжения и нейральную активность в различных областях организма поющих, однако его влияние на сердце выявлено впервые.

В рамках глобального исследовательского проекта, посвящённого изучению воздействия музыки на организм с биологической точки зрения, группа под руководством Бьерна Викхоффа из Университета Гётеборга собрала хор из 15 здоровых 18-летних молодых людей обоего пола и попросила их совместно выполнить три различных вокальных упражнения: монотонное «мычание» с произвольным режимом дыхания, не менее монотонное распевание мантры с вдыханием воздуха строго между фразами и исполнение шведского гимна с опять-таки нерегламентированным режимом дыхания. При этом в каждом случае регистрировалась частота пульса каждого из участников хора.

Оказалось, что характер мелодии, структура музыкального произведения и, соответственно, связанный с ними режим дыхания имеют прямое влияние на активность сердечной мышцы каждого из поющих в хоре. Пение в



унисон оказывает на неё синхронизирующий эффект, и пульс участников хора учащается и замедляется в одинаковом ритме.

Как пояснил Викхофф, пение через спокойное и регулярное дыхание координирует активность вагуса, который, в свою очередь, влияет на сердечную мышцу, повышая вариабельность респираторной синусовой аритмии (РСА) - естественного варианта изменения сердечного ритма. Как известно, уровень вариабельности РСА отражает состояние нервной системы и здоровья организма в целом. Высокие показатели вариабельности РСА гово-

рят о хорошей стрессоустойчивости, а низкие указывают на подверженность стрессу и связанным с ним заболеваниями.

Кроме того, поскольку вагус также вовлечён в регуляцию эмоционального состояния человека, протяжное пение оказывает влияние, сравнимое с дыхательными упражнениями в йоге, оказывая успокаивающий эффект, отметил Викхофф.

Шведские учёные планируют продолжить изучение влияния хорового пения на физическое и эмоциональное состояние поющих.

СОБ. ИНФ.

Очередной ученый совет

1. Конкурсные дела.
2. Состояние учебной, методической и научной работы на кафедре философии.
Докл. – зав. кафедрой философии, проф. Т. Э. Кафаров.
Содокл. – нач. отдела учебно-методической работы и контроля качества обучения, доц. М. Н. Гаджимурадов.
3. Состояние и перспективы подготовки врача по специальности «онкология».
Докл. – зав. кафедрой онкологии с курсом ФПК ППС, д. м. н., профессор С. А. Алиев, д. м. н., доц. М. Г. Маджидов.
Содокл. – проректор по последипломному образованию, проф. С. Н. Маммаев.
4. Разное.

Фастфуд повышает риск депрессии

Здоровое питание снижает риск заболеть депрессией на 40-50%. А несбалансированный рацион, в котором доминирует фастфуд, наоборот, повышает риск, утверждают члены Испанского общества изучения ожирения. Иначе говоря, правильное питание – профилактика депрессии. Исследователи в течение 7 лет наблюдали за 10 тыс. человек. За этот срок 500 испытывали депрессию.

«Питание служит для профилактики, не для лечения. Люди, принимающие антидепрессанты, ни в коем случае не должны заменять их здоровым питанием», – предостерегает руководитель исследования Мигель Анхель Мартинес-Гонсалес.

В списке продуктов, которые хороши для профилактики депрессии, – основные компоненты средиземноморского рациона: оливковое масло, фрукты, овощи, зелень и один – не больше! – бокал красного вина за трапезой. И наоборот, мясopодукты и фабричный хлеб склоняют к депрессии.

СОБ. ИНФ.

В науке и жизни – он настоящий Горец

Бог каждого человека – его совесть. / Менандр



Дагестан – край мужественных людей, гордых, независимых. Недаром страна гор будоражила воображение поэтов, писателей, привлекала внимание ученых своеобразием культуры и быта.

Совсем недавно, будучи на кафедре биохимии по своим редакторским делам, я встретилась с доцентом Исмаилом Абдушерифовичем Исмаиловым, моим земляком. Родом он из селения Канциль Хивского района.

Это крупное село, окруженное лесами, богатое источниками. Здесь развито животноводство, много фруктов и ягод. Но самую большую славу приносят селу его люди. Выходцами из этого села являются известные в Дагестане люди: генерал МЧС Нариман Махмудович Казимагомедов, профессор физики Магомед Ахмедпашаевич Ризаханов, главный режиссер Лезгинского театра Эседулах Наврузбеков, директор Дербентского педучилища Гаджихмед Казиахмедов, отец бывшего мэра Дербента.

Семья Исмаиловых была большой, в ней выросли 9 детей. Отец, Абдушериф, в течение 10 лет возглавлял колхоз в родном селе, был начальником заготовительного пункта в районном центре, главным агрономом сельхозуправления. Он обладал не

только талантом хозяйственника, у него был дар жизнелюбия, который делал его человеком, излучающим свет и тепло.

Мама, Углан, – ветеран Отечественной войны, женщина мудрая, трудолюбивая. Она всегда осознавала, что ее место за мужем, а он всегда осознавал ответственность за нее и детей. В семье он чувствовал себя как на троне и был настоящим главой семьи. Восточная женщина – это кладь порядочности, мудрости и терпения. Маму Исмаил помнит всегда простой, уютной, домашней.

Первые 3 класса он учился в Хиве, районном центре, а затем перешел в интернат, который открылся в 1937 году. Он считает, что ему везло на учителей. Почти все они были приезжие из России, грамотные, требовательные, справедливые. Учеником он был смысленным, сообразительным, общительным. В 7 классе учительница химии так умела преподнести материал, что ученики сидели на ее уроках как замороженные. Она покорила мальчика химией, вложила в него любовь к своему предмету.

После окончания школы Исмаил поступил в университет на химико-биологический факультет. Учился он увлеченно, ему хотелось познать все и сразу. После окончания университета он по распределению был направлен на работу в среднюю школу села Архит, где проработал до 1975 года.

Отзывчивый, доброжелательный, порядочный, ответственный, он объективно принципиален в оценке работ своих коллег. Все эти качества привели его в аспирантуру ДГУ к проф. Э. З. Эмирбекову. Под его руководством он выполнил научную работу, которую блестяще защитил в Ереванском университете. Его целеустремленность и энергичность породили в нем стремление применить на практике полученные знания.

Исмаил Абдушерифович долгие годы работал в лицее при ДГМА. Склонный к научным исследованиям молодой специалист был приглашен

на должность старшего преподавателя кафедры общей химии, впоследствии получив должность доцента.

Его интеллигентность, тактичность в общении с коллегами и студентами создают спокойную, доброжелательную, деловую атмосферу на кафедре. Много душевных сил он прилагает для сплочения коллектива и создания комфортного микроклимата в нем. Долгие годы он был наставником наших и иностранных студентов и всегда относился к ним с большим вниманием.

Педагог... Сколь многими качествами должен обладать человек, избравший эту профессию: быть образованным, трудолюбивым, высоко нравственным, добрым, милосердным. Он педагог с большой буквы. Он всегда стремится к новому, любит педагогику и потому часто повышает свое педагогическое мастерство на курсах усовершенствования в университетах Киева, Полтавы.

Приятно сознавать, что его заслуги отмечены почетными грамотами Министерства здравоохранения РФ, профсоюзов РФ. Он отличник народного образования, ветеран труда.

Человек он всесторонне развитый, любит искусство, играет на чунгуре (сазе) и таре.

Силой своего трудолюбия и таланта он поднял преподавание ряда разделов химии на новый уровень. Его вклад в подготовку молодых ученых трудно переоценить. Прекрасные душевные качества снискали ему глубокое уважение всех, кто его знает.

Каждый человек уникален и неповторим. И в то же время он является частью общества, поэтому должен принимать его условия. Быть на уровне, держаться в рамках того общества, в котором живешь, и оставаться при этом яркой индивидуальностью.

Тамара ГАБИБОВА

Жажда

Обезвоживание реальное и мнимое



Мир на пороге серьёзных конфликтов из-за спорных источников пресной воды. Значение этого ресурса возрастает год от года, и у экспертов нет сомнений: достаточно ознакомиться с данными о росте населения Земли и увеличении потребления воды. Конфликты тлеют уже сейчас, в будущем же ситуация может выйти из-под контроля во многих точках планеты.

Всемирная неделя воды

Подтверждает важность проблемы учреждение ООН Всемирной недели воды. Обратите внимание, для мира, здоровья, детей и т. п. эта организация выделила день, а для воды – целую неделю. Случай уникальный.

По данным ООН, к 2050 г. потребность в воде возрастёт по меньшей мере на 19 % и коснётся почти 90 % мировых ресурсов пресной воды. Эксперты замечают, что эти цифры не окончательные, и потребность в воде может увеличиться ещё сильнее. Как сообщают организации ООН - ЮНИСЕФ и ВОЗ, сейчас уже лишь 89% мирового населения имеет доступ к питьевой воде. За этой цифрой оказывается почти 800 млн. человек (40% из них проживают в Африке южнее Сахары).

Однако эти данные были поставлены под сомнение многими авторитетными экспертными организациями, которые считают, что без доступа к безопасной питьевой воде в мире остаются 1,9 млрд. человек, а не 800 млн., о которых говорит ООН.

Между прочим, в этом контексте возникла индустрия питьевой воды, которая ничего хорошего сегодня экологии не сулит. Мир завален порожними пластиковыми бутылками. «Зелёные» считают, что затраты на добычу, упаковку и транспортировку воды наносят серьёзный вред окружающей среде. Кроме того, огромное число использованных бутылок оказывается в итоге на свалках.

Масла в огонь добавляют и те, кто занимается здоровьем, включая дипломированных врачей. Они призывают пить побольше воды. Словом и делом их поддерживают производители бутилированной воды, ко-

торые назойливо твердят человечеству об опасности обезвоживания.

А нужны ли ежедневные восемь кружек воды?

Пить не менее 2 л воды в день – совет, который можно услышать всюду. Помните, как рекламщики напоминают, что даже малейшее обезвоживание сильно скажется на вас, поэтому необходимо «поддерживать организм изотонической суперводой», которую они продают?

Словечки типа «изотоническая» не случайны. Они придают научность явной рекламе, как и человек в белом халате, спортсмен в электродах и т. д. И продать подобное очень легко – когда вы потный и разгорячённый, кажется, что восполнить утраченную жидкость – естественно и необходимо.

Так вот, в этом году спортивные врачи из Австралии проделали уникальный эксперимент. Они утверждают, что представление об утрате воды организмом как об ограничении физических возможностей в корне неверно. Исследователи хотели понять, что происходит с велосипедистами после выведения из их организма 3% массы тела в виде пота. Результаты усилий спортсменов оценивали после:

- а) максимальной потери жидкости;
- б) восстановления 2% потерянной жидкости;
- в) после полного насыщения водой.

Вроде ничего необычного, однако разница в подходе к этому и другим исследованиям заключалась в том, что спортсмены не осознавали, сколько именно жидкости они получали: воду им подавали внутривенно. Это особенно важно, поскольку у всех нас крайне тонкое психологическое восприятие того, сколько воды мы выпиваем. И что же? Никакой разницы в результатах между полностью восстановившими уровень воды и теми, кто потерял максимум влаги.

Исследователи относят себя к «движению против перепоя спортсменов», которые надеются донести до атлетов, что им не стоит пить избыточное количество воды, поскольку в таком случае им угрожает опасное состояние – гипонатриемия, при котором количество натрия в крови падает до критических значений.

Маркетинг вместо исследования

Конечно, вода улучшает вашу кожу, ускоряет мыслительные процессы, не даёт образоваться камням в почках, придаёт вашей моче здоровый блеск и светлый оттенок вместо той тёмно-оранжевой зловонной жидкости, в которую она превращается,

если вы не пьёте воду и не посещали туалет в течение долгого трудового дня.

Так считает группа заслуженных наших специалистов (со ссылкой на коллег из США) и поддерживает рекомендации пить по 2-3 л воды в день.

(Правда, наткнулся на французскую статью, в которой утверждалось, что употребление повышенного количества воды повышает риск рака мочевого пузыря. Подумалось – вот они объективные учёные! Но только речь шла о воде из-под крана. Это же не исследование, а маркетинг).

Пить как дышать

Так откуда взялась эта цифра, которую никто не осмеливается оспорить? «Нам весьма легко перенести обезвоживание, при этом даже небольшой избыток воды может оказаться куда более опасным», – считает Крис ван Тюллекен, врач, ведущий программы «Доверьтесь мне, я – доктор» на Би-би-си. Он утверждает, что не сильно перегруженные физически обитатели умеренного пояса планеты и впрямь нуждаются в 6-8 кружках воды в день. Но весомую часть этой влаги они могут усвоить из еды, чая, кофе или алкоголя.

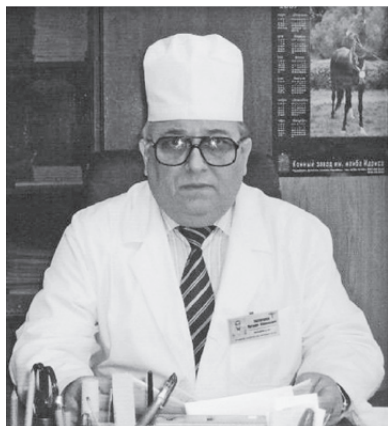
Да, пиво и кофе отнюдь не выводят из вас много жидкости, о чём ещё в 1982 г. остроумно написали любившие пиво студенты-медики из Кэмбриджа, взявшиеся исследовать собственную мочу. Нет никаких доказательств, что добавление 8 кружек воды к тому, что вы и так пьёте, вдруг принесёт вам пользу, даже наоборот.

Но есть куда более чудесные новости: вам, как и любому титулованному спортсмену, нет никакой нужды беспокоиться о количестве выпитой жидкости, поскольку организм решает эту проблему «на автомате». Если вы выпьете слишком много, придётся чаще посещать туалет. Если вы едва влили в себя жидкость, вас будет терзать жажда. Всё это так же естественно, как и количество вдохов и выдохов.

Поэтому заявлять, что вам нужно больше воды, – всё равно, что требовать от вас дышать чаще «для лучшего поступления кислорода в лёгкие».

Наш же вывод из собственного изучения проблемы не претендует на оригинальность: в вопросе с жидкостью, как и со многими вещами в жизни, важна золотая середина.

Магарам Абдуллаевич МАГАРАМОВ



24 августа 2013г. на 65-м году ушел из жизни академик МАИ и НАНД, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач РФ, заслуженный деятель науки РД, заслуженный изобретатель РД, главный травматолог МЗ РД, травматолог-ортопед высшей квалификационной категории, заведующий кафедрой травматологии, ортопедии и ВПХ ДГМА.

В 1972 году М. А. Магарамов с отличием окончил Дагестанский государственный медицинский институт. Работал нейрохирургом в Республиканской клинической больнице. С 1976 по 1979 г. обучался в целевой аспирантуре во 2-м МОЛГМИ им. Н. И. Пирогова (г. Москва).

В 1979 году защитил кандидатскую диссертацию на тему «Неправильно срастающиеся и неправильно сросшиеся переломы костей предплечья у детей».

В 1990 г. защитил докторскую диссертацию на тему «Лечение сложных переломов в области дистального метаэпифиза плечевой кости».

С 1979 по 1991 г. работал ассистентом, а затем профессором кафедры детской хирургии Дагестанской государственной медицинской

академии и занимался проблемами детской травматологии и ортопедии. Областью его научных исследований являлись методы лечения сложных внутрисуставных переломов с применением разработанных им аппаратов и устройств. Его аппараты экспонировались на ВДНХ СССР и на международной выставке в Турции и были удостоены «Бронзовой медали», в 2010 г. награжден почетной грамотой «За активное участие в инновационной деятельности и достижения в изобретательстве».

С 1991 года до последних дней жизни заведовал кафедрой травматологии, ортопедии и военно-полевой хирургии Даггосмедакадемии.

Магарам Абдуллаевич Магарамов сочетал педагогическую, лечебную и научную деятельность. Он автор более 200 научных работ, 14 методических пособий, 24 изобретений и 30 рацпредложений. Им разработаны способы ранней диагностики и лечения артрозов суставов, методов биостимуляции, пломбировки костных дефектов и электростимуляции при замедленной консолидации переломов и ложных суставов. Будучи заведующим кафедрой, он много внимания уделял воспитанию и совершенствованию клинического образования студентов.

Медицинская общественность республики, Дагестанская медицинская академия потеряли талантливого педагога, высококвалифицированного врача, благородного, отзывчивого человека.

*Сотрудники кафедры,
студенчество*

Учредитель газеты - Дагмедакадемия,

главный редактор Т. ГАБИБОВА, ответственный секретарь и художественный редактор М. ГАДЖИЕВ, корректор З. УНЧИЕВА, набор: Н. АЛИЕВА. Газета сверстана и отпечатана на базе Издательско-полиграфического центра ДГМА, г. Махачкала,

ул. Ш. Алиева, 1.

Заказ

Тираж 999.

Мелочи жизни

Живительная сила индийских яблок

Желтые солнечные плоды лимонного дерева издавна считают источником здоровья, силы и энергии.

Как утверждают цитрологи (специалисты по цитрусовым культурам), родина лимона – Индия, где у подножия Гималаев и были обнаружены первые дикие лимонные деревья. Со временем «индийские яблоки» (так их поначалу называли) завоевали мир, их стали выращивать повсюду. Древние греки сделали этот яркий и ароматный фрукт символом семейного счастья и подавали его на стол на свадьбах. А египтяне первыми обнаружили его лечебные свойства – соком лимона исцеляли больных во время эпидемий тифа. Благодаря живительной силе лимона английский моряк и первооткрыватель Джеймс Кук спас экипаж своего корабля от гибели. Когда во время плавания на борту случилась эпидемия цинги, он в принудительном порядке заставлял моряков есть кислые, не особо приятные на вкус плоды, и страшная болезнь отступила. В традиционной африканской медицине цитрусовый сок считают очень эффективным антисептическим средством. После укуса змеи, паука или скорпиона нужно в ранку выжать сок лимона, и он обезвредит яд.

В Россию лимонные деревья завезли из Голландии в XVII веке. Эти фрукты считались роскошью и стоили очень дорого. Сейчас они доступны абсолютно всем.

Когда покупаете лимоны, выбирайте небольшие плоды с тонкой кожей. С наступлением осени, когда увеличивается риск подхватить простуду, лимон должен присутствовать в нашем рационе.

Есть такое народное средство: если каждый день натошак выпивать стакан воды, в который выдавили лимон, то никакая зараза не страшна. Его сок повышает иммунитет, обладает противовирусным и антибактериальным действием. В нем много кальция, калия, витамина С, который заряжает нас энергией и дает настрой на позитив. Лимонная кислота оказывает лечебное действие на организм: очищает его от шлаков, токсинов, снижает уровень сахара в крови.

Если вы обожаете этот фрукт и готовы съесть целый плод за один присест, ничего страшного в этом нет. Организм умный, он знает, что ему необходимо, и если он требует кислого, значит, у вас пониженная кислотность.

СОБ. ИНФ.