



Вестник БДМУ

17 жніўня 2016 г. • № 16 (1984)

Газета Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта (агульнапапулярная)

Выдаецца са студзеня 1931 года.

Падпісання можна з любога месяца. Падпісны індэкс 63 594.



Шестнадцатого июля в военном городке в Уручье невооруженным глазом было заметно какое-то необычное оживление. Выходящие из автобуса люди неуверенно топтались на остановке в поисках

указанных ориентиров, спрашивали дорогу у прохожих, а потом дружно шагали в сторону одной и той же воинской части: в 10 часов утра там началась церемония принятия Военской присяги у студентов 4-го курса БГМУ.

3 учебных взвода, прошедшие курс специальной военной

подготовки офицеров запаса, стояли на плацу, вытянувшись по струнке. А напротив постепенно собирались взволнованные родители, жены и одногруппники будущих офицеров. Педиатры, входящие в состав третьего взвода вместе со студентами медико-профилактического и фармацевтического

факультетов, звучно отвечали на приветствие офицеров, зачитывали текст присяги. Волнение, пробегавшее по лицам родителей, как будто обходило стороной будущих докторов, внешне остававшихся абсолютно спокойными и невозмутимыми. И только после официальной части, фотографируясь

Торжественно. Красиво. Памятно



● Служу Айчыне



с близкими, ребята позволили себе сдержанно улыбнуться и поделиться впечатлениями о сборах и новой для себя роли офицера.

Ольга КЛЮЕВА,
студентка педфака

Делегация из Ирана

С 20 по 22 июля в БГМУ находилась с официальным визитом делегация Университета Медицинских наук Ирана в составе ректора Университета, доктора Сейеда Джавад Хаджи Мирэсмаила, проректора по международным связям, доктора Мохаммада Садега Гасеми, проректора по гигиене и эпидемиологии, доктора Ахмада Джонида Джафари, проректора по исследованиям и технологиям, доктора Сейеда Али Джавада Мусави, проректора по учебной части, профессора Камрана Сольтани Арабшахи.

20 июля иранские гости встретились с ректором университета Сикорским А.В. На встрече также присутствовали главный врач Республиканской клинической стоматологической поликлиники Матвеев А.М., первый проректор Губкин С.В., проректор по международным связям Руденок В.В., декан медико-профилактического факультета Горбич Ю.Л., декан медицинского факультета иностранных учащихся Давыдов В.В. и декан факультета профориентации и довузовской подготовки Аветисов А.Р.

Основной целью визита делегатов из Исламской Республики Иран стало обсуждение перспективных направлений развития академического и научного сотрудничества между БГМУ и Университетом Медицинских наук Ирана.

В ходе официальной встречи ректор университета А.В. Сикорский рассказал гостям об истории создания и деятельности университета после Второй мировой войны и в год катастрофы на Чернобыльской АЭС, открытии факультетов, а также о со-

временной структуре университета и организации учебной и научной деятельности.

Ректор подчеркнул, что наибольшее значение университет придает повы-



шению качества подготовки медицинских специалистов, обеспечиваемое внедрением инновационных форм и технологий обучения, усовершенствованием учебных планов и программ, повышением квалификации преподавательского состава.

Кроме того, в учебном процессе акцент сделан, прежде всего, на практической подготовке будущих врачей. Максимально приблизить учебный процесс к будущим условиям деятельности врача дает возможность проведение занятий в университетской лаборатории практических навыков. Возможности современных имитаторов пациента позволяют моделировать любые клинические ситуации и отрабатывать навыки выполнения манипуляций и вмешательств, особенно при неотложных состояниях.

БГМУ располагает высококвалифицированным профессорско-преподавательским составом, современными клиническими базами, комфортабель-

ными условиями проживания для студентов. За последние несколько лет преподавательским составом БГМУ защищено 57 кандидатских и 18 докторских диссертаций.

Белгосмедуниверситет активно сотрудничает с зарубежными коллегами из России, Казахстана, Японии, Польши, Швеции, Канады и других стран по академическим и научным вопросам.

Благодаря подготовленным и размещенным на сайте университета учебным материалам студенты БГМУ имеют возможность самостоятельно совершенствовать свои знания и готовиться к практическим занятиям. В целях контроля и совершенствования учебного процесса руководство университета проводит интерактив-



ное анкетирование среди студентов и руководителей учреждений здравоохранения, на базах которых студенты БГМУ проходят практику. Анатолий Викторович также сообщил о том, что на официальном сайте БГМУ фикси-

руются сведения об академической успеваемости студентов, в том числе посещения лекций, семинаров и практических занятий.

Все преподаватели клинических кафедр университета вовлечены в лечебную деятельность, проводят консультации в учреждениях здравоохранения г. Минска, а также выездные консультации в различных областях Республики Беларусь.

На базе университета действуют 24 научные школы, занимающиеся исследованиями в области естественных и медицинских наук.

Анатолий Викторович рассказал гостям и об организации обучения в интернатуре и клинической ординатуре.

Помимо учебной и научной деятельности руководство университета поощряет участие студентов в спортивных мероприятиях, международных олимпиадах и конкурсах.

Ректор университета Сикорский А.В. также рассказал гостям о международ-

ном сотрудничестве БГМУ, партнерах вуза в сфере академического и научного обмена, а также о реализующихся международных программах сотрудничества. Университет развивает

(Продолжение на стр. 2)

(Начало на стр. 1)

сотрудничество с партнерами из 30 стран мира, среди которых наибольшее значение приобрели контакты, установленные вузом с Россией, Польшей, Канадой, Германией, Японией, Швецией, Казахстаном, Азербайджаном, Израилем и Туркменистаном.

Декан факультета профорientации и довузовской подготовки Аветисов А.Р. представил гостям информацию об особенностях приема на факультет профорientации и довузовской подготовки и на 1-й курс медицинского факультета иностранных учащихся в 2016 году.

В этом году с целью предоставления при поступлении на первый курс БГМУ равных прав всем иностранным гражданам была впервые организована и проведена совместная итоговая аттестация слушателей факультетов довузовской подготовки, подготовительных отделений (курсов) различных учреждений образования г. Минска.

Кроме того, в 2016 году приказом ректора была создана автоматизированная информационная система по контролю за регистрацией иностранных граждан, которая позволяет осуществлять постоянный контроль

выдачи приглашений на обучение иностранным гражданам, планирующим обучаться на факультете профорientации и довузовской подготовки.

Аветисов А.Р. сообщил, что в этом году при поступлении на первый курс БГМУ наблюдался большой конкурс среди иностранных граждан, большинство из которых составляли граждане Ирана.

В ходе встречи стороны также обсудили вопросы, касающиеся особенностей проведения государственных экзаменов, обучения в аспирантуре и магистратуре БГМУ, а также процедуры присвоения ученых степеней и званий и аккредитации вузов в Республике Беларусь.

Иранских коллег интересовал процесс преподавания учебной дисциплины «Гигиена», как организовано в университете изучение теоретических основ всех разделов дисциплины и процесс овладения навыками практической санитарии.

Белорусской стороной было предложено обсудить требования иранской стороны к выпускникам, оканчивающим зарубежные вузы с целью облегчить процедуру подтверждения

образования иранским выпускникам БГМУ.

По итогам встречи руководством БГМУ был передан рамочный проект Соглашения об академическом и научном сотрудничестве для рассмотрения и согласования иранской стороной.

Сотрудничество в рамках данного Соглашения возможно по следующим направлениям:

обмен преподавателями, студентами, магистрантами и аспирантами, медицинскими специалистами;

разработка и реализация совместных образовательных программ;

обмен информацией, материалами и публикациями по академическим и научным вопросам;

организация и проведение совместных теле- и интернет-конференций, научно-практических конференций и симпозиумов по актуальным проблемам медицины.

В завершении встречи ректор университета А.В. Сикорский поблагодарил иранских гостей за визит, выразив надежду на установление долгосрочного двустороннего академического и научного сотрудничества с Исламской Республикой Иран.

Иранские коллеги ознакомились с работой клинических баз университета и системой организации медицинской помощи в Республике Беларусь.

Они также посетили Республиканский научно-практический центр «Трансплантации органов и тканей», где руководитель центра, главный внештатный трансплантолог Министерства здравоохранения Республики Беларусь, профессор Руммо О.О. подробно ознакомил иранских профессоров с работой клиники и перспективами развития трансплантологии в Республике Беларусь.

21 июля гости встретились с зав. кафедрой кардиологии и внутренних болезней профессором Митьковской Н.П., посетили УЗ «Городская клиническая больница скорой медицинской помощи», провели встречу с директором ГУ «Республиканский научно-практический центр детской онкологии, гематологии и иммунологии» профессором Алейниковой О.В.

Анастасия НИКИТСКАЯ,
методист отдела международных связей
Фото Аллы ЛЕШОК

С 4 по 15 июля в рамках межвузовского сотрудничества студенты 3-го и 4-го курсов стоматфака БГМУ Захарко Т.И., Ничипорова Е.В., Щерба П.А., Крупенчик М.А., Набеда А.А. проходили производственную практику на базах Самарского государственного медицинского университета (СамГМУ, г. Самара, РФ). В течение двух недель студенты освоили требуемый перечень практических навыков. Преподаватели кафедр терапевтической стоматологии, ортопедической стоматологии и челюстно-лицевой хирургии СамГМУ проводили многочисленные мастер-классы по различным направлениям специальности, читали лекции. Программа пребывания содержала ознакомительные экскурсии по клиническим базам университета, стоматологического факультета. Отдельно следует отметить посещение инновационного центра с прекрасными симуляционными классами, укомплектованными современными стоматологическими симуляторами и интерактивными столами. Увлекательная культурная программа для студентов из БГМУ включала в себя обзорную экскурсию по городу, посещение музейно-выставочного центра «Самара космическая», музея «Бункера Сталина», центра высоких медицинских технологий СамГМУ, смотровой вертолетной площадки, а также катание на теплоходе по реке Волга.

В целях углубления академического и межвузовского

сотрудничества для студентов, клинических ординаторов и сотрудников СамГМУ ассистентом кафедры ортопедической стоматологии БГМУ Е.А. Тюковой были представлены две открытые лекции на тему «Варианты фиксации безметалловых конструкций зубных протезов» и «Методики изготовления провизорных конструкций с использованием современных материалов для временного протезирования».

В рамках международного сотрудничества



Делегация БГМУ искренне благодарит руководство ГБОУ ВПО СамГМУ Минздрава России, ректора университета Г.П. Котельникова, директора стоматологического института по очной форме обучения Д.А. Трунина, декана стоматологического факультета В.П. Потапова за предоставленную возможность посетить г. Самару и пройти производственную

практику на учебных базах стоматологического факультета СамГМУ.

С 4 по 15 июля на кафедре ортопедической стоматологии и 1-й кафедре терапевтической стоматологии БГМУ в рамках межвузовского сотрудничества проходили врачебную производственную поликлиническую практику студенты 4-го курса стоматологического факультета СамГМУ Сухова К.Д., Сытдыкова К.Р., Прокудина И.В.,

нолитых конструкций несъемных мостовидных протезов, особенности снятия двухслойных оттисков, в том числе для изготовления конструкций зубных протезов на основе циркония. Принимали участие в клиническом разборе пациентов с ортодонтической патологией, в проведении расчетов ТРГ и анализа КЛКТ для диагностики патологии ВНЧС. Закрепили навыки изоляции операционного поля в терапевтической стоматологии, методики использования коффердама, механической обработки корневых каналов с использованием эндомотора X-smart и систем инструментов ProTaper Universal и ProTaperNext, использования матричной системы Polodent-Plus, интерпретации данных КЛКТ.

12 июля на базе ГУ «РКСП» в целях углубления академического и межвузовского сотрудничества Заслуженный врач РФ, доцент кафедры терапевтической стоматологии ГБОУ ВПО СамГМУ Минздрава России Бурда Г.К. представила две открытые лекции на тему «Этика и деонтология в стоматологии, этические проблемы в стоматологии. Научные подходы к их разрешению», «Научные

разработки кафедры терапевтической стоматологии СамГМУ, внедряемые в практическое здравоохранение». На лекции присутствовали студенты стоматологического факультета и факультета иностранных учащихся, а также клинические ординаторы, сотрудники УО «БГМУ» и ГУ «РКСП». Присутствующие отметили прекрасный уровень подачи лекционного материала и высочайшее мастерство лектора.

В рамках культурной программы студенты из г. Самары познакомились с достопримечательностями города-героя Минска, посетили музей Великой Отечественной войны, Национальную библиотеку Беларуси, Белорусский государственный музей народной архитектуры и быта, этномузей «Дудutki», «Белгосцирк», а также Брестскую крепость-герой и Беловежскую пушу.

Делегация Самарского медицинского университета выражает искреннюю благодарность ректору БГМУ А.В. Сикорскому, сотрудникам международного отдела БГМУ за предоставленную возможность посетить г. Минск и пройти производственную практику на учебных базах стоматологического факультета нашего медицинского университета.

Яркие и теплые впечатления, надежда на новые профессиональные встречи – итог визита делегации ГБОУ ВПО СамГМУ Минздрава России.

Наш корр.

Вместе – к здоровью



Отметим, что в рамках междуниверситетских соглашений об академическом и научном сотрудничестве на клинических базах БГМУ впервые проходили производственную практику 4 студента 5 курса лечебного факультета Кировской государственной медицинской академии и 5 студентов 4 курса стоматологического факультета Самарского государственного медицинского университета.

В рамках межвузовских соглашений БГМУ активно развивает сотрудничество в сфере обмена студентами с университетами-партнерами из Японии, Российской Федерации и Республики Польша. В этом году со 2 по 16 июля на базе БГМУ прошли практику студенты лечебного и стоматологического факультетов Медицинского университета г. Белостока, Первого Московского государственного медицинского университета имени И.М. Сеченова, Кировской государственной медицинской академии и Самарского государственного медицинского университета.

Иностранцы с интересом отнеслись к образовательной программе, предложенной преподавателями Белорусского государственного медицинского университета. Программа пребывания включала ознакомление с учебным процессом в Белорусском государственном медицинском университете, обмен опытом, развитие профессиональных навыков, а также знакомство с культурной жизнью г. Минска, посещение достопримечательностей столицы. Кураторы-студенты БГМУ подготовили для гостей насыщенную культурную программу. Для гостей была организована экскурсия в исторический центр Минска, посещение Белорусского государственного цирка, Белорусского Государственного музея истории Великой Отечественной войны, Национального художественного музея Республики Беларусь, Музейного

комплекса старинных народных ремесел и технологий «Дудutki», духовно-интеллектуальной сокровищницы белорусской культуры – Национальной библиотеки Беларуси, а также аквапарка.

Обучение проходило на клинических базах кафедры кардиологии и внутренних болезней, кафедры ортопедической стоматологии, 1-й кафедры терапевтической стоматологии, на кафедре эндокринологии, 1-й кафедры хирургических болезней, на кафедре нервных и нейрохирургических болезней и кафедры детской хирургии Белорусского государственного медицинского университета – ведущих многопрофильных клиник г. Минска.

За это время студенты из университетов-партнеров имели возможность присутствовать на клинических обходах и консилиумах профессорско-преподавательского состава кафедр, в отделениях онкологии малоинвазивной хирургии, интенсивной терапии и реанимации, кардиологии, пульмонологии и неврологии в УЗ «Городская клиническая больница скорой медицинской помощи», УЗ «1-я городская клиническая больница», УЗ «9-я городская клиническая больница», УЗ «10-я городская клиническая больница», УЗ «3-я городская клиническая больница», РНПЦ детской хирургии.

15 июля студенты встретились с проректором по международным связям В.В. Руденком, начальником отдела международных связей В.В. Бойко и координатором программы

сотрудничества БГМУ с медицинским университетом г. Белостока, доцентом кафедры медицинской и биологической физики М.В. Гольцевым.

Во время встречи обсуждались итоги прохождения производственной практики, студенты поделились впечатлениями и заинтересовавшимися их методами работы и направлениями современной медицины.



Проректор по международным связям В.В. Руденок поздравил студентов с успешным завершением производственной практики и пожелал успехов в учебе и будущей профессиональной деятельности.

Координатор программы сотрудничества БГМУ с медицинским университетом г. Белостока, доцент кафедры медицинской и биологической физики М.В. Гольцев также поздравил студентов с успешным освоением новых знаний и навыков. Михаил Всеволодович особо поблагодарил

польских студентов, отметив, что уже более 10 лет в рамках междуниверситетского соглашения о студенческих обменах студенты Медицинского университета г. Белостока проходят двухнедельную практику в Белорусском государственном медицинском университете, в свою очередь студенты БГМУ приезжают в Медицинский университет г. Белостока для прохождения практики в его клиниках. За это время между университетами установились дружеские партнерские отношения. В связи с этим, Михаил Всеволодович выразил надежду на продолжение столь же плодотворного сотрудничества с Медицинским университетом г. Белостока в области студенческого обмена.

Начальник отдела международных связей В.В. Бойко выразила благодарность руководству университетов-партнеров и отдельным коллегам из международных отделов Медицинского университета г. Белостока, Первого Московского государственного медицинского университета имени И.М. Сеченова, Кировской государственной медицинской академии и Самарского государственного медицинского университета за проявленную инициативу и активное развитие сотрудничества по осуществлению студенческого обмена, а также за предоставленную возможность про-

хождения производственной практики студентам БГМУ.

Варвара Вадимовна подчеркнула, что особенно приятно отмечать расширяющуюся географию сотрудничества БГМУ. С каждым годом число представителей дружественных вузов, готовых делиться своим опытом и развивать сотрудничество в сфере студенческих обменов, только растёт. В прошлом году впервые прошли практику на базе БГМУ студенты Первого Московского государственного медицин-

● Практика

ского университета имени И.М. Сеченова, в этом году к практикантам присоединились студенты Кировской государственной медицинской академии и Самарского государственного медицинского университета. Кроме того, начальник отдела международных связей В.В. Бойко отметила, что в рамках соглашения о сотрудничестве между Белорусским государственным медицинским университетом и Самарским государственным медицинским университетом был реализован и академический обмен. БГМУ посетил доцент кафедры терапевтической стоматологии Самарского государственного медицинского университета Г.К. Бурда с целью участия в совместных с 1-й кафедрой терапевтической стоматологии БГМУ учебно-научных мероприятиях. Галина Константиновна также прочла лекции для студентов и профессорско-преподавательского состава БГМУ. Тема одной из лекций охватывала вопросы этики и деонтологии в стоматологии. Коллега из Самарского государственного медицинского университета также рассказала о научных разработках кафедры терапевтической стоматологии Самарского государственного медицинского университета, внедряемых в практическое здравоохранение.

Студенты-практиканты поблагодарили руководство БГМУ за предоставленную возможность пройти производственную практику на клинических и поликлинических базах университета, а также отметили хорошо организованную работу в клиниках и высокий профессиональный уровень белорусских специалистов. Студенты высоко оценили содержание программы производственной практики и подчеркнули значимость обмена опытом для них как будущих специалистов.

В завершение встречи начальник отдела международных связей В.В. Бойко еще раз поздравила студентов и вручила сертификаты о прохождении практики, а также пожелала студентам успехов в освоении выбранной профессии.

Организованная практика, несомненно, послужит дальнейшему развитию всесторонних отношений между университетами.

Анастасия НИКИТСКАЯ,
методист отдела
международных связей
Фото Дмитрия ЗЕЛЕНКОВСКОГО

О методах, помогающих бросить курить



Большинство курильщиков мечтает избавиться от вредной, затратной и не очень приятно пахнущей привычки. Но не все могут это сделать, опираясь только на силу собственного характера. Существует немало методик, помогающих избавиться от зависимости. Какую из них выбрать?

Очень важно самостоятельно прийти к решению о необходимости бросить курить, а не принять его по просьбе друзей или родственников. Если нет глубокой личной уверенности, скорее всего, ваших усилий хватит на какое-то время, но через несколько месяцев обязательно возникнут обстоятельства, когда вы опять закурите. Кстати, большинство вернувшихся к этой скверной привычке сделало это после принятия алкоголя.

Если вы самостоятельно приняли решение бросить курить, и вас переполняет решимость пощадиться с сигаретами навсегда, то вероятность успеха — практически 100%.

Есть множество хитростей, которые якобы помогают избавиться от никотиновой зависимости. Например, спрятать все пепельницы и зажигалки, или, наоборот, носить с собой всегда пачку сигарет. На самом деле, сила воли, если она есть, не нуждается ни в поддержке, ни в каких-либо психологических трюках. Главное — принять решение.

Сложнее всего обходиться без сигареты первые 2-3 недели. Затем тоска по табаку отступает. Но на протяжении следующих 6 месяцев рецидивы ещё возможны, поэтому будьте бдительны.

Тем, кто настроен изменить свою жизнь и в дальнейшем обходиться без табака, можно дать только два совета. Во-первых, бросать курить надо сразу. Полностью отказаться от сигарет. Если вы пока не чувствуете в себе сил для этого, лучше отложить начало новой жизни на несколько дней. Во-вторых, никотиносодержащая жевательная резинка может вам облегчить начало безтабачной жизни. Впрочем, это не дешёвое удовольствие, а жевать её надо довольно долго.

Возможно, вам кажется, что бросить курить почти невозможно. Тем не менее, ежегодно миллионы людей успешно избавляются от этой привычки. Миллионы обычных людей

с обычными характерами. Чтобы бросить курить, вовсе не нужно быть суперменом. Самое главное — захотеть этого. Если у вас есть искреннее сильное желание, то вы наверняка тоже сможете это сделать.

А теперь несколько методов, помогающих бросить курить. Но ваше желание по-прежнему первично, эти методы могут только немного облегчить задачу. Они делятся по принципу действия на уменьшающие табачную абстиненцию, замещающие курение и вызывающие отвращение к сигаретам.

Медикаментозные препараты, которые содержат никотин — таблетки, микстуры, пластыри и жевательные резинки, — имитируют действие курения на организм.

Другие препараты, в составе которых есть мята и коренья болотного аира, должны вызывать

отвращение к табаку. Также отвращение к курению возникает после полоскания полости рта раствором танина или ляписа.

Чтобы снять неприятные ощущения, которые возникают после отказа от никотина (абстинентный синдром), применяют настойки лимонника, женьшеня, экстракт родиолы, пантокрина, поливитамины.

И только иглоукалывание, или иглорефлексотерапия — единственный метод, применение которого «стирает» приобретённый рефлекс — привычку курить табак. В нашей поликлинике проводится платное лечение табачной зависимости. Желающим избавиться от этой вредной привычки обращаться в 221 кабинет к врачу-иглорефлексотерапевту Богданович Т.Н. Телефон для справок 237-30-35.

А вы уже приняли решение расстаться с сигаретой?

Берегите здоровье смолоду!

Галина ЗАХАРОВА, врач-валеолог

Для развития безбарьерной среды

● Вестки ГАИ

По данным экспертов в мире сегодня насчитывается около 10% людей с инвалидностью. В Беларуси около 540 тысяч инвалидов (имеются в виду взрослые, которые имеют 1, 2 и 3 группы инвалидности, и дети с разными степенями потери здоровья — по данным «Офиса по правам людей с инвалидностью»). Однако, к теме людей с инвалидностью не должно быть безразлично все белорусское общество.

В 2015 году Республика Беларусь присоединилась к Конвенции о правах инвалидов. Не остается равнодушной к этой проблеме и Госавтоинспекция и также проводит усиленную работу в данном направлении. В частности, в столице ведутся многочисленные переходы, установлены свыше 70 светофорных объектов, оборудованных звуковым сигналом, лифты и кнопки вызова в метро, и разрабатываются иные способы безбарьерной среды.

Кроме того, ГАИ Минска на постоянной основе ужесточило контроль за парковочными местами, предусмотренными для инвалидов. «Водители, грубо нарушающие требования дорожного знака либо разметки «Инвалиды», будут привлечены к административной ответственности. Штраф за данное нарушение составляет 2 б.в. Кроме того, в случае если нарушителя правил парковки найти не удастся, автомобиль нарушителя может быть эвакуирован, за что расходы владельца увеличатся более, чем вдове. «Только в Мобильном районе столицы за парковку в местах для инвалидов за 7 месяцев текущего года было привлечено 96 водителей», — говорит заместитель начальника ОГАИ Московского РУВД г. Минска, майор милиции Валерий Мосенза.

Госавтоинспекция призывает всех автомобилистов с должным вниманием относиться к правилам парковки и уважать всех участников дорожного движения! Водителям, имеющим инвалидность, либо лицам, их перевозящим, обозначать транспортное средство знаком «Транспорт, перевозящий человека с инвалидностью», чтобы не вводить в заблуждение сотрудников ГАИ...

Кто имеет право парковаться на местах для инвалидов.

ГАИ настоятельно рекомендует устанавливать опознавательные знаки «Инвалид» спереди и сзади механических транспортных средств, управляемых инвалидами 1-й и 2-й групп, а также инвалидами 3-й группы с нарушениями опорно-двигательного аппарата или перевозящих таких инвалидов.

Знак дополнительной информации «Инвалиды» используется совместно с дорожным знаком «Место стоянки» и информирует, что стояночная площадка или ее часть отведена для стоянки транспортных средств с опознавательным знаком «Инвалид». Такое же значение имеет специальная дорожная разметка «Инвалид» и дублирует соответствующий дорожный знак, и имеет аналогичное значение (может применяться без соответствующего дорожного знака).

Знак дополнительной информации «Кроме инвалидов», установленный совместно с запрещающими дорожными знаками («Остановка запрещена», «Стоянка запрещена» и др.), указывает, что действие запрещающих дорожных знаков не распространяется на транспортные средства с опознавательным знаком «Инвалид».

Любовь ТРЕПАШКО, ст. инспектор по АИП ОГАИ Московского РУВД г. Минска, майор милиции

Одно из условий сохранения и укрепления здоровья — научно обоснованный и неукоснительно соблюдаемый порядок труда, отдыха, сна, питания — одним словом, правильный режим дня. Соблюдение режима рабочего дня значительно облегчает любую деятельность, позволяет максимально использовать все возможности организма человека.

Физиологической основой режима дня человека является выработка динамического стереотипа. Динамический стереотип — система условных рефлексов. В результате длительного следования определенному распорядку дня эта система закрепляется, упрочивается. Беспорядочное же чередование занятий разрушает стереотип и отрицательно сказывается на состоянии организма.

Условия жизни и особенности профессиональной деятельности у всех различны. Каждый может сам составить удобный для себя распорядок, руководствуясь некоторыми основными правилами. И первое из них — это отвести для любого вида деятельности строго определенной время.

Вся деятельность организма человека подчинена определенным ритмическим колебаниям, как и все живое в природе. Ритмично сокращаются сердце и дыхательная мускулатура, за бодрствованием следует сон, изменяются уровень гормонов и биологически активных веществ в крови, деятельность органов пищеварения и т.д.

Основной признак ритмических процессов — их повторяемость. Биоритм — это равномерное чередование во времени функциональных состояний организма, физиологической деятельности его органов и клеток. Все биоритмы в организме человека тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Все функции организма связаны с расходом энергии. И ежедневно в строго определенные часы каждый внутренний орган ее восполняет.

Ученые установили, что максимум работоспособности наблюдается с 10 до 12 часов, затем уровень ее несколько падает и с 16 до 18 часов вновь незначительно повышается. При этом максимум отдельных функциональных показателей отмечается как в утренние, так и в вечерние часы. Так, утром мышечная сила меньше, чем вечером, с 16 до 19 часов у многих спортсменов выше результаты в прыжках в длину, в толкании ядра, в беге на 100 метров.

Кроме того, было установлено, что описанные изменения работоспособности характерны лишь для части людей. Около 30% имеют максимальные показатели работоспособности только в вечерние часы, и 45-50% — одинаковый

О режиме дня

уровень работоспособности в течение всего рабочего дня. Эти группы людей условно названы «жаворонками», «совами» и «голубями». Наибольшее число «сов» встречается среди людей творческих профессий, а «жаворонков» — среди рабочих и служащих.

Режим рабочего дня «сов» противоположен «жаворонкам», и самые продуктивные часы отодвигаются, как правило, на вечернее время, когда организму приходится затрачивать дополнительные усилия для бодрствования. Естественно в значительной мере преждевременно изнашивается организм.

Самый важный биоритм — ритм суточный. Например, исследования подтверждают, что наиболее благоприятное время ложиться спать — между 21 — 22 часами, так как на 22 — 23 часа приходится один из физиологических спадов. И если

человек не засыпает по каким-то причинам к 24 часам, то в 24 часа это удастся с трудом. А нередко именно эти часы суток и используют для той или иной творческой работы, ибо действительно на 24 — 1 час ночи приходится один из пиков нашей работоспособности. Но она является не естественной активностью, и в последующие дни у таких людей резко снижается работоспособность. Такие нарушения естественного ритма сна приводят к ишемической болезни сердца, гипертонии, хронической усталости и пр. Люди, живущие вопреки естественному биоритму, ускоряют процесс старения.

Замечено, что на 5 — 6 часов утра приходится самый значительный физиологический подъем и самая высокая работоспособность человека, но, к сожалению, современный человек это время просыпает.

