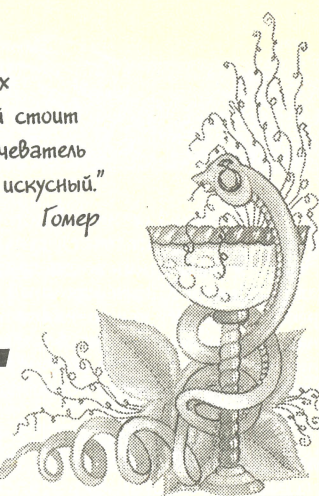




Хочется отметить, что несмотря на ежедневные и изнурительные репетиции все участники команды смогли совместить свою творческую деятельность со стабильной посещаемостью и неплохими результатами в учебе.

Напоследок от всего сердца хочу пожелать команде и дальше сохранять интерес к творческой деятельности и покорять все новые и новые высоты на этом поприще.

Степан ЯЦКОВСКИЙ

Виктор ЧЕРНИКОВ,
доцент кафедры философии
и политологии

Страны Дальнего Востока со своими загадочной культурой и традициями всегда представляли для европейцев огромный интерес. Не является исключением и Южная Корея, волею судьбы образованная пятьдесят лет назад в результате насильственного раздела Корейского государства.

Не смотря на страшные разрушения Корейской войны 1950 года, страна нашла в себе силы подняться и расцвести. В настоящее время Южная Корея — это страна автомобильного транспорта и кораблестроения, крупных промышленных предприятий и прекрасно развитого сельского хозяйства, соответствующей мировым стандартам дорожной инфраструктурой, современной системой охраны здоровья. Но самое главное то, что наряду с несомненным влиянием США, страна сохранила свою культуру и традиции и в настоящее время находится на пути воссоединения с Северной Кореей.

С 26 октября по 8 ноября нынешнего года в столице Южной Кореи городе Сеуле проходил семинар "Поли-

Семинары



здравоохранения и социальных дел (KIHASA). Три учебных дня и сертификационная церемония были проведены в стенах KIHASA. Участники семинара — 22 представителя из двенад-

цати стран мира, таких как Бангладеш, Республика Беларусь, Вьетнам, Индонезия, Казахстан, Лаос, Непал, Оман, Панама, Сент-Китс и Невис, Узбекистан, Филиппины. Лекции курса посвящены экономическому развитию, структуре системы организации здравоохранения, основным программам по охране здоровья населения Южной Кореи. Одним из условий для приглашения на семинар являлась подготовка сообщения о государственной структуре, показателях развития, народонаселении, системе здравоохранения — участниц семинара. Обсуждение этих докладов участниками семинара заняло особое место в рабочем плане. Учебная программа была подкреплена разнообразной литературой по охране здоровья. Все материалы курса были оформлены брошюрой, что значительно облегчало работу. Прекрасно иллюстрированные лекции проводились с применением компьютерной техники.

В Южной Корее уделяется огромное внимание вопросам охраны здоровья, планированию семьи, здоровому образу жизни. К сожалению, эта страна до сих пор остается одной из самых курящих в мире и отчасти то, что в последнее время в антинарколотической кампании все более активное участие принимает молодежь. Участников семинара подробно познакомили со всеми подразделениями Корейского института охраны здоровья и социальных дел. Полезным для всех оказалось посещение крупной городской поликлиники в районе Уисон, расположенного в центре Сеула. В Южной Корее с 1995 работает система страхования частными лечебными учреждениями (более восьмидесяти процентов), высокие доходы практически всех слоев населения и регулярные страховые взносы, позволили поднять уровень оказания всех видов медицинской помощи на высокие позиции и сделать медицину общедоступной.

Незабываемые впечатления у всех участников семинара оставила культур-

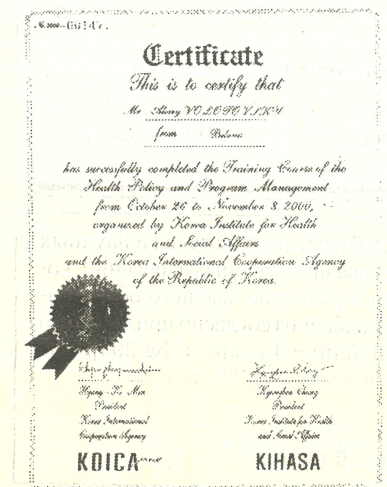
но сохраняемыми памятниками архитектуры и искусства, старыми жилыми районами. Мы с большим удовольствием посетили Королевский Дворец, Национальный музей, Национальный театр "Чонг-Донг". Трудно описать колорит торговых районов, буквально наводненных множеством мелких лавочек и заполненных товарами лотков. Остались надолго в памяти встречи с корейской кухней, с которой особенно трудно было "найти общий язык". Очень интересно прошла экскурсия в город Ансан на автомобильный завод фирмы "Нью-дай", расположенный в тридцати километрах от Сеула. Четкая, слаженная работа рабочих и роботов, причем последних было значительно больше, и практически абсолютная чистота в цехах — вот главные впечатления от этой поездки. С большой теплотой вспоминается сейчас поездка на восточное побережье Южной Кореи в город Сокхо, что в двадцати пяти километрах от демилитаризованной зоны. Рядом с этим городом находятся горы Сорак с прекрасным национальным парком и старинным буддийским храмом. Громадная статуя Будды, у которой практически все светлое время суток совершаются обряды и произносятся молитвы, магически притягивает не только корейцев, но гостей страны. Голос монаха, произносящего молитву разносится на километры вокруг, что делает впечатление особенно острыми от завораживающей красоты окружающей природы.

Возможность посетить Южную Корею, несомненно, надо расценивать как подарок судьбы, особенно осенью. Осень — самое прекрасное время года. Теплые дни и почти, чистое небо, яркие осенние краски листьев, отзывчивость и гостеприимство южнокорейцев создают незабываемые впечатления у гостей страны. Сотрудничество Беларуси с Южной Кореей необходимо расширять на всех уровнях, на сколько возможно. У этой страны есть чему поучиться.

Алексей ВОЛОТОВСКИЙ,
зам. декана лечебного факультета, доцент

Знакомство с Южной Кореей

тика здоровья и программный менеджмент", организованный Корейским агентством по международному сотрудничеству (KOICA). Эта организация была создана в 1991 году для того, чтобы помочь развивающимся стра-



нам в подготовке квалифицированных кадров в различных сферах науки и производства, которые в будущем стали бы залогом экономического роста и общественного развития. С 1991 года KOICA провела различные обучающие семинары для 9400 участников из 132 стран мира. В последние годы основное внимание уделяется сотрудничеству с государствами, которые находятся в переходном периоде экономического развития. Вопросы развития системы здравоохранения занимают в программах работы KOICA не последнее место.

Семинар проходил в стенах специально построенного в 1999 году учебного центра международного сотрудничества. Это восьмизаточное современное здание, представляющее собой одновременно комфортабельную гостиницу на сто двадцать семь мест и учебный центр. Здесь созданы все условия для учебы и отдыха. Программа курсов была разработана KOICA совместно с Корейским институтом

1 декабря — Всемирный день профилактики СПИД. В этом году акция проходила под девизом "СПИД — многое зависит от мужчины".

Фестиваль, посвященный этому дню, проводился на базе МГМИ. Как и всегда, зал был полон. Почти у всех на груди алели красные ленточки — символ борьбы против СПИДа. В фойе можно было получить выпуск газеты "СПИД-курьер" и цветные календары с информацией к теме дня. Там же можно было оз-



Так держать!

накомиться с выставкой работ иранского художника Акбара Нагхни, исследователя, директора консультационного технического отдела (ISFANAN — IRAN), которая была посвящена борьбе со СПИДом. Поскольку художник в свое время получил образование архитектора, все работы были выполнены в графическом стиле. Где-то ближе к началу концерта-акции заиграл приглашенный военный оркестр.

Концерт начался словами из-за закрытого занавеса: "Мы начинаем фестиваль-акцию под девизом "СПИД — многое зависит от мужчины" памяти Фредди Меркьюри и Рудольфа Нуриева".

Поднялся занавес, и глазам зрителя открылось красочное шоу во главе с самим Меркьюри и хитом "The show must go on". Завершилась акция этим же шоу, зажженными свечами и словами "STOP AIDS". Именно за эту программу народная бригада "Панацея"

получила гран-при на минувшем фестивале.

Республиканский Центр профилактики СПИД помог организовать программу и предоставил призы участникам акции. В ней принимали участие некоторые вузы столицы: Академия физвоспитания, Академия МВД РБ, Институт парламентаризма, Политехническая академия, Гуманитарный экономический негосударственный институт. Педагогический университет представил свои театры "Лингва" и "Артист".

В первый раз на сцену вышел первый курс медико-профилактического факультета МГМИ — театр "Эпидемия". От себя скажу — молодцы! Так держать!

Свою лепту внесла молодая белорусская группа "Blue star".

Вообще, акция прошла замечательно. На финале весь зал встал. После концерта в фойе

Визиты

Делегация из Японии

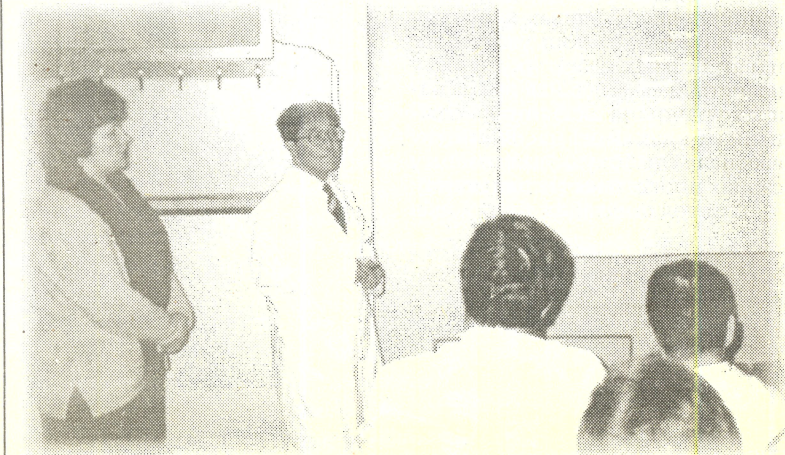
В рамках долговременного соглашения о сотрудничестве с 27 ноября по 1 декабря 2000 года наш институт посетила делегация общества "Япония — Республика Беларусь" в составе семи человек: Мг. Eiji Ito — доцент кафедры ортопедической хирургии университета г. Акиты; Мг.

2-й кафедры внутренних болезней, кафедры ЛОР болезней, кожно-венерологических болезней, 2-й кафедры детских болезней, где японскими коллегами были прочитаны лекции, проведены консультации больных, знакомство с опытом работы соответствующих кафедр МГМИ.



Ryuji Sashi — доцент кафедры радиологии университета г. Акиты; Мг. Kohei Honnda — научный сотрудник кафедры оториноларингологии университета г. Акиты; Ms. Tae Inoue — ассистент кафедры дерматологии уни-

В ходе визита обсуждены вопросы дальнейшего развития двустороннего сотрудничества в области обмена профессорско-преподавательского состава, участия в совместных научных проектах, установлены контак-



верситета г. Акиты; Мг. Tatsuo Nishinari — член общества "Япония — Республика Беларусь"; Мг. Akira Ito — специалист по медицинской технике "Tohoku Chemicals Co., LTD". Возглавил делегацию Мг. Masa-mitsu Sasaki, неоднократно посещающий Беларусь с гуманитарной миссией. Программа визита была очень насыщенной: встречи с руководством МГМИ, посещение кафедр травматологии и ортопедии,

ты с клиническими кафедрами университета г. Акиты. Кроме того, намечен план торжественных мероприятий по случаю празднования 10-летия общества "Япония — Республика Беларусь", сопредседателем которого с белорусской стороны — ректор МГМИ П.И. Беспальчук.

Вероника АНТИПОВА,
зам. начальника
международного отдела



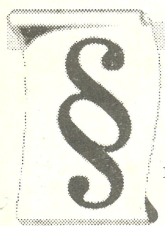
была дискотека с "Blue star" и "Break-dance".

Эмоций и впечатлений хватило надолго. Спасибо всем участникам фестиваля и его организаторам!

Ирина ТУРЧИНА



Юридическая консультация



Согласно пункту 1.7 "Инструкции о порядке назначения и выплаты стипендии студентам высших учебных заведений", утвержденной приказом Министерства образования от 24 января 1996 г. N 26, для установления надбавок за особые успехи в учебе, общественной и научной работе и оказания материальной помощи студентам установлено увеличение стипендиального фонда на 5,5 процентов за счет средств бюджета. Надбавки к стипендии из фонда материальной помощи и поощрения распределяются из расчета: 4% этого фонда при назначении стипендии за особые успехи в учебе, общественной и научной работе – по представлению студенческих организаций и общественных организаций, 1,5% для срочной помощи – по представлению администрации высшего учебного учреждения с согласия профсоюзной организации.

"Положение о материальном стимулировании учебной, научно-исследовательской и общественно-полезной деятельности учащихся Минского государственного медицинского института", утвержденное ректором 7 февраля 2000 года, определяет формы, порядок и размеры материального стимулирования учебной, научно-исследовательской и общественной деятельности учащихся (студентов, аспирантов, слушателей подготовительного отделения) института.

Учебная деятельность учащихся включает в себя посещение всех видов обязательных учебных занятий, глубокое и прочное усвоение учебного материала программы, прохождение производственной практики, посещение факультативных занятий.

Научно-исследовательская деятельность заключается в участии учащихся в студенческих научных кружках кафедр, в работе научных конференций, симпозиумов, съездов и Совета студенческого научно-общества института в подготовке студенческих научных работ на Республиканский смотр, печатных работ и рефератов.

Общественно-полезная деятельность объединяет в себе участие учащихся в коллективах художественной самодеятельности, спортивных секциях, кружках по интересам, органах студенческого самоуправления, студенческих отрядах, дружинах и иных зарегистрированных в установленном порядке общественных организациях.

Учащиеся института за особые успехи в учебе, научно-исследовательской и общественной деятельности могут поощряться разово или получать надбавку к стипендии в

течение семестра.

Надбавка к стипендии назначается только учащимся, обучающимся за счет бюджетных ассигнований. Надбавка к стипендии устанавливается сроком не более чем на один учебный семестр и устанавливается приказом ректора института по представлению декана факультета, согласованному с профсоюзным комитетом студентов.

Надбавка к стипендии на один учебный семестр в размере до 30 процентов от получаемой студентом стипендии назначается:

- старостам курсов и потоков;
- председателям студенческих

Установление надбавок к стипендиям и оказание материальной помощи учащимся института

советов общежитий;

- председателям профсоюзных бюро факультетов;
- председателю студенческого научного общества.

Надбавка к стипендии на один семестр в размере до 50 процентов от получаемой учащимся стипендии устанавливается за отличную и хорошую учебу, за активное участие в работе профсоюзных бюро факультетов, студенческих советов общежитий, спортивного клуба, художественной самодеятельности, студенческого научного общества и иных общественных организаций.

В случае, если учащийся преуспевает только в одном каком-либо виде деятельности, надбавка к стипендии не должна превышать 30 процентов от получаемой учащимся стипендии.

Для учащихся, которые сочетают отличную учебу и активную общественно-полезную деятельность, возможно многократное применение поощрения и его видов (благодарность, награждение ценным подарком, премирование, надбавка к стипендии).

Учащимся, имеющим право на получение надбавки к стипендии по двум и более основаниям, она устанавливается в размере не более 50 процентов к назначенному размеру стипендии.

Решением ректора института, по представлению декана факультета, согласованному с профсоюзным комитетом студентов, установленная надбавка к стипендии может быть снята за:

- нарушение правил внутреннего распорядка института;
- нарушение правил общежития и правил проживания в общежитии;
- пропуски учебных занятий без уважительной причины;
- академическую неуспеваемость;
- прекращение деятельности в

общественных студенческих организациях.

Премирование учащихся согласно пункту 19 вышеназванного Положения осуществляется в размере до двух минимальных заработных плат. Премирование учащихся производится за:

- отличную и хорошую академическую успеваемость;
- активное участие в научно-исследовательской работе;
- активное участие в культурно-массовой работе;
- активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. "Положение об оказании материальной помощи учащимся (студентам, аспирантам, слушателям подготовительного отделения)

Минского государственного медицинского института на 2000 год", утвержденное ректором института 7 февраля 2000 года, определяет порядок оказания и размер материальной помощи учащимся института, обучающимся за счет средств бюджета.

Средства, выделяемые на материальную помощь учащимся в размере 1,5 процентов планового стипендиального фонда расходуются по следующим основаниям:

- помощь детям - сиротам - в размере 2-х минимальных заработных плат;
- помощь студентам, находящимся на неполном государственном обеспечении или лишившимся одного из родителей - в размере 3-х минимальных заработных плат;
- регистрация брака, рождение ребенка - в размере 4-х минимальных заработных плат;
- помощь матерям-одиночкам - в размере 4-х минимальных заработных плат;
- помощь на лечение и приобретение лекарственных препаратов - в размере 3-х минимальных заработных плат;
- смерть членов семьи учащегося (муж, жена, дети, родители) - в размере 6-ти минимальных заработных плат;
- помощь членам семьи умершего учащегося - 6-ти минимальных заработных плат;
- иные семейно-бытовые обстоятельства, тяжелое материальное положение - в размере 2-х минимальных заработных плат.

Основанием для получения материальной помощи является обоснованное заявление учащегося на имя ректора института с ходатайством декана факультета и председателя профсоюзного бюро факультета (курса) с приложением подтверждающих документов. Материальная помощь может оказываться один раз в течение учебного года. В исключительных случаях при особых обстоятельствах материальная помощь может быть выделена чаще одного раза в течение учебного года.

Светлана СОКОЛОВА,
юрисконсульт 1-й категории

К сожалению, по данным эпидемиологических исследований, проведенных в Беларуси, почти все подростки и молодые люди страдают болезнями пародонта различной тяжести: от легкой кровоточивости десен до такой подвижности зубов, что пережевывание пищи становится проблематичным.

Наиболее часто встречается хроническое воспаление пародонта. Оно начинается с воспаления края десны, сопровождается покраснением, припухлостью и кровоточивостью десны, когда вы чистите зубы или жуеете твердую пищу. Такое состояние называется гингивитом. Если его своевременно не лечить, то воспаление начинает распространяться глубже и гингивит превращается в хронический периодонтит, при котором постепенно разрушаются



Щетка – наше главное оружие

соединительные волокна и кость, удерживающая зубы. В дальнейшем зубы расширяются и выпадают.

К сожалению, пациенты редко обращаются за помощью при начальных симптомах болезни пародонта. Многие даже не подозревают, что запах изо рта, кровоточивость при чистке зубов или наличие зубного камня – это и есть те сигналы, которыми организм пытается привлечь наше внимание, сообщая, что патологический механизм "включен". Основная масса людей приходит в клинику на развившейся стадии болезни, когда требуется специальное комплексное лечение и помочь уже достаточно сложно.

Причины этой болезни до конца не выяснены. Однако установлена четкая взаимосвязь: при плохом уходе за полостью рта десны заболевают гораздо чаще. На тяжесть течения болезни влияют:

- образование и задержка налета на зубах,
- реакция десен на вредные продукты жизнедеятельности бактерий.

Образованию зубного налета способствуют скученность зубов, нависающие края плохо полированных пломб, некоторые виды зубных протезов. Особенно вреден зубной камень, который образуется из пропитанных кальцием затвердевший зубного налета. Таким образом, профилактика и лечение болезни пародонта основаны на удалении зубного налета и ликвидации факторов, способствующих его накоплению.

Врач выполняет лечебные процедуры: пломбирует кариесные зубы, протезирует, удаляет зубные камни, обучает пациента правильно ухаживать за полостью рта. Все, что требуется от пациента, – это "только" тщательно очищать свои зубы от налета.

Многие могут возразить: позвольте, мы регулярно чистим зубы, по все равно страдаем. Оказывается, тщательно чистить зубы – это настолько непросто, что приходится месяцы, а то и годы вырабатывать этот навык под контролем специалиста. Давайте попробуем проверить, насколько мы освоили эту гигиеническую "науку", и, если требуется, исправим ошибки.

Лучше всего удалять зубной налет подметающими или скребущими движениями зубной щетки по направлению от десны к зубу под углом 45 градусов. Не нужно с рвением двигать в обе стороны – так, как вы скребите подгоревшую сковородку. Нижние зубы чистим снизу вверх, верхние – сверху вниз. Обратные движения только загонят зубной налет под десну. Желательно делать по 10 движений в области одного участка, включающего 2–3 зуба, как с наружной, так и с внутренней стороны зубного ряда. И, конечно же, не забывать жевательную поверхность зубов. А завершать чистку следует очищением шероховатой поверхности языка, так как на ней тоже скапливаются микробы. Такая процедура, возможно, займет у вас больше времени, чем вы привыкли уделять своим зубам. Меняйте привычку. Ведь вы согласитесь, что свежесть во рту и ослепительная чистота зубов столь же важны, как гладковыбритые щеки мужчины и тщательный макияж женщины. Вот и зубной щетке стоит уделить столько же времени и внимания, как бритве или косметичке.

Форма зубной щетки должна быть "анатомической" – с "шейкой", которая позволяет легко очищать задние зубы, с маленькой головкой и длинной ручкой. Сейчас продаются щетки с цветной щетиной посередине – это индикатор, который сообщает о том, что пора менять зубную щетку. Вообще, зубная щетка считается качественной до тех пор, пока щетинки не начинают загибаться в разные стороны. Менять ее следует раз в 3–4 месяца или даже чаще.

При выборе зубной пасты отдайте предпочтение той, которая содержит фтор: она не только удалит зубной налет, но и укрепит эмаль зубов. Не существует "самой лучшей" пасты, а тем более лечебной. И только стоматолог, а не продавец или реклама, поможет вам сделать правильный выбор.

При покупке пасты убедитесь, что тюбик герметично запаян и срок годности не истек (на основании тюбика обязательно должна быть выбита дата изготовления). По международным стандартам срок годности зубных паст стран ЕЭС – 30 месяцев; для отечественных, индийских и болгарских – в 2 раза меньше. Если срок годности пасты истек, она может вызвать раздражение слизистой оболочки полости рта, аллергию. К тому же пасты с истекшим сроком годности насыщены микроорганизмами, а они, попадая в организм человека, могут привести к различным заболеваниям.

Когда человек теряет зубы из-за разрушения или расшатывания вследствие болезни пародонта, нарушается жевательная функция, искажается речь, меняется контур лица. Чтобы помочь таким людям, на местах утеранных зубов ставят искусственные (металлические, пластмассовые, металлокерамические). Помните, что протезы пугаются в таком же уходе, как и естественные зубы. И причины возникновения болезни пародонта вокруг зубов, покрытых коронками, те же, что и вокруг непокранных. Поэтому их надо регулярно и тщательно чистить зубной щеткой и пастой, особенно места между коронкой и десной.

Чтобы убедить вас, насколько результативны будут усилия по усвоению этих простых рекомендаций, расскажу об одном эксперименте. На базе МГМИ отработывалась программа профилактики болезней пародонта, к ней было привлечено около 400 студентов. Все добросовестно овладели предложенным выше методом чистки зубов, всем была проведена предварительная санация (оздоровление) полости рта.

Напоследок хочется напомнить несколько простых вещей. Состояние наших зубов зависит от культуры питания. Употребляйте больше свежих овощей и фруктов, меньше мучных и сладких продуктов. Дважды в день пользуйтесь зубной щеткой и почаще посещайте стоматолога для коррекции, гигиены и удаления зубного камня. И тогда вам гарантированы комфорт в полости рта и красивая белоснежная улыбка.

Светлана ЛОБКО,
ассистент 1-й кафедры терапевтической стоматологии

Пытанне – адказ

Ненормированный рабочий день – что это такое?

Ненормированный рабочий день – установленное в законодательном порядке условие труда, которое состоит в том, что работники в отдельные рабочие дни в силу производственной необходимости обязаны выполнять свои трудовые функции по распоряжению руководителя или по своей инициативе во внеурочное время (после рабочего дня), которое не признается сверхурочным и не компенсируется как сверхурочное. Переработка сверх нормы рабочего времени не должна превращать ненормированный рабочий день в постоянно удлиненный. Трудовым законодательством нанимателю не предоставлено право регулярно привлекать работника к ненормированному рабочему дню в рабочее во внеурочное время

или обязывать его постоянно перерабатывать сверх установленной нормальной продолжительности рабочего времени.

Продолжительность труда работников с ненормированным рабочим днем ограничена не только кругом обязанностей и объемом работ, но и общепринятой нормой рабочего времени. Работники с ненормированным рабочим днем на общих основаниях освобождаются от работы в дни еженедельного отдыха и праздничные дни. На них распространяются правила, определяющие время начала и окончания работы, перерывов для отдыха и питания.

Круг обязанностей работников с ненормированным рабочим днем должен уточняться при заключении трудового договора (контракта), в правилах внутреннего трудового распорядка, в должностных инструкциях и других локальных нормативных актах таким образом, чтобы была возможность выполнять эти обязанности в пределах рабочего времени нормальной продолжительности.

Как правило, ненормированный рабочий день вводится для лиц административного, управленческого, тех-

нического и хозяйственного персонала, а также для работников, труд которых не поддается учету во времени или рабочее время которых по характеру работы дробится на части неопределенной длительности. Ненормированный рабочий день не устанавливается работникам, за исключением водителей служебных легковых автомобилей.

Рассмотрим вопросы предоставления отпусков данной категории работников.

Дополнительный отпуск за ненормированный рабочий день продолжительностью до 14 календарных дней предоставляется за работу сверх нормальной продолжительности рабочего времени в соответствии со статьей 158 Трудового кодекса Республики Беларусь и на основании перечней работников с ненормированным рабочим днем, утверждаемых в установленном порядке.

Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 5 июня 2000 года №18 утвержден "Перечень работников с ненормированным рабочим днем в аппарате и организациях системы здравооо-

рания Республики Беларусь".

Дополнительный отпуск за ненормированный рабочий день присоединяется к основному минимальному отпуску продолжительностью 21 календарный день и, согласно пункту 8 (абзац 1) "Порядка предоставления и суммирования трудовых отпусков", продолжительность трудового отпуска не может превышать 35 календарных дней.

Работникам, имеющим право на основной удлиненный отпуск и дополнительный отпуск за ненормированный рабочий день, последний присоединяется к основному минимальному отпуску продолжительностью 21 календарный день. Если полученная при этом продолжительность трудового отпуска превышает продолжительность основного удлиненного отпуска, то работнику предоставляется трудовой отпуск большей продолжительности.

Согласно пункту 6 "Порядка предоставления и суммирования трудовых отпусков", утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 27 июля 2000 года №1154, ненормированный рабочий день не ус-

танавливается и соответственно дополнительный отпуск за ненормированный рабочий день, предусмотренный статьей 158 Трудового кодекса, не предоставляется:

- работникам, указанным в части второй статьи 115 Трудового кодекса Республики Беларусь (работники в возрасте от четырнадцати до восемнадцати лет, инвалиды 1-й и 2-й групп, работники, работающие в зоне эвакуации, в том числе временно направленные или командированные в зоны эвакуации);
- лицам, работающим по совместительству (независимо от того, где протекает работа по совместительству - у одного или у разных нанимателей);
- работникам, занятым на работе неполное рабочее время (т.е. менее 40 часов в неделю);
- работникам при сменном режиме работы;
- работникам со сдельной оплатой труда.

Леонид ФЕДОТКОВ,
руководитель кадровой службы института

Светлана СОКОЛОВА,
юрисконсульт 1-й категории

"Вот и ХХ кончается век, и начинается новый забег... Новые старты кого-то зовут, новые песни кому-то поют..."

Главное назначение аэробики - укрепление и поддержание здоровья на должном уровне.

Занятия этим привлекательным видом спорта развивают пластичность, грациозность движений, а эмоциональность, выразительность и красоту движений соответствуют женской моторике и психике.

Эффект от выполнения упражнений заключается в непрерывном их выполнении со сменой различных по структуре движений, серии танцевальных, беговых, прыжковых упражнений и постепенному нарастающей темп их выполнения способствует учащению пульса от 110 до 150 ударов в минуту. Занятия могут продолжаться от 30 до 60 минут. За это время можно получить нагрузку эквивалентную той, которую даёт оздоровительный бег в пределах от 3-х и более км.

Выполняемые в таком режиме упражнения развивают общую выносливость, приводят к большому расходу энергии, тем самым повышается общая физическая работоспособность, укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная и другие системы организма.

Такая работа носит преимущественно аэробный характер, при котором потребность организма в кислороде для окислительных процессов полностью удовлетворяется (потребность кислорода составляет 50-60 % от максимального).

При таком режиме работы повышается капилляризация мышц ног, увеличивается содержание миоглобина в мышцах, улучшается кровоснабжение внутренних органов, эффективнее идет внутритканевое питание.

При определенной методической последовательности выполнения упражнений можно добиваться направленного воздействия на различные мышечные группы, что обеспечит разносторонность тренировочного эффекта и возможность целенаправленно воздействовать на формирование осанки.



Музыка - Движение - Здоровье

Это и есть аэробика

Важно при этом научиться красиво двигаться, уделять особое внимание качеству выполнения движений, сосредоточившись на мышечных ощущениях.

Чередование упражнений на силу и гибкость с последующим расслаблением мышц способствует более быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

Огромные возможности оздоровительного воздействия на организм занятий аэробикой сделали её массовым видом как в оздоровительных занятиях по физическому воспитанию, так и факультативных занятиях студентов старших курсов, групп спортивного совершенствования по спортивной аэробике и ритмической гимнастике.

Особого внимания и уважения заслуживает работа отделений по аэробике в вечернее время со студентами старших курсов. Замечено, что у старшекурсников преобладает энтузиазм и понимание необходимости повысить общую работоспособность, укрепить здоровье.

Здесь же формируется у будущих врачей личная убежденность в необходимости вести Здоровый Образ Жизни.

Важное значение в этом направлении должны сыграть межфакультетская программа по профилактике болезней и программа по валологии, реализация которых в масштабах института будет способствовать более активному формированию сознания и врачебного мышления студентов в направлении медицины профилактической. Это, по нашему мнению, должно создать объективные условия для того, чтобы усилить реализацию программы по физическому воспитанию в области педагогической валологии и отнести предмет физическое воспитание к разряду одного из важнейших дисциплин в медицинском вузе.

Как показывают исследования,

здоровье студентов в процессе обучения требует коррекции по многим причинам. Одна из них - малоподвижный образ жизни. Одной из задач кафедры физического воспитания и спорта является формирование у студентов особого отношения к своему здоровью и приоритета индивидуального здоровья будущего врача.

В этой связи важное значение приобретают повышение знаний о физическом состоянии организма, формирование знаний, умений и навыков здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья. Согласимся, что здоровье, как и уважение, чаще всего не подарок, а заработанная плата за труд, за ум, за пролитый пот.

Только постоянная тренировка функций способствует наращивать резервные возможности организма и создает условия для его укрепления. Только от желания и воли зависит сознательный подход к использованию потенциала, своих возможностей для укрепления здоровья.

Многие наши студенты стоят на позиции здорового образа жизни. Одни занимаются в спортивных секциях, составляя костяк сборных команд по видам спорта. Другие самостоятельно занимаются атлетической гимнастикой, отливая бронзу мышц. Многие девушки занимаются шейпингом, ритмической гимнастикой, аэробикой в городских спортивных клубах.

Аэробика прочно вошла и в учебный раздел по физическому воспитанию. На спортивную арену выходит сборная команда института по аэробике. Мы становимся свидетелями спортивного взлета нашей сборной. На многих первенствах Республики и за её пределами команда только вперед. На одном из первенств "Мисс аэробика" признана Светлана Кашицкая, выпускница нашего института. В настоящее время Светлана директор фитнес-центра Эдем. Она - президент Белорусской федерации по оздоровительной аэробике.

Следующие "ласточки" аэробики: Ольга Липень, позднее - Елена Романчук (все три ученицы Екатерины Левинной), успешно освоив методику преподавания, проводят занятия в вечернее время со студентами старших курсов. Массовость не знает границ, но, к сожалению, наши спортивные залы не могут принять всех поклонниц этого вида.

В настоящее время Ольга Липень и Елена Романчук - врачи-терапевты. Елена Романчук имеет свидетельство на право препода-



вания аэробики. Эстафета продолжается.

В 1995 году, закончив с отличием медицинское училище, Елена Загуменная - студентка I курса лечебного факультета. Выбор для занятий по физическому воспитанию с направленностью - АЭРОБИКА.

Через два года регулярных занятий у Лены было уже достаточно умений и навыков для самостоятельных проб в проведении занятий.

Исключительная организованность, упорная работа над собой, поиск новых форм движений приводят её в городские клубы аэробики, чтобы обогатить своё видение предмета.

К этому времени уже работают две группы в вечернее время под её руководством.

Дальше - больше!

Лена поступает на курсы по аэробике при Академии физического воспитания. По окончании сдаёт экзамены по теории и практике на отлично. Других оценок она не знает.

Будучи дипломированной, с большим энтузиазмом и свежими композициями она привлекает ещё больший круг старшекурсниц к занятиям.

На фотографии внизу Лена со своей любимой группой.

На фотографии сверху - команда, выигравшая первенство города Минска по аэробике. Такие соревнования традиционно проводятся среди студентов специальной медицинской группы. На левом фланге Людмила Максимова и Лена, подготовившие команду-победительницу. Лена уже на шестом курсе. Улетает очередная "ласточка".

Евгений ГРИГОРОВИЧ,
доцент кафедры
физического воспитания и спорта



Фирма "ЛОДЭ" приглашает энергичных коммуникабельных студентов для работы в качестве страховых агентов.
Тел. 231-31-60.

В ожидании праздника

К нынешнему декабрю у нас особое чувство. Может быть, потому что он последний из двенадцати, а значит, сходящим годом - прощальным (теперь уже со столетием и тысячелетием). Ведь не каждому поколению достаются эпохальные даты. Ни одно время года, ни один праздник не дарят нам такого ясного предчувствия счастья, как предновогодние и рождественские дни. Кажется, еще чуть-чуть, и все сбывается - станется, и так хочется потрогать судьбу, заглянуть за завесу тайны.

Хочется праздника. Вопреки всему: пугающим новостям, псуущимся с телеэкрана, плохой погоде, делам, которые никогда не кончатся, проблемам, которые никак не решаются. Хочется удивительного чувства безответственности. Такого, как в детстве, помните? Когда, просыпаясь, жмуришь глаза от счастья и оно, счастье, просто так - ни от чего. И вся сложность мира уместается в одной единственной нерешенной вчера задачке по физике, ну так и Бог с ней, с задачей. С кухни доносятся вкусные запахи и в старой, фарфоровой чашке ожидает горячий чай, а за окном белая тьма, и вдруг обжигает - скоро Новый год! И тут счастье становится каким-то особенно огромным, радость почти непереносимой, и вот уже праздничные фантазии уносят тебя в светлую даль... Как хочется праздника! Замешанного на запа-

хе хвои и мандаринов, приправленного треском бенгальских огней и чувством абсолютной свободы и радости. Радости, которая в тебе, которая не зависит от обстоятельств и сильнее любых обстоятельств. И которую постепенно, совсем незаметно как, мы почему-то утратили, хотя и научились отлично решать задачи посложнее школьных.

...Вот и снова бежит-приближается Новый год. И снова утренняя белая тьма за окном. И снова надо все решить, все приготовить к празднику. "В сущности, все у меня хорошо, - подумает кто-то из нас, - почему же тогда мне не радостно? Остановлюсь-ка я, сяду, послушаю себя. Ах, радость! Неуловимая, нигде не являющаяся, в никуда уходящая! Приходи, я так тебя жду. Я подготовлюсь к нашей встрече - уберу от хлопот-забот, найду в старых записных книжках забытые телефоны, позвоню и уловлю в удивленных годах радость. Я приготовлю своим близким и дальним много-много приятных слов, я подарю им свое время - которого у меня всегда не хватает. Не торопясь, я буду медленно выращивать тебя, радость. И, быть может, однажды в зимней тишине я почувствую твои неслышные шаги, которыми идет навстречу мне Праздник".

...Так стоим же у декабрьского порога, помолчим минуту и скажем: "Прощай, XX столетие! Здравствуй, новый век!"

Людия Жук

Год Змеи

Вдоволь покуражившись над нами природными катаклизмами и катастрофами, Дракон уходит в 12-летний отпуск, передавая 24 января 2001 года в 16 час. 8 мин. власть над Землей Змее, которая будет править до 12 февраля 2002 года.

На востоке Змея окружена многочисленными мифами и легендами и весьма почитается как символ ума, мудрости, прозорливости, целеустремленности, удачливости и большой жизненной активности.

У японцев Змея - посланница богини кра-

соты, изящества, музыки и искусства. Говорят, в свое время Змея спасла самого Будду во время наводнения. В благодарность Будда предоставил ей в управление шестой год 12-летнего цикла. Год Змеи у народов Юго-Восточной Азии считается благоприятным, способствующим любви, повышению рождаемости, супружескому счастью и росту благосостояния. В самом популярном центре поклонения богине - покровительнице Змеи, японском храме Камакура неподалеку от Токио, толпы верующих в новогодний праздник, начинающийся год Змеи, омывають в священном колодезье деньги, количество которых после этой процедуры должно в течение года удвоиться.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

6 января 2001 года в 12 часов в уч. корпусе №1 (пр.Держинского, 83) состоится Новогодний утренник для детей сотрудников и студентов Минского медицинского института.

В программе утренника:

- встреча с дедом Морозом
- игры и аттракционы
- мультфильмы
- конкурсы карнавальных костюмов

Дед Мороз,
Снегурочка

Профсоюзный комитет студентов МГМИ предлагает путевки для студентов на период зимних каникул (2 недели) в санаторий БГПА (Минское море) и оздоровительный центр "Спутник" (Минское море). Заезд в оба санатория будет сформирован только из студентов вузов г.Минска. Стоимость путевки 9 000 - 12 000 рублей, двух-, трехместные номера, трехразовое питание, прокат спортивного инвентаря, дискотеки.

