

World  
Health Day



7th April

Здоровье для всех!

ГомГМУ



36 и 6

Газета  
Гомельского  
государственного  
медицинского  
университета

«ВРАЧ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ВЗГЛЯДОМ СОКОЛА,  
РУКАМИ ДЕВУШКИ, МУДРОСТЬЮ ЗМЕИ И СЕРДЦЕМ ЛЬВА»  
Авиценна

www.gsmu.by

№4 (168) ПОНЕДЕЛЬНИК, 9 АПРЕЛЯ 2018 г.

ВЫХОДИТ С 6 АПРЕЛЯ 2001 г.

## ПЕРСОНАЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ - 2018



Заседание комиссии по персональному распределению выпускников 2018 года УО «Гомельский государственный медицинский университет» состоялось 15 марта 2018 года.

На распределении присутствовал Министр здравоохранения Республики Беларусь В.А. Малашко, начальник управления кадровой политики, учреждений образования О.В. Маршалко, представители управлений здравоохранения, центров гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, учреждений департамента исполнения наказаний МВД, Министерства труда и социальной защиты, Государственного комитета судебных экспертиз.

Отвечая на вопросы журналистов региональных СМИ, Валерий Анатольевич Малашко отметил: «Ситуация на рынке труда медицинских работников у нас стабильная. Фактически 2,5-2,8 тыс. вакантных должностей будут укомплектованы почти 3 тыс. выпускников медицинских университетов страны. В этом году мы имеем возможность делиться врачебным персоналом с целым рядом других ведомств, которые осуществляют оказание медицинской помощи. Это Министерство труда и социальной защиты, Министерство образования, а также целый ряд силовых ведомств».

В.А. Малашко подчеркнул, что при распределении учитываются интересы молодых людей, которые прошли подготовку в медицинских университетах, а затем придут в интернатуру и там будут оттачивать профессиональные навыки.

### Лечебный факультет

На заседании по персональному распределению выпускников 2018 года присутствовало 464 студента лечебного факультета. Из них 116 обучаючися по целевым договорам УЗ обсл. поликлиников, 236 – на бюджетной основе и 112 – на платной основе.

352 выпускникам, подлежащим обязательному распределению и направлению на работу, предоставлено первое место работы. Студентам, обучающимся на платной основе, также предложено первое место работы. 8 выпускников от предложенного первого рабочего места отказались. Им предоставлено право на самостоятельное трудоустройство.

**Распределение по специальностям:** врач общей практики – 117, врач-педиатр (в том числе участковый) – 66, врач акушер-гинеколог – 46, врач скорой медицинской помощи – 41, врач психиатр-нарколог – 23, врач-невролог – 22, врач-хирург – 22, врач анестезиолог-реаниматолог – 22, врач-отоларинголог – 18, врач-офтальмолог – 13, преподаватель – 12, врач-фтизиатр – 9, врач-онколог – 7, врач-оториноларинголог – 7, врач-травматолог-ортопед – 7, врач-судебно-медицинский эксперт – 6, врач-психотерапевт – 5, врач-спортивной медицины – 4, врач-инфекционист – 4 и другие. Свободное трудоустройство – 8.

### Распределение по областям:

Брестская – 52 (Брест – 2); Витебская – 2 (Витебск – 1); Гомельская – 281 (Гомель – 93); Минская – 46 (Минск – 19); Гродненская – 2 (Гродно – 0); Могилевская – 70 (Могилев – 30).

### Медико-диагностический факультет

В заседании по персональному распределению приняло участие 75 человек. Направление на первое рабочее место получили: бюджетники – 35; целевики



В города областного подчинения и г. Минск направлено 144 выпускника, в районные центры – 297 выпускников и сельскую местность – 15 выпускников.

В районы, расположенные на территории радиоактивного загрязнения направлено 176 выпускников.

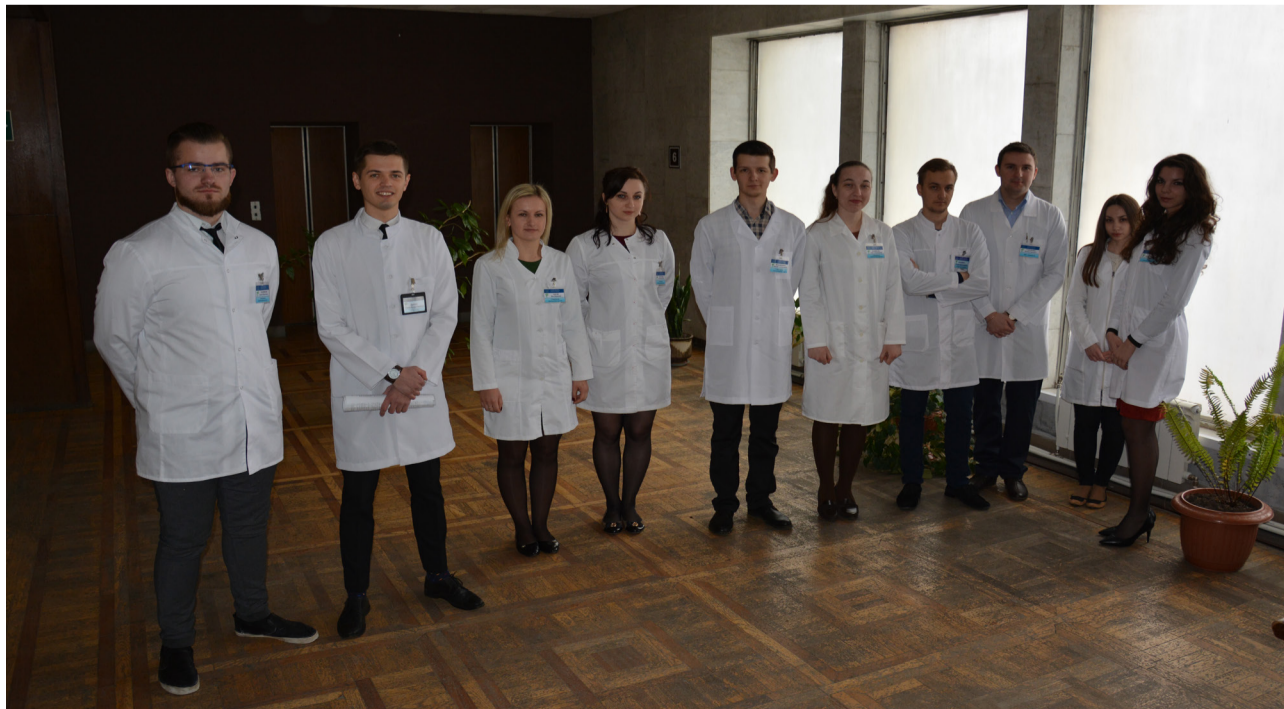
Пяти выпускникам, состоящим в банке данных одаренной молодежи (Валерия Важинская, Денис Козловский, Анна Подоляко, Анастасия Прядко, Олег Савченко), первое место работы предоставлено по их желанию.

– 10; платники – 29. Свободное трудоустройство – 1 человек.

**Распределение выпускников по областям:** Брестская область – 12 (Брест – 4); Витебская область – 4 (Витебск – 2); Гомельская область – 30 (Гомель – 7); Гродненская область – нет; Минская область – 14 (Минск – 5); Могилевская область – 14.

**Распределение по специальностям:** врач лабораторной диагностики – 20, врач лучевой диагностики – 18, врач функциональной диагностики – 17, врач ультразвуковой диагностики – 19.

Информация предоставлена деканатами ЛФ и МДФ





## ВОЕННАЯ И ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

23 марта состоялось заседание очной секции «Военная и экстремальная медицина: перспективы развития и проблемы преподавания» Международной научно-методической конференции, посвященной 25-летию кафедры военной и экстремальной медицины УО «Гомельский государственный медицинский университет».

Военная кафедра в Гомельском государственном медицинском институте образована 18 марта 1993

года в соответствии с Постановлением Совета Министров Республики Беларусь № 152. Приказом ректора Гомельского государственного медицинского института от 14 октября 2002 года, 18 марта установлен Днем создания военной кафедры.

В работе форума приняли участие почетные гости: первый начальник кафедры полковник медицинской службы в отставке Н.Е. Баженов; д.м.н., подполковник медицинской службы запаса В.Н. Равков; полковник медицинской службы в от-

ставке А.И. Астрецов; к.б.н., доцент, полковник медицинской службы в отставке С.А. Анашкина.

Со вступительным словом выступил ректор УО «Гомельский государственный медицинский университет», д.м.н., профессор А.Н. Лызикив.

С поздравительным словом выступили: начальник управления военного образования Вооруженных Сил Республики Беларусь, полковник И.П. Слуцкий; начальник Гомельского гарнизона, полковник А.В. Кривоносов; проректор по лечебной работе УО «Гомельский государственный медицинский университет», полковник медицинской службы в отставке, к.б.н., доцент С.А. Анашкина.

С докладом «Подготовка военно-обученного резерва медицинской службы: 25 лет работы кафедры военной и экстремальной медицины в системе высшего медицинского образования» выступил начальник кафедры военной и экстремальной медицины университета, полковник медицинской службы Д.А. Чернов.

С докладом «Разработка тренажера для внутривенных инъекций и забора крови. Первые результаты» выступил преподаватель кафедры военной и экстремальной медицины майор медицинской службы О.В. Дохов.

В работе конференции приняли участие и выступили с докладами представители медицинских вузов Беларуси.

Дмитрий Прокопович,  
преподаватель кафедры военной  
и экстремальной медицины



### Чтобы помнили

## ТРАГЕДИЯ, ЯКАЯ НЕ ПАВІННА ПАЎТАРЫЦА

75 гадоў назад вёска Хатынь знікла з зямлі разам са старымі, жанчынамі і дзецьмі. У гэты дзень абарваліся жыцці 149 чалавек, сярод якіх – 75 дзяцей.

Гэта адбылося 22 сакавіка 1943 года.



Азварэлыя фашысты ўварваліся ў вёску Хатынь і акружылі яе. Жыхары вёскі нічога не ведалі аб тым, што ранаіцай за 6 кіламетраў ад Хатыні партызаны абстралялі аўтакалону гітлераўцаў і ў выніку нападения былі забіты нямецкі афіцэр. Але ні ў чым не павінным людзям фашысты ўжо вынеслі смяротны прысуд. Усё насельніцтва Хатыні ад малага да вялікага выганялі з хат і гналі ў калгаснае гумно. Прыкладамі аўтакатаў падымалі хворых, старых, не шкадавалі жанчын з маленькімі дзецьмі і немаўлятамі.

Калі ўсе жыхары вёскі былі ў гумне, фашысты зачынілі дзверы, аблажылі будыніну саломай, аблілі бензінам і падпалілі. Драўлянае гумно імгненна загарэлася. У дыме плакалі і задыхаліся дзеці. Дарослыя спрабавалі ратаваць іх. Пад націскам дзесяткаў чалавечых цел не вытрымалі і ўпалі дзверы. У ахопленым агнём адзенні, апанаваныя жахам, людзі кінуліся бегчы, але тых, хто вырываўся з полымя, фашысты расстрэльвалі.

Вёска была разрабавана і спалена. Адзіны дарослы сведка хатынскай трагедыі – 56-гадовы вясковы

каваль Іосіф Камінскі, абгарэлы, паранены, апрытомнеў позна ноччу, калі фашыстаў ужо не было ў вёсцы. Яму давялося перажыць яшчэ адзін цяжкі ўдар: сярод трупаў аднавяскоўцаў ён знайшоў свайго смяротна параненага сына. Хлопчык памёр на руках у бацькі. Гэты эпізод лёг у аснову скульптуры «Няскораны чалавек».

Хатынь стала сімвалам трагедыі беларускага народа. У 1969 годзе ў памяць аб усіх загінуўшых беларусах на месцы вёскі быў адкрыты мемарыял. Так Хатынь атрымала другое жыццё – пасмяротнае. Узнялася з попелу няскоранай, нязломанай.

Амаль 50 гадоў мемарыял захоўвае памяць аб усіх спаленых населеных пунктах Беларусі. На адзіных у свеце Могілках вёсак захоўваецца зямля з вёсак Беларусі, спаленых разам з жыхарамі і не адноўленых. Побач узвышаюцца сімвалічныя Дрэвы жыцця са спісам адроджаных вёсак, знішчаных разам з жыхарамі і адноўленых пасля вайны. Мемарыял уключае Сцяну памяці вязняў фашысцкіх канцлагаў, на памятных плітах якой назвы 66 найбольш буйных лагераў і месцаў масавага знішчэння мірных грамадзян і ваеннапалонных на тэрыторыі Беларусі.



У дзень 75-годдзя хатынскай трагедыі ў Беларусі прайшлі мерапрыемствы, прысвечаныя гэтай жахлівай падзеі. Не застаўся абыякавым і Гомельскі дзяржаўны медыцынскі ўніверсітэт.

У корпусе №1 у памяць аб гэтай журботнай даце быў устаноўлен інфармацыйны стэнд, які расказаў пра народную трагедыю праз фотаздымкі ваеннага часу, а таксама мемарыяла спаленым вёскам.

Ва ўсіх інтэрнатах былі аформлены тэматычныя куткі, якія яшчэ раз напаміналі студэнтам пра вайну, якая не шкадавала ні старых, ні дзяцей.

22 сакавіка ў інтэрнаце №2 адбыўся вечар памяці, на якім прысутныя ўшанавалі забітых людзей хвілінай маўчання. Студэнты чыталі пранізлівыя вершы, прысвечаныя тым жудасным падзеям. Студэнткі лячэбнага факультэта Юлія Мішукова і Наталля Баранчук выканалі песні «Ты же выжил солдат...», «Бухенвальдский набат», «Ты помни!». У выкананні ўдзельнікаў вакальна-інструментальнага ансамбля «Ліра» студэнцкага клуба Уладзіслава Пратасавіцкага і Івана Міхалені прагучала кампазіцыя «Колыбельная» і «Помни». Завяршылася мерапрыемства праглядам дакументальнага фільма «Хатынь».

Трагедыя Хатыні – урок падрастаючаму пакаленню і сучасным палітыкам. Хатынская трагедыя назаўсёды застаецца ў нашых сэрцах. Мы павінны і абавязаны перадаць памяць наступным пакаленням, каб ніколі тое, што адбылося шмат гадоў назад на нашай зямлі, не здарылася зноў.

**«Людзі добрыя, помніце: мы любілі жыццё, і Радзіму нашу, і Вас, дарагія. Мы згарэлі жывымі ў агні. Наша просьба да ўсіх: хай жалоба і смутак абернуцца ў мужнасць і сілу, каб змаглі ўвекавечыць Вы мір і спакой на Зямлі. Каб нідзе і ніколі ў віхры пажараў жыццё не ўмірала!»** – гэтыя словы сімвалічнага наказу мёртвых да жывых.

Анастасія Дарошчанка, Л-341  
Клуб юнага журналіста «36 і 6»

### Вести с кафедр

## ОПРЕДЕЛЕНА ЛУЧШИЕ

31 марта на базе ГКБ №2 состоялся первый университетский этап Республиканской олимпиады по акушерству и гинекологии.

Участие принимали студенты 4, 5 и 6 курсов ЛФ университета. Ребятам предстояла упорная борьба, которая включала в себя три этапа: тестирование, клинические случаи, практическую часть.



**Все сражались на достойном уровне, но в конечном итоге были определены лучшие из лучших!**

**Четвертый курс:** 1 место – Анна Вовк, 2 место – Игорь Старостенко.

**Пятый курс:** 1 место – Мария Макеева, Ольга Толкач, 2 место – Екатерина Голофаст, 3 место – Алексей Соколов.

**Шестой курс:** 1 место – Анастасия Прядко, 2 место – Анастасия Приходько, 3 место – Ольга Овсянникова.

Победители университетского этапа Республиканской олимпиады по акушерству и гинекологии были награждены памятными призами.

После перерыва под руководством преподавателя кафедры акушерства и гинекологии И.А. Корбут был проведен «Брейн-ринг» между командами студентов и преподавателей кафедры.

От всех студентов, принявших участие в интеллектуальной битве, мы выражаем благодарность кафедре акушерства и гинекологии за интересные задания, позитивную обстановку и креатив!

Ирина Корбут,  
преподаватель кафедры  
акушерства и гинекологии,  
Анастасия Приходько, гр. Л-626





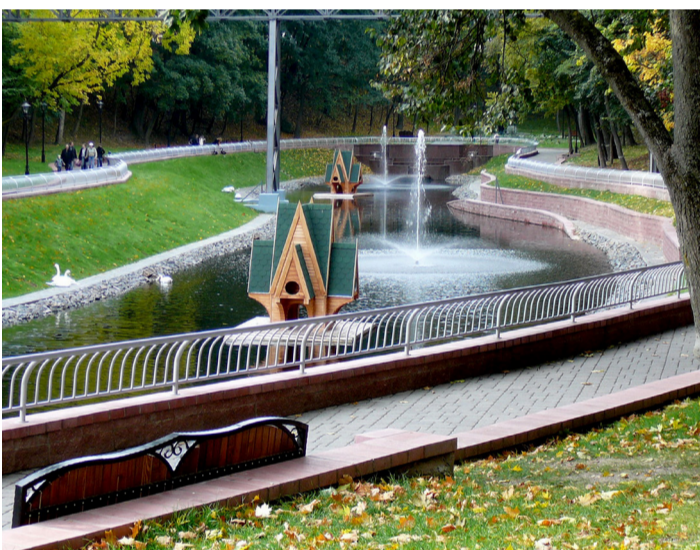
## ГОМЕЛЬ – ГОРОД ДЛЯ ЖИЗНИ

Ученые Академии наук Беларуси составили рейтинг белорусских городов, в которых, по мнению белорусов, лучше всего живется. Среди этих городов оказался и город Гомель, который входит в первую десятку.

Нас заинтересовал вопрос: «Действительно ли Гомель – город для жизни?» Или всё-таки есть недостатки? Под руководством старшего преподавателя кафедры социально-гуманитарных дисциплин И.И. Орловой был проведен опрос, в котором приняли участие в том числе и студенты Гомельского медицинского университета.

По итогам опроса оказалось, что большинство (54%) людей действительно считают город Гомель городом для жизни. Респонденты отмечают, что в Гомеле люди могут отдохнуть там, где они хотят (такого мнения придерживаются примерно 60% опрошенных). 85%, принявших участие в социальном опросе, развитию городской транспортной сети поставили оценку «хорошо». Они могут доехать в любое место города, не затратив на это слишком много времени и совершив минимум пересадок. Интервалы движения общественного транспорта в «час-пик» у людей нарекания не вызвали.

Также опрос показал, что по мнению старшего поколения, в городе много магазинов, и единственное, что вызывает недовольство у некоторых респондентов – уровень цен. А вот



### Интересные факты о Гомеле:

Гомель входит в тысячу самых крупных городов мира. В этом списке наш город находится на 876 месте. Гомель – второй по численности населения город в Беларуси: 535 229 чел. На 1-ом месте Минск – 1 974 800 чел. (Данные на 1.01.2017 г.)

Первый в РБ ребенок «из пробирки» родился именно в Гомеле. Произошло это в 1994 году.

молодёжь считает, что подходящих магазинов в городе мало, именно поэтому им приходится либо совершать покупку через интернет, либо же отправляться на шоппинг в другой город.

И приезжие (87,5%), и коренные гомельчане (84%) отмечают чистоту и порядок в городе. Гомель привлекает людей своей архитектурой и красотой.

57,7% жителей отметили активное развитие медицины в городе: открываются новые медцентры (РЦРМ), больницы, платные консультативные центры и лаборатории, увеличивается число поликлиник, что дает возможность получить качественную медицинскую помощь. Пожилые люди указали, что для них медицинская помощь может быть не всегда доступной из-за высокой стоимости и долгого ожидания своей очереди. Однако молодые респонденты с удовольствием отметили появившуюся возможность записаться на прием через интернет.

Вывод. Наше исследование показало, что Гомель – это динамично развивающийся город. Многие проблемы, с которыми сталкивались гомельчане и гости города еще 10 лет назад, сегодня успешно решены, кое-что находится в процессе решения. Наши респонденты говорили о необходимости озеленения центральных улиц. Так же было желание увеличить в медицинской сети общее число врачей в целом и узких специалистов в частности. Однако вряд ли последнее пожелание можно отнести к компетенции местных властей.

Воробьева Елена,  
Водяникова Мария,  
Д-203



## ИНСАЙТ: ИСКАТЬ И НАХОДИТЬ

4 апреля в Гомельском государственном медицинском университете приняли эстафету арт-марафона студенчества Гомельской области Республиканского смотра-конкурса художественных коллективов и индивидуальных исполнителей учреждений высшего образования «АРТ-вакації».



В 2018 году фестиваль проходит под девизом «Молодежь и творчество – история будущего!»

Участники народного коллектива «Колорит» студенческого клуба в рамках республиканского инсайт-проекта «PRO-вакації» показали современный танец. Участники народного коллектива «Настроение» исполнили знаменитый студенческий гимн «Gaudeamus». Зрители, сидящие в зале, могли в online-режиме наблюдать за происходящим в холле.

Затем в актовом зале жюри Республиканского конкурса посмотрело конкурсную программу, подготовленную творческими коллективами студенческого клуба ГомГМУ. Будем с нетерпением ждать результат.

В холле корпуса №1 были оформлены выставки.

Студенческий клуб



## Сделай шаг вперед

Со 2 по 6 апреля в Витебске состоялся 8 международный межвузовский фестиваль современного танца «Сделай шаг вперед!».

Организатор фестиваля – Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины при поддержке Федерации профсоюзов Беларуси. Программа фестиваля была очень насыщенной и интересной. Наш университет представлял коллектив «Колорит» студенческого клуба и студенты ФПСЗС из Туркменистана.

Знакомство с городом мы начали с пешей обзорной экскурсии по территории студенческого городка. Экскурсия, даже с небольшими капризами погоды, была прекрасна. Витебск называют культурной столицей и не зря, ведь мы познакомились с Летним амфитеатром, с необыкновенно красивой Воскресенской (Рыночной) церковью, с Витебской ратушей, со Свято-Успенским кафедральным собором, который построен на высоком берегу реки, с которого нашему взору открылась захватывающая панорама города.

Церемония открытия и конкурсная программа проходили в Национальном государственном академи-

ческом драматическом театре имени Якуба Колоса. Третий конкурсный день был очень эмоциональным и насыщенным. Это был наш конкурсный день! Мы должны были показать «Танцы народов мира (народный танец)» и «dance-battle по-белорусски». Как же без традиций!

В начале танца всем зрителям была предложена национальная туркменская сладость Пешме. Наши ребята просто молодцы, выступили потрясающе. Танец удивил невероятной энергетикой и удивительной пластикой.

После небольшого перерыва состоялся первый в истории фестиваля dance-battle по-белорусски. Для наших ребят это был сложный этап – нужно было танцевать белорусские танцы и элементы из них. Во втором раунде батла после того, как выбрали основного победителя, жюри посоветовалось и приняло решение провести ещё один раунд среди команд, которые выбыли после первых раундов.

Наши ребята не упустили эту возможность и выложились по полной! Это было красиво, искрометно и сильно! Главный приз жюри наш! Ребята искренне обрадовались награде, ведь для них это первая высокая оценка их мастерства и талантов. Но мы не должны останавливаться на достигнутом. Будем выступать еще лучше чтобы и в следующем году быть первыми.

Дарья Гусева, Л-521



На имя ректора ГомГМУ профессора А.Н. Лызикова пришло благодарственное письмо от ректора Витебской ордена «Знак Почета» государственной академии ветеринарной медицины Н.И. Гавриченко.

В нем говорится:

«Уважаемый Анатолий Николаевич!

Со 2 по 6 апреля в Витебске прошел VIII Межвузовский фестиваль танца «Сделай

## НАШИ ЗАЖИГАЮТ

Торжественное чествование талантливой молодежи «Звезды зажигаются в Центральном» состоялось 4 апреля в детской музыкальной школе искусств № 1 имени П.И. Чайковского. Первый заместитель главы администрации Центрального района Гомеля Д.Е. Потапов, начальник отдела идеологической работы, культуры и по делам молодежи О.А. Бортневский и председатель центральной районной организации «Белая Русь» Я.С. Тюрина поздравили одаренную молодежь с достигнутыми успехами и пожелали дальнейшего продвижения в выбранном деле.

Студентка 6 курса ГомГМУ Анастасия Приходько стала победителем в номинации «Звезды науки». Анастасия является старостой кружка «Акушерство и гинекология», член студенческого научного общества. В этом году она получила звание лауреата Республиканского конкурса научных работ студентов, который проходит под эгидой Министерства образования Беларуси.

Девиз Анастасии: «Если сильно захотеть, то все получится». От себя добавлю, что Анастасия не сидит сложа руки и победа в номинации «Звезды науки» тому подтверждение.

Анастасия Прядко, гр. Л-627,  
клуб юного журналиста «36 и 6»

### Благодарность

шаг вперед!». В этом году фестиваль объединил 327 представителей творческой молодежи из 27 учреждений высшего образования из Беларуси, России и Украины...

Благодарим Вас, профсоюзный комитет и студенческий творческий коллектив вверенного Вам учреждения образования за участие в фестивале и создание уникальной атмосферы творческого единения молодежи разных стран.



**СТУДЕНТЫ. БЕЗОПАСНОСТЬ. БУДУЩЕЕ**

23 марта 2018 года на базе Гомельского филиала Университета гражданской защиты МЧС Беларуси состоялся областной этап республиканского конкурса по ОБЖ «Студенты. Безопасность. Будущее», в котором приняла участие команда Гомельского медицинского университета.

Наша, обновленная на 60%, команда уступила только БелГУТу. Если учесть, что 6 человек участвовали в конкурсе впервые, то становится понятным удивление не только членов жюри, но и самих участников от сплоченной работы команды. Участники должны были продемонстрировать не только отличную физическую подготовку, но и умение быстро реагировать на заданную ситуацию, проявлять смекалку и кре-



атив, а также показать себя с творческой стороны.

Конкурс состоял из шести этапов: «Шлягер безопасности», «Дорожно-транспортное происшествие», «Колодец», «Медицинская помощь», «Видеоролик», «Знатоки ОБЖ», в каждом из которых наша команда выступила достойно, завоевав во всех этапах призовые места.

**Команда ГомГМУ заняла, уже в пятый раз, второе общекомандное место.**

Состав команды: Владимир Мамонов (Л-310); Наталья Баранчук (Л-611); Анна Комиссарова (Л-436); Юлия Мишукова (Л-244); Диана Пецкелюн (Л-326); Владислав Чудаков (Л-432); Валентин Капельчик (Л-424); Иван Крот (Л-210); Иван Стреха (Л-539); Юрий Добрынин (Л-536).

Руководитель команды педагог-организатор Т.И. Кузьменкова.

Команда выражает благодарность ректору университета профессору А.Н. Лызинову, родным деканатам, администрации общежития за поддержку, понимание и терпение.

Отдельно благодарим за помощь в подготовке к конкурсу Александра Богдановича (Д-409); Павла Гельфера (Л-314); Константина Сурвило (Л-305); Александру Лестанчук (Л-305).

Спасибо, ребята!

**Т.И. Кузьменкова**  
Педагог-организатор

**АРМРЕСТЛИНГ: МЫ ВТОРЫЕ**

Чемпионат Республики Беларусь среди юниоров, состоявшийся в агрогородке Снов Минского района, собрал около 200 юношей и девушек со всей страны. Всего было заявлено 12 команд в разных весовых категориях. Возраст участников - до 21 года.

Представитель ГомГМУ, студент 4 курса лечебного факультета Александр Скиба, в напряженной борьбе занял 2 место в весовой категории до 80 кг.



**В ТРОЙКЕ ЛИДЕРОВ**

20 и 21 марта в Гомеле прошла круглогодичная спартакиада по шахматам, в которой приняли участие команды высших учебных заведений.

Медицинский университет представляла команда, в которую вошли Артём Поддубный (Л-317), Дмитрий Мельников (Д-303), Егор Терещенко (Л-438), Валерия Змушко (Л-325).

В упорнейшей борьбе

команда медуниверситета заняла третье место из шести возможных, пропустив вперед ГГТУ им. П.О. Сухого и ГГУ им. Ф. Скорины.

Со 2 по 6 апреля в Минске состоялась Универсиада по шахматам, в которой приняли участие 24 вуза страны. Команда ГомГМУ, о которой мы рассказали выше, приняла участие в соревнованиях и вошла в шес-

терку сильнейших команд Беларуси.

Тренер команды старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» А.Н. Василец.

Спортивный клуб



**Наши юбиляры в апреле**

- Барсукова Нина Валентиновна** – лифтер, УК №1;
- Боброва Светлана Николаевна** – ассистент кафедры биологии с курсами нормальной и патологической физиологии;
- Воробьева Татьяна Петровна** – преподаватель ПО, кафедра иностранных языков;
- Гальцева Ольга Игоревна** – комендант, УК №1;
- Голубых Надежда Михайловна** – научный сотрудник НИЛ;
- Зиновьева Евгения Вячеславовна** – преподаватель кафедры ФИС;
- Клименкова Полина Константиновна** – библиотекарь отдела комплектования, каталогизации и научной обработки документов библиотеки;
- Старушкова Людмила Александровна** – уборщик помещений, УК №3;
- Хорошко Светлана Александровна** – преподаватель кафедры ФИС;
- Шкандратова Алла Николаевна** – методист, учебно-методический отдел;
- Яцук Марина Николаевна** – научный сотрудник НИЛ.

*Поздравляем!*

**А вы какая птица?**

Впервые Всемирный день сна (World Sleep Day) был проведен 14 марта 2008 года. С тех пор в рамках проекта ВОЗ по проблемам сна и здоровья такой день проводится в пятницу перед днем весеннего равноденствия.

В 2018 году Всемирный день сна отмечается 16 марта. Итак, что же такое сон и сколько часов мы должны спать? Ученые утверждают, что сон является неотъемлемой частью нашей жизни, ведь именно во сне мы проводим треть своей жизни, а это около 25 лет.



Художник - Инга Пальцер

Считается, что у каждого человека своя норма сна, но в среднем это от 6 до 8 часов. Этого вполне достаточно, чтобы организм отдохнул и был готов к новому дню.

Среди студентов я провела небольшой опрос относительно их сна. Результаты ищите в самом конце статьи. А вот официальная статистика гласит, что 10% населения страдает бессонницей. Эта самая распространенная проблема влияет не только на ночную жизнь, а также негативно отражается на работоспособности днем. Поэтому здоровый сон – заряд бодрости и хорошего настроения на весь день!

Наверное, хоть раз в жизни, нам снился кошмарный сон. Причина этому может быть разной: стрессы, переутомление, внутренние противоречия. Как правило, такой сон длится не более нескольких минут во время так называе-

мого дельта-сна, т.е. в самую глубокую фазу, и разбудить человека в это время весьма затруднительно. Вы удивитесь, но ученые утверждают, что тревожные сны полезны для психики.

Психологи дают несколько советов, как же так «правильно» спать, чтобы утром встать именно «с той самой» нужной ноги:

1. Выработайте режим сна: старайтесь ложиться и вставать примерно в одно и то же время. Ваш сон должен быть не менее 6 часов и не более 10.
2. Устраните причину стресса.
3. Есть, так называемые расслабляющие ритуалы: почитайте легкую литературу, послушайте спокойную музыку, можно принять теплую ванну, в общем, все то, что сможет вас расслабить и настроить на нужную волну!
4. Перед сном ваша комната должна быть темной и прохладной

**Хронограф**

(16-18 градусов). Старайтесь не принимать пищу хотя бы за два часа до сна. Сомнологи считают, что в кровать лучше отправиться с 22 до 23-х часов. Эти несложные правила помогут вам попасть в объятия Морфея и освободиться из них, без проблем.

**А теперь, как и обещала, результаты моего небольшого исследования.**

Большинство опрошенных студентов спят по 6-8 часов. Но, в силу разных причин, треть опрошенных спят по 4-5 часов. Более половины респондентов ложатся поздно. Среди опрошенных 86,5% сов и 13,5% жаворонков. Да уж, нашим студентам точно пригодятся советы, описанные выше!

**Мария Штульман,**  
гр. Л-219.  
Скорее сова, чем жаворонок.  
Клуб юного журналиста «36 и 6»

В кафе.  
– Вася, ты ешь мясо? А говорил, что вегетарианец?  
– А у меня сегодня разгрузочный день.



Маленький мальчик загадал желание: «Хочу, чтобы у меня каждый день был день рождения». Через два месяца он состарился...  
Будьте осторожны в желаниях...

<p>Малотиражная университетская газета</p> <p><b>36 и 6</b></p>	<p>Адрес редакции: Гомель, ул. Ланге, 5 (каб. 208) тел: 75-44-78, факс: 75-51-31, e-mail: gazeta36i6@gsmu.by</p>	<p>Полноцветный вариант читайте на сайте ГомГМУ <a href="http://gsmu.by/index.php/un/-q36-6q">http://gsmu.by/index.php/un/-q36-6q</a> и в соцсетях «ВКонтакте» и «Одноклассники»</p>	<p>При перепечатке материала ссылка на газету «36 и 6» обязательна Тираж 299 экз. Периодичность – 1 раз в месяц</p>
<p>Учредитель: УО «Гомельский государственный медицинский университет»</p>	<p>Редактор газеты Ева ДУДОРГА</p>	<p>Авторы публикуемых материалов несут ответственность за достоверность и точность приводимой информации. Редакция может печатать материалы в порядке обсуждения, не разделяя точку зрения автора. Редакция оставляет за собой право сокращать и редактировать материал.</p> <p>Отпечатано с оригинал-макета заказчика в ОАО «Полеспечать», г. Гомель, ул. Лепешинского, 1. Зак.</p>	