

# МЕДИК СЕВЕРА



Газета Северного государственного медицинского университета



**27-30 июня 2011 г.** в актовом зале СГМУ состоится **Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Циркумполярная медицина: влияние факторов окружающей среды на формирование здоровья человека»**. В рамках конференции пройдет Симпозиум **«Изменение климата и здоровье населения»**

## Вопросы для обсуждения:

- Научные исследования биосферы в Арктике, Антарктике и приполярных районах
- Демография приполярных территорий
- Адаптация человека к высоким широтам
- Влияние климатических факторов на здоровье населения
- Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека
- Здоровье и социальное благополучие населения
- Общественное здравоохранение
- Генетика, антропология
- Здоровье детей и подростков
- Здоровье коренного населения северных районов
- Телемедицина на Севере
- Гигиенические аспекты питания населения
- Особенности психического здоровья населения
- Профессиональные заболевания, физиология и медицина труда
- Особенности диагностики, течения и лечения заболеваний у различных групп населения

# УНИВЕРСИТЕТ ЗДОРОВЬЯ

23 мая исполнилось 6 лет Университету здоровья, который возглавляет доцент кафедры хирургии СГМУ Виктор Павлович Рехачев. Все эти годы Университет активно ведет просветительскую работу с населением по вопросам здорового образа жизни. Каждую вторую и четвертую субботу месяца в 12 часов аудитория им. Н. П. Бычихина принимает от 50 до 200 человек. Люди приходят сюда, чтобы получить полезную и достоверную, защищенную от рекламы информацию, задать вопрос компетентному врачу и научиться в конечном итоге помогать себе и своим близким.



Сотрудники СГМУ познакомили жителей города Архангельска с достижениями медицинской науки, проблемами сохранения здоровья в условиях Европейского Севера. 2010–2011 учебный год особенный, так как проходит под эгидой 300-летия со дня рождения М. В. Ломоносова. В Университете здоровья работала «Трибуна ученого», были организованы встречи населения с ведущими специалистами медицинского университета.

С лекциями на актуальные темы выступили профессора вуза: В. В. Попов, С. Л. Совершаева, А. Л. Санников, Г. Н. Дегтева, А. Н. Баранов, С. М. Дыньков, Н. А. Воробьева, А. Л. Зашихин, М. Л. Левит, М. А. Калинин, И. В. Дворяшина.

Незабываемой для слушателей Университета здоровья стала встреча с академиком РАМН П. И. Сидоровым. Павел Иванович в абсолютно доступной форме раскрыл такую, казалось бы, сложную и узконаправленную тему,

как адаптивный профессиогенез. Студенты СГМУ, представители среднего и старшего поколения, те, кто напрямую связан с медициной, и люди других специальностей – каждый нашел для себя в этой лекции что-то важное и близкое, открыл что-то новое. Павел Иванович Сидоров отметил, что ему очень важна эта встреча в рамках Университета, который создавался шесть лет назад с целью повышения культуры и грамотности населения в вопросах здоровья. Ректор СГМУ рассказал присутствующим о том, чем занимается Институт ментальной медицины. **МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ**, как подчеркнул Павел Иванович, – это более широкое прочтение психического и духовного плана человека, включающее в себя также нравственно-ценностные аспекты личности. Яркий пример – шизофрения. Этот диагноз звучит как приговор. Психиатрия до сих пор не дала ответа на очень важные вопросы, связанные с этим заболеванием: почему и у кого оно возникает, как лечить и как вернуть человека

в общество. Подобные неразрешенные проблемы побудили Павла Ивановича Сидорова и его коллег пойти по пути **МЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ**. Это дало им возможность работать в донологическом поле, когда еще нет диагноза, когда человек еще не находится в стенах «палаты № 6». Ментальная медицина, по словам академика, занимается прежде всего ранней профилактикой, мобилизуя ресурсы всей медицины, психологии, социальной работы... Подходя к раскрытию основной темы лекции, Павел Иванович рассказал собравшимся, что **АДАПТИВНЫЙ ПРОФЕССИОГЕНЕЗ** – это то, благодаря чему мы можем состояться на протяжении всего отпущенного нам отрезка активного функционирования, это нормативное биопсихосоциальное профессиональное развитие личности. Зеркальным отображением адаптивного является деструктивный профессиогенез – психосоматические нарушения, вызванные негативным влиянием профессиональных факторов. Он выражается в психосоматических заболеваниях, которые являются бичом современного человечества, таких как язва желудка и двенадцатиперстной кишки, диабет, гипертония. В основе лежит психическое напряжение, неумение вовремя отреагировать и избавиться от тех стрессов, которые ударяют по нам ежедневно. Умение расставаться с травмирующими нашу душу факторами – это вопрос психотерапевтической культуры каждого из нас: если мы на них застреваем, то в зависимости от генетической предрасположенности возникает заболевание, вплоть до онкологии.

Особенно подробно остановился Павел Иванович на одном из самых ярких проявлений деструктивного профессиогенеза – **СИНДРОМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**. Это проблема, с которой сталкиваются люди разных специальностей, но больше всего рискуют те, кто работает в системе «человек-человек», особенно врачи. Если мы пытаемся избавиться кого-то от боли и страдания, то неизбежно часть этой боли берем на себя и платим за это своим здоровьем. Ректора СГМУ заинтересовал вопрос профессионального выгорания, прежде всего потому, что в медицинских вузах студентов – будущих врачей – практически не готовят к тому, что надлежит делать в тех



случаях, «когда ничего уже сделать нельзя», когда и современнейшие медицинские технологии, и фармакологическая помощь утрачивают свое значение перед лицом уже неотвратимой смерти. Как надлежит вести себя с умирающим человеком? Как себя держать, соприкасаясь с реакцией горя его родственников? Ощущение собственной беспомощности в подобных ситуациях приводит к усилению дискомфорта, врач переживает свою неадекватность, утрату профессиональной компетентности, испытывает сильное чувство вины. Врач по роду своей деятельности повседневно имеет дело со смертью, безумием, увечьем, и его душа бежит от этого, пытаясь сохранить себя. Мобилизуются внутренние ресурсы, но их, как правило, не хватает – и человек выгорает.

Пытаясь решить проблемы деструктивного профессиогенеза, синдрома профессионального выгорания, академик Павел Иванович Сидоров в рамках созданной им ментальной медицины опирается на совершенно новую синергетическую методологию. **СИНЕРГЕТИКА** – это междисциплинарное научное направление о развитии и самоорганизации. С помощью синергетики можно выстроить траекторию развития любого заболевания и главное – систематизировать механизмы компенсации, адаптации, защиты, восстановления и ремиссии. При активном участии Павла Ивановича разработан **«ИНДЕКС МЕНТАЛЬНОЙ ЭКОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ»**. С помощью этого запатентованного метода, оценивая психогенез, социогенез и биогенез, возможно количественно измерить ресурсы каждого из нас. Использование «индекса ментальной экологии личности» на примере медперсонала онкодиспансера выявило большой спектр социально-стрессовых расстройств и зависимостей (алкоголизм). «Очень важно, – считает Павел Иванович, – не просто поставить диагноз, а помочь человеку, у которого есть склонность к какому-либо зависимому расстройству, чаще всего связанная с деструктивным профессиогенезом». Сегодня просто необходимо, чтобы человек оставался как можно дольше в своем профессиональном поле, поэтому нужно искать социальные, биологические способы поддержать его, а не помещать сразу в психиатрическую клинику. У нас нет в том же онкодиспансере эффективной системы помощи самим специалистам. **ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СЛУЖБА ДОЛЖНА РАБОТАТЬ НЕ ТОЛЬКО С ПАЦИЕНТАМИ, НО И С ВРАЧАМИ, И МЕДСЕСТРАМИ ЭТОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**. Переход на синергетическую методологию позволил также обосновать мультидисциплинарные подходы к защите общественного здоровья. Его надо защищать в бригадном режиме, объединяя усилия не только врачей и клинических психологов, но и педагогов, социальных работников. Ректор СГМУ признался, что его часто упрекают за то, что он называет многих сотрудников вуза своими клиентами. «Я вовсе не акцентирую внимание на том, кто с ними психиатр работает, просто помогаю людям решать их проблемы. **У КЛИЕНТА В ОТЛИЧИЕ ОТ ПАЦИЕНТА ЕСТЬ ПРОБЛЕМА, НО НЕТ ДИАГНОЗА – ВОТ В ЧЕМ ПРИНЦИПИАЛЬНАЯ РАЗНИЦА**», – пояснил Павел Иванович. Мы не будем подробно останавливаться на стратегиях и обеспечении адаптивного профессиогенеза, разработанных Павлом Ивановичем Сидоровым, – их вы сможете увидеть на сайте СГМУ в блоге ректора.

Отвечая на вопросы слушателей, академик рассказал, с какими проблемами нашей действительности пришлось ему столкнуться не только как врачу и ректору вуза, но и как общественному деятелю. С 90-х годов в СГМУ стали открываться новые факультеты, внедрялись новые специальности. Именно у нас создавалась специальность «экология человека». Было доказано, что качество окружающей среды надо измерять здоровьем человека. До сих пор не закончены дискуссии с руководством Плесецкого космодрома. «Наша задача доказать, – поясняет свою позицию Павел Иванович, – что медико-экологический блок, связанный со здоровьем населения в районах падения ступеней ракетноносителей, – это важнейший компонент ракетно-космической деятельности». Необходимо добиться того, чтобы в финансирование запусков входила и такая статья расходов, как минимизация ущерба для здоровья населения. В 30 километрах от Северодвинска проходят запуски ракет из подводного положения. Например, баллистическая ракета «Булава» проходит испытания уже 15 лет, при этом каждый второй запуск – аварийный. Все мы помним сообщения в прессе о массовом выбросе морских звезд на берег Белого моря. Однако не было упомянуто, что звезды имеют особенность выбрасываться от безысходности именно после запуска очередной ракеты. Обитатели моря не переносят токсичное ракетное топливо – гептил. У многих тюленей в Белом море лейкозы по той же причине. Ректор СГМУ уверен, что нас воспринимают подопытными кроликами, пользуясь нашей безграмотностью. **ПОЭТОМУ ТАК НЕОБХОДИМ И УНИКАЛЕН ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ОПЫТ УНИВЕРСИТЕТА ЗДОРОВЬЯ**. Павел Иванович Сидоров выразил надежду на то, что в будущем Университет перейдет на еженедельный режим работы и достойно войдет в состав общественного факультета ментального здоровья.

*Екатерина Неманова, фото автора*



## ПРИЕМЫ САМОПОМОЩИ

1. Можно **ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ**. Здесь важно определить, какой она (ситуация) должна стать (цель), а затем наметить шаги к этой цели. Шаги должны быть максимально конкретными и реальными (чтобы начать уже сегодня).
2. Можно **ИЗМЕНИТЬ ОТНОШЕНИЕ** к ситуации. Для этого существуют специальные психологические приемы:

**ДИСТАНЦИРОВАНИЕ.** Спросите себя, а будет ли это так же для Вас важно через неделю, месяц, год? Возможно, то, что сейчас так беспокоит, довольно скоро перестанет быть важным.

**КАТАСТРОФИЦИРОВАНИЕ.** Представьте себе самый худший исход сложившейся ситуации, продумайте, что Вы будете в этом случае делать, и перестаньте сейчас об этом волноваться.

**ПЕРЕОЦЕНКА.** Составьте список преимуществ, которые дает Вам эта ситуация. Сначала это кажется трудным, так как мы привыкли воспринимать проблему, как что-то однозначно отрицательное. Тем не менее, во всем можно найти другую, положительную, сторону. Если Вы подключите фантазию и выясните преимущества, возможно, Вам не захочется уже ничего менять.

# МЕЖДУНАРОДНЫЙ БРЕНД НАШЕГО ВУЗА

**24 МАЯ В АКТОВОМ ЗАЛЕ СГМУ СОСТОЯЛАСЬ ОТЧЕТНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ ШКОЛЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ (АМШОЗ).**

АМШОЗ была основана при СГМУ в сентябре 2006 года с участием шести университетов Северной Европы. В этом году заканчивается пятилетний международный проект, и Школа общественного здоровья выходит на новый этап своего развития. В своем приветственном слове к участникам конференции заместитель министра здравоохранения и социального развития Т.И. Лихно отметила, что созданная 5 лет назад школа – значимое событие для науки и здравоохранения Архангельской области. АМШОЗ – один из крупнейших проектов Баренцева Евроарктического региона, и здравоохранение нашей области, которое нуждается в высококлассных специалистах, всегда ждет ее выпускников. С докладом «История проекта АМШОЗ и магистерской программы по общественному здравоохранению» выступил руководитель и родоначальник проекта АМШОЗ, профессор Института общественной медицины университета Тромсё О. Нильссен (Норвегия). Он рассказал о том, как все начиналось, как создавалась школа, и сколько для этого понадобилось усилий и денежных вложений. Директор АМШОЗ, старший советник Норвежского института общественного здравоохранения, профессор университета города Тромсё А.М. Гржибовский представил вниманию слушателей доклад «Научная деятельность и международное признание АМШОЗ, интеграция в международное научное сообщество». Андрей Мечиславович рассказал об эффективности работы Архангельской международной школы общественного здоровья. В 2009–2010 годах студенты и преподаватели АМШОЗ составили большинство российских докладчиков на европейских и всемирных конгрессах по эпидемиологии и общественному здравоохранению. За 5 лет существования Школы ее студентами было опубликовано несколько десятков научных работ в признанных международных изданиях, причем количество публикаций с каждым годом увеличивается. Магистры АМШОЗ становились победителями и призерами научных конкурсов в России и за рубежом. Преподаватели Школы включены в руководящие советы европейских профессиональных ассоциаций и приглашаются для оценки научных работ зарубежных коллег при организации международных конгрессов. Координатор проекта, магистр общественного здоровья А.В. Кудрявцев подчеркнул, что магистратура по общественному здравоохранению прошла лицензирование, и это позволяет АМШОЗ обеспечивать своих выпускников-магистров полноценными российскими дипломами государственного образца, также признаваемыми и за рубежом. Александр Валерьевич проанонсировал новый набор группы студентов, которые начнут свое обучение с сентября 2011 года. Проректор СГМУ по стратегическому развитию, профессор А.М. Вязьмин, подводя итоги конференции, сказал, что АМШОЗ – это выдающееся явление в жизни нашего университета, и проект, который завершился в этом году, – один из самых крупных и серьезных проектов нашего вуза. Подобные школы пытались создать в целом ряде учебных заведений, но все они завершили свое существование вместе с проектами, их иницировавшими. Архангельская международная школа общественного здоровья – не только признанный российский лидер инновационно-профессиональной подготовки, но и международный бренд нашего вуза. Это, прежде всего, площадка для подготовки научных кадров и интеграции СГМУ в международное сообщество. Александр Михайлович выразил надежду на то, что АМШОЗ будет работать еще очень долго и плодотворно.

**Екатерина Неманова**

Проведение конференции связано с завершением международного проекта, в рамках которого проводилось финансирование школы из средств программы развития здравоохранения в Баренцевом регионе. В конференции приняли участие представители Министерства здравоохранения Архангельской области, руководство Северного государственного медицинского университета, а также представители университетов Норвегии, Швеции и Финляндии, участвующих в реализации проекта, выпускники и студенты школы.

За время существования Школы она выпустила 26 магистров общественного здоровья – специалистов с широким спектром базовых специальностей к научно-обоснованной профессиональной деятельности в сфере общественного здравоохранения, основными сферами компетенции которых являются оценка и мониторинг здоровья населения, разработка, практическая реализация и оценка эффективности мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и укрепление здоровья. Все выпускники получили дипломы университета Тромсё (Норвегия).

Важным достижением школы в 2011 году стало получение лицензии на право ведения образовательной подготовки по направлению «060400 – Общественное здравоохранение», которое появилось в России только в 2009 году, также отчасти благодаря усилиям сотрудников школы. В результате Северный государственный медицинский университет стал первым медицинским вузом России, прошедшим лицензирование по данной специальности.



# ХОЗЯИН МАЛЕНЬКОЙ ВСЕЛЕННОЙ?

В наш век у всякого есть возможность создать себе свой маленький комфортный мир. Не нравятся песни, звучащие в автобусе, или раздражает уличный шум? Надо лишь включить плеер, вставить наушники – и ты уже окружён любимой музыкой, которую кроме тебя никто не слышит. Чувствуешь себя одиноким в чужой толпе? Включи компьютер, открой заветную страницу ЖЖ или «ВКонтакте» – и вот ты в мире своих мыслей, своих людей. Раздражают тонны ненужной информации, льющейся отовсюду? Зато на твоём рабочем столе – склад разномастных папок, куда ты складываешь всё самое ценное и интересное с просторов Интернета.

Кажется, ты хозяин своей маленькой Вселенной. Ты волен управлять ею по своему разумению – удалять и добавлять друзей, закачивать новую музыку и убирать надоевшую, перемещать и перемешивать огромные объёмы информации, чтоб она служила тебе, как ты хочешь... Это ли не высший комфорт для современного человека? Отныне внешний мир – лишь фон или короткая шумная интерлюдия, которую хочется скорей завершить, чтоб попасть к себе, в своё родное логово. И, несмотря на свою надоедливость, этот внешний мир с каждым днём становится всё дальше и бледнее – вот уже и на работе в ушах звучит привычная музыка, а в магазине крутятся мысли о новом статусе для «контакта».

И тем не менее... Чем твёрже ты властвуешь в своём мире, тем более беспомощен и одинок ты в мире настоящем. Ты привык к тихому шороху ноутбука или грохоту хард-рока в наушниках – и тебя оглушает шум города, и приводят в бешенство «Белые розы» в зале ресторана. Ты привык к тесному кругу единомышленников и поклонников, обитающих на твоей личной странице, – и тебя панически пугают толпы чужих людей в театре.

Но самое главное – настоящий мир НЕПРЕДСКАЗУЕМ. Ведь даже в самом лучшем симуляторе или квесте случается только то, что заложено программистами – такими же людьми, как ты. (К тому же есть масса руководств по прохождению игры...) Как бы учащённо не билось сердце во время ответственного виража или поиска очередного противника – это лишь иллюзия непредсказуемости. А вот если на улице на тебя неожиданно с лаем наскочит крошечная собачонка, то можно даже уронить сумку с любимым ноутбуком. Или упасть в обморок.

А сети своего мира манят и затягивают всё глубже. Там комфортно... Там тепло... Не зря уже ходит юмор, что легче бросить курить, чем отказаться от «контакта». А кто ж в здравом уме оставит дома свой драгоценный смартфон?

Трудно сказать, к чему приведёт это отдаление от мира. Если люди постарше ещё помнят, что такое жизнь без живых журналов и MP3-плееров, то молодёжь выросла на них и с ними. О том, что будет дальше, уже написаны книги и сняты фильмы. А мнений высказывается несметное множество. Получим ли мы толпы индивидуалистов, которые не знают друзей в лицо и не подозревают, что бурно обсуждают перипетии Lineage со своими соседями по подъезду? Или, наоборот, это будут люди сверхсовременные, идеально вписывающиеся в новое информационное общество? Кто знает...?

Но стоит предположить, что без интереса к настоящему, живому, невозможны никакие существенные подвижки ни в науке, ни в культуре. Каким бы привлекательным не выглядел компьютерно-электронный мир будущего, какой бы заманчивой не казалась необъятная абстрактная «информация» – всё равно найдутся люди, которые захотят разбить эти гладкие пластиковые стены и выйти наружу, на солёный ветер, на солнечный свет, под настоящий холодный ливень. Люди, которые захотят уничтожить эти супермашины, чтобы сделать что-то самим, что-то по-настоящему новое, ни на что не похожее и не заложенное ни в одну микросхему.

А мы? Мы можем для разнообразия поиграть в этих людей. Выключить компьютер. Вынуть наушники из ушей. И оглянуться вокруг, и увидеть, услышать и унюхать множество мелких деталей – цветов, звуков, запахов. А если уж совсем невозможно без электроники, то взять фотоаппарат и поискать красоту и маленькие чудеса хотя бы через объектив. А потом постепенно попробовать поглядеть и без него.

Мы попробуем. А изменится ли от этого что-то? Увидим ли мы по-другому всё это огромное, странное, чужое и пугающее пространство? Почему бы и нет. Ведь мы уже не будем жить за пластиковой стеной, в беззвучном мире, не имеющем запахов. Мы возьмём за руку мир настоящий, станем его частью, может, не очень умелой и не очень властной, зато живой и полноправной. И тогда, может быть, тем будущим людям не придётся ничего крушить, чтоб выйти на воздух. И вместо этого они смогут придумать что-то другое. Что-то ещё более хорошее и интересное.

*Елена Антушева,*

*интерн кафедры поликлинической и социальной педиатрии*



# ДОСТИЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ СГМУ ЗА 2010–2011 УЧЕБНЫЙ ГОД

**Будущие** стоматологи Дарья Ракитина и Кристина Елисеева 14 апреля 2010 года выступали с докладами на IV Всероссийской студенческой научной конференции «Студенческая наука и медицина XXI века: традиции, инновации и приоритеты» в Самарском государственном университете – очень крупной и известной студенческой конференции. На 20-ти секционных заседаниях выступали студенты более чем из 30 городов. Наши студентки были награждены дипломами за лучшие доклады в секции «Проблемы стоматологии».

**25–26 марта** 2010 года в Москве в Российском университете дружбы народов состоялась Вторая Всероссийская олимпиада по терапевтической стоматологии, в которой приняли участие студенты из 16 медицинских вузов страны. СГМУ представляла команда кафедры терапевтической стоматологии. В состав команды вошли студенты 5 курса стоматологического факультета А. Гаврилова, О. Давидчук, Е. Ма-



дар, Е. Матвеевкова, М. Меньшиков. Возглавляла команду ассистент кафедры терапевтической стоматологии, канд. мед. наук Т. Ю. Гагарина. Знания студентов оценивали профессора-стоматологи Москвы и преподаватели вузов, приехавшие на олимпиаду. В первый конкурсный день олимпийцы представляли свои команды, рассказывая о своих вузах и о себе. В этой номинации наши ребята заняли 1-е место. Во время представления зал аплодировал не смолкая. Затем настало время серьезной работы. Конкурс научных докладов проходил в виде дискуссии по актуальным вопросам современной терапевтической стоматологии. Выступление участников СГМУ было ярким и запоминающимся и вызвало положительный отклик. Во время небольшого перерыва жюри оценивало домашнее задание. Студенты должны были подготовить подделку на стоматологическую тему. Работа команды СГМУ характеризовалась как интересная, оригинальная и заняла 2-е место. Теоретический этап олимпиады проводился в виде тестирования. Участники команды СГМУ показали высокий уровень подготовки по всем разделам терапевтической стоматологии и получили высокие баллы по тестам. А. Гаврилова заняла 3-е место. На следующий день оценивались практические навыки студентов. Члены жюри сошлись во мнении, что все участники олимпиады станут врачами-профессионалами, любящими свое дело. Итоги олимпиады в целом принесли не только победу и признание на мероприятии всероссийского уровня, но и, самое главное, показали высокую степень теоретической и практической подготовки студентов СГМУ и подтвердили тот факт, что знания, которые дает студентам наш вуз, позволяют достойно представлять его на олимпиадах столь высокого уровня.

Мобильность молодых ученых: количество студентов, выезжавших за рубеж на семинары, конференции и стажировки в 2010–2011 годах, достигло 35 человек.

За текущий учебный год более 50 студентов и молодых ученых Северного государственного медицинского университета успешно представили вуз и Архангельскую область на известных всероссийских и международных форумах. 70% работ на конкурсных мероприятиях получили научное и общественное признание, высокую оценку профессионалов национальной и международной медицинской науки и здравоохранения.

**Студент**–стоматолог Никита Петровский со своим научным руководителем Татьяной Юрьевной Гагариной представляли наш университет на 17-й Международной научной конференции студентов-стоматологов в память Михаиэля Клопотовского (апрель 2010 г.). Это мероприятие проводится с 1980 года и является своего рода смотром достижений студентов и молодых ученых ведущих медицинских университетов Польши и соседних стран. Студенты из СГМУ впервые участвовали на данном престижном научном форуме. Студенческая работа «Состояние органов и тканей полости рта у беременных женщин г. Архангельска», в выполнении которой принимали активное участие Кристина Елисеева, Дарья Ракитина и Никита Петровский, вызвала высокий интерес научной общественности и бурное обсуждение. При этом удалось получить бесценный опыт выступлений на крупном научном форуме, познакомиться с ведущими специалистами в медицине, приобрести новые знакомства и договориться о дальнейшем научном сотрудничестве.

**На городском** конкурсе студенческих и научных работ в сфере профилактики зависимости, который проводился уже в шестой раз, представители СГМУ заняли: 1-е место – Кошман Алина Олеговна и 3-е место – Терюмина Татьяна Сергеевна. В нем принимали участие школьники, студенты, аспиранты и молодые ученые Архангельска и Архангельской области.

**В рамках** ежегодной конференции «Ломоносова достойные потомки» прошла региональная научно-практическая конференция «Образование и наука: степени развития». В ней приняли участие 20 молодых ученых: 17 студентов вузов и 3 школьника. Победителем конференции стал студент 4 курса педиатрического факультета СГМУ Алексей Логваль. Он выступал с докладом «Структура отравлений лекарственными средствами у детей Архангельской области». Третье место у студенток 5 курса факультета медицинской профилактики и экологии СГМУ Елизаветы Дубель и Яны Ильиной. На конференции они представили доклад «Оценка нутриентного состава пищевых рационов студентов».

**Студент** 3 курса лечебного факультета Андрей Парамонов выступил с докладом на Международной научной конференции «Актуальные вопросы медицины» в Харьковском национальном университете им. Каразина (Украина, март 2010 г.) и занял 2-е место. Всего на конференции приняли участие 120 человек, из них 41 гость из других городов Украины, в том числе 4 иностранца.

**В 2010 году** в рамках программы «Участник молодежного научно-инновационного конкурса – 2010» (У.М.Н.И.К.) успешно выполнили инновационные проекты студентка СГМУ Ольга Вязьмина и молодые ученые Анастасия Бармина и Яна Кудрина.

Число членов СНО увеличилось до 825 человек на 31 студенческих научных кружках.

**В 2011 году** в финале программы «Участник молодежного научно-инновационного конкурса – 2011» (У.М.Н.И.К.), который проходил в Петрозаводском государственном университете в рамках 63-й Студенческой научно-исследовательской конференции, представители СГМУ выиграла 2 гранта в размере 500 000 рублей на 2 года на 1 проект. Победители: Кузнецов Александр Михайлович с проектом «Эндоскопический тренажер для отработки мануальных навыков в хирургии» и Рогозина Александра Сергеевна, Тышев Андрей Владимирович – проект «Создание и внедрение единого электронного регистра пациентов, получающих непрямые оральные антикоагулянты, в клиническую практику».

**Команда** студентов с 3 по 6 курс приняла участие в северо-западном этапе Олимпиады по хирургии в г. Санкт-Петербург. В состав команды были включены победители прошлогодней олимпиады по хирургии, которая проходила в СГМУ, а также организаторы мероприятия. По итогам олимпиады студенты заняли 1-е общекомандное место, обеспечив тем самым участие во Всероссийской олимпиаде в г. Москва. В апреле на Второй Всероссийской олимпиаде по хирургии в Москве команда СГМУ не смогла подняться выше 12-го места.

**Всероссийская** конференция по детской хирургии в г. Москва: 1-е место – Воробьева А., 3-е место – Савиночкина В. В Москве на конференции жюри дало высокую оценку кружку СНК СГМУ по детской хирургии, присвоив ему 1-е место.

**На Всероссийском** конгрессе «Человек и лекарство – 2011» среди работ молодых ученых по направлению «клиническая фармакология» 3-е место заняла А. С. Рогозина, научный руководитель – проф. Н. А. Воробьева.

**Молодые** ученые университета успешно выступили на Первой Международной олимпиаде молодых ученых по терапии, которая проходила в Московском государственном стоматологическом университете. Команда СГМУ состояла из интернов и врачей-ординаторов и по итогам олимпиады была награждена призом в номинации «Золотой интеллект», поделив 3–4 место, при этом она являлась самой молодой командой.

**Советом** СНО и СМУ проведены следующие мероприятия: «Посвящение в молодые ученые», Открытая олимпиада по хирургии, конкурс научных и студенческих работ в сфере профилактики зависимости, «Малые Ломоносовские чтения», конкурс на лучший студенческий научный кружок кафедр СГМУ, а также традиционная конференция молодых ученых и студентов.

33 студента заняли призовые места в областных, региональных и Всероссийских олимпиадах и конкурсах.

**Мобильность** молодых ученых: количество студентов, выезжавших за рубеж на семинары, конференции и стажировки в 2010–2011 годах, достигло 35 человек.

**За отчётный** период выпущены в свет два сборника научных работ молодых учёных и студентов – «Бюллетень СГМУ» № 1 и № 2 – более 500 научных работ.

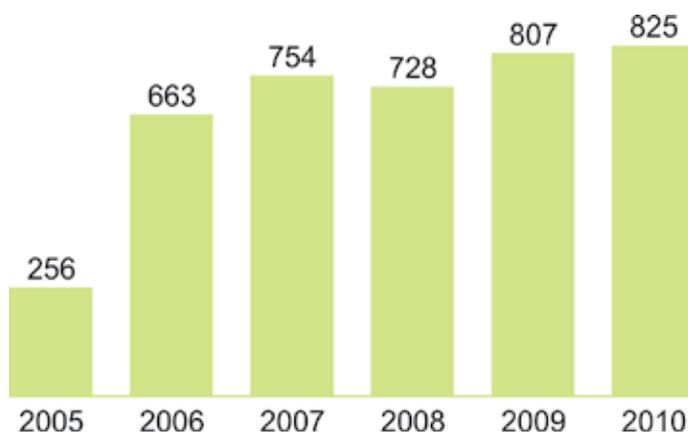
**19.05.2011** в университете прошло итоговое заседание представителей Совета молодых ученых и Студенческого научного общества СГМУ. В повестке заседания был отчетный доклад председателя СНО Михаила

Кустышева. К всеобщему сожалению, Михаил должен покинуть свой пост, так как в этом году заканчивает университет. В своей презентации он рассказал собравшимся о том, что было сделано за три года его работы. А сделано было не мало! Примером тому может служить последняя IV Архангельская международная медицинская научная конференция молодых ученых и студентов, посвященная 300-летию со дня рождения М. В. Ломоносова. Четыре претендента на место нового председателя СНО также представили свои оригинальные проекты. Надежда Коржавина, студентка 4 курса лечебного факультета, Глеб Лесников, студент 3 курса педиатрического факультета, Илья Растокин,



студент 4 курса педиатрического факультета, и Андрей Парамонов, студент 3 курса лечебного факультета, предложили присутствующим свое видение того, как можно усовершенствовать работу СНО. В ходе тайного голосования на должность нового председателя Студенческого научного общества СГМУ был выбран Илья Растокин. Поздравляем его с победой и ждем новых свершений! В конце заседания Михаил Кустышев отметил всех, кто помогал ему в работе все эти годы, и вручил благодарственные грамоты. Студентов-выпускников, сделавших очень многое для развития молодой науки в медицинском университете, всегда ждут в стенах родной альма-матер.

**С.И. Маляевская, профессор, и.о. ректора, проректор по научно-инновационной работе**  
Фото Е. Немановой



Количество студентов очной формы обучения, участвовавших в НИР

В данном материале мы осветили только самые крупные мероприятия, конференции и олимпиады, в которых участвовали студенты и молодые ученые СГМУ в 2010–2011 годах. Научная жизнь университета очень насыщена и увлекательна.

С 14 по 17 марта 2011 года в рамках Московской Международной стоматологической выставки MosExpo Dental, проводимой в Гостином дворе, проходила 3-я Всероссийская студенческая олимпиада по терапевтической стоматологии с международным участием, организованная Российским университетом дружбы народов (РУДН), г. Москва. Данное мероприятие было приурочено к 10-летию кафедры терапевтической стоматологии и 50-летию РУДН.



# ЧЕМ БОЛЬШЕ ЗНАКОМИШЬСЯ С НАУКОЙ, ТЕМ БОЛЬШЕ ЛЮБИШЬ ЕЕ



На конкурс съехались команды из 20 университетов со всех уголков России: РУДН, МГМСУ, ММА им. Сеченова, Башкирский ГМУ, Волгоградский ГМУ, Дагестанский ГМУ, Ижевская ГМА, Казанская ГМА, Нижегородская ГМУ, Новгородский ГМУ им. Ярослава Мудрого, Омский ГМУ, Оренбургский ГМУ, Санкт-Петербургский ГМУ, Саратовский ГМУ, Северный ГМУ, Северо-Осетинская ГМА, Ставропольская ГМА, Читинская ГМА, Чувашский ГМУ и команда нашего вуза, уже повторно приглашенная на это мероприятие.

Хозяева мероприятия оказали радушный прием, атмосфера была дружественной и теплой.

Северный государственный медицинский университет представляли студенты 4 курса стоматологического факультета – Юлия Гусева, Ксения Клюквина и 5 курса – Никита Петровский. Руководитель группы – к.м.н. Гагарина Татьяна Юрьевна.

Организаторы олимпиады под руководством заведующей кафедрой терапевтической стоматологии, доцента Фатимы Юрьевны Дауровой старались максимально разнообразить традиционно предлагаемые конкурсы.

Двухдневная программа состояла из «Приветствия», на котором команды коротко рассказывали о себе и своем университете, а также показывали юмористические сценки из студенческой жизни; конкурса «Домашнее задание», на котором участники представляли свой стоматологический талисман, научного доклада и тестирования на углубленное знание терапевтической стоматологии.

Во второй день проводились конкурсы по препарированию, реставрации кариозных полостей и эндодонтическому мастерству. Во время подведения итогов, команды смогли проявить свои творческие способности, их оценивали по оригинальности представления своей команды, активности в предложенных заданиях.

Наши студенты проявили себя достойно во всех конкурсах, показав хорошие результаты: 2-е место в номинации «Домашнее задание», в практическом и теоретическом конкурсах – в пятерке лучших. Сложилась сплоченная, креативная команда.

Два конкурсных дня пролетели незаметно. Недавние соперники в борьбе за первые места уже с грустью, сожалением и приятной усталостью расстаются. За это короткое время мы стали единым составляющим олимпиады.

Поздравляем наших победителей!

Команда «олимпийцев» благодарит ректора СГМУ, академика РАМН Сидорова Павла Ивановича, декана стоматологического факультета Оправина Александра Сергеевича, коллектив кафедры терапевтической стоматологии СГМУ, заведующую кафедрой терапевтической стоматологии РУДН Даурову Фатиму Юрьевну за возможность представить наш университет на III Всероссийской студенческой олимпиаде по терапевтической стоматологии.

Вашу помощь и поддержку мы очень ценим! Спасибо!

Надеемся, что в следующем году команда СГМУ снова будет приглашена на IV Всероссийскую студенческую олимпиаду по терапевтической стоматологии, проводимую в РУДН. За это время нам предстоит подготовиться к новым испытаниям.

**Юлия Гусева,  
Ксения Клюквина, 4 курс,  
стоматологический факультет,  
Т. Ю. Гагарина, к. м. н.**



Олимпиада – это мероприятие, которое направлено на повышение уровня профессионального образования, совершенствование фундаментальной подготовки, активное сотрудничество кафедр и факультетов, способствующее внедрению в стоматологическую практику инновационных технологий через обучение самых способных студентов. Олимпиада даёт возможность проверить свои теоретические и практические навыки.

На стоматологическом факультете уже имеется опыт проведения студенческих олимпиад, но по разным разделам стоматологии отдельно. В этом году повторно была организована и проведена факультетская олимпиада по стоматологии среди студентов IV курса стоматологического факультета.

Факультетская олимпиада проводилась в г. Архангельске на базе ГОУ ВПО «Северный государственный медицинский университет». Организаторами олимпиады являлись кафедры: терапевтической и ортопедической стоматологии, стоматологии детского возраста, челюстно-лицевой хирургии и хирургической стоматологии, СНО стоматологического факультета.

Председателем оргкомитета олимпиады являлся директор Института стоматологии, декан стоматологического факультета, заведующий кафедрой терапевтической стоматологии, д. м. н. А. С. Оправин. Техническим руководителем была назначена ассистент кафедры хирургической стоматологии, к. м. н. Т. Е. Райхер. В оргкомитет входили: ассистент кафедры ортопедической стоматологии, к. м. н. Е. А. Поливаная, ассистент кафедры стоматологии детского возраста Л. А. Войтехович, ассистент кафедры терапевтической стоматологии А. П. Кузьмин, председатель СНО А. С. Тетерина. В жюри олимпиады входили заведующие кафедрами и учебные доценты, а также технический руководитель олимпиады. Возглавлял жюри А. С. Оправин.

Олимпиада являлась открытым мероприятием, и к участию допускались все желающие. Данное мероприятие проводилось в 3 тура. Первый тур заключался в проверке теоретических знаний

## ФАКУЛЬТЕТСКАЯ ОЛИМПИАДА ПО СТОМАТОЛОГИИ



по всем профилям специальности. Второй тур выполнялся участниками заочно, он заключался в подготовке мультимедийной презентации, тематика была предложена оргкомитетом и включала «Новые технологии в стоматологии» по различным дисциплинам. Третий тур включал оценку практических навыков. По ортопедической стоматологии участникам было предложено смоделировать из пластилина первый премоляр верхней челюсти и преларировать клык под металлокерамическую коронку, по разделу терапевтической стоматологии – сформировать на фантомах полость II класса по Блеку и продемонстрировать алгоритм действий при работе со светоотверждаемыми композиционными материалами; по стоматологии детского возраста – описание рентгенограммы и практический раздел по ортодонтии, на кафедре хирургической стоматологии – наложение назубных ленточных шин и наложение узловых и косметического швов на биоматериале, а также теоретическая проверка знаний по вопросам оказания неотложной медицинской помощи.

Оценку каждого этапа проводили по заранее определенным критериям, с которыми участники знакомились при получении задания, а распределение мест определялось суммой набранных баллов по каждому из оцениваемых этапов.

В первом туре участие принимали 64 студента IV курса стоматологического факультета. На второй тур вышли 18 участников олимпиады, на третий – 10, к сожалению, до финала дошли только 8 участников.

Все финалисты получили свидетельства участников олимпиады и были награждены подарками от администрации СГМУ, деканата, кафедр стоматологического факультета. Награждение проводилось в торжественной обстановке на 4 Студенческой научной конференции.

Звание «Абсолютный победитель», диплом за 1-е место получила студентка 4 группы А. Сидорова, она набрала максимальное количество баллов (38,0) и среди всех финалистов продемонстрировала наилучшие теоретические и практические навыки. 2-е место занял студент 4 группы О. Ключкин, общее количество его баллов составило – 37,5. Надо отметить, что Олег показал лучшие практические навыки по хирургической стоматологии. 3-е призовое место получила студентка 1 группы А. Тетерина (37,0), которая продемонстрировала высокие практические навыки в препарировании зуба под коронку.

Победителем в номинации по стоматологии детского возраста и ортопедической стоматологии стала студентка 3 группы Рудавина Юлия, по терапевтической стоматологии – студент 4 группы Голубович Алексей, по хирургической стоматологии – студентки 1 и 3 групп Кунавина Карина и Неверова Анастасия, показавшие отличные знания в разделе по оказанию неотложной помощи. Сертификат «За участие в олимпиаде» получила студентка 2 группы Осипова Юлия.

Мы уверены в том, что опыт проведения факультетской олимпиады на стоматологическом факультете будет использоваться в дальнейшей работе и станет традиционным ежегодным мероприятием, которое позволит приобщить будущих врачей-стоматологов к получению новых знаний и освоению современных технологий.

А. Сидорова: «Впечатления от прошедшей олимпиады у меня положительные. Особенно понравилось участие в 3 туре, где необходимо было показать свои практические навыки. Преподаватели со всех кафедр подошли ответственно к оценке наших действий. Больше всего понравилось наложение швов (на курице), препарирование, и лепка, как мне кажется, удалась... Вспомнили прошлые курсы (фантомку). Для студентов это хороший вариант показать свои знания в деле, ну и, несомненно, есть свои плюсы перед предстоящей сессией. Здорово, что преподаватели устраивают такие состязания, если можно так сказать, для студентов.

**Технический руководитель факультетской олимпиады по стоматологии, ассистент кафедры хирургической стоматологии, к. м. н. Т. Е. Райхер, фото автора**



Чем меньше листовок оставалось перевернуть в календаре до 26 апреля, тем больше нарастало волнение организаторов: на Архангельскую медицинскую конференцию 26–27 апреля съедется самое большое количество участников из других городов, чем когда-либо. Важно было провести конференцию таким образом, чтобы она понравилась не только нашим студентам, выступаемым на различных симпозиумах, но и гостям, для которых должен быть обеспечен должный уровень приема. И что же может значить для нас, студентов и молодых ученых СГМУ, такое большое количество участников из других городов? Наш вуз, наша наука, наш город и наша культура становятся более привлекательными для гостей.

Уже по сложившейся традиции в нашем университете прошла IV Архангельская международная медицинская научная конференция молодых ученых и студентов. Самое главное научное событие для студентов и молодых ученых в этом году было посвящено 300-летию со дня рождения нашего земляка М. В. Ломоносова.

Открытие конференции состоялось 26 апреля в актовом зале СГМУ. Под гимн «Гаудеамус» участники и гости приветствовали почетных докторов СГМУ. Первым к присутствующим обратился ректор СГМУ, профессор, академик РАН П. И. Сидоров.

Затем на пленарном заседании выступила проректор по НИР Светлана Ивановна Малавская с интересным докладом «М. В. Ломоносов и медицина». Профессор рассказала о жизни М. В. Ломоносова и некоторых других ученых-медиков, которые начали свои научные поиски еще будучи студентами и, несмотря на свою молодость, смогли достичь больших успехов в работе. После Светланы Ивановны выступали гости нашей конференции с научными докладами на различные тематики. Всего на пленарном заседании было заслушано 7 докладов; присутствовали 526 человек.

Далее в программе конференции значились симпозиумы. Всего в этом году их было 22. На каждом симпозиуме жюри выбирало 3 лучших доклада студентов, 3 лучших доклада молодых ученых и лучший стендовый доклад. Студенты и молодые ученые увлеченно выступали, слушали своих коллег и вступали в дискуссии. Конечно же, не обошлось без замечаний научного экспертного комитета, в который входят ведущие специалисты вуза и здравоохранения области. Но замечания были незначительными и расценивались участниками как советы по улучшению докладов. На симпозиумах «Актуальные проблемы педиатрии» и «История медицины и науки» выступили учащиеся школ, их доклады были отмечены памятными призами и дипломами за участие. Также ребята пообещали, что продолжать обучение будут только в нашем университете. Стоит отметить, что уровень докладов растет с каждой проведенной конференцией.

Примечательно, что в этом году к числу многочисленных научных симпозиумов добавился еще один – «Медицина на английском языке». Он оказался очень популярным среди претендентов, в течение двух месяцев подававших заявки для участия в нем. Еще бы, ведь это уникальная возможность для студентов попробовать свои силы или отточить умение выступать на публике с докладом



на английском языке. После симпозиума участники говорили, что ощущение было, как на выступлении на зарубежной конференции, к чему многие из них и стремились. Также на этом симпозиуме смогли показать себя иностранные студенты, ведь многие из них не владеют русским языком в совершенстве и раньше не имели возможности участвовать на конференции. С очень интересным докладом «Морфология абберантной поджелудочной железы» выступил Алексей Владимирович Тверской, наш гость из Белгорода. Он уже второй раз проделывает длинный путь, чтобы рассказать о своих научных достижениях, в этот раз на английском языке.

Многочисленными как по количеству докладчиков, так и по количеству слушателей стали секции, посвященные хирургии, терапии, педиатрии, акушерству и гинекологии, стоматологии и онкологии. Самым посещаемым стал симпозиум «Актуальные вопросы стоматологии», в его работе приняло участие рекордное количество человек – 226! Несмотря на то, что выступать перед таким числом людей – очень непростая задача, участникам приятно было работать с аудиторией, состоящей из студентов и молодых ученых, интересующихся наукой и новой информацией по различным узким дисциплинам. Один из приезжих гостей в интервью отметил: «Очень приятно было увидеть полный актовый зал на пленарном заседании. Собственно, неподдельный интерес я увидел еще тогда,

когда стоял в очереди на регистрацию при входе в зал. Это прекрасно, я считаю, когда студенты понимают, насколько важно пользоваться такой возможностью и посещать научную конференцию в стенах родного вуза. Пусть для многих студентов, не решающихся пока приступить к научной работе, это станет стимулом к действию и осознанию того, что наука очень интересна, и когда начинаешь ею заниматься, находишь закономерности, устанавливаешь связи между явлениями, то зачастую бывает уже трудно остановиться. Дорогу осилит идущий!»

Впервые на симпозиуме «История медицины и науки» 2 доклада были заслушаны по средствам онлайн видеоконференции, которая была установлена с Московским государственным университетом им. М. В. Ломоносова.

Всего в первый день конференции зарегистрировано 1598 слушателей и докладчиков, заслушано 219 устных докладов, 44 стендовых, напечатано 315 статей в «Бюллетене СГМУ».

Стоит отметить, что впервые введенная в прошлом году схема работы с секретарями симпозиумов намного упростила и усовершенствовала организацию конференции. Теперь большую работу выполняют секретари, выбранные из студентов и молодых ученых кафедр. На их плечи легла ответственность за проведение симпозиумов, взаимодействие с профессорами, докторами наук

# IV АРХАНГЕЛЬСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ НАУЧНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ И СТУДЕНТОВ



монастырю, этапом его развития, его истории и предназначению. На этом и закончился насыщенный первый день конференции 2011 года.

Следующий день, 27 апреля, начался для участников и гостей походом в магазин «Беломорские узоры», где

деревянного зодчества Малые Карелы. Там гостей встречала с хлебом-солью девушка в северном национальном костюме. Двух-часовая экскурсия по всему музею была интересна не только приезжим, но и архангелогородцам. Ребята были приятно удивлены гостеприимством и теплой атмосферой конференции и увезли с собой море положительных эмоций и сувениров!

**P.S.:** так сложилось, что большая часть членов студенческого научного общества и ответственных секретарей симпозиумов в этом году заканчивают университет и смогли организовать конференцию в последний раз. В мае состоялось отчетное собрание СНО, где прошли выборы нового председателя и секретаря СНО. С сентября приглашаются все студенты, желающие вступить в ряды СНО и поучаствовать в научной жизни университета, милости просим!

и заведующими кафедрами. Совет молодых ученых и Совет СНО проводили неоднократные собрания секретарей, где объясняли всю суть работы и давали ценные рекомендации, также были разработаны подробные инструкции. Ребята полностью справились с этим большим объемом работ. С огромной самоотдачей трудились и Совет молодых ученых, и студенческое научное общество, так как организовать мероприятие такого масштаба – дело не из легких. Работа по подготовке к конференции начинается практически сразу после завершения предыдущей и продолжается весь год. Администрация вуза: ректор СГМУ, проф., академик РАН П.И. Сидоров, проректор по стратегическому развитию А.М. Вязьмин, проректор по НИР, проф. С.И. Малявская, члены оргкомитета, зав. научным отделом, к.м.н. Г.Н. Кострова, сотрудник организационного отдела Л.А. Макарова, сотрудники всех служб университета, профессора и преподаватели с инициативой оказывали помощь в организации.

После насыщенного рабочего дня гости конференции посетили Музей художественного освоения Арктики имени Борисова, в котором они смогли не только ознакомиться с экспозицией, но и посмотреть документальные фильмы про наш родной край. «Под крылом Архангела Михаила» – фильм, посвященный истории города Архангельска. Фильм «Малые Карелы» стал для некоторых стимулом, чтобы отсрочить дату отъезда для того, чтобы своими глазами увидеть самый большой музей деревянного зодчества под открытым небом. «Вот уж точно, что обязательно стоит посмотреть при визите в город у Белого моря», – так сказала Рябинина Ольга, гость конференции. Третий фильм был посвящен Соловецкому

никто не смог удержаться от покупки сувениров в подарок своим друзьям и родственникам. Резные птицы счастья разлетелись по всем уголкам нашей страны от Белгорода до Якутска. Посещение музея сказочника Степана Писахова, впервые попробованные расписные козули, прогулка по набережной Северной Двины и созерцание начала ледохода – явления, крайне нетипичного для такой даты на календаре, – все это придало ребятам сил и хорошего настроения. Это хорошее расположение духа сохранилось и в актовом зале университета во время торжественного закрытия конференции, на котором были подведены итоги, награждены победители, а также прошла концертная программа с участием студентов СГМУ.

Наша конференция стала пользоваться большой популярностью не только в Архангельске, о чем говорит количество приезжих участников. Впервые мы принимали такое количество гостей из разных регионов России. Участниками и гостями конференции стали студенты, интерны, ординаторы, аспиранты, молодые преподаватели вузов, врачи, представляющие Архангельск, Северодвинск, Москву, Пензу, Киров, Пермь, Красноярск, Сыктывкар, Череповец, Белгород, Нижний Новгород, Самару, Тверь, Смоленск, Санкт-Петербург и Якутск, а также студенты университетского колледжа СГМУ и школьники Архангельской области.

Завершилась конференция 28 апреля поездкой в музей



Отзыв об организации IV Архангельской международной медицинской научной конференции молодых ученых и студентов от студентов 6 курса ГОУ ВПО КГМА КФ, г. Сыктывкар: «Мы считаем, что работа организаторов конференции проведена достойно. Ребята с полной ответственностью подошли к своему делу. С нами (гостями) были очень приветливы, внимательны и доброжелательны. Программа, составленная организаторами, была насыщенной и интересной. Мы выражаем свою благодарность всем организаторам конференции за проделанную ими нелегкую работу».

**Елена Носницyna, секретарь СНО, 5 курс, стоматологический факультет, Илья Растикин, 4 курс, педиатрический факультет,**

**Михаил Кустышев председатель совета СНО, 6 курс, лечебный факультет, Игорь Снапков, зам. председателя совета СНО, 6 курс, лечебный факультет. Фото Е. Немановой и Е. Носницynой**



## ПОМОГАЕМ ЖИТЕЛЯМ ЮЖНОЙ ОСЕТИИ ВОССТАНОВИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОСЛЕ ВОЙНЫ

Напомним, что наша область уже третий год развивает сотрудничество с Республикой Южная Осетия. В январе 2011 года было подписано соглашение между Министром здравоохранения и социального развития Республики О.М. Гассиевым и ректором Северного государственного медицинского университета, академиком РАМН П.И. Сидоровым. Это соглашение предполагает разработку программы по восстановлению системы здравоохранения Южной Осетии. Запланировано выполнение ряда научно-исследовательских работ по организации здравоохранения и социальной реабилитации, восстановительной медицине и клинической психологии. В номере 2–3 нашей газеты мы писали о том, как наши профессора Института общественного здоровья, здравоохранения и социальной работы Т.Г. Светличная и А.Л. Санников провели очную часть цикла повышения квалификации для организаторов здравоохранения Республики по специальности «организация здравоохранения и общественное здоровье». Сегодня мы поговорим с Анной Алексеевной Кузнецовой, заведующей психологической службой СГМУ, о первых результатах ее научно-исследовательской работы в Цхинвале.

### »» АННА АЛЕКСЕЕВНА, С ЧЕМ СВЯЗАНЫ ВАШИ ВИЗИТЫ В ЦХИНВАЛ?

Дело в том, что университет, и Институт ментальной медицины в частности, уже довольно давно занимается проблемами посттравматического стресса и деятельности человека в экстремальных условиях. Учитывая связи, которые существуют между Архангельском и Цхинвалом, закономерным является и наше внимание к проблемам местных жителей. Во время ознакомительной поездки в сентябре 2010 г. нами было выяснено, что стабильная система психологической помощи в Республике отсутствует, кроме того, нет данных о проведении каких-либо масштабных психологических исследований, оценивающих психосоциальное состояние людей.

В результате переговоров было заключено Соглашение о сотрудничестве между нашим университетом и Министерством здравоохранения Республики Южная Осетия, в рамках которого запланированы психологические исследования.

### »» ЧТО ИМЕННО ПЛАНИРУЕТСЯ ИССЛЕДОВАТЬ?

Наша задача – оценить психологические и психосоматические последствия военного конфликта, произошедшего на территории Республики в 2008 г. Кроме того, важно оценить психологическое состояние жителей Осетии на данный момент. Полученные данные позволят разработать систему реабилитации, основанную, в частности, на принципах и технологиях саногенетической терапии, созданной П.И. Сидоровым.

### »» ЕСТЬ ЛИ УЖЕ КАКИЕ-ТО РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ?

О статистически достоверных результатах пока говорить рано, но по наблюдениям могу сказать, что среди населения Цхинвала довольно распространены тревожные состояния. Два десятилетия военных действий не могли пройти бесследно, и сами жители это отмечают. Кроме того, предьявляется много жалоб так называемого психосоматического характера, в частности, проблемы со стороны сердечно-сосудистой системы.

### »» АННА АЛЕКСЕЕВНА, А СОТРУДНИЧАЕТЕ ЛИ ВЫ С МЕСТНЫМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ?

Да, конечно, кроме Министерства здравоохранения у нас установились хорошие отношения с кафедрой психологии и педагогики Южно-Осетинского государственного университета. Кафедра небольшая, всего несколько человек, но наши коллеги очень заинтересованы в совместной работе. Так, например, в Университете нет психологической службы и, познакомившись с работой нашей службы, психологи решили создать аналогичную структуру в университете.

### »» А КАКОВО ВАШЕ ЛИЧНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ О ЦХИНВАЛЕ И ЮЖНОЙ ОСЕТИИ В ЦЕЛОМ?

Если говорить об эмоциях, то Осетия вызывает, прежде всего, интерес. Это регион с очень древней культурой, с большим количеством памятных мест и восхитительной природой. Несмотря на бытовую неустроенность (в городе до сих пор проблемы с электричеством, водой, дорогами), ощущается потрясающая энергетика этого места, сюда хочется возвращаться. И конечно, очень хочется помочь людям, живущим там и пережившим так много.

Марина Максимова



## ЛЮБОВЬ И РАЦИОНАЛЬНОСТЬ

Странный заголовок, не правда ли? Какая рациональность в любви? Скорее, характерны смятение, эмоциональность, порывистость, неопределенность и томительное ожидание. Вероятно, для тех, кому эта весна принесла радость встречи и теплоту объятий любимого, этот текст будет неинтересен... пока. А вот если вы столкнулись с тревогой, гневом, обидой, стыдом в отношениях, давайте проясним, с чем это может быть связано.

Создатель рационально-эмоционально-поведенческого подхода Альберт Эллис предложил идею о связи наших мыслей, суждений, верований с теми решениями, которые мы принимаем, и ситуациями, в которых оказываемся. Отношения – одна из тех самых областей жизни, где наши убеждения и верования относительно себя и партнера приводят к судьбоносным решениям. Давайте посмотрим, какие иррациональные убеждения самые частые, а в качестве проверки на «истинность» возьмем четыре критерия:

- **Истинность и подтверждение опытом.** Например: энергия не появляется ниоткуда и не исчезает в никуда.
- **Относительность.** Например: «отлично» на экзамене может подразумевать различный уровень знаний – и хороший, и не очень, если оценка получена случайно.
- **Умеренность**, то есть суждение не вызывает сильных эмоций.
- **Эффективность** (помогает достичь цели).

Итак:

**Мой партнер (ша) должен (а) дарить цветы, быть вежливым, не обращать внимания на других, платить за нас в кафе, быть стройной и т.д.!**

Истинность убеждения очень сомнительна! Где написано, что мы должны друг другу? Есть такой закон? Где определено, что партнер обязан выполнять мои желания? Не соблюдается и относительность. «Ты должен», «Ты должна» всегда категоричны и, как правило, не сопровождается «А я должен/должна» в ответ. Долженствование всегда жесткое требование, не предполагающее возражений. К тому же не эффективно. Мы заставляем любимого человека сделать что-то, что нужно только нам. Как правило, добиться жестким требованием можно только оставив чувство обиды.

**Если партнер не ведет себя так, как я ожидаю, я никчемный человек! «Он не дарит цветы – я недостойна», «Она не звонит – я неудачник» и т.д.**

Такие «удобные» оправдания собственным переживаниям. Но логики в данных убеждениях нет! Он не дарит цветы – у него аллергия, он считает это пустой тратой денег, ты забыла сказать, что любишь цветы... Как все эти возможные причины ведут к тому, что ты недостойна? Или как то, что у нее завал на работе, или она ждет твоего внимания, связано с твоей неудачливостью? Никак! Убеждения в недостойности достаточно жесткие (нет относительности) и вызывают сильные, разрушительные эмоции – обиду, гнев.

**Я не переживу если он/она (уйдет к другому/другой, будет зарабатывать больше, чем я, перестанет интересоваться тем, что интересно мне и т.д.)**

Как то, что другой человек, пусть близкий, решил, что он не чувствует тепла, любви; он берет за руку тебя и ничего не чувствует, как это связано с наступающей катастрофой? Он/она уйдет, и что дальше? Ты умрешь? Нет. Тебе будет тяжело? Конечно. Очень тяжело (сильные чувства)? Безусловно. Ты же не хочешь мучиться перспективой провести годы рядом с ответственным, но не любящим человеком (безотносительность)? Тревога в результате такого убеждения разрушительна и, как правило, ведет к тревожному поведению.

Что же из этого следует? Следует жить с рациональными убеждениями. «Ты должен» возможно заменить на «ты можешь/я могу», «я неудачник» – на «у меня трудности, и я смогу их преодолеть», «я не переживу» – на «это будет тяжело и не смертельно». Гнев, обида, острое негодование, раздражение сменяются на печаль, сожаление, предпочтение, и все станет рациональнее. Счастливец.

Татьяна Низовцева, психолог СГМУ

# ФИНАЛ XX ЮБИЛЕЙНОЙ МОСКОВСКОЙ (ВСЕРОССИЙСКОЙ) СТУДЕНЧЕСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО ХИРУРГИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ

Всего в XX Олимпиаде с учётом региональных её туров приняло участие ровно 30 команд из медицинских вузов и медицинских факультетов России. 15 сильнейших из них – победители Московского, центрального, северо-западного, южного, сибирского и уральского региональных этапов, а также организаторы, победители прошлогодней Олимпиады и гости из Украины приехали в Москву, в Первый Мед, чтобы вступить в хирургический бой за звание абсолютного победителя. Команда СГМУ принимала участие в этом мероприятии уже второй раз.

Председатель оргкомитета Олимпиады академик РАМН М. И. Перельман тепло поприветствовал участников и пожелал успехов.

Первым конкурсом по традиции стало приветствие команд в стиле КВН. Параллельно с КВН в соседнем зале проходил конкурс «Эндоскопия-1» (участники от СГМУ – Кузнецов Александр и Прилуцкий Василий). Ребятам необходимо было лигировать средний палец наполненной водой перчатки и произвести его резекцию. После завершения конкурса «Приветствие» начался конкурс «Десмургия». Здесь, согласно жребию, нужно было наложить на импровизированном пострадавшем повязку Дезо. За процессом бинтования пристально следило жюри под руководством зав. кафедрой общей и специализированной хирургии ФФМ МГУ им. М. В. Ломоносова проф. В. Э. Дуброва. В этом конкурсе студентка 6 курса лечебного факультета СГМУ Афанасьева Анастасия заняла 3 место. Следующим состоялся конкурс «Вязание хирургических узлов» (Кузнецов Александр, Кустышев Михаил). Жюри возглавил зав. кафедрой ОпХ и ТА Санкт-Петербургской ГМА им. И. И. Мечникова проф. А. А. Лойт. Участники, члены жюри и просто те, кто следят за олимпиадами, уже привыкли называть этот конкурс «кузницей рекордов». И на этот раз все, кто наблюдал за этим конкурсом, были поражены очередным выдающимся результатом – 122 мм, который показали студенты из Первого МГМУ им. Сеченова. Далее состоялся конкурс «Интубация трахеи» (Распутина Дарья, Афанасьева Анастасия). Самые быстрые из безукоризненно выполнивших задание студентов были награждены дипломами I, II и III степени. Наши участницы получили за задание максимальное количество баллов, но рекорд команды из г. Полтавы, равный 7,14 секунды, превзойти было сложно.

Завершился первый день Олимпиады красивым и ставшим теперь неотъемлемой частью состязаний конкурсом «Эндоскопия-2» (задание на виртуальном тренажёре LapMentor). Участникам конкурса (СГМУ – Прилуцкий Василий) необходимо было виртуально выделить из желе красные шарики, которые становились зелёными, и переложить их в корзину. Компьютер оценивал время, количество успешно переложённых шариков и количество нерезультативных движений. Эти баллы суммировались с баллами за конкурс «Эндоскопия-1».

На этом олимпийское действо первого дня закончилось. Уставшие члены жюри и участники разошлись по домам, гостиницам и общежитиям.

В солнечный субботний день, 16 апреля, на кафедре анатомии человека Первого МГМУ им. И. М. Сеченова прошел второй, заключительный день финала юбилейной XX Хирургической олимпиады. В этот день с 11.00 до 15.00 в большой анатомической аудитории состоялись конкурсы «Сосудистый шов», «Кишечный шов», «Шов нерва» и «Урологический шов». Жюри конкурсов возглавляли клинические специалисты по направлению операций (сосудистая, абдоминальная хирургия, нейрохирургия и т. д.).

Заданием конкурса «Сосудистый шов» впервые стало выполнение модели операции АКШ! 15 студенческих бригад орудовали кардиохирургическими инструментами на цельных сердцах. Нашу команду представляли: Иванов Герман, Кустышев Михаил, Носницина Елена.

Абсолютно новым было и задание конкурса «Кишечный шов». На этот раз ребятам предстояло попробовать свои силы в выполнении элементов гастрэктомии по Хунту. А именно: создание интестинального резервуара и петли по Ру. Жюри под руководством проф. Т. В. Хоробрых весьма тщательно оценивало каждый из швов. Не обошлось и без теоретических вопросов, с которыми прекрасно справились представители СГМУ – Прилуцкий Василий, Кузнецов Александр, Сорокин Роман.

Конкурс «Шов нерва» уже проводился однажды – на XVIII Олимпиаде в 2009 году.

15 и 16 апреля 2011 года в стенах Первого МГМУ им. И. М. Сеченова проходил финал XX Юбилейной Московской (Всероссийской) студенческой олимпиады по хирургии с международным участием. Стоит отметить, что первая олимпиада состоялась ещё в 1988 году. Пройдя не всегда простой, но верный путь от Московской до Всероссийской, Олимпиада стала чем-то особенным, важным для студентов хирургического профиля.

На этот раз его решено было возродить. Задание же осталось неизменным – шов на пересеченный срединный нерв. Жюри руководил проф. В. Э. Дубров. Состав хирургической бригады СГМУ – Снапков Игорь, Губкина Валентина, Асадчая Дарья.

Нововведением Олимпиады стал «Урологический конкурс». Участие в нём было по желанию команд, а результаты не шли в общекомандный зачёт. В итоге в этом новом конкурсе приняло участие 13 команд. Суть его было выполнение уретеролеоанастомоза по Брикеру. Жюри конкурса возглавил проф. А. А. Лойт, которому прекрасно помогал доц. кафедры урологии Первого меда С. А. Мянник. Решили на новый конкурс Афанасьева Анастасия, Распутина Дарья и Ермолина Нина.

Заключительным стал конкурс «Знание хирургических инструментов». Ведущим этого конкурса, как и на прошлых олимпиадах, стал доцент МГМСУ С. Э. Овчаров. Его искромётный юмор и позитивная энергия заметно оживили изрядно уставших за два дня участников и жюри. Безошибочно все три из предложенных инструментов называли ребята только из восьми команд. Остальные участники допускали 1–2 ошибки, теряя тем самым соответствующее количество драгоценных баллов.

После короткого перерыва состоялась долгожданная церемония награждения проректором В. Н. Николенко и академиком РАМН М. И. Перельманом. Все победители конкурсов получили ценные медицинские книги.

К сожалению, нашей команде не удалось попасть в тройку призеров, но мы искренне надеемся, что хорошая традиция участвовать в подобных мероприятиях сохранится.

Победителями XX Московской (Всероссийской) студенческой олимпиады по хирургии по итогам общекомандного зачёта стали:

- I место – Первый МГМУ им. И. М. Сеченова;
- II место – РГМУ им. Н. И. Пирогова;
- III место – Волгоградский ГМУ.

Эти команды были награждены кубками и дипломами соответственно I, II и III степени.

В заключение хочется поблагодарить ректора СГМУ Павла Ивановича Сидорова за оказанную поддержку, нашего бесценного руководителя, профессора кафедры госпитальной хирургии Александра Ивановича Макарова, кафедру топографической анатомии и оперативной хирургии СГМУ, сотрудников других хирургических кафедр, а также клинических специалистов больницы г. Архангельска.

Желаем успехов следующим поколениям участников студенческого хирургического олимпийского движения.

**Михаил Кустышев, Игорь Снапков,  
Анастасия Афанасьева, 6 курс, лечебный факультет**



21 мая 2011 года на набережной Северной Двины состоялся ежегодный традиционный легкоатлетический кросс памяти выпускника АГМИ 1941 г. Б. Тюрнина, посвященный 66-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Перед началом кросса прошло торжественное возложение гирлянд к памятнику у Вечного огня. В этом году в кроссе приняло участие 333 человека, из них 246 студентов СГМУ и 87 юнг – учащихся МОУ СОШ № 8 и МОУ «Архангельская СОШ Соловецких юнг»

фото Е. Немановой ▶



С сентября легкоатлеты СГМУ начинают готовиться к главному событию года – легкоатлетической майской эстафете. 2 мая уже традиционно стало праздником спорта, в котором принимают участие все от малого до великого! Даже несмотря на капризы погоды, довольно низкую температуру, дождь и снег, на старт вышла 171 команда, а это более 2000 участников! Среди которых команды коллективов физкультурных учебных заведений, производственных предприятий и учреждений, общеобразовательные школы, а также все вузы и многие сузы города. Первыми стартовали учащиеся детских дошкольных учреждений, малыши ответственно и увлеченно подошли к своим дистанциям. Вслед за ними был дан старт студентам вузов, сузов и сборным командам предприятий. Атлеты СГМУ вышли с боевым настроем и единственной установкой тренеров: только побеждать. Цель была выполнена, все три сборные команды СГМУ выступили успешно. В номинации «мужские сборные команды» наши студенты заняли первое место и завоевали кубок мэрии г. Архангельска, уступив всего 1 секунду команде ПГУ. Стоит отметить, что ребята не только принесли победу, но и установили новый рекорд университета по скорости за всё время участия в майских эстафетах, преодолев дистанцию в 4560 метров за 10 минут 43 секунды. Первая женская команда также заняла первое место среди «сборных команд» и выиграла кубок мэрии города. Вторая женская команда заняла третье место в этой же номинации. Выражаем огромную благодарность нашим тренерам Водянникову Юрию Савельевичу и Агеевой Ольге Николаевне, благодаря которым мы смогли достичь высоких результатов! А также спасибо нашему спортивному врачу Кутдусовой Надежде Марсовне за то, что пристально следила за здоровьем спортсменов.

Состав команд:

**МУЖСКАЯ СБОРНАЯ:** Галашкин А. Л., Савваитов В. Д., Шабанов Д. С., Брусничников П. А., Масько Е. В., Казаринов Д. Н., Тибукон Н. В., Кустышев М. В., Чудов И. А., Панов Н. В., Матевосян В. О.  
**ПЕРВАЯ ЖЕНСКАЯ КОМАНДА:** Емец О. А., Авдюнина Е. В., Семенов И. С., Блинова А. В., Сокова Н. А., Морозова А. А., Есипова А. А., Клепиковская Е. Е., Соколова Н. А., Антропова Т. П., Катугина Т. М.  
**ВТОРАЯ ЖЕНСКАЯ КОМАНДА:** Дрочнева Н. С., Носницына Е. С., Шнейвейс А. М., Андреева Г. Н., Ядовина Е. В., Потапова А. О., Решетова Е. А., Полякова А. П., Макрушина А. В., Басова В. О., Кабакова Д. В.

**Елена Носницына, 5 курс, стоматологический факультет.**

Фото И. Снапкова



# КТО СПОРТОМ ЗАНИМАЕТСЯ, ТОТ СИЛЫ НАБИРАЕТСЯ

29 апреля на кафедре физической культуры и оздоровительных технологий прошла ежегодная региональная научно-практическая конференция «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ В 21 ВЕКЕ», посвященная 300-летию М. В. Ломоносова.

С приветственным словом к участникам конференции обратился ректор СГМУ П. И. Сидоров. Он представил программу модернизации спортивно-оздоровительного комплекса и совершенствования спортивно-материальной базы вуза на ближайшее время. Павел Иванович отметил возрастающую роль физической культуры и спорта в оздоровлении учащейся и студенческой молодежи в современных условиях, обратил внимание на актуальность идей и взглядов великого нашего земляка М. В. Ломоносова на медицину, роль движений, физического труда и ведения здорового образа жизни в укреплении здоровья современного человека.

Слова М. В. Ломоносова «Движения вместо лекарства служить имеют...» стали девизом конференции, в которой приняли участие 3 доктора наук, 7 кандидатов наук, преподаватели вузов, сузов, школьных и дошкольных образовательных учреждений, учителя физической культуры, студенты и заочники отделения АФК СГМУ. Общее число участников – 73 человека. Было представлено 11 устных и 7 стендовых докладов.

В ходе конференции состоялось 1 пленарное заседание, 4 мастер-класса по физкультурно-оздоровительным технологиям: «Дыхательные практики в физическом воспитании», «Фитнес-йога», «Скандинавская ходьба», «Самомассаж при занятиях физической культурой и спортом», которые блестяще провели преподаватели кафедры О. Н. Пылаева, М. Н. Кондратьева, Н. Г. Колодий, В. В. Калгин. Был организован круглый стол «Инновационные подходы и оздоровительные технологии в физической культуре и спорте».

На пленарном заседании об инновационных преобразованиях в физкультурном воспитании на современном этапе рассказал д. п. н., профессор, заслуженный работник физической культуры РФ П. К. Дуркин (С(А)ФУ).

Анализ состояния здоровья школьников и стратегию основных направлений оздоровительно-профилактической работы в образовательных учреждениях на Севере раскрыла д. м. н., профессор, директор НИИ Полярной медицины СГМУ Г. Н. Дегтева.

О сущности гуманитаризации физкультурного образования в вузе в условиях перехода на новые ФГОС ВПО третьего поколения доложил к. б. н., доцент И. Г. Парфенов.

Место адаптивной физической культуры в организации образовательного процесса в школах, сузах и вузах обосновала декан факультета АФК, к. м. н., доцент И. Н. Гернет.

Интересно и продуктивно прошел круглый стол, на котором были обсуждены проблемы внедрения инновационных подходов и оздоровительных технологий в образовательный процесс по физической культуре. Сущность и эффективность интегративной оздоровительной технологии в процессе физкультурного образования студентов специальной медицинской группы раскрыл к. б. н., доцент И. Г. Парфенов.

Г. В. Патрикеев, доцент ПГУ им. М. В. Ломоносова, заслуженный учитель РФ рассказал об опыте использования информационно-компьютерных технологий в совершенствовании образовательного процесса по физической культуре. Полный и содержательный анализ современных физкультурно-оздоровительных фитнес-технологий представила преподаватель кафедры восстановительной медицины и нормальной физиологии СГМУ Н. А. Соловьева. Учитель физической культуры МОУ СОШ № 30 (г. Архангельск) В. А. Антипин обосновал организацию уроков лыжной подготовки в школе с учетом климатогеографических и экологических условий проживания на Севере. Е. В. Сабирова, к. п. н., доцент из филиала «Севмашвуз» СПбГМТУ (г. Северодвинск), поделилась опытом внедрения «Спартианской программы» для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В. В. Калгина, студентка 3 курса лечебного факультета СГМУ, традиционно участвующая в конференциях, рассказала о самостоятельных занятиях физической культурой и их роли в профилактике заболеваний студентов. Участники круглого стола задавали много вопросов и приняли активное участие в обсуждении проблем физкультурного воспитания.

В перерыве работы конференции был организован кофе-брейк. Всем участникам был вручен сборник материалов и сертификат участника конференции.

В заключение хочется отметить возросший научно-методический уровень докладов, сообщений и мастер-классов, а также поблагодарить коллег за активное участие в конференции.

**И. Г. Парфенов, председатель оргкомитета, и. о. зав. кафедрой физической культуры и оздоровительных технологий**



## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



О том, что такое «скандинавская ходьба», нам рассказала руководитель этой спортивной секции, старший преподаватель кафедры физической культуры и оздоровительных технологий Надежда Геннадьевна Колодий.

Скандинавская ходьба переводится с английского как ходьба с палками. Это вид фитнеса, в котором для того, чтобы увеличить нагрузку на мышцы тела и сердце,

используются специальные палки, похожие на лыжные. По одной из версий, ходьба появилась около 1940 года в Финляндии благодаря профессиональным лыжникам, стремящимся поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками. Ряд проведенных медицинских исследований в 1980-х годах подтвердил положительное влияние ходьбы с палками на уровень физического состояния, что ознаменовало начало профессионального применения скандинавской ходьбы.

### Польза:

- Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней части тела.
- Тренирует около 90 % всех мышц тела.
- Сжигает до 45 % больше калорий, чем обычная ходьба.
- Уменьшает при ходьбе давление на колени и суставы.
- Улучшает работу сердца и легких.
- Исправляет осанку и решает проблемы шеи и плеч.
- Помогает двигаться в более быстром темпе без всяких усилий.
- Является особенно полезной для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости.
- Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

**Скорость.** Зависит от вашей цели. Хотите подкачать мышцы и привести себя в тонус? Тогда темп должен быть таким, чтобы вы смогли, не задыхаясь, произнести фразу из 5 слов. Например, «иду – воздухом дышу, здоровья набираюсь». Если во время ходьбы вы спокойно болтаете с подругой, значит, халтурите! Впрочем, даже такая прогулка полезнее отдыха на диване.

**Сколько заниматься.** Для первого занятия хватит 20 минут, с каждым разом можно прибавлять еще 5–10 минут. Чтобы поддерживать себя в форме, достаточно 2–3 тренировок в неделю по 30–40 минут. А ежедневные часовые тренировки – залог похудения. За час занятий вы теряете 300–400 ккал, это 1,5–2 кг в месяц.

**СТУДЕНТОВ И СОТРУДНИКОВ, ЖЕЛАЮЩИХ ЗАНИМАТЬСЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ, ЖДУТ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.**

**Северный государственный медицинский университет объявляет конкурсный отбор на замещение должностей научно-педагогических работников с последующим заключением трудового договора:**

- профессор каф. инфекционных болезней;
- профессор каф. луч. диагностики, луч. терапии и клинич. онкологии;
- профессор каф. моб. подготовки здравоохранения и мед. катастроф – 0,25 должн.;
- профессор каф. нормальной физиологии и восстановительной медицины;
- доцент каф. гигиены и медицинской экологии;
- доцент каф. госпитальной терапии;
- доцент каф. детской хирургии;
- доцент каф. иностранных языков;
- доцент каф. инфекционных болезней;
- доцент каф. луч. диагностики, луч. терапии и клинич. онкологии – 1,75 должн.;
- доцент каф. медбиологии и генетики – 4 должн.;
- доцент каф. нормальной физиологии и восстановительной медицины – 2 должн.;
- доцент каф. педиатрии – 0,5 должн.;
- доцент каф. педиатрии № 2;
- доцент каф. поликлинической терапии и сестринского дела;
- доцент каф. психиатрии и клинической психологии – 2 должн.;
- доцент каф. семейной медицины и внутренних болезней;
- доцент каф. терапии, эндокринологии и скорой мед. помощи – 2 должн.;
- доцент каф. травматологии, ортопедии и военной хирургии;
- доцент каф. хирургии – 1,25 должн.;
- старш. преподаватель каф. гуманитарных наук;
- старш. преподаватель каф. медбиологии и генетики – 0,5 должн.;
- ассистент каф. инфекционных болезней;
- ассистент каф. пропедевтики внутренних болезней;
- ассистент каф. терапии, эндокринологии и скорой мед. помощи – 2 должн.;
- ассистент каф. факультетской терапии – 0,5 должн.;
- ассистент каф. факультетской хирургии;
- ассистент каф. хирургии – 0,5 должн.;
- преподаватель каф. иностранных языков – 0,25 должн.;
- преподаватель каф. медбиологии – 1 должн.

**Документы принимаются в течение месяца со дня опубликования по адресу: г. Архангельск, пр. Троицкий, 51, каб. № 2224, тел. 21-12-52. С условиями трудового договора и квалификационными требованиями можно ознакомиться в отделе кадров, тел. 28-57-93.**

**Северный государственный медицинский университет объявляет выборы на должность заведующего кафедрой:**

- инфекционных болезней;
- клинической фармакологии и фармакотерапии;
- лучевой диагностики, лучевой терапии и клинической онкологии;
- медбиологии и генетики;
- педиатрии № 2;
- поликлинической и социальной педиатрии – 0,5 должн.;
- поликлинической терапии и сестринского дела;
- терапии, эндокринологии и скорой медицинской помощи;
- хирургии.

**Документы принимаются в течение месяца со дня опубликования по адресу: г. Архангельск, пр. Троицкий, 51, каб. № 2117, тел. 28-59-51. С условиями трудового договора и квалификационными требованиями можно ознакомиться в отделе кадров, тел. 28-57-93.**

**ПОЗДРАВЛЯЕМ С ЮБИЛЕЕМ!**

*Июнь*

Новик Валентину Васильевну  
Трескину Татьяну Яковлевну  
Рожкова Анатолия Лукича  
Горочную Людмилу Семеновну  
Баясникову Иду Вениаминовну  
Кузнецову Тамару Ивановну

**ЖЕЛАЕМ ВСЕМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ,  
УСПЕХОВ, БЛАГОПОЛУЧИЯ!**

**СТРОЙОТРЯДАМ – 45**

Летом 1966 года по инициативе целого отряда студентов физтеха МГУ в Архангельском медицинском институте был сформирован первый студенческий строительный отряд. Пятьдесят студентов младших курсов АГМИ поехали строить Савинский цементный завод в Плесецком районе. Силами бойцов отряда были построены здания и сооружения завода. Студенты возводили цеха завода, а завод «строил» их – это была школа трудового воспитания, гражданской зрелости и период возмужания. А еще это было время романтики, зазора молодости, любви и дружбы.

Славные страницы истории стройотрядовского движения АГМИ содержат много побед и достижений. Неоднократно наш вуз становился победителем в областном соревновании стройотрядов при участии представителей десяти регионов страны, дислоцированных в Архангельской области. Ежегодно на ударные стройки области выезжало 10–15 отрядов численностью 300–400 бойцов, подготовленных по разным рабочим специальностям, выполнявших плановые задания на 110–120%. Наши студенты строили узкоколейные железные дороги, шоссе, жилые дома, фермы, участвовали в строительстве железной дороги Архангельск-Карпогоры, третьей очереди Архангельского ЦБК, аэропорта в селе Лешуконское, объектов геологов в Ненецком автономном округе и многое другое. Был отряд студенток-стюардесс «Радуга» (командир – Алла Веретнова), гельминт-отряд, сельхоз-отряды и отряды младших медицинских работников. И везде наши студенты доказывали, что они могут не только осваивать профессию врача, но и хорошо работать по многим другим специальностям. Неувядаемой славой покрыты такие отряды ССО АГМИ, как «Поморы», «Биармы», «Викинги», «Прометей», «Оптимист», «Гелиос» и другие.

Ветераны ССО АГМИ: к. м. н. В. А. Левкин, студенты С. Мамонов, А. Кузнецов были награждены орденами и медалями СССР за активную работу в студенческих строительных отрядах, поощрялись поездками на Международный фестиваль молодежи и студентов на Кубе, Международный съезд студентов в Москве и турпутевками.

В строительных отрядах студенты кроме работы на основных объектах помогали в ремонте сельских школах, реставрировали памятники героям гражданской и Великой Отечественной войн, перевоспитывали трудных подростков, читали лекции и ставили концерты для местного населения, проводили спортивные мероприятия.

Ветераны ССО АГМИ хранят как талисманы стройотрядовские куртки и одевают их по юбилейным датам. Ведь многие из командиров и комиссаров стройотрядов стали впоследствии главными врачами больниц и районов, организаторами здравоохранения городов и областей, успешными людьми в жизни. Некоторые достигли заметных успехов в предпринимательстве не только на ниве здравоохранения, кто-то сумел реализовать себя в других странах мира. Стройотряд – это не только факт биографии человека, а образ жизни, философия труда и добра. Все, кому довелось пройти через школу ССО, стали хорошими врачами, а главное – замечательными людьми.

**Михаил Попов, ветеран ССО АГМИ, к. м. н., доцент кафедры лучевой диагностики, лучевой терапии и клинической онкологии СГМУ.**  
**Фото музейного комплекса СГМУ**

