



Ярославский УНИВЕРСИТЕТ

Орган парткома, ректората,
комитета ВЛКСМ, профкома
и профкома студентов
Ярославского государственного
университета

Газета основана
в 1986 году

№ 3-4 (171-172)

ПОНЕДЕЛЬНИК, 22 ЯНВАРЯ 1990 ГОДА

Выходит один раз в неделю

Цена 2 коп.

С НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СОВЕТА

Решили обдумать

5 января состоялось очередное заседание научно-методического совета университета, на котором разбирались вопросы о единых критериях оценки знаний студентов, об участии преподавателей в методических конференциях 1988/89 учебного года, о формировании профессиональной направленности студентов. Докладчиками соответственно были Н. И. Курочкин, А. С. Галицкая, С. И. Ерина. С предложением возобновить курс «Введение в специальность» на всех факультетах в целях ускорения и улучшения процесса адаптации студентов младших курсов выступил А. П. Урганцов. В ходе дальнейшего обсуждения С. И. Ерина, Т. С. Блинова и И. Л. Станкевич предложили преобразовать научно-методический совет в открытые научно-методические семинары с использованием специалистов данного направления в качестве советников ректората. Члены совета решили обсудить, продумать это предложение, и на следующем научно-методическом совете принять решение.

Л. КАРПОВА,
секретарь научно-методического совета.

НАВСТРЕЧУ ВЫБОРАМ

Попутного ветра

Сообщаем вам, дорогие товарищи, о том, что избирательная кампания набирает обороты и как опытный бегун легко преодолевает одно препятствие за другим, так и наша выборная машина легко проглатывает один этап за другим: едва закончили с выдвижением, глядь, а уже и регистрация подходит к концу. Если дело так пойдет и дальше, то не успеем мы оглянуться, как выберем — только кого? — вот в чем вопрос. Это вам зачин для размышления. А пока спешим подтвердить приятную новость о том, что 9 января на своем заседании окружная избирательная комиссия Кировского территориального избирательного округа № 773 зарегистрировала кандидата-с.м. в народные депутаты РСФСР студента 5 курса исторического факультета нашего университета Алексея Бушуева, 1966 года рождения.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

В справочно-библиографическом отделе, аудитория 102 2-го учебного корпуса библиотеки ЯрГУ организована выставка трудов профессора Л. Л. Кругликова к 50-летию со дня рождения.

ФИЗИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

О. Евсерович, студент 5 курса,
Д. Курчинский, студент 4 курса.

— Были ли вы подготовлены к экзаменам?

— На вашем факультете подготовка к экзаменам — вещь хитрая: можно сказать, что ко многим экзаменам мы четыре года готовились.

— К одним экзаменам был готов, а к другим нет.

— На вашем факультете уже несколько лет введена целевая интенсивная подготовка студентов, оказывает она какое-нибудь влияние на ваши знания, подготовку?

В принципе, это вещь нужная, хотя мы, пятикурсники, считаем, что некоторые предметы нам вообще были не нужны в том виде, в каком они преподавались.

Например, для всего курса давали предмет в физическом уклоном. Но ведь студентам смежных специальностей они были не очень понятны и выигрыш был бы только в том случае, если бы подача материала была более общей.

— С какими трудностями вы столкнулись в течение семестра, повлиявшими на ваше самочувствие во время сессии?

— Это прежде всего то, что четвертому курсу запретили досрочную сдачу экзаменов и поэтому все экзамены приходится сдавать в сессию, что не очень удобно из-за слишком большой нагрузки.

— На мой взгляд, сессию вообще нужно отменить именно по этой причине — слишком больших первых нагрузок.

— А как бы в этом случае организовали учет знаний?

— Очень просто: организовал бы учебный процесс по циклам и по окончании каждого — экзамен.

О ГОСЭКЗАМЕНАХ ПО ОБЩЕСТВЕННЫМ НАУКАМ

По итогам опроса

Захватывая вузы перестройка преподавания общественных наук, естественно, привела и к изменениям в проведении экзамена по этим наукам. Но как бы будут эти изменения должны решать не только преподаватели, но и студенты. С этой целью среди студентов III—IV курсов дневного отделения университета был проведен опрос о выборе предмета, выносимого на ГЭК. Каковы же итоги? Психологи например, отдали предпочтение политэкономии. Мнения физиков разделились между всеми кафедрами, и лишь третий курс целиком проголосовал за философию. Большинство пятого курса отдало пред-

Сессия в самом разгаре. Насколько логично она вытекает из учебного процесса, нужна ли она в ее сегодняшнем виде, а если нет, то в какой форме? Об этом наше интервью.

— Олег, какие оценки вы получили в эту сессию?

— 5, 4, 4, 3.

— А срыв на «тройку» чем вы объясняете?

— «Тройку» я получил по спецкурсу «Микропроцессоры», а его с налета не возьмешь, им надо заниматься долго и упорно в течение всего периода обучения. К моменту же сессии кое-что подзабылось, а в условиях общей подготовки справиться с ним очень трудно.

— Он на мой взгляд, как раз и относится к тем предметам, которые требуют подготовки по циклам.

— Чтобы вы хотели поменять своим курсикам?

— Учиться во время сессии.

— Д. Боретесь за то, чтобы вводили перспективные формы обучения (например, цикловая, по частям и т. д.)

И еще за то, чтобы деканат в общедоступной форме объяснил, наконец, что такое ЦИПС, какие условия должны обеспечиваться при обучении по этой системе, какие права и обязанности вытекают из него для студентов? Пока что об этом знают единицы.

ЮРИДИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

А БОРИСОВ, 4 курс.

— Вы получили «отлично», в чем, по-вашему, состоит секрет успеха?

— Удачный билет, так как экзамен — это всегда лотерея.

— На что вы больше всего обращаете внимание при подготовке?

почтение научному социализму.

Мнения студентов биологического, математического и факультета ИВТ разделились так: трехкурсники — за философию, четвертый курс математиков — политэкономия и научный социализм.

Экономисты отдали предпочтение политэкономии, а историки — истории КПСС.

На заседании кафедр общественных наук, которое состоялось 5 января этого года и посвящено вопросу проведения государственного экзамена по общественным наукам в этом году, эти результаты были подытожены. КОИ вынесла постановление, в котором рекомендовалось с учетом предложений студентов, утвердить на 1989/90 учебный год следующие предметы на государственный экзамен по общественным наукам: факультет психологии — политэкономия, физический факультет —

Осознанный выбор

— На все, но больше всего на то, что вызывает интерес.

— Считаете ли вы оценку критерием знаний?

— Нет, не считаю, так как оценочная система отражает механистический подход к знаниям, то есть она, конечно, является отражением знаний, но не глубины их усвоения.

Главным же условием и целью обучения считаю приобретение таких знаний, которые бы развивали личность, именно из этого надо исходить при организации экзаменов как части процесса обучения.

Ю. Л. Рудник, преподаватель истории политических учений.

— Хорошо ли, на ваш взгляд, студенты подготовлены к сессии?

— Считаю, что студенты подготовлены к экзаменам не просто неплохо, а в основном, отлично и хорошо.

Должен отметить, что глубинные знания показывают те студенты, которые посещали лекции те же, кто не ходил на лекции, видимо, перенесли свои силы: они демонстрируют другой, более средний уровень знаний.

— Чего, на ваш взгляд, студентам не хватает?

— Чувствуется недостаток в самостоятельной подготовке. Меня удивляет еще и то, что студенты до сих пор делают науки на нужные и не нужные. И к сожалению, этим болеют не только студенты, но и преподаватели. Считаю, что это дань вчерашней шкале ценностей.

ИНТЕРВЬЮ В НОМЕР

Что касается данной дисциплины, той которую я преподаю, то в настоящее время она имеет принципиальное значение. Любопытен, например, такой факт: на съезде народных депутатов высказывались порой те же самые мысли, что много веков назад были сформулированы мыслителями и писателями древности. Заставляет задуматься и факт политической и правовой неподготовленности депутатов, отмеченный и студентами.

— Какой вклад вы лично внесли в совершенствование учебного процесса?

— Что удалось сделать, так это пробудить интерес у студентов к дисциплине, в собственном и съезде, так как все те вопросы, которые мы рассматриваем, встречались там.

Заметил оживление, возникли в лекционный курс дискуссии по политико-правовым темам.

— С какими трудностями в работе вы столкнулись в первом семестре?

— Расписание было составлено таким образом, что часть занятий пропала бы, если бы вместе со студентами мы не выбрали дополнительные дни для их проведения. Кроме того, в начале курса посещаемость была плохой: подействовало введение свободного посещения, но через некоторое время она вошла в норму, а затем и вообще стала хорошей, то есть можно сказать, что студентами был сделан самостоятельный, осознанный выбор.

научный социализм, исторический — история КПСС, экономический — политэкономия, математический и ПМ — научный социализм. Остальные оставлены до рассмотрения на советах этих факультетов.

Нужно добавить, что состав комиссии для приема экзамена должен формироваться из числа преподавателей всех кафедр общественных наук, экзамен будет проводиться с января по июнь 1990 года, госэкзамен будет приниматься и в форме защиты реферата.

КИД «СОЮЗ»

Выдержали все

Этого дня многие ожидали с нетерпением.

«Сегодня, в ночь на 23 декабря, начнется посвящение в члены КИДа «Союз».

Приступаем к посвящению достойных самых», — такими словами встретили старейшины

новых членов КИДа. Новичков ожидали суровые испытания, посыпавшие лишь клубу знатоков: умопомрачительные вопросы, экзальтированное вхождение в этнографический образ, чтение израильской коммунистической прессы, проработка методов провоза контрабанды и валютная арифметика. А также скоростное распитие горячего чая с последующей пропажей сладостей. Выдержали все, хотя были случаи потери сознания и истерического женского смеха.

За отличникам затем новичкам предстояло дать клятву членов КИДа. Зажженные свечи придавали этому моменту особую торжественность. Их огоньки напоминали каждому о наступающем Новом годе, который вновь подарит интересные встречи, новых друзей и увлекательные путешествия.

Е. БУРЛЯЕВА, М. ЖЕЛУДЕВА, А. ПАШКИН.

НА ПРОШЕДШЕЙ недавно конференции представителей университета отчитывалась о своей работе головная группа народного контроля и избирался ее новый состав.

Как строилась и осуществлялась практически работа головной группы НК по контролю, проверке исполнения? По каким наиболее важным, приоритетным направлениям она проводилась? Каковы их результаты? Какие недостатки сегодня все еще не изжиты в работе головной и факультетских групп НК? Что необходимо еще сделать, чтобы народный контроль достиг большего совершенства, большей результативности на уровне факультетов и университета? Об этом и шла речь в отчетном докладе головной группы НК и в выступлениях представителей конференции.

Г ОЛОВНАЯ группа НК строила свою работу на основном согласованном с парткомом плане. Подготовка их велась, как правило, совместными усилиями членов группы и председателей факультетских групп.

За отчетный период (июнь 1986 — декабрь 1989) головной группой НК проведено 41 заседание. Практически они проходили каждый месяц без единого срыва. На заседаниях группы обсуждены материалы около 100 проверок, не считая вопросов организационного характера и рассмотрения отдельных заявлений, поступивших от членов коллектива. Много это или мало? Пусть судит коллектив. Однако отметим, что это была большая и нелегкая совместная работа народных контролеров головной группы, действующих сугубо на общественных началах. Работа нередко сопряжена с нервными нагрузками, немалыми затратами личного времени, требующая как объективности, так и принципиальности, порою немалого гражданского мужества. Члены группы сполна понимали: действуют они во имя успехов коллектива, во имя его

работали добросовестно.

Народные контролеры головной и факультетских групп благодарны парткому и ректорату университета, комитетам народного контроля за поддержку. Многие из них за отчетное время награждены Почетными грамотами областного и городского КНК. Это Ф. К. Диденко, Ю. А. Маматов, В. А. Митрофанов, Е. Г. Михайловский, О. В. Титова, В. И. Ярмоленко. По итогам каждого года ректорат издавал приказ по университету с объявлением благодарности большой группе народных контролеров. Так, в 1988 году благодарностью отмечены 17 контролеров-преподавателей, сотрудников и студентов. Среди них Е. В. Зарезкая, Г. М. Кобзева, А. П. Попова, Е. Т. Прокорович, Г. Ф. Третьякова и др.

Стремление компетентно, на высоком профессиональном уровне, в установленные сроки провести проверку характерно для целого ряда народных контролеров головной, факультетских и АУП и ХЧ групп. Такие проверки, как правило, приносят хорошие результаты. Вместе с тем нельзя не сказать и о том, что, несмотря на проверки, проведение которых исходило из потребностей коллектива, предложений и сигналов членов коллектива, не достигли своей цели, выявленные ими отдельные недостатки тоVisibility в воздухе, не оказывались в поле зрения всего коллектива.

Почему так происходило? Давайте подумаем вместе, дорогие читатели. На наш взгляд, здесь — три основные причины. К первой надо отнести недостаточно широкую и активную гласность в работе головной, факультетских, АУП и ХЧ групп. Они ограничивали гласность, как правило, ежегодными отчетами о своей работе на собраниях коллективов, использованием стоек народного контроля, устных выступлениями, информацией в коллективах. А вот к печати отношение иное. Лишь единицы народных контролеров выступали на страницах газет «Ярославский университет» и «Северный рабочий». Если группы НК устремлены к высокой результативности народного контроля, непременно следует ис-

пользовать печать. Вторую причину я вижу в том, что не все народные контролеры ответственно относились к делу контроля, что вообще недопустимо. И третья причина — недостаточная порядочность отдельных проверяемых — непосредственных исполнителей, отвечающих за тот или иной участок работы. Это подтверждают и позорные проверки.

Д ЛЯ НАРОДНЫХ контролеров головной группы НК, как и всего коллектива университета, главной заботой были и остаются приоритетные направления деятельности: высокое качество подготовки молодых специалистов, развитие научно-исследовательской работы, внедрение ее в практику. Однако головной и факультетским группам НК надо было постоянно вести поиск перспективных проблем, соответствующих специфике и назначению народного контроля в высшей школе. Памятуя при этом о том, что группы НК — не директивные

и не исполнительные органы.

Как это выглядело на практике? Подтвердим отдельные примеры. Для многих, очевидно, памятен для смотра-конкурса на лучшую кафедру, лабораторию по эффективному использованию учебного и научного оборудования. Второй смотру пришлось на первый год отчетного периода головной группы НК. Смотры-конкурсы проводились по ее инициативе, рекомендациям и при непрерывном контроле. Они были поддержаны парткомом. Приказом ректора утверждались общественные смотровые комиссии, положения о смотрах, подводились их итоги. Конкурсы прошли при активном участии всех групп НК. число непосредственно участвующих в них преподавателей, сотрудников, студентов составило около 350 человек.

Результаты смотров-конкурсов оказались весьма внушительными. Так, кафедрами общей и экспериментальной физики и радиофизики было выявлено и списано с баланса 157 единиц морально и физически устаревшего оборудования, своими силами отремонтировано 14 приборов, передано другим подразделениям университета и реализовано сторонним организациям 49 единиц. В целом, возрос коэффициент загрузки оборудования на этом факультете. Подобная работа проведена кафедрой ботаники и физиологии растений и некоторыми другими. Отличился коллектив ИВТ, особенно в период второго смотра. Своими силами здесь дополнительно было оборудовано 22 дисплейных рабочих места. В итоге между структурными подразделениями университета было перераспределено малоиспользуемых технических средств более чем на 70 тысяч рублей. Реализовано излишнего оборудования сторонним организациям на 42 тысячи рублей. Передано безвозмездно с баланса на баланс средних школам и профтехучилищам города несколько десятков приборов и аппаратуры стоимостью на 59 тысяч рублей.

Эффективное использование учебного, научного оборудования и ЭДМ — материальная основа успешной подготовки современных кадров, ведения фундаментальных научных исследований. Проведенная конференция представителей НК указала на необходимость и впереди проводить подобные смотры-конкурсы. В принятом ею решении: такой смотру между кафедрами и лабораториями поручено провести непосредственно факультетским группам НК в первом полугодии 1990—1991 учебного года. Головной группе НК поручено взять под контроль проведение на факультетах этого смотра-конкурса, подвести его итоги и выйти с предложениями в ректорат университета.

Отдавая себе отчет в том, что контроль за использованием ТСО должен быть постоянным, непре-

рывным, головная группа НК продолжала действовать в этом направлении. Ею были обсуждены доклады председателей групп юридического и исторического факультетов по этому вопросу. А до этого, в феврале 1988 года, была проведена глубокая проверка работы отдела ТСО. На неудовлетворительную его работу было слишком много нареканий от преподавателей факультетов. Например, не было проведено зытения лабораторий, без чего невозможно приступить имеющиеся средства ТСО. Головная группа НК на своем заседании тринимает решение указать начальнику отдела ТСО С. В. Израилеву на проводимую им работу лично его и работников отдела от нужд и запросов кафедр и лабораторий.

Из планов и рекомендаций головной группы НК не уходит проблема волнения студентов в научно-исследовательскую работу. Третья головная группа проводила проверки, направленные на выполнение мероприятий универ-

- 1) за расширением фундамен-
- 2) оперативным использованием результатов научных исследований в учебном процессе;
- 3) широким привлечением к научным исследованиям аспирантов и студентов;
- 4) за рациональным использованием госбюджетных средств, их отдачей.

У ДЕЛЯЛОСЬ большое внимание контролю на других направлениях. Головная группа НК постоянно озабочена состоянием общественного питания в учебных корпусах и общежитиях. Не менее чем дважды в год совместно с профкомом, членами группы проверяется работа столовых и буфетов. Отдельные факультетские группы вместе с профбюро также проводят подобные проверки. Много сигналов и нареканий поступало на некачественное и нерациональное питание. Руководством сектора головной группы по контролю за общественным питанием

Трибуна НК

Дойти до самой сути

В ПОИСКАХ ПРИЧИН И ПУТЕЙ УСТРАНЕНИЯ БЕЗЛАБЕРНОСТИ, БЕСХОЗЯЙСТВЕННОСТИ, РАВНОДУШИЯ

ситета в части обеспечения перехода на целевую интенсивную подготовку студентов.

Одобрена была инициатива кафедры общей математики (заведующая И. А. Кузнецова) по подготовке студентов для педагогической работы. Преподаватели кафедры установили прочные связи с общеобразовательными школами. Однако имелись немалые трудности: отсутствовали необходимые литература и методический кабинет. Декану рекомендовалось обсудить на совете вопросы координации кафедр по усилению работы, направленной на подготовку учителей, решению имеющихся трудностей.

Нельзя не отметить, что в ряде фактов вскрыты проверки головной группы НК, связанных с невыездом выпускников факультетов согласно распределению к месту назначения. И итоги этой проверки без промедления были опубликованы в газете «Ярославский университет». С переходом на ЦИПС, думается, положительное будет решено и эта проблема.

В связи с этим в текущем учебном году и, очевидно, на ближайшее будущее головной и факультетским группам НК предстоит, согласно решению конференции представителей, держать под постоянным контролем успешное решение коллективами университета таких проблем, как:

- 1) полный переход по всем специальностям в 1989—90 учебном году на новый тип взаимодействия с предприятиями, организациями и НИИ по целевой, интенсивной подготовке специалистов на основе комплексных долгосрочных договоров;
- 2) перестройка учебного процесса в направлении усиления роли самостоятельной работы студентов, совершенствования ее планирования и организации;
- 3) непосредственное участие студентов в научных исследованиях;
- 4) подготовка преподавателей и учителей для средних школ;
- 5) совершенствование организации производственной практики студентов;
- 6) интенсивное обучение с помощью вычислительной техники;
- 7) обеспечение перехода на долговременные формы профориентационной работы.

Головная группа НК продолжала контролировать выполнение хозяйственных НИР и внедрение их в практику. В университете ректоратом, парткомом, НИС, руководителями ХД-тем, а также головной группой НК в первом году ее отчетного периода было затронуто много усилий на выполнение постановлений Ярославского городского комитета НК по этой проблеме. Через год это постановление комитетом с контроля снято.

Контроль на этом важнейшем направлении со стороны головной и факультетских групп должен осуществляться и впереди:

1) за расширением фундамен-

Т. Н. Фомина. Это по ее инициативе группа вышла с предложением в ректорат оборудовать в 7-м учебном корпусе не буфет, как это было предусмотрено проектом, а столовую. Группа благодарна ректорату за то, что ему удалось это сделать уже на стадии завершения ввода корпуса в строй.

Кстати, о 7-м учебном корпусе. Он строился в течение долгого ряда лет. Поэтому в газете «Правда» назван «Ярославским долготерпением». Помощь огромными усилиями лично ректора, секретаря парткома, проректора по АХР взяли народные контролеры. Да были использованы, можно сказать, все возможности, включая три критические статьи в областной газете, и притом бесплатно, тогда они вынуждены были обратиться в Комитет народного контроля СССР и в «Правду». Их работники очень быстро отреагировали, разобрались в причинах долготерпения. От головной группы требовалось, начиная с января прошедшего года и до полного ввода в строй корпуса, обеспечить комитет систематической, подробной информацией. Группа очень благодарна инспектору ЮНТ СССР В. М. Языкову и корреспонденту О. И. Кузьминой за оказанную университету помощь. Общими усилиями строителей треста «Ярхимпромстрой», ректората, парткома, всего коллектива математического и ИВТ факультетов (деканов, преподавателей и сотрудников, студентов) 7-й учебный корпус был введен в строй, и в начале этого учебного года начались занятия.

Сохранение государственного имущества — под постоянным контролем групп НК. В январе прошлого года головной группой была объявлена массовая проверка и ее итоги обсуждены. Только на факультете ИВТ оказались похищенными 25 ступень. Ущерб этим нанесен в размере 750 рублей. Головная группа тогда аншла в деканаты предложение о закреплении соответствующих лиц за аудиториями, отвечающими за состояние учебной мебели.

Еще больший урон материальным ценностям наносится в общежитиях. Проверка головной группы в доме студентов установила: за 1988/89 годы списано испорченного имущества на сумму 2.840 рублей, затрачено на ремонт здания в эти два года соответствующим — 32.356 и 23.500 рублей. На эти средства можно было построить хороший открытый спорткомплекс рядом с общежитием. В беседе, состоявшейся накануне нового года, студент Марк Кузнецов сказал: «Непонятно, почему отказались от «Комсомольского прожектора». Фотообновления здоровья помогали». Справедливость такого заявления очевидна.

Заявки студентов в книге, находящейся у вахтера общежития, красноречиво это подтверждают. Здесь в свое время появилась и такая запись: «Просим вставить стекла в балконные двери 3-го этажа (32 блок), так как стекла в обеих дверях балкона выбиты ночью «разделяющимися» студентами».

На поверхность вышла явная несправедливость: студент дисциплинированный, совестливый, старательный живет в частной квартире, а недисциплинированный, не желающий уважать социалистическое общежитие и его имущество, пользуется всеми благами и возможностями. Эту несправедливость надо устранять.

Народные контролеры рассчитывают на появление Положения о студенческом общежитии. Заботу об этом могли бы взять на себя студсоветы общежитий и их председатели Сергей Соколов и Николай Тарзанов. Но важно, чтобы в Положении была предусмотрена административная и материальная ответственность за нарушение правил общежития, за порчу государственного имущества. Постоянный и строгий контроль за выполнением каждым этого Положения, наверное, следует взять на себя студсоветам и факультетским группам НК.

В марте — апреле этого года будет проходить смотр-конкурс между факультетами на лучшее общежитие студентов. За его проведение высказалась конференция представителей по отчету головной группы НК. Проведение смотра-конкурса возложено на сотрудников административно-хозяйственной части. В положении о смотре-конкурсе предусматриваются подведение итогов, призы и почетные грамоты для победителей за полное соблюдение государственного имущества, порядок и чистоту помещений.

Претензии и нежелание были высказаны на конференции представителей к работникам хозяйственной части: сточными водами не вывозятся отходы дома студентов, здесь же, в кухне, стоят разряженные огнетушители, вход в душевую, с улицы ничем не огорожен и не охраняется, буфет торговал только полуфабрикатами, без реализации обеденных блюд, недоставало 500 подопальников, пешеходная заасфальтированная дорожка в пяти местах перервана (вдоль нее половецна светильников не работала), автобус № 34 работал лишь с 7.00 утра и до 17.00 дня, а то и вовсе не поехал, в III учебном корпусе холодно, студенты занимаются в пальто, нет столовой, не работала раздевалка. Серьезную озабоченность вызывает работа комendantов 4-го учебного здания и дома студентов.

О многих из этих недостатков, упущений шел серьезный разговор на заседании головной группы НК еще до конференции представителей — 23 октября. На нем присутствовал и. о. проректор по АХР В. Д. Баранов. Он залпсал, обещал, но... Поэтому вновь, уже в острой форме и вполне справедливо подняли эти нерешенные вопросы представители от юридического факультета Г. Я. Охрич, А. А. Глухов и исторического Ю. Данилина. Она, кроме того, говорила о систематической метатке книг, учебных пособий, несядаче на руки учебников.

Головая группа НК учла все критические замечания и предложения, высказанные на конференции представителей. Взятая их выполнение под строгий контроль. Однако возникает вопрос: почему низка исполнительская дисциплина? Об этом гозорилось и на заседании ученого совета университета. (См.: «Ярославский университет», 1989, 23 октября).

И В. Конференция представителей избрала в состав головной группы НК одиннадцать человек. Составился первое организационное заседание группы.

Группы НК, как и весь коллектив университета, полны решимости добиваться высокой результативности, эффективности народного контроля.

**Н. АЛЕКСЕЕВ,
В. ЯРМОЛЕНКО.**

К осознанию единства прав и обязанностей

— о возрастании значимости правового воспитания студенчества и юридического всеобуча в процессе формирования социалистического правового государства

Сегодня, когда активно обсуждается вопрос о том, как убрать препятствия, стоящие на пути перестройки, дать новый мощный импульс революционному обновлению в стране, когда ведется неустанный поиск стратегических направлений совершенствования нашего общества, становится все очевиднее необходимость решения задач, связанных с реорганизацией политической системы, созданием правового государства.

Верховенство закона предполагает прежде всего наличие развитой сети законодательных актов, их надлежащее качество.

В ст. 4 Конституции СССР сказано, что советское государство, все его органы, государственные и общественные организации, должностные лица и граждане обязаны соблюдать Основной закон страны и иные советские законы.

Но соблюдать можно только то, о чем осведомлен. Как же обстоит дело с этим, давайте посмотрим на примере нашего коллектива? Был проведен анкетный опрос среди студентов ЯРГУ: ИФ, ФМ, ИВТ, ФФ (ответы поступили от 77 человек, изучались Основы права). Выяснилась следующая картина: большая часть студентов знакомится с законодательными актами от случая к случаю (54 из 77), есть студенты, которые не прозаляют к законам никакого интереса (3), есть такие, которые не знакомятся с законодательными актами (хотя и имеют такое желание) по той причине, что не знают, где интересующую информацию можно найти (32).

Думаю, здесь есть над чем поразмыслить, тем более, что правовая информация, получаемая студентами через центральные газеты, радио и телевидение, чуть больше половины студентов еще как-то удовлетворяет, остальную часть — не удовлетворяет (32).

Сейчас решается вопрос об издании массовой юридической газеты, об удовлетворении спроса населения на правовые знания через популярные издания юридической литературы и т. д. Но, видимо, и нам самим надо проявлять в этих вопросах достаточную активность. Скажем, почему бы в многотиражной газете не ввести постоянную рубрику «Правовой всеобуч» или «Спрашивай — отвечаем», в которой систематически освещать юридические проблемы? Во-первых, в них можно касаться и новых законов, давать основную их характеристику. Во-вторых, давать ответы на конкретные, возникающие у преподавателей, сотрудников и студентов вопросы юридического содержания. В-третьих, называя доступные источники (Ведомости Верховного Совета, популярную литературу), в которых можно получить ответы на те или иные возникающие проблемы. Чтобы эта работа начала действительно осуществляться и не прекращалась, целесообразно поручить ведение этой рубрики двум-трем дипломированным юристам, расценивая это как партийное поручение.

Необходимо также оформить в главном корпусе (а может, и в других корпусах) стенд оперативной информации по правовой тематике, где могли бы помещаться публикации из печати о новых законах, о проектах законов, о волнующих общество правовых проблемах. Видимо, возглавить этот участок должен

коммунист юридического университета — П. В. Хорев.

Как отмечалось на II съезде народных депутатов СССР, законы могут работать в полную силу лишь в условиях здоровой социальной, политической и экономической среды. Необходимо, в частности, создать в обществе обстановку уважения к законам, вернуть веру в то, что содержащиеся в них положения будут неукоснительно выполняться. Не секрет, однако, что престиж органов власти, правоохранительных органов и законов в последние годы резко пошатнулся. Только за 9 месяцев 1989 года при пресечении преступлений и охране общественного порядка погибло 146 сотрудников МВД и 905 ранено. Это значительно больше, чем за весь 1988 год. Высоки темпы роста преступности: весь год они стабильно держались на уровне 33—34 процента.

Обратите внимание: две трети преступников — молодые люди.

На съезде в связи с обсуждением проблем организованной преступности прямо подчеркивалось, что надо начинать возвращать уважение к закону. Негативными факторами, стимулирующими преступность и иные правонарушения, являются деформации в нравственной сфере, падение дисциплины, правовой нигилизм. Давайте посмотрим, как с уважением к закону обстоит дело в нашем коллективе преподавателей, сотрудников и студентов (данные П. В. Хорева).

Сейчас многие не прочь противоставить правопорядку, дисциплину — демократии, заявляя, что принцип дисциплины — это попытка надеть узду на демократию. Но истинная демократия не может существовать без укрепления личной ответственности каждого перед коллективом и обществом, без создания обстановки нетерпимости к нарушителям общественного порядка и трудовой дисциплины. На II съезде депутатов приводилась такая цифра: каждый третий член коллектива, где совершались крупные хищения, относился к этому безразлично. Ну, а если преступление совершит член нашего коллектива, какова ожидаемая реакция на это?

На сей счет красноречивы ответы на вопрос анкеты «Как бы поступили ваши товарищи, узнав о допущенном студентом факультета правонарушении». Более половины с ответом затруднились (56 процентов), 13 человек ответили: сделали бы вид, что ничего не знали; любопытен ответ еще 19 человек, по их мнению, на факультете выяснили бы причины совершенного правонарушения. А что касается второй части предлагавшегося варианта ответа — «ки сурово осудили», то многие из этих 19 такое дополнительное вычеркнули. Вот вам и обстановка осуждения, нетерпимости! Она более похожа на безразличие, попустительство.

Характерна и оценка спрашиваемых значимости мнения студенческого коллектива: лишь 10 человек заявили, что оценка его поведения товарищами по учебе для него много значит, 24 человека мнению коллектива о себе не придают значения, 31 студент заявил, что с таким мнением приходится считаться, а 12 человек с ответом затруднились. Совершенно ясно, что партийная и комсомольская организация, деканаты и кафедры здесь серьезно не дорабаты-

вают. Конечно, начата в стране перестройка предполагает и перестройку человеческой психологии (духовности, культуры), а сделать ее быстро невозможно, не затрагивая глубокие слои психологии общества. И все же эту работу надо начинать и проводить. Какие здесь есть рычаги? Необходимо прежде всего раскрывать смысл норм закона и морали, убеждать в полезности моральных и правовых предписаний, в важности их неукоснительного соблюдения. Тревожный «звонок» прозвучал в полученных ответах на вопрос анкеты: «как вы думаете, почему люди соблюдают законы?»

Наибольшее число ответов — «соблюдают из-за боязни ответственности» (26), на втором месте — «по привычке» (11) и «раз надо, значит надо» (15). И только 10 студентов считают, что люди соблюдают законы, так как последние защищают интересы общества, права и интересы граждан. Значит, мы не доводим до сознания студентов социальную ценность правовых предписаний, не раскрываем их значимость в цивилизованном обществе.

А в итоге люди видят в законе только пугало, средство устрашения, кару. Не случайно на вопрос: «необходимо ли за допускаемые правонарушения ужесточать наказания» — большая часть заявила, что «почти или полностью» согласна с этим (25 и 19), и только 23 человека заняли другую позицию. Знакомая, распространенная позиция, когда наказание считают чуть ли не панацеей от всех бед и ратуют за все большую кару. А ведь мы и так на передовых позициях не только среди социалистических стран, но и в мире по количеству лиц, лишаемых свободы. Не пора ли понять, что без изменения нравственной физиономии общества, без обстановки всеобщего осуждения, неотвратимости ответственности невозможно переломить негативные тенденции в сфере правопорядка?

В этом вопросе также важна роль юридического всеобуча. Что здесь надо сделать? Во-первых, возродить правовую подготовку

(учебу) среди учебно-вспомогательного персонала. Во-вторых, шире организовывать дискуссии, «круглые столы» по юридическим проблемам. Ранее такие мероприятия проводились и прежде всего в общежитиях, но сейчас они свернуты. Сложности здесь бесспорно есть, о чем свидетельствует готовившаяся встреча по вопросу о смертной казни в нашем обществе (готовилась она совместно с кафедрой философии, но на диспут пришло больше преподавателей, чем студентов). На наши попытки организовать диспуты и встречи в общежитиях следуют ответы: студентов это не интересует. Надо нам, товарищи коммунисты, посоветоваться, как такое положение изменить.

В-третьих, надо шире вовлекать молодых и немолодых членов нашего коллектива в общественную жизнь, в активную деятельность. Предпосылки, как показывает анкетный опрос, в университете для этого есть. Так, хотя ни один студент ныне не связывает главный смысл личной жизни с участием в общественно-политических делах, однако значительная часть молодых людей полагает, что личная жизнь предполагает участие в общественно-политической жизни (29). Следует в то же время отметить, значительную прослойку лиц, отдающих явный приоритет личной жизни перед общественной.

Очевидно, надо продумать пути формирования у членов коллектива активной жизненной позиции.

Здесь уместно сказать вот о какой проблеме. В городе и области продолжается рост преступности.

Положение сложное, нужна действенная и незамедлительная помощь трудовых коллективов, граждан, чтобы стабилизировать положение в сфере охраны правопорядка, борьбы с преступностью. К сожалению, по известным причинам произошло заметное сокращение числа добровольных народных дружин, численность членов ДНД уменьшилась в области за 2 года на 12 процентов, вышло из рядов ДНД свыше 5 тысяч коммунистов и комсомольцев. Сейчас по области на дежурство в день выходят 25—30 человек. Конечно, такими силами что-то изменить в создавшемся положении невозможно.

Недавно партийное собрание юридического факультета, обсудив доклад прокурора города Г. Н. Колобова, приняло решение: в создавшихся условиях считать долгом каждо-

го коммуниста принять участие в охране общественного порядка посредством патрулирования на улице в составе ДНД. Мы обращаемся к вам, товарищи коммунисты, с призывом поддержать эту акцию. Юридический факультет, в том числе преподаватели, во исполнение решения партсобрания уже выходят на дежурства в Кировском районе города.

Наконец, необходимо совершенствовать нам преподавание «Основ советского права» на неюридических факультетах. Мы не случайно опрашивали студентов именно таких факультетов. Выяснилось, что лишь 22 респондента вполне удовлетворены знаниями, получаемыми на занятиях по Основам права. 34 человека удовлетворены получаемыми знаниями частично, а 10 вовсе не удовлетворены. Видимо, тому есть причины. Прежняя ориентация на осуществление принципа «каждому понемногу» от каждой отрасли права, в процессе преподавания данного предмета явно себя не оправдывает. Не случайно в ходе исследований четвертая часть студентов ставит вопрос о качественном изменении учебных программ по курсу «Основ советского права». Что же предлагается? Переход от отраслевого принципа (всего понемножку) к целевому, учитывающему, какого специалиста готовят факультет.

В ряде вузов такой переход уже осуществляется. Учебная программа поделена на три структурные части: теоретическую, общеподготовительную и дифференцированную.

Видимо, это разумно, ибо скажем, правовая подготовка математика-программиста и математика-учителя не может быть одинаковой. Применительно к последнему целесообразны разделы учебной программы, раскрывающие особенности правового положения учителей, несовершеннолетних лиц, учебно-воспитательных заведений.

Возможно, в рамках научно-методической конференции университета следует создать секцию преподавания «Основ советского права», где необходимо тщательно изучить этот опыт и продумать перестройку преподавания этого предмета.

Задача партийной организации университета — системно и наступательно прививать всему коллективу вуза высокую правовую культуру.

Л. КРУГЛИКОВ, профессор.

Убедительная просьба

Состоялись два заседания нового состава профкома преподавателей и сотрудников университета.

Несколько слов хочется сказать о составе нынешнего профсоюзного комитета.

В профкоме представлены все факультеты и подразделения университета. Из старого состава в профком избраны: В. С. Макарова, Т. В. Платова, Р. И. Свиридова, А. Д. Смирнов, Н. Л. Хмель. Членов КПСС — 3 человека. Все члены профкома имеют высшее образование.

Мы рады, что состав профкома «сложился», и в него вошли такие свежие силы как Д. И. Асеев, В. Н. Дегтяревская, И. Л. Дмитриева, В. Л. Дольников, О. В. Кононов и др.

В профкоме созданы следующие комиссии: организационно-массовая — Т. В. Платова, производственная — Е. Н. Новиков, охраны труда — Н. Н. Максюты, социального страхования — В. С. Макарова, жилищно-массовая — Т. В. Платова, дежурная, культурно-массовая — Л. С. Фадеева.

На нынешнем этапе перво-

степенная задача профсоюзной жизни — разработка и утверждение коллективного договора.

Коллективный договор представляет собой важную форму социалистического самоуправления. Он определяет взаимоотношения администрации и трудящихся в области экономического и социального развития трудовых коллективов в соответствии с требованиями Конституции СССР и ряда Законов СССР.

Коллективный договор не случайно называют законом жизни коллектива. Он содержит в себе все основные вопросы — от совершенствования учебного процесса до улучшения бытовых жилищных условий людей, организации отдыха.

Наш коллектив впервые разрабатывает проект коллективного договора, это стало возможным потому, что учебные заведения приравнены в правах к промышленным предприятиям (объединениям). По разработке проекта издан приказ ректора о составе комиссии, сроках разработки и пред-

ПРОФСОЮЗНАЯ ЖИЗНЬ

Планируется 25 января провести расширенное заседание профкома по рассмотрению предложений, а 21 февраля провести конференцию трудового коллектива по утверждению проекта коллективного договора.

Коллективный договор должен содержать конкретные, четкие и ясно сформулированные обязательства руководства по укреплению материальной базы университета, производственной деятельности, социально-экономическим вопросам.

Договор носит двусторонний характер и должен отражать обоснованные обязанности коллектива, направленные на улучшение учебного процесса, научной деятельности, обеспечение организованного труда и дисциплины.

Убедительная просьба ко всем членам нашего коллектива — принять активное участие в разработке коллективного договора, его обсуждении и утверждении 25 января и 21 февраля 1990 года.

ПРОФКОМ.

В ГОРОДЕ и области развивается неблагоприятная ситуация по гриппу, поэтому мы попросили ответить на ряд вопросов, интересующих наших читателей, заведующего кафедрой инфекционных болезней педиатрического факультета Ярославского медицинского института Владимира Петровича Киселева.

— Владимир Петрович, какая ситуация в городе сегодня?

В последнюю декаду декабря в Ярославле зарегистрировано 473 случая гриппа, среди заболевших 114 детей. Для сравнения: в первой декаде было лишь 2 случая, во второй — 6. Это заставляет предполагать, что эпидемия гриппа уже пришла к нам. Отмечен рост заболеваемости и в Рыбинске.

Внимание: грипп!

— Каковы же основные средства и методы защиты от гриппа?

В такой защите больше всего нуждаются часто и длительно болеющие дети и взрослые, люди с хроническими заболеваниями, старики.

— Так все же какие препараты вы рекомендуете?

Для взрослых наиболее эффективным в борьбе с гриппом является ремантадин. Прием его начинается при появлении в семье или коллективе первых больных гриппом, доза по одной таблетке в день после еды в течение двух недель. Детям ремантадин давать нельзя!

И детям, и взрослым можно применять в профилактических целях оксалиновую мазь, путем ежедневного двукратного смазывания слизистой оболочки носа. Продолжительность курса — 2—3 недели.

— Что делать, если этих препаратов нет в аптеке?

Следует помнить о достаточно эффективных и давно апробированных методах профилактики.

Это, прежде всего, закаливание и тренирующие физические нагрузки, способствующие активизации иммунологической защиты организма.

Подобной же цели служит самомассаж биологически активных зон кожи, ежедневно по два-три раза по 3—5 секунд (на кисти между большим и указательным пальцем, крылья носа, точку у входа надбровных дуг и т. д.).

Большое значение имеет рациональное питание. В период эпидемии рекомендуем часто употреблять чеснок, лук, другие овощи и фрукты, соки, отвар шиповника и сухофруктов. Содержащиеся там фитонциды и «живые» витамины значительно повышают сопротивляемость организма к инфекции.

Можно также применять витаминные препараты, такие как гексавит, декамевит, ундевит. Прием поливитаминов употребляется в возрастных дозировках продолжительностью 20—30 дней.

Настоятельно рекомендуем прогулки на открытом воздухе в любую погоду не менее 3—4 часов в день.

Необходимо регулярное проветривание помещений через каждые 1,5—2 часа, ибо в помещениях возбудителей болезни обычно раз в 10 больше.

Беседу подготовил и провел член Союза журналистов СССР

Н. КОЛОДИН.

Данным материалом А. Виноградова редакция открывает новую рубрику. Знакомьтесь.

Главным богатством любой страны, ее национальным достоянием является человек, его умственные и физические способности, во многом, определяемые здоровьем. В свою очередь, здоровье — это визитная карточка социально-экономической зрелости, культуры и преуспеяния государства. Именно з д о р о в ь е, а не самый совершенный космический аппарат, самый мощный танк, ракетный крейсер, подводная лодка, завод и т. п.

Почему мы заговорили о здоровье? Что понимается под здоровьем? Каково состояние общественного здоровья в нашей стране? Чем оно определяется и каковы возможности его сохранения и укрепления? Об этом дальнейший наш разговор.

На пороге XXI века «неожиданно» выяснилось, что увлекшись ролью покорителя природы, человек забыл свое происхождение. Двигая вперед научно-технический прогресс, он как небезызвестное животное из басни И. А. Крылова не осознал, что подрывает корни дерева жизни — природы, детисцем и неразрывной частью которой является. В своем безудержном рвении человек приблизился к тому порогу, за которым само существование жизни становится проблематичным.

В середине 80-х годов в печати, по радио и телевидению сначала робко, а затем все решительнее и громче заговорили о критическом состоянии здоровья населения, о необходимости срочных мер для его восстановления, сохранения и укрепления. Всерьез стала обсуждаться проблема сохранения человека как биологического вида. И это не случайно. Выжить в «преобразованной» среде оказалось весьма не легкой задачей, несмотря на ряд выдающихся открытий в области медицины, создание новейшей медицинской техники и лекарственных средств.

Парадоксально, но факт, изучая все и вся, человек до сих пор не создал науки о здоровье. По существу отсутствуют истинные критерии общественного здоровья; о состоянии здоровья судят с помощью негативных показателей (анализ от противного), отражающих больше патологию, нежели здоровье — заболеваемость, смертность, инвалидность и т. п. Слово здоровье настолько часто встречается в нашей жизни, что уже давно стало привычным. Тем не менее, до настоящего времени даже наука не смогла выработать исчерпывающего определения здоровья. Понятие «здоровье» нередко путают с физическими качествами, а иногда и со способностью вместить в себя определенное количество пищи и т. п.

Многочисленные определения, встречающиеся в литературе весьма субъективны. Так, биолог, утверждает, что здоровье — форма жизнедеятельности организма человека и животного, обеспечивающая ему наиболее совершенную оптимальную деятельность и адекватные условия в среде существования. Врач скажет, что здоровье — это состояние организма, характеризующееся отсутствием каких-либо болезненных изменений. По Марксу здоровье — это совокупность физических и духовных способностей, которыми обладает организм.

ЗДОРОВЬЕ И КУЛЬТУРА

Чтобы стать счастливым

Весьма «оригинальными» оказались авторы учебника «Физическое воспитание», утверждающие, что здоровье — это основной показатель физического совершенствования человека. (1) Попытка дать интегральное определение здоровья сделана Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), в преамбуле устава которой записано: «Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Для человека, как существа социального, здоровье — это состояние, допускающее наиболее полноценное участие в различных видах общественной и трудовой деятельности». Однако и это определение не лишено недостатков. К примеру, не ясно, что же считать полным благополучием. Более правильным следует считать определение данное И. И. Брехманом «Здоровье человека — способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации». Или проще — способность адаптироваться к изменяющимся условиям среды. Аналогичной позиции придерживается К. Кулер в своей теории эмоциональной гармонии, равновесия в организме, как основы здоровья.

Понятием (состоянием) противоположным здоровью является болезнь. Болезнь — это жизнь поврежденного организма при участии процессов компенсации нарушенных функций. Или по Марксу: «болезнь все та же жизнь, но ограниченная в своей свободе». Поскольку болезнь — жизненный процесс, ей присущи все признаки жизни — наличие обмена веществ, реактивности, приспособляемости к окружающей среде, роста и размножения клеток. Однако эти признаки изменены количественно. При каждом заболевании имеется большее или меньшее нарушение приспособительных способностей организма. Здоровье и болезнь связаны переходными состояниями и не имеют четких границ. Состояние здоровья не исключает наличия в организме субэпите заболевания. еще скрытого, но способного проявить себя в определенных ситуациях. Не случайно врачи применяют формулировку «практически здоров», поскольку не могут исключить скрытых заболеваний с помощью имеющейся аппаратуры и методов диагностики.

В последнее время людей еще не больных, но в силу наличия определенных факторов риска уже не здоровых, относят к так называемому третьему состоянию. Среди наиболее распространенных факторов риска — неправильное питание, гиподинамия, химически вредные вещества, ночные смены, трансмеридиальные перемещения (ежегодно 20 млн. в возрасте до 30 лет), алкоголь, курение.

Продолжение в следующем номере.

Ах, этот вечер...



В конце прошлого месяца в стенах нашего вуза состоялся I открытый чемпионат университета по борьбе на руках. Надо заметить, что подобные соревнования в Ярославле еще не проводились. Так что мы заслуженно сможем считать себя новаторами. Первенство было организовано в виде шоу. Не все, естественно, организаторам удалось, но видел бог и, конечно, зритель, что старания студклуба и спортклуба не пропали даром. Гвоздем программы явилось само единоборство красивых и сильных парней. В самом слове единоборство скрывается философия природы и стремление к победе. И мне кажется те парни, что выходили на помост, боролись не против соперника, а против фарисейской морали, которая заставляет женщину стыдиться своей красоте, а мужчину — своей силы. Даже проигравшим хотелось крикнуть «браво». И замечательно, что зад не скрывая своих эмоций: болели за своих и за чужих, болели за красивую игру, Спасибо и борцам, и зрителям за этот вечер. Успеху, кроме того, содействовали рок-группа «Рецидив», дискотека «Телекс», известный университетский бард О. Колпаков и другие участники шоу. Вечер понравился и это утешило организаторов (спортклуб и студклуб) в настроении сделать чемпионат традиционным. Будем ждать нового шоу.

В. МЕЛЬНИКОВ.

Многие считают, что умственный труд гораздо легче физического. Но и «силовая работа» часто требует больших усилий и, соответственно, полноценного отдыха. Сложность же в том, что мысль, по выражению Герцена, «нельзя сложить, как руки, она и во сне не совсем спит».

При сильном умственном напряжении могут появляться признаки патологического состояния: эмоциональное возбуждение, повышение чувствительности организма к внешним факторам. Вслед за этим наблюдается временное снижение памяти, внимания, нарушение координации движений. Наступает утомление, возрастает число ошибок.

На следующей стадии умственного перенапряжения может повышаться артериальное давление, учащаться пульс, усиливается раздражительность. А в итоге — бессонница, потеря работоспособности, апатия.

Особо опасно переутомление для молодых людей, например, для студентов в период экзаменационной сессии. Реакции на экзаменационную ситуацию могут быть различными: у одних это перевозбуждение, у других — депрессия.

Как же сохранить работоспособность, отодвинуть утомление? Многие зависят от обстановки. Вам должно быть удобно. Освещение лучше всего близкое к солнечному свету.

Через 1—1,5 часа работы необходимо делать 5—10-минутные перерывы.

Предлагается ряд упражнений, которые можно выполнять сидя за столом:

1. Напряжение мышц ног. Ноги вытянуть под столом, носки на себя. Повторись 2—3 раза по

ЧТО ПОСОВЕТУЕТ ДОКТОР!

Осторожно, сессия!

- 3—10 секунд.
2. Напряжение ягодичных мышц. Повторить 2—3 раза по 3—4 секунды.
3. Напряжение мышц спины со сведением лопаток. Повторить 2—3 раза по 3—4 секунды.
4. Локти на уровне плеч. Давление ладони в ладонь. Повторить 2—3 раза по 4—5 секунд.
5. Давление руками на сиденье стула. Повторить 2—3 раза по 4—5 секунд.
6. При выпрямлении мышц живота — вдох, при втягивании — выдох. Повторить 10—15 раз.

Более трудную часть работы лучше выполнять утром, когда выше продуктивность. Отдыхать можно, чередуя умственную деятельность с легким физическим трудом.

Помните, что умственной работе вредят курение и употребление алкоголя. Спать нужно не менее 6 часов в сутки.

«А как насчет кофе?» — спросите вы. Кофеин, повышая тонус, одновременно истощает энергетические возможности организма. Поэтому предпочтение надо отдавать лекарственным растениям, восстанавливающим функции организма, ускоряющим адаптацию к перегрузкам. Наибольшим психостимулирующим действием обладают женьшень, аралия, родиола. Несколько слабее элеутерококк, лимонник, левзея, заманиха.

С. КАБАНОВА, кандидат медицинских наук (НП).