

ляет состояние больного, назначают упражнения, укрепляющие околоуставные мышцы, например чередование напряжения, поддерживаемого в течение 6 с, и расслабления. Выполнять эти упражнения следует ежедневно.

#### *Статические упражнения*

При умеренном или подостром воспалении наряду с упражнениями на сгибание и разгибание назначают статические упражнения с сопротивлением (для этого можно, например, использовать эластичный бинт). При этом мышечное напряжение также следует поддерживать в течение 6 с, а сила, направленная на преодоление сопротивления, должна составлять примерно 75 % от максимальной. Если во время этих упражнений возникает боль, их выполняют с меньшим усилием.

#### *Динамические упражнения*

Постепенно можно добавлять динамические упражнения. Особенно рекомендуется плавание, поскольку в воде нагрузка на суставы меньше. Вне обострений артрита физические упражнения выбирают с учетом числа пораженных суставов, придерживаясь следующих рекомендаций. Упражнения на сгибание и разгибание суставов продолжают выполнять ежедневно, повторяя их не более 10 раз. Статические упражнения могут быть такими же, как при умеренном воспалении суставов. Продолжительность динамических упражнений увеличивают только после того, как будет достигнуто максимальное улучшение функций суставов и мышц. Эти упражнения очень важны, поскольку они улучшают общее состояние, повышают выносливость и восстанавливают функцию сердечно-сосудистой системы, снизившуюся за время обострения. Заниматься ими рекомендуется по 30 мин 3 раза в неделю. Хотя лучшей динамической нагрузкой во время ремиссии также считается плавание, больным без выраженного поражения суставов ног можно порекомендовать и другие легкие нагрузки (прогулки, езду на велосипеде, ходьбу на лыжах, танцы).

#### **Выводы**

Занимаясь регулярно, пациент осознает преимущества физических упражнений и учится контролировать протекание ревматоидного артрита. В результате улучшаются как функции суставов, так и общее состояние.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Маколкин, В. И. Внутренние болезни: учеб. / В. И. Маколкин, С. И. Очаренко. — 4-е изд. — М.: Медицина, 1999. — 592 с.
2. Большая медицинская энциклопедия. — М.: Астрель, 2001. — 736 с.

УДК 891.713

## **ПУШКИН В ПАМЯТИ ТУРКМЕНИСТАНА**

**Аллабергенов Ровшен**

**Научный руководитель: М. Г. Ситникова**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

#### **Ведение**

Творчество великого русского поэта Александра Сергеевича Пушкина близко и понятно представителям всех национальных культур, говорящих на различных языках. Поэтому неудивительно, что число памятников поэту в разных городах мира превышает 190 единиц.

Туркменистан, где знают и любят поэзию Пушкина, не является исключением из этого правила.

### **Цель**

Изучение сохранения памяти о великом поэте в культуре Республики Туркменистан.

### **Материалы и методы исследования**

Нами были использованы методы краеведческого анализа фактов и реалий культуры.

### **Результаты исследования**

Произведения Пушкина переводились на туркменский язык такими мастерами слова, как Керим Курбаннепесов, Берды Кербабаяев, Мамед Сеидов. На уроках русской литературы и всемирного литературного наследия школьники изучают стихи, повести и поэмы великого русского гения, студенты высших учебных заведений страны пишут курсовые и дипломные работы о творчестве Пушкина.

Имя Пушкина носит Республиканская детская и юношеская библиотека в Ашхабаде, ряд школ, Драматический театр, где с успехом идут спектакли по мотивам произведений великого поэта. В Оперном театре на туркменском языке ставились оперы «Евгений Онегин» и «Капитан гызы» («Капитанская дочка»).

Имя Пушкина носит центр русской культуры в Туркменистане — совместная туркменско-русская школа «ТРСОШ» в Ашхабаде, где обучаются более 800 детей, работают 70 преподавателей, регулярно проводятся Пушкинские праздники и дни русской культуры.

На улице Пушкина в столице Туркменистана находится консерватория.

В центре Ашхабада в прекрасном сквере, излюбленном месте отдыха горожан и гостей столицы, уже более ста лет стоит памятник поэту.

В связи с приближающимся столетием Пушкина в 1889 году всеми сословиями городского населения было поддержано предложение интеллигенции Ашхабада украсить город памятником поэту.

Деньги на проектирование, строительство и установку монумента пожертвовали все жители города: чиновники, предприниматели, музыканты, солдаты и рабочие.

Работы по возведению памятника заняли более 2-х лет. В 1901 году состоялось открытие памятника. Автором проекта памятника стал скульптор Опекушин, непосредственное воплощение его осуществил скульптор К. А. Берто, архитектор Бутузов автор окруженной массивными декоративными тумбами колоны, на которой установлен бюст поэта. Камень для постамента был привезен из Армении, а каменотесы, работавшие на сооружении комплекса памятника, были талантливыми азербайджанскими мастерами. Благодаря их мастерству и сейчас можно прочитать на памятнике строки Пушкина «Я памятник себе воздвиг нерукотворный...»

К 200-летию поэта памятник был отреставрирован, туркменская делегация, посетившая родину Пушкина, привезла оттуда землю, которую возложили к подножию монумента 6 июня 1999 года во время торжественных мероприятий, посвященных памяти поэта.

Памятник Пушкину в Ашхабаде является самым старым памятником поэту в Туркменистане, но не единственным в Республике. Четыре памятника, представляющие собой бюсты Пушкина, были установлены во времена СССР в кинотеатрах, парках и скверах страны. Все они бережно сохраняются в настоящее время, поскольку имя поэта и его бессмертные стихи близки и дороги людям Туркменистана.

### **Выводы**

Пушкин оказал значительное влияние на развитие литературного процесса в Туркменистане, современную туркменскую культуру. Память о великом поэте бережно сохраняется и приумножается жителями страны.