

УДК 021:613

<https://doi.org/10.20913/2618-7515-2020-3-64-70>**ВАЛЕОЛОГИЯ ДЛЯ БИБЛИОТЕК****VALEOLOGY FOR LIBRARIES**© **Рулкова Елена Васильевна***заместитель директора по основной деятельности, Централизованная библиотечная система, г. Назарово, Россия, metodnaslib@mail.ru*© **Сакова Ольга Яновна***кандидат педагогических наук, доцент кафедры технологии документальных коммуникаций, Кемеровский государственный институт культуры, Россия, sakova11@mail.ru***Rulkova Elena Vasilievna***Deputy Director for Principal Activities, Centralized Library System, Nazarovo, Russia, metodnaslib@mail.ru***Sakova Olga Yanovna***Candidate of Pedagogical Sciences, Docent of the Documentary Communication Technology Chair, Kemerovo State Institute of Culture, Russia, sakova11@mail.ru*

Валеология – это наука, изучающая внутренние резервы человеческого организма и возможности их увеличения. В настоящее время очень динамичное время, когда перманентно происходят социальные и технологические трансформации, цифровизация все больше и больше «охватывает» деятельность традиционных культур и институтов, а человек должен реагировать на вызовы и адаптироваться к изменениям, рекомендации этой науки очень важны. Стремительность перемен и их неоднозначность, необходимость отвечать на вызовы оказывают влияние на здоровье любого человека, в том числе и специалиста, работающего в библиотечно-информационных учреждениях. В связи с этим возрастает актуальность рассмотрения вопросов библиотечной валеологии как направления библиотечно-информационной деятельности. Изучение профессиональных заболеваний у библиотекарей и их профилактика, а также просветительская деятельность библиотеки по пропаганде здорового образа жизни являются актуальными темами для библиотечных исследований. Цель статьи – представить краткую характеристику рисков профессиональных заболеваний работников библиотек для разработки мер по валеологическому сопровождению профессиональной деятельности на основе опыта работы Муниципального бюджетного учреждения культуры «Централизованная библиотечная система» г. Назарово Красноярского края. В процессе исследования рассмотрено понятие «библиотечная валеология», выявлены профессиональные заболевания библиотекарей, создана программа «Наше здоровье!» по профилактике здоровья библиотечных специалистов. Представленный опыт по практической реализации библиотечной валеологии может заинтересовать коллег не только из библиотечной, но и из других сфер культуры.

Ключевые слова: библиотека, библиотечная валеология, профессиональные болезни, профилактика, нормативные документы

Valeology is a science that studies the internal reserves of the human organism and possibilities to increase them. At present, it is very dynamic time, when social and technological transformations are constantly happening, larger and larger digitalization “embraces” the activities of traditional cultures and institutions, a person has to respond to these challenges and adapt to these changes. Therefore, recommendations of this science are very important. The change rapidity, their ambiguity and the need to respond these challenges effect the human health including staff working in library and information institutions. In this regard, the relevance of considering issues of library valeology as the direction of library information activity is growing. The current subjects of library science is to study and prevent professional diseases of the librarians, as well as, educational activities of the library to promote healthy lifestyle.

The article objective is to provide a brief description of risks of occupational diseases of library workers for to develop ways for the valeological support of professional activities based on the experience of the Municipal Budgetary Institution of Culture “Centralized Library System” in Nazarovo city, Krasnoyarsk Region. In the research process the concept of “library valeology” has been considered, the professional diseases of librarians have been identified, the program “Our Health!” to prevent the librarians health has been created. The presented experience in the practical implementation of library valeology may interest colleagues both in the library, and other spheres of culture.

Keywords: library, library valeology, occupational diseases, prevention, regulatory documents

Введение

В настоящее время происходит активный рост числа научных дисциплин, их дифференциация, ускорение темпов формирования исследовательских направлений. Часто новые исследовательские проблемы не укладываются в классическую структуру науки, становятся новыми дисциплинами, новыми структурными образованиями в системе научного знания. Параллельно с этим процессом происходит и интеграция знания, в результате которой появляются мегадисциплины, включающие в себя ряд научных дисциплин, множество специальностей и исследовательских областей.

В современном библиотековедении также существует комплекс дисциплин, возникших в результате интегративных связей традиционного (классического) библиотековедения с социально-гуманитарными и точными науками. Области библиотековедческого знания, такие как библиотечная технология, библиотечная социология, библиотечная педагогика, библиотечная психология, библиотерапия, библиотечная этика, библиотечная эстетика и другие плодотворно развиваются, постепенно расширяя свою эмпирическую и теоретическую базу, приобретая все необходимые атрибуты именно научных дисциплин. Примером интеграции наук служит также и валеология, о которой И. И. Брехман, один из ее основоположников, писал: «Очевидно, что наука о здоровье должна быть интегральной, рождающейся на стыке экологии, биологии, медицины, психологии, педагогики и других наук» [1, с. 7]. Представляется, что валеологическое знание, особенно вопросы о формировании условий труда библиотечных специалистов, сохранения их работоспособности, должно входить в раздел библиотечной профессионалогии [2].

С точки зрения Л. Е. Савич, «библиотечная валеология – это практико-ориентированная научная дисциплина, в комплексе представляющая проблемы сохранения здоровья субъектов информационно-библиотечной деятельности (БИД), опирающаяся на достижения наук о человеке и его здоровье, детерминированных особенностями БИД, обладающих значительным теоретическим и практическим потенциалом, основанном на понимании здоровья как социально-гуманитарного феномена. Библиотечная валеология имеет основной своей целью содействие сохранению и воспроизводству здоровья пользователей библиотек и библиотечно-информационных работников через использование интеллектуальных, документных, технологических, материально-технических ресурсов библиотечно-информационных учреждений» [2, с. 11; 3].

Риски профессиональных заболеваний работников библиотек

Специалисты в области библиотечного дела обращали внимание на непростые условия трудовой

деятельности библиотекарей еще много десятилетий назад. Так, в журнале «Красный библиотекарь» в 1925 г. в статье подчеркивалось, что «работа в помещении, наполненном книгами, на которых скапливается всегда много пыли, лазанье по лестницам вверх и вниз за книгами, постоянная перестановка их, разговор с многочисленными и различными посетителями, выдача книг «поскорей», все это не может быть отнесено к легким работам. Библиотекарь должен иметь здоровые легкие и сердце, крепкие, выносливые ноги и здоровые нервы» [4, с. 79]. В настоящее время этой проблеме уделяется также значительное внимание – изучению особенностей профессиональных заболеваний библиотечных специалистов посвящены публикации О. В. Бересневой [5], С. М. Гришиной [6], В. Л. Добина [7] и других исследователей. Современные технологии, используемые в библиотеках, несомненно, сделали этот труд более эффективным, но, с точки зрения валеологии, добавили и ряд отрицательных факторов. В публикациях названных авторов дается характеристика рисков профессиональных заболеваний работников библиотек. Перечислим основные из них.

Насыщенность многих библиотечных хранилищ спорами плесневых грибов способствует трем типам поражения человека: отравление, аллергия и инфекции (микозы).

Заражение людей происходит главным образом через носоглотку и кожные покровы. Заболеванию подвержены люди, вдыхающие богатую спорами пыль. При ее накоплении в организме человека грибы оказывают:

- канцерогенное действие (вызывающее опухоли);
- тератогенное (повреждающее действие с возникновением аномалий и пороков развития у плода);
- гепатропное действие (отравляющее, воздействующее на печень) [8, с. 29; 9, с. 105; 10, с. 60].

Помимо плесневых грибов, опасность для здоровья библиотекаря представляет книжная пыль. Специальные исследования, проведенные Центром гигиены и эпидемиологии Рязанской области, выявили, что из всех взятых на анализ в библиотеках области проб воздуха в 90% содержание пыли превышает допустимую концентрацию, достигая 36 мг/м [5, с. 52; 9, с. 105]. Развитие аллергии и бронхиальной астмы из-за пыли – серьезный риск, которому подвержены библиотекари на своих рабочих местах [9, с. 53; 10, с. 35].

Плохо влияют на здоровье сотрудников и перепады температуры воздуха, которая может колебаться на отдельных рабочих местах в разные сезоны года от +14 °С до +29 °С (при рекомендуемой стабильной норме +21–22 °С). Происходит общее охлаждение в осенне-зимний период и весной (до и после окончания отопительного сезона) и перегревание летом при высокой температуре и пересушенности воздуха. Относительная влажность воздуха в библиотеках часто не дости-

гает рекомендуемых параметров и изменяется от 17% до 43% (при норме 30–60%). Скорость движения воздуха в большинстве обследуемых помещений не превышает 1 м/с, соответствуя санитарным нормам. Однако в отдельных случаях достигает 5–7 м/с [5, с. 52; 9, с. 105]. Все эти факторы способствуют возникновению среди персонала простудных и других заболеваний [11; 12].

В последнее время ученые пришли к выводу, что и бумага как продукт целлюлозно-бумажной промышленности является источником яда – диоксида, вызывающего опасные заболевания у тех, кто длительное время работает с книгой. По существу, библиотекари, постоянно работающие с документным фондом, находятся в неблагоприятной экологической зоне. Способы предохранения от диоксинового влияния не разработаны [8, с. 16; 13, с. 29].

Документы, хранящиеся в библиотечных фондах, обладают свойством концентрировать в себе и распространять болезнетворные микроорганизмы. Библиотека – учреждение непрерывного проката документов, их движения среди читателей. Посещаемость библиотек особенно падает в период общих и региональных эпидемий: читатели интуитивно понимают опасность обмена книгами, документами. К сожалению, санитарно-эпидемиологические службы не изучают этот аспект. Библиотеки не имеют средств создания у себя здоровой обстановки, у них отсутствуют дозиметры, устройства дезактивации документальных фондов [11, с. 53; 14, с. 20]. Не случайно в период пандемии, связанной с распространением коронавируса в 2020 г., в Российской Федерации на карантин были закрыты все библиотеки.

Отягощающими факторами производственной и социальной обстановки для библиотекарей является дефицит двигательной активности на работе, дефекты организации режима труда, отдыха и питания. Перекусы в спешке, отсутствие полноценного горячего обеда, употребление различных продуктов быстрого приготовления приводят к болезням желудка и печени. Сидячая работа является причиной возникновения остеохондроза и болезней суставов. Особенно актуальный вопрос во многих библиотеках – недостаточное освещение, приводящее к быстрому переутомлению и ослаблению зрения.

Еще одна проблема здоровья библиотекаря связана с использованием компьютерной и копировальной техники. Персональный компьютер является источником электромагнитного излучения, которое, по мнению ученых, оказывает негативное влияние на центральную нервную систему, вызывая быструю утомляемость, ухудшение памяти, раздражительность [15, с. 19; 16, с. 28].

На состояние здоровья пользователя персонального компьютера влияет и такой вредный

фактор, как длительное неизменное положение тела, вызывающее мышечно-скелетные нарушения. Типичные ощущения, которые испытывают к концу рабочего дня пользователи компьютеров: головная боль, резь в глазах, тянущие боли в мышцах шеи, рук и спины, зуд кожи лица и т. д. Эти недомогания, повторяющиеся день за днем, приводят к мигрени, бессоннице, частичной потере зрения, сколиозу, кожным воспалениям и другим нежелательным последствиям [17, с. 4; 18, с. 56].

Неблагоприятное воздействие на здоровье библиотечного персонала оказывает и копировально-множительная техника. В Госсанэпиднадзоре считают, что на людей, работающих на копировально-множительных аппаратах, оказывает влияние множество вредных и даже опасных факторов, а именно:

- статическое электричество, образующееся в результате трения движущейся бумаги с рабочими механизмами, а также при некачественном заземлении аппаратов;
- ультрафиолетовое излучение, образующееся при электрографическом способе копирования при помощи специальных ламп с ультрафиолетовым спектром излучения;
- электромагнитные излучения;
- шум на рабочем месте, обусловленный конструкцией аппарата;
- выделяемый копирами озон (необычайно ядовит в больших количествах), а также иные химические вещества, такие как стирол, азот, ацетон, аммиак, селенистый водород и другие [14, с. 20].

Нужно затронуть еще один важный аспект здоровья библиотекарей – подверженность стрессу, источниками которого в библиотечной работе часто являются грубое обращение читателей, конфликты с руководством, небольшая зарплата, конфликты внутри женского коллектива.

Становится очевидным тот факт, что профессиональная деятельность библиотекарей связана с риском получения различных серьезных заболеваний. Минимизировать риски профессиональных заболеваний библиотечных специалистов призвана охрана труда работников библиотеки, которая регламентируется трудовым правом.

Опыт работы ЦБС г. Назарово

В Муниципальном бюджетном учреждении культуры «Централизованная библиотечная система» города Назарово Красноярского края (ЦБС г. Назарово) для реализации мероприятий по охране труда библиотекарей разработан комплект нормативных документов: положения «Об организации охраны труда» и «О запрете курения в здании МБУК «Централизованная

библиотечная система» г. Назарово и на прилегающей территории»; приказы «Об организации работы в области охраны труда», «О запрете курения», «О проведении аттестации рабочих мест по условиям труда», «О санитарно-бытовом обслуживании», «О прохождении периодического медицинского осмотра», «О порядке организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий»; план «Мероприятий по охране труда на 2020 год», план работы «По технике безопасности, охране труда и пожарной безопасности».

Для изучения состояния и оптимизации профилактики заболеваний библиотечных специалистов в ЦБС г. Назарово проведено анкетирование 38 библиотечных специалистов.

На вопрос «Согласны ли Вы с мнением, что библиотечной профессии присущи некоторые профессиональные заболевания?» 65,8% опрошенных дали положительный ответ: согласны, но с некоторыми оговорками – 15,8%.

По мнению библиотекарей, в перечне рисков заболеваний, присущих библиотечной профессии, первую строчку занимают аллергические заболевания (84,2%), второе место – заболевания опорно-двигательного аппарата (9%), третье место – вирусные заболевания (6,8%), далее – болезни кожи и нервной системы (рис. 1).

Большинство опрошенных отметили, что заболевания у библиотекарей провоцирует книжная пыль (86,8%), а также длительная работа за компьютером (60,5%) (рис. 2).

В санитарные нормы библиотечной работы, по мнению работников, должны входить такие показатели, как температура, запыленность, влажность и проветривание, хотя многие знают

про эти нормы лишь приблизительно. Половина работников библиотеки не знают, что в санитарные нормы входит кварцевание (рис. 3).

Вместе с тем библиотекари мало осведомлены о возможных формах охраны здоровья персонала. Так, на вопрос: «Какие меры охраны здоровья персонала существуют в вашей библиотеке?» из восьми предложенных вариантов были названы только три: санитарные дни (100%), диспансеризация (63,2%) и профилактические прививки (15%). Никто не назвал кварцевание, физкультурные паузы, гибкий график работы, беседы с врачом (рис. 4).

Результаты ответов на вопрос: «Удовлетворены ли Вы условиями Вашей работы?» были распределены в зависимости от возраста сотрудников (рис. 5).

Анализ мероприятий по охране труда и результаты анкетирования 100% библиотечных специалистов по состоянию профилактики профессиональных заболеваний в ЦБС г. Назарово показали необходимость комплексного подхода к реализации валеологического сопровождения профессиональной деятельности библиотекарей.

На базе ЦБС г. Назарово была разработана программа по профилактике здоровья библиотекарей «Наше здоровье!» на 2020–2022 гг. для определения и оптимизации путей и условий улучшения здоровья работников библиотеки, развития и внедрения здоровьесберегающих технологий в деятельность учреждения культуры. В этом документе определены цели и задачи содействия формированию здорового образа жизни работников библиотечной системы г. Назарово, а также основные направления и механизмы их реализации.

Программа создавалась на основе следующих документов: Конституция РФ, Трудовой кодекс РФ, фе-

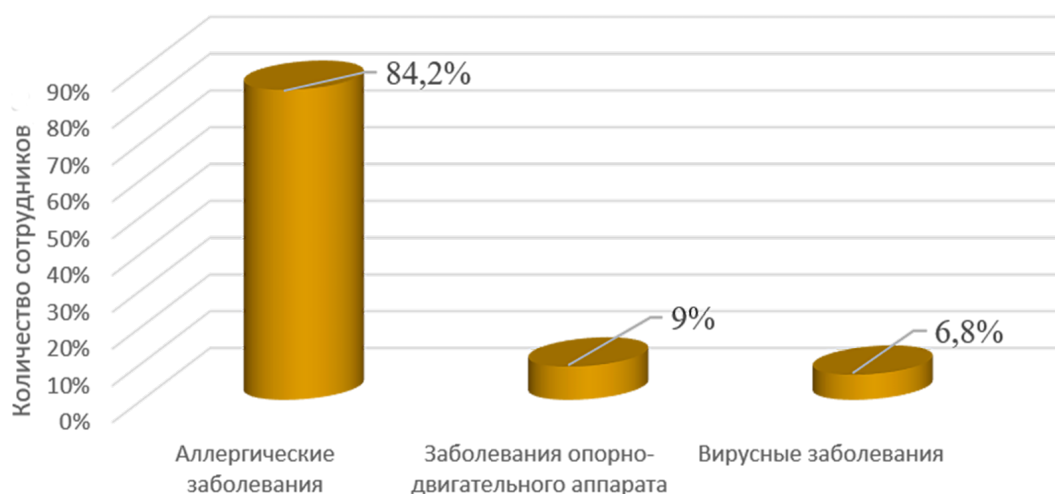


Рис. 1. Заболевания сотрудников библиотек

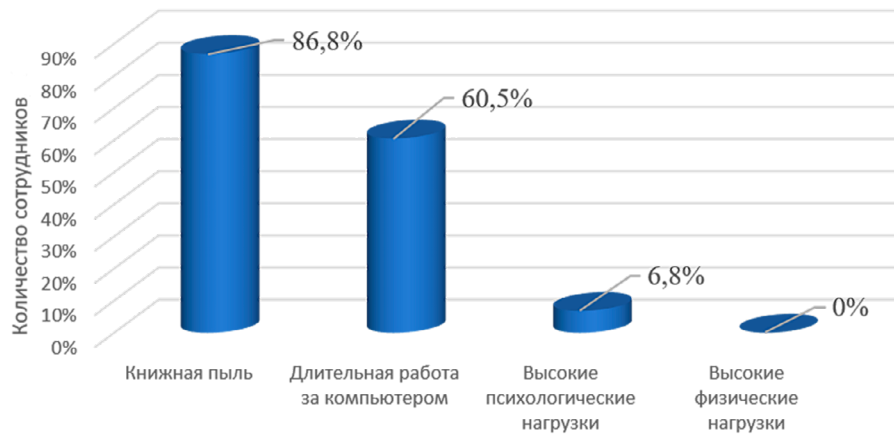


Рис. 2. Факторы, провоцирующие заболевания у библиотекарей

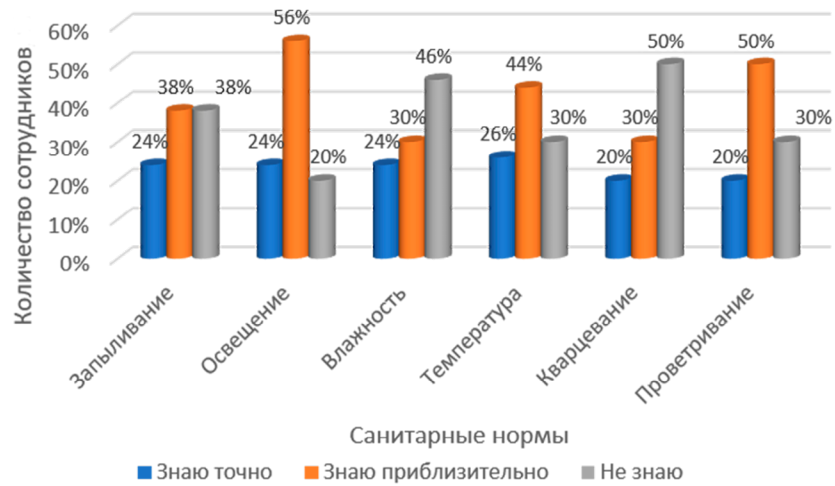


Рис. 3. Осведомленность сотрудников о санитарных нормах библиотечной работы

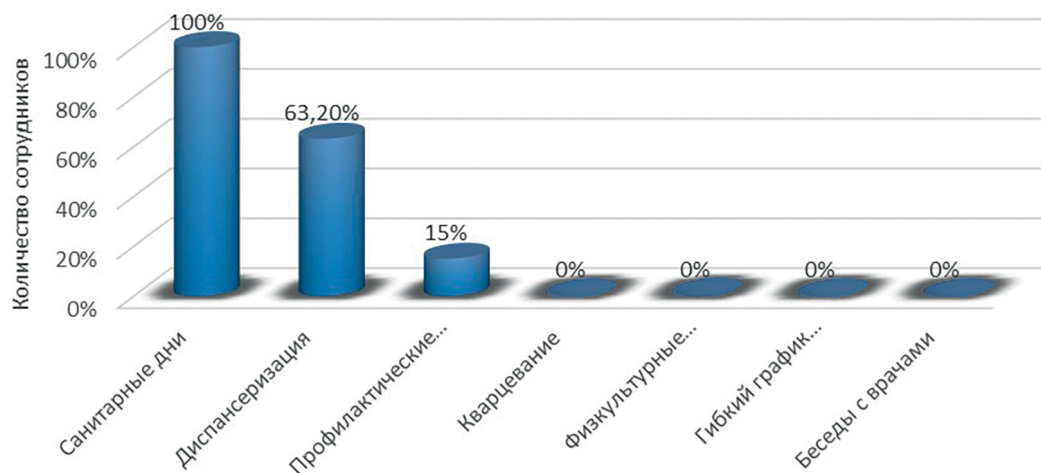


Рис. 4. Формы охраны здоровья персонала, применяемые в библиотеке

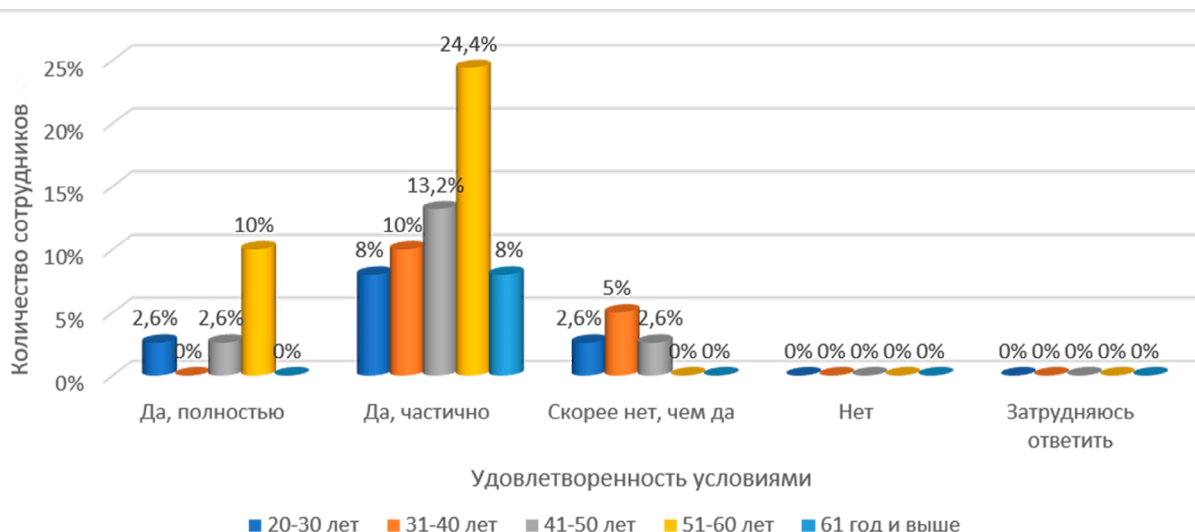


Рис. 5. Удовлетворенность сотрудников библиотек условиями работы (в зависимости от стажа работы)

деральный закон РФ «О библиотечном деле», Устав и коллективный договор МБУК «Централизованная библиотечная система» г. Назарово. Задачи программы раскрывают направления деятельности коллектива библиотечных специалистов как субъектов библиотечной валеологии:

- 1) формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в работе;
- 2) формирование у библиотекарей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранению своего здоровья;
- 3) создание благоприятного психоэмоционального климата в коллективе библиотеки для эффективной работы;
- 4) разработка и проведение мероприятий по здоровьесберегающей деятельности учреждения культуры с использованием современных информационных технологий;
- 5) разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди библиотекарей;
- 6) внедрение в деятельность библиотек города комплекса мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди работников;
- 7) улучшение условий труда.

Программа состоит из шести разделов: «Паспорт программы», «Введение», «Обоснование необходимости программы», «Цели и задачи», «Основные направления и механизмы реализации программы», «Ресурсное обеспечение программы».

Реализация программы «Наше здоровье!» возможна при сотрудничестве с партнерами: медицинскими учреждениями г. Назарово; отделом культуры; отделом физкультуры, спорта и социальной политики; отделом образования; отделом по охране труда Администрации г. Назарово и местными средствами массовой информации.

Директором МБУК «Централизованная библиотечная система» г. Назарово 09.01.2019 г. издан приказ «О назначении ответственного лица за разработку программы оздоровления работников библиотеки и ее внедрения», что на административном уровне гарантирует реализацию программы «Наше здоровье!» в этом учреждении культуры.

В настоящее время осуществляются мероприятия, запланированные в программе по валеологическому сопровождению библиотечных специалистов. Разработаны и выпущены рекомендательное библиографическое пособие «Производственная гимнастика для сотрудников библиотеки», а также памятки по оздоровительной гимнастике для работников каждого отдела библиотеки.

Реализация программы позволит поднять на новый уровень работу по пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников ЦБС г. Назарово; обозначить оптимизацию путей и условий для улучшения здоровья работников библиотеки, развития и внедрения здоровьесберегающих технологий.

Подводя итоги, можно констатировать, что библиотечная валеология действительно является одним из важных направлений библиотечно-информационной деятельности. Здоровье библиотекаря, профилактика его профессиональных заболеваний, повышение трудоспособности, улучшение внутреннего климата коллектива должны стать приоритетными направлениями в работе библиотек. Необходимы более глубокое изучение проблем библиотечной валеологии, публикация результатов этих исследований в профессиональных изданиях и разработка методических материалов.

Внутренняя документация библиотек по разделу «Охрана труда» должна быть дополнена пунктами, касающимися профилактики и предупреждения профессиональных заболеваний библиотечных

работников. Необходима разработка и реализация всевозможных программ по профилактике профессиональных заболеваний библиотекарей.

ЦБС г. Назарово Красноярского края продолжит работу по профилактике здоровья библиотечных

специалистов. Предстоит долгая и кропотливая деятельность, которая поможет работникам библиотек города понять и почувствовать пользу библиотечной валеологии. Полагаем, что представленный опыт может заинтересовать коллег не только из библиотек, но и из других учреждений культуры.

Список источников

1. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. 2-е изд. Москва : Физкультура и спорт, 1990. 206 с.
2. Савич Л. Е. Социально-гуманитарные основы библиотечной валеологии // Библиосфера. 2010. № 3. С. 8–14.
3. Савич Л. Е. Валеологическая составляющая в системе профессиональных компетенций библиотечно-информационного специалиста // Профессионализация библиотечно-информационных специалистов в контексте модернизации отрасли. Казань, 2009. С. 97–126.
4. Кириллова Н. В. Безопасность персонала библиотек (микологический аспект) // Молодые в библиотечном деле. 2005. № 9/10. С. 79–83.
5. Береснева О. В. Профессиональные заболевания библиотекарей // Новые технологии в библиотечно-информационной практике и подготовке кадров. Пермь, 2006. С. 52–55.
6. Гришина С. М. Психосоматические проблемы библиотечной профессии // Научные и технические библиотеки. 2009. № 3. С. 12–18.
7. Добин В. Л. Современные медико-социальные факторы, влияющие на состояние здоровья работников библиотек // Молодые в библиотечном деле. 2006. № 5/6. С. 92–97.
8. Нюкша Ю. П. Опасные связи. «Болезни» книг и болезни человека // Библиотечное дело. 2003. № 8. С. 29–30.
9. Пикина И. В. Профессиональные заболевания и риски библиотекарей // Молодые в библиотечном деле. 2006. № 5/6. С. 105–108.
10. Сукиасян Э. Наша работа и наше здоровье // Библиотека. 2008. № 2. С. 60–61.
11. Сайтакова А. А. Работа. Здоровье. Внимание к проблемам // Молодые в библиотечном деле. 2006. № 5/6. С. 53–55.
12. Широкова Е. Аллергия на работу // Семейный доктор. 2000. № 12. С. 35–36.
13. Майборода Т. Не горячий цех, но все же... // Социальная защита. 2007. № 3. С. 16–19.
14. Терешин В. И. О библиотечной гигиене и экологии // Молодые в библиотечном деле. 2006. № 8. С. 20–21.
15. Володин И. Включили компьютер... // Спортивная жизнь. 2002. № 10. С. 19–21.
16. Хараз А. Цветочки и ягодки электромагнитных полей // Здоровье. 2004. № 2. С. 28–29.
17. Демирчоглян Г. Г. Тренируйте зрение. Москва : Совет. спорт, 1990. 48 с.
18. Чечилова С. Человек и компьютер. Мы с тобой одной крови // Здоровье. 2003. № 9. С. 56–57.

References

1. Brekhman I. I. *Valeologiya – nauka o zdorov'e* [Valeology is the science about health]. 2nd ed. Moscow, Fizkul'tura i sport, 1990. 206 p. (In Russ.).
2. Savich L. Ye. Social and humanitarian foundations of library valeology. *Bibliosfera*, 2010, 3: 8–14. (In Russ.).
3. Savich L. Ye. The valeological component in the professional competencies system of a library and information specialist. *Professionalizatsiya bibliotечно-iformatsionnykh spetsialistov v kontekste modernizatsii otrasli*. Kazan, 2009: 97–126. (In Russ.).
4. Kirillova N. V. Safety of library personnel (a mycological aspect). *Molodye v bibliotечnom dele*, 2005, 9/10: 79–83. (In Russ.).
5. Beresneva O. V. Professional diseases of librarians *Novye tekhnologii v bibliotечно-informatsionnoi praktike i podgotovke kadrov*. Perm, 2006: 52–55. (In Russ.).
6. Grishina S. M. Psychosomatic problems of the library profession. *Nauchnye i tekhnicheskie biblioteki*, 2009, 3: 12–18. (In Russ.).
7. Dobin V. L. Modern medical and social factors affecting the health status of library workers. *Molodye v bibliotечnom dele*, 2006, 5/6: 92–97. (In Russ.).
8. Nyuksha Yu. P. Dangerous communications. "Diseases" of books and human diseases. *Bibliotечnoe delo*, 2003, 8: 29–30. (In Russ.).
9. Pikina I. V. Occupational diseases and risks of librarians. *Molodye v bibliotечnom dele*, 2006, 5/6: 105–108. (In Russ.).
10. Sukiasyan E. Our work and our health. *Biblioteka*, 2008, 2: 60–61. (In Russ.).
11. Saitakova A. A. Work. Health. Attention to problems. *Molodye v bibliotечnom dele*, 2006, 5/6: 53–55. (In Russ.).
12. Shirokova E. Allergy to work. *Semeinyi doctor*, 2000, 12: 35–36. (In Russ.).
13. Mayboroda T. Not a hot shop, but still ... *Sotsial'naya zashchita*, 2007, 3: 16–19. (In Russ.).
14. Tereshin V. I. About library hygiene and ecology. *Molodye v bibliotечnom dele*, 2006, 8: 20–21. (In Russ.).
15. Volodin I. Turned on the computer ... *Sportivnaya zhizn'*, 2002, 10: 19–21. (In Russ.).
16. Kharaz A. Flowers and berries of electromagnetic fields. *Zdorov'e*, 2004, 2: 28–29. (In Russ.).
17. Demirchoglyan G. G. *Trenirui zrenie* [Train your eyesight]. Moscow, Sovet. sport, 1990. 48 p. (In Russ.).
18. Chechilova S. Human and computer. You and I are of the same blood *Zdorov'e*, 2003, 9: 56–57. (In Russ.).

Статья поступила в редакцию 10.07.2020
Получена после доработки 20.07.2020
Принята для публикации 10.08.2020

Received 10.07.2020
Revised 20.07.2020
Accepted 10.08.2020