

# Студенческий ПУЛЬС

Студенческий пульс № 7 (23) февраль-март 2018 г.

## СКАЗОЧНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ БАЛ

СТР. 10







# С Днем...

до казни священник написал девушке прощальное письмо, где рассказал о своей любви, и подписал его «Твой Валентин». Прочитано оно было уже после того, как его казнили.

Так это было или иначе, но, по всей видимости, именно оттуда повелось писать в День святого Валентина любовные записки – «валентинки». А еще в этот праздник любят устраивать свадьбы и венчаться. Считается, что это станет залогом вечной любви.

Позже этот праздник начали широко отмечать и в других странах Европы и даже на других континентах. Так, например, в Японии традиция дарить в этот день сладкое появилась с подачи одной крупной фирмы по производству шоколада. Там начали праздновать День святого Валентина в 30-е годы XX века, и до сих пор шоколад остается самым распространенным подарком. Кстати, День святого Валентина там слегка напоминает «23 февраля для мужчин», так как японские мужчины получают, пожалуй, даже больше подарков, чем женщины: аксессуары типа бритвы, лосьона, бумажника и так далее.

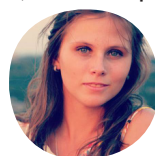
У страстных французов в День святого Валентина принято дарить драгоценности, а в романтической Дании люди посылают друг другу засушенные белые цветы.

В Британии незамужние девушки 14 февраля встают до восхода солнца, становятся возле окна и смотрят на проходящих мужчин. Согласно поверью, первый мужчина, которого они увидят, и есть суженый.

Но есть в мире некоторые страны, которые особенно отличились в праздновании Дня святого Валентина. В первую очередь – это Саудовская Аравия, которая является единственной в мире страной, где этот праздник... официально запрещен, причем, под страхом больших штрафов.

На Руси был свой праздник влюбленных, вот только отмечался он не зимой, а в разгар лета, 8 июля. Связан он с легендарной историей любви Петра и Февронии. Сегодня официально – это День семьи, любви и верности, который с большим размахом отмечают огромным количеством мероприятий.

Но когда бы влюбленные не отмечали свой праздник, пожалуй, нет более романтического повода, чем в этот день, лишний раз сказать «я тебя люблю».



**ЮЛИЯ ПОДОЛЬСКАЯ,**  
3 курс, медицинский  
факультет № 3

Вот и прошел самый теплый и нежный праздник – День влюбленных. В холле главного корпуса студенты могли написать поздравления и пожелания своим любимым и приклеить их на самое видное место. Также они могли признаться в любви и своих сокровенных чувствах, оставаясь анонимом. В холле корпуса царил праздник – на перерывах ребята пели и танцевали.

Хочу немного напомнить историю самого праздника. На просторах интернета есть множество разных версий, но оказалось, что начали его отмечать не просто так. Есть у него и конкретный «виновник» – христианский священник Валентин. Эта история датируется примерно 269 годом, когда Римской Империей правил император Клавдий II. Воюющая римская армия испытывала острый недостаток в солдатах для походов, и военачальник был убежден, что главный враг его «наполеоновских» планов – браки, ибо женатый легионер о славе империи думает гораздо меньше, чем о том, как семью прокормить. И, дабы сохранить в своих солдатах воинский дух, император издал указ, запрещающий легионерам жениться. Но влюбляться-то они от этого не стали меньше. И, к их счастью, нашелся человек, который, не страшась императорского гнева, стал тайно венчать легионеров с их возлюбленными. Им был священник по имени Валентин из римского города Терни (Valentine of Terni). Видимо, он был настоящим романтиком, так как мирил поссорившихся, помогал писать любовные письма, дарил по просьбе легионеров цветы их любимым девушкам. Ясное дело, как только об этом узнал император, то решил его «преступную деятельность» прекратить. Валентина приговорили к казни. Трагедия ситуации была еще и в том, что сам Валентин был влюблен в дочку тюремщика. За день

# ... Всех Влюбленных

Любовь – это, пожалуй, самое загадочное, самое необычное и непознанное человеческое чувство. Всего пара гормонов, запускающих химическую реакцию в человеческом организме будоражили умы великих – Пьера Абеляра, Жан-Жака Руссо и Зигмунда Фрейда... Они стали причиной нескольких войн, в том числе и Троянской, а также явились поводом для написания тысяч романов и стихотворений.

Тема любви всегда имела большое влияние на русскую художественную литературу. «Евгений Онегин», «Война и мир», «Отцы и дети», «Мастер и Маргарита» – во всех этих произведениях любовь является движущей силой, руководящей мыслями и поступками героев, а русская поэзия 1900-1920 годов доказывает, что это загадочное чувство волнует сердца людей даже в самые непростые времена, когда мир вокруг рушится, как песочный замок во время шторма.

Так же, как не может быть жизни без воды, пищи и воздуха, не может существовать она и без любви. Представьте себе мир, в котором люди разучились идти на компромиссы ради друг друга, где нет ни взаимопонимания, ни человечности, ни верности, где каждый сам за себя... Да, вы несомненно правы – на земле воцарился бы хаос. А ведь все вышеперечисленное и есть основные компоненты любви. Поэтому мир без любви – как опавшие осенние листья: теряют свой привычный живой летний окрас, и при малейшем порыве ветра разлетаются в разные стороны.

Но что же такое любовь? Что это за чувство? Почему, влюбляясь, мы ощущаем, что мир вокруг нас играет новыми красками, становясь ярче, понятнее, красивее? На все эти вопросы человечество постепенно дает ответы – психология и биохимия плавно отодвигают философию на второй план в изучении этого вопроса. Теперь, понимая любовь, мы осознаем всю необходимость и ценность каждого мгновения, проведенного с любимым человеком.

День всех влюбленных празднуется 14 февраля. Именно в этот день был казнен святой Валентин за тайное бракосочетание римских воинов. О жизни этого человека практически ничего неизвестно, но, несмотря на это, он смог войти в историю, создав целый ритуал, свидетелями которого мы становимся

каждый год 14 февраля.

Думаю, каждый воспринимает этот день по-своему, вкладывая в него скрытый смысл. Для кого-то 14 февраля – повод поделиться своими чувствами с любимым человеком, для кого-то – привнести в жизнь родных хоть чуточку позитива (для меня этот день, помимо всего прочего, является также и семейным праздником – именно в этот день мои родители празднуют годовщину свадьбы), а для кого-то – абсолютно обычный и ничем не примечательный морозный февральский денек.

Но если вы не дарите любовь окружающему миру на протяжении всего года, не стремитесь помочь близким с возникающими в их жизни проблемами, замыкаетесь в себе, заставляя светлые чувства бурлить в общем чане со страхом и неуверенностью, не предпринимаете попыток изменить себя и мир в лучшую сторону – не спешите 14 февраля в магазин за «валентинкой», не покупайте букеты цветов для любимой второй половинки, не пытайтесь казаться «славным парнем», ведь все это лишено всякого смысла: примеряя в этот день маску дружелюбного и любящего весь мир человека, вы не становитесь таковым, не работая над собой в течение года.

Поэтому дарите любовь этому миру 24/7, и тогда мир ответит вам взаимностью!



**ЮЛИАН ФОМЕНКО,**  
1 курс, медицинский  
факультет № 1





**В**ы никогда не задумывались о том, насколько праздник 23 февраля уникален? Мы празднуем День защитника Отечества, когда каждый мужчина удостоивается внимания со стороны женщин, начиная от продавщицы в киоске, заканчивая мамой, бабушкой и сестрой. Такое себе 8 марта наоборот. Однако все не так просто – мы не вкладываем в этот день должного смысла, не понимаем, что значит «защитник Отечества» и почему этот праздник считается мужским.

В первую очередь, хотелось бы отметить исторический аспект его создания. В 1922 году решением ВЦИК РСФСР был установлен «День Красной Армии и Флота» и, претерпев с течением времени некоторые изменения, дошел до нас под емким, лаконичным, ясно отражающим суть праздника названием – День защитника Отечества. Изначально в этот день отдыхали исключительно мужчины, а женщины и дети учились или работали, однако теперь, как мы знаем, выходной у всех.

Для того, чтобы понять, в чем заключается смысл данного праздника в современном его понимании, необходимо определить, кто такой защитник Отечества, и кто достоин столь высокого звания в нашем обществе? Это, в первую очередь, военнослужащие, чья прямая обязанность защищать государство от внутренних и внешних угроз, делающие все возможное для нормального функционирования государства как такового. Защитниками Отечества можно также считать врачей, отвечающих за сохранение здоровья населения как в мирное, так и в военное время – несмотря ни на какие политические, экономические и любые другие обстоятельства доктор не имеет права оставаться в стороне.

Вообще, любого человека, делающего что-то на благо Родины, – от строителя до мецената, от журналиста до бизнесмена, от фермера до продавца – можно назвать защитником Отечества. Здесь важен не столько статус человека в обществе, сколько его способность работать на качество. Поэтому, я считаю, глупо полагать, что День защитника Отечества – сугубо мужской праздник, ведь работая в системе, цепляясь друг за друга, как шестеренки в часах, мы образуем создающую одно целое большую цепочку взаимосвязанных и исправно действующих меха-



низмов. В современном обществе каждый, хочет он того, или нет, является защитником Отечества.

Печально только осознавать, что праздник с таким громким и пафосным названием празднуется в день капитуляции большевистской России перед Германской империей, хотя размах военных достижений Советского Союза, а ранее Российской Империи позволяет перенести празднование с 23 февраля почти на любой другой день календаря.

Кроме того, великие военные подвиги и история героизма нашего народа подается под выгодным для правительства углом – вместо того, чтобы восхвалять и почитать защищавших и защищающих Отечество людей, мы наблюдаем попытку создания так называемого «культа военнослужащего». Безусловно, быть военным почетно, но не стоит забывать, что места, воспитывающие в людях жесткость характера, твердость духа и силу воли отнюдь не благородны и гостеприимны, а люди, воспитываемые там, не всегда убежденные патриоты и будущие герои: кто-то идет в армию под воздействием окружающих, кто-то полагает, что это место прекрасно подходит для самореализации, кто-то стремится стать более дисциплинированным и ответственным, а кто-то, плывя по течению, последовал советам родителей и родственников («Вот, сынок, у нас и прадед, и дед, и отец были офицерами. Чем ты хуже?»). А сохранить мягкость характера, душевное спокойствие, доброту и дружелюбие у человека, прошедшего военную школу, не всегда получается – таковы нравы в этом обществе.

Поэтому я считаю, что каждый человек вправе сам выбирать, кем он хочет стать и навязывать ему какое-то мнение абсолютно ни к чему. Начни с себя и делай для других – тогда ты и станешь защитником Отечества.



**ЮЛИАН ФОМЕНКО,**  
1 курс, медицинский  
факультет № 1





## НОВОГОДНЯЯ СКАЗКА

**В**ы когда-нибудь замечали, как часто слова «Новый год» и «волшебство» употребляются вместе? Нет?! Что же, никогда не поздно задуматься об этом, а заодно определить, что же особенного несет в себе этот, во всех смыслах новый, день для вас.

Все, от мала до велика, живут в ожидании чуда, которое свершится, как гласят все предания, именно под Новый год. А еще мечтают окунуться в сказочный омут, который с волшебным вихрем унесет в другой мир, далекий от земных забот и неурядиц. В тот самый, где «по щучьему велению и по моему хотению» исполняются все желания. Или прилагают все усилия, чтобы воссоздать самостоятельно эту сказку вокруг себя и, конечно, своих близких. Ведь Новый год, проведенный в одиночестве, и вовсе не может считаться настоящим праздником.

Студенческий актив ДонНМУ им. М. Горького в преддверии праздничных дней представил на суд любимых зрителей трогательную сказку, воочию показав, в какое отчаянье может впасть человек, в одно мгновение лишившись родных людей.

К моменту самого выступления мы уже имели возможность ознакомиться с предысторией, отправившей нас в то время, когда сказочная страна процветала, а ее правительница любила и была любима. Но благополучие правящей семьи не продлилось долго: король и принцесса исчезли, потушив огонь, согревающий сердце королевы. Долго проливала она слезы, восемнадцать лет была съедана изнутри глубокой печалью, пока, вконец лишившись надежды, не решила «отпустить и забыть», обрести «свободу во льдах», закрывшись от внешнего мира и позволив своему сердцу обрасти со всех сторон каменной глыбой.

Но верные подданные, мечтающие вдохнуть жизнь в их некогда добрую и милостивую королеву, которая все больше отдалялась от своего народа и, хуже того, сильнее походила на тирана, которому безразлична судьба вверенного ей королевства. Не жалея сил, все

размышляли, как не дать празднику обойти стороной земли сказочной страны, как вернуть принцессу и короля домой, а главное – как заставить их вспомнить свое прошлое.

Однако, не все были огорчены происходящим, ведь для некоторых смутьянов горе и безучастность королевы только на руку: в Сказочном царстве рыщут разбойники, отравляя жизнь мирного люда! Их главная задача – помешать возвращению принцессы, утратившей память о беззаботном детстве. Но не удалось им помешать воцарению мира в королевстве, ведь сердце уже взрослой наследницы открыто и ей не чуждо волшебство. Под чудную мелодию девушку вновь захватил вихрь, закружились в вальсе воспоминания, нескончаемым потоком возвращаясь к своим хозяевам – дочери и отцу.

Как оказалось, было сделано лишь полдела: Ее Величество оставалась холодна и, казалось, ничто не способно оттопить ее заледеневшую душу. Но в дело вступили профессионалы. Сначала песнями да танцами, а затем и шутками – «Энциклопедия джентльмена» постаралась на славу – вернули королеве тягу к жизни. Вновь засверкали ее глаза, а в сердце вернулась теплота и доброта, которыми она снова готова делиться с окружающими.

Вот так чары, бескрайним мраком нависавшие над королевством, усилиями всех его жителей были навсегда развеяны. Нет больше горя и унынья, вытеснили их веселье и беззаботность. Воссоединилась королевская семья, и все-таки пришел, как бы не пытались ему помешать, праздник в Сказочную страну. Наступил Новый год!

А наши ребята вновь проявили себя как талантливые умельцы, актеры, сценаристы и организаторы, взявшие на себя труд позаботиться о том, чтобы все без исключения студенты и сотрудники медицинского университета словили эту волшебную предпраздничную волну и вместе с ней отправились покорять новые вершины в новом, две тысячи восемнадцатом, году.

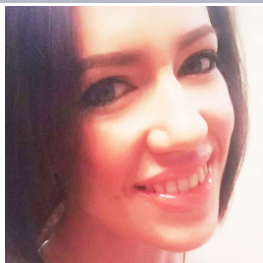


**СОФИЯ ЗИАУР,**  
1 курс, медицинский  
факультет № 1

# ВПЕЧАТЛЕНИЯ



## ФЕСТИВАЛЕ МОЛОДЕЖИ ДОНБАССА



### Татьяна Пономаренко, 6 курс, медицинский факультет № 3

**Х**очу сказать, что сам Фестиваль прошел ярко, красиво, интересно и познавательно!

Но не буду скрывать: подготовка к нему была весьма нелегкой, на что было несколько причин. Первая – мероприятие проходило впервые, и это обусловило отсутствие подобного опыта как среди наставников, так и среди участников, поскольку организовывали и учились организовывать все вместе одновременно.

Во-вторых, были проблемы с мобильной связью, что затрудняло общение. И немало напрягал факт того, что мероприятие масштабное, а организовать его нужно было за нереально короткое время!

Зато утром, собираясь на Фестиваль, мне вспомнились строки А.С. Пушкина:

Мороз и солнце; день чудесный!  
Еще ты дремлешь, друг прелестный –  
Пора, красавица, проснись:  
Открой сомкнуты негой взоры  
Навстречу северной Авроры,  
Звездою севера явись!

Именно так мне и хотелось! Навстречу Фестивалю,

навстречу аудитории лучших молодых ученых явиться и привлечь их внимание своим выступлением так, чтобы его скромный блеск заинтересовал все взоры, отражающие пытливые богатые умы.

Хочу признаться, что выступать наряду с опытными и уверенными спикерами почетно и в тоже время очень волнительно. Но уже меньше, чем через пару минут своего выступления на смену волнению легко и незаметно пришла уверенность. А все это благодаря доброжелательной, общительной публике, их пытливым взглядам и искренним эмоциям в чертах их лиц.

Заинтересовать слушателей, создать душевный резонанс – было очень важно и желанно для меня, как для начинающего оратора. Именно поэтому я постаралась рассказать о часто встречающихся состояниях человека, заглянув в мир физиологии, дабы было понятно, что происходит внутри нас во время волнения, счастья, агрессии, кормления грудью, общения с любимыми и другими состояниями, в которых свойственно пребывать млекопитающему, и от которого мы получаем удовольствие, что обуславливает впоследствии формирующуюся дофаминовую зависимость.





Безумно приятно было получить грамоту за спикерское выступление в TED-формате! Огромное спасибо Министерству образования и науки, «Молодой Республике» за возможность реализации своих умственных и творческих способностей! Также хочу поблагодарить ответственного за направление «Наука ФМД 2018» и по совместительству – моего научного руководителя Юрия Игоревича Стрельченко, и особенно благодарю близких мне людей за поддержку и веру в меня!

Все это вместе, как приятное дуновение ветра, распалает искры моего внутреннего потенциала, хочется дальше жить и творить – делать наш мир лучше уже сегодня!

В моих планах есть пара проектов, реализовав которые, я уверена, жизнь станет ярче и интереснее. Надеюсь, что все будет, ведь будущее – за нами!

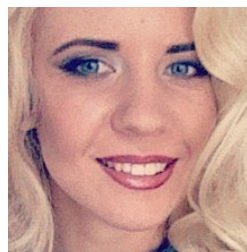


## София Зиаур, 1 курс, медицинский факультет № 1

**Ф**естиваль молодежи Донбасса задал высокую планку начавшемуся году. Для нашего края это, несомненно, значимое событие, которое в полной мере позволило раскрыть потенциал молодого поколения. Я испытала много эмоций уже от одного факта участия: сначала небольшое волнение и радостное предвкушение того, что меня ожидает, в самом начале быстро сменившиеся уверенностью, что я прекрасно проведу день и он надолго останется в моей памяти в числе приятных воспоминаний.

Так и случилось! За это я хочу сказать спасибо ОО «Молодая Республика» и всем организаторам, которые не побоялись взвалить на свои плечи такую ответственность, объединив под одной крышей столь большое количество людей, разных, но в то же время единых в одном – в любви к своей родине, – и устроили поистине грандиозное мероприятие, частью которого мне посчастливилось стать.

С Днем рождения, «Молодая Республика»! Надеюсь, мы еще не раз отпразднуем этот день вместе с вами.



## Екатерина Григоренко, 6 курс, медицинский факультет № 3

**У**видев в социальных сетях репост мероприятия, тут же начала изучать программу, искать ответственных за площадки. Больше всего меня интересовали состязания по плаванию. Было много знакомых с разных вузов, поэтому общение было ярким и интересным.

Собрались мы с пловцами идти на площадку «Локомотив». Нас встретили организаторы, объяснили, что и как, проверили заявки, рассказали, когда приступать к подготовке. Все прошло, как на дисциплинированных соревнованиях. Я результатом довольна. Приятно было представлять свой любимый ДонНМУ. Во мне ликовали гордость и честь.



**ОЛЬГА ТОКАРЕВА,**  
6 курс, медицинский факультет № 2



## За пределами Родины

*Вы возвратились в город свой родной,  
Познавшие войну не понаслышке...  
На вас, кто каждый Воин и Герой,  
Равняются девчонки и мальчишки.*  
Алевтина Хрулева

**Ц**елых 29 лет, долгих 29 лет назад весь мир, затаив дыхание, наблюдал за тем, как последний воин, а именно командующий Ограниченным контингентом генерал-лейтенант Борис Громов перешел пограничную реку Амударья, что ознаменовало для Советского Союза окончание Афганской войны, которая продлилась почти десять лет и унесла жизни, по разным источникам, более 15 тысяч советских граждан. Среди всех республик бывшего СССР наибольшие потери в этой войне понесла РСФСР.

К сожалению, мы мало знаем о том времени, ведь современное общество не хочет помнить о таких страшных событиях, о том, что «есть такая профессия Родину защищать», и что для того, чтобы это сделать, порой нужно переступить через себя и совершать поступки, за которые надо заплатить огромную цену.

Да, мы знаем, что 12 декабря 1979 года по просьбе руководства Афганистана на заседании Политбюро ЦК КПСС единогласно было принято решение – ввести советские войска в Афганистан. Уже 25 декабря в три часа дня, в солнечный зимний день, начался ввод войск. Но кто знает, что уже через два часа наши войска понесут первые потери и у черных тюльпанов\* появится первая, но к сожалению не последняя их работа: БМП не удержалась на дороге и перевернулась – погибло 8 человек... Вскоре в окрестностях Кабула разбился самолет – погибло 44 десантника. Именно так начиналось то, что хочется забыть, но что обязательно нужно помнить. Ведь только помня эти истории, мы их никогда не повторим.

Но не будем застывать в самом начале, перейдем сразу к 15 февраля – ведь именно эта дата приурочена к завершению длительных десяти лет на грани жизни и смерти за пределами Родины.

Многое было сказано очевидцами тех событий и спасенными жителями, и самими солдатами, которые шли в бой на незнакомой земле по приказу Отчизны. Среди них и Александр Карпенко – известный поэт, воин-афганец, который написал о выводе советских войск пронзительные строки, западающие в самую глубину души:

Из земли, изувеченной язвами мин,  
Изможденные, злые, как черти,  
Ветераны боев возвращаются в мир  
На правах победителей смерти.  
И не скажут вам метрики, сколько нам лет:  
Так случилось – на высях сожженных  
Прикоснулись мы к вечному миру, где нет  
Победителей и побежденных.  
Вот поднялся наш лайнер, мы вышли в зенит,  
Жизнь и смерть – мы раздвинули грани!  
Только на север, на север летит,  
А душа остается в Афгане.  
И, преследуя солнце, мы рвемся домой, –  
К нашим семьям, по нас тосковавшим, –  
А над выжженной солнцем афганской землей  
Наши души вселяются в павших.



Но не только шурави\*\* увековечили эти события своими словами и действиями в мировой истории. В 2004 году 15 февраля Президент России Владимир Путин выступил на торжественном собрании, посвященном Дню памяти воинов-интернационалистов, где сказал следующее: «В афганскую войну было испытано все-все, на что способен человек, что он в состоянии выдержать. Это знают и помнят наши «афганцы»: им полной чашей пришлось хлебнуть и страданий, и горя, и отчаянья, и трудностей. Они воевали в чужой стране, а собственный народ практически ничего не знал ни о причинах этой войны, ни о ее целях, ни даже об отваге и подвигах наших солдат и офицеров. Больше того, многих, кто вернулся с той войны, подчас встречали на Родине с непониманием, равнодушием и даже с осуждением. И, конечно, люди спрашивали: за что? По-настоящему мало кому было дело до искалеченных судеб наших «афганцев», до их физических ран и душевных мук. И чаще всего им самим приходилось находить себе место в жизни – политики были заняты своими делами... Всем, кто прошел Афганистан, всем, кто прошел через испытания Афганистаном, хочу пожелать вам и вашим семьям здоровья, успехов и благополучия».

И пусть в наших календарях этот день остается рабочим днем, но никто не может отнять у него дух торжества и радости за всех тех, кто сумел вернуться живым с той войны; всех тех, кто 15 февраля 1989-го года в последний раз в колонне воинов-интернационалистов пересек «мост дружбы» реки Амударья; всех

тех, кто еще долго будет слышать о своих подвигах и наградах разное; всех тех, кто столкнулся с «благодарностью» за свои боевые заслуги; всех тех, кому в спину кидали «Мы вас туда не посылали!»... За всех тех, кто, пройдя по этому мосту, вернулся на Родину, и снова получил уже новые задания и бросился в новый бой на землях Чечни, Карабаха, Осетии, Абхазии, Приднестровья... За всех тех, кто готов был ежечасно жертвовать собой, чтобы эта дикая, уродующая души и жизни чума по имени «война» не вырвалась в открытый мир, за них – великих героев, пожертвовавших всем, что у них только было по приказу командования за пределами Родины!!!

*\*Самолет АН-12 доставлял гробы с грузом 200 из Афганистана, носил неофициальное название «Черный тюльпан».*

*\*\*Шурави – историческое название советских военнослужащих в Афганистане. Произошло от афганского названия советских специалистов и военнослужащих Советской Армии времен войны в Афганистане (1979–1989). Слово получило распространение сначала среди афганцев, впоследствии и среди ветеранов афганской войны.*



**ВИКТОРИЯ ШЕВЧЕНКО,**  
6 курс, медицинский  
факультет № 1

## «Заря 2018» – серебряные сборы

**Н**а базе Донбасской национальной академии строительства и архитектуры прошло торжественное закрытие зимних Республиканских военно-спортивных студенческих сборов – «Игры Заря – 2018».

Его посетили гости: и.о. министра молодежи, спорта и туризма ДНР Александр Громаков, первый заместитель министра образования и науки ДНР Михаил Кушаков, первый заместитель министра МЧС ДНР, генерал-майор службы гражданской защиты Андрей Богомаз, депутат Народного Совета ДНР, начальник Отряда по проведению специальных спасательных работ особого риска «Легион» МЧС ДНР, полковник Сергей Завдоев; ведущий специалист Министерства образования и науки ДНР Игорь Могущенко; командир интернациональной бригады «Пятнашка» Ахра Авидзба; проректор по научно-педагогической и воспитательной работе ДонНАСА Виктор Левченко; член Общественной Палаты, начальник штаба военно-патриотического движения «Юнармия» Владимирской области Павел Григорьев.

В Республиканских военно-спортивных студенче-

ских сборах «Игры «Заря» участвовала и наша сборная команда ДонНМУ им. М. Горького. Ребята слушали лекции, учились собирать и разбирать оружие на время, пробовали себя в силовых нагрузках, находили новые знакомства и обменивались опытом.

После недели борьбы за призовые места состоялось подведение итогов и прошло награждение участников: были определены первые 3 места в личных зачетах, вручены кубки и дипломы командам за занятые первые 3 места в командном зачете.

1-е место – ДАВД МВД ДНР;

2-е место – ДонНМУ им. Горького;

3-е место – Академия гражданской защиты МЧС ДНР.

Поздравим же все вместе нашу команду с почетным 2-м местом и пожелаем успехов, новых побед и больших свершений в таком важном деле!



**ЮЛИЯ ПОДОЛЬСКАЯ,**  
3 курс, медицинский  
факультет № 3



## СКАЗОЧНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ БАЛ

**В** Донецком государственном молодежном центре состоялась городская студенческая бал. В нем участвовали студенты из всех вузов республики, в том числе и три пары из нашего университета, которые боролись за звание «Короля и Королевы», и также ребята, пожелавшие пойти в качестве помощников нашим конкурсантам.

В этом году участникам предложили вдохнуть новую жизнь во всеми любимые сказки. Студентам из ДонНМУ им. М. Горького были предложены Мэри Поппис, Алладин, Белоснежка и 7 гномов. Также можно было окунуться в мир Питера Пена, Красавицы и Чудовища, Красной Шапочки, приключения Шахеразады, Буратино, Золушки.

Началось мероприятие с традиционного полонеза, в котором приняли участие все гости бала. Несмотря на то, что бальными танцами занимались далеко не все – участники смогли показать прекрасную слаженность и грацию в движениях, за что можно отдельно поблагодарить хореографов из ДГМЦ. Затем был индивидуальный конкурс, где пары имели возможность продемонстрировать, на что они способны, так называемое приветствие. Каждая пара смогла привнести свою изюминку в столь короткое выступление так, что было интересно наблюдать за всеми конкурсантами.

Организаторы не забыли и гостей – после каждого конкурса было выступление ребят, которые занимаются в ДГМЦ. Все с удовольствием смогли насладиться вокальными и танцевальными номерами, во время которых можно было потанцевать или же собраться с силами перед собственным выступлением. Жюри оценивало активность участников на протяжении бала, так что ни одна пара не осталась без отметки.

Перейдем к «сказкам» наших студентов. Владимир Фоменко вместе с Владой Литвиновой представили

свое видение истории о Белоснежке и 7 гномах. Вова, как истинный студент медицинского университета, после отравления своей возлюбленной, попытался оказать ей первую медицинскую помощь, что в сочетании с поцелуем помогло вернуть Белоснежку к жизни. А после последовало танго.

Олег Фомин и Татьяна Козырь со своей группой поддержки напомнили нам, как важно порой оставаться детьми. Ребята развили любовную историю Мэри и Мистера А, показали подросших Джейн и Майкла и не забыли о мистере и миссис Бэнкс. Во время выступления на заднем фоне проигрывалось видео, в котором были детские фотографии участников, которые чередовались с историей, где взрослые имели возможность пообщаться с собой в детстве.

Валерий Жданов и Татьяна Пономаренко перенесли нас в культуру востока, где все смогли увидеть Алладина и Жасмин собственными глазами. Вместе со своей группой поддержки они исполнили страстную румбу, как и полагается восточным жителям.

Однако в этом году жюри покорили ребята из Академии управления и государственной службы при главе ДНР. Они показали историю Красавицы и Чудовища. Ребята очень ответственно подошли к костюмам: все оценили Чудовище с рогами в элегантном фраке, а также нежный и чувственный вальс в исполнении студентов, который никого не оставил равнодушным. Они сумели довести чистую историю любви Красавицы и Чудовища, которая живет в сказке.

Остается поздравить студентов Академии управления с победой и поблагодарить всех участников за те сказки, которые мы смогли сегодня вспомнить.



**ДЕНИС НАВАЛЬНЕВ,**  
2 курс, медицинский  
факультет № 1





## Каникулы бывают и такими!

**С**вой рассказ о зимних каникулах этого года я хотел бы предвосхитить историей о знакомстве со студенческими научными кружками детских хирургов России, которое состоялось еще в мае 2017 года на Всероссийской олимпиаде по детской хирургии, проходившей в детской городской клинической больнице № 13 им. Н.Ф. Филатова (г. Москва). Именно это соревнование подарило бесценный опыт участия в подобных мероприятиях, знакомство со множеством будущих коллег из 12 городов России. Участникам олимпиады тогда были представлены современные взгляды по наиболее актуальным проблемам детской хирургии в докладах Дмитрия Анатольевича Морозова – заведующего кафедрой детской хирургии и урологии-андрологии Первого МГМУ им. Сеченова и профессора кафедры детской хирургии РНИМУ им. Н.И. Пирогова Ольги Геннадиевны Мокрушиной. Раньше о таком можно было только мечтать! Ну и мы не ударили в грязь лицом – итогом этого научного мероприятия стало 3 место нашего СНК детской хирургии и анестезиологии им. Н.Л. Куца в общекомандном зачете.

Следующее событие в студенческой жизни детских хирургов произошло в августе 2017 года в Геленджике, где состоялась летняя школа по детской хирургии. Участники жили в палаточном городке, где ежедневно проводились лекции и мастер-классы по детской травматологии доцентом и руководителем научного студенческого кружка кафедры детской хирургии РНИМУ им. Н.И. Пирогова Н.П. Шастиным. Участники экспедиции осваивали технику гипсования, тактику врача в экстремальных условиях. Самым ярким мероприятием стали сутки, проведенные в открытом море на спасательном плоту, имитировавшее кораблекрушение и позволяющие ощутить возможные проблемы, которые придется перенести любому оказавшемуся в подобной ситуации, а тем более врачу, который несет двойную ответственность в данной ситуации. Умение организовать спасательный процесс,

устранить панику среди потерпевших, а также оказать медицинскую помощь при необходимости – главные задачи любого медика в экстремальной ситуации, хирурга – тем более.

В октябре 2017 года в Москве состоялся III съезд детских хирургов. Его посетили преподаватели кафедры детской хирургии и анестезиологии ДонНМУ и детские хирурги Республиканской детской клинической больницы. Перед делегатами съезда с докладами выступили руководители и сотрудники передовых клиник детской хирургии РФ, среди которых профессор Александр Юрьевич Разумовский, чьи регалии не уместились бы в данной статье, Юрий Андреевич Козлов – главный детский хирург Иркутской области. Был представлен и доклад от нашей делегации, с которым выступил к.мед.н., доцент кафедры детской хирургии ДонНМУ Максим Валерьевич Вакуленко.

Старосте СНК детской хирургии ДонНМУ Владиславу Халабузарю удалось посетить заседание СНК детской хирургии РНИМУ им. Н.И. Пирогова, пообщаться с коллегами, обменяться опытом проведения заседаний СНК.

Нынешние зимние каникулы подарили новую возможность провести время в кругу старых друзей, обрести новых и обогатить свои знания. Все это подарила IV зимняя школа детской хирургии в Екатеринбурге. Уральский государственный медицинский университет, а именно кафедра детской хирургии, уже в четвертый раз проводит данное мероприятие, которое объединяет множество студенческих обществ по детской хирургии из различных регионов России, Казахстана, Киргизстана. В этот раз и наша делегация в составе Владислава Халабузаря, Ильи Лепихова и Андрея Журавлева отправилась в столицу Урала – город Екатеринбург. Путь был не близкий – дорога в Ростов-на-Дону, а оттуда прямой рейс на самолете сквозь всю европейскую часть России в далекий город за Уральскими горами.

Продолжение на странице 12

Начало на странице 11

Теплый прием организаторов и высокий уровень организации проведения мероприятия сопровождал всех участников от самого начала зимней школы вплоть до обратного вылета.



Первый день прошел под знаком знакомства всех участников, а их было более 120. Далее – торжественное открытие школы ректором Уральского государственного медицинского университета, профессором, д.мед.н. Ольгой Петровной Ковтун и приветственные слова заведующей кафедрой детской хирургии профессора, д.мед.н. Натальи Александровны Цап. Затем в ходе жеребьевки все участники были распределены по командам, что, безусловно, способствовало еще большему их объединению. Соревнования «Медицинский биатлон» требовали пройти дистанцию в один километр на лыжах, доставить в пункт эвакуации условного пострадавшего. Конкурсы «Спасение утопающего», «Медицинская викторина» и «Ночное дежурство в ЦРБ» предлагали участникам каждой из команд

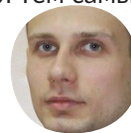
на этапе БСМП оказать первую помощь условному больному, затем, после его транспортировки, провести адекватную помощь в приемном отделении и, наконец, – высокоспециализированную, уже в отделении, где требовалось показать навыки техники гипсования при переломах различной локализации, выполнить лапароскопическую аппендэктомию на тренажере, продемонстрировать технику наложения различных видов швов и навыки десмургии. Все эти этапы оценивались строгим, но справедливым жюри в лице руководителей СНК. Для участников был организован и проведен мастер-класс по основам реанимации, после которого все участники смогли отработать навыки на высокотехнологичном манекене.

Следующий день был наполнен наукой – студенты зачитывали свои доклады. Представитель нашей делегации Владислав Халабузарь занял 1 место в личном первенстве научных работ.

Также руководители делегаций и заведующие кафедр детской хирургии всех вузов представляли свои доклады на различные актуальные темы по вопросам детской хирургии в течении всех дней зимней школы. Тем самым в непринужденной, но способствующей обучению обстановке они сумели донести нужные каждому студенту знания.

В преддверии Чемпионата мира по футболу – 2018 среди участников был проведен товарищеский турнир по этому виду спорта. Даже мороз в  $-25^{\circ}\text{C}$  не испугал участников, а только способствовал активной и увлекательной игре.

Но, как известно, все имеет свое завершение. И, зимняя школа, к сожалению, подошла к концу. После торжественного закрытия, вручения дипломов, сертификатов и памятных призов состоялся товарищеский ужин, в ходе которого все желающие смогли еще раз поблагодарить друг друга за приятно и полезно проведенное время. Все участники отправились в свои родные города, пообещав встречаться вновь и поддерживать теплые отношения, которые, безусловно, будут способствовать развитию науки и тем самым помогать спасать детские жизни.



**ВЛАДИСЛАВ ХАЛАБУЗАРЬ,**  
6 курс, медицинский  
факультет № 3

## Для первого раза...

**З**дравствуйте! На связи Донецк, и сегодня мы с вами узнаем подробности увлекательной двухдневной поездки в южную столицу России на студенческую олимпиаду по хирургии, о том, как раскрываются доселе невиданные таланты, и что делать, если вы микрохирург, но у вас внезапно не оказалось оптики под рукой, а также другие приключения будущих хирургов в Ростове.

Если начинать с самого начала, то просто необходимо отметить высокий уровень организации данного мероприятия. Так уж вышло, что наша команда, как и подобает всякому хоррору (вы наверняка видели видеоролик нашего кружка), прибыла в Ростов

под покровом ночи и уже собиралась было добираться до общежития своим ходом без мам, пап и карт города. Каково же было удивление, когда нас не просто встретил один из организаторов олимпиады, а еще и проводил до специально нанятых машин, и мы быстро домчали до места размещения. Отдельное мерси стоит сказать коменданту и вахтерам общежития РостМГУ, которые в два часа ночи даже умудрились встретить нас с улыбками на лице. В общем и целом, единственной проблемой в этой локации были разве что некоторые наши соседи, но это уже совсем другая история.



В моем конкурсе не был предусмотрен тренировочный день, поэтому я решила потратить некоторое время на исследование города, поскольку впервые была в Ростове в дневное время и, в общем-то, с первой же поездки в автобусе поняла всю прелесть ночной, а, главное, пустой дороги, когда в какой-то момент автобус плотно встал в транспортном потоке где-то на Большой Садовой. Позже, когда нас всех отвозили в университет утром и привозили в общежитие вечером, я еще не раз вспомнила эту прекрасную ночную поездку.

Итак, мы все-таки добрались до первой точки проведения олимпиады, а именно в актовом зале РостМГУ. У вас когда-нибудь было ощущение, что вы всходите на плаху? Я впервые участвовала в подобной олимпиаде, участвовала в трех конкурсах, один из которых, а именно лучевой, проводился здесь, перед всеми командами, всеми членами жюри, приглашенными гостями и телекамерами, и мой настрой, как по синусоиде, прыгал от боевой отметки «мы всех здесь разорвем» до почти истерической «домой, срочно домой под одеялко, и никогда сюда не возвращаться». Однако, когда наша лучевая бригада вышла к ноутбуку и увидела снимки, я поняла, что все оказалось чуть легче, чем мы все представляли и к чему готовились. Исключение составил КТ-снимок, но как оказалось чуть позже, когда на сцене остался лишь один человек от команды, из актового зала все воспринимается совсем по-другому и сразу же приходит на ум правильный ответ. Немного разбавили ужас от предстоящего выступления видеопрезентации, а когда я увидела, что луганское представление по духу и настроению соответствует нашему, то поняла, что мы подружимся, как минимум на почве совместного черного «медицинского» юмора.

Говоря о самих конкурсах, меня очень зацепило то, как команда показала наше дружелюбие и на каждом конкурсе активно поддерживала его участников, и как подбадривала друг друга для поднятия соревновательного духа. Я, как малообщительный и не в каждую группу входящий человек, действительно это оценила.

Затем был часовой обед, а потом мы отправились в ЦСО, где проходил второй мой конкурс – микрососудистая хирургия. Здесь же меня ждало небольшое разочарование, поскольку все время до олимпиады я тренировалась с микроскопом и, мягко говоря, была удивлена, когда в день нашего приезда мне сказали, что на конкурсе будут использовать только оптику. На этом моменте я вспомнила свои мрачные шутки о том, что на олимпиаду лучше вообще со своим микроскопом приехать и, к сожалению, оказалась права. Проблема состояла в том, что, по сути, у нас не было оптического снаряжения на один конкурс и нам, буквально, пришлось пожертвовать «швом нерва» ради «сосудистого шва». С другой стороны, мы, конечно, могли узнать об этом заранее, но как-то не учли, что микрохирургия возможна без микроскопа. Впрочем, что с микроскопом, что без него, – мне все равно было очень страшно все время ожидания, но после объявления старта, внезапно я поняла, что

очень уверенно держу инструменты, полностью внутренне собрана, а перед глазами в голове развернут огромный плакат заголовком «Алгоритм наложения микроанастомоза «конец-в-бок» простым узловым швом». Начало было определенно неплохим, однако сильно нервировали и несколько мешали рядом проходящие члены жюри и волонтеры, которые фотографировали нас, а кто-то, как мне показалось, чуть



ли не в сам доступ залез камерой ради снимка. Здесь я могу ошибаться, так все мое внимание все равно было приковано к сосудам, но после того, как команды начали объявлять о своей готовности, моя нервная система не выдержала и у меня началась паника, однако, благодаря моему ассистенту мы смогли закончить наш анастомоз вовремя, буквально за одну секунду до окончания. Наверное, мы мешали оцениванию и луганской команде, которая еще минут пятнадцать работала, не обращая внимания на происходящее, но практически все время мы делились своими впечатлениями, шутили и выражали радость от того, что сделали это. Конечно, шепотом, но все же. Это было чувство эйфории, настолько сильное, что я даже на минутку забыла о том, что еще будет теоретическая часть, но она уже не воспринималась так остро, как практическая. Однако, она существовала, поэтому, когда нас пригласили для ответа, мы ожидали абсолютно всего, но внезапно услышали самый простой вопрос для сосудистого хирурга, который можно было вообще придумать. Ответив на него, правда, с некоторой заминкой для его осознания, мы закончили свой конкурс и отправились в коридор ожидать наших друзей с конкурсов эндовидеохирургии, СЛР и трахеостомии и держать кулачки за ребят с сухожильного конкурса.

На второй день проходил конкурс шва нерва и, как я уже сказала, у нас не было на него особой надежды, так как у одного члена бригады была не самая мощная оптика, а у второй ее вовсе не было. Тем не менее, в ком я была уверена на этом конкурсе, так это в своем напарнике, который теперь выступал в роли ведущего хирурга. Мы решили сделать ставку на качество, а не на скорость, поэтому, потратив чуть больше времени, чем тридцать минут, сделали все, что было в наших силах при наших условиях и внезапно оказалось, что нерв, который мы сшили, соответствовал почти всем пунктам, кроме эстетичности и, окрыленные этим, мы отправились ожидать теоретическую часть.

Продолжение на странице 14

Мы были уверены в нашей победе и отправились поддержать ребят, находящихся в мраморном зале, где проходили конкурсы на кишечный и сосудистый швы, а также трансплантологический. Мы были уверены в победе наших ребят, что впоследствии и подтвердилось при подведении итогов.

Кроме того, у одного из наших ребят 16-го числа был день рождения, так что мы уже пошутили про то, что он сам себе сделал подарок, получив третье место в конкурсе кишечного шва, но не забыли, конечно, позже поздравить его тортиком со свечками.

После проведения всех конкурсов мы долго ожидали начала церемонии награждения, поскольку в скором порядке печатались сертификаты участников и грамоты для победителей. Спешка заметно ощутилась, когда при объявлении



**В** Москве прошла 27-ая Всероссийская студенческая Олимпиада по хирургии с международным участием им. академика М.И.Перельмана.

Ребята из кружка СНК госпитальной хирургии им. Богославского совместно с представителями травматологии и нейрохирургии участвовали в данном мероприятии и поделились с нами впечатлениями о поездке.

**АЛЕКСЕЙ КОКИН, 4 КУРС, МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ № 1**

Хочу поделиться своими впечатлениями об олимпиаде, прошедшей в городе Ростов-на-Дону, где мне выпала честь, отстаивать наш университет и команду. Наверное, это была одна из самых важных поездок за все время, которое я посвятил изучению медицины. Мне удалось принять участие в трех конкурсах: инструменты, вязание узлов и трансплантология.

Наша команда показала высокий уровень подготовки, завоевала большое количество наград в сложнейших конкурсах, но самое главное: все увидели, какой мы дружный коллектив. Именно на таких мероприятиях можно показать свой уровень, научиться чему-то новому, провести работу над ошибками. Я считаю, что таких поездок должно быть как можно больше, не только для того, чтобы показать свои умения, но и научиться чему-то у других. Ну и, конечно, показать, что у донецкой медицины есть будущее.

результатов конкурса сосудистого шва внезапно наше второе место заняла другая команда (к счастью, это быстро исправили!) или когда мы получили грамоты и обнаружили, что в них очень много ошибок и путаниц с именами и членами бригад.

В любом случае, подытоживая все выше сказанное, я должна отметить, что эта олимпиада – действительно бесценный опыт для всех нас, что для первого раза мы, по-моему мнению, справились отлично и обязательно посетим ее в следующем году. И, несмотря на мелкие и не очень огрехи, она действительно проведена на высоком уровне, за что необходимо выразить ростовской команде, которая, кроме самих конкурсов, занималась и их организацией.

**АЛИНА МЕЛЬНИК,**

4 курс, медицинский факультет № 1

## Из первых уст

**ПОЛИНА ПОПОВА, 4 КУРС, МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ № 1**

Впечатления о поездке в Ростов остались самые позитивные и незабываемые! Несмотря на все переживания и мандраж перед конкурсами, мы хорошо поработали и достигли неплохих результатов. И хоть вся команда была очень уставшая из-за попыток повторить все, что только возможно, касательно нашей темы и хирургии вообще, мы были достаточно собраны и даже тремора в руках не было!

И еще одно, очень важное. Мы не просто хвастаем, рассказывая, что много тренировались, а сами в этот момент отдыхали и веселились, нет! Чтобы по-настоящему потренироваться перед выступлением, мы действительно привезли с собой целый метр свиных кишок из Донецка!

Из рассказов ребят можно сделать вывод, что все они потрудились на славу и отстаивали честь родного университета. Подтверждением этому является количество занят призовых мест. В 6 из 12 конкурсов студенты Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького заняли призовые места:

- лучевая диагностика – 2 место;
- сердечно-легочная реанимация – 3 место;
- десмургия – 3 место;
- эндовидеохирургия – 3 место;
- абдоминальная хирургия – 3 место;
- сердечно-сосудистая хирургия – 2 место.

Поздравляем команду хирургов с достойным выступлением! ВЫ – гордость нашего вуза!



**ВЕРА ТОЛМАЧЕВА,**  
2 курс, медицинский факультет № 2





## Второй шанс судьбы, или борьба за мечту

**К**аждый из нас, поступая в университет, ставил перед собой конкретные цели: отлично учиться, помогать людям. То есть – постепенно, но настойчиво идти к своей мечте – стать хорошим врачом. Но, как известно, на пути всегда встречаются препятствия, и тут главное – не испугаться.

Большинство первокурсников впервые сталкиваются в своей жизни с такими предметами как анатомия и гистология. На старших курсах всем сложно с такими дисциплинами как физиология, биохимия, топографическая анатомия, патологическая физиология и многие иные предметы, которые большинство студентов познают впервые. Из-за специфики обучения в медицинском университете у тех, кто учится слабее, порой возникают сложности с тем или иным предметом, но это вовсе не повод отчаиваться и опускать руки.

В нашем вузе всегда дают возможность пересдать отрицательные оценки и повысить свой рейтинг. Студентам разрешается пересдавать модуль и экзамен, ему всегда дается второй шанс (а порой, и третий.) Так кто же такие эти пересдающие студенты?

Многие отличники, или просто личности, преуспевшие в обучении, к студентам, пересдающим тот или иной предмет, часто относятся отрицательно. Если пересдает – значит глупый. А вот и нет! Во-первых, бывают различные обстоятельства. Вы скажете, таких мало? И что, по-вашему, те самые обстоятельства? Вы считаете лишь уважительные причины, а помочь матери по дому, посидеть с младшим братиком или сестренкой? Конечно, многие могут возразить, что это мелочи, бытовые или семейные дела, но ведь это очень важно, ведь так, даже еще не став врачом, он или она помогают родным и дают немного отдохнуть их загруженному организму. Вы не задумывались

об этом? Как бывает сложно вашим родителям, которые не просят о помощи, так как вы должны познавать медицинскую науку, но ведь выучить это вы еще успеете, а вот здоровье родителям уже никто и никогда не вернет.

Во-вторых, ваш собственный отдых. Как много ребят учат до утра, не спят ночами... Вы тоже считаете это нормальным? А то, что большинству эти бессонные ночничего, кроме жажды сна, не дают, – что вы скажете на это? Ваш мозг уже не воспринимает информацию, когда сопротивляется сну, а вы попросту добиваете свой организм. Вот так и начинается развиваться синдром хронической усталости.

В-третьих, все очень сильно переживают и порой действительно из-за мелочей. Ребята, относитесь ко всему чуточку проще и вам самим будет легче, вот увидите!

И вернемся к пересдачам. В этом нет ничего страшного. Доучите – и сдадите. Многие считают вас глупым/глупой – не обращайте внимания! Да, возможно вы не знаете, как отличник, но зато вы живете в реальном мире и не забываете о тех, кто окружает вас, а это куда важнее! Ведь сдать предмет вы можете и со второго, с третьего раза, а вот стать отзывчивым, уделять внимание родным и близким, вам никогда не помогут книги и не заменят те драгоценные минуты счастья.

Пересдача – не приговор: лучше допустить ошибку сейчас, все выучить и исправить. И помните, никогда не бойтесь обратиться за помощью к старшекурсникам или тем же отличникам, ведь все мы люди, разные, очень специфичные, порой – необычные, но ведь мы должны помогать друг другу, несмотря ни на что! Ведь словом тоже лечат, а что может быть лучше поддержки в трудный период?! Всегда стремитесь к мечте и никогда не упускайте данный вам шанс! Боритесь за звание врача!



**ВЕРА ТОЛМАЧЕВА,**  
2 курс, медицинский  
факультет № 2

# ДНЕВНИКИ ВТОРОКУРСНИЦЫ, ИЛИ ОБЫЧНЫЕ БУДНИ СТУДЕНТА



**01.12.17, пятница**

**Зима**

Вот и пришла зима, хотя первые деньки ее больше напоминают весну...

Сегодня в морфологическом корпусе прошла акция «СПИД не спит», приуроченная к Всемирному дню борьбы со СПИДом. Студенты рассказывали о распространении данной пандемии среди молодежи.



**04.12.2017, понедельник**

**Волонтеры**

Сегодня состоялось торжественное собрание, посвященное Дню волонтера. Почетными грамотами и благодарностями были награждены самые активные студенты. Одна из них досталась и мне за участие в акции «Студенты-медики против курения, наркомании и СПИДа».

**05.12.17, вторник**

**Обычные будни**

Сегодня – Всемирный день волонтеров. Я решила вспомнить все, что сделала за этот год в роли волонтера: это и первая сдача крови, и посещение приюта для животных, и благотворительные ярмарки для детей, больных онкологическими заболеваниями. А еще я подумала о том, чего еще не успела и что хочу сделать. Мне очень хочется (хоть раз!) провести арт-терапию для детей, больных онкологическими заболеваниями. В этом году я не смогла ее посетить, так как дни для посещения были у меня уже заняты другими мероприятиями.

**07.12.17, четверг**

**Новогоднее желание**

Мне сказали, что в нашем профкоме можно написать новогоднее письмо Дедушке Морозу. Конечно, все знают, что его как бы нет, но ведь верить нужно, ведь чудеса сбываются! И я загадала, чтобы в Новом году все были счастливы, чтобы никто не болел, и чтобы все удачно и вовремя сдали сессию!



**08.12.17, пятница**

**День Героев Отечества**

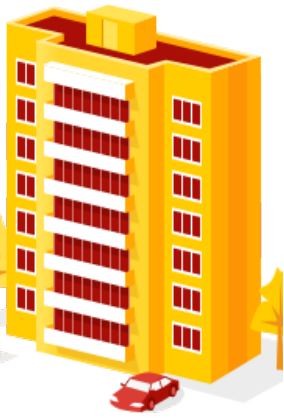
В холле морфологического состоялась патриотическая акция, посвященная Дню Героев Отечества. Я очень рада, что мы все помним о тех людях, которые, жертвуя собой, спасали нашу родину! Спасибо нашим прабабушкам и прадедушкам!

**21.12.17, четверг**

**Выборы**

В актовом зале состоятся самые главные выборы среди студенчества ДонНМУ, выборы руководителя ячейки ОО «Молодая Республика». Я тоже принимала в них участие. К сожалению, не победила, зато приобрела хороший первый опыт в подобных мероприятиях.





**22.12.17, пятница**  
**Общежития**

При поддержке ректората и профкома студентов ДонНМУ состоялся традиционный смотр новогодних общежитий. Три дня жюри совместно с представителями деканатов посещали общежития №№ 6, 9 и 3, оценивая уровень подготовки. Мне

удалось побывать на данных мероприятиях, и хочу сказать, что это было очень интересно и увлекательно – я получила массу радостных эмоций.

**28.12.17, четверг**  
**Новогодний концерт**

Как всегда, в преддверии Нового года у нас в университете прошел новогодний концерт, в котором я тоже участвовала.

**29.12.17, пятница**  
**Новый год близко**

Вот и подошел к концу этот учебный семестр... Совсем скоро меня ждут экзамены и каникулы, ну а потом – снова в бой, снова за учебу!

**05.02.18, понедельник**  
**Новый семестр**

Как быстро мчится время! Не успеваю даже заглянуть в дневник, чтобы описать все события... Вот и каникулы уже пролетели, начался новый семестр. Я не успела отдохнуть вообще. В этом семестре у нас начинаются новые предметы, уже не дожусь, когда узнаю о них как можно больше!!! Сегодня познакомилась с одним из них. Это микробиология! Это очень интересно и увлекательно, мне очень понравилось и, если так будет идти и дальше, то это будет мой самый любимый предмет!

**08.02.18, четверг**  
**Новые знакомства**

Сегодня у меня первый раз была топографическая анатомия – очень интересный, по-моему, предмет, только немного страшновато становится, так как старшие курсы очень напугали нас этой кафедрой. Но я думаю, что учение и труд все перетрут!

**13.02.18, вторник**  
**Новый предмет**

В этом семестре у нас появился еще один новый предмет – «Основы охраны труда». Надеюсь, он будет интересным!

**15.02.18, четверг**  
**Конференция в ДАСПО**

Сегодня я посетила увлекательную конференцию в Донецкой ассоциации профсоюзных организаций. Мне просто невероятно там понравилось: я познакомилась со множеством увлекательных людей и получила приятный подарочек!

**16.02.18, пятница**  
**Поживем, увидим**

Вот и подошла своему к завершению еще одна тяжелая трудовая неделя, но это время все равно самое лучшее, так как студенческие годы – самая прекрасная пора, а поскольку время летит очень быстро, – нужно наслаждаться каждым моментом.



**ОЛЬГА КУЦЯ,**  
2 курс, медицинский факультет № 4



# Татьяна Пономаренко

## Музыка во мне

В январе свой День рождения отметила выпускница нашего вуза и безгранично талантливый человек Татьяна Пономаренко. Как считал великий Бетховен, музыка должна высекать огонь из души человеческой... И у Татьяны это прекрасно получается.

Она поистине является вокальной визитной карточкой нашего университета. Ни один творческий вечер, а тем более официальное мероприятие, не обходятся без ее выступлений. У Татьяны широкий вокальный диапазон и разнообразный репертуар: академическое, хоровое пение, лирические песни о судьбе, праздничные композиции, молодежные выступления на любые даты и вкусы. Видеоролики с ее выступлениями вы легко можете найти на страницах МедТВ или группы ДонНМУ «ВКонтакте» и youtube.

Искреннюю преданность музыке Татьяна выражает и в своих стихах, один из которых я имею смелость предложить на ваш суд:

### МУЗЫКА ВО МНЕ

Я не знаю, что там вдальке...  
В мыслях я свободна, налегке.  
Я лечу на тот манящий свет,  
Он дыханием моим согрет.  
Этот свет прозрачен, светел, невесом,  
Звуки музыки и запах сцены в нем...  
Дрожь в коленях и в руках моих,  
Удушающий адреналин!... И зал затих...  
Первый аккорд пронзает тело сквозь!  
Две половинки занавеса раздвигают врозь!  
А сердце рвется из груди – стучит!!!  
И в ожиданье чуда – мир молчит...  
И беспощадно близится момент  
Вступления... А мысли? Оу...их – нет!...  
И вот последний и глубокий вдох...  
Секунда... две... уже до трех...  
И...  
.....я пою...  
.....а дрожь в губах...  
И в кульминации я делаю рукою взмах!  
А жар от головы стремится вниз!  
Потом обратно, поднимаясь ввысь!  
И я стою, пою, – все будто в снах...  
Я вся в плену волненья – колики в руках...  
А голос мой летит, все чувства посылая,  
Я растворяюсь в музыке,  
На сцене я – живая!



Я чувствую, и этим вдохновляюсь!  
Происходящим умиротворяюсь.  
Улыбки в зале, как вознагражденье,  
Аплодисменты за мое такое символично-музыкальное рожденье!  
И искренны так взгляды всех людей,  
Смотрящих на меня в переплетении теней:  
Восторг и злость,  
И похвала, и зависть...  
А мне нужна лишь крохотная малость,  
Что велика и необъятна в то же время,  
Что селит в сердце мое жизни семя –  
Мне нужно чувствовать себя живою!  
Раскрыть на сцене музыку собою!  
Своими чувствами, эмоцией и страстью!  
Дышать под каждый, каждый такт  
И слиться со словами песни так,  
Чтоб быть с нею одним единым!  
И эти чувства так незаменимы...  
И хочется почувствовать их вновь и вновь...  
Все потому,  
что к музыке  
во мне Любовь!..

В свободное от музыки время Татьяна увлекается спортивной акробатикой.





## Научное поприще

И это далеко не границы Татьяниного таланта, который проявляется еще и в прилежном обучении в стенах нашего вуза, а особенно – в популяризации науки. Сейчас она возглавляет научно-практический кружок кафедры патологической физиологии и организационный комитет Общества молодых ученых и студентов Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького. Имеет печатные научные статьи и тезисы в журналах Российской Федерации, и что ценно для широкого круга читателей, – научно-популярные статьи в газете «Медицинский вестник».

Татьяна Пономаренко выступает с докладами, занимает призовые места на конференциях, умело проводит интегрированные межкафедральные заседания кружков и, что самое важное, ее организаторский талант проявляется в соруководстве проведения научно-практических конференций по оказанию первой помощи, а также Международного медицинского Форума, Фестиваля молодежи Донбасса. И это далеко не весь ее послужной список!

Она завоевала авторитет среди абитуриентов и школьников Малой академии наук, где успешно внедрила курсы «Аптечка». Татьяна сумела сплотить вокруг себя команду волонтеров-профессионалов, членов научно-практического кружка, утвердить авторитет и у руководства вуза. О ней лестно отзываются проректор по последипломному образованию, д. мед. н., профессор Андрей Николаевич Колесников, проректор по лечебной работе, профессор Ольга Николаевна Долгошапка, проректор по воспитательной работе, профессор Иван Петрович Вакуленко. К ней прислушиваются сотрудники кафедры и Студенческого клуба.



## Материнский совет...

Напоследок хочется сказать о ее личных качествах: она добра, отзывчива, жизнерадостна и готова всегда прийти на помощь с материнским советом, не только на словах, но и на деле. Она прекрасная мать и воспитывает семилетнюю дочку, которая уже идет по ее стопам и переступила порог нашей Alma Mater с выступлением на сцене актового зала.

Мы хотим пожелать Татьяне пронести все описанные качества в будущей долгой и творческой жизни, больших надежд и великих свершений уже на врачебном и, не исключено, научно-педагогическом поприще!



**ЮРИЙ СТРЕЛЬЧЕНКО,**  
доцент, научный руководитель Общества молодых ученых и студентов;  
**НАУЧНЫЙ КРУЖОК**  
**КАФЕДРЫ ПАТОФИЗИОЛОГИИ**

# СОН В ЗИМНЮЮ НОЧЬ

А луна все льет сиянье, и без муки, без страданья  
Чуть трепещут о чертанья вещей сказочных стволов;  
Все они так сладко дремлют, безучастно стонам внемлют  
И с спокойствием приемлют чары ясных, светлых снов.

*Константин Бальмонт, «Фантазия»*

Сон... Для каждого человека это что-то свое: для одних – возможность отдохнуть после долгого трудового дня, для других – способ уйти от стрессов в царство Морфея, для третьих – один из пунктов в списке здорового образа жизни. Отрицать важность и нужность сна не приходится, как и искать какие-либо оправдания в его пользу, ведь если верить различным обозревателям и ученым, то получится, что за всю свою жизнь человек проводит во сне треть прожитого времени. Нет, вы не ошиблись! Ученые посчитали, что при средней продолжительности жизни в 78 лет мы тратим примерно 2,5 года на уход за собой, 3,5 года – на учебу, 4 года мы потребляем пищу, 6 лет наводим порядок в своем доме, около 9 лет просиживаем перед телевизорами и мониторами компьютеров, играя в видеоигры и общаясь в сети, даже работа отнимет в итоге около 11 лет нашей жизни, но сон однозначный лидер – он берет нас в свой манящий плен на 23,3 года.

Конечно, эти цифры усреднены и обезличены, они, вероятно, не учитывают разницы между трудом парикмахера в салоне с 8-часовой сменой и работой врача скорой медицинской помощи с 12-часовой рабочей сменой, но все же ясно показывают, что, хотим мы того или нет, – сон будет спутником большую часть времени, отведенного нам в этом мире. Так что же такое сон? Полезен ли он? Можно ли им управлять?

Сон (лат. somnus) – естественное физиологическое состояние, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир, присущее млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым. Физиологически обычный сон отличается от других, похожих на него состояний – анабиоза, спячки, гипнотического или наркотического сна, комы, обморока, летаргического сна.





У здорового человека сон начинается с первой стадии медленного сна (дремоты или стадия небыстрого движения глаз), ее длительность колеблется от 5 до 10 минут. Затем наступает 2-я стадия (переходная между дремотой и глубоким сном), которая продолжается около 20 минут. Еще 30-45 минут приходится на период 3-4 стадий (глубокого медленного сна). После этого спящий снова возвращается во 2-ю стадию медленного сна, после которой возникает первый эпизод быстрого сна (быстрого движения глаз), который имеет короткую продолжительность – около 5 минут, но именно во время этой фазы мы видим сновидения.

Вся эта последовательность называется циклом. Таким образом, мы видим, что первый имеет длительность 90-100 минут. Затем циклы повторяются в среднем от трех до пяти раз, при этом уменьшается доля медленного сна, и постепенно нарастает доля быстрого, последний эпизод которого в отдельных случаях может достигать 1 часа. Во время стадии быстрого сна тело человека наиболее расслаблено, а сознание работает наиболее интенсивно, именно из-за такого несоответствия эта стадия и называется парадоксальной фазой сна. Во время ее человек совершает движения глазами, осматривая все объекты, которые видит в своем сновидении.

Характерно, что при изучении этой фазы ЭЭГ человека, видящего сон, похоже на его ЭЭГ во время бодрствования, то есть, что бы он ни делал во сне: прыгал, бегал, танцевал – его мозг понимает это так, как если бы человек занимался этими делами в реальности. Такой вывод сделали исследователи Института психиатрии в Мюнхене.

Они изучили активность мозга сновидящих людей. Задача оказалась не из легких: чтобы получить более точные результаты, специалисты долго искали добровольцев, которые могут управлять своими сновидениями. И если вы считаете, что управление сном – миф, вы заблуждаетесь!

«Между фазой быстрого сна и бодрствованием существует некое пограничное состояние, именуемое осознанным сновидением. Это измененное состояние сознания, которое позволяет человеку осознавать, что он видит сон и, в той или иной мере, управлять его содержанием! Практикующие столь уникальную технику утверждают, что весь сновиденный мир состоит из такой материи, что позволяет проходить сквозь стены во сне и производить другие удивительные вещи».

Несомненно, чтобы приобрести такой опыт, необходимо овладеть определенными навыками, ведь умение контролировать осознаваемый сон требует длительного обучения и практики. Однако именно эту способность использовали ученые, изучающие нейрофизиологию сновидений, а именно – феномен управляемого сна. Его основная особенность заключается в том, что сновидящий понимает, что это ему снится, и может в какой-то степени осознанно управлять своими действиями.

Итак, исследователи предложили шести добровольцам, практикующим управление снами, принять участие в эксперименте. Им должно было снится, как они сжимают правую или левую руку. Если практикующие впадали в нужный, контролируемый сон, то должны были подать знак – движение глаз. Разумеется, специальное оборудование сканировало активность мозга сновидящих.

В условиях данного эксперимента только двоим добровольцам удалось увидеть контролируемые сновидения. Тем не менее, благодаря другой паре участников исследователи убедились, что активность моторной коры, которая отвечает за левую или правую руки, во время движения, была точно такой же, как если бы эти действия происходили наяву. Отсюда последовало доказательство: сон – это не кино. В его восприятии участвует не только зрительный анализатор, но и весь мозг человека. Однако, предвкусывая вопросы критиков, сразу оговорюсь, что по словам исследователей, во время сновидения та область мозга, которая отвечает за принятие решений, молчит. Именно поэтому не реализуется та активность моторной коры, которая отвечает непосредственно за движения, и именно поэтому мы не бегаем во сне, не лезем на стены и не танцуем ламбаду.

Но если вы все еще сомневаетесь в том, что существует управляемый или осознанный сон, то вам стоит немного углубиться в историю и верования славян, а именно – познакомиться с понятием «Ведогонь». Ведогонью когда-то называлась наука и искусство использовать сны, хотя это очень узкое ее понимание. По большому счету, это путь или мировоззрение ведуна, путь знания, отличающийся от пути колдуна, который назывался Ерегонью.



В этой науке считалось, что сны должны быть легкими и незапоминающимися. Это означало, что болезненных и травматических переживаний у спящего не было.

Конечно, узнав то, что наш мозг фактически не отличает сновидения от реальности, воспринимая их почти на равных, некоторые могут возразить о пользе сна и его роли. Но исследования сна в жизни человека проводилось не только в рамках скорости засыпания или средней длительности сна. Ученые всего мира ставили опыты, чтобы удостовериться не только в пользе сна, но и в губительности его отсутствия. Таким образом появились данные, что

без сна, исходя из физических, биохимических, социальных и прочих особенностей испытуемых, человек может провести от трех дней до недели. Все данные были обработаны и вынесены на всеобщее обозрение:

**День 1.** Человек не спал сутки. Проявляется усталость и раздражительность, пусть и незначительная, или даже незаметная, повышается артериальное давление. После бессонных суток человек моментально погружается в фазу быстрого сна, и, если его никто и ничто не будет отвлекать, моментально заснет.

**День 2.** Психика подвергается атаке химических процессов, происходящих внутри человека. Около 50% информации не усваивается. Если сон отсутствует двое суток, начинают разрушаться клетки головного мозга, многократно увеличивается нагрузка на внутренние органы.

**День 3.** Изменение гормонального фона, повышенная выработка гормона стресса, и как следствие – снижение скорости регенерации клеток головного мозга. Возникновение «путаницы», потеря фактов. Состояние депрессивное, вплоть до невротического расстройства.

**День 4-5 (а иногда и третий).** Паранойя, слуховые и зрительные галлюцинации, нарушение речи.

Как показали научные исследования, при продолжительном отсутствии сна снижается способность организма усваивать глюкозу, что в конечном итоге приводит к развитию сахарного диабета. И если в последствии человек не умирает от необратимых повреждений головного мозга, обусловленных отсутствием сна, то у него наблюдаются конвульсии, невнятная речь, тремор, потеря памяти.

Конечно, чтобы избежать подобных расстройств, необходимо правильно организовывать свое время, не забывая о чередовании активности и отдыха, и помнить, что недостаток сна так же пагубен для нас, как и его избыток. Поэтому, чтобы дать ответ на вопрос: «Сколько часов нужно спать в сутки?» – мы обратимся к биохронологии\*, знаниям йогов и ведическим учениям, которые, по сути, говорят по поводу сна примерно одно и то же:

«Середина ночного сна должна приходиться на самое темное время суток, то есть на полночь. Это значит, что человек должен ложиться спать в 8-9 часов вечера, а вставать в 4-5 утра. Требования йогов также соответствуют этому режиму. Они считают, что просыпаться следует в 3.30-4 часа утра, когда начинает возбуждаться центр дыхания. Ложиться спать лучше до 21-22 часа. Примерно в это время все люди чувствуют небольшую сонливость – это состояние продолжается 10-20 минут и его необходимо не пропустить и использовать для засыпания. Кстати, маленьких детей укладывать спать лучше также в это время – у них данное состояние сонливости выражено еще более ярко».

\* Биохронология – наука о биоритмах.



Распространенное мнение о том, что люди делятся на «сов» и «жаворонков» не соответствует действительности. Если бы человек как биологическое существо вел ночной образ жизни, то у него в процессе эволюции развился бы острый слух и обоняние, а также ночное зрение. Однако ничего подобного у человека нет. Поэтому бодрствовать человек должен в светлое время суток? а спать – в темное. Такого образа жизни и придерживаются до сих пор деревенские жители. А все люди делятся не на «жаворонков» и «сов», а на людей, неиспорченных и испорченных цивилизацией. Это по сути подтверждают результаты



исследований американских ученых: чем позже человек ложится спать, тем чаще он находится в подавленном состоянии и тем более негативные мысли посещают его в течение дня. Интересно, что поздний отход ко сну оказывал такой же эффект и на тех людей, которые считают себя «совами» и заявляют, что комфортно чувствуют себя при таком режиме дня. Исследователи полагают, что подавленно-депрессивное состояние, характерное для любителей позднего бодрствования, в дальнейшем могут перерасти в тревожный невроз, большое депрессивное расстройство, обсессивно-компульсивный синдром, а также социофобию.

Но если уйти в сторону от науки, то люди издревле считали сон божественным даром, хранящим в своих глубинах истинные знания. Они верили, что сны – это порталы в другие измерения, знали, что есть вещие сны, способные предсказать нам исход события, верили, что сон врачует не только тело, но и душу. Оставляя все насущные невзгоды, они радостно шли в объятия Морфея, чтобы с первыми лучами солнца встретить рассвет с новыми силами. Влюбленные желали видеть свою половинку в чарующих снах, а юные девушки засыпая в новом доме, приговаривали: «На новом месте приснись жених невесте», ожидая хоть на миг увидеть облик человека, уготованного ей Мойрами – тремя богинями судьбы. Колдуны обещали рассказать всю правду, лишь расшифровав твой сон, а некоторые ученые считают, что эффект «дежа вю» – всего лишь сон, о котором мы забыли, но смогли вспомнить по ключевым моментам. И пусть все ученые мира и пытаются разложить по полочкам каждую минуту и секунду сна, запечатлев их на сотни устройств для расшифровки, хочется верить, что сны еще долгое время будут вдохновениями для ученых и поэтов, художников и музыкантов, и не важно, что там показывает ЭЭГ!

### ЭТО ИНТЕРЕСНО:

1. Самая лучшая поза для сна – на левом или правом боку. Сон на животе оправдан только в случае сильного холода. На спине лежать уместно только в том случае, если вам нужно кратковременное расслабление. Но засыпать лучше на боку. Тибетские буддисты и Будда в свою очередь рекомендовал наилучший способ сна для людей – лежа на правом боку. Согласно буддизму, «животные спят на животе, боги – на спине, а предающиеся наслаждениям – на левом боку. И только бдительно спящие на правом боку, подобно льву, не расслабляются полностью; они спят, не утрачивая сознательности; не впадают в крепкий сон; не видят порочных или дурных снов. Спящие по-другому испытывают все скверные противоположности».

2. Спать рекомендуется головой на север (или на восток). Требование правильной ориентации тела в пространстве связано с необходимостью согласования электромагнитных полей. Направление движения электромагнитных волн земной коры и человека должны совпадать. Используя этот метод, академик Гельмгольц даже лечил людей.

3. В медицине описаны случаи, когда люди не спали вовсе. Причина тому – генетическое заболевание, именуемое фатальной семейной бессонницей. Эта патология отмечена всего у 40 семей во всем мире. Заболевание, передающееся по наследству, начинает проявляться в возрасте от 30 до 60 лет, длится от 7 месяцев до 3 лет и завершается летальным исходом.

Продолжение на странице 24





Начало на странице 23

4. В 80-х годах прошлого века чикагские ученые поставили эксперимент на крысах. Суть его заключалась в том, что как только крысы засыпали, их моментально будили. Через месяц все грызуны погибли. Точной причины их смерти не выяснили. Но предполагают, что виной стал стресс, который грызуны испытывали после пробуждения. Также во время эксперимента было отмечено, что, несмотря на возросший аппетит, животные теряли вес, и у них нарушалась терморегуляция. Подобный эксперимент провели и на людях. Им давали спать требуемые 8 часов, но будили в начальной фазе каждого сна. Через три дня было отмечено, что у всех участников ухудшилась концентрация внимания, появилась раздражительность, галлюцинации, признаки психоза.

5. Лидером без сна является человек из «Книги рекордов Гиннеса». Рэнди Гарднер из Сан-Диего не спал 11 дней, которые чуть не стали для него ро-

ковыми. Позже было принято решение исключить это достижение, поскольку попытка поставить новый рекорд может закончиться трагедией.

6. Первый национальный чемпионат по сиесте (сну) прошел в 2010 году в Мадриде. Участники ложились на ярко-синие диваны в одном из залов торгового центра для того, чтобы проспать на них как можно дольше из отведенных для этого 20 минут. Соревнования проходили в четырех номинациях: кто первый заснет, кто громче всех храпит, лучшая позиция для сна и самый оригинальный костюм для сна. Места в жюри заняли врачи: именно они решали, как крепко спят участники соревнования.



**ВИКТОРИЯ ШЕВЧЕНКО,**  
6 курс, медицинский  
факультет № 1

**Редакционная коллегия профкома студентов:**

Редактор: Виктория Шевченко (мед. ф-т № 1, 6 курс)  
Технический редактор: София Зиаур (мед. ф-т № 1, 1 курс)  
Консультант: Жилаев Р. А., председатель профкома студентов  
Корректор: Кобзарь И. Н.

Наша страница «Вконтакте» [vk.com/medical\\_puls](https://vk.com/medical_puls)

Более подробную информацию вы можете узнать по тел.: 062-344-42-50, Елена Викторовна

В выпуске использовались графические материалы из Интернета.

Подписано в печать 26. 03. 2018

Отпечатано в типографии ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО

Тираж 60 экземпляров