

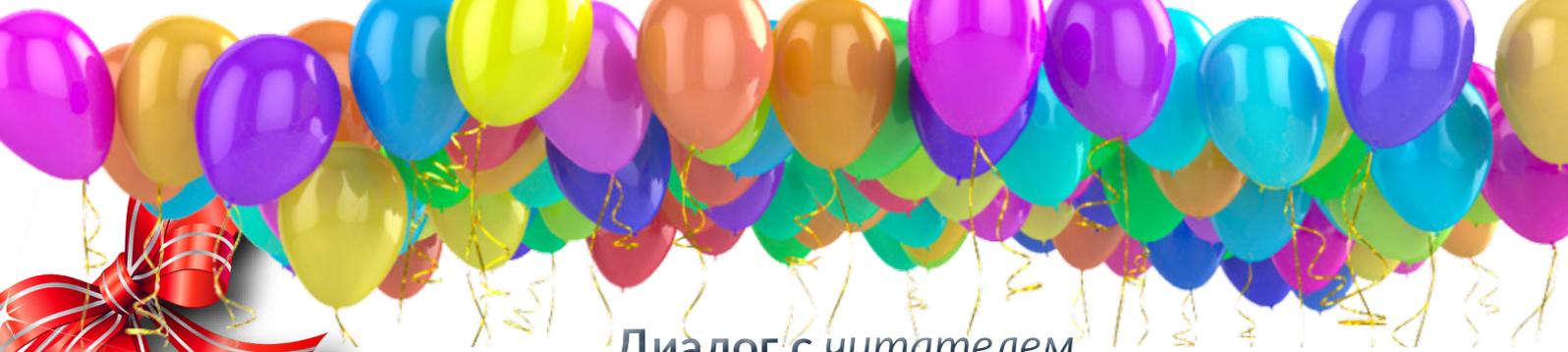
# Студенческий ПУЛЬС

№ 10-11 (26-27) декабрь 2018 - январь 2019 г.



## Самореализация

стр. 9-17



## Диалог с читателем

# «СТУДЕНЧЕСКИЙ ПУЛЬС»



*Чем выше человек по умственному и нравственному развитию, тем больше удовольствия доставляет ему жизнь.*  
А.П. Чехов

**К**ак вы думаете, для чего нужны студенческие издания? Лишь для того, чтобы освещать недавние события или мероприятия, которые должны произойти? Безусловно, это так! Но ведь, если все было настолько скупо и сухо, их бы никто не читал. И это тоже верно. Так что же помогает издателям газеты «Студенческий пульс» привлекать читателя и оставаться на слуху?

В первую очередь – это оригинальный контент. «Студенческий пульс» всегда представляет читателю все самое интересное и яркое из жизни нашего любимого ДонНМУ им. М. Горького. Все события, мероприятия, советы и многое другое вы можете увидеть на страницах газеты.

Во-вторых, ведется диалог с читателем, а этим может похвастаться не каждое издание! В рубрике

«Мысли вслух» каждый желающий может ознакомиться с мнением такого же простого студента, как и он сам. За счет этого и ведется диалог. Мы предлагаем читателю задуматься над проблемой, которая интересует нас.

В-третьих, профессиональная печать и верстка. Ведь если даже самый интересный и познавательный материал завернуть в простой газетный лист, он, с большой вероятностью, не бросится в глаза читателю. «Студенческий пульс» всегда грамотно сверстан и презентабельно выглядит. А ведь далеко не каждое учебное заведение может похвастаться подобным!

Ну, и, конечно же, этого издания не было бы без наших писателей! Ведь все вносят свой вклад в создание каждого выпуска. Кто-то напишет о произошедшем событии, кто-то поделится своими мыслями

и размышлениями, кто-то даст наставления студентам моложе. И таким образом издание выходит и радует нас уже целых 5 лет. И за это время газета «росла» и в прямом, и в переносном смысле этого слова. Она бурно развивалась. А каждый, кто печатался в ней, получал великолепный и неоценимый опыт по написанию статей, и мастерство для общения с читателем.

А значит «Студенческий пульс» позволяет юным умам раскрыться и твердой поступью двинуться навстречу новым открытиям себя и развитию своих способностей.

Глядя на «Студенческий пульс», хочется пожелать ему только всего самого наилучшего!



**ЯРОСЛАВ НОСЕНКО,**  
1 курс, медицинский факультет № 4

## Вечный студент

**Н**а самом деле время – очень коварная вещь... Вот согласитесь же Вы со мной, если я скажу, что все мы, сидя на патологической анатомии или на фармакологии, только то и делали, что посматривали на часы, ожидая, ну, когда же наступит время «Х», и мы дружно побежим по домам?! В тот момент нам казалось, что время насмеяется над нами и специально тянется, а порой даже стоит на месте. Но вот пара-



докс, в тот момент, когда один час двадцать минут тянутся вечность, шесть лет обучения в университете пролетают, как мгновение, оставив позади и глупые переживания, и серьезные экзамены, и первую любовь, и первую разлуку, и первую потерянную библиотечную книгу...

Это только казалось, что 6 лет – длительный период. Одевая впервые белый халат на посвящении 1 сентября, лично я думала о том, что еще столько времени, чтобы сделать важный, а главное верный выбор и относительно профессии, и относительно своего бу-

дущего! Но вот оно – обучение в университете, как мгновение, проносится перед глазами. Сейчас уже мои одногруппники и однокурсники ходят на консультации в смежные отделения, дают важные рекомендации по обследованиям, выписывают лекарственные назначения и ставят свою подпись, закрепляя тем самым важность проделанной ими работы.



Вот уже ребята, которые испуганно глядели на настоящий череп в анатомичке с широко раскрытыми глазами на первом курсе, бегают в санпропускники и работают с живыми «проблемами», беспокоящими жителей нашей республики. Вот они переодеваются в хирургические костюмы и моются, чтобы не просто смотреть, стоя у окна, на хирургов, а и ассистировать в их нелегком деле. Да, не все получается с первого, а порой даже с пятого раза, но грамотные кураторы не оставляют нас в беде один на один с проблемой.

Лично мне повезло и с заведующей отделением, в которое меня распределили, и с куратором, которого мне дали... Хотя, конечно, будет правильнее сказать, что это моему куратору свалилось на голову такое «чудо». Ведь я и сама понимаю, что, да же

окончив университет, я мало что знаю, особенно в той узкой специальности, в которой я работаю. И иногда даже складывается впечатление, что все проблемы и в правду от нервов! Однако я отвлеклась...

В пору сейчас вспомнить всем известные слова вождя пролетариата: «Учиться, учиться и еще раз учиться!» – ведь настоящий врач никогда не перестает тянуться к знаниям, в противном случае – это никудышый специалист. К тому же, следует принять во внимание то, что в настоящий момент информация устаревает за полтора года, ведь и здесь время не стоит на месте (в отличие от времени на занятиях!). А это значит, что совершенствуются методы исследований, появляются новые, более действенные препараты, отмечают в сторону старые предположения и утверждения, при этом на их место приходят новые, и просто необходимо, чтобы специалист, и тут неважно – молодой или уже состоявшийся, шел в ногу со временем, чтобы он имел доступ к каче-

ственной современной литературе как отечественной, так и зарубежной. Необходимо, чтобы специалист мог совершенствовать свои навыки, имел возможность получать новые и внедрять их в свою практику. Чтобы специалист мог расширять свой кругозор не только скрупулезно перечитывая книги, журналы, газеты, но и имел возможность живого общения с мэт-рами своего дела, мастерами своей отрасли. К счастью, эта возможность предоставляется нам в условиях различных конференций как местных, так и зарубежных.

Да, время неумолимо бежит вперед, наступая на хвост нашим желаниям и возможностям... Порой мы просто не успеваем сделать все, что хотим. Но мне кажется, что, будучи врачом, я буду вечным студентом с неустанным стремлением к обучению и самосовершенствованию. А иначе зачем все это?



**ВИКТОРИЯ ШЕВЧЕНКО,**  
клинический ординатор  
кафедры неврологии и  
медицинской генетики

## Я – выпускница!

**Я** иду по аллее... На душе тихо и спокойно, полное ощущение, будто я дома, потому что все стало родным, понятным и до боли знакомым... Alma Mater...

«Как быстро пролетело время», – слышу от своих однокурсников. Вот не могу я такого сказать! Быстро перехлестываются в голове воспоминания, а события... идут своим чередом. Даже на то, чтобы все вспомнить надо немало времени!

Моя студенческая жизнь всегда была яркой, насыщенной и разнообразной. Было все: радость и грусть, победы и проигрыши, бессонные ночи и беззаботный отдых. Вместе с основной учебной невозможно было удержаться и не поучаствовать в общественной и культурно-массовой жизни университета, а на старших курсах погрузиться в таинственный научный мир медицины.

И вот я уже окончила универси-

тет... Не может быть! Не могу в это поверить и осознать...

Я всегда думала, что, когда окончу университет – все станет легче, понятнее, как-будто сразу стану умнее, и уже не нужно будет ходить на лекции, занятия... Я ошибалась...

На самом деле, что существенно изменилось, так это то, что в папке моих документов появился диплом о высшем образовании. А в остальном – идет постоянное обучение: лекции, занятия, практика, которая теперь называется заочной интернатурой и самое главное то, что не появилось такого желанного ощущения всезнания и понимания относительно состояния пациентов. Потому что каждый пациент – это уйма предположений и неоднократное взвешивание решений, действий, это постоянные сомнения, риск и ответственность.

Мы привыкли к тому, что, как поступить «правильно», в детстве нам говорили родители, в школе и в университете – преподаватели, а сейчас? Да, есть кураторы, есть старшее по-

коление врачей, с которыми можно посоветоваться, но, по сути, мы – уже сами врачи, пусть еще молодые, но на нас возложена ответственность за слова и действия.

Странно, но чем больше я узнаю, тем больше понимаю, что еще больше не знаю... А так хочется предостеречь себя от ошибок, пациента – от болезней! И это подвигает на поиск новой информации, которая поможет ответить на каждый вновь поставленный вопрос. Как говорил один известный деятель: «Мозг должен работать постоянно, иначе он заржавеет, как нож без дела».

Да, действительно, быть думающим, развивающимся врачом – значит постоянно учиться, и неважно, в каком статусе: студента, интерна, аспиранта, кандидата или доктора наук...

Врач учится всегда! А значит, пришедши однажды в нашу Alma Mater, мы остаемся ее детьми навсегда!..



**ТАТЬЯНА ПОНОМАРЕНКО,**  
врач-интерн,  
педиатр-неонатолог



Дебют первокурсника медицинского ф-та №1  
Фотограф: Маргарита Мартынова, 2 курс,  
медицинский ф-т №1

## Время дебютов

**Д**ебют – потрясающее событие не только для самих выступающих, но и для всех тех, кто их поддерживает, переживает и наставляет. Это событие волнительно и прекрасно одновременно, оно заставляет на некоторое время оторваться от тяжелых учебных будней и погрузиться в эту незабываемую атмосферу.

В этом году закрывать череду дебютов выпала честь факультету довузовской подготовки и первому медицинскому факультету.

Первым выступление начинал факультет довузовской подготовки, погружая нас в знакомую с детства сказку, но с новыми и весьма неожиданными сюжетными поворотами. В представлении ребят сказка стала больше походить на нашу действительность. При этом хочется отметить, что это придавало еще больше шарма выступающим, ну и конечно, как не сказать про то, что с этим старая-новая сказка стала выглядеть еще свежее. В выступлении стоит отметить хорошее чувство юмора и самокритичность. Отдельное место во всем этом занимает прекрасный вокал и хореографическая подготовка.

Хочется также вспомнить знаменитое: «Сказка ложь, да в ней намек...». С начала повествования мы следили за прекрасной девушкой Дороти (между прочим, которая приехала к нам из Харцызска), которая хотела (чего бы ей не стоило!) стать жителем страны ГООВПО, ведь у нее есть мечта – стать врачом. Девушка прошла свой неизведанный и интересный путь, на котором повстречала друзей и уже вместе с ними добралась до заветной страны и ее волшебника. Вот и финал, все счастливы и, казалось бы, добились всего, о чем только могли мечтать. И тут впору бы спросить: «А где же тот самый волшебный намек, и в чем, собственно говоря, его суть?» По моему мнению, в веселой, непринужденной и шуточной форме ребята показали нам пример того, как, несмотря на все преграды, нужно смело и упорно идти к своей мечте,

тем более такой благородной и светлой, как у них, да и в целом, как и у всех нас – стать врачом не только людских тел, но и их сердец, что означает стать настоящим врачом.

Сказка прервалась, оставив после себя легкое послевкусие-раздумие. Но прервалась, чтобы погрузить нас в повествование, рассказанное первым медицинским факультетом.

Свет, занавес – и мы медленно погружаемся в новую, еще пока не рассказанную историю, но не менее интересную, чем предыдущая.

На сцене появляется Царевич, и мы по его поведению сразу понимаем, что он явно неглуп, но ему весьма скучно в своем дворце. Также мы узнаем, что в его владениях в качестве военнопленного, находится Басурманин. В дальнейшем, после серьезного дипломатического разговора с Царевичем, они нашли общий язык и Басурманин отправился на родину, чтобы сообщить радостные вести об окончании войны.



Стоит отметить, что между сюжетным повествованием присутствовали музыкальные и хореографические постановки, а также КВН.

В современно обработанной музыке слышались исконно русские мотивы, а в танцах присутствовали народные элементы и движения. И все это еще больше погружало нас в атмосферу Старой Руси, что и соответствовало названию, предложенной теме, заставляя неотрывно и с интересом смотреть на сцену. Мы будто уже и не сидели вовсе

в актовом зале нашего университета, а перенеслись в другой, завораживающий мир.

Хочется вспомнить еще и о замечательных костюмах, которые не просто дополняли историю, а и сами являлись ее составной частью.

Конец. Финальная песня. Непременно, нужно вспомнить ее припев: *«Хлеб с солью вашему дому, Неважно, ты с фермы или второго...»*

*Как говорили предки-славяне  
Историю пишем только мы сами».*

Я, конечно, не открою никому Америку, если скажу, что эти слова говорят нам о том, что действительно принадлежность к факультету неважна, и о том, что мы являемся одной, по-настоящему большой семьей, которая разделяет все победы и поражения вместе.

Хочется поздравить и похвалить всех первокурсников, абсолютно всех факультетов и еще раз поприветствовать их в нашей дружной семье.



**ЕЛИЗАВЕТА ХОДУШ,**  
2 курс, медицинский факультет № 1



Дебют первокурсника медицинского ф-та № 2  
Фотограф: Ксения Третьяк, медицинский ф-т № 2

### Гавайская волна Гарри Поттера

Совсем недавно в стенах актового зала Донецкого национального медицинского университета имени Максима Горького прокатилась всеми любимая волна дебюта первокурсника. Открыли ее фармацевтический, стоматологический и второй медицинский факультеты. Мы с интересом наблюдали за выступлениями каждого из них. И хотелось бы сказать пару слов отдельно о каждом факультете.

Будущие фармацевты, открывающие концерт, удивили публику интересным дефиле, где красивые первокурсницы вышли в образах известных телеканалов: «Оплот»,

«Домашний», «Первый канал», «Джетикс» и многих других. Ребята порадовали нас своей хореографией, приятным вокалом и весьма забавным КВНом.

Не менее талантливо было выступление и стоматологического факультета. Темой их дебюта были «Гавайские острова», приятно удивившие всех зрителей действительно теплой атмосферой. Публике реально стало жарко от впечатляющих номеров и изысканного чувства юмора талантливых стоматологов.

Финальное выступление второго медицинского факультета перенесло каждого из нас во всеми люби-

мый мир «Гарри Поттера». Дефиле с известными персонажами удивило зрителей, как и хореография с ведьмочками, две зажигательные команды КВН и очень атмосферная концовка.

Ребята этих факультетов показали достойный уровень, отлично стартовав в череде дебютов, и передали эстафету третьему и четвертому медицинским факультетам. Желаем ребятам отлично выступить!



**ВАЛЕРИЯ СЕЛИСТРАНОВА,**  
1 курс, медицинский факультет № 2

## О научных кружках

В нашем университете есть все возможности для того, чтобы стать специалистом в любой сфере медицины. Начальным этапом в этом является базовая обучающая программа вуза, в рамках которой студент изучает те законы и открытия, которые сделали наши предшественники, в которых уверен весь мир. Следующий шаг в познании и научном развитии можно сделать, занимаясь в научно-практических кружках кафедр университета. Углубленно изучать излюбленную тему, размышляя и фантазируя, сделать смелые предположения и впоследствии, проделав научный эксперимент, убедиться в их истинности и достоверности. Все это возможно! Здесь! Сегодня! У нас!

Предлагаю отправиться в путешествие по кафедрам нашего университета и провести экскурсию по каждому из научных кружков.

Экскурсовод – председатель Общества молодых ученых

Татьяна Пономаренко

## ВЛИЯНИЕ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ НА СОСТОЯНИЕ БУДУЩЕГО НАСЕЛЕНИЯ ДОНБАССА

На территории бывшей Донецкой области сформировалось государство – Донецкая Народная Республика, которое представляет собой 1/3 площади от всей области. За четыре года войны по различным данным погибло  $\approx 10\,000$  нашего населения. В настоящее время на этой территории проживает 55,8% от всего количества населения Донецкой области.

В своей статье мы бы хотели осветить некоторые актуальные вопросы. Например, кто будет строить, учить, лечить и вообще работать? То есть, рассмотреть перспективы и реалии трудоспособного населения, а также охарактеризовать состояние его здоровья в связи с происходящими военными действиями.

Прежде всего, отметим, что причина уменьшения численности населения области – это не только 10 000 погибших, а еще и уехавшие, т.е. выбывшие механическим путем, а также умершие от различных болезней.

В настоящее время процессы снижения количества населения связаны также с миграциями внутри республики. Назовем их основные причины. Это и малооплачиваемая работа, и безработица; и социально-психологический дискомфорт, т.е. то, что порождает неуверенность в будущем, а также постоянные стрессы по причине войны, результатом которой являются заболевания нервной системы, и формирующиеся психические заболевания практически всех возрастных групп, включая детей и лица молодого возраста.

Всего беженцев за эти годы в Донецкой области – 450000. Как положительный фактор отметим, что скорость этих процессов в последнее время уменьшилась: достаточно интенсивно происходит «возвращаемость» населения из России и территории Украины. Однако, точных данных, какое количество населения вернулось, пока нет.

Считаем необходимым говорить о возможности восстановления числа и состава населения, прежде всего, изучив данные рождаемости и смертности.

Каково же сейчас положение в республике?

К сожалению, это высоко негативные демографические процессы, которые научно называются «старение и депопуляция» населения. Приведем статистику, с которой будем сравнивать. Если лица старше 60 лет на 10% превышают другие возрастные группы (средний и молодой возраст) – такая нация считается «старой». В ДНР таких людей 23%. А это, в свою очередь, рост иждивенцев, а значит – внеочередная демографическая нагрузка на людей трудоспособного возраста.

Согласно данным 2012 года, численность населения Донецкой области – 4,4 млн. человек. На территории ДНР (по данным 2016 года) проживает практически половина населения – 2 306 263 человека.

Основой пополнения численности населения является рождаемость и сопровождающая ее смертность. Именно эти два явления определяют прибыль или убыль населения, т.е., его естественный прирост.

Будет ли женщина рожать вообще; здоровых ли детей будет рожать, если захочет ребенка; и каждая женщина понимает, что риск родить нездорового малыша после испытанных потрясений огромен. А сколько осталось сирот, и как им организовать достойную жизнь?!

К тому же, воюющее население – это в основном молодые люди. Стресс, постоянная тревога, жизнь в асоциальных условиях (окопы), гибель сослуживцев на глазах и формирование тем самым – «места» за всех погибших приводит многих к психическим расстройствам.

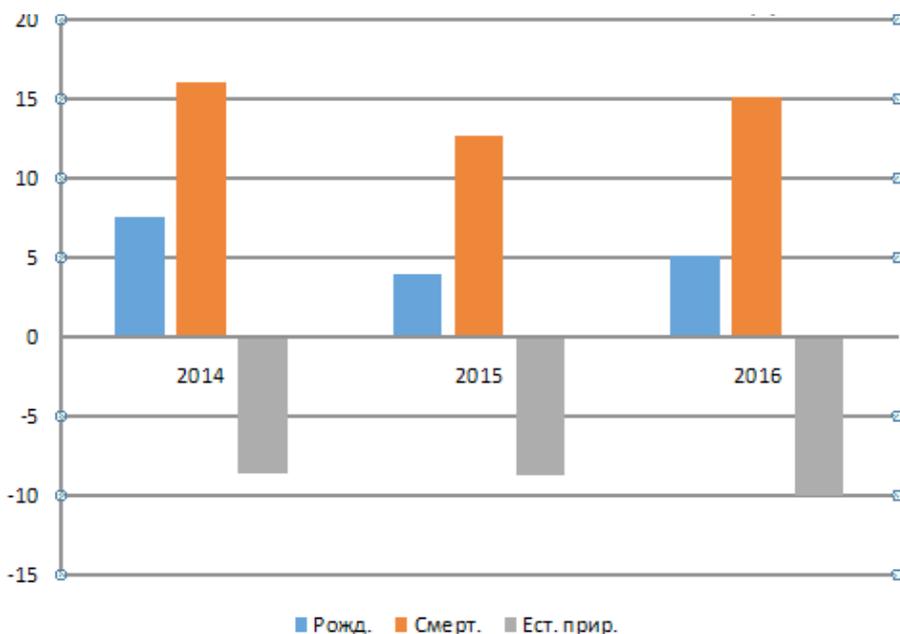
Так перед нами, жителями республики, возникают вопросы: как остановить убыль населения (механическим и естественным путем) и как обеспечить достойный уровень рождаемости, снизив смертность?

Конечно, это не просто, но оптимистический прогноз имеет место. Для полноты картины приводим вашему вниманию данные роста или убыли численности населения.

Данные прироста/убыли численности населения

Наименование показателя	2014	2015	2016
Рождаемость	7,55	3,94	5,10
Смертность	16,08	12,60	15,10
Естественный прирост	-8,53	-8,66	-10,0

Естественные показатели прироста/убыли численности населения



Как видим, рождаемость, в частности, ее довоенный уровень, находится на низких значениях (-7,6%). Вполне закономерен резкий процесс ее снижения к 2015 году (война с мая 2014 года). Но

уже к 2016 году рождаемость выросла на 13%, и это не так плохо для воюющего государства.

Но все же смертность остается на высоком уровне: после снижения к 2015 году, но это с учетом того,

что «активность» боевых действий не позволяла учитывать в полной мере всю ситуацию.

Итого, убыль естественного прироста велика: к 2016 году – это (-10) на 1000 населения, то есть почти на 12%.

В качестве основных выводов акцентируем внимание на главных относительных показателях для снижения смертности на данный момент:

- обеспечить положительный прирост населения за счет «роста» рождаемости медицина не может;
- остановить же убыль населения за счет смертности можно только балансом общей численности населения и распределения в нем возрастных групп, прежде всего – молодежи.

Чтобы не было оттока населения необходимо людям обеспечить рабочими местами и должной зарплатой, тогда молодежь была бы уверена в завтрашнем дне и не покидала бы свое место жительства.



**ЕЛЕНА МУРЗЕНКО,**  
3 курс, медицинский факультет № 4



**ЕВГЕНИЙ СКЛЯРОВ,**  
3 курс, медицинский факультет № 4

*In via est in medicina  
via sine lingua Latina*

В момент, когда бывший абитуриент становится студентом Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького, перед ним открывается широкий спектр возможностей и перечень занятий, которым можно посвятить себя и свое время. Наша альма-матер предлагает обратить внимание на научные исследования, вступить в ряды профкома, реализовать свой творческий потенциал в кружках студенческого клуба, занимаясь подготовкой к ежегодным фестивалям, принять участие в волонтерской деятельности, в работе студенческих СМИ – и это далеко не весь список предоставляемых направлений деятельности. Несомненно, первоочередной задачей студента является учеба, ибо тот объем информации, который нужно регулярно изучать и запоминать уже на первом курсе

обучения, не сравнится со школьными заданиями.

Одним из принципиально новых предметов для первокурсника становится язык. И известная латинская поговорка, которая стала заголовком статьи, подчеркивает важность дисциплины: «Нет пути в медицине без знания латинского языка». Действительно, латынь – язык врачевания с древних времен и до сегодняшних дней: она консолидирует всю врачебную общность мира, дает возможность медицине быть международной наукой, не ограничиваясь пределами одного государства, что является важнейшим атрибутом медицинских знаний.

Кафедра русского и латинского языков обучает студентов 1 курса всех факультетов основам медицинской терминологии и рецептуры. Заведующий кафедрой, доктор

филологических наук, профессор Валерий Михайлович Калинин осуществляет чуткое руководство за направлениями деятельности кафедры. Преподаватели подходят к подаче материала с любовью к предмету и знанием дела, что отзывается у студентов живым интересом к дисциплине.

На кафедре функционирует научно-практический кружок, куратором которого является преподаватель Анна Васильевна Якобчук.

Написание	Название	Произносится как русское	Написание	Название	Произносится как русское
Aa	а	а	Nn	эн	н
Bb	ба	б	Oo	о	о
Cc	ца	к или ц	Pp	пэ	п
Dd	да	д	Qq	ку	к
Ee	э	э	Rr	эр	р
Ff	эф	ф	Ss	эс	с или з
Gg	гэ	г	Tt	тэ	т
Hh	га	украинское г, немецкое h	Uu	у	у
Ii	и	и	Vv	вэ	в
Jj	йот	и	Xx	икс	кс
Kk	ка	к	Yy	ипсилон (игрек)	и
Ll	эль	ль	Zz	зета	з
Mm	эм	м			

Продолжение. Начало на стр. 7

Как на практических занятиях, так и на заседаниях кружка она помогает студентам освоить материал, в частности, привлекая для восприятия информации творческий путь. К примеру, проводятся чтения латинских стихотворений, поэм, заслушиваются музыкальные произведения на латинском языке, что способствует активизации творческой памяти, воображения, и, конечно, переключению на «свободный» тип мышления.

Существует несколько направлений деятельности НПК. Первое из них включает в себя изучение истории происхождения современных медицинских терминов (в частности, клинических). Примечательно то, что все кружковцы могут найти собственное направление исследовательской деятельности (к примеру, изучать определенную область медицины), что вносит индивидуальные черты в каждую из работ

(даже если были выбраны похожие темы).

Следующий вектор деятельности НПК связан с изучением метафор. Здесь в полной мере включаются аналитические навыки наших студентов. На человека, занимающимся поиском метафор, возлагается непростая задача: помимо обнаружения, их необходимо предоставить ее трактовку. Данное направление характеризуется тем, что оно очень конкретно способно определить особенности мыслительных процессов кружковца, ведь не во всех случаях объяснение метафоры можно найти в литературных или Интернет-источниках.

Наконец, третье направление научной работы кафедры связано с изучением девизов медицинских учебных заведений разных стран. Всегда обнаруживается определенная связь между исторически-

ми событиями, происходящими в течение периода существования учебного заведения, и его девизом. Этот тип работы подходит для студентов-аналитиков, любящих изучать неизвестное, опираясь лишь на открытую информацию, обнаруживать связи между тайным и явным.

Все студенты в течение учебного года готовят доклады и презентации по выбранной теме (темам), выступают на кафедральных и секционных заседаниях университета, города, Республики, публикуют тезисы, очно и заочно участвуют в вышеуказанных мероприятиях.

Таким образом, в кружке по латинскому языку каждый из студентов сможет получить новые знания и применить их, реализовать свой потенциал.



**ЕКАТЕРИНА СТЕФАНОВА,**  
3 курс, медицинский факультет № 1



Поступив в медицинский университет, я практически сразу выбрала наиболее близкие мне направления медицины, в которых бы могла себя реализовать. Это стало толчком для возникновения интереса к научной деятельности.

Мои занятия в кружках начинались нелегко. Приходилось выкраивать время для обработки материала и вынесения моих выводов в печатную форму. Общение с множеством людей, чтение соответствующей литературы увлекали, но при этом нужно было стараться изучать и текущие знания по предметам курса.

На одной из кафедр медицинского университета мне посчастливилось побывать на заседании кружка и получить диплом участника

«80-го международного конгресса молодых ученых». А от кафедры другого кружка проверяла свои знания на олимпиаде. Показательной отметкой моих действий было то, что мою работу напечатали в российском журнале.

Одна из написанных мною работ была посвящена теме, содержащей краткий очерк об истории развития эндокринологии. Эта тема была мне близка из тех соображений, что данное направление было ведущим среди рассматриваемых и отображает мое стремление к изучению проблем, связанных с этой отраслью. Вызванный и неугасаемый интерес к диагностике направил меня в сторону практики. Но на 1-м курсе это было не актуально. Мне даже пришлось переписать работу под более абстрактное представление данной темы.

Одной из ведущих проблемы данного направления, конечно же,

является распространенность заболевания сахарным диабетом. Эта проблема актуальна как для детей раннего возраста, так и для других возрастных групп. По некоторым данным даже беременные часто страдают одной из форм данного заболевания.

Еще один вопрос, стоящий очень остро в нашем крае, связан с дисфункцией щитовидной железы: в частности, гипотиреоз и гипертиреоз. Конечно, стоит отметить дефицит йода в нашей местности, но на данный момент это не ограничивается только этим.

На этом можно завершить краткий обзор моей деятельности в научных кружках, выбранном направлении и актуальности рассматриваемой темы.



**ИРИНА КРАЙНИК,**  
2 курс, медицинский факультет № 3





# Самореализация как смысл жизни

## #1 Главное - наличие внутреннего стержня

Самореализация... Какое простое, часто слышимое, но глубокое и неотъемлемо-важное для каждого человека слово. Каждый из нас обязательно имеет цели, хочет найти себя и прожить жизнь достойно, оставив какой-никакой, но след, частичку своих не напрасно прожитых дней, свой вклад в историю своего поколения. Именно для этого и создано такое понятие как «самореализация». Каждому из нас нужно в чем-то реализоваться. Детям – в своих талантах и увлечениях, взрослым – в своих детях... В свою очередь, молодой специалист хочет найти свое развитие и реализацию в своих научных исследованиях и работах, в своей будущей профессии, хочет убедиться, что именно этот путь он выбрал не зря.

Самореализация становится возможной только тогда, когда личность полностью осознает свои способности, возможности и потребности. Этот процесс становится доступным в сознательном возрасте. Самое главное – наличие внутреннего стержня у личности. Поиски и попытки выработать у себя это качество могут занять огромное количество времени, многие могут так и не найти в себе этой черты, если не особо задумываются о своем месте в обществе, жизни и истории. Внутренний стержень – часть человеческого существования, характеризующая

наличие целеустремленности, упорства и несгибаемости. Личность, у которой есть такая черта, никогда не прогнется под проблемы, влияние и мнение окружающих, всегда будет отстаивать свою точку зрения.

Так вот, главный компонент самореализации – внутренний стержень. К этому списку можно отнести еще и глубину мыслей, интеллект. Человек, обладающий высоким уровнем интеллекта, всегда будет искать пути для разностороннего развития. Такая личность может широко, глубоко рассматривать и обдумывать определенные проблемы и ситуации. Глубоко мыслящие люди – мудрые, разумно поступающие индивиды. Именно такие личности всегда задумываются о своем существовании, о всем том, что происходит вокруг них. «А зачем тогда я существую в этом мире, если после себя я не оставлю здесь никакого следа?», «Каким же видом деятельности заняться, чтобы чувствовать свою полезность этому миру?» – вот главные вопросы, которые ставят перед собой высокоинтеллектуальные и глубоко мыслящие люди.

Так давайте же вернемся к самореализации молодого специалиста. Если ты уже причисляешь себя к числу таковых, то уже обязательно чувствуешь весь груз ответственности, который падает на тебя в столь небольшом возрасте. По моему мнению, подросток, занимающийся наукой, разносторонним развитием и самореализацией – самоотверженный и целеустремленный человек, достойный уважения. Ведь мало кто в подростковом возрасте сможет отказать от бесконечных гуляний, привычных бездействий и наслаждения спокойной и беззаботной жизнью. Человек, причисленный к молодым ученым и специалистам, – уже небольшая копия взрослого,

образованного, развитого человека, добившегося основных своих целей в жизни. Эти тинэйджеры начинают глубоко заниматься наукой и исследованиями уже для того, чтобы реализовать себя в будущей профессии и любимом деле. Они пишут исследовательские работы, ставят опыты и изобретают что-то новое. Происходит это благодаря стимулу – черте, которая появляется только после самовоспитания, после того, как ты сам проанализировал и взвесил свою принадлежность этому миру.

Ярким примером разносторонне развитого и целостно реализованного человека является Михаил Васильевич Ломоносов – энциклопедист, физик, химик, основоположник научного мореплавания, астроном, приборостроитель, географ, металлург, геолог, поэт, художник, историк и филолог. Одним словом – «универсальный» человек. Таким же примером может служить и Леонардо Да Винчи – художник, скульптор, архитектор, анатом, естествоиспытатель, изобретатель, писатель и музыкант. Да, эти великие люди не начали свою самореализацию в подростковом возрасте, но в их времени и не было возможностей, которые открываются перед нами сейчас.

Поэтому многие ныне, не отказываясь от своих увлечений и следуя примерам великих ученых, также серьезно занимаются научной деятельностью. Эти подростки в два раза сильнее духом и самоотверженнее, чем другие, ведь времени таким детям катастрофически не хватает! «Ну а как же веселье, отдых, беззаботное безделье, присущее подросткам?» – спросите вы. А куда же без этого! Подросток – личность, в которой бурлит и кипит молодая кровь, и сил хватает на все: и на науку, и на хобби, и на веселье.

Продолжение на стр. 10

Продолжение. Начало на стр. 9

Из этого напрашивается вывод, что именно такой человек, который в столь юном возрасте смог объединить в своей жизни такую кучу разнообразных вещей, будет счастливым всю жизнь. Ведь уже считай, что с самого детства в его голове сформированы цели и будущие за-

нятия, виды деятельности, не хаотически летающие в безграничных просторах мозга, а четко разложенные по воображаемым полочкам. Поэтому не стоит бояться начинать пробовать что-то новое. Это всегда окажется очень интересным занятием, важно – заранее обдумать

и взвесить все детали. А главная цель – самореализация в будущем – это путь к успеху!



**ЕЛИЗАВЕТА КИРИЛЮК,**  
МАН, секция «Клиническая  
медицина: средний этап»

## #2 6 шагов для самореализации

**В**ыходя на старт новой жизни, мы сталкиваемся с большим количеством проблем, одной из которых является реализация своего потенциала. Кажется, мы готовы бежать, но что-то тянет нас назад, и единственный, на кого можно пожаловаться в этот момент – это мы сами, наш страх, точнее, наше бессилие перед лицом страха... Учась в школе, вузе или другом учебном заведении, мы шаг за шагом идем по программе, не отклоняясь от общего курса, но каждый из нас уникален. Поэтому хотя бы раз ты чувствовал пустоту, ощущение того, что чего-то не хватает, что идет не той дорогой. Но никто лучше нас самих не знает, что нам необходимо, поэтому, если хотите строить свой путь, пора заняться самореализацией и взять штурвал в свои руки, пройдя эти пять шагов.



### Действуй

Первое, чем нужно обзавестись, так это сферой, в которой вы хотите развиваться. Человеку проще двигаться дальше и сосредоточиться на чем-то, если у него есть конкретная цель и план действий. И да, надо бы сразу оговориться, что самореализация – это развитие своей личности и своих навыков.

Осознав это и приняв на ум, приходит одно слово – учеба, и это верно, к большому сожалению многих. Если самореализация – это развитие, то развитие – это учеба, только вот все не так просто...

Конечно, нельзя стать специалистом без фундаментальных знаний, поэтому берем в руки необходимую литературу, находим другие источники, ходим на лекции, посещаем конференции, встречи с умными людьми, факультативы и дополнительные занятия, – словом, делаем все, дабы разобраться в том, что же представляет из себя ваша специализация. Изучаем ее и вширь и вглубь, со всех сторон, в разных ракурсах. Сделав это, ваш мозг, конечно, будет слегка дымиться, и вам еще предстоит избавиться от кучи воды, которая попала к вам вместе с необходимой информацией, но чем лучше будет ваша база знаний, тем лучше на ее основе вы построите свое будущее. Да, и не забудьте записывать все идеи, которые появляются в вашей умной головке во время обучения. Они вам еще пригодятся, отнеситесь к этому серьезно.

Пока вы сосредоточились и задумались над тем, с чего начать

свою зубрежку, сообщу вам две вещи: 1) это несомненно самый сложный пункт, 2) только если вы решили, что этого уже достаточно и теперь перед вами все двери открыты, то вы крупно ошибаетесь. Учиться, учиться и еще раз учиться – самая неотъемлемая и нужная часть становления специалиста, но отнюдь не единственная.

Вы можете стать настоящим «ботаником», погрузившись в мир учебы, но вас всегда будет окружать общество, куда бы вы не пошли, чем бы не занимались. Тут-то мы и подобрались ко второму подпункту – общению (нравится вам это или нет), а без него – никак. И это почти такой же по своей значимости пункт, как и знания, что легко доказать. Вы только начинаете реализовывать свои идеи, создали проект, написали работу, прекрасно разбираетесь в этой теме, осталось только представить это миру, и вот она, вишенка на торте – люди, которым вам необходимо донести информацию, рассказать им все, что вы знаете, убедить в своей правоте. Кто-то улыбнется, прочитав этот абзац, мысленно вздохнув с облегчением, поставит рядом галочку. Ну а кого-то это на самом деле заставит задуматься... Но этого не стоит бояться, ведь на самом деле не так много людей умеют спокойно выступать на публике, общаться и знакомиться с новыми личностями. Если вы не уверены, что сумеете сделать что-то из этого, не ставьте на себе крест. Так же, как и со знаниями, здесь все дело в опыте.

Пробуйте чаще общаться, посещая какие-либо лекции, семинары, и не упустите шанс познакомиться с новыми интересными личностями, готовьтесь к своим выступлениям, продумывайте все детали, знайте свою тему и будьте уверены, что у вас получится, – большего не надо. Ну а дальше – дело практики: постепенно вам будет требоваться меньше времени на подготовку и переживания сведутся к минимуму.

И последнее. Все знания – лишь набор умных фраз в голове, без умения применять их на практике. Здесь поможет только опыт, вузы предоставляют часы с практикой, но не забывайте, что все в ваших руках, и чем больше вы будете знать, тем проще будет на практике. И это точно заметят, да и способности в общении тут тоже пригодятся.

### Чудо

Чудо – помощь судьбы, которая открывает нам шансы, о которых мы раньше и мечтать не могли, сегодня становятся реальностью на самом деле. Еще только выбирая свой путь, мы выкидывали из головы глупые мечты, пытаясь не обнадёживать себя, и это правильно, но, уже избрав свой путь и начав действовать, вы увидите, как раз за разом будут появляться шансы, которые главное – не упустить. Вы начнете знакомиться с людьми, которые раньше казались недостижимыми, побываете в местах, которые окажутся лучше любых ваших грез, сделаете то, на что, казалось, у вас нет сил, главное – не останавливайтесь и продолжайте действовать без остановок, лишь с короткими передышками. Если вам это и правда нравится, то проблем не будет. На самом деле никакой магии здесь нет: если вы соблюдаете правила первого пункта, это всего лишь справедливая плата за ваши старания, запущенная вами цепная реакция. И все же, это потрясающее чувство, когда мечты исполняются параллельно с вашей работой.

### Разнообразь жизнь

Если люди могут посвятить одному делу всего себя, свою жизнь или хотя бы ее часть, то это великолепно! Но все же, это большая редкость – встретить таких людей.

Большинство не может сосредоточить свое внимание на одной точке и углубляться в нее, и это понятно и, ни в коем случае – не стыдно, ведь наш мир так многогранен и удивителен. Так что, помимо правильного сочетания сна и отдыха, необходимо добавить в свою жизнь еще пару перчинок, изюминок – называйте их как хотите. Только благодаря сочетанию в своей жизни нескольких направлений, можно добиться успеха, не став на заре лет сумасшедшим ученым. Конечно, я не предлагаю забыть о вышеперечисленном, перестать идти к своей цели, наоборот, дополнительные умения будут освежать ваш взгляд на вещи. Займитесь спортом, творчеством, подайтесь в активные деятели своего учебного заведения или места работы, станьте волонтером, найдете себе хобби – выбор просто огромен. Новые результаты будут повышать самооценку и положение в обществе, да и вдохновение еще никому не мешало, кроме того, все устают от постоянного однообразия и даже самому целеустремленному иногда не хватает других красок жизни.

Исходя из предыдущего пункта, стало понятно, что каждое действие будет иметь отражение в будущем, а каждая инициатива откликнется вдвойне. Так любой опыт, обретенный вами даже в сферах, не смежных с основной специальностью, – принесет свои плоды. Все, чем вы увлекаетесь, все, чем интересуетесь – это и есть ВЫ. Объединяя все свои навыки, направляя их в нужное русло – используйте в своей работе, и она оставит после себя неповторимый, уникальный след.

### Здоровье. Работа и отдых

Есть множество советов о правильном режиме дня, правильном питании, и все мы их знаем еще с детства. Так что тут единственный ваш помощник – это вы сами и ваша совесть. Правильный отдых так же важен, как и усердная работа. Мы уже говорили, что в свободное время можно найти развивающие занятия по душе, а то и просто полежать, прогуляться с друзьями, посмотреть пару серий любимого фильма, почитать тоже можно, даже нужно... Только вот где взять

на это время? Достаточно правильно научиться им распоряжаться. Множество исследований, книг и статей посвящено этой теме, есть сотни методик и всего один совет, который, думаю, поймет каждый: «Бери и Делай». Ссобери все свои силы, сконцентрируйся на работе и сделай ее. Если относиться так к каждой задаче, то свободное время появится само собой, хотя, конечно, сказать проще, чем сделать. Но так у вас получится максимально рационализировать свое время.

Под напряжением наш мозг начинает работать быстрее, но это не значит, что нужно его нагружать еще больше, ведь он может «перегореть». Дайте себе отдохнуть, особенно перед важным событием или работой, вспомните, как часто вы слышали или сами сталкивались с тем, что после тяжелой работы, когда вы дали немного свободы своему мозгу, он начал генерировать идеи, быстрее решать задачи и находить ошибки, выполнять работу, и при этом, не испытывая стресса. Достаточно вспомнить о том, что спустя долгие годы работы и размышлений, Менделеев понял, как должна выглядеть таблица химических элементов – во сне.

Продолжение на стр. 12



## Так вот маленький совет

Работая над своей идеей, всегда хочется выделиться и по максимуму отобразить свою точку зрения, только вот ее нет, хотя вы уже все пересмотрели и знаете всю тему. Дайте отдохнуть своему мозгу! Выспитесь, прогуляйтесь! За это время он спокойно структурирует всю информацию и выдаст ответ, который вы так долго искали. Да, вы можете просидеть всю ночь над работой и написать пару листов, выпитых у своего мозга, а можете выспаться, за несколько часов составить план работы, а зная, что необходимо писать и как это подать, – дело останется за малым.

## Не бойся ошибиться!

Берясь за новое дело, мы верим в лучшее, в мечтах мы уже гении, стоящие в одном ряду с нашими кумирами... Но когда брались за дело, много не понимали, совершали ошибки, разочаровывались и бросали, так и не начав... Не зря говорят, что первый шаг самый сложный.

Это нормально – бояться своих ошибок, особенно в начале, но надо научиться признавать их. Не обязательно кричать о них на каждом углу, ведь художники не выставляют свои неудавшиеся или недоделанные работы, а ученые не показывают дефектные изобретения. Поэтому достаточно признаться себе и понять, что их совершали все, но мир все еще существует, значит – все поправимо. С учетом достаточно длительной истории у нас даже есть на чьих ошибках учиться. Даже самые известные профессионалы своего дела – тоже люди, и ошибок как раз у них-то больше, чем у всех остальных. Таков закон жизни, и он вполне справедлив: чем успешнее человек, тем больше он делал и двигался, а значит, и совершал разные ошибки, на которых собственно, учился, набирался опыта. Но если ошибки одни и те же – прогресса не будет, вы топчетесь на месте, затачивая свои грабли с каждым разом все сильнее и сильнее.

Остановитесь, просто попробуйте разобраться в своей ошибке и не допустить ее в следующий раз. Только так вы выйдете из порочного круга, пройдете дальше. Чем дольше будете идти, чем больше задач решите, тем быстрее наберетесь опыта, начнете бежать... Вы уже будете знать о своих слабостях и типичных ошибках и больше их не допустите. Теперь останется только набрать разгон, расправить крылья и взлететь...

Важнее всего – верить в себя и знать, что всегда все возможно, так что начинайте творить свою судьбу прямо сейчас. Это, конечно, не так просто. Для того, чтобы сделать первый шаг, необходима храбрость – настоящее львиное сердце, но и оно – только в ваших руках.



**ЕКАТЕРИНА ДЕМИДОВА,**  
11 Б класс, Школа № 88 г. Донецка, абитуриентка ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. ГОРЬКОГО

## #3 Профориентация начинается с детства

Когда, в какой момент мы решаем стать кем-то, выбираем себе профессию? Каждый ребенок уже в дошкольном возрасте начинает над этим задумываться. В детском саду уже есть пожарные, космонавты, учителя и даже банкиры, модели и принцессы. Причем желание стать кем-то в этой жизни есть у всех ребят. Я не встречал ни одного ребенка, который бы никем не мечтал стать. Это нормально, и даже то, что каждый день эти желания могут меняться. Моя первая «профориентация» произошла лет в пять, когда папин друг, протянув мне свою огромную руку, сказал: «Привет! Как тебя зовут?» Второй вопрос звучал: «Кем хочешь быть?» И я, немного подумав, ответил: «Врачом, как папа». И, оглядываясь назад, удивляюсь тому, что за все детство других желаний в голову мне не приходило...

И вот она, заветная цель, почти достигнута... Я студент 1 курса Донецкого медицинского университета! Времени нет даже на сон: лекции, микромодули, практические и т. д. Знаю, что темп сбавлять нельзя, дальше будет еще интереснее. И сложнее.

Общаясь со своими друзьями: будущими юристами, дизайнерами, архитекторами, экологами – ловлю себя на мысли, что к своей мечте им идти и проще, и легче... Но я горд тем, что выбранная мной профессия всегда стоит на ступень выше. И так всегда было, и так будет.

И еще одна мысль периодически посещает мою голову: если мы все здесь стремимся реализовать свою детскую мечту, свое призвание (как нам всем здесь кажется), откуда же берутся врачи с потухшим взглядом, равнодушные к коллегам, пациентам и к самим себе, ничем не интересующиеся? Неужели и я могу пополнить их ряды? Мне становится не по себе от этой мысли. Как не растерять себя, не «перегореть», оставаясь всегда востребованным, компетентным, готовым к самосовершенствованию, приближаясь к идеалу, к которому стремился всю жизнь? Вывод напрашивается сам собой: прежде надо осознать, что выбрал для себя не самую простую судьбу. Я изначально понимаю, что на мне будет лежать большая ответственность, меня ждут немалые нагрузки как физические, так

и моральные. И зарплата моя, скорее всего, будет не самая привлекательная. Чем же все это будет компенсироваться? Как ни банально прозвучит, но удовлетворением от каждого прожитого дня, от благодарных глаз пациентов, от новой прочитанной статьи, прослушанной лекции. Помню, как получил «2» по анатомии за то, что не нашел ту злополучную «ямку»? А вот она, эта ямка...

А если по-другому, то не стоило и начинать этот трудный и не всегда благодарный путь. Главное – быть реалистом и испытывать удовольствие от того, что узнал и чему научился за день. А чтобы переключаться и не заикливаться на рабочих проблемах, не надо забывать о хобби. Четыре месяца позади. А дальше? Дальше – годы кропотливого труда, усердия, разочарований и побед. Я не даю себе расслабиться, постоянно повторяю: «Ты уже победил, ты стал ближе к своей мечте. Если не будешь лениться, будешь помнить о своей цели стать настоящим врачом, ты ее обязательно достигнешь!»



**ЯРОСЛАВ НОСЕНКО,**  
1 курс, медицинский факультет № 4

## #4 Движение вперед

«Зачем тратить время?», «Все до нас уже открыто», «Для того, чтобы стать хорошим специалистом, достаточно просто выучить материал» – это и многое другое можно услышать от большинства представителей молодежи. Но как говорил Евгений Сагаловский: «Недостаточно знать себе цену – надо еще уметь себя реализовать».

Я считаю, что стремиться к развитию нужно постоянно, ведь когда-то наши предки даже не могли себе представить, что в XXI веке станет возможным выращивание новых человеческих органов для

замены их на функционирующие в организме пациентов, а для нас это уже совсем не является новостью.

Преподаватели с первого дня прививают нам интерес к своему предмету, благодаря чему появляется желание углубиться в тему, не просто заучить, а узнать больше и, возможно, внести что-то свое. Несомненно, в нашей практической деятельности это играет огромную роль.

Для реализации себя как молодого специалиста я начала посещать школу молодых ученых

на базе нашего университета, участвовать в олимпиадах, форумах и конференциях. Уже сейчас я знакомлюсь с информацией о болезнях, анализах, инструментах, работа с которыми предстоит мне на старших курсах.

В конце хотелось бы добавить, что мир еще очень далек от нашего полного познания, потому стоит сделать все возможное, чтобы успеть реализовать себя в нем, ведь каждое открытие, каждая научная работа может стать еще одним шагом науки вперед.



**КАРИНА СИРОТИНА,**  
2 курс, медицинский  
факультет № 3

## #5 Совершенствование длиной в жизнь

Наша жизнь – не что иное, как дорога, по извилистым тропам которой мы движемся все время. Сперва она принимает вид безукоризненно выложенного асфальта, в ширину и в длину буквально необъятного по своим размерам. Будучи еще неоперившимися птенцами, мы идем по нему, крепко держа мать или отца за руку, а те в свою очередь следят, чтобы их бесценное чадо училось смело переступать через попадающиеся на пути пока что мелкие камушки своими крохотными ножками.

Приходит день, когда мы выпускаем их ладонь из своего крепкого захвата и делаем следующий шаг уже самостоятельно, вступая на более узкую, лишь местами протоптанную пыльную дорогу, усеянную увеличивающимися на ходу преградами. На мгновение, будто накрепко опутанные лианной, просто прирастаем к месту. По сути, должно быть, ощущения те же, что и в первые секунды после рождения, когда приходится покидать материнскую утробу. Появляется желание вернуться назад, но почему-то, выпрямив спину, двигаемся вперед. Помня о прошлом, продолжаем идти навстречу завтрашнему дню.

Наше будущее тесно связано с нелегким выбором профессии, который стоит перед каждым из нас при достижении юридической и духовной зрелости. Нечасто, к сожалению, выпадает возможность объединить в нем то, что действительно важно нашему внутреннему миру, и то, что позволяют внешние факторы. Но еще сложнее – не свернуть с намеченного пути, дав слабину и закрыв глаза на былые стремления и мечты.

Фундамент заложен... Позади остаются одиннадцать классов школы, но впереди еще не одна ступень пирамиды, до верхушки которой еще годы и годы упорного труда. Да и можно ли до нее добраться? Вот в чем вопрос. Впрочем, стремление к ней уж точно не навредит установкам на будущее.

По сути, я нахожусь пока лишь на первых уровнях этой многофункциональной системы, и звание «молодого специалиста» пока что маячит красной сигнальной точкой где-то вдали. Скорее даже, это мое воображение дорисовывает пока еле заметной точке на горизонте яркость и красочность, и оно же создает впечатление мерцания, которое вряд ли с такого расстояния

можно было бы рассмотреть.

Но, тем не менее, уже сейчас стоит задуматься о самореализации и начинать (если уже не прилагать все усилия!) двигаться в сторону самосовершенствования в любимом деле, не забывая при этом стараться развить другие, возможно, пока скрытые или уже немного проявившие себя стороны своего «Я».

Очень важно найти вдохновляющую основу для своей деятельности, чтобы хотя бы крупинка души все же окружила ее своим ореолом, защитным куполом от неудач и потрясений. Ведь если ты вкладываешь в дело частичку себя, оно уже не является пустой тратой времени, безжизненной оболочкой, отражающей твои душевные терзания.

Поэтому необходимо создавать молодым специалистам такие условия, в которых им было бы комфортнее проявлять свой творческий потенциал. Любая профессия – это искусство, если подойти к ней с верной стороны. И если человек чувствует себя хорошо, его сердце согревает любовь к своему делу и его думы ни на минуту не посещает зловредная мысль «что я здесь забыл?», – то и спрос на его услуги будет вдвое выше.



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

## #6 О будущей профессии замолвлю я слово...

Не профессия выбирает человека,  
а человек профессию.  
Сократ

Третий курс – экватор для студентов, обучающиеся на лечебном факультете, черта, которую необходимо пересечь ради будущего в медицине. Несмотря на то, что за моими плечами уже было три года медицинской практики (обучалась в медицинском колледже), придя на первый курс в университете, я осознала, что здесь мои знания будут дополняться с первых дней.

Учась на втором курсе, начинаешь чувствовать себя увереннее и кажется, будто все легко, но нет, когда в весеннем семестре появляется новый по сложности предмет – оперативная хирургия и топографическая анатомия. Но проходит и это...

Перейдя на третий курс, чувствуешь, как с каждым днем растет ответственность и постепенно приходит осознание, что врач – очень важная профессия.

Являясь активистом в своем университете, я, к сожалению, не уделяла достаточно много времени учебе, так, чтобы углубиться в какое-то направление и выбрать будущую специализацию. И вот мой первый семестр третьего курса подходит к концу, и я начинаю понимать, насколько важно знать все, чему тебя учили на протяжении первых двух курсов. Я начинаю раздумывать о том, какое направление мне стоит выбрать, чтобы начать заниматься научной работой.

Мне кажется, что именно на третьем курсе мы осознаем, наша ли это профессия или нет. Ведь очень важно выбрать то, что тебе по душе, и получать от своей работы удовольствие. И, конечно, помнить, что врач – это человек, который проживает историю своих пациентов, который никогда не стоит в стороне, если кто-то нуждается в его помощи, который с гордостью носит белый халат и в его светлой голове достаточно знаний. И только такой человек достоин самого высокого звания – Врач!



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

## #7 Самосовершенствование в карьере...

Аристотель говорил, что счастье достижимо через реализацию своих потенциальных возможностей. Но зачастую осуществление планов и задумок дается весьма тяжело, а местами даже болезненно. Как же молодому специалисту, который только вышел на стартовую линию, реализовать себя?

В самом начале карьеры ключевую роль играет самоуверенность. Скорее всего, со мной не согласятся и, возможно, даже осудят, но... Каждый молодой врач, со своими амбициями, рано или поздно оказывается в новом коллективе, на новом рабочем месте. И вот здесь на сцену выходит мысль: «Я же не зря учился 6 лет, потом еще несколько лет в интернатуре. Я и без того все знаю» – и, соответственно, берет вверх чувство своей важности и превосходства.

Ложное мнение, что с таким настроением можно начинать реализацию своего потенциала и знаний. Вся уверенность заканчивается на первой же ошибке. Важность куда-то уходит, потенциал бежит вслед за ней, прихватив с собой и желание что-либо делать.

С моей точки зрения, именно в этот момент начинается тот са-

мый переломный момент в самореализации, у которого всего два пути.

Первый – не самый удачный, но самый простой. Оставить все, как есть, и плыть по течению. Грустно осознавать, но под влиянием страха и неуверенности теряются просто огромные потенциалы и тонны нереализованных идей, которые, возможно, могли бы многое изменить.

Второй путь более сложный и более болезненный. Начало всего – осознание и принятие собственных ошибок. Это будет своеобразным толчком. Ты начинаешь больше учиться, больше практиковаться... Трудолюбие практически всегда располагает к себе окружающих. Здесь уже появляется бесценная поддержка и неважно, будь то заведующий отделением или обычный дежурный врач, которого ты видишь первый раз.



В процессе обучения наши преподаватели довольно часто упоминали и благодарили своих учителей. Теперь мы, в свою очередь, с восхищением смотрим на них и порой удивляемся уровню и объему их знаний. Но... Они ведь тоже когда-то были молодыми специалистами и начинали свой путь с трудностями и ошибками. И ведь справились!

Здесь, пожалуй, стоит взять с них пример и перенимать знания у старшего поколения. Ведь они знают, о чем не напишут в учебниках. Важность этого процесса заключается не только в получении знаний, но и в том, к чему же следует готовиться в процессе работы. А это в корне может повлиять на выбор специализации или же места работы. Ведь согласитесь, что куда уж лучше реализовывать свои возможности в любимом деле.

Нельзя не уделить внимание процессу самообучения. Знания всегда придадут уверенности в себе и даже в корне меняют отношение людей, а это немаловажный фактор, который в дальнейшем позволит выйти на новый уровень. Участие в различных конференциях, написание статей, защиты кандидатской, докторской – все это пути для реализации себя во врачебной карьере.

Ко всему прочему, новые знакомства, новый круг людей еще сыграют свою роль в процессе реализации, причем в тот момент, когда этого совсем не ожидаешь.

Безусловно, самореализация требует колоссальных затрат сил и энергии. Но, пожалуй, то, без чего не обойтись – это смелость.

Не каждый, а в особенности молодой специалист, осмелится предложить что-то новое

или, к примеру, отстоять свою точку зрения. Воплощение своих идей требует упорства и храбрости, ибо на пути их осуществления возникает очень много преград. И все же, при удачном раскладе, переступается еще одна ступенька в саморазвитии.

Профессия врача – одна из немногих, которая требует постоянного обучения и, самое главное, дает бесчисленное множество путей для развития. Поэтому никогда не стоит оставаться на достигнутом и сдаваться под гнетом проблем.

В заключении хотелось бы процитировать слова немецкого драматурга Фридриха Хеббеля: «Жизнь – это бесконечное совершенствование. Считать себя совершенным – значит убить себя».



**ЕЛИЗАВЕТА ВОРОБЬЕВА,**  
3 курс, медицинский факультет № 3

## #9 Главное - не сбиться с пути

Молодой и амбициозный специалист нуждается в самореализации. В нем заложен кладезь потенциала – личностной «мышцы», которую необходимо постоянно развивать и тренировать, в обратном случае весьма ожидаема ее атрофия. Тренировки потенциала, пускай и неосознанной структуры, желательно начинать как можно раньше, когда каждое волокно упруго и динамично, а сила характера и воли бьет ключом.

На примере медицинских работников хочу подчеркнуть острую необходимость в разносторонней реализации личностного, творческого и профессионального потенциала. Несколько лет перед поступлением в университет, а затем

непрерывные 6 лет учебы и труда оттачивают практические и коммуникативные навыки студента. Высочайшие требования к уровню подготовки изначально настраивают и мотивируют работать на результат и во благо. Знания закладывают надежный фундамент строения будущей профессиональной деятельности. Главное – не сбиться с пути, не сдать, когда очень тяжело, не разрушить за один миг то, что возводилось на протяжении долгих лет.

Молодой врач, как никто другой, обязан инвестировать всего сегодняшнего себя в завтрашнего профессионала. Каких сил, какого количества бессонных ночей и сонных дней стоит самореализация?

Каждый день нужно начинать с работы над собой, а заканчивать работой над ошибками. Ежедневно нужно гореть, воспламеняться от своей работы и ее результатов. Нет ничего тяжелее и одновременно прекраснее, чем помочь, спасти, продлить чью-то жизнь или помочь появиться на свет новой. Нет ничего более вдохновляющего, чем смотреть на стабилизацию витальных функций реанимированного пациента. Нет приятнее момента, когда безнадежный больной выписывается улыбающимся и здоровым. Если работа приносит мотивацию продолжать ее, тогда не будет жаль времени и сил на самосовершенствование.

Продолжение на стр. 16

Продолжение. Начало на стр. 15

Врач для собственной уверенности, для повышения квалификации должен с первого дня работы мобилизовать моральные, материальные и физические возможности, активно участвовать в конференциях, заимствовать новое из медицинской культуры других городов и стран, посвящать время изучению ежегодных изменений международных тактик лечения.

Самоактуализация подразумевает не только работу над своими профессиональными качествами, но и нравственными, а также над построением грамотной иерархии ценностей. Молодой специалист должен осознавать свою миссию и талант, воспитывать в себе му-

дрость и эмпатию. Он должен любить свою профессию, любить трудиться и верить в себя. Очень сложно балансировать между растворением в цели своей жизни и максимальными попытками профессионально не «деформироваться». Для этого необходимо ежедневно воспитывать себя, заниматься творчеством, успевать посвящать себя дому и своей семье, быть мудрым.

Тяжело быть специалистом, еще тяжелее быть молодым специалистом, но нет ничего труднее, чем быть специалистом неграмотным и нереализованным. Неосведомленность порождает деструкцию и неуважение к самому себе.

В гардеробе медицинского специалиста предполагается место не только для белоснежного халата - в нем выделена целая полка под квалификацию.

Успешная самоактуализация должна привести к тому, что полки однажды станут недостаточно и понадобится целый шкаф. Физически человек растет до 21 года, зоны роста личности и специалиста не закрываются никогда. Выбирайте специальность по душе, любите ее и реализуйтесь в ней!



**ИРИНА ЧИСТИК,**  
5 курс, медицинский факультет № 1

## #10 «Самореализация молодого специалиста» - что это?



**Ч**то такое самореализация? Должен ли я быть реализован как человек или как специалист? И с какого времени меня можно назвать специалистом? Я должен быть лучше других, чтобы быть реализованным, или это какой-то определенный, фиксированный показатель?

Когда я учился в школе, то часто слышал от некоторых учителей, что необходимо поступить в отличный вуз, получить престижную (это слово они особенно смаковали) профессию, которая бы хоро-

шо оплачивалась (да, в их понятии «хорошо» - это необычайно много, больше, лучше, это не просто достаточная сумма, а горы денег). Потом, когда я поступил в медицинский, больше не слышал подобной околесицы. Сейчас, когда уже окончил его и поступил в интернатур у меня появились другие вопросы, большая часть из которых начинается со слова «почему». Например, почему официант или продавец-консультант получают зарплату больше или на уровне врача? Да, я понимаю, что больни-

ца - структура государственная, в отличие от ресторана или магазина, где «политику партий» устанавливает владелец, но захочет ли будущий или настоящий молодой специалист вследствие этого стремиться к чему-то, если пичкать его словами о денежности профессии? Престижность - понятие скользкое. Возьми пачку газет, плюнь в них и попадешь в статью, где «орудуют убийцы в белых халатах», включи телек - узнаешь, как «по очередной врачебной ошибке умер пациент».

Уважают ли сейчас врачей? Я не знаю, у меня нет ответа на этот вопрос. Одно я знаю точно: медицину, как и все вокруг, превратили в рынок. Кругом - «бабки», «они заправляют всем», все теперь меряется деньгами: встречаются и провожают «по одежке», браки заключаются по деньгам (кто-то будет открыто говорить, что это фиктивный брак, кто-то от этого отрешивается, но собственное подсознание обмануть не может); совсем неважно, что ты за человек, о чем думаешь, какие твои истинные цели, служишь ты на благо обществу или просто вздумал сделать мир лучше и чище - нет, это не имеет значения.

Если ты человек, который получает небольшую заработную плату, но изо всех сил трудится в обшарпанной сельской больнице, чтобы хоть как-то помочь людям – ты не в тренде, ведь на тебе нет нужных шмоток, ты не скандалишь с родственниками из-за жилплощади или наследства, чтобы тебя позвал гиперактивный патлатый очкарик в свою передачу, которую потом будет обсуждать вся страна. Ты – серость, никто не будет хвалить твои достижения, никто не будет говорить о том, как много ты делаешь (я сейчас не только о врачах, а вообще о людях, которые служат обществу во благо, к примеру, будь то врач, учительница, дворник, инженер или пекарь), темы для разговоров есть: куда интереснее, поговорить о малолетней проститутке, инсценировавшей свое изнасилование, чтобы раструбить об этом на весь СНГ. Любая актрисулька, недопевица, недоведущий представляют большой интерес, если вопрос касается денег.

Когда я шел в медицину, думал, что это что-то большое и хорошее, ведь ты занят делом, настоящим делом. Но со временем понимаешь, что все это как бы и не имеет значения для общества. Единственное, что помогает – это вера, вера в то самое дело вопреки всему. Не сдаваться, не обращать внимания, а просто честно и по совести выполнять свои обязанности, по-настоящему любить свою работу!

Ну, хорошо, закончил я университет, сдал государственные экзамены, получил диплом. Я специалист? Оказывается, нет, ведь я не проведу сам операцию, которую проведет врач со стажем работы, например, в 5-10 лет, я даже историю болезни правильно с первого раза не напишу. Кто же я? Чем я занимался все эти 6 лет? Да вроде как учился, учебники читал, смотрел пациентов. В чем же дело?

На третьем курсе мы начали писать истории болезни. Они были врачебные? Нет, это так называ-

емые учебные или студенческие истории. Говоря честно, это бессмысленный набор слов, «вода», которая не покажет тебе ни на толику, как ведется медицинская документация. Ты должен писать их по каким-то предметам, чтобы получить зачет, но по сути, это не даст тебе понятия о настоящей, врачебной истории болезни. Ты же учишься, а потому должен описать и границы легких, и от каких родов этот пациент родился, и как посещал школу, и в какой семье он рос даже в тех случаях, когда это несущественно для постановки диагноза, но надо, потому что так принято (как я люблю это оправдание бессмысленным действиям!), хотя никто из врачей этого не делает. В итоге, когда мне дали написать дневник послеоперационного больного, я не знал, как описывать рану и что именно писать. Я не видел сути вещей, потому что никто на занятиях не придавал значения этой сути. И это только один пример той маленькой бессмысленности, которой нас так часто начиняли, вместо того, чтобы обращать наше внимание на действительно важное. На интернатуре всему пришлось учиться заново.

А посещение лекций? Ты должен посетить их все, чтобы закрыть предмет. Посещение лекций – это показатель усвоения студентами материала. То есть, был на лекции – материал знаешь. Должен признаться, я прогулял большую их часть, посещал только те, на которые действительно стоило остаться, ведь говорили там о том,

чего нет в учебниках, да и преподаватели могли заинтересовать. На такие лекции оставался весь поток. Подавляющее большинство... Зачем мне приходиться в холодные залы, сидеть на неудобных стульях, тратить зря полтора часа времени, чтобы услышать монотонное бормотание с листа, услышать то, что я могу прочесть сам, лежа в кровати, попивая чай?

Я знаю, читая вышеописанное, у кого-то может сложиться впечатление, будто я ругаю медицину и жалею о том, что поступил в медицинский университет. Совсем нет, ведь я отлично провел время: познакомился с новыми интересными людьми, с которыми дружу и по сей день; встречался с красивыми девушками (да, читатель, в меде действительно самые красивые девушки, конкурировать может только филфак, да и то в редких случаях); узнал много нового; научился готовить, живя в общежитии; прогуливал некоторые пары ради кинотеатра или выставки – словом, жил полной жизнью и дышал полной грудью. Оглядываясь сейчас назад, жалею ли я о том, что поступил в медицинский и окончил его? Нет, ведь благодаря этому периоду жизни я научился размышлять, играть на гитаре в клубах, сложно подумать а чем бы я ещё мог заниматься?..



**МИХАИЛ КАМУЗ,**  
врач-интерн,  
травматолог

# Инвалиды после боевых действий и поддержка со стороны медиков



**И**нвалиды войны – ненужные герои, люди, просто оказавшиеся не в том месте и не в то время, или все же герои? Мнений уйма, и они расходятся, как тропы, но вывод один: это люди пострадавшие, теперь уже с пожизненным ограничением, с телом, к которому необходимо привыкать, учиться им управлять, учиться жить заново, не говоря уже о фрагментах из воспоминаний данного происшествия, которое никогда уже не стереть из памяти и снов.

Получив первую помощь, а затем поступив в операционную, они и проходят тяжелую борьбу со смертью за жизнь, впитывая многочасовой труд врачей, и последующее пребывание в реанимации, где, цепляясь за нити данной жизнью шанса, борются как пострадавший, так и медицинские сотрудники, вытягивая больного по сантиметру из тяжелейшего состояния. Это все лишь малая часть того пути, по которому проходит пострадавший с последующим статусом «инвалид».

Находясь в отделении, получая лечение и прилагая усилия к восстановлению, больной и медицинский персонал работают сообща. Но работа не заканчивается лишь указанным листом назначений.

Сюда входит профессионализм, человечность, понимание, сочувствие к пострадавшему и, конечно же, выстраивание плана по облегчению душевного состояния больного. Я знаю, что большинство относится к пациентам своего отделения с определенным, последовательным списком действий: принять, вылечить, выписать. Но именно проявление чуть больших действий в оказании и моральной, и психологической поддержки может сыграть немаловажную роль и веру в выздоровление у больного. В работе с пострадавшими мы должны быть для них всем: врачом, медицинской сестрой, психологом, другом, товарищем, ведь в данный момент мы являемся единственными людьми, участвующими в минутах, часах и днях их новой жизни, нового облика. Поделюсь своими конкретными наблюдениями, переросшими в опыт.

«Был 2014 год. Я работала медицинской сестрой в отделении интенсивной терапии. К нам поступил боец с ампутацией обеих ног и поврежденными глазами. Он не знал о том, что ему ампутировали ноги, и увидеть этого не мог. Каждая его перевязка вызывала боль и неведение того, что с ним происходит. Я не могла оставить его одного,

и каждый раз во время перевязки пыталась быть рядом, держа его за руку. Я знала, что ему легче, если он чувствует кого-то рядом, что кто-то поддерживает его.

Что касается глаз, помимо назначений с промыванием, закапыванием и закладыванием мазей, я решила проводить лично от себя маленькие тренинги с простейшей физкультурой для глаз, что не являлось противопоказанным для него. Мы занимались понемногу, по 15 минут утром и вечером. При поступлении он видел лишь силуэты вокруг себя, а цвет, предметы, лица ему разглядеть не удавалось. Мне приходилось заставлять его работать над собой, вселять веру в то, что он будет видеть. Я находила цветные картинки и просила пытаться всматриваться в них, пытаться увидеть определенный цвет. По вечерам, в ночную смену, рассказывала истории, не давая ему чувствовать себя одиноким. Спустя некоторое время он начал понемногу различать цвета, и это было счастье для меня, как будто научила ребенка чему-то новому. Увидев результат, он продолжал тренироваться, появилась надежда, даровавшая стремление двигаться дальше по пути к выздоровлению».

Путь реабилитации очень долг и сложен. Провожая пациента из отделения, старайтесь не просто выписать его, а вселить в него уверенность в лучшее. Ведь тот настрой, который мы зададим, сыграет роль в дальнейшем восстановлении.

Я знаю многих пострадавших, некоторые стали моими друзьями. Проявление описанных выше поступков – это не только субор-

динация или отношения по уставу врач (медсестра) – пациент, это проведенная работа над психологическим состоянием и внутренним миром пострадавшего. Ведь психологическое состояние, как у больного, так и здорового человека, играет одну из основных ролей в общем состоянии здоровья.

И в заключение хочу сказать, когда вы видите инвалида, совсем не-

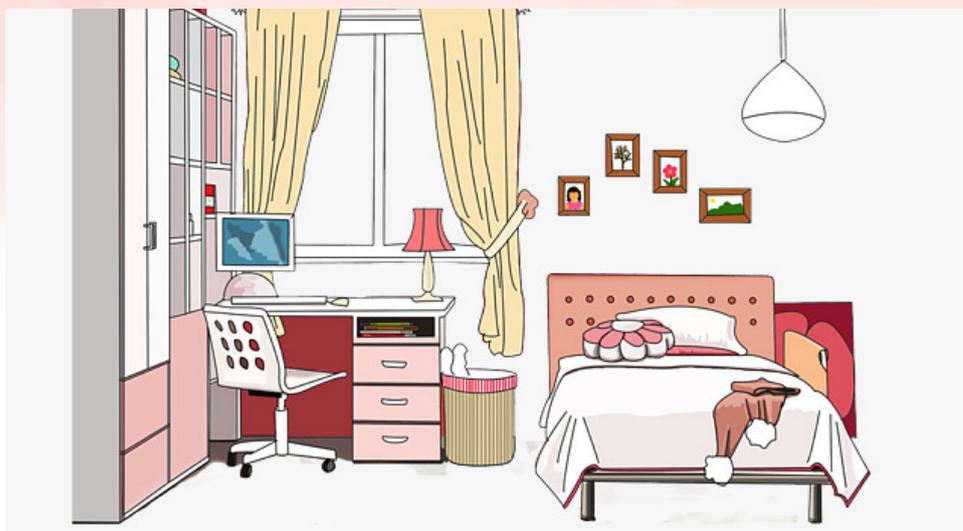
знакомому вам человека, не спешите осуждать или выводить ухмылку на лицо, – вспомните эту статью и представьте, через что прошел этот человек, что ему пришлось вытерпеть и выстоять, и проявите хоть каплю уважения и сочувствия, не зря ведь говорится: «Не осуждай, да не осужден будешь».



**ЯРОСЛАВА ЦЫГАНКОВА,**  
1 курс, медицинский  
факультет № 4

## Интересно знать

# ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ НА СЪЕМНЫХ УГЛАХ И В ОБЩЕЖИТИЯХ



**В** послевоенное время в Донецком медицинском университете было два общежития, первое располагавшееся в части корпуса у Макеевского шоссе, позднее названного проспектом Ильича, а другое – на улице Левобережной. Большая часть студентов не попадала туда на проживание, и они селились преимущественно по «съемным углам» домов на Калиновке.

Хозяева тех квартир были разные по характеру, как и студенты. Помимо ежемесячных оплат за снимающийся угол-койку в размере 100-120 рублей (с 1961 года – это 10-12 рублей) от квартирантов требовалось соблюдение норм поведения: у каждого хозяина или хозяйки они были свои, в той ли иной мере ограничивавшие свободу молодежи. Вот некоторые из них: поздно не

возвращаться, не шуметь, не привозить с собой посторонних, укладываться спать не позднее 22-х часов, чтобы заодно экономить расход электроэнергии. Целая беда выходила от тех требований.

Расскажу о некоторых. Тогда у студентов был обыкновенный стиль жизни – долго просиживать за подготовкой к занятиям, и они задерживались с выключением электросвета. Тут-то хозяева дома и вламывались к ним с претензиями.

– Сколько раз говорить, чтобы ложились спать, чтобы не нагорало! – так говорили о нарастаниях показателей электросчетчика.

Жильцы просили разрешения продлить время, ибо еще недоучили... Однажды у жилищ женского пола случилось нечто невообразимое. После предупреждения хо-

зяйки, что пора свет тушить, как нарочно, разгорелся спор между студентками: сколько оболочек в стенке мошонки. Одна утверждала о пяти, другая толковала о шести оболочках. Хозяйка услышала то и вообще рассердилась:

– Бясовястные, говорят, что уроки учат, а сами о глупостях разговаривают!

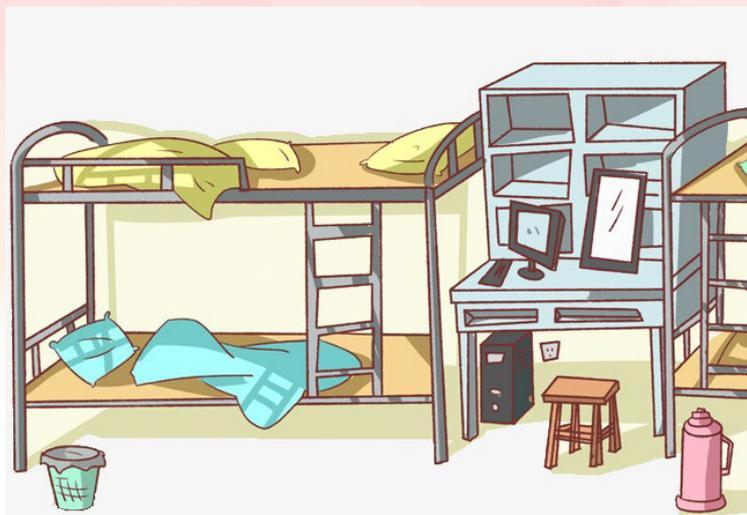
Студентки пытались объяснить, что у них разговор о теме завтрашнего занятия по анатомии человека, но получили угрозу от хозяйки:

– Приедут ваши родители, я им расскажу, какими глупостями вы тут занимаетесь.

Бывало и такое, что иные хозяева обращались к руководству вуза с жалобами на плохое поведение жильцов. Как правило, студенты вынуждены были искать другое жилье.

Тогда не было газовых плит, пользовались угольными. Особенно трудно приходилось студенткам, которые норовили готовить еду: жарить яичницу, картоху\*, а то и супы варить. Такое особенно не по нутру было хозяевам. Ведь студии\* хватили хозяйскую посуду, а, использовав ее, не всегда отмывали от своей пищи. Иные хозяйки после них вынуждены были ту посуду мыть заново.

Продолжение на стр. 20



Парням-студентам проще, как правило, они еду не готовили, бегали в столовки, прозываемыми «Язвочками», «Кахексиями» или питались всухомятку тем, что покупали в магазине. Там приобретали самые дешевые колбасы, консервы «Килька», «Бычки» (которые позднее исчезли из продажи). Худо-бедно, с едой обходились. Те, кто на выходные дни могли ездить

возможно много позднее, с 1970-х годов.

Из-за придиричивости хозяев съемных углов, а то и неуживчивости студентов, мало кто из них задерживался на следующий год. Как правило, уходили они на другое жилье.

С 1960-х годов число общежитий в вузе добавлялось, и большинство студентов селилось в них.

К тому же, оплата койки в общежитии была небольшой, и в них уже были кухни с газовыми плитами, где студенты обрели воз-

можность готовить еду. Но тоже не обходилось без казусов: одни готовили, а другие этим пользовались, приговаривая:

– Поедим твое, а потом будем есть каждый свое.

Пожалуй, так те шутники и нахлебничали всерьез, не обладая должной порядочностью. Кажется, тогда появилось выражение «жить на халяву», а живших так прозывали халявщиками.

Основным препятствием для приготовления пищи впрок долго оставалось отсутствие холодильников.

Возможно, с 1990-х годов из-за тех нахлебников-халявщиков да еще шумных бездельников, мешавших готовиться к занятиям, – существенная часть студентов перестала жить в общежитиях. Она предпочла селиться на съемных квартирах, а не углах. К тому же, цены оплаты общежитий выросли и от оплаты квартир не очень отличались. Жить же на квартире куда уютнее, а то и вольготнее.

\*картоха - то же самое, что и картошка, употребляется в разговоре

\*студюоз - студент

**ВИТАЛИЙ МУХИН,**  
доцент кафедры биологии



Газета «Студенческий ПУЛЬС» – издается при поддержке ректората ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО  
Ректор – профессор, чл.-корр. НАМНУ Григорий Анатольевич Игнатенко  
Руководитель проекта – Елена Щуцкая

### Редакционная коллегия профкома студентов:

Редактор:	Виктория Шевченко (клин. ординатор каф. неврологии и медицинской генетики)
Технический редактор:	София Зиаур (мед. ф-т № 1, 2 курс)
Консультант:	Жиляев 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.: 344-42-50, Елена Викторовна

В выпуске использовались графические материалы из Интернета.

Подписано в печать 18.01 2019

Отпечатано в типографии ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО

Тираж 30 экземпляров