

Студенческий ПУЛЬС

№ 13 (29) май-июнь 2019 г.



Вести научного мира

стр. 4-5



Что такое «высшее образование»?

Раньше я думала, что иметь высшее образование – это значит быть специалистом в выбранной профессии, а сейчас поняла, что в понятие «высшее образования» входит не только становление специалиста, но и обладание навыками общения, адаптации к любой ситуации, ориентировки в поиске информации, предоставления и получения помощи, обеспечения необходимых ресурсов и умения нести ответственность за слова, действия и бездействие...

К пониманию всего вышперечисленного я пришла не сразу, а постепенно... И не только благодаря учебе, но и участию в общественной, творческой, научной и организаторской деятельности здесь, в стенах нашей Alma Mater.

То, что было непонятным и казалось каким-то абстрактным, поняла посредством изучения медицины. Весь мир и все в нем можно объяснить, оправдать и осудить, аргументируя фактами, доводами и законами патологии, биофизики, химии и законами других наук, преподаваемых в нашем вузе. Именно понимание законов и индивидуальных особенностей всегда давало и дает мне возможность мыслить, строить причинно-следственные связи и предполагать новые звенья в цепочке решения задач, которые каждый день ставит перед нами жизнь. И, знаете, я не оговорила! Я специально сказала не «знание законов», а ПОНИМАНИЕ! Знать и понимать – это две разные вещи!

Человек – не жесткий диск, который может хранить инфор-

мацию и выдавать ее по команде. Нет! В мозге человека все гораздо разумнее устроено. Заученные факты без понимания их взаимосвязи с различными явлениями – залог, возможно, лишь отличного написания оценивающих тестов. Но, увы, – не залог врачебного мышления. А вот как раз именно глубокое понимание законов медицины обеспечивает их хранение в нише долговременной памяти. Но есть цифровые данные, которые понимаю слабо поддаются, но при регулярном обращении к справочнику они автоматически запоминаются. И вот тут самое важное – знать, где этот справочник взять, или же знать, у кого можно спросить. В общем, важно уметь находить необходимую информацию, т.е. обладать навыками поиска. А для этого необходимо быть достаточно грамотным и коммуникабельным человеком.

Навык общения с маленькими и большими пациентами, их родственниками, коллегами, преподавателями, людьми различного социального и физического уровня очень важен, как мне кажется, в любой профессии, но в медицине – особенно. Взять, к примеру, сбор анамнеза, каждая деталь из которого может стать пазлом в составлении общей картины настоящего состояния больного. Или, к примеру, студенту нужно сформулировать свой вопрос так, чтобы преподаватель понял, чего тот хочет, а сам же лектор, в свою очередь, должен суметь донести до пытливых умов сложную информацию таким образом, чтобы она была

ясна. Как думаете, кому сложнее?! Конечно, преподавателю! Ведь гораздо сложнее рассказать просто о сложном. В противном случае, вас не поймут, ответ не удовлетворит, и вопрос больше никто не задаст, что влечет за собой торможение развития... Ведь, по сути, в ситуации когда студент задает вопрос, получение ответа равнозначно важно как для вопрошающего, так и для отвечающего, т.к. отвечая, человек, во-первых, освежает свои знания, а, во-вторых, сможет потренироваться преподнести одну и ту же информацию в разных доступных формах, и, в-третьих, часто необузданные молодые умы могут задать объективный вопрос, не подстраиваясь под текст учебника, до чего бы сам преподаватель, возможно, и не додумался бы... Ну, а тут нужно уже уметь признавать свое несовершенство и принимать превосходство подрастающего поколения. И это уже высшее мастерство преподавателя – уметь совершенствоваться и учиться не только у старших, но и у младших.

Наверное, вот как раз ввиду всего перечисленного, для получения высшего образования мы должны не только пройти курс дисциплин по специальности, но и освоить общеразвивающие и интеллектуальные предметы, а также участвовать в различных проектах и мероприятиях нашего вуза.



ТАТЬЯНА ПОНОМАРЕНКО,
председатель Общества молодых ученых, врач-интерн, педиатр-неонатолог



9 Мая – День Великой Победы. Это один из величайших и важнейших дней в нашей истории. Ровно 74 года назад был подписан акт о капитуляции фашистской Германии. Окончилась война, унесшая десятки миллионов жизней, разрушившая десятки стран, посеявшая горе и слезы на континенте.

Из поколения в поколение передается память об этой войне и Великой Победе.

Каждый год 9 Мая город готовится к торжественным мероприятиям. Май дарит аромат весенних цветов и цветущих деревьев, наполняя свежими красками улицы. Город украшен плакатами и фотографиями фронтовиков, по улицам гуляют люди в пилотках и форме

Этот день люди встречали с нескрываемой радостью, радостью сквозь слезы...

тех времен, дети слушают рассказы ветеранов. Все вокруг как будто снова погружается в тот далекий май 45-го.

Как мало их осталось, тех, кто помнит не по рассказам ужасы той войны... Слава и честь Вам, ветераны! Именно Вы достойны принимать парады Победы и шествия Бессмертного полка!

Всецело ощущается огромная гордость и чувство безграничной благодарности, за то, что СМОГЛИ, за то, что ПОБЕДИЛИ! И нет ни одного человека, кто в этот день остался бы равнодушным.



Сыновья стали старше

Сыновья, стали старше вы павших отцов. Потому что на марше – любой из бойцов,

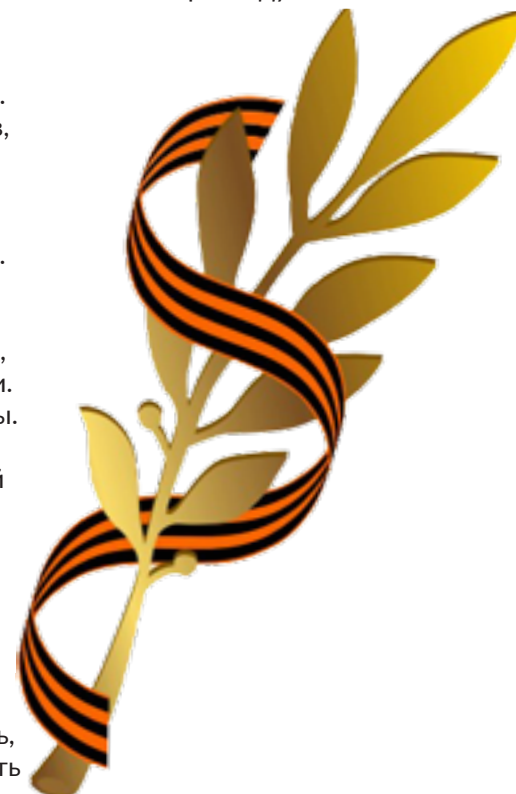
Потому что привалы годам не даны. Вы о нас, сыновья, забывать не должны. Не чернила, а кровь запеклась на земле, Где писала любовь свою повесть в седле. Этой повести строки поныне красны.

Вы о нас, сыновья, забывать не должны. В вашем возрасте мы возглавляли полки, Отсвет звездности падал на наши клинки. Опустили нас в землю, как в саблю ножны.

Вы о нас, сыновья, забывать не должны. Мы не знали испуга пред черной молвой И свою за друга клялись головой.

И отцов не позорили мы седины. Вы о нас, сыновья, забывать не должны. Все, что мы защищали, и вам защищать, Все, что мы завещали, и вам завещать,

Потому что свобода не знает цены. Вы о нас, сыновья, забывать не должны. Нужно вам, как нагорью, далеко смотреть, Волноваться, как морю, как звездам, гореть Будьте долгу верны, добрым думам верны Вы о нас, сыновья, забывать не должны.



Расул Гамзатов



СОФИЯ САГАН,
1 курс, медицинский
факультет № 1



Разрешите поделиться моей радостью...

С самого детства я была непоседливой и надоедливой почемучкой.

– Мам, я не могу докушать... А зачем надо доедать? А зачем нужны силы? А почему хлеб будет за мной гоняться? А из чего он и где его делают? А почему его пекут в пекарне? Почему я задаю много вопросов?! Мне же интересно...

Объясни.....

И так своими расспросами я мучала не только маму, но всех и всегда. Говорили, что у меня где-то шило... Собственно, и сейчас ничего не поменялось.

Когда я училась в университете, взялась писать научную работу. У меня накапливалось все больше и больше вопросов, ответы на которые найти было непросто. Во-первых, само по себе занятие наукой – достаточно сложная вещь, а во-вторых, найти тех, кто мог бы понятно объяснить и научить, как создать дизайн исследования, сделать нужную выборку, суметь статистически обработать собранные данные, а впоследствии еще и аргументировать каждое действие и результат в работе, – задача наивысшей сложности!

Где-то на уровне интуиции мне очень хотелось, чтобы существовал единый правильный и точный источник информации. Вот тогда у меня стали появляться мысли о курсе лекций или занятий, на которых и я сама смогла бы научиться чему-то и, в свою очередь,

рассказать о том, что уже и сама знаю от учителей и наставников. Разумеется, у каждого ученика есть свой научный руководитель, но, тем не менее, кругозор знаний и объем умений нужно совершенствовать и развивать!

Вот именно это – чувство поиска и потребность в развитии, как магнит, привели к возможности реализовать задуманное.

И вот однажды, узнав, о конкурсе проектов, я решила в нем участвовать. Свой проект я решила назвать «Школа молодых ученых». Вместе с этим я описала еще четыре проекта, но о них расскажу позже, когда воплещу их в жизнь.

И что вы думаете, я победила в конкурсе? Нет! Безусловно, расстроилась, после чего поставила задачу: во что бы-то не стало организовать Школу и провести все 10 занятий согласно темам. И сейчас я пишу эти строки накануне торжественного окончания Школы, после уже проведенных всех десяти занятий...

Меня переполняет огромная радость и тихое умиротворение по многим причинам: проект длился 6 месяцев, и за это время я и многие другие ребята многому научились и узнали. А помимо знаний, я обрела хороший опыт в своей организаторской деятельности, научилась радоваться хорошему и преодолевать трудности. Это было нелегко... Но со мной были друзья, наставники... Искренне благодарю каждого человечка и очень

надеюсь, что и вы чувствуете эти сильные эмоции радости, которыми пропитаны эти строки!

Так вот вернемся к тому, как же я реализовала этот проект. В начале учебного года меня избрали председателем Общества молодых ученых нашего университета (хотя это не было моей целью). С помощью этого инструмента-должности, с разрешения руководства и с помощью моих чудесных помощников я приступила к приятным организационным хлопотам. Составление расписания, написание листовок и текстов рекламы для привлечения слушателей, запись желающих, приглашение лекторов-преподавателей, видео- и фотосъемка для дальнейшего монтажа видеозаписей в образовательный выпуск, который вскоре состоится, и многое другое было сделано, а сколько еще всего запланировано!

Если у вас действительно есть цель – идите ей навстречу упорно и настойчиво, и тогда она из цели превратится сначала в реальность, а потом в прекрасное прошлое.

Знаете, я горжусь тем, что являюсь выпускницей нашей Alma Mater и имею возможность и дальше развиваться, принося пользу людям. Горжусь моими учителями и просто говорю им: «Спасибо!»



ТАТЬЯНА ПОНОМАРЕНКО,
председатель Общества
молодых ученых, врач-интерн,
педиатр-неонатолог



Наука и СНО – дорога В ЖИЗНЬ

Каждый врач – ученый и исследователь. На протяжении всей жизни он познает новое, совершенствует свои навыки и передает свои знания следующему поколению. Врачебная и научная деятельность неразрывно связаны между собой и не могут существовать раздельно, поскольку одно дополняет другое. Выбрав путь врача, мы также выбираем путь исследователя, день за днем становясь на шаг ближе к пониманию окружающего мира.

В нашем университете у каждого студента есть возможность проявить себя в научно-исследовательских мероприятиях. При этом не существует каких-либо ограничений – научной работой можно заниматься даже на первом курсе. Для удобства студентов на каждой

кафедре были созданы специальные студенческие научные кружки (СНК), возглавляемые руководителями, которые всегда готовы ответить на вопросы и помочь молодым ученым принять верное решение. СНК является структурной единицей в СНО. Таким студенческим научным обществом в ДонНМУ является СНО им. Н. Д. Довгялло.

Данные организации были созданы для того, чтобы координировать и направлять работу наших молодых ученых в правильное русло. Более опытные участники кружков передают свои знания вновь прибывшим, и так далее. Кроме этого, кружки ответственны за проведение студенческих олимпиад, поучаствовать в которых можно, если вы

пройдете отбор. Победа в олимпиаде поощряется памятной грамотой, а также дополнительными баллами к рейтингу студента. Поэтому участие в олимпиаде – это не только интересные вопросы, но и хороший способ проявить себя.

Из всего вышесказанного можно отметить, что в нашем с вами университете созданы все условия для того, чтобы студенты с первых курсов смогли реализовать свой потенциал. Дух исследования – это то, что нужно молодым специалистам для саморазвития и совершенствования своих навыков. А я желаю вам никогда не останавливаться на пути к своей цели, и совершить как можно больше значимых открытий!



СЕРГЕЙ ХАРАХОРДИН,
2 курс, медицинский факультет № 1



Конкурс для молодых ученых

Наука – слово, находящее отклик в умах многих людей. Что же спрятано за этими пятью буквами, и почему это так маняще звучит?! Наука вечно развивается и совершенствуется, но изучать ее может каждый. Она открыта новым людям и подвластна тому, кто ее действительно хочет познать...

В стенах университета снова появились те, кто решил разобраться, не побоялся подойти к этому сложному вопросу и, так сказать, посмотреть страху в лицо...

Шесть молодых ученых, сбрав свою силу воли и отвагу, ринулись в путь и, как мы сегодня узнали, вполне успешно. Это: Анна Сергеевна Баринова, ассистент кафедры фармакологии и клинической фармакологии им. проф. И. В. Комиссарова; Никита Александрович Кузнецов, врач-хирург

высшей категории сердечно-сосудистой рентген-группы отделения кардио- и рентгеноваскулярной хирургии ДокТМО; Юлия Владимировна Науменко, аспирант кафедры пропедевтики педиатрии; Тарас Анатольевич Нескреба, преподаватель кафедры физического воспитания; Яна Владимировна Садрицкая, врач-интерн Республиканского онкологического центра имени профессора Г. В. Бондаря; Ольга Валентиновна Ульянкина, старший преподаватель кафедры физического воспитания.

На этом пути, в поисках научной истины и открытий, они попали на ежегодный конкурс «Лучший молодой ученый», где смогли продемонстрировать свои работы. Каждый из участников постарался показать свои способности и защитить доклад. Им предстояла сложная задача – доказать

актуальность, теоретическую и практическую значимость работы. На выступлении участников могли присутствовать все желающие, конечно же, почетные гости и уже настоящие ученые. Все они могли задавать вопросы, но, что самое интересное, – именно слушатели стали теми, кто определил победителей конкурса.

Дипломами 1, 2 и 3 степени были награждены А.С. Баринова, Я.В. Садрицкая и Т.А. Нескреба.

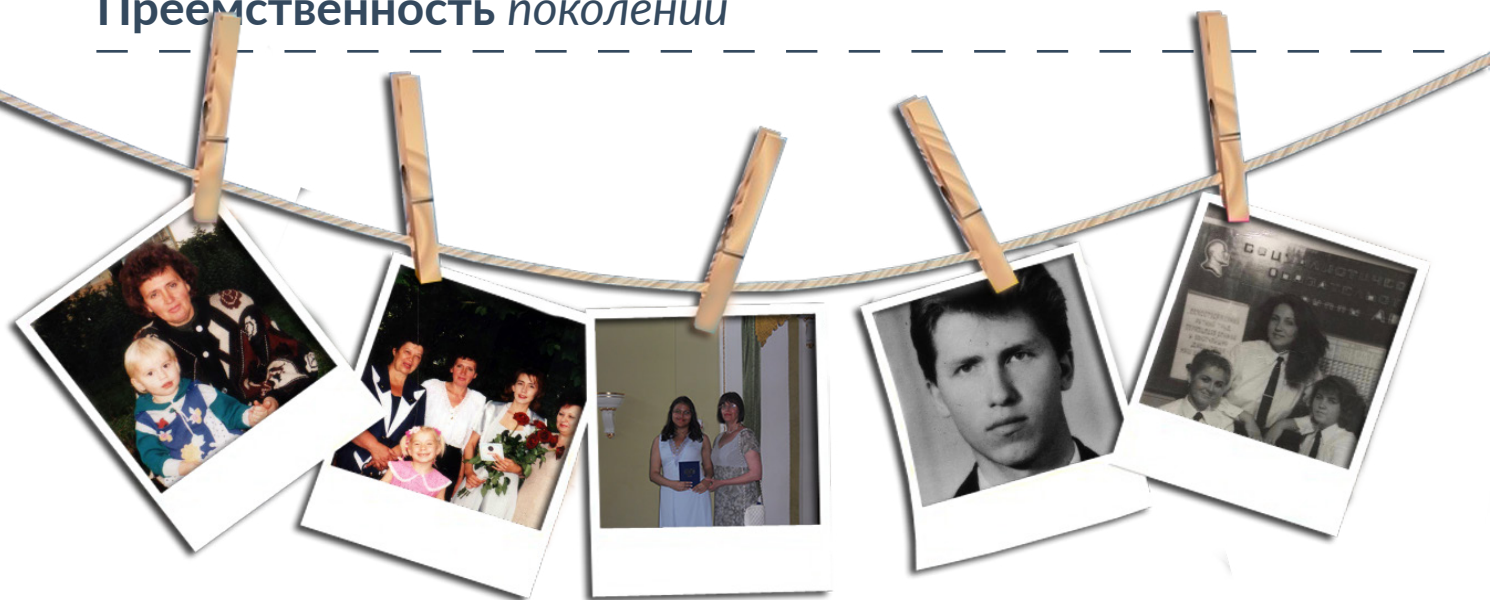
С этим их и хочется поздравить, а также пожелать всем молодым ученым дальнейших успехов!

Надеемся увидеть их расширенные и новые труды в дальнейшем. Также ждем новые интересные работы и пополнение семьи конкурса «Лучший молодой ученый» в следующем году.



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





НОВЫЙ ВИТОК

тени сомнения относюсь к медицинской династии. Несмотря на то, что моя бабушка не смогла в свое время поступить в медицинский университет по разным причинам, она всю свою трудовую жизнь была человеком, тесно связанным с теми, кто давал клятву Гиппократу. С детства складывалось впечатление, что Марию Федоровну Челоманову знают все: от дежурной в морфологическом корпусе до профессорско-преподавательского состава и вплоть до врачей тех больниц, которые имеют на своей территории кафедры нашего университета. С детства я уже считала себя частью этого гордого учреждения с давней и трудной историей, ведь очень часто приходила

к бабушке на работу. Я видела, как меняется это место, как приходят и уходят сотрудники, понемногу меняется коллектив с приходом молодых коллег. Происходила смена очертаний кабинетов, вместо старых «клацающих» печатных машинок появлялись первые компьютеры с проводными мышками и клавиатурами с тугими кнопками. Образовывались новые отделы, становилось все больше и больше студентов. Время идет, а веду-

щий специалист лечебного отдела ГОУ ВПО ДОННМУ ИМ. М.ГОРЬКОГО все так же приходит к восьми утра ежедневно, а иногда и в выходные дни, выполняя огромное количество работы, связанной с координацией клинических кафедр нашей Alma Mater с УНЛК «Университетская клиника», НИИ МНС, а также практической подготовкой обучающихся, организацией и проведением совместной работы с органами и учреждениями здравоохранения ДНР по профилактике и лечению заболеваний и улучшению показателей здоровья населения ДНР. Отдел, в котором работает Мария Федоровна, обеспечивает выполнение политики и целей университета в области качества практической подготовки обучающихся, оказание медицинской помощи сотрудникам и студентам, принимая участие в мероприятиях по разработке и внедрению системы менеджмента качества, контролируя своевременное повышение врачебных квалификаций сотрудников клинических кафедр на базе ФИПО.

Я горда тем, что с внедрением технологий, она не просто не опускает руки, а учится работать с применением новых знаний. В этом году у нее юбилей, представьте, ей 70 лет! Более 50 из них она проработала на благо университета. Но династия врачей в нашей семье держится не только на Марии Федоровне.

Не могу сказать, что все студенты, с кем я обучалась в университете, были потомственными медиками, отнюдь. Даже скорее наоборот. Из 8 моих одногруппников, только четверо были из медицинских династий, а это значит, вторая часть была первопроходцами в этой нелегкой науке – изучать человека по «деталькам», по клеточкам, по каждому хрипу при дыхании или хрусту в суставчиках...

Что касается меня, то я без

Следующим витком в этой медицинской истории стала моя мама – Оксана Александровна Голубова – доцент кафедры факультетской терапии им. А.Я. Губергрица. В классе третьем нам дали задание: узнать у родителей, кем они работают. Я расспросила маму обо всем, весь вечер учила, как правильно называется ее специальность... И «вот, наконец, настал тот час»*... Учитель на открытом уроке спрашивает нас: «Дети, расскажите, кем работают ваши родители?!» Один говорит «поваром», другой «учителем», и тут я выдаю – «гастроэнтерологом».

До сих пор помню глаза учителя и вопрос: «А это кто?» Мама для меня – эталон, она умная, грамотная, трудолюбивая, сильная и самодостаточная женщина, врач, готовый помогать людям иногда претерпевая лишения в свою сторону, и вообще – она вечная «студентка, комсомолка... Наконец, она просто красавица».**

КОГДА БЕЛЫЙ ХАЛАТ К ЛИЦУ

«А тебе пойдет белый халат!» – сколько раз вы слышали эту фразу с тех пор, как твердо решили связать свою жизнь с медициной? Это было отнюдь не самое оригинальное мое высказывание, о том, что любимая, родная школа передаст меня в руки медицинскому университету. Как-то зловеще прозвучало... Сразу вспомнился заглавный трек фильма «Семейка Адамсов», который мы с мамой любим пересматривать на Хэллоуин или на ее день рождения, если тринадцатое число выпадает – о, ужас! – на пятницу. А еще у нее разноцветные глаза, да-да! А еще... а еще моя мама – врач!

Вот так мы плавно подошли к главной теме сей рубрики – преемственность поколений! Конечно, ни для кого не секрет, что родители, в частности, любимые мамочки, оказывают большое влияние на формирование личности и их воспитание предопределяет ту стезю, которую изберет в ближайшем будущем несмышленный пока что карапуз. За время взросления мы успеваем примерить на себя великое множество самых разнообразных профессий. Начиная от самых эксцентричных: все слышали о космонавтах и принцессах, и заканчивая уже осмысленным выбором, ну или,

И вот, глядя на свою маму, я с детства представляла, что буду врачом. Не знала когда, каким именно, но врачом. И не сидела, сложа руки: после 9 класса я забрала документы, и ушла в Донецкий медицинский лицей. Окончив его, я поступила в ДонНМУ им.М.Горького на «лечебное дело» – на медицинский факультет № 1. 6 лет это место было моим вторым домом, хотя иногда я находилась тут даже больше чем, собственно, в родных пенатах.

При выборе будущей профессии, я сначала смотрела в сторону онкологии, потом думала о кардиологии, но в итоге выбор пал на неврологию. Мое желание было утверждено в приказе МЗ ДНР, в котором студентов-выпускников закрепляли за больницами, давая нам билет в будущее. И вот сейчас я врач-ординатор кафедры неврологии и медицинской генетики.

так называемым в народе «пинком» от переживающих за будущее своего чада родителей.

Когда я решила стать врачом? Сейчас бы рассказать душещипательную историю, что в возрасте пяти лет я встала на самый устойчивый стул, оплакивая сломанную лапу любимого кота, и гордо заявила, что обязательно, когда вырасту, надену белый медицинский халат. Сейчас открою маленькую тайну, а она состоит в том, что со мной уживаются только улитки. А последний кот сбежал, когда я еще толком не умела ходить, причем далеко не факт, что не из-за меня. Когда дома два неуравновешенных ползающих существа, у одного из которых безлимит на проделки, а второго постоянно тычут мордочкой в лоток, понятно, что рано или поздно кому-то придется искать справедливости в другом месте.

О чем это я? Ах, да. Желание стать врачом пришло как-то само по себе в старших классах школы. Сейчас даже не могу точно вспомнить, где и когда меня «перемкнуло», помню только то, что последние два класса я проучилась с твердой уверенностью, куда пойду в дальнейшем учиться.

Но не сказать, что не было предпосылок: никогда не думая об этом всерьез, так или иначе во мне иногда

еще год учебы – и я буду самостоятельным специалистом, грамотным и уверенным в своих знаниях. И это будет новый виток...

**Фрагмент песни «Дуэт Пса и Болонки» (исполняют Николай Караченцов и Ирина Муравьева) из м/ф «Пес в сапогах» – рисованный мультипликационный фильм-мюзикл 1981 года, созданный по мотивам романа Александра Дюма «Три мушкетера» режиссером Ефимом Гамбургом.*

***Крылатая фраза из советской кинокомедии Леонида Гайдая «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика». Впервые сказана товарищем Сааховым (герой Владимира Этуша) о девушке Нине во время торжественного мероприятия. Фраза может использоваться как юмористическая характеристика образцовой девушки.*



ВИКТОРИЯ ШЕВЧЕНКО,
клинический ординатор
кафедры неврологии
и медицинской генетики

просыпалась тяга лечить людей. В особенности – близких. Я не буду акцентировать внимание, как пару недель не расставалась в четырехлетнем возрасте с игрушечным чемоданчиком, в котором лежали самые необходимые в нелегкой доле врача предметы – пластмассовый фонендоскоп, пузырек, видимо, из-под витаминов и какие-то ножницы (из того, что я помню). Или как «варила зелья», ингредиентами которых становилось все, что попадет под руку, ну или заблаговременно извлеченное из маминой косметички. Нет, уже в более осознанном возрасте я всегда стремилась заботиться о тех, кто заболел или получил травму.

И вот уже пластмассовый фонендоскоп превратился во вполне себе настоящий, а я сама уже с легкостью могу измерить артериальное давление. Более того, с ужасом понимаю, что уже второй год обучения подходит к концу и на носу летняя сессия. Пройдя еще один уровень, я стану ближе к цели – достойно носить звание «хороший врач».



СОФИЯ ЗИАУР,
2 курс, медицинский
факультет № 1

СВЕТА ДРУГИМ...

Aliis inserviendo consumidor» – латинское выражение, которое мне было известно еще с детства. В русском переводе оно звучит так: «Света другим, сгораю сам». Я уже не помню, откуда я его знаю изначально и где его услышала, или где прочла, но точно помню, что уже знала то, что оно станет моим девизом в жизни.

Говорят, что мы начинаем считать себя частью общества в подростковом возрасте, и в это же время осознанно подходим к выбору профессии. У меня было не совсем так. Мысль о том, что я стану врачом, пришла ко мне лет в 5, еще до школы. Причем эта мысль была тверда, полна уверенности и нерушимости. Ну, точнее, в тот момент был выбор между космонавтами и врачами, но потом я узнала, что к «прогулке» в космос нужно готовиться около 10 лет и сделала выбор в сторону врачей. Хотя мы-то с вами знаем, что наш путь не менее быстрый.

С ранних лет и до сегодняшнего дня мне нравятся комиксы, фильмы о супергероях и все в этом направлении. В детстве меня больше всего восхищали не те персонажи, которые родились на Криптоне или, те, в которые, по воле случая, ударила молния, а те герои, которые, будучи простыми людьми, творили невообразимые вещи. Осознав, что супергероем из комиксов мне не стать, я решила стать его аналогом в жизни. Хотя кто не сможет не согласиться с тем, что врач не является самым настоящим супергероем, спасающим жизни, помогающим нуждающимся и отдающимся делу полностью?

У большинства моих друзей в университете семьи напрямую или косвенно связаны с медициной. Моя же, связана с небом. Да-да, именно так. Мама работала в авиации, отец до сих пор рассекает облака каждый день, сидя за штурвалом самолета. Родители хотели, чтобы я тоже пошла в «покорители» небес, как и они. Но с моим же-

ланием быть нужной и расстаться с мечтой быть врачом не смог бы справиться никто, даже двигатели «Боинга – 777». Мне очень повезло, что они приняли мой выбор и поддерживают меня всегда. За это я им очень благодарна. Помню, как перед поступлением папа мне сказал: «Асом можно стать не только в небе!»

Очень важно, чтобы тебе нравилось то, что ты делаешь. Чтобы ты жил этим, и жизнь становилась только лучше. Важно, чтобы тебя поддерживали в твоём выборе, чтобы близкие в моменты сомнений были рядом. А если такого нет, то ты должен помнить одно: «Есть цель, есть мечта – иди к ней, несмотря ни на что». Мы не герои со страниц комиксов, которые мгновенно изменяют весь мир вокруг себя. Но мы герои реального времени, которые при желании смогут все, хоть и не за раз.



ВАЛЕРИЯ БОЧЕРОВА,
2 курс, медицинский факультет № 1

Откровенно о важном

Какие планы на лето?

Вот и пришла пора, когда за окном наступил май, а в двери уже громко стучится лето и вместе с ним приходит волнительный, сложный период – летняя экзаменационная сессия, которая навсегда изменит жизнь каждого студента, каждого, без исключения.

А уж после ее успешного завершения, студент отправляется в увлекательное путешествие по миру практики, где он научится всему новому, интересному, где ощутит себя немножечко медсестрой или медбратом, немножечко врачом.

И вы думаете, что на этом и закончилось лето? А вот и нет! Ведь после практики студен-

ты начинают отдыхать по-настоящему. Кто-то решит пересмотреть все любимые фильмы и сериалы. А кто-то собрал кучу увлекательных книг, которые хочет прочитать. А кто-то просто поедет на море. А кто-то этим летом найдёт свою вторую половинку.

Что касается меня, я этим летом буду путешествовать, рисовать и покорять вершины, открывая для себя что-то новое и великое. Ведь как говорила Фрея Старк*: «Путешествовать – это то, чем должен заниматься настоящий художник, потому что это и есть настоящее искусство – драгоценный камень, который путешественник впоследствии должен обработать»

Так что не упускайте это время и сделайте его незабываемым, сотрите грань между вымыслом и реальностью и окунитесь во всю красоту жаркого и яркого лета.

*Фрея Маделин Старк – знаменитая британская путешественница, ставшая автором более двух десятков книг о своих странствиях на Ближнем Востоке и в Афганистане. Опубликовала несколько автобиографических произведений и эссе. Известно, что она была одним из первых не арабов, исследовавших юг Аравийской пустыни.



АМИРХОН САИДНАЗАРОВ,
3 курс, медицинский факультет № 2



Лето на пороге

Слышится первое дыхание грядущего лета, кажется, что оно во всем. В мановении ветерка, больше похожем на свежий бриз. В пышных травах. Во взмахе крыльев, вернувшихся домой перелетных птиц. В улыбках детворы, которая ждет каникул.

Такое чувство, что с наступлением лета весь мир вокруг становится ярче и теплее, будто бы тоже хочет отогреться в теплых лучах солнца и отдохнуть.

Стоит ли говорить, что для нас, для студентов – это тоже особое время?

Конечно, об отдыхе в первый месяц лета бывает даже не успеваешь подумать. Это время – одно из

самых тяжелых и вместе с тем, пожалуй, одно из самых плодотворных в году. Но как только пройдет сессия и можно будет выдохнуть спокойно, понимаешь, что один месяц лета уже позади, как будто его и не было вовсе.

И все же, остается целых два месяца. Понятно, что и тут мы сразу не пойдем отдыхать, поскольку стражем перед нашим долгожданным отдыхом стоит практика. Но ты сразу понимаешь, что именно она может научить чему-то новому, показать, что упускаешь в теории и, конечно, помогает побольше пообщаться с пациентами, понять их лучше – этого увы нам никакая теория не даст.

Детство

Чем жарче день, тем сладостней в бору
Дышать сухим смолистым ароматом,
И весело мне было поутру
Бродить по этим солнечным палатам!

Повсюду блеск, повсюду яркий свет,
Песок - как шелк... Прильну к сосне корявой
И чувствую: мне только десять лет,
А ствол - гигант, тяжелый, величавый.

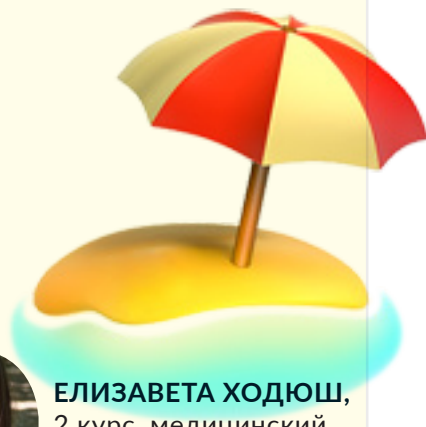
Кора груба, морщиниста, красна,
Но как тепла, как солнцем вся прогрета!
И, кажется, что пахнет не сосна,
А зной и сухость солнечного лета.

И.А. Бунин (1985)

Получается, что для личного отдыха у нас остается один август. Некоторые скажут, что один месяц – это мало. Некоторые, что много. Кто-то скажет, что ему все равно. Но не хочется загонять все лето только в рамки одного месяца, ведь это будет несправедливо по отношению к этому времени года.

Лето – это прекрасный повод для того, чтобы остановиться, сделать перезарядку, посмотреть на многие вещи по-другому, более просто, наверное. Отдохнуть не только морально, но и физически. Ведь сколько открыто перспектив: походы, пикники, поездки куда-то с друзьями и семьей и еще множество реальных альтернатив.

А какая красота вокруг! Только бери, смотри и наслаждайся.



ЕЛИЗАВЕТА ХОДЮШ,
2 курс, медицинский
факультет № 1



Йога

Новомодным трендом последнего времени стала йога. Ею занимаются для укрепления физического и психического здоровья, расслабления, или же с целью сделать красивые селфи для Instagram. А в 2016 году ЮНЕСКО, отметив существенное влияние на многочисленные аспекты жизни общества в сфере здравоохранения, медицины, образования и искусства, включила ее в репрезентативный список нематериального культурного наследия человечества.

Первая асана «Поза молящегося»: спина выпрямлена, руки сложены в молитвенной позиции ладонями вместе на груди, стопы вместе или слегка расставлены, тело расслаблено. Устраняется тугоподвижность коленей и лодыжек, расслабляется плечевой пояс. Уменьшаются жировые отложения на животе. Асана великолепно снимает усталость, физическое и психоэмоциональное напряжение, раздражительность. Несмотря на то, что голова находится низко, позу легко выдерживают люди, склонные к высокому давлению, имеющие сосудистые поражения мозга.

А вы знали, что занятие йогой на регулярной основе улучшает гибкость тела, баланс и осанку в целом? Кроме физического развития, йога положительно влияет и на сознание. Если ты подвергаешься стрессу, или чувствуешь себя тревожно, тебе помогут позы из йоги, они называются Асаны.

Для занятий используются упражнения, направленные, прежде всего, на снятие напряжения в мышцах зон, которые в первую очередь реагируют на стресс,

в частности, это мышцы живота, плечевого пояса и мышцы вдоль позвоночника. Сегодня я подробно остановлюсь на упражнениях, которые не только полезны, но и помогут расслабиться. Если вас это заинтересует – рекомендую ознакомиться с правилами йоги и концепцией о 8 ступенях.





Вторая асана «Поза ребенка» (Баласана): Из положения сидя на пятках с выдохом «растекаетесь» животом и грудной клеткой по бедрам, руки лежат свободно вдоль тела ладонями вверх. Плечи «стекают» к земле, абсолютно расслаблены. Лоб упирается в пол или в опору. Глаза закрыты, дыхание свободное, глубокое. Если лоб не касается пола, подложить под него какую-нибудь опору. Поможет расслабить разум, благодаря снятию напряжения со спины, плеч и груди. Принимай эту позу, чтобы избавиться от хаотичных мыслей и вернуть спокойствие.

Третья асана «Поза дерева» (Врикшасана): С полным вдохом поднять над головой прямые руки через стороны ладонями вниз (женщинам – ладонями вверх). Соединить над головой ладони, руки тянутся вверх, бицепсы касаются ушей. Все туловище должно быть вытянуто вверх в стремлении улететь. Стопы всей опорной поверхностью соприкасаются с полом (на носки не подниматься). В позе находиться на задержке дыхания после вдоха до первых признаков усталости. С полным выдохом опустить руки через стороны ладонями вверх (женщины – ладонями вниз) и при необходимости выполнить очистительное дыхание. Принимай позу дерева, если тебе необходимо успокоить сознание и улучшить концентрацию внимания. Она не только укрепит мышцы ног, но и укрепит разум.



Четвертая асана «Поза горы» (Тадасана): встаньте прямо, ноги прочно на полу, расставьте пальцы ног пошире. Ноги, стопы, лодыжки соединены. Подтяните ягодичные мышцы, чтобы таз находился над стопами. Подтяните живот, и отведите плечи назад и вниз. Руки опущены вниз ладонями наружу. Эта поза – одна из самых простых, но выполнить ее в совершенстве удастся не сразу.



Пятая асана «Наклон вперед» (Уттанасана): из положения стоя сложитесь вперед и достаньте руками до ног или лодыжек, или, если вам сложно, до бедер или колен. Расслабляйтесь. Позвольте удлиниться нижней части спины, а макушке головы свисать к полу. Шея и плечи полностью расслаблены. Глубоко дышите, и с каждым выдохом подтягивайте живот к коленям. Эта поза вызывает прилив крови к позвоночнику и голове.



Для того, чтобы получить эффект от любых процедур, важна регулярность. Также для занятий любым видом спорта важно проконсультироваться со своим лечащим врачом. Идите от простого к сложному и твердо «укореняйтесь» в сделанных шагах.



ЮЛИЯ ПОДОЛЬСКАЯ,
4 курс, медицинский факультет № 3



Книжный отпуск

Признайтесь, среди наших читателей есть любители книг? Думаю, если вы решили ознакомиться с материалами в газете «Студенческий пульс», то чтение чего-либо явно вас не выматывает. Это уже радует, ведь дальше я расскажу о трех произведениях, которые точно перенесут вас в другую реальность во время нестабильной майской погоды и отвлекут от сильной грозы с ливнем за окном. Начнем? Поехали!

Первая книга, которой мы уделим внимание – «Цветы для Элджернона» Дэниэла Киза. Это то произведение, которое в свое время действительно дало мне мотивацию учиться, узнавать что-то новое, научно-фантастический рассказ позволил мне понять, что получать новые знания и чем-то заниматься – это лучший ресурс, который могла нам дать жизнь. Рассказ выглядит

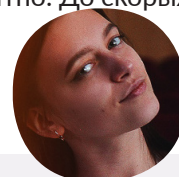
как дневник некоего Чарли Гордона, который в свои 32 года работал уборщиком в хлебопекарне, имел проблемы с умственным развитием и добровольно участвовал в эксперименте по повышению интеллекта. Чем это закончится для него? Советую узнать!

Вторая книга – «Мне тебя обещали» Эльчина Сафарли. Если вы ищете роман, который затянет вас своим детальным описанием самых разных чувств, а из текста можно выписать просто миллион жизненных цитат. Жена главного героя погибла, эта трагедия стала для него невероятным потрясением. Затем он встретил свою бывшую сокурсницу, которая была для него подругой, а после чувство дружбы переросло во что-то более теплое. В общем, в самый раз для любителей романтики!

И третья книга – «Сияние» Стивена Кинга. Не отрицаю того

факта, что большинство из вас, наверняка, знакомы с этим произведением. Но если еще остались ребята, которые не читали – обязательно исправляйте эту ошибку! В романе мы знакомимся с Джеком Торрансом – неуравновешенным молодым человеком, которого уволили с предыдущей работы. Он с трудом добывает средства для пропитания своей семьи. Но вдруг получает заманчивое предложение о работе в престижном отеле «Оверлук» в горах. Тут же мы знакомимся с его сыном Дэнни, который обладает даром ясновидения и женой Джека, мамой Дэнни, – Уэнди. А дальше, естественно, узнаете сами!

Это все, что я могу посоветовать, дорогие друзья на ближайшее время! Если вам понравится хоть одно произведение из выше перечисленных, то мне будет очень приятно. До скорых встреч!



ВАЛЕРИЯ СЕМЕСЕНКО,
1 курс, медицинский факультет № 2

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 (clin. ординатор каф. неврологии и медицинской генетики)
Технический редактор:	София Зиаур (мед. ф-т № 1, 2 курс)
Фотограф:	Олег Ширнин (мед. ф-т №1, 1 курс)
Консультант:	Жиляев Р. А., председатель профкома студентов
Корректор:	Кобзарь И. Н.

Наша страница «Вконтакте» 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 14.06.2019

Отпечатано в типографии ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО