

# Студенческий

# ПУЛЬС

№ 20 (36) май—июнь 2021 г.

## PRESS

## болтунья

АЮКОНТЕНТ

PRESS  
болтунья

ЭКСПЕРТ

НОВЫЙ УРОВЕНЬ:  
PRESSVOL

стр. 3



## Наш выбор – быть здоровыми!

**Е**сть темы, которые никогда не потеряют своей актуальности, так как цена вопроса – качество жизни. И оно будет напрямую зависеть от личного выбора конкретного человека. Личностью, как известно, не рождаются, ею становятся в процессе социализации, и многое предопределяют именно собственные решения и последующие поступки. Поэтому очень важно самому осознать ценность собственной жизни и понимать, что некоторые вещи могут привести к печальным последствиям, причем затронуть они могут не только сделавшего неправильный выбор, но и окружающих его людей.

Здоровье нам дано одно и мы должны заботиться о нем, если хотим прожить счастливую и безоблачную жизнь, а не лечить массу болезней, к которым привел неправильный образ жизни, и соблюдать хотя бы элементарные правила ЗОЖ. Еще со школьной скамьи мы прекрасно осведомлены о том, как расшифровывается эта аббревиатура, и не однократно имели возможность получить необходимую и, казалось бы, абсолютно несложную для восприятия информацию. Но, к сожалению, многие так и не усвоили эти уроки.

Очень важно постоянно освещать существующую проблему, подходить к ней с разных сторон, не опускать руки и верить в то, что хотя бы один человек из ста, но прислушается и сделает правильный выбор. Корреспонденты газеты «Студенческий пульс» подготовили целый ряд материалов, посвященных здоровому образу жизни и связанных с предупреждением вредных привычек. Ведь кому как не студентам-медикам ратовать за здоровый образ жизни.



**СОФИЯ ЗИАУР,**  
4 курс, лечебный  
факультет № 1

### Лента новостей



## Врачи – герои нашего времени!

**В** преддверии всероссийского дня студента Общественная Организация «Молодая республика» решила отметить студентов нашего университета, которые в такое тяжелое время борются за жизни больных в «красной зоне» COVID-центров и в составе бригад скорой медицинской помощи.

Я оказалась одной из студенток, приглашенных на данное

мероприятие. На самом деле это было очень неожиданно и приятно. Каждому вручили благодарственный лист и памятную статуэтку «Врачи – герои нашего времени». Всего руководство общественной организации отметило 40 студентов различных курсов и факультетов.

В информационном центре «Молодая республика» нас лично награждал руководитель ее органи-

зации — Кирилл Борисович Макаров.

Мы работаем не за награду, а ради того, чтобы спасти жизни, но эти памятные благодарности очень порадовали и вдохновили нас на будущее. И пусть пока мы трудимся в качестве санитаров, медицинских сестер и фельдшеров, но в скором времени мы станем врачами.



**ОЛЬГА КУЦЯ,**  
5 курс, медицинский  
факультет



## Новый уровень: PRESSBOL



На базе Центра развития молодежных инициатив Республики реализовался проект «PRESSBOL», который стал победителем грантового конкурса, проходившего в Российской Федерации. Студентки нашего университета Ксения Архипова (5 курс, медицинский факультет), София Зиаур (4 курс, лечебный факультет № 1) и Елизавета Ходюш (4 курс, лечебный факультет № 1) в течение нескольких недель посещали лекции и тренинговые занятия школы волонтеров пресс-служб.

На выбор были представлены три направления: «Журналистика», «Фотография/видеография» и «SMM». Лекции и тренинги проходили в виде образовательных встреч, в ходе которых специально приглашенные спикеры делились накопленным опытом, отвечали на интересующие вопросы, рассказывали, как избежать самых рас-

пространственных ошибок в профессии, активно взаимодействовали с участниками, давая возможность сразу же применять полученные знания на практике. Впрочем, основной целью школы было не только ознакомление с материалом, но и возможность попробовать свои силы в создании собственного проекта.

Проектной работой Ксении Архиповой, участницы направления «Фотография/видеография», стала серия снимков. Участникам направления «Журналистика» было предложено записать подкаст или же написать сторителлинг. Проектной работой Софии Зиаур стал

подкаст на историческую тематику, где в качестве спикера выступила студентка магистратуры исторического факультета МГУ им. Ломоносова Мария Артемова. Елизавета Ходюш написала сторителлинг, осветив проблему выбора профессии. Работы девушек были высоко оценены жюри и вошли в топ-5. Их наградили памятными подарками от Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики. В целом, они остались под приятным впечатлением от своего участия и сошлись во мнении, что «PRESSBOL» стал для них полезным опытом.



**СОФИЯ ЗИАУР,**  
4 курс, лечебный  
факультет № 1

## «ВАЛЬС ПАМЯТИ 2021»

7 мая 2021 года в нашем университете прошло крайне значимое событие для нас и тех, кого мы собрались чествовать, – наших глубоко уважаемых ветеранов Великой Отечественной войны.

Речь пойдет о «Вальсе памяти», который ежегодно приурочи-

вается к годовщине победы над фашистскими оккупантами. На этот раз его можно назвать действительно особенным, поскольку формат был немного изменен. Мы решили взглянуть на довоенное время глазами выпускников школ и студентов далекого 41-го года, которые вынуждены были с последним

звонком уйти на фронт для защиты своей Отчизны. Но обо всем по порядку.

Все началось с набросков сюжета на обычных листах бумаги. Да, на этот раз наши организаторы придумали сюжет, одновременно яркий и печальный, объединяющий не только актеров и участни-

Продолжение на стр. 4





ков «Вальса памяти», но и зрителей. Главные роли исполнили Владислава Грибанова и Владислав Пласканич. Перед ними стояла нелегкая задача передать те эмоции и чувства, которые испытывали ребята в 41-ом году.

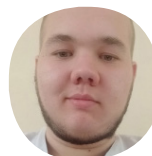
Основной нашей целью являлась постановка запоминающегося и трогательного вальса. И именно его репетиции занимали большую часть времени. Я снова выполнял на данном мероприятии роль звуко-режиссера. Репетиции у нас проходили строго по расписанию возле морфологического корпуса. Работа давалась нам нелегко. У нас даже было негласное правило: «если хочешь остаться – тогда работай, а отдыхать будешь потом». Так и получилось – ряды нашей команды заметно поредели.

На каждую нашу репетицию приходил очень важный для нашей команды гость, ставший неотъемлемой частью готовящегося выступления. Им стал 90-летний Алексей Николаевич, который 70 лет назад танцевал на этом самом месте в свой выпускной. И он сегодня с нами вспоминал свою молодость.

7 мая в первой половине дня возле главного корпуса собрались гости в ожидании начала «Вальса памяти». Изюминкой праздника стала бесплатная полевая кухня для каждого желающего. Открывала мероприятие история молодого человека. Все вокруг напоминало те страшные дни, когда ужасная трагедия внесла свои коррективы в жизни людей.

Под конец выступления все участники танцевали прекрасный военный вальс, который понравился руководству вуза, и, несомненно, нашим самым внимательным зрителям. Важной частью мероприятия стал вальс Алексея Николаевича со студенткой. Таким образом, он вернулся на многие годы назад, в тот самый день, что дорог его сердцу.

В заключении хотелось бы отметить в очередной раз, что сколько бы лет ни прошло, мы должны помнить о подвиге наших предков.



**АРТЕМ КОСТИК,**  
2 курс, педиатрический факультет

## Совет молодых ученых представил сборник материалов о вреде курения

В настоящее время сведения о негативном влиянии табакокурения на состояние организма человека относятся к широко известным и не вызывают сомнения. Курение является самой распространенной и, пожалуй, одной из самых

вредных привычек, болезнью века. Поэтому табакокурение на сегодняшний день – острая социальная и медицинская проблема. Главное в ее решении принадлежит воспитанию населения в духе неприимного отношения к табакокурению как к социальному злу и огромной опасности для здоровья.

Именно поэтому в нашем университете под строгим руководством ректора Григория Анатольевича Игнатенко активно ведется политика недопущения курения среди студентов-медиков, а также регулярно проходит ряд мероприятий, направленных на борьбу с курением и призывающих к ведению здорового образа жизни.

В том числе, ректором издан официальный документ – приказ «Об усилении мер по борьбе с курением в ГОУ ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО» (№ 38 от 02.02.2021 г.).

Совет молодых ученых всячески поддерживает данное направление воспитательной работы среди студентов путем включения тематических лекций, бесед, акций, интерактивных площадок «ЗОЖ» в рамки проводимых международных конференций и различных студенческих просветительских проектов. Формирование сборника материалов «Молодые ученые Донецкой Народной Республики о вреде курения» стало одним из таких решений.

Непосредственный вклад в создание сборника внесли: Ю.И. Стрельченко (научный руководитель Совета молодых ученых, доцент), Д.В. Горелов (председатель Совета молодых ученых), Д.А. Ежов (зам. председателя Совета молодых ученых), Е.С. Воробьева (зам. председателя Совета молодых ученых), Ю.Г. Абрамова (секретарь Совета молодых ученых), Н.В. Бурима (ассоциированный член Совета молодых ученых).

Верим, что издание данного сборника поможет многим осознать и понять одно: табакокурение является серьезной угрозой не только для здоровья, но и для жизни людей.

С печатной версией сборника можно ознакомиться в электронном читальном зале библиотеки нашего университета.



**ЮЛИЯ АБРАМОВА,**  
5 курс, медицинский факультет

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М. ГОРЬКОГО"  
СОВЕТ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ



**МОЛОДЫЕ УЧЕНЫЕ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ  
(МАТЕРИАЛЫ КОНФЕРЕНЦИЙ)**

Донецк 2021





## Пить или не пить? – вот в чем вопрос

**М**ногие люди хоть раз в своей жизни сталкивались с алкоголем. Во многих странах, в том числе и в нашей, даже есть традиции по употреблению алкоголя в целом или отдельных напитков.

Кажется, что не так уж это плохо, пропустить бокальчик того или иного горячительного напитка. Некоторые наши сограждане считают употребление алкоголя не таким вредным, как, к примеру, курение, даже приписывают алкоголю некий «исцеляющий» эффект.

Алкоголь в любых количествах является токсичным, вызывает зависимость, а в последующем, при умеренном употреблении, приводит к негативным социальным последствиям. Распитие этанолсодержащих веществ ведет к развитию физических и психических проблем со здоровьем, а также может ухудшить течение хронических заболеваний.

Спиртное может вызвать зависимость даже при умеренном употреблении. Статистика показывает, что в перспективе это может перерасти в злоупотребление.

В мире вследствие злоупотребления алкоголем каждый год происходит 3 миллиона смертей, что соответствует 5,3% от всех случаев. Распитие алкоголя может приводить к летальному исходу и недееспособности молодежи. Граждане в возрастной категории от 20 до 39 лет на 13,5% чаще умирают от употребления алкоголя.

Помимо того, что установлена связь между алкоголизмом и инфекционными заболеваниями, а также целым списком психических расстройств, распитие алкогольных напитков приводит к колоссальному социальному и экономическому ущербу отдельным лицам и обществу в целом.

В том числе из-за этого в разные времена и разными странами вводились запреты на оборот спиртного, известные под общим названием «сухой закон». Это термин, который вы могли видеть в книгах по истории или слышать от ваших старших родственников. Но не многие знают, что указы о запрете алкоголя издавались с древних времен, к примеру, запрет на винокурение в Китае был принят в середине V века.

Данные размышления приводят нас к выводу: сколько существует алкоголь, столько и тянется борьба с его злоупотреблением. Есть множество публикаций на эту тему, в том числе и данный материал, но они существуют не для того, чтобы напугать, а предупредить. Ведь ответственность за себя и свое здоровье несете только вы сами!



**АНАСТАСИЯ НОВАК,**  
3 курс, медицинский факультет

## Спорт против курения

**Н**и для кого не секрет, что курение – это одна из пагубных привычек человека, которая наносит огромный вред здоровью. По статистике ВОЗ в мире ежегодно от последствий табакокурения умирает примерно пять миллионов человек.

Чем же так вреден табак? Табачный дым содержит более тридцати ядовитых веществ: никотин, синильную кислоту, смолистые вещества и другие компоненты. Колоссальный вред курение наносит всем системам организма. Органы дыхания принимают на

себя самый первый удар. Параллельно поражается и сердечно-сосудистая система, вызывая различные заболевания.

Можно долго перечислять какой вред курение наносит организму человека, но я бы хотел рассказать, как можно противостоять

данной привычке на своем личном примере. В возрасте пяти лет родители отвели меня в секцию каратэ. В общей сложности я занимался этим видом спорта более десяти лет. Можно сказать, что в подростковом возрасте занятия спортом уберегли меня от этой вредной привычки. Вспоминаются слова моего тренера – Романа Николаевича, что

курение и спорт – понятия несовместимые. Я считаю, что спорт – одно из главных звеньев на пути к здоровому образу жизни. Тренировки укрепляют здоровье, снимают утомление после умственного труда, поддерживают тело в хорошей физической форме, чего не скажешь о курении.

Никто не должен добровольно разрушать свой организм. Каждому необходимо, как можно раньше это понять, постараться справиться с этой привычкой для своего же блага. Хочется завершить свои размышления словами академика И. П. Павлова: «Не огорчайте сердце табачником и проживете столько, сколько жил Тициан (99 лет)».



**РОСТИСЛАВ ЯКИМЕНКО,**  
3 курс, медико-фармацевтический факультет

## Вред наркотических препаратов

**С** давних времен человечество имеет представление о наркотиках, – психоактивных веществах, оказывающих воздействие на нервную систему человека. Еще до изобретения эффективных препаратов подобные вещества применялись в медицине древних веков как метод анестезии: корень мандрагоры, листья коки, марихуана, а также другие растения, доступные тогда врачам.

На сегодняшний день в распоряжении медиков есть широкий ассортимент средств, применяющихся в анестезиологии и для медикаментозной коррекции поведения. Но проблема в том, что такие препараты не всегда используются по назначению, а прогресс в области химического синтеза позволяет получать все новые и новые нарко-

тики, которые вскоре распространяются по всему миру ради получения прибыли.

Многие находят в наркотиках кратчайший путь к получению удовольствия – в этом и заключается причина их популярности и распространенности. Но вслед за переполняющим блаженством и умиротворением всегда наступает возврат к текущему состоянию, что нередко ведет к еще более глубокой депрессии. Об этом никогда не упоминают те, кто приложил руку к распространению и продаже наркотиков.

Злоупотребление психоактивными веществами часто приводит к формированию зависимости, из-за чего человек теряет всякий интерес к окружающему миру, а все его мысли сосредотачиваются

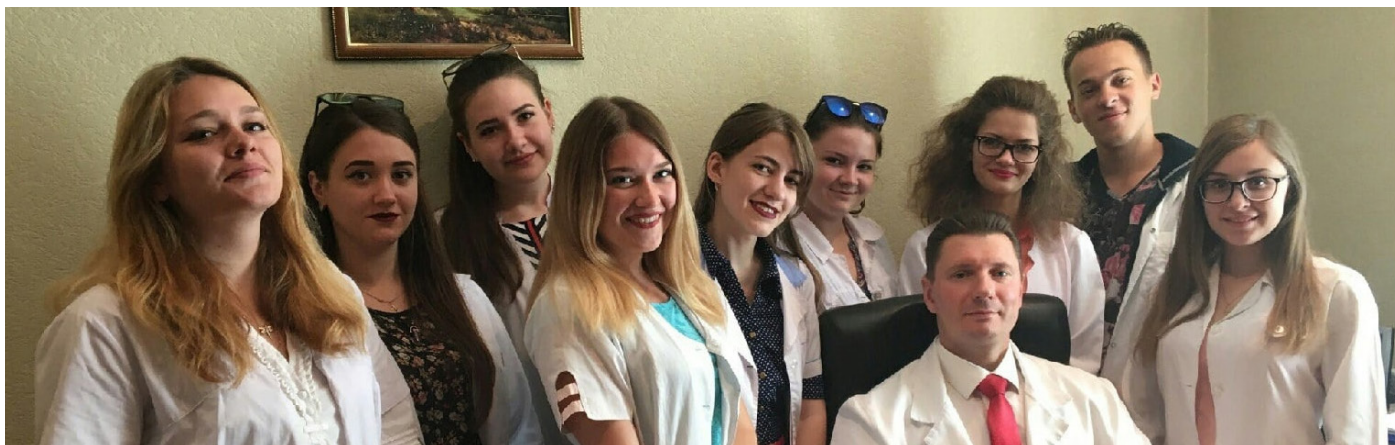
вокруг такой вожаделенной новой дозы. Помимо абстинентного синдрома, возникающего в результате прекращения приема наркотика, и возможной интоксикации при приеме слишком высоких доз или недоброкачественного вещества, возможны и психические расстройства: нарушения сна, настроения, памяти, либидо, формирование тревожного расстройства и стойкой деменции, повышенный шанс развития шизофрении и так далее.

Увлечение наркотиками никогда не проходит бесследно. Поэтому, прежде чем решиться на подобный поступок, следует серьезно задуматься о том, готовы ли вы стать узником своих желаний и столкнуться с неизбежными последствиями вашего решения.



**СЕРГЕЙ ХАРАХОРДИН,**  
4 курс, лечебный факультет № 1





## Студенческие годы: прекрасней нет поры...

**П**олучая студенческий билет на празднике «Посвящения в первокурсники», каждый из нас думал: «6 лет учебы, сколько времени впереди», однако не успеваешь оглянуться, как ты уже на последнем курсе университета и совсем скоро у тебя выпускной.

За эти 6 лет в твоей жизни происходят разные события, как хорошие, так и плохие. Еще вчера, с новыми друзьями, вы каждый перерыв бегали в «язву» за пиццей, вместе готовились в анатомическом музее, подсказывали друг другу на парах, а сегодня вы уже знаете, каким специалистом будете работать. Первая двойка, первая пересдача на 1 курсе кажется концом света, а сейчас ты понимаешь, что это далеко не самое страшное, что могло с тобой произойти.

Первая история болезни: ты так тщательно записывал абсолютно все, что скажет пациент, все, на что пожалуется, а потом еще не-

сколько дней писал его анамнез. После 6 лет учебы, в твоём арсенале столько академических историй болезни, что, кажется, можешь писать по две за раз.

А сколько воспоминаний всплывает в памяти о первой сессии, когда руки потеют, а голова кружится от переживаний, потому что ты не спал, ведь ты учил всю ночь. И вот, спустя 6 лет, ты сдал последнюю сессию, а впереди только государственные экзамены, но в этом пункте по ощущениям ничего не поменялось, лишь только то, что ты стал более уверен в себе и знаниях.

А чего стоит первая практика, после которой ты стал мастером по складыванию марлевых салфеток и скручиванию ватных шариков.

А сколько раз ты терялся в поисках нужных кафедр и кабинетов. Однажды мы с одногруппниками зашли не в тот корпус больницы и около 30 минут искали нужный кабинет по всем этажам, а весь

медперсонал пытался нам помочь, в итоге аудитория оказалась в корпусе напротив. Зато сейчас мы побывали почти во всех больницах города и точно знаем, как доехать до каждой из них. Сколько раз мы снимали ЭКГ одногруппникам, а сколько раз пальпировали и аускультовали их, а они в это время терпеливо продолжали ждать, пока ты вспомнишь, куда устанавливать следующий электрод или найдешь край печени.

Сколько воспоминаний у меня осталось за эти 6 лет, сколько эмоций: от «о боже, я ничего не знаю» до «класс, я знаю ВСЕ».

Жизнь кардинально изменилась — мы больше не дети.

Сегодня я не могу описать ту грусть и тоску, которую испытывает мое сердце, понимая, что студенческие годы подходят к концу и мы с друзьями вступаем во взрослую жизнь.

Всем хочется сказать: «Успехов нам!»



**МАРИНА РАДЫЧУК,**  
6 курс, лечебный  
факультет № 2

## Мысли вслух

### Эмоции: «правильные» и «неправильные» и как с ними жить

Каждый день мы переживаем множество эмоций - позитивных и негативных. Они меняются в течение дня, как будто пианист перебирает пальцы на фортепиано: черная клавиша – белая клавиша. Мы можем в один момент радоваться и через мгновение затосковать, а

можем и наоборот – погрузиться в мир. Эта непрерывная цепочка «белое-черное» продолжается изо дня в день, формируя наш эмоциональный фон.

Эмоции выступают вторым индикатором благополучия чело-

века наряду с физиологическими потребностями. Чем больше человек испытывает положительных моментов, тем больше это отражается на его психическом состоянии в целом. Например, такие позитивные эмоции знакомы всем без исключения: радость от полученной





пятерки по сложной дисциплине, наслаждение при прослушивании любимой музыки, удовольствие при употреблении вкусной пищи.

А есть и те эмоции, которые люди хотели бы испытывать как можно реже, то есть негативные. Но они необязательно такие плохие, как нам кажется, а даже наоборот – очень нужные. Эмоции – это продукт эволюции, направленный на защиту жизни человека. К примеру, многие, находясь на большой высоте (на крыше жилого дома, на подвесном мосту и так далее), при взгляде вниз испытывают очень сильный страх. И это говорит главным образом не о боязливости конкретной персоны, а о включаемом у нее через страх механизме самосохранения. Еще одна характерная эмоция – отвращение: если мы видим испорченную еду и ощущаем ее неприятный запах, то данное чувство сигнализирует об опасности, о вреде, который может нанести организму данный продукт, и, соответственно, побуждает побыстрее убрать его от себя.

Поэтому их ни в коем случае нельзя игнорировать, а уж тем более держать и подавлять в себе.

Мы могли много раз слышать от посторонних людей, что испытываем якобы «неправильные» эмоции. По сей день многие считают, что мальчик или мужчина не имеет

права на слезы и грусть, а девушка не должна быть «слишком» эмоциональной. Нельзя не затронуть и возрастной признак: большинство людей старшего поколения не воспринимает проблемы молодых людей, их чувства и эмоции. Многим наверняка знакомы выражения: «Ты бы лучше делом занялся и грустить будет некогда!», «Какие проблемы в твоём возрасте?», «Не переживай, это все ерунда, вот у меня было...» – обесценивание никому не приносило пользы. Поэтому немалое количество ребят стараются подавлять свои настоящие эмоции, дабы избежать порицания. Кроме того, в наш век технологий и социальных сетей везде транслируется образ идеального человека: всегда продуктивного, всегда счастливого, с энергией, как от атомного реактора. Печаль, лень, апатия, тоска и прочие проявления негативных ощущений порицаются; если ты их испытываешь, ты – неправильный. Такие мнения нам транслирует общество, Интернет, телевидение, семья и так далее до бесконечности.

Не существует неправильных эмоций или тех, какие нужны или не нужны человеку. Все они имеют право на существование у любого человека вне зависимости от возраста, пола, социального статуса, и никто не должен порицать его за их присутствие либо же отсутствие.

Невозможно всегда испытывать только положительные эмоции. Возвращаясь к теме подавления, надо отметить, что накапливающаяся внутри негативная энергия может привести к не самым лучшим последствиям, которые надо будет решать в кабинете врача: депрессия, неврозы и т.д. Ваши эмоции хотят свободы, как птица в клетке, поэтому позвольте им вырваться наружу и сделайте себе легче, освободившись от тяжелого груза.

Как же это сделать, чтобы не навредить окружающим и случайно не сделать их жертвами своих эмоций? Существует несколько способов. Первый из них, который я, как автор статьи, особенно рекомендую – творческая деятельность. Рисуйте, пишите, сочиняйте, лепите, хоть крестиком вышивайте – все, что поможет вам легко трансформировать негативную эмоцию. Если вы не очень склонны к подобной деятельности, то можно надирать бумагу на мелкие кусочки. Постепенно вы станете замечать, как после каждого надрыва бумаги эмоция медленно покидает вас и вам станет намного лучше. Только убрать за собой не забудьте.

Второй способ, не менее эффективный – это обратиться к человеку, которому доверяешь. Это может быть близкий друг, родственник, знакомый – главное,

Продолжение на стр. 10



Окончание. Начало на стр. 9

чтобы вы не боялись поделиться с ним тревожащей вас проблемой и соответственно эмоциями, которые вас преследуют. Когда ситуация проговорена вслух, она становится менее страшной и менее болезненной, а осознание того, что у вас есть кто-то, кто находится рядом с вами и окажет поддержку, даст силы двигаться дальше.

Третий вариант – это обратиться к профильному специалисту. До сих пор немало людей считают обращение к психологу или к психотерапевту чем-то зазорным, хотя это далеко не так. Бывают случаи, когда проблема не решается одними разговорами с друзьями или замещением с помощью творчества. Поэтому необходимо вовремя обратиться к врачу,

чтобы получить надлежащую терапию.

Вся наша жизнь – это одна сплошная бесконечная эмоция, которая у всех разная. Поэтому от всей души хочу вам пожелать, чтобы эта эмоция была исключительно положительной.



**ДАРЬЯ НЕЧИПУРЕНКО,**  
1 курс, медицинский факультет



## Как выбирать подарки?

**К**аждый год в преддверии семейных праздников, особенно весенних, на повестке дня стоит вопрос о выборе оптимального и наиболее подходящего подарка. Мужчины мучаются вопросом о том, что же все-таки подарить любимым дамам. Женщины же тоже пытаются придумать вариант креативного и нужного подарка.

Существует множество вариантов того, что можно преподнести представительницам прекрасного пола в чудесный праздник, однако стоит разобрать от каких презентов все же стоит воздержаться, чтобы не попасть впросак.

В первую очередь, не нужно дарить женщине омолаживающие средства, препараты для снижения веса или улучшения состояния кожи. Такой подарок может в значительной мере обидеть милую даму и зародить в ее душе множество

комплексов о несовершенстве ее внешнего вида. Также следует воздержаться от покупки спортивного инвентаря, так как данный презент воспринимается многими девушками как намек на то, что пора заняться своей фигурой и сбросить лишние килограммы. О недостатках фигуры и избытке веса также могут сказать подаренные женщине весы, поэтому данный подарок тоже следует вычеркнуть из списка.

Любой девушке важны внимание и забота, исходя из этого, деньги не стоит рассматривать как вариант презента для молодой незамужней леди. Существует мнение, что милые дамы любят получать в качестве подарка мягкие игрушки, однако это не так. В данном случае девушка может посчитать его несерьезным, а ваши попытки ее порадовать не увенчаются успехом. Также не следует да-

рить кухонную утварь. Девушка может увидеть в этом намек на то, что «ее место на кухне» и ее интересы в глазах этого человека ограничены лишь пределами быта. Тем более, что данный презент напрочь лишен нотки креатива.

При выборе подарка следует руководствоваться личными интересами женщины, ее пристрастиями и хобби. Важно подходить к выбору каждого презента с душой и желанием порадовать представительницу прекрасного пола, и тогда ваши старания не окажутся напрасными, а милая дама обязательно одарит вас своей лучезарной улыбкой и словами благодарности.



**ЛИЛИЯ ЧЕРНОУСОВА,**  
4 курс, лечебный факультет № 1





## «...Опять этот ваш ЗОЖ? Да сколько можно уже?»

Если вам чужд подобный скептицизм и недоверие к теме здорового образа жизни, если у вас есть стремление изучать, и, что важнее, внедрять в практику полученные знания об улучшении качества жизни, то вы на верном пути, просто продолжайте читать этот материал.

Для всех остальных я бы порекомендовала не спешить прощаться со мной, я постараюсь убедить вас в том, что ЗОЖ – это не система ограничений с изнурительными упражнениями и строгими диетами.

Начнем с питания. Ну кто из нас не любит вкусно покушать? Правда, последствия после фееричных трапез порой заставляют нас жалеть о съеденных лакомствах. После прочтения книги «**100 самых полезных продуктов**» Александры Кардаш высока вероятность перехода книги из рекомендованной вам в рекомендуемую вами. Для меня она стала настольной, и с каждым новым прочтением я заново открываю пользу многих

продуктов питания, которыми раньше пренебрегала. Вот пример: «вы знали, что из гречихи получают рутин, препарат основу которого используют в лечении варикоза, геморроя, ревматизма, артрита и других заболеваний?» А во многих европейских странах гречка продается исключительно в аптеках. Или вот еще один пример касательно противопоказаний употребления полезного овоща: цветную капусту не рекомендуется употреблять людям, страдающим подагрой, так как в капусте много пуринов, распадающихся до мочевой кислоты и усугубляющих течение заболевания.

Еще об одной книге хочу вам поведать, она расширит представление о работе кишечника, механизмах его регуляции и микробиоте, а также объяснит, каким образом наш мозг связан с кишечником, и как состав микробиоты влияет не только на физическую составляющую здоровья, но и ментальную, эмоциональную. Это книга «**Очаровательный кишечник**» Джулии Эндерс.

Если вам нравятся научно-популярные книги, не проходите мимо двух следующих: «**Что скрывает кожа**» Йаэля Адлера и «**Тук-тук, сердцу!**» Йоханнеса Х.фон Борстеля, написанных врачами.

Завершить сегодняшний экскурс в мир ЗОЖ-ной литературы хочу книгой, некоторые советы которой могут показаться до смешного очевидными, но если бы мы всегда применяли эти самые очевидные советы на практике и не усложняли себе жизнь... «**Вода для здоровья**» Ферейдона Батмангхлиджа рекомендуется в особенности тем людям, кто предпочитает вместо воды пить любые другие напитки, не говоря уже о сахаросодержащих.

Если вы проявили интерес хотя бы к одной из представленных здесь книг, я могу спать спокойно (в маске для сна, для нормальной выработки гормона мелатонина), да-да, тема ЗОЖ везде. Будьте здоровы!



**КСЕНИЯ АРХИПОВА,**  
5 курс, медицинский факультет

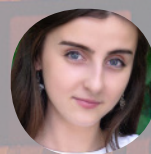


Тема здоровья и здорового образа жизни – всегда была актуальна, а в последние время и подавно. Спорт – вот, казалось бы, прекрасный пример достижения идеальной физической формы и морального равновесия. Но, как мы знаем, всего должно быть в меру и, к сожалению, бывает так, что те люди, которые выбирают его своей основной профессией, могут получить достаточное количество тяжелых травм. Силе воли, выдержке и дисциплине профессиональных спортсменов можно только позавидовать. Ведь, несмотря ни на какие препятствия, подавляющее большинство из них никогда не перестанет идти к своей цели.

Мне хотелось бы сегодня рассказать о спортивной кинодраме: «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее». Немаловажный факт, что фильм основан на реальных событиях и рассказывает нам о карьерном пути гимнастки Светланы Хоркиной, пловца Александра Попова, борца Александра Карелина. Имена этих невероятных людей известны всему миру благодаря их достижениям на Олимпиадах, где они смогли одержать победу над самым затаенливым противником – самими собой. Понятно, что за экранное время тяжело показать целую историю жизни, каждого героя, но самые основные, важные и драматичные периоды все же отражены достаточно хорошо и ярко.

При просмотре можно испытать целую гамму разнообразных эмоций: восторг, который перемешан с переживаниями за главных героев, радость от победы и грусть от поражения.

Можно только поражаться настойчивости главных героев и их стремлению к победе. Этот фильм не только о спорте – это лента о поиске себя, нахождении своего внутреннего «я» и становлении личности. Это фильм о жизни. Он может кому-то не понравиться или не подойти по вкусовым предпочтениям, но мотивации от него может хватить на то, чтобы перестать откладывать все в долгий ящик и, наконец, сделать первый шаг.



**ЕЛИЗАВЕТА ХОДУШ,**  
4 курс, лечебный  
факультет № 1

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  
Консультант — Анастасия Шеменева, председатель профкома студентов  
Корректор — Юлия Чуркина  
Технический редактор — София Зиаур (лечебный ф-т № 1, 4 курс)

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 08.06.2021 г.

Отпечатано в типографии ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО

Тираж 30 экземпляров