



Студенческий совет лечебного факультета

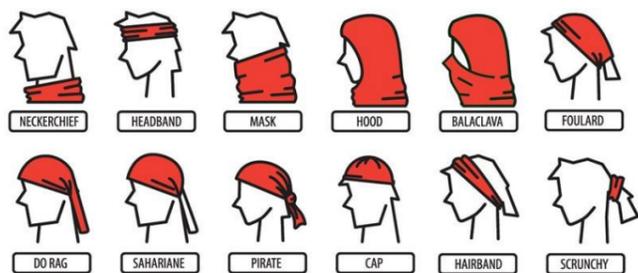
Workout по-зимнему

Хотя Википедия описывает «workout» как уличный спорт, уличную гимнастику, занятия спортом на тренажёрах, турниках, а возможно, и вовсе без них, я бы хотела упростить данное понятие до «занятия спортом на улице», включив в него бег, езду на велосипеде и многое другое. Разумеется, зимний workout требует недюжинной мотивации, морально-волевых качеств, выносливости и правильного настроения. Тем более приятно отметить, что очень многих людей (не только профессиональных спортсменов, но и любителей) холод, ветер, слякоть и быстрое потемнение не отворачивают от занятий и тренировок.

Именно вам, мои дорогие ЗОЖники и адресована данная статья, где кратко будут изложены советы и лайфхаки, применив которые, вы сможете заниматься более продуктивно, безопасно и с большим удовольствием.

1. Экипировка. Следует ли говорить, что правильно подобранная одежда поможет защитить организм как от перегрева, так и от переохлаждения, тем самым снизить риск простуд и недомоганий? Многие люди, боясь переохладиться, начинают надевать на себя весь свой спортивный гардероб и ещё пару вещичек, предназначенных для поездок на зимнюю рыбалку.

Так вот, в современных реалиях это совсем необязательно. Наоборот, излишнее количество одежды на вас будет причинять дискомфорт, способствовать излишнему потоотделению, повысит риски переохладиться. Гораздо лучше приобрести комплект термобелья (майку, лосины, носки) и следовать принципу трёхслойности: термобельё, отводящее пот от тела; вещь, которая будет впитывать эту жидкость; лёгкая вещь, защищающая от ветра. Из личного опыта могу сказать, что термобельё в разы упрощает процесс сборов на тренировки и сами занятия. Приобрести его можно во многих спортивных магазинах (например, «СпортМастер», «Mark Formelle»).



Несомненно, важными атрибутами зимних тренировок являются перчатки, шапки и шарфы. В последнее время очень модными стали шарфы-трансформеры или так называемые баффы, которые можно использовать, как шарф, шапку или нарукавники. Ни в коем случае нельзя пренебрегать перчатками, ведь конечности имеют особую склонность к переохлаждению.

2. Защитим лицо. Даже полная экипировка не всегда предусматривает защиту такого открытого участка нашего тела, как лицо. Обветренные щёки, потрескавшиеся губы – это явно не то, для чего мы занимаемся уличным спортом зимой. Поэтому перед выходом на улицу необходимо на-

носить крем (можно детский) на кожу лица достаточно толстым слоем и также смазывать кожу губ (особенно в уголках) гигиенической помадой. Кстати, на кожу рук после тренировки также следует нанести увлажняющий крем.



3. Обувь. Помимо комфорта, не менее важно, чтобы обувь обеспечивала достаточное сцепление с земной поверхностью во избежание падений и травм. Что это значит? Это значит, что ваши любимые летние кроссовки с плоской подошвой даже при наличии трёх пар носков – это не подходящий вариант. Ведь они не убергут вас от скользкого катка, в который превращается всё: от земли до покрытий на стадионах. Подошва в зимней спортивной обуви должна быть нескользящей, обеспечивающей должную амортизацию. Также важно, чтобы материал, из которого сделана обувь, был непромокаемым.

4. Светоотражающие элементы. Удлинение периода тёмного времени суток, декабрьское солнечное затмение как бы ещё раз намекают нам о том, что не лишним будет прикрепить на рукав фликер. Многие пренебрегают этой, казалось бы, незначительной деталью. Чего бояться, если дороги освещены?

Однако, ношение «светящегося квадратика» несколько не обременительно, зато значительно повышает шансы остаться замеченными и снизить риск ДТП. Ведь часто так не хочется сбивать дыхание, останавливаясь перед пешеходным переходом, когда на светофоре мигает зелёный свет, верно? Сотрудники ГАИ, во всяком случае, согласятся.

Зима со всеми её климатическими особенностями – это отнюдь не повод прекращать занятия спортом на улице. Скорее, это повод лишний раз убедиться в своей выносливости и способности побороть лень. Тренировки приносят радость, повышают уровень энергии, укрепляют организм в любую погоду.

Нужно лишь с умом подходить к занятиям, своей безопасности и своему здоровью! :)

Желаю всем завершить 2019 год, не снижая бодрого спортивного темпа, чтобы также бодро вбежать в грядущий 2020, где мы с вами обязательно встретимся вновь!

Яна Шоломицкая, 3 курс

МИНИ-ВЕСТИ

от Анны Горбачевой

В Японии разработали метод распознавания 13 видов злокачественных опухолей на ранних стадиях по анализу крови с точностью до 99%, который уже через несколько лет возьмут на вооружение онкологи. В основу нового способа диагностики легло выявление типов и концентраций малых некодирующих молекул РНК, которые выделяют в кровь раковые клетки. Чтобы выявить онкозаболевание, достаточно одной капли крови. Анализ проводится за два часа с помощью портативного устройства со встроенным чипом.

Новый антибиотик нашли в пищеварительной системе круглых червей. Учёные Северо-Западного университета обнаружили там микроорганизм, выделяющий даробактин – соединение, работающее против грамотрицательных бактерий. Его производит один штамм бактерии *Photorhabdus kharii*. Был проведён эксперимент с грызунами, заражаемыми синегнойной и кишечной палочками, а также пневмококком. Введение даробактина позволяло активно бороться с инфекцией, что в большинстве случаев дало возможность спасти животных от смерти.

Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA) предоставило доклад о создании терапии нового вида, основанной на применении в лечении больных клинической депрессией психоактивных грибов. Согласно мнению экспертов, псилоцибиновая терапия уже второй раз за год смогла доказать свою эффективность при лечении психических заболеваний и депрессивного расстройства.

В США прошло испытание новой инновационной технологии, которая быстро охлаждает пациентов с серьёзными травмами для того, чтобы выиграть больше времени для проведения операции. Сам процесс включает в себя быстрое охлаждение мозга до температуры менее 10 градусов по Цельсию путем замены крови пациента ледяным физиологическим раствором. Обычно раствор закачивается непосредственно в аорту. Процедура «экстренной консервации и реанимации» будет опробована на людях, которые получают катастрофические травмы с угрожающим им смертельным кровотечением, и людях, которые пострадали от серьёзного сердечного приступа и просто не могут быть доставлены в кратчайшие сроки в медицинское учреждение.

Зимний сеанс

С момента, когда город повстречался с первым снегом, а кое-где уже показались первые гирлянды, наступает всем знакомое «предпраздничное» настроение, чувство приближения чего-то радостного и уютного. И будто, чем меньше дней остается до праздников, тем сильнее хочется окружить

себя атмосферой зимы и чуда. Хотим поделиться с вами подборкой фильмов и мультфильмов (без «Один дома» и «Ёлки»), которым можно уделить парочку своих декабрьских вечеров. Для начала сеанса осталось лишь заправиться мандаринами и надеть свои самые новогодние носки :)

Семьянин (2000)

Фильм о человеке, перед которым стоит непростой выбор: карьера или семья.



Санта Клаус (1994), Санта Клаус 2 (2002), Санта Клаус 3 (2006)

Чтобы подменить Санту, нужно стать Сантой! Надеемся, что после просмотра ни у кого не вырастет густая седая борода :)



Рождество на двоих (2019)

Еще одна зимняя новинка, в центре сюжета которой – девушка с непростой судьбой. Героиня меняет свою жизнь и обретает счастье.



Отпуск по обмену (2006)

История двух девушек, которые поменялись жильём в канун Рождества, а затем круто изменили свою судьбу.



Отпуск по Обмену



Чарли и шоколадная фабрика (2005)

Сказка, в которой море шоколада и загадок. А ещё, в ролях есть Джонни Депп :)



Холодное сердце (2013), Холодное сердце 2 (2019)

Волшебная история и ее не менее волшебное продолжение для детей... и взрослых :)



Чёрное рождество (2019)

«Встречаем праздник во всеоружии» – слоган декабрьской премьеры. Рождественский триллер для тех, кто хочет разбавить романтику комедий.



Интуиция (2001)

Суматошный зимний день. Забавные обстоятельства встречи. Есть ли у такого знакомства будущее? Главные герои решили дать право ответа самой судьбе.



Пингвины мистера Поппера (2011)

Пингвины свалились как снег на голову преуспевающего бизнесмена. Как жить, если дом начинает превращаться в ледяную обитель?



Потерянное Рождество (2011)

Легко ли быть человеком, который не помнит ничего о себе, однако точно знает, какую потерю пережили окружающие его люди. Любую ли утрату способен вернуть таинственный незнакомец?



Вечное сияние чистого разума (2004)

Унылая жизнь молодого человека заиграла новыми красками после знакомства с очаровательной синеволосой девушкой. Но была ли счастливая встреча первой?



Век Адалин (2015)

Трудно представить, но можно ждать свою настоящую судьбу целых сто лет и мечтать лишь о том, чтобы состариться вместе с любимым.



Зима не для скуки

Вот и наступил последний месяц 2019 года и первый месяц зимы. Погода пока совсем непредсказуемая, поэтому радуется нас то снегопадом, то дождями. А мы не унываем! И как всегда подготовили для вас подборку лучших мероприятий в Минске на декабрь.

1) 12 декабря – ДК Маз

Шоу под дождем

10 лет – это юбилей легендарного «Шоу под дождем»!

Санкт-Петербургский театр танца «Искушение», как и полагается, празднует круглую дату с размахом! Проникновенные истории, искренние эмоции, хореография экстра-класса в оригинальной подаче, позитив и мощный заряд энергии – все это ждёт зрителей, которые будут активными участниками юбилейного спектакля. Шоу обещает стать грандиозным праздником танца и любви, ведь в этот вечер на сцене новое и самое лучшее!



2) 7 декабря – Аквапарк «Лебяжий»

Ночная вечеринка «ЗИМА В БИКИНИ»

Только представьте... Зима, теплые бассейны, в том числе под открытым небом, джакузи, кедровые бочки, шум волн, весёлая компания и активная шоу-программа! Это ли не повод посетить аквапарк «Лебяжий» ночью. 7 декабря с 22.00 до 05.00 для вас будут работать 2 танцпола, водные горки до 2-ух часов ночи, lounge-зона и экстремальный сплав на рафтах по ленивой реке... и это еще не все!

3) 14 декабря – Парк Победы

Забег Санта-Клаусов #SantaRunMinsk 2019



Та-дам! Мы знаем, что Вы долго этого ждали. В этом году мы решили провести забег в центре города – в парке Победы. Первый же забег Санты был на Цнянском водохранилище. Почему Санты, а не Деда Морозы?

Да потому что деда Морозы не бегают, а солидно ходят. В Европе уже который год в декабре во многих странах проходят подобные забеги. Почему бы не пробежать и у нас. Приглашаем пробежать свои 500м (детский), 1,5, 3, 5, 10 или 15км Санта Клаусов, Мисс и Миссис Сант, Эльфов, Снеговиков, а также бодрых Дедов Морозов и волшебных Снегурочек! Они очень хорошо впишутся в этот праздник.

4) С 7 декабря по 14 января – Дом-музей I съезда РСДРП

Выставка ёлочных игрушек советского периода «В гостях у сказки»

Если вы хотите окунуться в атмосферу сказочного зимнего леса полного красоты и разнообразия, то Вам точно к нам! В нашем сказочном лесу Вы сможете побродить среди десятков ёлок, которые украшены антикварными игрушками прошлого века. Каждая ёлочка расскажет вам об отдельных страницах жизни того периода: чем занимались и как выглядели люди, какие сказки любили больше всего, во что верили, каких вершин достигали.



На выставке будет представлена частная коллекция ёлочных игрушек от коллекционера из г. Бобруйска – Галины Жук. На нескольких десятках различных по размерам ёлочек вы увидите верхушки, шары, домики, грибочки, фонарики, бусы, светофоры, матрешки, соцветие сказочных персонажей и т.д. изготовленных в разных техниках и из различных материалов.

Также в нашем сказочном лесу спряталось множество разнообразных Дедов Морозов и Снегурочек, и если вы будете внимательны и сможете их найти и пересчитать, то вас ждет пожелание с нашей корзинки чудес.

5) 8 декабря – Re: Public «Anacondaz»



6) 19 декабря – Prime Hall проект «Группа Skryptonite»

Юлия Щавлева, 5 курс

Доска почёта

Подготовила Мария Макаенко

Продолжаем знакомить вас с активными и успешными студентами лечебного факультета. Сегодня наша героиня – Мария Ерёменко, студентка 5 курса.

Маша окончила гимназию № 50 г. Минска с золотой медалью и сделала выбор в пользу медицины не случайно: «У меня мама врач-оториноларинголог. Я еще с детства знала, что хочу, как и она, быть врачом».

Мария активно участвует в научно-исследовательской и общественной жизни факультета и университета.

С первого курса является кружковцем на многих кафедрах университета. Неоднократно становилась лауреатом научно-практических конференций студентов и молодых ученых с международным участием «АПСМиФ»: в 2017 г. – диплом I степени, 2018 г. – диплом III степени, 2019 г. – работа награждена дипломом III степени. Также дипломом III степени награждена научная работа на дистанционной научно-практической конференции студентов и молодых учёных «Инновации в медицине и фармации 2017».



Работы Марии отмечены и на республиканском уровне.

По итогам XXIII, XXIV и XXV Республиканского конкурса научных работ студентов учреждений высшего образования научные работы Марии Ерёменко были удостоены I-ой категории.

За успехи в научной работе Мария удостоена стипендии специального фонда Президента РБ, лауреат премии Президента (2017-2019 гг.)

Является автором 22 печатных работ, 9 актов внедрения в учебный процесс, 11 актов внедрения в лечебный процесс.

Мария является членом отдела межвузовских связей СНО БГМУ. И, по ее словам, планирует продолжить научную деятельность после окончания университета. В качестве своего профессионального направления Маша отмечает хирургический профиль.

Желаем Марии дальнейших успехов и самореализации в желаемой области!