



Студенческий совет лечебного факультета

# Ёлочка, ты где?

С давних времен, когда люди ещё жили общинами и племенами, на территории современной Германии зародился один священный обычай. Чтобы задобрить духов и защитить жилище, в преддверии древних праздников, местные жители искали самую высокую ель, мастерили для нее «первобытные игрушки» из фруктов, орехов и яиц. Наверное, поэтому, первый образ, который возникает при упоминании зимних торжеств – это нарядная пышная ёлка. А где сверкают необычные ёлочки в Минске?

## Октябрьская площадь

Здесь можно найти ёлку, и не одну! А также много световых фигур. Ёлочка на Октябрьской – самое «главное» и самое высокое праздничное дерево страны :)



## Верхний город

Самая необычная ёлочка Минска, состоящая из новогодних светящихся шариков. В нашей стране такая ёлочная конструкция появилась впервые, поэтому именно она вызывает большой интерес у жителей и гостей города. Кроме того, по пути к Ратуше можно встретить улочки с атмосферными новогодними украшениями.



## Дворец спорта

Эта красавица прославилась не только на территории Беларуси, но и за ее пределами и вошла в топ 16 лучших ёлок Европы прошлого года.



## Национальная библиотека и Маяк Минска

По пути из библиотеки или торгового центра можно заглянуть за эффектными фото с цифрами наступающего нового года. И ёлочки здесь тоже есть.



## Комаровский рынок

Уютная рождественская ярмарка «Метелица» открылась возле Комаровского рынка. Здесь царит по-настоящему праздничная атмосфера, ведь повсюду развешаны гирлянды, мелькают новогодними сувенирами нарядные лавочки и повсюду витает аромат уличных угощений.



Новогодние праздники – время отдыхать и дарить добро и теплоту, время, когда в душе каждого зажигается ощущение приближения чего-то нового, сказочного и счастливого...

Желаем Вам праздничного настроения и новогодних чудес!

Александра Марченко, 4 курс

## МИНИ-ВЕСТИ

### от Анны Горбачевой

С начала декабря в Гродненском областном перинатальном центре начали реализовывать проект «Клиника без абортов». В роддоме говорят, что таким образом врачи стремятся сохранить репродуктивное здоровье женщин, а ещё уточняют – право на выбор у жительниц Гродненщины, конечно, остаётся. После обязательного преабортного консультирования женщина может прервать беременность в других медицинских учреждениях, но только не в местном перинатальном центре.

\*\*\*

Успешную операцию по пересадке мёртвого сердца живому пациенту провели врачи Городской клинической больницы Вены. Пересадить орган после его полной остановки удалось благодаря методу Donation after Circulatory Death. Обычно он используется при трансплантации лёгких, печени и почек. Его применение на мёртвом сердце считалось невозможным из-за нарушения циркуляции крови.

\*\*\*

Австралийский национальный университет и Дикинский университет создали гель, который может вывести восстановление тканей мозга после травм, при болезни Паркинсона и после инсульта на новый уровень. Гель состоит из стволовых клеток, которые вместе держат воду. Он работает как вместилище клеток. Эта среда во многом напоминает сами ткани мозга. Со временем клетки начинают интегрироваться в мозговые структуры, восстанавливая работу системы.

\*\*\*

Компания Biohaven успешно провела тестирование нового средства для борьбы с мигренью. Сейчас на рынке есть несколько инъекционных форм ингибиторов CGRP (Calcitonin gene-related peptide), предназначенных для снижения частоты приступов мигрени. Но это первый ингибитор CGRP в форме интраназального спрея – форма удобная и подходящая всем. Известно, что высокие дозы средства (10 и 20 мг) обеспечивали снижение интенсивности боли на 22,5% в течение двух часов после введения. Выраженность повышенной чувствительности к звукам, свету и тошнота уменьшалась на 41,9-42,5%. Эффект сохранялся длительное время: на протяжении 48 часов не требовалось повторное введение лекарства.

\*\*\*

# В новый год – с лёгкостью!

Новый 2020 год вот-вот вступит в свои законные права. И каждый из нас по традиции находится в предвкушении ярких эмоций, новых впечатлений и перемен к лучшему. В воздухе уже витает аромат мандаринов вперемешку с зелёным горошком, а на листах в новом ежедневнике строятся планы грандиозных свершений. Вот с 1-го января (наконец-то!) мы все начнём учить к парам, а не только к сессии, будем бегать по утрам полумарафоны, откажемся от всех вредных и не очень продуктов (и ничего страшного, что на балконе ещё несколько дней будет красоваться тазик с оливье)... Да и вообще начнём новую жизнь! Звучит потрясающе, представляется – ещё лучше.



Но, как ни парадоксально, сам Новый год может внести не самые удачные коррективы в эти наполеоновские планы. Праздничное застолье, имеющее тенденцию растягиваться на несколько дней, может спровоцировать плохое самочувствие, вялость, чувство тяжести. Чтобы этого не произошло, можно и нужно воспользоваться следующими советами:

1. Новый год – это не про еду. Новый год – это про праздник, общение, веселье!

Двигайтесь, пойте, танцуйте, гуляйте – празднуйте полноценно!

2. Никаких предпраздничных голодовок! Не нужно с вечера до вечера не есть, чтобы в одночасье запихнуть в себя побольше. По ходу дня старайтесь кушать, как можно меньше отклоняясь от своего обычного режима питания. Это поможет не переест как по объёму, так и по калориям.



3. Что едим? Отдаём предпочтение лёгким блюдам. Овощной салат, заправленный растительным маслом, и фруктовая тарелка – прекрасное решение! Углеводы и клетчатка, содержащиеся в этих продуктах, способствуют насыщению и выведению токсинов из организма при низкой энергетической ценности блюд.



4. Кулинарные хитрости. Если заменить майонез на жирную сметану, вкусовые качества

селёдки под шубой не изменятся, а польза при этом возрастёт. Вместо жареной куриной отбивной с картофельным пюре – запечённая в духовке курица с картофелем. Минус жир, минус неоправданные калории, плюс сэкономленное время.

5. Что пьём? Уж сколько раз твердили миру, что самые лучшие напитки – чистая питьевая вода и зелёный чай. Стоит ограничить газированные напитки, так как углекислота, в них содержащаяся, повышает аппетит и всасываемость алкоголя. Кстати, об алкоголе. Конечно, в идеале обойтись и вовсе без него, но, если уж очень попросит душа, позволительно выпить 1-2 бокала белого сухого вина.



Правильно спланированный праздничный рацион – залог лёгкости и уверенности, с которыми просто необходимо встретить Новый год для того, чтобы также легко и уверенно его провести, реализовать все задумки, мечты и планы! Я желаю вам только положительных эмоций и впечатлений от встречи Нового 2020 года!

Яна Шоломицкая, 3 курс

## Эта замечательная жизнь

Фрэнк Капра – один из известнейших режиссёров золотой эры Голливуда, и «жемчужиной» своего творчества он считал «Эту замечательную жизнь». Фильм, который затягивает с первых кадров, вызывает улыбку и самые светлые чувства. Очень честный и искренний, ведь рассказывает фильм о нашей жизни и самом главном в ней.

Обычный житель одного из американских городков Джордж Бейли решает свести счеты с жизнью после череды жизненных неудач, ещё и в канун самого светлого праздника – Рождества. Посвятив себя помощи близким, работе и семье, он понимает, что мечта его жизни, – уехать прочь из тесного городка и повидать мир, – так и осталась неосуществленной. Герой подавлен и безразличен к собственной жизни, кажется, ничто не вернет ей былой вкус.

Слишком знакомая многим из нас ситуация. Сколько людей вокруг постоянно чувствуют то же самое? Сколько попыток мы предпринимаем, что бы «взбодрить» и вернуть улыбку на их лица? Временами кажется: поможет только чудо. И в этой истории оно случается.

Кларенс Броди – далеко не самый лучший ангел-хранитель.

Вечно проваливающий задания, неопытный и юный, но, по воле судьбы, именно на его долю выпадает спасти несчастного Джорджа от личностного кризиса. И ради спасения его жи-



ни ангел применяет довольно необычные методы.

История Джорджа Бейли – это история каждого: многих наших близких, родных и вон того мужчины, сидящего в кафе напротив. 110 минут фильма мы наблюдаем за повседневностью Бейли, и всё – ради финала, осознания одной, пожалуй, главной мысли о человеке и смысле его жизни.

Удивительно, но сразу после выхода ленты она была встречена крайне равнодушно, вплоть до банкротства компании режиссера и спада его кинематографической карьеры. Широкую известность фильм получил лишь спустя тридцать лет, когда его начали транслировать на американском телевиденье в канун Рождества. Пересматривать его перед праздником стало доброй традицией многих поколений американцев, а фильм навсегда остался в истории кинематографа.

Порой, стоит отбросить условности и предубеждения и посвятить семейный вечер старому доброму кино. И «Эта замечательная жизнь» – лучший выбор для просмотра в кругу тех, кого мы так любим, под мирный блеск гирлянд на новогодней елке. Встречайте новое десятилетие со светлыми и добрыми чувствами – такими же, как дарит этот фильм.

Валерия Синенкова, 4 курс

# Минский Новый год

Как отпраздновать Новый Год в Минске и не разориться?

Допустим, вам неохота сидеть дома в ночь с 31 декабря на 1 января, хочется потусоваться, но так, чтобы не разориться. Мы вас прекрасно понимаем, а вот практически все минские кафе и клубы – не очень. Многие заведения в новогоднюю ночь вообще не работают :(



Немногочисленные кафе, клубы и рестораны, которые в Новый год все-таки работают, в основном требуют депозит в среднем 250-300 рублей с человека. Ну, многовато это, особенно для студентов.

Так что вариантов отметить недорого Новый год в Минске почти нет, но все-таки немного мы наскребли:

1) В клубе Hide на улице Октябрьской в 00:30 начнется большая вечеринка со всякими диджеями. Билеты стоят по 15 рублей, если купить до 30 декабря.



2) Если танцевать неохота, то можно сходить в минский стендап-клуб на Куйбышева, 45. Начинается там все в 21:30 31 декабря. В программе: выступления в образах, разгоны, музыка, песни и танцы. Билеты можно купить онлайн, стоят они 51 рубль, еда и напитки в него не входят. Программа там построена таким образом: сначала шутки, с 23:45 до 00:15 – поздравления, потом танцы и музыка.



3) Ещё можно сходить в какой-нибудь маленький бар, который вам нравится, но нужно за-

ранее уточнить, как он работает (это проще всего сделать в инстаграм-аккаунте этого бара). Вот несколько баров в центре навскидку:

- Маленький бар «Алкоголи» на Интернациональной, 13 работает 31 декабря с 20 часов и всю ночь, не нужно никаких броней, депозитов и так далее, можно просто приходить, выпивать и танцевать.



- Можно зайти в бар «Карма» на Комсомольской, он работает до 5 утра, но там уже предупредили, что сидячих мест не осталось. Но вдруг вам именно постоять с коктейлем и хотелось!
- В баре «Эль Пушкина» на Зыбицкой с часа ночи свободный вход. Кубинская музыка, текила, ну вот это всё.



4) Для самых рискованных и отчаянных: можно просто прийти на Зыбицкую в новогоднюю ночь без особых планов, и приключения сами вас найдут, мы в этом уверены :)



5) Ярмарки. Конечно, если бы зимой всегда был снежок и капелька мороза, то ярмарки выглядели бы веселее. Но вдруг вам прямо ночью с 31 декабря на 1 января захочется выпить глинтвейна и съесть сосиску на свежем воздухе! Ярмарка возле Дворца спорта будет работать в новогоднюю ночь с 23.00 до 4.00. Там будут продавать улиток, драники, блины, глинтвейн и так далее.

Ярмарка возле Комаровки «Метелица» тоже будет работать всю ночь с 31 декабря на 1 января, причем до 6 утра.

Глинтвейн на ярмарках стоит 3,5-5 рублей.

Юлия Щавлева, 5 курс

## Доска почёта

Подготовила Мария Макаенко

Сегодня в рубрике, посвященной умницам и умникам лечебного, знакомим вас с Натальей Зверко, студенткой 5 курса.

Наташа родом из Лиды, успешно окончила лицей №1. Наталья рассказывает о своем решении в пользу медуниверситета: «На момент поступления я ещё не понимала все положительные и отрицательные стороны профессии врача. Медуниверситет я выбрала благодаря знаниям в химии и биологии и любви к науке. Когда определилась с университетом, задача с выбором факультета не стояла».

Наталья активно проявляет себя в научной деятельности. Ее работа на секции иностранных языков о вреде электронных сигарет заняла 3 место на «АПСМиФ-2017». Третий год подряд на кафедре патологической анатомии под руководством доцента, к.м.н. Анфиногеновой Е. А. изучает роль вируса папилломы человека в развитии рака гортани, работа Натальи в прошлом году была отмечена дипломом 3 степени на весенней студенческой конференции.

Имеет достижения и на республиканском уровне. В прошлом году ее работа на кафедре акушерства и гинекологии «Оценка эффективности периоперационной антибиотикопрофилактики в акушерстве» (научный руководитель – ассистент Жуковская С. В.) заняла второе место на конференции «Проблемы и перспективы развития современной медицины» в Гомеле и первое место на дистанционной конференции «Инновации в медицине и фармации – 2019».



Наталья имеет высокую успеваемость. Также в этом году за успехи в научной деятельности была награждена премией специального фонда Президента и включена в банк данных одаренной молодежи.

Занимается информационным волонтерством на кафедре общественного здоровья и здравоохранения: «В прошлом месяце мы с подругой провели тренинг на тему ВИЧ/СПИД к Международному дню борьбы со СПИДом. Сфера моих интересов в этой команде: репродуктивное здоровье».

Сфера профессионального интереса Натальи включает в себя акушерство и гинекологию.