

e L F



лечебный факультет



No.15 september 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	03
ДОФАМИНОВОЕ ГОЛОДАНИЕ: как перестать тратить жизнь впустую	05
КАРТИНЫ, ПРИНОСЯЩИЕ БЕДУ	08
КОЛИБРИ	10
ПОЛЬЗА И ВРЕД SPF	11
Рубрика «Медхакинг»	14
Чердак	16
Спать или учить, вот в чём вопрос?	18
Рубрика «(Не)обычные люди»	20

Виват, первокурсник!



Поздравляем вас с началом учебы в одном из лучших учреждений высшего образования – Гродненском государственном медицинском университете!

Став студентами нашего факультета, вы вливаетесь в большую медицинскую семью. Семью со своими устоями и традициями, с богатой и славной историей, идущей в ногу со временем и уверенно смотрящей в будущее. Как известно, люди особенно ценят то, что далось им серьезным трудом. Вот и вам пришлось немало потрудиться, чтобы стать членами нашей семьи.

В Гродненском государственном медицинском университете есть все условия для обучения и становления первоклассных специалистов, а также профессионального роста студентов, готовых к научной работе. В нашем вузе на каждой кафедре организованы студенческие научные общества. Такие занятия с первого курса помогут вам приобрести не только более глубокие знания, но также позволят общаться с коллегами из других медицинских вузов.

Учеба может быть легкой и интересной, поэтому на нашем факультете с целью организации научно-исследовательской работы студентов функционирует ряд проектов, среди них: Анатом, 3D Анатомия, Пылаючыя вочы, Призвание, LightMed.

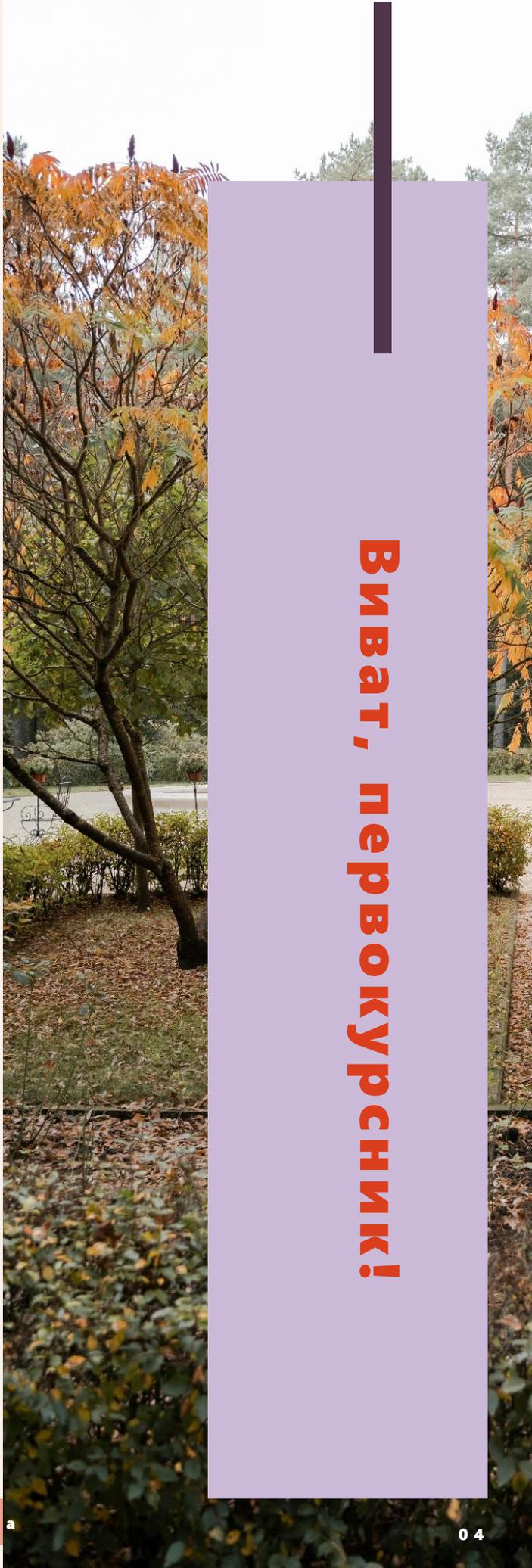
Так, например, проект «Lightmed», занимающийся просвещением школьного населения, позволяет показать детям, насколько же важна тема здоровья, а также объяснить сложные темы доступным и простым языком.

Понятное дело, что про отдых забывать не стоит. Чувствуйте вкус жизни! Живите ярко, смело! Дышите полной грудью! Постоянство, определенность и стабильность, которые нам так хочется постоянно ощущать, - это иллюзии. Мир постоянно меняется, и нам нужен гибкий ум, чтобы замечать устаревшие привычки и новые возможности. В любой ситуации ищите вещи, которым можно улыбнуться.

Кроме того, не бойтесь быть яркими и проявить свое «Я», раскрывайте свои таланты, а поможет вам в этом студенческий клуб. Это максимум возможностей для творческой самореализации, для того, чтобы лучшее время вашей жизни – студенчество – стало неповторимым, ярким и незабываемым!

Вы не должны бояться первого семинара, первой сессии или первого выступления на конференции. Вы должны бояться упустить свой шанс каждый день становиться лучше, а большая университетская семья будет помогать в ваших стремлениях!

В добрый путь!



Виват, первокурсник!

ДОФАМИНОВОЕ ГОЛОДАНИЕ: как перестать тратить жизнь впустую

Так сладок мёд, что, наконец, он горек.

Избыток вкуса убивает вкус.

«Ромео и Джульетта» Уильям Шекспир

Учиться тяжело всегда, однако в начале учебного года этот процесс может стать невыносимым. Что же делать, если привычные методы – покупка милой канцелярии и новой одежды, романтизация процесса обучения – не работают в долгосрочной перспективе?

Легко заметить, что второй кусок торта уже не такой вкусный, как первый, а от третьего может и вовсе поплохеть. Физически мы ощущаем меру, когда дело доходит до вкуса еды, но потерю вкуса жизни отследить гораздо труднее.

В 2019 году американский психолог Кэмерон Сепе предложил метод «Дофаминового голодания», предполагающий отказ от привычных краткосрочных удовольствий. Например, от непрерывного мониторинга социальных сетей, просмотра видео, чрезмерного употребления сладкого с целью вернуть жизни краски. Основопологающим в этом процессе является дофамин.

Дофамин – гормон и нейромедиатор, вырабатываемый не только в головном мозге, но и в кишечнике, надпочечниках и почках. Его функции разнообразны, однако для нас важна его роль в вознаграждении и мотивации. Дофаминовые рецепторы активируются даже от предвкушения приятного занятия, а если оно всё же происходит – выделяется дофамин. Человек испытывает радость и удовлетворение.

При частом повторении определенных действий, подкрепленных дофаминовым выбросом, формируется зависимость. «Дофаминовое голодание», в свою очередь, призвано разорвать цепочку между разрушительным занятием и его положительным подкреплением, позволяя сформировать полезные привычки и отказаться от деструктивных.

Однако ошибочно полагать, что цель «дофаминового голодания», как следует из названия, – очистить организм от дофамина.

Этот нейромедиатор вырабатывается вне зависимости от наших действий и влияет на способность к движению, обучению и мотивации.

Дофамин выделяется, когда мы делаем маленькие шажки к достижению долгосрочной цели, заставляя испытывать радость от процесса и оставаться замотивированным до конца пути. Наша цель – не снизить общий уровень дофамина, а скорректировать его пики. Действия, которые не требуют особых усилий и, по мнению мозга, дают огромный потенциал для выживания и размножения, такие, например, как злоупотребление пищей или просмотром порнографии, стимулируют быстрый выброс огромного количества дофамина.

Согласится ли мозг выполнять трудную «малооплачиваемую» работу, если есть возможность получить большое количество дофамина быстро и без усилий? Да, если на время убрать все раздражители, провоцирующие всплески нейромедиатора.



План «Дофаминового голодания» состоит из трёх частей.

1. Постановка цели

Уверена, что любой сможет отказаться от разрушающей привычки на какое-то время. Вернет ли это контроль над собственной жизнью? Не всегда. Важно понимать, что «дофаминовое голодание» – это не челлендж на несколько дней, после которого можно вновь вернуться к бесконечному просмотру социальных сетей, а возможность реальных изменений. Отсутствие пиковых всплесков нейромедиатора в течение некоторого времени позволит легче установить цели и приступить к их выполнению, начать дела с «чистого» старта.

Поставьте осознанную цель. Подумайте, какие привычки вас разрушают.

Как сложится ваша жизнь, если вы не откажетесь от них? Почему именно для вас так важно вернуть контроль над собственной жизнью? Тот факт, что детокс может помочь, еще не значит, что вы исцелитесь.

Все зависит от вашего желания и осознания того, насколько жизнь, которую вы проживаете сейчас, отличается от вашего идеального представления о ней.

2. Исключение разрушительных привычек

Привычки можно разделить на 3 категории:

- Технологии (социальные сети, ютуб, телевидение, новости, видеоигры).

Удалите или заблокируйте все программы, которые способны отвлечь ваше внимание. Отключите уведомления. Неважно, насколько вы дисциплинированы. Если вы хотите измениться, важно прекратить любой физический контакт с технологическими раздражителями.

- То, что мы поглощаем (алкоголь, наркотики, вредная еда (сладости, фаст-фуд, газировки и т.д.).

Самый простой способ справиться со стрессом – заесть негативные эмоции. На время «дофаминового голодания» следует устранить все съедобные источники нейромедиатора

- Острые ощущения (азартные игры, экстремальные виды спорта, шоппинг).

Исследования показывают, что люди с меньшей вероятностью будут повторять дела, вознаграждение за которые известно. Гораздо большую зависимость вызывают занятия, награда за которые неясна. Сорву ли я куш в казино? Найду ли более красивую вещь или выгодное предложение на 100-й странице маркетплейса?



3. Время «дофаминового голодания»

Попробуйте «дофаминовое голодание» в течение 7 дней.

Чрезмерная выработка дофамина ведет к десенсбилизации рецепторов. Со временем радость нам способны принести только очень сильные стимулы, от поиска которых мы становимся зависимы, а события вокруг, позволяющие получить лишь небольшое количество нейромедиатора, перестают нас интересовать.

За 7 дней организм сможет восстановить чувствительность.

Частично, безусловно, но поверьте, что ваше ощущение мира изменится кардинально: бытовые вещи начнут приносить радость, а «скучающий» мозг сможет генерировать удивительные и творческие идеи.

Что самое главное?

У вас появится больше времени на сон, прогулки с друзьями и качественное усвоение учебного материала, а сам процесс обучения больше не будет казаться таким невыносимым!

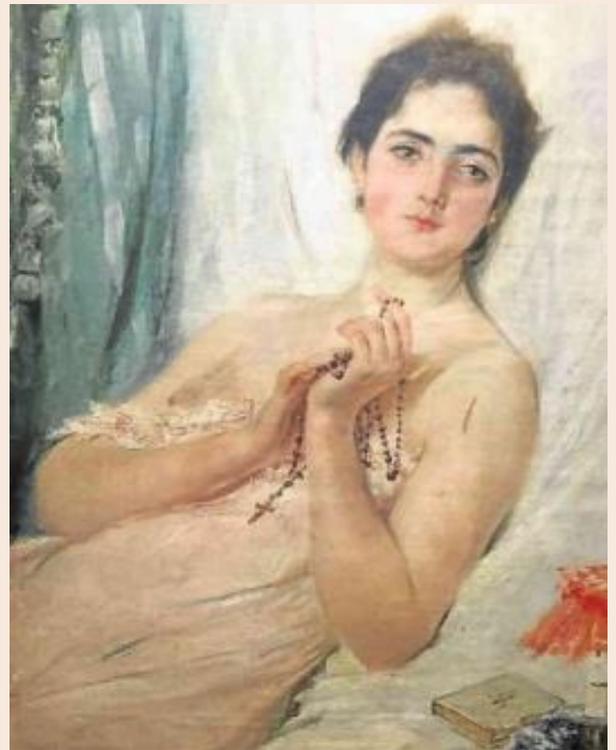
КАРТИНЫ, ПРИНОСЯЩИЕ БЕДУ

Иногда картины вызывают чувство тревоги и мистический трепет. Но есть полотна, которые не ограничиваются ощущениями — они действуют. И приносят пожары, смерть, и даже провоцируют авиакатастрофы.

О таких фатальных произведениях искусства далее:

Роковой портрет

Филиппинский художник Хуан Луна был крайне ревнив. Он оскорблял жену, испанку Пас Пардо, резал ей платья и в итоге застрелил девушку. Портрет, предположительно написанный с неё, приобрел дурную репутацию: из-за него разбивались в авариях, банкротились и переживали выкидыши. Во время открытия выставки 1987 года в Метрополитен-музее над картиной даже взорвалась лампочка!



Злая Венера

Натурщица с картины Веласкеса осталась неизвестной, что подарило произведению мистический флёр. Загадочное полотно губило своих владельцев и становилось причиной разорений. Корабли купцов тонули, а сами они погибали от рук разбойников.

В 1906 году «Венеру» приобрели для Лондонской галереи. Там её изрезала ножом суфражистка Мэри Ричардсон. Это только добавило дурной репутации произведению!





Самые трагичные картины 20-го века

Ими считаются полотна Аршила Горки. Его судьба была непростой – мастерская погибла в огне, он сам попал в аварию и позднее совершил самоубийство. Спустя 24 года самолёт с его фресками рухнул, отняв жизни 95 человек. Так работы прозвали не только трагичными, но и проклятыми.

«Плачущий мальчик» и пожары

Считается, что картина и её копии виновны в пожарах в Северной Англии: дома сгорали дотла, нетронутой оставалась лишь сама картина.

Говорят, что на полотне изображён сын художника. Он боялся огня, и отец зажигал перед его лицом спички, чтобы нарисовать страх достоверно – и тем самым навлек проклятие.

«Руки противятся ему»

Зрители, видевшие полотно вживую, утверждали, что чувствуют тошноту и головокружение. А дочь людей, принёсших картину домой, сначала заявила, что дети на картине дерутся, а потом – что они стоят за дверью комнаты. Отец семейства даже повесил в доме реагирующую на движение камеру, которая якобы сработала несколько раз!



КОЛИБРИ

Во сне я видел огненных колибри,
Их цвет похож был на закат,
Проснись,
Мятежный
Ты
Дурак,
Послушай, как они кричат.

Не птицы, нет, а твои чувства,
Что пожирают изнутри,
Ты – олицетворение искусства,
Толпа зевак – твоё жюри.

И помни, что остановиться
Равно застать себя врасплох,
Значит, чего-нибудь лишиться,
Промазать там, где ты неплох.

Тот сон про огненных колибри,
Чей цвет похож был на закат,
Забудь
Иль помни –
Всё не так.
Ведь важен только результат?



ПОЛЬЗА И ВРЕД SPF

Ни для кого не секрет, что наша кожа крайне чувствительна к ультрафиолетовым лучам солнца. Поэтому дерматологи настоятельно рекомендуют использовать средства, содержащие SPF.

Однако возникло много споров по поводу надёжности таких средств. Чего от них больше: вреда или пользы? Чтобы разобраться в этом вопросе, стоит понять, что собой представляет SPF, какие бывают его виды.

SPF означает Sun Protection Factor (фактор защиты от солнца), а число рядом с ним указывает, насколько хорошо солнцезащитный крем защищает кожу от солнечных ожогов. Это не показатель того, как долго вы можете находиться на солнце, а скорее – насколько больше времени требуется незагорелой коже, чтобы начать краснеть с нанесенным солнцезащитным кремом, по сравнению с тем, сколько времени требуется, чтобы начать краснеть без него.



Для получения числа SPF используется простая формула. Количество секунд, необходимое участку кожи, чтобы слегка покраснеть, если он покрыт солнцезащитным кремом, делится на количество секунд, необходимое для легкого покраснения, если солнцезащитный крем не нанесен. Большинство дерматологов рекомендуют использовать средство с SPF 30 или выше. Более высокие показатели SPF не обеспечивают существенно большей защиты. Важно помнить, что солнцезащитный крем с SPF 30, нанесенный правильно, обеспечит лучшую защиту, чем солнцезащитный крем с SPF 50+, нанесенный слишком тонким слоем.

SPF может быть двух видов: физический и химический.

Физический SPF создает физическое препятствие для УФ-лучей, создавая пленку из крупных молекул на поверхности кожи, в то время как химический фильтр поглощает и преобразует солнечную энергию в тепло. Современные SPF-содержащие крема часто содержат в себе оба вида SPF. Однако физический фильтр может использоваться для более чувствительной и склонной к аллергиям коже.

В чем же вред SPF? Многие пользователи кремов с SPF отмечают их комедогенность. Существует мнение, что такие средства «закупоривают» поры, мешая коже дышать. Однако это распространенный миф. Закупоривание пор зависит от состава конкретного средства: если формулы содержат масла и жиры, то такие продукты не рекомендуются использовать для ухода за жирным типом кожи. Обладателям проблемной кожи с расширенными порами и склонностью к высыпаниям необходимо выбирать солнцезащитные средства с пометкой «некомедогенно» и ориентироваться на более легкие текстуры: крем-гели, флюиды или спреи.



Также возникли опасения насчет того, что SPF-крема вызывают рак кожи. Это распространенный миф, поскольку солнцезащитный крем защищает кожу от воздействия солнечных лучей только при правильном использовании. Крем должен наноситься достаточно плотным слоем и обновляться каждые 2 часа. Только так можно достигнуть наилучшего результата. Некоторые люди неправильно используют SPF, считают себя защищёнными и не предпринимают меры, чтобы обезопасить себя от солнечных лучей физически, например, находиться в тени или избегать нахождения под прямыми солнечными лучами. В таком случае наоборот возрастает риск развития рака кожи.

Делаем выводы: необходимо использовать SPF-фильтры, и не только в солнечные летние дни, но и осенью, весной и даже зимой.





РУБРИКА «МЕДХАКИНГ»

Вакцина от рака легких: клинические испытания

Испытания мРНК-вакцины от рака легких BNT116 начались в семи странах. Первой стала Великобритания: 67-летний мужчина уже получил шесть первых инъекций инновационного препарата.

Рак легкого остается на первом месте по числу смертей от онкологических заболеваний в мире — как мужчин, так и женщин, унося 1.8 млн жизней в год. Главный фактор риска развития онкопатологии, — курение. По подсчетам ВОЗ, эта вредная привычка связана с 85% всех случаев рака легкого. Поскольку зачастую диагноз ставят на последних стадиях, врачи рекомендуют тем, кто курит, обращать внимание на симптомы: непрекращающийся кашель, боль в груди и одышку.

Януш Рац — 67-летний житель Лондона, ученый и исследователь — стал первым в мире человеком, который получил вакцину от рака легких BNT116, созданную немецкой биотехнологической компанией BioNTech.

О диагнозе — рак легких — Рац узнал в мае 2024 года, после чего начал проходить химиотерапию и радиотерапию. В конце августа ему сделали шесть инъекций вакцины с интервалом в пять минут в течение 30 минут. Процедуру провели в Университетском колледже Лондона.



«Я обдумал все и решил поучаствовать, так как надеюсь, что это обеспечит мне защиту от раковых клеток. Еще я подумал, что мое участие в испытаниях должно помочь другим людям в будущем и сделать этот метод терапии доступнее», – отметил Рац.



Разработка вакцины велась 25 лет. Клинические испытания РНК-липopleксной терапевтической вакцины от немелкоклеточного рака легкого (НМРЛ) пройдут в 34 исследовательских центрах в семи государствах: помимо Великобритании, в исследованиях участвуют Германия, Венгрия, Польша, Испания, Турция и США. Препарат содержит шесть уникальных последовательностей рибонуклеиновых кислот, каждая из которых кодирует ассоциированный с опухолью антиген.

Экспериментальная вакцина специально разработана для усиления иммунных реакций против мишеней, обнаруживаемых на раковых клетках, тем самым минимизируя риск нанесения вреда здоровым клеткам.

Пациент будет получать вакцину каждую неделю в течение шести последовательных недель, а затем каждые три недели в течение 54 недель.

В исследованиях BNT116, которые прошли весной 2023 года, у пациентов (средний возраст – 65 лет) в целом не обнаружили серьезных нежелательных реакций на препарат.

Тогда вакцинацию сочетали с приемом цемиплимаба – моноклонального антитела для лечения плоскоклеточного рака кожи, – который добавляли в третьем цикле. Из серьезных побочных эффектов у пяти пациентов отметили пневмоторакс второй степени, лихорадку, утомляемость и пневмонию.

«Мы надеемся, что это дополнительное лечение остановит рецидив рака, поскольку у многих пациентов, победивших рак легких, он все же возвращается даже после операций и лучевой терапии. Я занимаюсь исследованием рака легких 40 лет. Когда я начинал в 1990-х годах, никто не верил, что химиотерапия работает. Теперь мы знаем, что примерно 20-30% больных с четвертой стадией рака выживают благодаря иммунотерапии. Мы хотим улучшить показатели. Надеюсь, эта мРНК-вакцина поможет в качестве дополнения к иммунотерапии», – сказал Сью Мин Ли, консультант-онколог из фонда NHS Foundation Trust при больницах Лондонского университетского колледжа (UCLH), который возглавляет испытания в Великобритании.

Сегодня я обыденно вышла на небольшую прогулку и скорее почувствовала, нежели поняла, что на голову планомерно капает вода с небес. Я смогла узреть и ощутить тот момент, когда совсем неуверенные капли становятся упругими и жёсткими. И вот уже они хлещут меня по щекам. Кажется, что я забылась в своих мыслях всего на миг, а уже пора уходить. Но что-то тяжёлое пригвоздило ноги к земле. Яркая вспышка, словно юркая молния в летнюю ночь, пронзает сознание, и тут я понимаю: наступил август.

Именем своим имперским ты ставишь ярмо на моих мыслях. И я более не смогу думать ни о чём другом, как о тебе и утешении той тоски, что приходит, крепко держа тебя, август, за руку. Судьба мне уготовила в месяц поздних гроз и поздних встреч, подобно Сизифу, волочить мысли в гору, приводить их к завершению, но так и не достигнуть ничего большего, чем чувства разочарования. Однако я упорно, из года в год, волочу камень, ибо это единственное, что может успокоить пред открытием новой двери.

И вот когда мои волосы окончательно стали паклей, а пальцы охватила мелкая дрожь предвкушения, я медленно снимаю осточертевшие до боли туфли и, конечно же, вздох облегчения не заставляет себя ждать.

Ни секунды не думая, ступаю ногой на мягкую и прохладную зелень. Я неосознанно, словно ноги живут своей жизнью, становлюсь на носочки пальцев. И, сделав это простое движение, всё существо моё наполнилось неким детским восторгом, что приходит не так часто, словно нежданный гость. Это чувство ностальгии и безрассудного ребячества бывает лишь после коротких летних ночей, когда ветер из приоткрытого окна ласкает кожу и, сам того не ведая, убаюкивает.

Я иду лёгкой поступью в место, скрытое ото всех. Ранее мне казалось, будто бы нужно пробираться сквозь густо растущую зелень, чтобы достичь точки моего уединения. Однако теперь дорога туда не доставляет неудобств, в далёком прошлом преодоление её казалось сродни подвигам, о которых я не раз читала в книгах.

И вот опускаю взор, чтобы точно переступить через металлические прутья, неведомо как оказавшиеся здесь. Они просто возникли вдруг в один из таких же дней, как и этот.



Я почти у цели, осталось лишь подняться по лестнице, чьи перекладины врезаются сейчас в ступни, однако это ничто по сравнению с тем, что я испытаю, когда войду вновь в своё чистилище.

Отворяю покосившуюся дверь, приложив максимум усилий, и делаю первый шаг в помещение, что заменяло мне многие годы стены Эрмитажа. Половицы жалобно скрипят от веса тела, а я иду всё дальше, точно зная, что там, в углу, возле кукол со смешными нарядами, лежит набор для чаепитий. Я до сих пор слышу звон блюдец и чашек и ощущаю вкус никогда не существовавшего чая.

В этом святилище лежат не только мои вещи, но и вещи моей матери. Об этом напоминает свисающий с потолка кожаный портфель с добротной, сделанной под серебро застежкой, и всегда, когда я сюда захожу, мой лоб непременно столкнётся с ней. Ещё тут где-то неподалёку был огромный мешок с книгами, что читали все в моей семье. Я была последней хозяйкой этих строк, наполненных великими мыслями. Однако, прочитав множество книг, я пришла ни к чему иному, как к опустошению.

Особенно меня беспокоят чужие мысли, после которых я перестаю слышать себя. И в каждой книге вижу ясно тень автора, что её писал, разделяю все страсти души человека, которого не знала, покамест не открыла ларец с его частицей. В моём чистилище ещё много безделушек, благодаря которым я всё ещё могу вспомнить, каким было моё детство.

Есть в этом помещении некая особенность: здесь две двери, одна из которых открывается лишь для того, чтобы наполнить комнату светом. Открыв эту дверь, я не почувствовала разницы между улицей, ярко залитой солнцем, и стареньким чердаком, где я пряталась от всего мира. В самой тёмной части дома я нашла самый яркий источник света.

Я выглянула из комнаты и увидела, что дождь сошёл на нет. А буйство зелени с благодарностью приняло этот дар с небес и будет расти ещё пуще прежнего.





СПАТЬ ИЛИ УЧИТЬ, ВОТ В ЧЁМ ВОПРОС?

Представим ситуацию. Вечер обычного учебного дня, ты смотришь своё расписание на завтра и ужасаешься от количества той информации, которую тебе необходимо выучить. Сразу в твоей голове поднимаются пару нехитрых философских вопросов, поразмыслив над которыми, ты берёшь себя в руки и решаешь быть примерным студентом и выучить всё, что нужно. И вот проходит час, другой, третий. На часах уже давно перевалило за полночь. Слова в учебнике становятся почти неразличимы, десятая кружка кофе тоже уже заканчивается, да и твоя мотивация уже на дне. Но ты, тем не менее, продолжаешь упорно и старательно учить материал, хотя, по правде сказать, даётся это уже куда с большим трудом.

И вот, наконец, доучив последние словечки, ты, с чувством выполненного долга, встаёшь и слышишь..... звук будильника. Потом всё как в суматохе. Халат, сменка, сумка, дорога в университет, пара и... двойка????? Вот это, конечно, поворот. Я учил это всю ночь и был уверен, что знаю ответы на вопросы на 100 процентов, но на паре, когда меня начали спрашивать, я не мог связать и двух слов. Словно всё, что я учил, смешалось в одну бесформенную массу. Обидно. Прискорбно. И очень неприятно.

Как быть ?



Может быть, я всё-таки плохо выучил информацию и недостаточно был усердно? Или дело в чём-то другом....?

Наша память работает так, что информация, полученная за весь день от различных анализаторов, суммируется во время сна. Процесс консолидации происходит во время фазы медленного сна и преобразует соответствующие связи между нейронами для внедрения в долгосрочную память. Очевидный вывод: спать нужно. Неочевидный вывод: лучше повторять уже выученную информацию перед сном. Также помимо всего прочего недосып имеет огромное количество негативных последствий: исследования показали, что нехватка сна в течение всего лишь нескольких ночей подряд может довести здорового человека до преддиабетического состояния.

Умеренный недосып снижает способность организма контролировать уровень глюкозы в крови. При недостаточном сне снижается эффективность вакцин, недосыпание разрушительным образом сказывается на иммунитете, делая нас уязвимыми для инфекций.



В ходе одного из исследований участники, сон которых составлял менее семи часов, были в три раза более подвержены простудным заболеваниям, чем те, кто спал семь и больше часов.

Организм людей с недостатком сна производил избыточное количество грелина - гормона, отвечающего за возникновения чувства голода, и недостаточное количество лептина - гормона, вызывающего насыщение, а таким образом повышается риск ожирения.

В первую очередь во сне происходит восстановление организма, восполняются запасы клеточной энергии глюкозой и гликогеном. Снижается артериальное давление и частота сердечных сокращений, способствуя восстановлению кровеносной системы и сердечной мышцы.

Ни один энергетик или кофе не способны улучшить работу сложнейших систем мозга: обучение, внимание, память, принятие решений, концентрацию. Только во сне мозг упорядочивает информацию, которую он получает в течение дня, вырабатывает иммунитет к забывчивости, объединяет и защищает поступившие сведения.

Так, с тем, что человеку очень важно и нужно спать, мы уже разобрались. Но как быть с учёбой?

Тут ответ очень прост - планирование. Да, звучит очень скучно и рутинно, но это правда работает!

Самое простое, что можно сделать - это разбить одну большую задачу на много маленьких и выполнять их по чуть-чуть в течении недели. Да, возможно, сперва это будет очень непривычно, но потом вы сами осознаете насколько же это удобно, продуктивно и ненапряжно. Помимо этого, есть много других различных способов планирования. Например, матрица Эйзенхауэра, метод АБВГД, метод 1-3-5 и ещё куча других.

Самое главное - это начать!

ВИКТОР БАХМАТ:

**Животное должно дышать,
слышать, видеть и испражняться**

Мастер не занимается творчеством. Мастер занят искусством.

И. Л. Гофман

У наших студентов только начался учебный год, тем временем кто-то уже уехал по распределению. Старшие курсы волнуются о субординатуре и отработке, но бессмысленно пытаются угадать, что их там ждет.

Наш сегодняшний герой уже давно окончил университет, и, по доброй традиции, расскажет о деле своей жизни. Кто-то заинтересуется, кто-то захочет попробовать, а возможно, даже запишется в ученики к таксидермисту Виктору Бахмату. Это редкая в наше время профессия, а лучше сказать – мастерство.

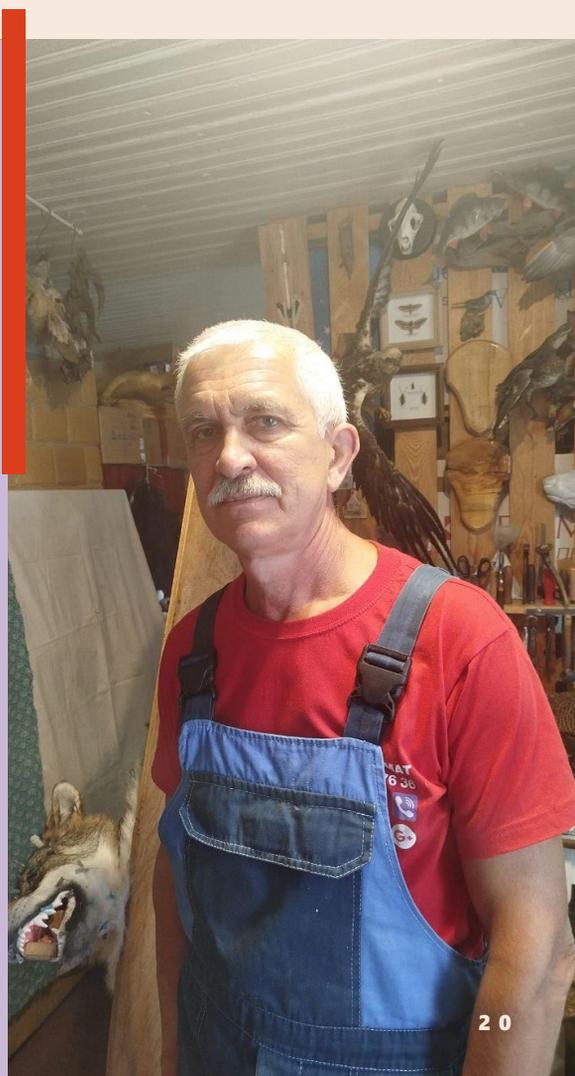
- **Как давно Вы начали заниматься таксидермией?**

- Очень давно, можно сказать, с детства. По образованию я зоолог, работал долгое время на биологическом факультете БГУ. Участвовал в экспедициях, много где побывал. А затем женился и переехал в Гродно.

- **Виктор, расскажите подробнее про экспедиции. Где были, что видели? Что больше всего запомнилось?**

- Экспедиции все интересные, потому что уезжаешь на месяц-полтора – и работаешь. На Камчатке был, на Урале, Кавказе, Карпатах и не только. Сплавлялся по нашим рекам, полтора месяца сплавлялись только по Щаре.

Для биологов есть научные коллекции по всему миру в вузах и музеях: эталонные и неэталонные. Во время экспедиции животных с определенной территории собирают и сравнивают с «эталоном». Так определяют видовую принадлежность или открывают новый вид или подвид. Если вам интересно, посетите Зоологический музей БГУ, много чего увидите.





Вспомнилось, как жили в палатках на Камчатке и подшутили над своими же ребятами. Ночью собрались, начали рычать, ребята проснулись, выбежали на улицу. Хорошо, что фальшфейеры¹ не зажгли, а то палаток бы у нас больше не было.

- А после того, как уехали из Минска, чем занимались?

- Собрал музей в Коробчицах, «Дом паляунічага», правда, сейчас он уже не работает. Сам подготовил и выставил экспонаты, экскурсии проводил даже для одного человека. Бывало и по 20-30 экскурсий в день, а это не так просто делать одному. К сожалению, музеи не обеспечивают материалами для работы, даже морозильными камерами.

Работал в Гродненском историко-археологическом музее. Разрабатывал тематико-экспозиционные планы и помогал строить музеи таксидермической направленности по республике. Экспозицию в Старом замке «Удивительный мир природы» тоже я делал.

С чем только мне не приходилось работать. Вот недавно делал марлина², мне привезли деревянную болванку, сделал глаза, плавники, поставил все на места... И сейчас он выставлен в галерее оружия на Карла Маркса.

- Очень специфических инструментов я не заметила, разве что пинцеты и зажимы, все как у нас, медиков. Тяжело достать инструмент для Вашего дела?

- Честно сказать, многое привозил из-за границы. Кое-что у нас тяжело достать. Некоторые вещи можно заменить другими, например, подколоть экспонат иглами от шприцев вместо специальных таксидермических. Но все же голыми руками работу не сделаешь.

- Какое животное Вы не «обработали», но хотели бы?

- В зоопарке как-то снял тапира, можно было изготовить отличный редкий экспонат, но, увы, на тот момент хранить заготовку было негде.



- Какие еще есть нюансы в Вашей работе, незаметные на первый взгляд?
- Нюансов много, взять хотя бы то, что у каждого животного глаза разные. Некоторые я делаю сам, некоторые покупаю. Есть такой девиз у таксидермистов: «Глазки вставишь – заиграет».



- Сколько минимально времени Вы тратите на работу над одним животным? Над какой-нибудь рыбой, например.
- На рыб много, до полугода, если не больше. А вообще, когда нет заготовок, то на животное уходит около трех месяцев. Если оформлять композицию – значительно дольше.

Мне как-то судья на Чемпионате по таксидермии в Италии сказал: кроме идеальной анатомии, *животное должно дышать, слышать, видеть и испражняться*. Тогда работу можно считать достойной.

Более подробно ознакомиться с работами Виктора Бахмата можно на его ютуб-канале: [@bachmat64](#) и в Инстаграм: [@viktarbakhmat](#)

Сноски:

¹Фальшфейер – пиротехнический сигнальный огонь в виде картонной или эбонитовой гильзы, наполненной сигнальным пиротехническим составом и оснащенной пиротехническим воспламенителем.

²Марлин – вид лучепёрых рыб из семейства марлиновых.

РЕДАКТОРЫ И АВТОРЫ ВЫПУСКА

Введение

Ангелина Малевич

Дофаминовое голодание

Стурейко Алина

Картины, приносящие беду

Шпаковская Илария

Колибри

Приходько Анастасия

Польза и вред spf

Лемачко Ольга

Рубрика «Медхакинг»

Савич Анастасия

Чердак

Станевич Юлия

Спать или учить, вот в чём вопрос?

Сверток Елена

Рубрика «(Не)обычные люди»

Каролина Маковецкая

**Главный редактор,
дизайн, верстка**

Дарья Трубко

Редактор - корректор

Инна Александровна Моисеева, отдел по связям с общественностью ГрГМУ



КОНТАКТЫ ДЛЯ СВЯЗИ



dasha.trubko.03@mail.ru



+375291172576



<https://vk.com/dashtrbk>

