

# e L F



лечебный факультет



No.10    january    2023

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b>	<b>03</b>
<b>„Нет ничего дороже, чем болезнь и ее игнорирование“</b>	<b>04</b>
<b>КАК НОЧЬ УЖЕ ТЕМНА...</b>	<b>06</b>
<b>ХО-ХО-ХО</b>	<b>07</b>
<b>РУЖА</b>	<b>10</b>
<b>Как доводить все до конца?</b>	<b>11</b>
<b>МЫ С ВАМИ</b>	<b>13</b>
<b>Откровения в ночь рождества</b>	<b>14</b>
<b>НЕ РАДОСТНО ЛЬ СМОТРЕТЬ...</b>	<b>16</b>
<b>Рубрика «(Не)обычные люди»</b>	<b>17</b>
<b>Мифы о здоровье в зимний период</b>	<b>20</b>

Новый 2023 год только-только наступил, сессия на носу, все важные вопросы только начинают решаться, а мы предлагаем вам выдохнуть и остановиться.

В наше время очень важно замедлиться и дать себе время для отдыха. Наша команда надеется, что все вы, наши дорогие читатели, успешно подвели итоги прошедшего года и довольны всеми выполненными планами. Возможно, уже поставлены цели на будущий год. А если нет, тогда все же советуем вам это сделать, дабы через год все могли порадоваться успешно проведенному году.

А сейчас забудьте на время обо всех ваших делах. Уделите время себе, своим близким и любимым людям в эти праздники. Обратите внимание на яркие огни, выпейте чашечку горячего какао и просто насладитесь этими моментами.

Мы же, в свою очередь, предлагаем вам не только окунуться в атмосферу праздника, читая наш праздничный выпуск, но и почерпнуть из наших статей для кого-то такие важные советы накануне грядущей сессии. Уверены, каждый сможет найти в новом выпуске что-то для себя.

Наша команда поздравляет всех вас с наступившим Новым годом, желает удачной сессии и достижения всех намеченных целей. Берем какао (чай, кофе, глинтвейн) – и читаем!

**„НЕТ НИЧЕГО ДОРОЖЕ, ЧЕМ  
БОЛЕЗНЬ И ЕЕ ИГНОРИРОВАНИЕ“.**

**ЗИГМУНД ФРЕЙД**

**Синдром студента-медика** — состояние, часто развивающееся у студентов медицинских учебных заведений, которые считают, что сами испытывают симптомы болезни, которую они изучают.

Некоторые учёные относят этот синдром к нозофобии – иррациональному страху заболеваний, угрожающих жизни.

Суть синдрома заключается в следующем: когда начинается глубокое изучение конкретной болезни – как правило, на третьем курсе, - да к тому же еще студента водят по больницам, где лежат пациенты с тяжелой формой заболевания, то здоровый студент сам реально заболевает одной из этих болезней.

Многие студенты, таким образом, отсеиваются, бросают медицину – отсюда и возник "синдром третьекурсника".



## **КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ?**

У каждого человека есть генетические предрасположенности к каким-то заболеваниям.

Не бывает абсолютно здоровых людей, каждый получает по наследству какие-нибудь ослабленные системы: сердечно-сосудистую, или почечно-выделительную, или костно-скелетную, или психическую и т.д.

И в свое время, ближе к старости, эти его слабые системы первыми будут сбоить, будучи спровоцированными каким-нибудь фактором: переохлаждение, перегрузка, и т.п.

Однако молодой здоровый студент заболевает не потому, что он подхватил заразные микробы, либо еще как-то ослабил организм, – он заболеет потому, что его организм оказался в психическом стрессе и от страха включил "программу борьбы с болезнью".

## **Все проблемы от нервов, не так ли?**

В результате организм сам себе повысил температуру, участил сердцебиение, поднял давление, включил потливость, сжал какие-то сосуды и сфинктеры, а другие расслабил, и т.п., и т.д. В итоге у студента появляются все симптомы соответствующего заболевания.



Чтобы не стать счастливым обладателем такого синдрома, необходимо соблюдать несколько простых правил:

- 0 1** не только расширять и совершенствовать свои знания о клинических заболеваниях, но и правильно их применять;
- 0 2** использовать меры личной профилактики с целью уменьшения вероятности реального заражения;
- 0 3** в спорных ситуациях обращаться к специалисту, которому вы доверяете;
- 0 4** научиться контролировать свое психологическое состояние в стрессовых ситуациях;
- 0 5** вести здоровый образ жизни, поскольку предупреждение заболеваний – лучшее лекарство от ипохондрии.



Как ночь уже темна... Как воздух весь парами  
Дыхания окутан в этот поздний час.  
Холодным глянецом над уснувшими домами  
Ложатся облака, укрыв собою нас.

Гирлянды фонарей - собрания жемчужин -  
Подобно звёздам свыше прорывают тьму.  
О, весь великий мир! О, как ты безоружен  
Пред тем, кто так отцу перечит своему!

Однако, чести ради, что есть наша сила,  
Как не попытка отрицать, что наш конец  
Намного ближе, чем конец миров, светила...  
И доказать, что мы творения венец?..

Ах, мысли... Мысли... Сколько их! О,  
бесконечный,  
И сладкий, и тяжёлый, и безумный груз -

Естественная ноша... Где ты, друг  
сердечный?

Прошу, избавь меня на миг от этих уз.  
Вот, вижу, ты стоишь. Твои глаза-созвездья  
Куда-то смотрят вдаль. О, да, известно мне  
Какое это чувство. В праве ли хотеть я  
Услады большей для себя на сей земле?

Ты смотришь вдаль. Я - на тебя. И, может,  
кто-то -

На нас двоих. И так ещё по многу раз.  
Не в этом ли Творца есть главная забота -  
Найти занятие для каждой пары глаз?

Мне не дано узнать, что видит незнакомец,  
И что же созерцаешь ты, но я -

Мне кажется - (отнюдь не первый  
стихотворец)

В тебе живую вижу искру бытия.



“Oh the weather outside is frightful  
But the fire is so delightful  
Since we’ve no place to go  
Let it snow, let it snow, let it snow...”

Предпраздничная суета в мегаполисе. Она не похожа на уютные волнения в маленьких городках. Она больше наталкивает на мысль о величии предстоящих торжеств, отличающихся своим пафосом, масштабом, и ни в коем случае не позволяет оставить себя незамеченной.

Дым с фабрик, тех, что за чертой города, тоже кажется особенным. Совершенно отличающимся от того, что будет идти из тех огромных труб уже через пару дней.

Сотни желтых такси останавливаются у торговых центров ежечасно. Автобусы с запотевшими стеклами, плотно набитые горожанами с плотно набитыми пакетами. Были даже пассажиры с большими плюшевыми медведями. Да что уж большими? Они были размером с человека. Думаю, о качестве их набивки волноваться не стоит.

Да вот же они – те самые медведи.

Первый этаж торгового центра, рядом с огромной светящейся елкой почти у самого входа, через который люди заходили с заснеженной улицы в эту и в подобные им «мастерские» Санта Клауса.

Разодетые в эльфов консультанты прекрасно дополняли образ этого пряничного балаганчика.

- Санта, меня зовут Питер, мне пять лет. Я хорошо вел себя в этом году, и мне нужен Боинг, который находится в магазине игрушек на четвертом этаже.



“Jingle bells, jingle bells,  
jingle all the way!  
O what fun it is to ride  
in a one-horse open sleigh...”

Да, я Санта. Не тот самый Санта... я тот самый Санта в торговом центре. Вот.

- Санта!

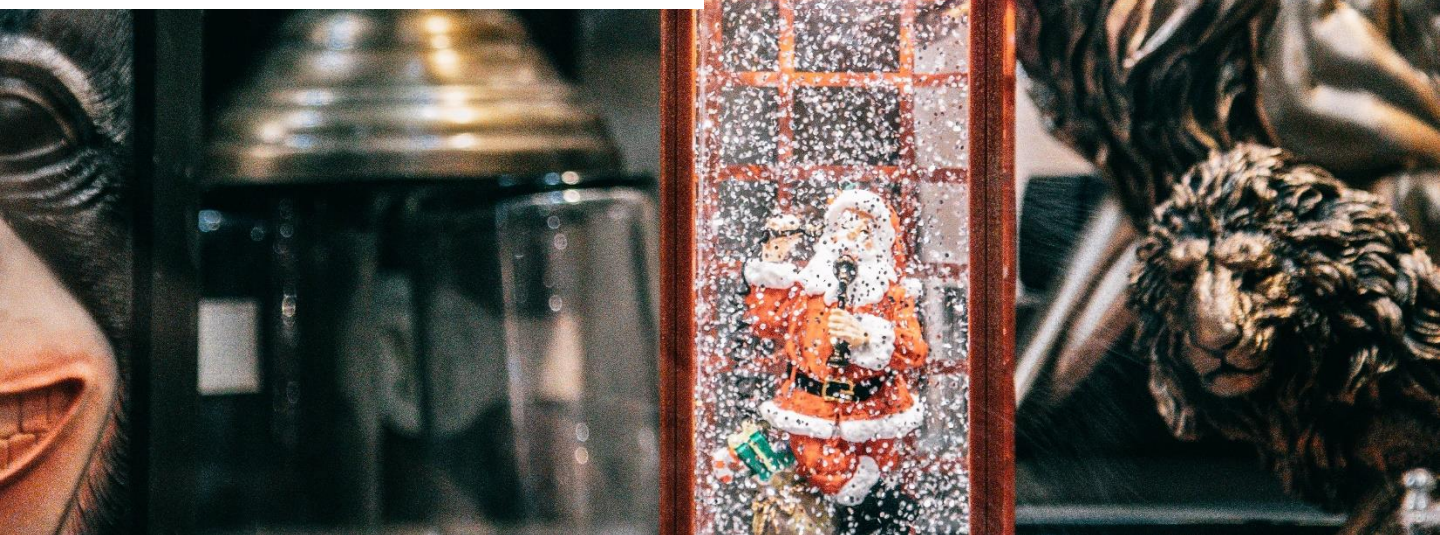
Работать Сантой практически не утомительно. Физически.

- Санта!

- А ты запомнил название магазина, Питер?

- Игрушки Макговарда, Санта!

- О, ты хорошо подготовился, малой. Я сделаю все возможное, чтобы положить тот самолет тебе под елку, только не забудь оставить мне печенье!



Обязательно нужно говорить «Хо-хо-хо!». Не после каждого предложения, конечно, чтобы тебя не сочли странным. Ну, после каждого поздравления с наступающим праздником будет оптимальное количество того самого «Хо-хо-хо!».

Нужно записать желания детей, стоящих в километровой очереди к Санте, незаметно передать листочки их родителям.

Те, в свою очередь, должны незаметно купить подарки, так же незаметно положить их под елку, но так, чтобы дети их заметили, проснувшись утром... вот...

Взрослые люди. Помогаем друг другу держать детей в неведении, конечно же, из лучших побуждений. Жаль, что нас так не обманешь.



DEAR SANTA,

День пролетает незаметно во время таких приготовлений, и огромные очереди тощат уже к девяти часам вечера. В десять торговый центр закрывается, оставляя ночную охрану в этой сказке.

На улице ярко чувствовалось настроение этого праздничного вечера в кругу семьи. В Нью-Йорке я был один, поэтому планировал только созвониться с семьей по приезде домой.

Санта без праздничного сладкого стола не совсем вяжется с образом красного пузатого дядьки. Хотя я оставил костюм администратору после работы. Поэтому нечего переживать.

А вот идущий навстречу такой же самый Санта, слегка пошатывающийся, вероятно, решил забрать трофей труда себе. Костюм был ему слегка маловат, особенно ясно об этом говорили короткие штаны.



- Какое у тебя желание? – крикнул он мне издалека.

- Хочу шоколадный торт, Санта! – так же издалека ответил я.

- Хо-хо-хо!

И тебе счастливого Рождества, Санта-весельчак. Я дружески махнул ему рукой.

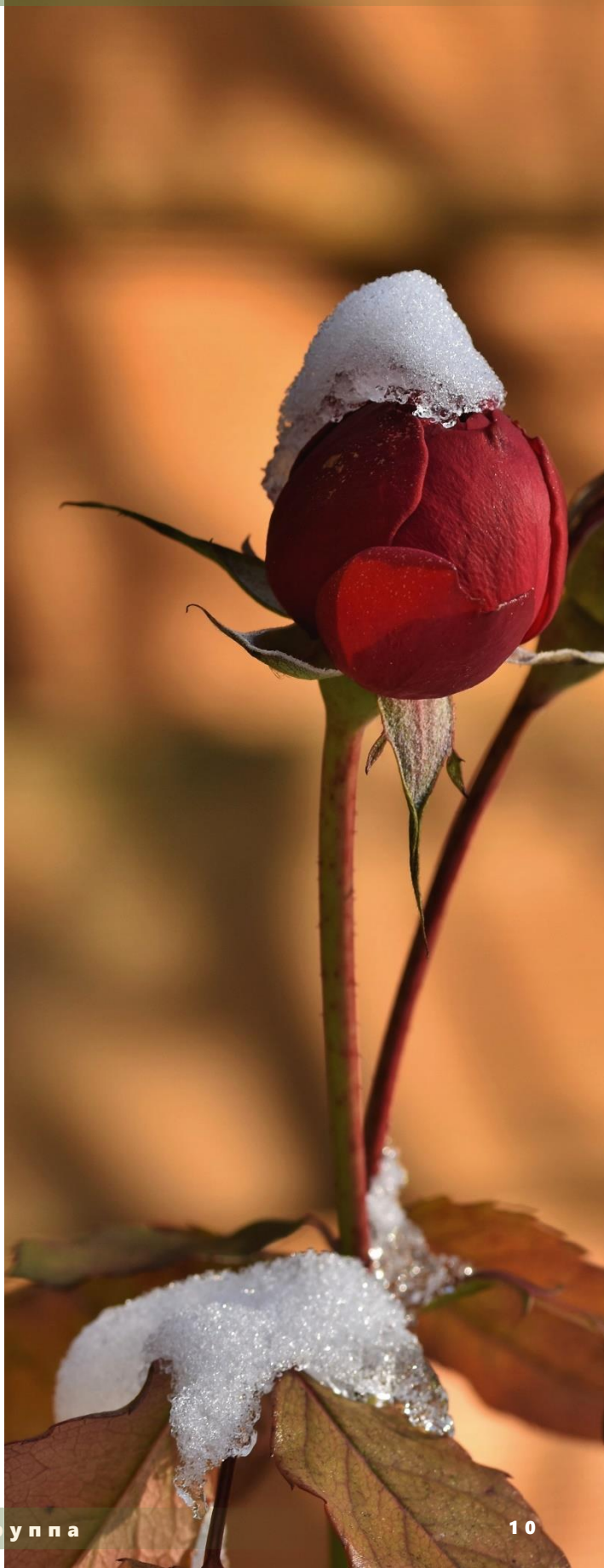
Вскоре я был дома, размышляя о сегодняшней подборке рождественских песен. Вполне неплохо, учитывая, что музыкальные предпочтения у Фредди, нашего звуковика, уходили далеко в хеви-метал.

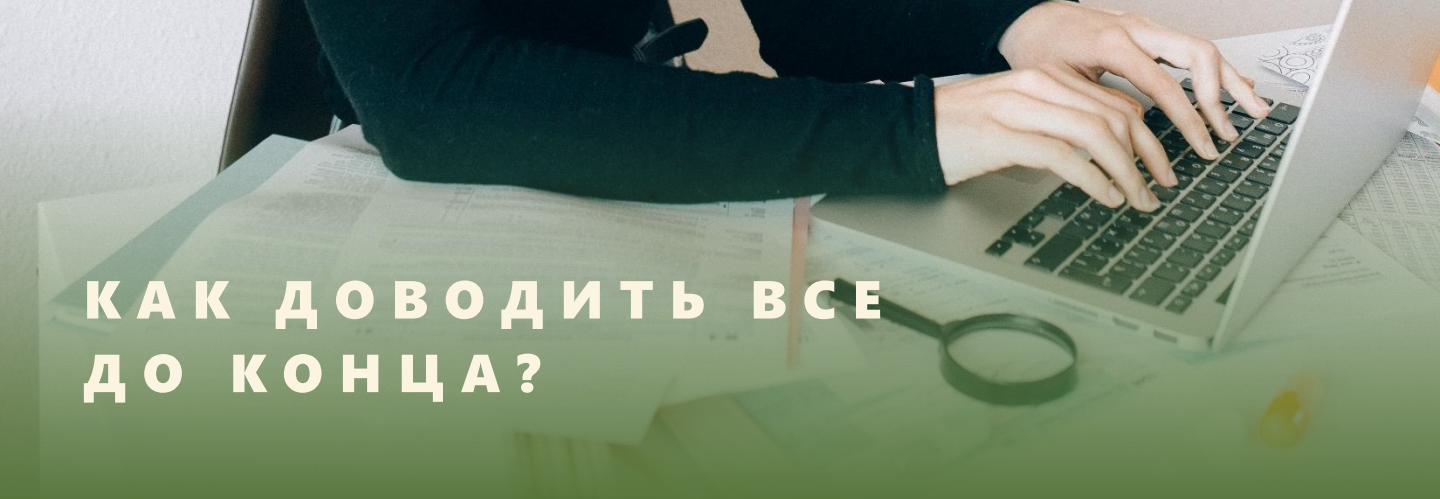
Уже включив свет на кухне, набрав чашку воды и запрокинув ее для глотка, я краем глаза заметил коробку. «Но-ho-ho's Bakery». Это был шоколадный торт.

Санта-весельчак?

# РУЖА

Аднойчы ў чорнай і халоднай імгле  
Нарадзілася ружа ў белым агне.  
Расла яна доўга, квітнець не магла.  
Падумаеш, можа таму, што адна?  
Прайшло колькі часу – яна ўсё маўчыць,  
А полымя плаўна цьмянее, дрыжыць.  
Чаго ёй баяцца? Халоднай імглы?  
Ці забыла яна пра ўколы іглы?  
Усё сняць ёй ружовыя, светлыя сны,  
І чакае яна праменьчык вясны.  
А будзе ён? Скора? Калі ўжо чакаць?  
Бо час ўсё ідзе, і яго не дагнаць.  
Падумаўшы, ружа лісточкі ўзняла  
І полымя больш за сябе развяла.  
Умомант узнік цвяточны бутон,  
Пялёсткі раскінуў – і згінуў той сон.  
І ружа сама лепш стала зеўраць,  
Як сонейка цемру давай асвятляць.  
Тут шчасцем быў поўны прастор у імгле:  
Няма той патрэбы і ў вострай ігле.





## КАК ДОВОДИТЬ ВСЕ ДО КОНЦА?

Достичь поставленных перед собой целей не так просто, так же, как и начинать новое намного легче, чем доводить до конца.

И проблема большинства людей в том, что они просто выбирают не ту стратегию.

Однако вы в состоянии завершить все, за что бы не брались! Собрали для вас советы, которые помогут в этом.

## НАУЧИТЕСЬ РАССТАВЛЯТЬ ПРИОРИТЕТЫ

Прежде чем браться за задачу, определите, чем она является для вас: экспериментом или обязательством.

Бросать эксперименты – нормально, а вот обязательства бросать нельзя. Если этот проект – то, что вам нужно и интересно, определите уровень вашей заинтересованности в нем.

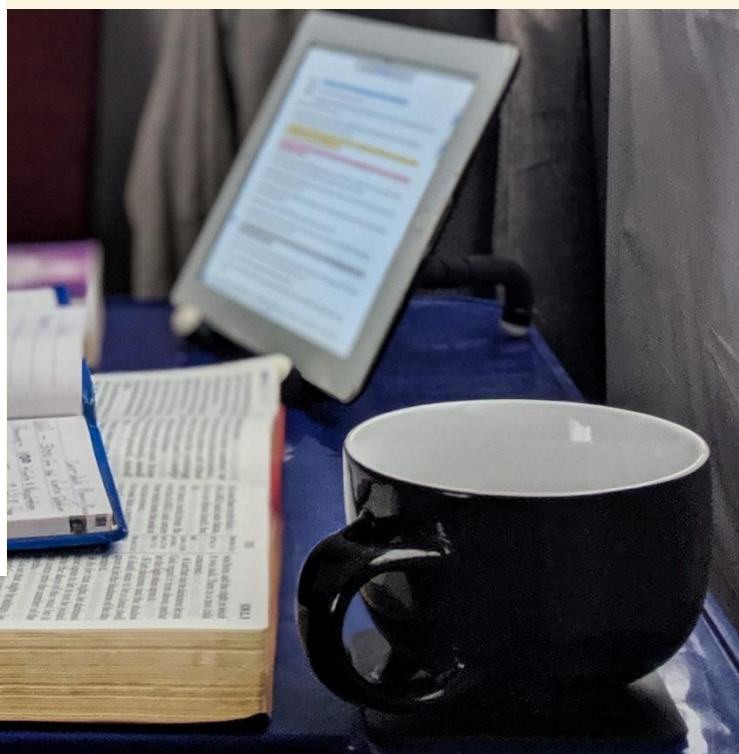
Если он достаточно высок – вы обязательно доведете начатое дело до конца!

## ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС « ПОЧЕМУ » ?

Прежде чем начать новый проект, постарайтесь понять, зачем вы вообще за него беретесь.

Начиная с «почему», вы напрямую обращаетесь к лимбической системе – той части мозга, которая контролирует поведение и принятие решений.

Копните глубже! Чем значимее причина, тем выше вероятность того, что вы закончите начатое.



## ИЗМЕНИТЕ СВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ УСПЕХЕ

Вы должны запомнить, что вы не есть ваша работа.

Не пытайтесь выиграть каждый раз, как вступаете в игру.

Провалы – это тоже опыт, через который проходит каждый, поэтому сделайте соответствующие выводы и двигайтесь дальше!

## ЦЕЛИ НЕВОЗМОЖНЫ БЕЗ ТРУДНОСТЕЙ

Начиная работу над новым проектом, нужно понимать, что могут возникнуть как сложности, так и сомнения.

Тут нужно представить, как вы подойдете к разрешению проблемы: с полным осознанием ситуации, с уверенным спокойствием и нацеленным вниманием.

Тогда вы будете готовы к препятствиям на пути и обязательно справитесь с трудностями!

## ВАЖЕН ПРОЦЕСС

Зачастую люди в достижении своих целей привыкли к мгновенному результату, из-за чего часто приходит разочарование.

Однако самая важная составляющая пути к цели – это именно сам процесс, те шаги, которые вы делаете.

Если вам кажется, что никакого результата нет, вы ошибаетесь. Ведь у каждого действия есть последствия, а у каждых усилий есть результат!





## МЫ С ВАМИ

Вы знаете, неискреннен ваш смех,  
Что льётся будто бы ручей весенний.  
Ушам услада - то мелодия для всех,  
Извольте, обойдёмся без мучений.

Вы знаете, в словах он, ваш успех,  
А лизоблюдство - ключевое из умений  
Отвернутый от бога скажет "грех"  
И будет прав, вокруг так много преступлений.

Скажите, что таится в вихре слов?  
Каков же смысл ваших излияний?

Так много вложено стараний и трудов  
На поиск выгоды и чьих-то обожаний.

Скажите, сколько чудных номеров  
Вы провернули ради временных сияний?

Желаю вам лишиться тех оков,  
Что привели к потере содержаний.

Вы знаете, неискреннен ваш смех  
Он продолжает литься звонкими ручьями  
Вы знаете, нет оправдания для всех,  
Но что поделать? Таковы мы с вами.

# ОТКРОВЕНИЯ В НОЧЬ РОЖДЕСТВА



На горизонте брезжит рассвет. Природа сама падает мне в руки. Листья опали, как мне казалось, совсем недавно. Только вороны садятся на голые ветки и рыщут по городу в поисках пищи, как и любые существа, что хотят жить.

После увиденной мною картины пошёл первый снег. Он так же чист, как воспоминания о зиме, оставшиеся ещё с детства. Первый снег знаменует приход холодов, он говорит нам о том, что уже не будет всё по-прежнему. Неважно, сколько человек прожил, он всё равно будет радоваться первому снегу. Ведь снег напоминает ему, что природа закономерна, и неважно, какие трудности человек претерпевает; ведь в его жизни всегда будет присутствовать стабильность в виде различных признаков: оранжево-красные дорожки осенью, снег зимой, запах цветения весной, запах летних гроз.



Но я всё же вернусь к пришедшей сейчас поре года. Зима — время, когда в наших душах, несмотря на холод на улице, плещется тепло.

С особым трепетом в сердце мы ждём Рождества. Это волшебная ночь. Ночь, в которую происходит долгожданная, совершенно особенная встреча с близкими. Такие встречи сближают больше всего, ведь на них можно говорить о чём угодно. И, выходя оттуда, вы избавитесь от проблем, что сковывают вашу душу. Они все испарятся в одночасье, как только вы осознаете, что те эмоции, которые вы получаете, будут куда важнее, чем трудности, которые вы испытываете.

И прямо в канун Рождества по серым крышам обнищавших зданий прыгают черти. Они заглядывают в ваши окна, подмечая каждую эмоцию на лице, делают всё, чтобы эта ночь более не повторилась, но уходят, так ничего и не сделав.

Ведь Рождество — это праздник, что глубоко поселился в моём сердце, здесь нет места ссорам и обидам.



Гуляя по заснеженным улицам уже после празднества, после всех душевных разговоров, после высоко поднятых бокалов, после мессы в доме Всевышнего, Я думаю о том, что в Великом Писании нет ни слова о земле грешников, что ни на грамм не сожалеют о сделанных ими поступках. Ибо эта земля не где-то далеко, она тут, у нас под ногами.

Мы слепы к чужим несчастьям и глухи к молитвам больных и страждущих, ведь это божий промысел. Мы перекладываем всю ответственность в холодные мраморные руки статуи. Позже будем сетовать на то, почему же чудо не свершилось, будем обвинять глухое уже к нашим молитвам существо.

Но вскоре мы все поймём, что сами должны действовать, а не занимать выжидающую позицию. Мы встанем с удобного дивана и начнём менять мир. Начнём прежде всего с себя.

Хороша та книга, в которой хранится правда, а не та, в которой хранятся деньги. Хорош тот человек, что может менять себя, а не тот, что пресмыкается перед другими.



Не радостно ль смотреть, как в небе вешнем  
Кружится ласточка? Там, в синеве,  
Над нами и над нашим миром грешным  
Она покорна лишь самой себе.

Не чудно ли внимать знакомым нотам  
Волшебной песни тихого ручья?  
Услышишь их, и нежная дремота  
В тени укромной усыпит тебя.

Не сладостно ль вдыхать лугов и пашен,  
Цветов и трав чарующий нектар?  
Какую лёгкость для души уставшей  
Несёт нам этот первозданный дар.

Не счастье ли рукой касаться снова  
Древесных крон и мшистых валунов?  
То наша плоть, покорна предков зову,  
Стремится в сонм легенд, сказаний, снов.

Не бьётся ль чаще сердце в те мгновенья,  
Когда Тебя в полуденных лучах  
Я созерцаю? Бьётся! О, творенье,  
Запечатлённое в моих очах.



## КС. ВЛАДИСЛАВ МАЛЫШКО: ОТКУДА БЕРУТСЯ СВЯЩЕННИКИ?

И построили строители храм Господа.

2Езд 5:57

Яркие краски осени покрылись пушистыми сугробами, а температура за окном падает со скоростью приближающейся сессии.

Но это никак не помешало нашему разговору с ксендзом **Владиславом Малышко** - католическим священником, который совсем недавно прошёл обряд рукоположения<sup>1</sup> и остался при костёле св. Франтишка Ксаверия в г. Гродно.

Рассказываем, *что такое призвание священнослужителя и как оно влияет на выбор жизненного пути.*

- Кс. Владислав, в каком возрасте Вы решили поступить в семинарию<sup>2</sup> и посвятить свою жизнь Богу?

- Задумывался над этим с детства, более осознанно – в 11 классе. Конечно, до этого времени была масса переломных моментов, иногда хотел поступать в другое место, например, на того же психолога в ГрГУ. Но окончательным решением всё-таки стала семинария.

- Как Вы считаете, что такое "призвание" и насколько велика его роль в выборе жизненного пути?

- Призвание, прежде всего, – это момент, когда тебя зовет Иисус пойти на службу людям и Богу.

В моем случае это произошло через моего настоятеля, о. Антония Филипчика (приход св. Вацлава в г. Волковыске).



Его пример, пример других священников, которые жили в нашей парафии (приходе), их отношение к людям больше всего повлияло на мой выбор. Я думаю, призвание – это голос Бога через других людей.

- То есть, Вы считаете, что о своем призвании можно узнать только от окружающих?

- Конечно, всё индивидуально. В моем случае тоже были другие факторы, которые повлияли на такое расположение дел. Для кого-то это всего лишь случайное стечение обстоятельств, а для кого-то – очень важный момент.

Например, моим родителям сказали, что у них не может быть детей. Когда они узнали об этом, то пошли ночью молиться перед закрытым костелом, чтобы Бог дал им ребенка.

И вот я здесь. Грубо говоря, вымолили «у Бога, для службы Богу».

- С какими трудностями Вы сталкиваетесь в своей профессии?

- Прежде всего, с восприятием тебя как священника. Для окружающих ты должен быть моральным ориентиром, но иногда людям кажется, что ты родился святым. Людей удивляет, что у тебя такие же потребности, как и у них. Даже если просто пошутишь, можешь столкнуться с предрассудками. Ещё одна проблема – это смена окружения. Если до семинарии ты имел один круг друзей, то после того, как становишься священником, многие из него уходят. Люди думают, что с другом-священником нужно вести себя иначе, культурнее, его не на все мероприятия позовешь. А это уже неудобно.

- Что придает Вам сил в трудные моменты?

- Молитва, поддержка других священников, которые становятся второй семьей. И конечно, если есть какие-то проблемы, биологическая семья никогда тебя не оставит.

- Когда Вам говорят, что Бога нет, как Вы отвечаете?

- Всё зависит от собеседника. Могу сказать, что это не доказано, равно как и не доказано обратное. Аргументы этого человека я бы, конечно, послушал, а если их нет – просто посмеялся бы.

Если человек сразу же настроен отрицательно, и с пеной у рта доказывает, что Бога нет – значит, нет смысла с ним спорить. Если же он настроен на диалог и хочет серьёзно поговорить на эту тему, тогда можно устраивать беседы на несколько часов.



- Неделю назад в католической церкви начался период Адвента<sup>3</sup>. Насколько велика его роль в жизни верующих?
  - Адвент, прежде всего, - *это время, когда мы можем задуматься о смысле жизни и о наших отношениях с Богом*. Сегодня на проповеди я поднимал эту тему. Для кого-то Адвент - только приготовление столов, подарков, елочек, и за всей этой мишурой забывается, к чему вообще ты готовишься. А ведь ты готовишься к встрече с Богом. И обязательными атрибутами являются исповедь и решение поменять хоть что-то в своей жизни, чтобы она стала лучше.
  - Лучший совет, который Вам дали в жизни?
  - *Живи одним днем*. Никогда не откладывай сегодняшние дела на завтра и не живи прошлыми ошибками.
- Чем больше ты будешь застревать в прошлом, в ошибках и несделанных поступках, тем меньше у тебя возможности изменить что-то в будущем.
- Поэтому, *раз у тебя есть сегодня, максимально его реализуй*.



<sup>1</sup> Рукоположение - обряд посвящения в духовный сан (присвоения "квалификации" священнослужителя) с правом выполнения религиозных церемоний.

<sup>2</sup> Семинария - учебное заведение для подготовки христианского духовенства. В данной статье речь идёт о Гродненской Высшей духовной семинарии.

<sup>3</sup> Адвент (от лат. *adventus* - "пришествие") - четырехнедельный период ожидания Рождества Христова, "время радостного ожидания".



# МИФЫ О ЗДОРОВЬЕ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

## МИФ 1: Вам не нужен солнцезащитный крем

Когда температура за окном падает, использовать солнцезащитный крем ещё более важно, чем в изнуряющие жарой летние месяцы. Зимой поверхность Земли ближе к Солнцу, и мы на самом деле подвержены влиянию вредных лучей ещё сильнее.

Поразительно, но снег и лёд могут отражать более 80% ультрафиолетовых лучей. Следовательно, риск рака кожи увеличивается вдвое.

## МИФ 2: Тело теряет своё тепло через голову

Несколько десятилетий назад добровольцы отправились в Арктику, чтобы проверить эту теорию. Они носили тёплую одежду, но оставляли головы непокрытыми.

В результате исследований выяснилось, что тепло может выходить из любой части тела, которая подвергается воздействию и остаётся непокрытой одеждой.

С началом зимы, кроме новогоднего настроения и чувства приближающегося праздника, нам в подарок достаются вирусы, аллергены и другие угрозы безопасности нашего здоровья.

Но мы будем на шаг впереди всех рисков и развеем распространенные мифы о здоровье в зимний период! Всё, что вы слышали до этого, может оказаться просто сказкой!

## МИФ 3: Холодный воздух — причина болезней

По словам докторов, клетки, которые борются с инфекцией в организме, на самом деле лишь увеличиваются в холодных условиях. По данным Национального института аллергии и инфекционных болезней, вирусы могут расти быстрее, когда температура воздуха достигает -91 градусов. В ином случае холодный воздух не так страшен.



## **МИФ 4: Витамин С предотвращает простуду**

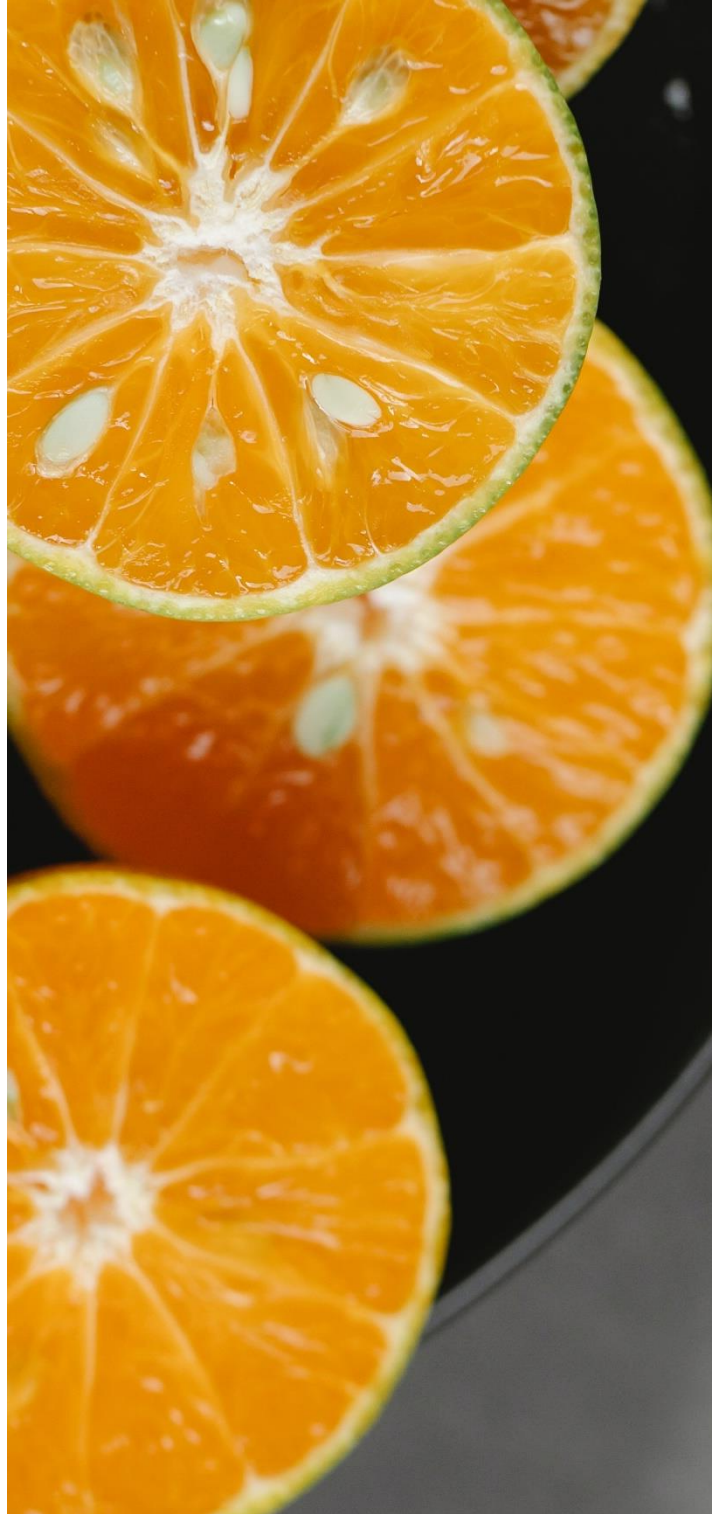
Мы все должны употреблять по крайней мере 75 мг витамина С каждый день, чтобы поддерживать силу своей иммунной системы. Однако, как только вы заразились, стакан апельсинового сока не поставит вас на ноги.

Приём больших доз витамина С может лишь сократить продолжительность и уменьшить влияние простуды, но нет никакой гарантии того, что вы мгновенно вылечитесь. То же самое – с куриным супом, который облегчает болезненное состояние, но не творит чудеса.

## **МИФ 5: Употребление алкоголя согревает**

Это может быть большим сюрпризом, но распитие спиртных напитков только увеличивает потерю тепла в организме.

Алкоголь сначала расширяет, а затем вызывает сужение капилляров кожи и это как бы «отворачивает» тепло от тела.





## **МИФ 6: Зимой нужно больше спать**

Во время зимних месяцев мы склонны чувствовать сонливость, потому что солнечный свет становится дефицитным, однако чем больше вы спите, тем больше вам хочется спать в течение дня.

## **МИФ 7: Сухая кожа — это естественно**

Сухая и шелушащаяся кожа — это вовсе не естественный симптом холодных зимних температур.

Когда кожа недостаточно увлажнена, она может потрескаться, стать раздраженной и быть более склонной к инфекциям.

Для эффективной защиты сухих частей кожи выбирайте средства без запаха — увлажняющие и лечебные мази.

## **МИФ 8: Дрожь — плохой признак**

Исследования доказали, что быстрые ритмичные сокращения мышц от дрожи помогают производить больше тепла, но это самый странный способ защититься от холода зимой.



# РЕДАКТОРЫ И АВТОРЫ ВЫПУСКА

**„Нет ничего дороже, чем  
болезнь и ее  
игнорирование“**

Полина Сакович

**ХО-ХО-ХО**

Леонид Ковалевский

**Как доводить все до  
конца?**

Ангелина Малевич

**Откровения в ночь  
рождества**

Юлия Станевич

**РУБРИКА «(НЕ)ОБЫЧНЫЕ  
ЛЮДИ»**

Каролина Маковецкая

**Мифы о здоровье в  
зимний период**

Елена Сверток

**Стихи**

Валько Н.А.

Анастасия Приходько

Илария Шпаковская

**Главный редактор,  
дизайн, верстка**

Дарья Трубка

**Корректор**

Инна Александровна Моисеева, отдел по  
связям с общественностью ГрГМУ



## КОНТАКТЫ ДЛЯ СВЯЗИ



dasha.trubko.03@mail.ru



+375291172576



<https://vk.com/dashtrbk>

