СТУДЕНЧЕСКАЯ
Издание Архангельского медицинского колледжа
апрель 2013 №17

ПИСЬМО КУРЯЩЕЙ ДЕВУШКЕ

Под таким заголовком мы приводим письмо (в сокращении) всемирно известного хирурга *Фёдора Григорьевича Углова* (1904 – 2008г.г.), обращённое к каждой молодой девушке и к молодёжи в целом.

Курение — дело «добровольное». Только раз уж ты начала читать моё письмо, позволь высказать своё мнение… Через мои руки и моё сердце прошли сотни людей, страдающих именно от того, что не смогли вовремя расстаться с пагубной привычкой.

С огромным огорчением я вижу, как покуривают возле школы девочки, зажав сигарету в кулак (как они говорят, «по-пионерски»), чтобы не видели из окон. Боль охватывает мою душу от того, что в студенческом общежитии девушки собираются покурить и поболтать о будущем замужестве.

На мой взгляд, курят в тех компаниях, где собираются для весёлого времяпрепровождения. Сигарета в твоих руках — как бы сигнал: ты современна. А значит и к любви, и к дружбе относишься с немалой долей легкомыслия.

Социологи провели анонимную анкету, в которой спросили: почему вы курите? 60 процентов девушек ответили: это красиво и модно. А 40 процентов курят потому, что хотят нравиться мальчикам. Допустим. И даже в чём-то их «оправдаем». Потому что желание нравиться заложено в тебе природой. Но оправдаем временно: нелишне знать и мнения мальчиков.

Юноши с курящими девушками ведут себя более раскованно, а девушки, по своей наивности, полагают, что пользуются успехом, вряд ли думая, что представляют собой временную забаву. Да, да, ты, курящая девушка — временная забава. Мне кажется, что, закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь своё достоинство, делаясь не современной в истинном смысле этого слова, а скорее легкомысленной и более доступной. Кто же внушил тебе «модность» этой ужасной привычки? Кто запрограммировал тебя на занятие, в котором твоя молодость не даёт увидеть всю катастрофу, тебя ожидающую?

Не сердись, но я попробую нарисовать твоё будущее, каким оно представляется мне.

От курения станет хриплым твой голос, постепенно почернеют, испортятся зубы. Кожа лица приобретёт землистый оттенок. Резко пострадает твоё обоняние и ухудшатся вкусовые ощущения. Наверно, ты уже обратила внимание, как часто сплёвывают курильщики. Не знаю, успела ли ты заметить, что изо рта курильщика постоянно идёт запах… Этот запах настолько неприятен, что не удивляйся, если кто-то из твоих знакомых парней будет тебя избегать. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и с головной болью от того, что всю ночь кашляла. Очень рано кожа твоего лица станет морщинистой и сухой. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих некурящих ровесниц. Вот какова настоящая цена твоего курения! Ты не привлечёшь к себе, а, наоборот, оттолкнёшь любого серьёзного парня.

Чем раньше ты начнёшь курить, тем опасней для тебя воздействие яда табачного дыма. А если ты пристрастишься к курению задолго до того, как в тебе начнутся возрастные изменения, то медленнее будет идти развитие организма. Под влиянием никотина происходит стойкое сужение кровеносных сосудов (содержание в крови кислорода понижается за счёт соединения гемоглобина крови с угарным газом — одним из компонентов табачного дыма). При курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется 30 вредных веществ: никотин, сероводород, аммиак, азот, окись углерода и различные эфирные масла. Среди них особенно опасен бензопирен — стопроцентный канцероген («канцер» — по-латыни — рак).

Ты закурила… Далее всё идет по давно известной схеме. Никотин на короткое время вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливая кровоснабжение клеток мозга. За этим наступает резкий спазм сосудов, в результате чего появляются различные мозговые расстройства. Далее. Никотин нарушает функции нервной системы, лёгких, печени, органов пищеварения, половых желез.

Неопровержимо доказано: ты будешь болеть в три-четыре раза чаще своих некурящих подруг. Неотвратимо придёт время, когда ты будешь плохо себя чувствовать и постоянное недомогание превратит твою жизнь в тягость.

Поверь мне, сигарета может искалечить твою жизнь. Сначала твою. И когда тебе докажут, что во всём виновато курение, ты проклянёшь и себя, и всю свою жизнь. Подумай о том, что у тебя не будет детей. И муж может тебя оставить. Он уйдёт к менее достойной, чем ты, только лишь из-за права называться отцом. Поверь, он может так сделать, потому что отцовские чувства не менее сильны, чем материнские.

А теперь мне хотелось бы знать, зачем ты куришь. Наверное, думаешь, что выглядишь красивее? Напрасно. Это минутное удовольствие — видеть себя со стороны с сигаретой, зажатой между пальцами. Ты одна из тех, которые не сознают, что творят, а когда им говоришь, безвольно отвечают: «Не могу бросить!». И, пожалуйста, не ссылайся на артистов, которых ты видишь на экранах с сигаретой. Твоё увлечение я бы квалифицировал не как юношескую глупость, а как преступление перед собой. Да, да, ты можешь написать себе памятку в три слова: «Курение — медленное самоубийство».

И последнее. Я понимаю, что в поисках причин, оправдывающих твоё безволие, ты можешь сказать: «Если это так плохо, зачем же продают табачные изделия в таком изобилии?». Организации, стимулирующие табачную промышленность, считают, что получают большую выгоду. Однако, это иллюзии. Страна и народ теряют от табака много больше, чем приобретают. Сегодня ВОЗ выступает с лозунгом: «Курение или здоровье? Выбирайте сами!»

Я — врач и обязан предложить тебе это же.

Обязательно и с радостью

Существует много разных способов помощи тем, кто хочет бросить курить. Недавно я узнала о методе **Геннадия Андреевича Шичко** - это крупный психофизиолог. Основой его методики стала теория о социальном программировании на вредные привычки. В каждом человеке от рождения заложена установка на трезвость как на естественное и нормальное состояние. Однако под влиянием воспитания, окружения, традиций, скрытой (а порой и открытой) пропаганды алкоголя и табака в СМИ - у человека формируется убеждение, что в употреблении этих веществ нет ничего опасного, и в сознание людей закладывается положительное отношение к их потреблению. Из этой установки вырастет пагубная программа на вредную привычку.

Поэтому, чтобы освободиться от вредной привычки, необходимо разрушить в подсознании человека программу, заставляющую его втягивать в себя ядовитый табачный дым. Можно ли эту программу убрать с помощью лекарств, иглоукалывания, гипноза? Нет. Сознание человека можно изменить только с помощью слова!

Курильщики, по мнению Г.А. Шичко — не больные, а заблудившиеся люди. Он разработал методику **самостоятельного** удаления из сознания различных отрицательных программ и создания новых положительных установок. Что же надо сделать человеку, чтобы разрушить эти ложные программы и записать новые? Необходимо завести отдельную тетрадь (дневник) и перед сном, находясь в просонном состоянии (вечером, когда вы уже почти засыпаете), в этот дневник своей рукой записывать новые установки и самовнушение по следующей схеме. **Вначале идёт самоотчёт.** Опишите, как прошёл ваш день – сколько сигарет вы выкурили, где, в какой ситуации и так далее. Потом идёт **блок самоанализа**, где вы отвечаете последовательно на 4 вопроса:

1. В каком случае некоторые люди курят?.
2. Зачем они это делают?
3. Что в этом неправильного, плохого?
4. Как в этом случае поступите вы? Напишите три варианта поведения без курения.

Затем идёт важнейший **блок – план работы на завтра** (применительно к проблеме курения). И заканчивается всё написанием **самовнушения**. Например, «Я навсегда прекращаю травить себя табачным ядом», «Табак — это мое плохое самочувствие, болезни, ранняя старость и смерть» и т.п. Писать дневник надо от первого лица, без частицы «не», без «я постараюсь, я попробую» (надо «я **обязательно и с радостью** сделаю»). Дневник ведётся по графику: первые 2 недели – ежедневно, затем 2 месяца – через день, следующие 2 месяца – два раза в неделю и последние 2 месяца – один раз в неделю. На освобождение от вредной программы уходит 6 месяцев, но тяга к курению снижается уже через несколько дней ведения записей. Согласитесь, есть смысл прилагать усилия в течение полугода, зная, что эта работа **изменит** твою дальнейшую жизнь **к лучшему**.

Метод Г.А. Шичко абсолютно безопасен, не имеет никаких противопоказаний и высокоэффективен, так как устраняет корень проблемы. Так же можно освободиться и от любой другой вредной привычки – склонности к перееданию, опозданиям, страха экзаменов.

Искренне желаю вам успехов на пути к здоровью и счастью.

Гольчикова Наталья Юрьевна, педагог-психолог

Учись добру, так худое на ум не пойдёт.

У нас в колледже появилась новая традиция! В день студента - игра «А ну-ка, студент!». Мы, будущие выпускники, не могли отказаться от предложения поучаствовать, то есть сделать «праздник своими руками». И не пожалели!

Группа у нас дружная, сразу же создали команду «Колокольчики». Название держали в секрете. Потом нас спрашивали: – Почему колокольчики? А мы отвечали: - Потому что мы такие же звонкие и яркие.

Главное в игре - это хорошая и качественная подготовка! Бывает так, отличная шутка, а не пользуется успехом у зрителя; правильно обыграть шутку, донести её изюминку при плохой игре актёра не возможно.

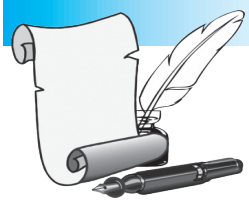
Из конкурсов сложнее всего – «Разминка». Это знают не только «матёрые» КВНщики. А вот другие конкурсы играются на большом подъёме настроения и адреналина, когда выходишь на сцену и видишь полный зрительный зал - тебя переполняют непередаваемые эмоции и ощущения, и отыгрываешь всё на одном дыхании!

Наша игра дала мне много новых впечатлений: понравились ведущие Кристина Трапезникова и Алина Егорова – настоящие профессионалы; удивила команда соперников младших курсов - дружные, весёлые ребята – так держать; а так же благодарим за подарки.

Приятно было встретить новых друзей. Студенты, играйте в КВН, смейтесь на здоровье, а главное, всегда и во всём находите только хорошее!

Екатерина Фофанова, 4 курс отд. «Лечебное дело»

«КОЛОКОЛЬЧИКИ» ЗВЕНЯТ… НА СЦЕНЕ



Литературный дебют

БУКЕТ БЕЛЫХ РОЗ

В далёком 1992, тёплым августовским днём пара-тройка студентов гуляла по городу и от мучившего их безделья заглянули в общежитие, где жили девушки, где всегда пахло свежеприготовленным борщом, было тепло и уютно. Один из них, весельчак и повеса Андрей, приглянулся девушке по имени Ирина, отличнице и гордости факультета, первой красавице всего курса.

И Ирина пришлась ему по душе, наверное, тёмно-карие глаза девушки покорили юношеское сердце, длинные, чёрные, как смоль, волосы, тонкая и хрупкая фигурка, нежный, робкий и в то же время твёрдый и решительный характер запечатлелись в сердце Андрея. Так парнишечья шутка познакомила моих родителей. Здесь исток, а теперь уже широкая и сильная, могучая и полноводная река, истории жизни моей семьи.

Тёплые дружеские чувства постепенно переросли во что-то большее, и мои родители сыграли весёлую свадьбу. Мама вспоминает, тогда папа подарил ей огромный букет белых роз. Совсем скоро судьба подарила им приятный подарок: скоро их в маленькой семье будет трое! За хлопотами и заботами время летело быстро и незаметно, и вот снова тёплый август. В тот день, когда на свет появилась крохотная девочка по имени Настя, а ныне студентка 1 курса АМК, мама вновь была приятно удивлена. Ее, уставшую после родов, в палате ждал большой букет белых роз.

Быстрой чередой полетели события обыденной жизни: Настя росла и приносила немало забот своим родителям, бабушкам и дедушкам, своим тётям и дядям. Она пакостила, как могла: ради детского любопытства солила маме чай, однажды пригвоздила дедушкины тапки к полу, и тот, надев их, при первом же шаге с размаху полетел на пол, портила сахаром папин суп, когда-то закидала бедного дядю мандаринами, однажды разобрала бабушкины любимые наручные часы, но потом смогла собрать их, выкинув ненужные детали... Всех её шалостей не перечесть.

Спустя 7 лет, на столе в вазе вновь стояли белые розы: у меня появился братик Алёша. Наверное, правильнее сказать, сейчас это уже брат или даже братище, настолько он большой и сильный. Но до этого ещё нужно дойти. Мы, теперь двое непослушных детей, приносили родителям, соответственно вдвое больше проблем. Мы бесились с ним, как сумасшедшие, мы кричали и визжали так, как могут кричать и визжать только индейцы на диком Западе, теперь мы вместе разбирали часы и закидывали дядю мандаринами, теперь мы вместе ломали тонны игрушек и тем самым разоряли родителей. А однажды мы с ним добавили свою детскую изюминку в новый дорогой ремонт в квартире. До сих пор не могу взять в толк, чем помешали лёгкие штрихи акварели и гуаши обоям в гостиной?

Ещё через некоторое время в квартире снова чувствовался запах роз. Белых роз. У нас в семье снова прибавление - то была наша сестричка Варвара. Наверное, это очень забавно знать, что мы зовём её не иначе как Вареник, за её пухлые щёки, бабушка же кличет её Варваром. Честно признаться, Варвар оправдывает своё имя. По количеству умерших нервных клеток всех родных вместе взятых она переплюнула нас с Лёшей в рекордно короткие сроки. Границы её шалостей и проделок не знают предела. Её конспирация при краже свежеиспеченных горячих булочек идеальна во всех отношениях. Даже самый хитрый хитрец не сможет перехитрить её. За дружелюбными, на первый взгляд, словами «я гулять» скрывается тьма сырых рукавичек зимой и исцарапанные колени летом. Но и это далеко не всё.

Вновь белые розы. Братик Ваня на удивление спокоен и сдержан, старшие сёстры и брат, наверное, забрали себе всё шалопайство и хулиганство. Он настолько уверен в себе и хладнокровен, что гости готовы кататься по полу от смеха, настолько серьезно бывает маленькое личико.

Да, мы безумные дети, мы сумасшедшие дети. Нашим родным, нашим любимым родителям мы доставили огромное количество хлопот.

Конечно, не всё так идеально, везде должна быть своя ложка дёгтя. Были и слёзы, были обиды и разочарования. Всё было, но вместе мы всё преодолели, вместе мы - сила! Наверное, мы самые непослушные дети на свете. Возможно.

Но мы любящие дети. Мы ни за что на свете не будем шуметь, если мама уставшая спит после работы. Пока отдыхает папа, Лёша помоет мыть посуду, Вареник с Вано приберут разбросанные игрушки, я приготовлю ужин. Так приятно видеть родные глаза, так приятно чувствовать заботу. Именно поэтому в нашей семье до сих пор поддерживается традиция дарения белых роз на большие праздники.

Давайте беречь смех родных нам людей, давайте дарить нашим любимым больше радости, больше ласки, больше заботы. Давайте дарить белые розы друг другу, они как символ любви, надежды и веры, радости, счастья, уюта...

Анастасия Бармина родом из старинного села Ильинско-Подомское Вилегодского района Архангельской области. Увлекается рисованием и музицированием.

А ещё она - звонарь. Общительна, много читает. Сейчас учится в АМК на I курсе на отделении «Фармация».

ТЕБЕ

Словно клипер[1], лёгкий бриг,
Душа моя к тебе стремится.
Мне без тебя не жить, поверь,
К жизни простой не возвратиться.

И в море – сказка! Ты - мой принц
Меня разбудишь поцелуем,
То счастье, что ты даришь мне,
Помножив, с радостью верну я.

Я знаю, вырвешь в миг из пасти
У страшных чудищ ты меня.
Одна секунда – и ненастье
Исчезнет - пропасть заросла.

И пусть навстречу, как теченья,
Летят обиды, грусть, тоска,
Я знаю – если будешь рядом,
Не ждёт, не ждёт меня Доска[2].

Мой капитан, ты верен курсу,
И ты вершишь мою судьбу…
Мне не страшны гроза и ветер,
В бакштаг[3] к нашей любви плыву!

[1] **Клипер** – лёгкое парусное судно. Отличается высокой скоростью.

[2] **Доска** – вид казни у пиратов: заставляли идти по доске, брошенной на палубу так, что один конец её свисал в открытое море.

[3] **Бакштаг** – ход судна под определённым углом к ветру, наиболее быстрый ход.

Только вперёд!

Всем известно, здоровый образ жизни это не только «не пить!» и «не курить!», а это ещё и правильно питание, здоровый сон, закаливание и самое главное - занятие спортом. В нашей группе учится девушка - спортсменка Балашова Евгения, она занимается лёгкой атлетикой, у неё за спиной много побед, поэтому я решила побеседовать с ней.

Анастасия: Добрый день, Евгения. Когда ты начала заниматься спортом?

Евгения: Класса с 8, мне было тогда 13 лет.

Анастасия: А что тебя подвигло начать заниматься спортом?

Евгения: Как бы ни было смешно, но в школе это была отсрочка от физкультуры на лыжах, ну и свободное время, которое можно занять чем-то интересным.

Анастасия: А почему ты выбрала именно лёгкую атлетику?

Евгения: Наша школа славится результатами по лёгкой атлетике, я просто для интереса начала заниматься и всё закрутилось, хорошо получалось и меня втянуло.

Анастасия: Через какие препятствия тебе пришлось пройти, чтоб стать такой спортсменкой?

Евгения: Постоянные тренировки, потом я пыталась тренироваться сама, себе в удовольствие, но хороший результат выходит тогда, когда есть тренер. Порой приходится что-то делать через боль и дискомфорт, но ради любимого дела можно и потерпеть.

Анастасия: Это говорит настоящий боец! Как зовут твоего первого и нынешнего тренера?

Евгения: Первый - Поляков Сергей Павлович, а сейчас Чернов Андрей Владимирович.

Анастасия: Когда ты получила свою первую награду? Какие это были соревнования? Какие эмоции она у тебя вызвала?

Евгения: Это была апрельская эстафета 2006 года, я бежала во второй команде от школы №28, мы заняли второе место. Это чувство, наверно, не описать, эйфория и радость, что все тренировки прошли не зря. Но это было только начало!

Анастасия: Можно узнать, сколько наград в твоей копилке?

Евгения: Ой, я не считала, вот за прошедший год на стене висит 7, а другие убраны, ну там десяток есть.

Анастасия: Наверно, золотых?

Евгения: Нет, разные медали. Золотые - только командные, личное золото мне ещё предстоит получить.

Анастасия: Дерзай! К каким соревнованиям ты в данный момент готовишься?

Евгения: В конце апреля - апрельская эстафета и в начале мая - майская эстафета.

Анастасия: Успехов тебе на них! В семье у тебя есть спортсмены?

Евгения: Сестра занималась баскетболом, а мама в молодости лёгкой атлетикой, но ей потом по медицинским показаниям не разрешили.

Анастасия: На какие дистанции тебе больше нравится бегать?

Евгения: Длинные. Сейчас в основном бегаю от 800 до 1500 метров, но это по настроению, иногда хочется короткие - для скорости, а иногда подлиннее, особенно на улице.

Анастасия: Хотелось ли еще каким-нибудь видом спорта заниматься?

Евгения: Биатлон, наверно, или баскетбол.

Анастасия: Спасибо тебе, Евгения, за то что ответила на мои вопросы. Скажи несколько слов нашим студентам.

Евгения: Спасибо, Анастасия! Наверно стоит найти любимое дело и посвятить ему своё время, это в край меняет всю жизнь, особенно когда находишь людей с такими же интересами. А вообще спорт закаляет организм!

Анастасия Сенишина, 4 курс
отд. "Лечебное дело"

В походах рождается дружба

В последнее время борьба за Здоровый Образ Жизни превратилась в своеобразную сверхидею. Активный образ жизни не оставляет времени ни на сезонную хандру, ни на компьютер.

Современная молодёжь выбирает активные формы досуга. И это здорово!

Что такое спортивный туризм? Это многодневные походы, бесконечные дороги, палатки и костры, это адреналин, острые ощущения и яркие эмоции, это море общения и верные друзья!

Туризм открывает широчайшие перспективы перед людьми. Альпинизм, горный, пеший и лыжный виды, скалолазание, сплавы по бурным рекам – это лишь малая часть из того, где вы можете себя испытать. Если вы найдёте себя в альпинизме, то сможете покорить самые высокие и непреступные горные вершины. Скалолазам гарантирован вкус свободы и высоты, ограниченный единственной верёвкой страховки. Туристы лыжники побывают там, где не ступала нога человека.

Туризм – прекрасная возможность не только развить свой внутренний потенциал, но и шанс увидеть окружающий мир. Россия открывает перед путешественниками необыкновенные возможности. Горы Кавказа, Урала, вся Сибирь, Мурманская область, республика Карелия с бурными реками – все это турист может увидеть своими собственными глазами и пройти собственными ногами. Наша Архангельская область, кстати, не менее уникальный район Родины. А вы были когда-нибудь в Пинежских пещерах, пили настоящую куртяевскую воду, видели самую древнюю в России деревянную шатровую церковь? Если нет, то вам срочно надо становиться туристом!

Появилась идея создать в нашем колледже небольшое (а может и очень даже большое) туристическое сообщество, где каждый жаждущий путешествий смог бы найти себя. Интересно?

Тогда следите за объявлениями и становитесь настоящими туристами.

Босых Анна Михайловна,
преподаватель истории

Студенческая

Адрес редакции: 163002, г. Архангельск пр. Новгородский, 21.
Учредитель - Архангельский медицинский колледж
Редактор - Сенишина Анастасия, 4 курс
Комп. верстка, дизайн - Т.М. Семьина, А.Г. Бабаджанян

Отпечатано в ОАО «ИПП «Правда Севера»,
163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32.
Заказ 5417 Тираж 999
Подписана в печать 04.04.2013 в 15:00
Распространяется бесплатно.