

ЛЕЧЕБНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

ELF



NO. 19

NOVEMBER 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	03
ИСКУССТВО ВИДЕТЬ ЗА ПРЕДЕЛАМИ	04
ПОЧЕМУ НА ЗЕМЛЕ ПРОИСХОДИТ СМЕНА ВРЕМЕН ГОДА?	06
Рубрика «Folio»	08
КАК ЦВЕТ ВЛИЯЕТ НА НАШЕ СОСТОЯНИЕ	11
ДИАЛОГ	14
АЗБУКА МОРЗЕ ОКЕАНА	16
КАК ВЛАДЕНИЕ КОШКОЙ ВЛИЯЕТ НА МОЗГ ЧЕЛОВЕКА	18
РУБРИКА «МЕДХАКИНГ»	21
РУБРИКА «(НЕ)ОБЫЧНЫЕ ЛЮДИ»	23

Введение



Мы рады приветствовать вас на страницах нового номера нашего журнала!

В этом выпуске мы подготовили для вас множество увлекательных материалов, которые помогут отвлечься от учебных будней, найти новые источники вдохновения и, возможно, взглянуть на привычные вещи под другим углом. Вы узнаете, как цвета влияют на наше настроение, почему мурлыканье кошки может быть лучшим лекарством от стресса и как кашалоты общаются с помощью собственной «азбуки Морзе».

Мы поговорим о силе лиминального мышления, заглянем за кулисы романа Сомерсета Моэма «Узорный покров» и познакомимся с удивительной студенткой, которая совмещает медицину с профессиональными танцами. А ещё вас ждут новости из мира науки: российские учёные создали ранозаживляющие покрытия из рыбного коллагена!

Отложите конспекты, налейте себе чашку чая и погрузитесь в чтение. Уверены, здесь вы найдёте то, что затронет ваше сердце и разум.

Приятного чтения!

ИСКУССТВО ВИДЕТЬ ЗА ПРЕДЕЛАМИ



Не мешайте другим мыслить иначе.

Иван Карамзин

Учитывая характерную склонность современного мира к постоянным переменам (какая ирония!) и уже въевшееся под кожу чувство неопределенности, людям уже недостаточно оперировать только привычными подходами и знаниями. Необходимость адаптироваться к новым условиям требует развитого гибкого мышления, способного воспринимать и анализировать ситуации за пределами привычных рамок. В этом контексте особую роль приобретает лиминальное мышление — подход к восприятию мира, который позволяет находить новые решения, преодолевать границы привычных представлений и стимулировать креативность.

Слово «лиминальный» происходит от латинского *limen* — «порог». Лиминальность — это пороговое состояние, переходный этап между двумя стадиями. Концепция лиминального мышления заключается в том, чтобы научиться замечать эти «пороги». Проще говоря, это способность видеть очевидное и при этом понимать, что его очевидность зависит от личного опыта и точки зрения человека. Отсюда проистекает простая истина: нас повсюду окружают возможности; везде есть порог, который нужно перешагнуть.



У каждого из нас существует своя «пирамида убеждений», в основе которой лежит жизненный опыт. Именно из них формируется модель мира, которой мы придерживаемся. Убеждения помогают структурировать и упорядочивать жизнь, но у них есть и негативная сторона — так называемые «слепые пятна», которые возникают, когда мы боимся выйти за рамки привычного.

Однако эти слепые пятна — искусственная преграда, созданная нами самими. Из-за них не видны ни новые возможности, ни перспективы для той самой «лучшей» жизни.

Убеждения можно разделить на руководящие и поверхностные. Поверхностные более гибки и не оказывают глобального влияния на личность.

Руководящие же убеждения напрямую связаны с самооценкой и чувством собственной значимости; они образуют фундамент личности и определяют, как человек выстраивает отношения с миром и окружающими.

Стоит только поставить руководящее убеждение под сомнение – и личность человека меняется коренным образом. Переосмысление существующих убеждений – основа для изменений. Именно на этом принципе и строится лиминальное мышление.

Этот подход направлен на объединение идей путём разрушения искусственных границ между ними.



Он открывает новые горизонты, помогает выйти за рамки привычного, стимулирует креативность и способствует поиску нестандартных решений. Благодаря этому типу мышления мы можем не только преодолевать трудности, но и осуществлять реальные инновации, двигая прогресс вперёд. В конечном счёте, развитие лиминального мышления – это инвестиция в личное и профессиональное будущее.

И помните: границы структурируют нашу жизнь и делают её удобнее, но настоящие изменения происходят именно в пограничном пространстве – между известным и неизвестным, прошлым и будущим.

На Земле всё подчинено ритму: день сменяет ночь, приливы чередуются с отливами, а осень приходит после лета.

Смена времён года — одно из самых заметных и поэтических проявлений этого ритма. Мы наблюдаем, как природа пробуждается, расцветает, замирает и отдыхает, но редко задумываемся, почему это происходит.

Чтобы понять, откуда берутся весна, лето, осень и зима, нужно заглянуть за пределы облаков — в космос, где движение Земли вокруг Солнца и наклон её оси создают удивительный танец света и тени. Именно он определяет сезонные перемены, влияющие на климат, жизнь растений и животных, а также на наш образ жизни.

ПОЧЕМУ НА ЗЕМЛЕ ПРОИСХОДИТ СМЕНА ВРЕМЕН ГОДА?

Многие считают, что времена года сменяют друг друга из-за эллиптической формы орбиты Земли: когда планета приближается к Солнцу, становится теплее, в ход идут купальник и панама, а когда отдаляется — холодае, и мы надеваем куртки и шапки. Это распространённое мнение, но оно является неточным.

Главная причина смены времён года — наклон земной оси. Земля обращается вокруг Солнца, совершая полный оборот за один год. При этом её ось наклонена примерно на $23,5^\circ$ относительно плоскости орбиты. Существует гипотеза, что ось вращения наклонилась после столкновения Земли с другой планетой размером с Марс. Если бы наклона не было, продолжительность дня и ночи в любой точке Земли всегда была бы одинаковой, а Солнце в течение года поднималось бы на одну и ту же высоту над горизонтом.

Этот наклон остаётся постоянным, благодаря чему в течение года разные части планеты получают разное количество солнечного света.





Как это работает?

Когда одно из полушарий Земли обращено в сторону Солнца, в этом полушарии наступают весна и лето; другое полушарие в этот момент получает меньше солнечного света, и там наступают осень и зима.

А если точнее, то:

Лето наступает в том полушарии, которое наклонено к Солнцу. Солнце стоит выше над горизонтом, день длиннее, а солнечные лучи падают почти вертикально — значит, больше тепла.

Зима приходит, когда полушарие наклонено от Солнца. Солнце низко, день короткий, а лучи падают под острым углом — значит, меньше тепла.

Весна и осень — переходные периоды, когда Солнце освещает Землю почти равномерно. День и ночь примерно равны по продолжительности.

А когда же официально наступают времена года?

Существуют два основных подхода к определению границ сезонов: метеорологический и астрономический.

Согласно метеорологическому подходу, каждый сезон состоит из трёх месяцев и начинается с первого дня первого месяца: 1 марта, 1 июня, 1 сентября, 1 декабря. Эта модель нам более привычна.

Согласно астрономическому подходу, каждый сезон начинается либо в день солнцестояния (когда Солнце на небе достигает самой северной или самой южной точки), либо в день равноденствия (когда Солнце пересекает небесный экватор).

Смена времён года — результат удивительного баланса между движением Земли и наклоном её оси. Это напоминание о том, как тесно связаны космос и жизнь на нашей планете. Каждый сезон несёт свою красоту, ритм и настроение, вдохновляя нас жить в гармонии с природой.

КОГДА МАСКА СПАДАЕТ: ЧЕМУ НАС УЧИТ «УЗОРНЫЙ ПОКРОВ» МОЭМА



Имя Сомерсета Моэма знакомо многим любителям классической литературы XX века.

Английский писатель, драматург и мастер психологического анализа, он прославился умением вскрывать самые тонкие и болезненные стороны человеческой души. Его роман «Узорный покров» (The Painted Veil, 1925) – яркий пример того, как личная драма рождает произведение, ставшее культурным событием.

Folio

– это пространство для тех, кто любит книги и интересуется их авторами. Здесь мы рассказываем о жизни писателей, раскрываем смысл их произведений, делимся яркими цитатами и неожиданными фактами. Каждая статья – маленькое путешествие в мир литературы, где прошлое встречается с настоящим, а слово обретает силу и свет.

P.S. Название нашей рубрикиозвучно слову «фолиант», и неспроста: folium в переводе с латыни – «лист», а выражение in folio – «в лист» или «на целый лист».



Главная героиня романа – Китти Фейн, молодая англичанка из обеспеченной семьи. Она выходит замуж за тихого и добропорядочного врача-бактериолога Уолтера, но делает это вовсе не по любви, а из-за давления общества и страха остаться «старой девой».

Брак оказывается холодным, и вскоре в жизни Китти появляется страстное увлечение — она заводит роман с обаятельным, но легкомысленным мужчиной.

Когда измена раскрывается, Уолтер принимает неожиданное решение: он увозит жену в отдалённый китайский городок, охваченный эпидемией холеры. Здесь, в условиях опасности и изоляции, Китти впервые сталкивается с вопросами смысла жизни, чужой культурой и собственной душой. Постепенно легкомысленная героиня проходит путь от эгоизма и поверхностности к осознанию ценности любви, жертвенности и человеческой близости.

Интересное об авторе:

В начале XX века Моэм был самым высокооплачиваемым писателем в мире. Его романы раскупались огромными тиражами, а пьесы шли на театральных подмостках Лондона и Нью-Йорка.

Моэм получил медицинское образование в Лондоне. Работа в больнице открыла ему доступ к человеческим страданиям без прикрас — он наблюдал за бедняками, умиравшими от болезней, и за тем, как люди ведут себя в минуты отчаяния. Позже он признавался, что именно благодаря медицине научился внимательно наблюдать за людьми, что и сделало его писателем.

Во время Первой мировой войны Моэм работал на британскую разведку. Опыт двойной жизни, секретности и постоянного напряжения позже отразился в его рассказах и романах.

После войны Моэм много путешествовал. Именно поездка в Китай вдохновила его на написание «Узорного покрова». Там он видел города, поражённые эпидемией, и монастыри, в которых люди находили утешение и смысл.

Разбогатев, Моэм поселился на вилле «Мизерикордия» (Villa Mauresque) на Французской Ривьере. Это место стало настоящим культурным центром: в гости к нему приезжали Хемингуэй, Фицджеральд, Уинстон Черчилль и даже герцог и герцогиня Виндзорские.



Как появилось название романа?

Его Моэм заимствовал из сонета Перси Биши Шелли. The Painted Veil символизирует иллюзорность жизни, за покровом которой скрывается подлинная реальность. Эта метафора идеально ложится на историю Китти: её путь — это снятие покрова самообмана.

Почему стоит прочитать?

Роман остаётся актуальным и сегодня, ведь это история о том, как ошибки и боль становятся началом взросления. Моэм мастерски показывает, что даже в самые тяжёлые времена человек способен отыскать путь к свету. Книга подойдёт тем, кто ищет в литературе ответ на вопрос о том, что делает нас людьми.



Цитата из книги:

— Я насчёт тебя не обольщался, — сказал он. — Я знал, что ты глупенькая, легкомысленная, пустая. Но я тебя любил. Я знал, что твои мечты и помыслы низменны, пошли. Но я тебя любил. Я знал, что ты — посредственность. Но я тебя любил. Смешно, как подумаешь, как я старался найти вкус в том, что тебя забавляло, как старался скрыть от тебя, что сам-то я не пошляк и невежда, не сплетник, не идиот. Я знал, как тебя отпугивает ум, и всячески пытался внушить тебе, что я такой же болван, как и другие мужчины, с которыми ты была знакома. Я знал, что ты пошла за меня только ради удобства. Я так любил тебя, что решил — пусть так. Насколько я могу судить, те, кто любят без взаимности, обычно считают себя обижденными. Им ничего не стоит озлобиться, очерстить. Я не из их числа. Я никогда не надеялся, что ты меня полюбишь. С чего бы? Я никогда не считал, что достоин любви. Я благодарил судьбу за то, что мне разрешено любить тебя, замирал от восторга, когда мне казалось, что ты мною довольна, или когда читал в твоих глазах проблеск добродушной симпатии...

КАК ЦВЕТ ВЛИЯЕТ НА НАШЕ СОСТОЯНИЕ

«Цвет – олицетворение жизни, ведь мир без красок представляется нам мертвым»



Осень – это время года, когда природа постепенно теряет свои летние краски и готовится к зиме. Животные готовятся к спячке, делая запасы, а растения меняют свой окрас с ярко-зелёного на более спокойные и приглушенные тона. Когда природа окрашивается в багряные и золотистые цвета, мы не просто наблюдаем за этими изменениями – мы внутренне на них отзываемся. Так почему же осенние цвета оказывают на нас такое влияние? Ответ на этот вопрос кроется в психологии и физиологии цветовосприятия.

Главные цвета осени – это, конечно же, красный и жёлтый.

Красный цвет

Красный цвет традиционно считается цветом жизненной силы, символом власти и любви. В восточноазиатской культуре его часто используют на торжественных мероприятиях, так как он символизирует счастье, удачу и достаток. Однако, помимо положительных значений, красный также ассоциируется с опасностью и агрессией.

Красный цвет активирует симпатическую нервную систему, повышая артериальное давление, частоту дыхания и сердечных сокращений (ЧСС). Он также стимулирует выработку адреналина и кортизола. В то же время спокойное созерцание красного цвета, наоборот, активирует парасимпатическую нервную систему, способствуя расслаблению. Объясняется это контекстом восприятия: в опасной среде красный возбуждает, а в безопасной, наоборот, успокаивает.

Жёлтый цвет

Жёлтый цвет является одним из самых ярких и неоднозначных в палитре. С одной стороны, это цвет радости и оптимизма; недаром экстраверты склонны к его выбору, а в цветотерапии его используют в работе с депрессивными расстройствами. С другой стороны, это цвет предательства, трусости, а иногда и болезни.

Жёлтый цвет стимулирует левое полушарие головного мозга, отвечающее за логику и анализ, кратковременно улучшая способность к запоминанию. Именно поэтому выделение текста жёлтым маркером помогает нам лучше усвоить ключевой материал. Кроме того, жёлтый цвет оказывает возбуждающее действие на вегетативную нервную систему, что помогает бороться с усталостью и осенней хандрой, связанной с нехваткой солнечного света. Он также влияет на выработку гормонов, повышая уровень серотонина и подавляя секрецию мелатонина.

В исследовании «How Can Flowers and Their Colors Promote Individuals' Physiological and Psychological States during the COVID-19 Lockdown?», проведённом в 2021 году, перед испытуемыми поочерёдно ставили вазы с розами разных цветов: красного, белого и жёлтого, отслеживая изменения их показателей на ЭЭГ.

Результаты показали, что при виде красных и жёлтых оттенков повышается активность альфа-волн головного мозга и парасимпатической нервной системы, что снижает умственное напряжение и стресс, способствуя расслаблению и улучшая способность к запоминанию информации.

Кроме того, воздействие цветов на наше состояние усиливается, когда мы видим их не на картинке, а в естественной среде.

Поэтому осень считается благоприятной порой для начала нового учебного года – ведь после летнего отдыха окружающие осенние цвета помогают легче погрузиться в учёбу.



Коричневый цвет

Коричневый цвет ассоциируется у многих с землёй, деревом, природой; психологи связывают его с чувством комфорта, домашнего уюта, стабильности и надёжности. Люди, склонные к выбору коричневых оттенков, часто стремятся к постоянству и покою.

Коричневый цвет не является самостоятельным в цветовом круге, так как представляет собой сочетание красного, синего и жёлтого; поэтому его можно рассматривать как приглушённый вариант красного или жёлтого. Соответственно, он снижает возбуждающее действие более ярких цветов и оказывает расслабляющее влияние, создавая спокойную обстановку, которая располагает к восстановлению сил и отдыху.



Завершают осеннюю палитру тёплые зелёные оттенки, такие как оливковый и хаки. Эти оттенки сочетают в себе лучшие качества цветов, их составляющих: зелёный даёт чувство уюта и естественности, а жёлтый – чувство позитива, лёгкости и жизненной энергии. Вместе они создают приятное ощущение надёжности, защищённости и комфорта.

Цвета зелёного спектра являются одними из самых комфортных для восприятия человеческим глазом, так как не требуют дополнительной аккомодации хрусталика, что помогает снижать общее напряжение и усталость. Как и другие природные цвета, они активируют парасимпатическую нервную систему, что помогает бороться со стрессом и тревожностью, а также поддерживать бодрость и концентрацию, не нарушая внутреннего состояния покоя.

Цвет – не просто декоративный элемент, а мощный психофизиологический фактор, способный влиять на наше состояние. Осенние цвета, сочетающие в себе баланс энергии и спокойствия, представляют собой эффективный природный инструмент для коррекции эмоционального фона в период сезонных изменений, помогая бороться с осенней хандрой.

Понимание психологии цвета позволяет нам не просто наблюдать за сезонными метаморфозами, но и активно использовать их свойства для создания комфортной обстановки, которая помогает находиться в гармонии с природой.



После изматывающего дня, выйдя из душного помещения, заполненного людьми, я ощутила, как мои лёгкие наполнились потоком свободы.

Это чувство вскоре пройдёт, но как же прекрасен первый вздох, полный некой простоты. Потом я смотрю на тротуарные дорожки с тёмными пятнами от дождя, и в голове мелькает лишь сожаление о бесполезности зонта в руках. Он будто бы напоминает мне о тщетности моих намерений и надежд, хотя на самом деле это всего лишь зонт, призванный хоть как-то будоражить мои мысли.

Мерно вышагивая по опавшим листьям, я иду в потоке разных голосов: то тихих, то громких. Они рассказывают о тяжести очередного понедельника, об осени, вступившей в свои права слишком внезапно, о том, как утренние лучи рассыпают золото по уже пожухлой траве.



ДИАЛОГ



Как только я миновала толпу, я наконец-то начала слышать саму себя. С одной стороны, странно, а с другой — привычно осознавать, что мысли других людей могут сплетаться воедино с моими.

Упрёки, осуждения и непрошеные советы прилипали ко мне, словно жвачка, которую, приходя домой, я никак не могла отскести от себя. Каждый день я слышу лишь о том, какой я должна быть, как должна исправиться ради спокойствия других.

В такие моменты ты не знаешь ничего о себе, но позволяешь другим знать о тебе всё. Со мной было не всё в порядке; я жила жизнью совершенно чужого мне человека. И никакой зонт не спасёт от сомнения в себе, которое пробивает во мне брешь.



Я разрешаю себе отличаться, думать и говорить иначе, чем другие.

Я позволяю себе быть эмоциональной, чувствовать то, что действительно испытываю. Я разрешаю себе быть, а не казаться.

Последнее слово всегда за мной, и я верю: моя своеобразная сублимация достигнет людей, нуждающихся в этих словах.

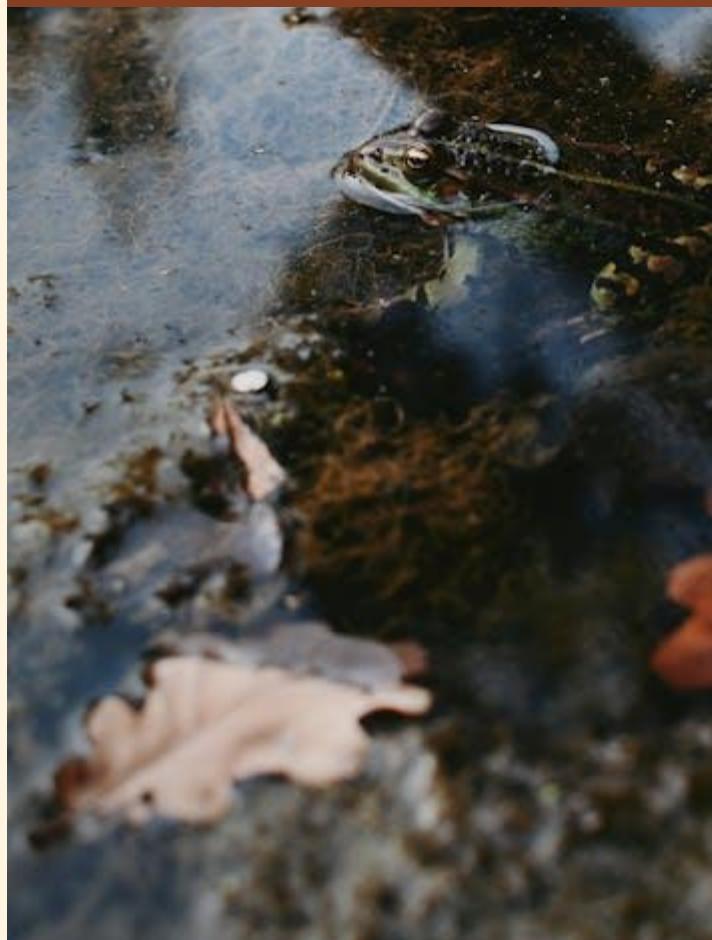
Этот долгий осенний день подошёл к концу; ветер перемен пронёсся ураганом не только по моей душе, но и разметал все листья по округе. Сегодня произошло всё то, что должно было случиться.

Мне часто говорили, что сомневаться — это нормально; однако из-за неуверенности я гнила изнутри, я позволяла переделывать себя под чужие стандарты, я била себя по слабым местам, чтобы стать сильнее, чтобы казаться, а не быть.

После очередного надрыва треснули мои убеждения насчёт других людей; они стали прозрачными и тонкими.

Я видела их почти насквозь, оценивала и наблюдала, как радость от их нравоучений расползается тёмной кляксой по их незрелому самомнению.

Я более не могу позволять таким людям оценивать себя. Наконец-то я закрыла брешь не чуждыми мне словами, а принятием всего того, что я видела в кошмарах.



АЗБУКА МОРЗЕ ОКЕАНА

Речь пойдет о кашалотах – самых загадочных жителях океана. Эти существа, чей мозг превосходит человеческий по размеру и сложности, общаются с помощью серий щелчков. Для человеческого уха это звучит как монотонные стуки, но для учёных проекта CETI (Cetacean Translation Initiative) – это сложный код, настоящая «азбука Морзе» морских глубин.

Кашалоты живут в сложных социальных группах: у них есть семьи, они совместно охотятся, воспитывают детёнышей и, вероятно, даже дают друг другу «имена». Всё это требует развитой системы коммуникации. Их щелчки, или «коды», – это не просто случайные звуки. Исследования показывают, что эти сигналы состоят из более мелких единиц – своего рода «слогов», которые складываются в «слова», а те, в свою очередь, – в целые «фразы».

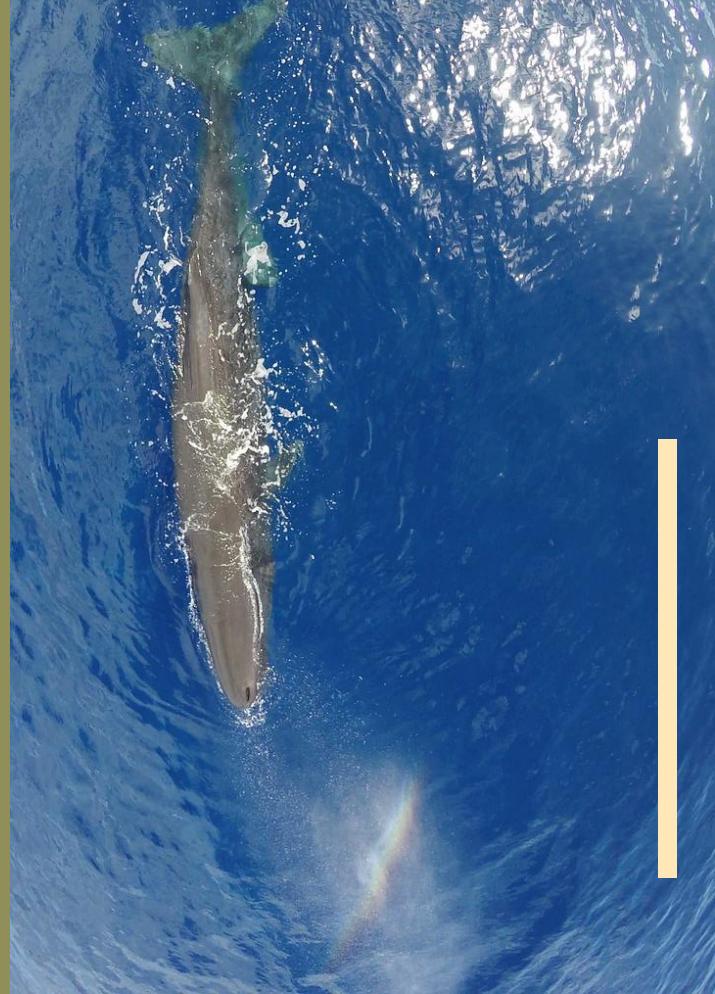
Инструменты проекта CETI впечатляют:

1. «Подслушивающие» станции: на дне Карибского моря, в местах скопления кашалотов, установлены сети подводных микрофонов (гидрофонов). Они круглосуточно записывают «разговоры» китов.
2. Дроны и роботы: беспилотники следят за китами с поверхности, а подводные роботы фиксируют их поведение в режиме реального времени. Это позволяет связать определенные звуки с конкретными действиями: «мать зовет детеныша», «стадо собирается на охоту», «самцы выясняют отношения».



3. Искусственный интеллект – главный переводчик. Поскольку человеческий мозг не в состоянии обработать миллионы часов записей и найти в них сложные паттерны. А искусственный интеллект – может. Алгоритмы машинного обучения анализируют полученные данные, выявляют повторяющиеся последовательности и связывают их с визуальными наблюдениями за поведением китов.

Первые результаты вселяют оптимизм. Исследователям удалось идентифицировать некоторое подобие «имен» – уникальных последовательностей щелчков, которые кашалот использует, «представляясь» сородичам. Они заметили «диалекты», характерные для разных стад. И самое главное – ученые начали распознавать базовую структуру их коммуникации.



Один из самых волнующих моментов – это явление, которое ученые называют «обменом репликами». Киты не просто издают звуки: они ведут нечто, похожее на настоящий диалог. Один издаёт серию щелчков, затем замолкает, а второй отвечает ему связанный по смыслу последовательностью. Они слушают и реагируют. Они слушают и реагируют, они разговаривают.

Таким образом, проект CETI – это не просто научный проект, это одна из самых значимых миссий человечества. Понимание языка кашалотов может коренным образом изменить наше отношение к океану. Если мы докажем, что у них есть сложная культура, личность и осознание себя, это заставит нас по-новому взглянуть на вопросы сохранения морской среды.





КАК ВЛАДЕНИЕ КОШКОЙ ВЛИЯЕТ НА МОЗГ ЧЕЛОВЕКА

Уже давно наши домашние животные рассматриваются как фактор, способствующий улучшению психоэмоционального состояния человека. Среди всех питомцев кошки занимают особое место: они независимы, чувствительны, а также обладают уникальной способностью к невербальному общению. В последние годы интерес растёт к нейропсихологическим аспектам взаимодействия человека с кошкой. Как именно она влияет на мозг владельца? Какие биохимические и поведенческие механизмы лежат в основе? Современные исследования позволяют взглянуть на этот вопрос с научной точки зрения.

Одним из ключевых механизмов, через который кошка влияет на мозг человека, является активация системы окситоцина. Думаю, вы точно испытывали это чувство «агрессивного умиления» смотря на своих домашних питомцев или просто видео с животными в интернете. В такие моменты как раз и выделяется окситоцин. Окситоцин — нейропептид, вырабатываемый в гипоталамусе, играющий важную роль в формировании социальных связей, чувства привязанности и снижении тревожности.

Исследования показывают, что взаимодействие с кошкой — особенно ласки, поглаживания и слушание мурлыканья — способствуют повышению уровня окситоцина как у человека, так кстати и у самой кошки.

Это, в свою очередь, влияет на уровень кортизола — гормона стресса, он снижается, что улучшает настроение и способствует расслаблению, укреплению доверия и даже снижения АД.

Японский эксперимент 2021 года подтвердил: после 10 минут общения с кошками у участниц значительно повышался уровень окситоцина, снижалось давление и частота сердечных сокращений.

Таким образом, кошка становится своеобразным «биологическим регулятором» эмоционального состояния владельца.

Помимо краткосрочных эффектов, возникают и долгосрочным изменениям в мозге. Регулярное взаимодействие с питомцем активирует зоны мозга, связанные с эмпатией, заботой и эмоциональной регуляцией — такие как префронтальная кора, миндалевидное тело и гиппокамп. Это особенно важно для людей, страдающих от депрессии, тревожных расстройств или посттравматического стресса.



Необходимость заслужить доверие кошки и тонко настраивать эмоциональный контакт формирует у владельца навыки наблюдения, терпения и эмоциональной чувствительности. Такие качества напрямую связаны с развитием нейропластичности — способности мозга к адаптации и обучению. Исследования показывают, что у владельцев кошек выше уровень активности в зонах мозга, отвечающих за социальное восприятие и эмоциональную гибкость. Некоторые исследования также показывают, что наличие домашних животных (как кошек, так и собак) замедляет снижение когнитивных функций в процессе старения. В частности, есть данные, что владельцы кошек лучше сохраняют беглость речи.



Интересным аспектом является влияние кошачьего мурлыканья на мозг человека. Частота мурлыканья кошки колеблется в диапазоне 25–150 Гц – а это диапазон, который, согласно акустическим исследованиям, может способствовать регенерации тканей (хотя это требует дополнительных научных подтверждений), снижению боли и улучшению сна. Некоторые учёные предполагают, что мурлыканье действует как естественная вибрационная терапия, активируя парасимпатическую нервную систему и способствуя восстановлению организма. Для мозга человека это означает активацию зон, связанных с комфортом, безопасностью и восстановлением. Мурлыканье может снижать активность миндалевидного тела – центра страха и тревоги – и усиливать активность префронтальной коры, отвечающей за рациональное мышление и контроль эмоций.

В условиях социальной изоляции, одиночества или эмоционального выгорания наличие питомца даёт человеку чувство заботы, ответственности и смысла. Это особенно важно для пожилых людей, одиноких взрослых и подростков, переживающих кризис идентичности. Психологические исследования показывают, что владельцы кошек чаще демонстрируют высокий уровень устойчивости к стрессу и способности к саморефлексии. Кошка становится своеобразным зеркалом внутреннего состояния человека, позволяя ему лучше понимать свои эмоции и потребности.

Кошки имеют значительное влияние на нашу жизнь, а особенно на наш мозг. В условиях растущего интереса к ментальному здоровью и нейронаукам изучение влияния домашних животных, особенно кошек, открывает новые горизонты. На фоне растущей распространённости тревоги, депрессии и стресса, роль кошек как естественных терапевтов (анималотерапия) и средства для снижения уровня кортизола (гормона стресса) остается критически важной темой для психологии и медицины.

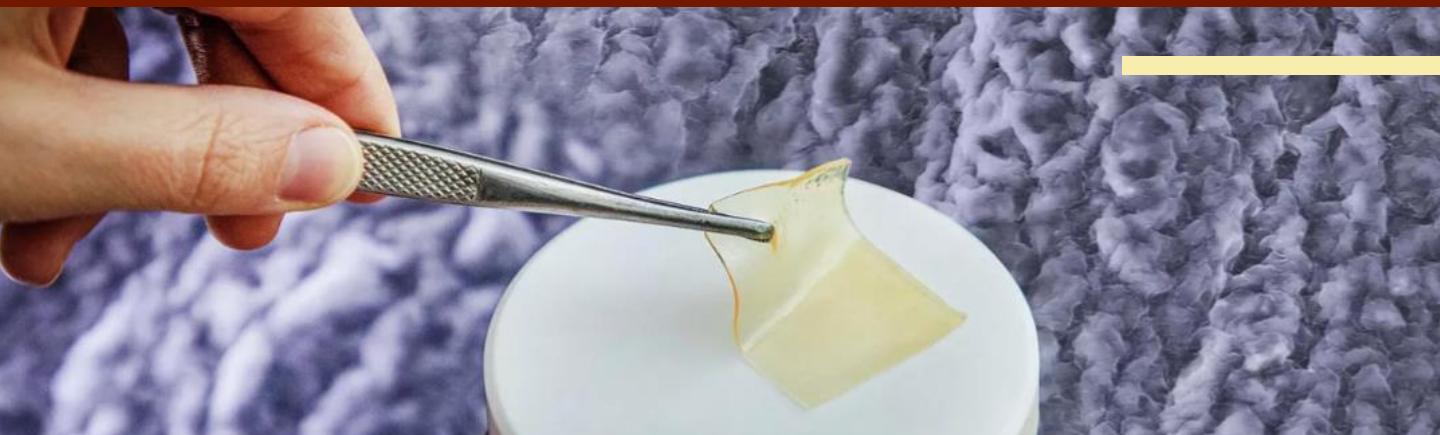
РУБРИКА «МЕДХАКИНГ»

РАНОЗАЖИВЛЯЮЩИЕ ПОКРЫТИЯ ИЗ РЫБЫ

Ускорить заживление ран и защитить их от инфицирования предложили учёные Национального исследовательского Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского. Для этого они создали новые биологически активные покрытия на основе коллагена трески. Результаты работы опубликованы в журнале *Polymers*.

Разработка ранозаживляющих материалов является важной задачей, поскольку количество и разнообразие ран, возникающих в результате хирургических вмешательств, аварий и ожогов, остаётся высоким, рассказали в ННГУ. Там также отметили, что один из ключевых трендов в регенеративной медицине – использование природных биосовместимых полимеров.

Специалисты университета создали технологию получения ранозаживляющих покрытий (плёнок, губок и скаффолов – каркасов для роста клеток) на основе коллагена из отходов переработки трески. Уникальность покрытий заключается в том, что они самостоятельно, без дополнительной обработки, препятствуют размножению бактерий и плесневых грибов.

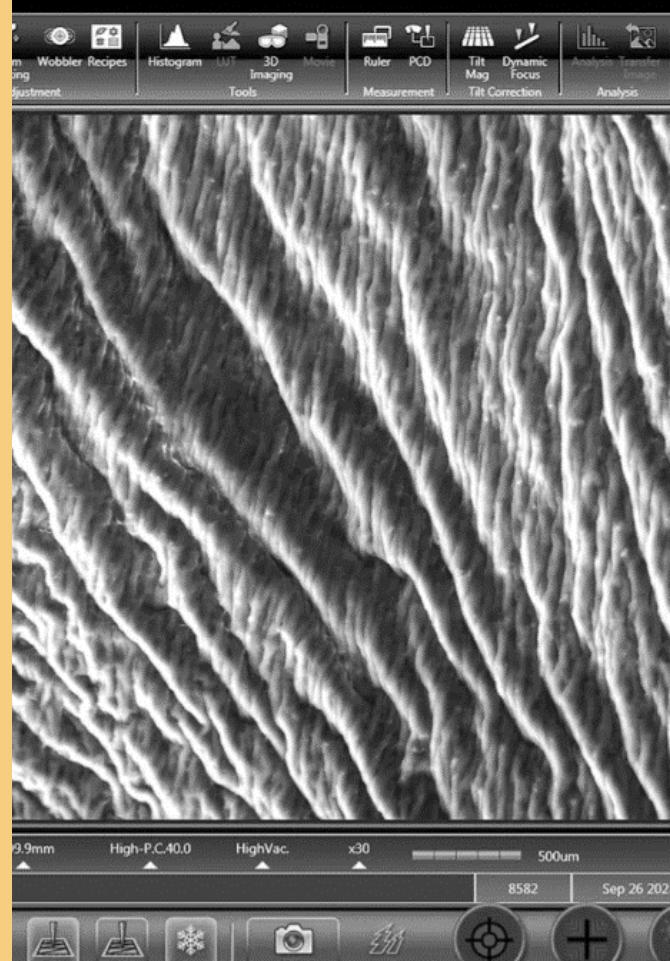


– Подобные отечественные материалы на рынке отсутствуют, а их применение особенно перспективно в нестерильных условиях. Кроме того, эффективность нашей разработки превосходит коммерческие аналоги, – рассказала руководитель исследования, Людмила Семенычева.

Выбор коллагена из промысловых рыб обусловлен его максимальным сходством с человеческим, что обеспечивает высокую биосовместимость. Также это постоянно возобновляемый, недорогой и безопасный ресурс, не несущий риска передачи заболеваний от животных человеку.

- Коллаген – самый распространенный белок и прекрасная основа для регенеративных материалов. Однако для получения нужного эффекта его природную структуру необходимо модифицировать до прочной трехмерной матрицы. Нам удалось этого добиться, — прокомментировала Семенычева.

Предложенный подход основан на модификации трескового коллагена с помощью методов радикальной химии (использование высокоактивных частиц – радикалов – для изменения веществ). Это позволяет вводить в его структуру биосовместимые природные и синтетические фрагменты, формируя прочную трехмерную матрицу, необходимую для восстановления тканей.



Эффективность новых покрытий уже подтверждена в ходе испытаний. Биосовместимость была доказана в лаборатории биотехнологий Приволжского исследовательского медицинского университета (ПИМУ). Исследования по ранозаживлению, проведённые в Институте биологии и биомедицины ННГУ, показали значительно более высокую эффективность по сравнению с коммерческими материалами на основе бычьего коллагена.

В настоящее время разработка переходит на стадию пилотного проекта, в рамках которого планируется проведение полного цикла доклинических испытаний для последующего внедрения в медицинскую практику. Специалисты вуза считают, что в перспективе подобные материалы могут быть использованы для восстановления различных тканей организма.

Исследование выполнено при финансовой поддержке Министерства образования и науки РФ и программы "Приоритет-2030".



ЕКАТЕРИНА КАЛИНКИНА:
не бояться рисковать

«Жить – значит переставлять ноги: шаг, другой, третий»

Чарльз Мартин



«Я попробую ещё...» С этими словами она вставала и двигалась дальше. Пусть на пути будет множество препятствий – со всем можно справиться. С таким жизненным принципом Екатерина Калинкина, преодолев все невзгоды,растет над собой дальше, расцветает и восхищает своими невероятными успехами. Потрясающий танцор и поряжающий будущий врач. Как ей это удается?..

- Расскажите немного о себе? Как вас зовут, откуда вы родом, чем занимаетесь, с чего начинался ваш путь?
- Добрый вечер. Меня зовут Катя) Гродно. Я танцор и преподаватель танцевальной студии.

Танцевальный путь начался еще в детстве, когда мама отдала меня на бальные танцы, которые я не особо сильно любила из-за строгой преподавательницы. Но сейчас понимаю, что именно такой подход педагога верный, так как именно он ведет к победам на чемпионатах и соревнованиях.

В детстве занималась бальными года 4, бросила, начала заниматься в музыкальной школе по специальности скрипка, что мне ОЧЕНЬ не нравилось, но тут уже дело не том, что я так же боялась учительницу, а в том, что действительно душа не лежала.



Спустя 4 года музыкальной школы пошла в театральную школу, которую окончила - вот это очень нравилось.

И уже в 7 классе пошла в студию со «стритовыми» танцевальными направлениями - тут и изменилась моя жизнь практически полностью. В 9 классе - ковид, студия закрылась, онлайн тренировки. И в 10 классе пришла в «Импульс», где очень быстро попала в основной состав студии.

Первый год - основной состав. Мой дебют в качестве участника основного состава. Известный на весь мир танцевальный чемпионат - WOD(world of dance). Мы заняли 1 место и выиграли поездку и участие в этом же чемпионате, но в Америке.

Наверное, именно тогда поняла, что в танцах моя жизнь. И уже на первом курсе я стала преподавателем.

Началось всё с одной группы, состав которой до сих пор со мной. Но теперь - это юниоры уровня про, с которыми мы заняли 1 место среди 13 команд этим летом на чемпионате «bizon». Я их безумно сильно люблю так же, как и все свои остальные составы. В этом году стартовала группа 4+, что для меня в новинку)) Это безумно тяжело, но эти дети - особенная любовь.

П отрясающий путь! Вы можете стать примером, вдохновением для других! Как вам удается совмещать учебу в университете, на такую серьезную специальность, и преподавание? Это же невероятно сложно. Всегда ли вы хотели быть доктором? Что для вас более весомое в жизни, чем в дальнейшем хотите больше заниматься, в какой сфере?

- Все меня спрашивают про то, как же я совмещаю все и успеваю.

Ну не всегда и успеваю) В основном держу баланс учеба/танцы. Но, например, в сессию могу пропустить тренировку-две для подготовки к экзамену.



Здесь превалирует учеба, но весенний семестр - это всегда приоритет на танцы. Так как именно на весну, а именно на апрель-май приходятся все чемпионаты, на которых я вывожу свои составы и на которых я выступаю сама в качестве участника. Конец апреля и весь май 2025 года каждые выходные у меня были чемпионаты подряд, а последние 4 выходных прошли на сцене филармонии гродненской, где у нас проходил масштабный отчетный концерт студии, который длился аж 4 дня, как я уже сказала.

Тут невозможно без падений, взлетов, просроченных дедлайнов и так далее.

Я прошла онлайн этап кастинга на подтанцовку к Сергею Лазареву.

Уже покупала билеты в Москву, очный этап выпадал на последний день весеннего семестра 3 курса.

Но мне поставили пересдачу диффзачета в этот день, мне сказали тогда - «Это для баланса вселенной». Не все и всегда будет идти так, как хочется и это нормально)



- Расскажите пожалуйста о своих принципах в жизни, если какие-то трудности, как вы их выдерживаете и идете дальше?
- Переломным моментом был конец первого курса.

Тогда я в марте того года начала преподавать и понимала, что зарываюсь в долги, мало, что получалось, а моя гипертревожность еще только приукрасила всё) Хотя по факту не было ничего страшного, всё можно вырулить, но это не понять без сравнения. Если бы я знала, что переживу за третий курс, на первом выдохнула бы точно.

Почему переломный момент? Я очень хотела отчислиться, потому что думала, что даже летнюю сессию не сдам, что долги к допуску к сессии не закроются, я неправляюсь. Я была настроена серьезно на отчисление, но решила попробовать. И я справилась с долгами, экзаменами с очень хорошими результатами. Да, это первый курс, здесь не сдать что-то - супер тяжело, но опять же таки, пока сам этот опыт не пройдешь - не узнаешь. И да, то, что у меня тогда получилось - навсегда поменяло мою точку зрения на учебу, на будущую профессию в целом.



Eсть что-то, что вас "подпитывает"?

- Подпитывают меня мои же успехи. Хороший показатель - результат моих учеников. Здесь я наглядно могу увидеть свою работу и их рост под моим крылом. Также не может не радовать, когда на учебе идет все ровно и всё получается. А еще сцена в универсе - концерты - отдельный источник вдохновения. Обожаю эту тусовку) Здесь понимаешь, что мед - это не всегда про вечную зубрежку, это также про заряженных, талантливых, креативных людей)

Сцена здесь дает мне крутой скайл постановки, что очень влияет на мой уровень в танцах - одни плюсы.

Можете поделиться какой-нибудь цитатой или фразой вашей личной, которая олицетворяет ваш взгляд на жизнь, которая может описать вас, как человека?

- Фразы или цитаты нет. Просто почему бы не делать то, что хочется, для чего эта жизнь еще)



В копилку нашего журнала добавился еще один Необычный человек. Каждый раз, глядя на успехи таких людей - хочется востылать духом и творить, работать, расти. Не забываем, что в каждом из нас есть своя «необычность», каждый может в себе разжечь этот огонек и поделиться им, как делиться им с нами Екатерина)

РЕДАКТОРЫ И АВТОРЫ ВЫПУСКА

**Искусство видеть за
пределами**

Сакович Полина

**Почему на земле
происходит смена времен
года?**

Сверток Елена

Рубрика «Folio»

Гурина Рената

**Как цвет влияет на наше
состояние**

Лозовицкая Валерия

ДИАЛОГ

Станевич Юлия

Азбука морзе океана

Малевич Ангелина

**Как владение кошкой
влияет на мозг человека**

Сурмач Дарья

Рубрика «Медхакинг»

Савич Анастасия

**Рубрика «(Не)обычные
люди»**

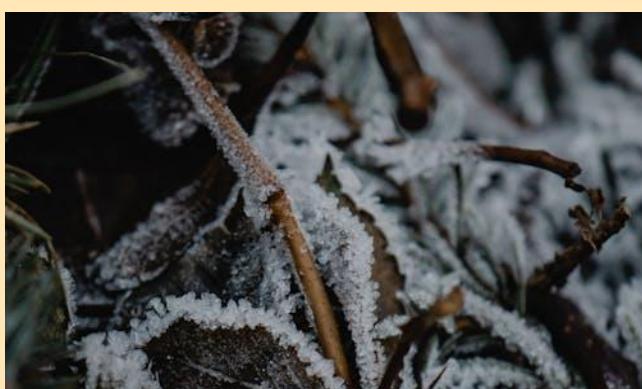
Шпаковская Илария

**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/dashrbk>

