

ЛЕЧЕБНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

ELF



NO. 18

SEPTEMBER 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	03
А БЫЛО ЛИ ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ?..	04
СИМВОЛ ГОРОДА ГРОДНО	06
МУЗЫКА КАК ТЕРАПИЯ	08
ЧЕМ ПОЛЕЗНА МЕДИТАЦИЯ?	10
Рубрика «Медхакинг»	13
Рубрика «(Не)обычные люди»	15

Дорогие читатели! Приветствуем вас на страницах нового выпуска нашего журнала!

В этом номере мы специально для вас собрали материалы, которые не имеют прямого отношения к медицине, но точно помогут перезагрузиться, узнать что-то новое и просто получить удовольствие от чтения. Здесь нет сложных терминов и скучных лекций — только интересные факты, творческие идеи и истории, которые заставят вас улыбнуться.

Мы искренне желаем вам в этом году не только высоких баллов и успешной практики, но и ярких впечатлений за пределами аудиторий. Пусть каждый день приносит не только знания, но и радость открытий, вдохновение и веру в себя!

Отложите ненадолго учебники, сделайте глубокий вдох и погрузитесь в этот выпуск. Уверены, здесь вы найдёте именно ту порцию легкости, которой так не хватает в обычных буднях.

Приятного чтения!

Введение



А БЫЛО ЛИ ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ?..

*Память согревает человека изнутри,
и в то же время рвет его на части.*

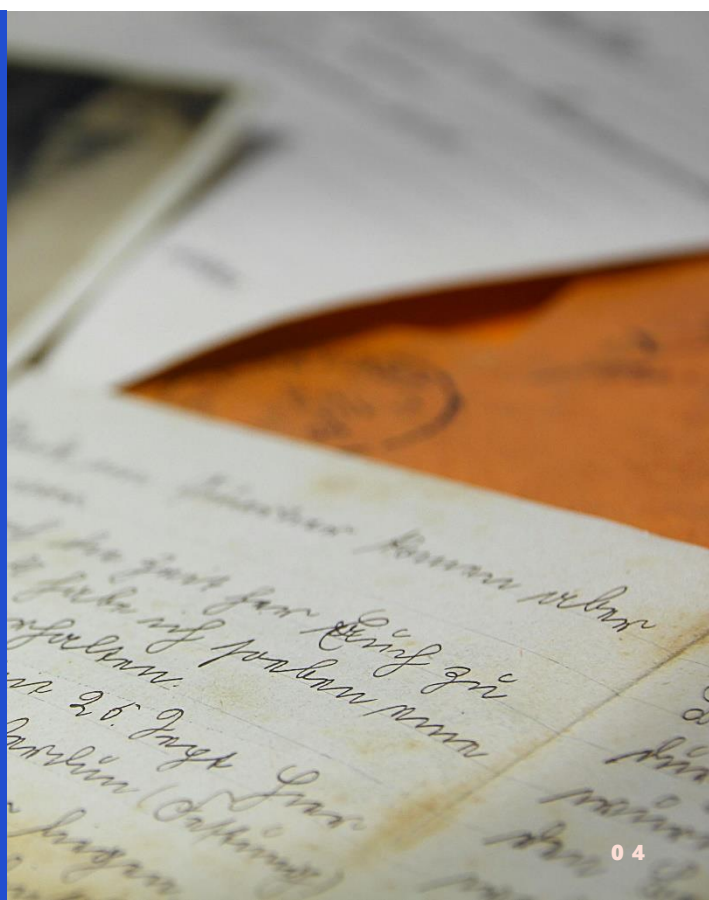
Харуки Мураками

Вспоминая о беззаботных днях детства, долгих душевных вечерах, проведенных с друзьями (которых ты уже давно не видел), о мелодиях, звучавших в те самые моменты, мы погружаемся в мир, где время кажется застывшим. Это чувство – ностальгия – не просто тоска по ушедшему; это глубокая связь с мгновениями, которые сформировали нас как личности. Ностальгия выделяет самые важные и ценные крупницы нашей памяти среди всех остальных воспоминаний, она основана на нашем жизненном опыте. Тогда почему у многих из нас возникает эта щемящая тоска по ярким 80-м или лихим 90-м, почему мы так стремимся приблизиться к временам, в которых нас даже не было?

Для такого странного явления был придуман термин «анемоя», упоминающийся в «Словаре непонятных печалей» режиссера Джона Кенига.

Профессор Фелипе Де Бригард решил углубиться в исследования о работе памяти. Он пришел к выводу, что ностальгия в определенной мере является творческим процессом нашего мозга, поскольку, когда мы воспроизводим воспоминания, то не просматриваем их «запись», а создаем симуляцию этих событий. То есть, для ностальгии настоящие воспоминания не обязательны.

Исследования американского психолога Эндрю Абейта показали, что ностальгия и анемоя необходимы человеку, поскольку они создают ощущение комфорта и безопасности, а значит, помогают справиться с кризисными ситуациями, угрожающими его благополучию.



Мир стал жестоким, каждый пытается разобраться со сложностями по мере своих сил и возможностей, и ностальгия по былым временам стала приятным способом бегства от реальности.

На данный момент молодые люди больше всего подвержены психологическому и физическому стрессу, что связано не только с плохими новостями, но и с информационной и технологической перегруженностью. Именно поэтому они стремятся перенестись во времена более «простые», когда не было бесконечной самопрезентации, постоянной необходимости отвечать на уведомления, быть в курсе всего на свете. Их будущее нестабильно, а вот прошлое – безопасно, привычно, предсказуемо.



Если человек скучает по времени, в котором его не было, значит, оно основано на том, что он почерпнул из книг, фильмов или рассказов людей, вышедших из этого времени.

Воображение приукрасило этот, так сказать, опыт, вот и получилось «непрожитое прошлое», тихая гавань для встревоженных нервов. Мозг обманывает сам себя, создавая симуляцию, но таким образом помогает справляться с вызовами настоящего.

Таким образом, ностальгия и анемия открывают перед нами интересные аспекты человеческой психологии.

Они заставляют нас задуматься: как мы можем использовать эти чувства для улучшения нашей жизни?

Может быть, стоит переосмыслить свое отношение к прошлому и научиться извлекать из него уроки для создания более счастливого настоящего?



СИМВОЛ ГОРОДА ГРОДНО



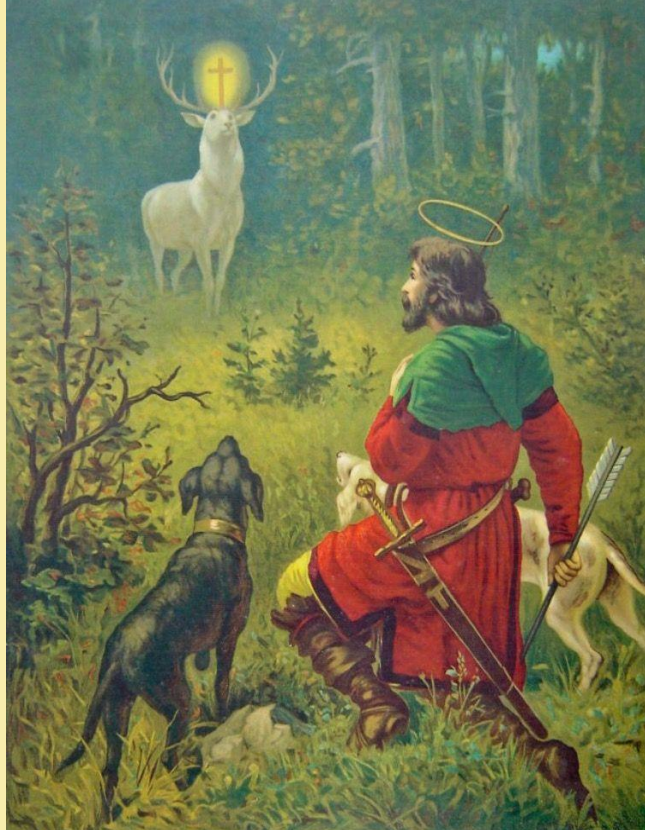
Герб города Гродно, изображающий оленя с золотым крестом между рогами, – это не просто красивый символ, а отражение многовековой истории, традиций и культуры этого места.

Считается, что герб был дарован городу в 1540 королевой польской и великой княгиней литовской Боной Сфорца. На них изображён скачущий олень с золотым крестом между рогов, олень Святого Губерта. Но почему олень?

Существует очень необычная история, связанная с возникновением изображения оленя на гербе. Итак, Святой Губерт – католический святой, епископ Льежский. Губерт некоторое время жил при дворе франкского короля Теодориха III, потом при дворе Пипина. Считается покровителем охотников.

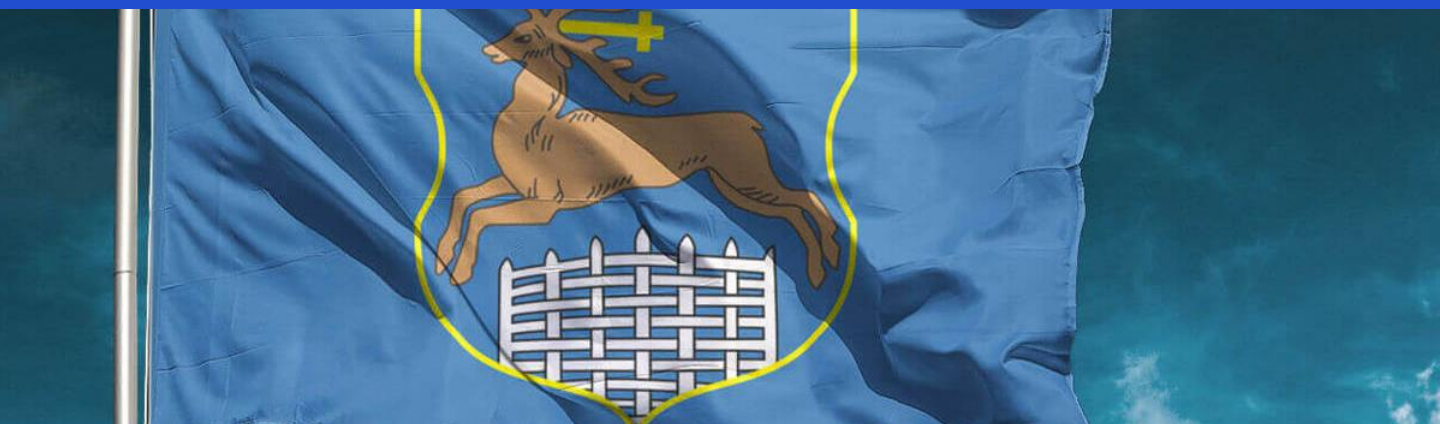


Сам, будучи страстным охотником, и, к тому же, смелым человеком, Губерт часто пропадал в лесу. Однажды во время охоты случилась страшная буря, и Губерт отбил от своих товарищей потерявшись в лесной чаще. Надежды на спасение уже не было, Губерт обратился с молитвой к Богу – и увидел оленя с сияющим крестом между рогами, гордо стоявшего среди деревьев. Следуя за этим оленем, охотник и выбрался из чащобы. Изумлённый охотник не отличался благонравностью поведения, однако это знамение настолько поразило его, что Губерт полностью изменил жизнь, став с тех пор примерным христианином – бедным раздал всё своё имущество, и, более того, сделал духовную карьеру.

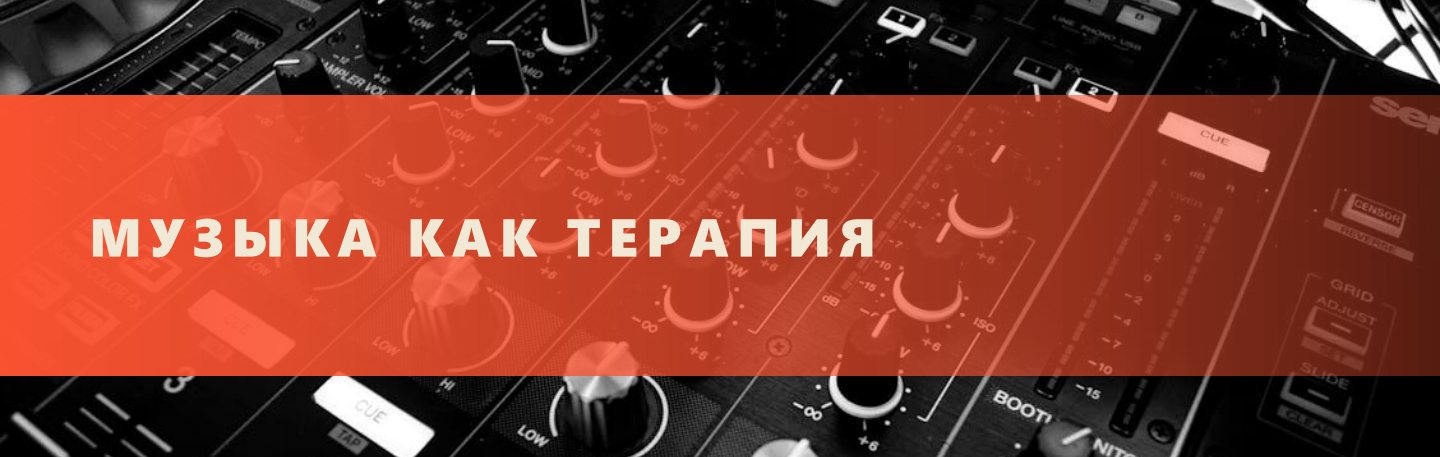


После смерти в 727 г. Губерта возвели в ранг святых. На Западе Святой Губерт с древних пор почитается как покровитель охоты и животных, особенно собак. На этом основании, например, в Бельгии в храмы Святого Губерта допускают охотничьих псов, что вообще-то строго запрещено канонами христианской Церкви.

В Гродно Святой Губерт почитался горожанами как пример нравственного самосовершенствования и как покровитель охотников, ибо охота в древнем Гродно долгое время была едва ли не основным видом деятельности. Рядом с городом располагались богатые охотничьи угодья Беловежской и Гродненской пушчи. Охота производилась в основном на крупного мясного зверя, который изобиловал в то время в окрестностях Гродно: зубров, туров, оленей, и кабанов.



Позже в изображение была добавлена ограда, через которую скачет олень, которая символизирует свободолюбие жителей Гродно. Герб города Гродно неоднократно менялся на протяжении веков, и, в результате, город обрел нынешний герб с изображением оленя Святого Губерта.



МУЗЫКА КАК ТЕРАПИЯ

Музыка — это универсальный язык, который способен передавать эмоции, создавать атмосферу и даже изменять наше восприятие мира. На протяжении веков люди использовали музыку для выражения чувств, создания настроения и даже для исцеления.

В последние десятилетия научные исследования подтвердили, что музыка может оказывать значительное влияние на эмоциональное состояние человека, что привело к развитию музыкальной терапии как отдельной области.



Исследования показывают, что музыка может вызывать широкий спектр эмоций: от радости и восторга до грусти и ностальгии. Это связано с тем, что активируются различные участки мозга, включая те, что отвечают за эмоции. Например, прослушивание любимой песни может вызвать выброс дофамина — нейромедиатора, связанного с чувством удовольствия. Кроме того, ритм и мелодия могут влиять на наше физическое состояние. Быстрая и энергичная музыка может повысить уровень адреналина и улучшить настроение, в то время как медленная и спокойная музыка помогает расслабиться и снизить уровень стресса.

Музыкальная терапия применяется в различных областях: от психического здоровья до реабилитации после травм, использующие различные методы. Также музыкальная терапия может быть эффективной при лечении различных состояний, таких, как депрессия, тревожные расстройства и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).





Музыка может служить мощным инструментом для улучшения психического здоровья. Например, снижение уровня стресса за счет снижения уровня кортизола – гормона стресса.

Музыка объединяет людей: участие в музыкальных группах или хорах способствует созданию социальных связей и поддерживает чувство принадлежности.

Не обязательно быть профессиональным музыкантом или посещать сеансы музыкальной терапии, чтобы использовать музыку как средство для улучшения эмоционального состояния. Достаточно составить плейлист с музыкой для разного настроения – для работы, отдыха или тренировок, и включать любимую музыку во время перерыва для повышения продуктивности.

Музыка обладает уникальной способностью влиять на наше эмоциональное состояние и обогащать нашу жизнь. Она не только служит источником удовольствия и вдохновения, но также становится важным инструментом в области психического здоровья. Музыкальная терапия открывает новые горизонты для лечения различных состояний и помогает людям находить гармонию внутри себя.

В конечном счете, музыка – это не просто звук; это мощный инструмент самовыражения и исцеления. Используя ее в своей жизни, мы можем не только улучшить эмоциональное состояние, но также углубить понимание себя и окружающего мира.





ЧЕМ ПОЛЕЗНА МЕДИТАЦИЯ?

Медитация включает в себя различные практики, которые сфокусированы на глубоком взаимодействии разума и тела, что позволяет успокоить разум и в целом почувствовать себя лучше. Некоторые виды медитации включают концентрацию внимания на определенном элементе практики: дыхание, звук, визуальный образ или мантра (повторяющееся слово или фразу). Другие формы медитации включают практику осознанности, которая подразумевает поддержание внимания или осознанности в настоящем моменте без вынесения суждений.

Медитация – мощный инструмент, который помогает не только улавливать часто игнорируемые мысли и эмоции, мелькающие в течение дня, но и облегчать хронический стресс, тревогу и проблемы со сном.

Как это работает? Наш опыт, так или иначе, формирует наш мозг. Недавние исследования показали, что практика снижения стресса на основе осознанности (MBSR) способна в значительной степени изменить работу миндалевидного тела – области мозга, отвечающей за страх и тревогу.

Всего за 8 недель активность миндалевидного тела уменьшалась, а связи с префронтальной корой, регулирующей эмоции, укреплялись.

Один из экспериментов, проведенных группой учёных, выявил поразительное снижение плотности миндалевидного тела у участников с высоким уровнем стресса после прохождения курса медитаций. Ещё одно исследование показало, что у людей с генерализованной тревожностью, практиковавших медитацию, снизилась реакция страха на нейтральные стимулы, например, на лица с нейтральным выражением, которые раньше воспринимались как угрожающие. Более того, симптомы тревожного расстройства у таких участников значительно уменьшились. Эти результаты подтверждают гипотезу о том, что медитация не только оказывает успокаивающее действие, но и способствует изменению структуры мозга, помогая справляться со стрессовыми ситуациями.

Медитация, как полагают, работает через воздействие на симпатическую нервную систему, которая увеличивает частоту сердечных сокращений, дыхания и артериального давления во время стресса. Помимо этого, медитация помогает достигать духовных целей.

Говоря о разновидностях медитаций, можно выделить такие типы:



Медитация концентрации, позволяющая научиться фокусировать блуждающий разум на определенных вещах.



Медитация, сосредоточенная на сердце: когда сердце становится энергетическим центром, в который направляется собственное сознание.



Медитация осознанности позволяет принять негативные мысли, возникающие в сознании, что помогает достичь состояния спокойствия.



Tai chi и qigong— это подвижные формы медитации, сочетающие физические упражнения с дыхательными практиками и концентрацией внимания.



Трансцендентальная медитация – это известная техника, при которой повторяется мантра – слово, фраза или звук – чтобы успокоить свои мысли и достичь большей осознанности.



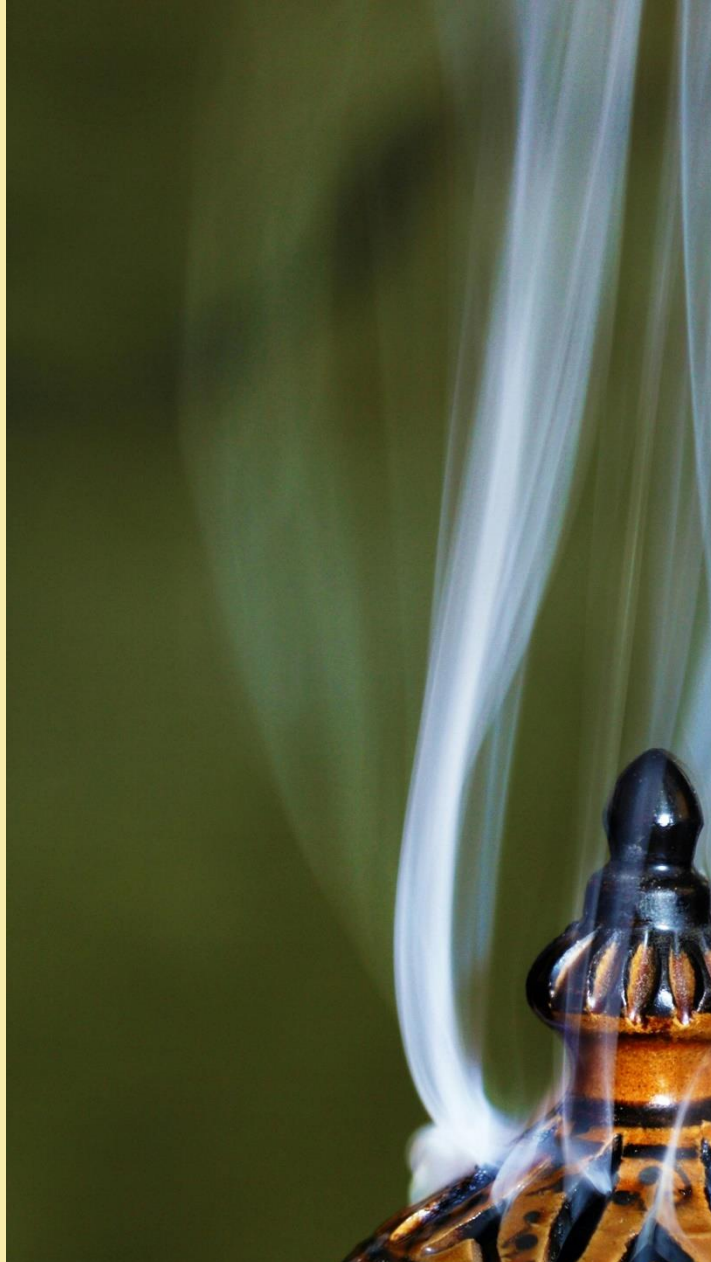
Медитация при ходьбе позволяет сосредоточиться как на теле, так и на разуме, поскольку вы дышите в такт своим шагам.

Для медитации вам потребуется только тихое место и несколько минут каждый день. Для начала выполняйте практику 10 минут в день, либо разбейте ее на два подхода по 5 минут (утром и вечером, например). Медитировать желательно в одно и то же время, чтобы успела сформироваться привычка.



Независимо от того, какой тип медитации вы для себя предпочтете, вот основные рекомендации, которые помогут вам сделать процесс понятнее и продуктивнее:

- Выделите место для медитации, обустройте его так, чтобы созданная атмосфера настраивала вас на спокойный, умиротворенный лад и давала дополнительную мотивацию продолжать практику.
- Сядьте удобно на стуле или на полу, выпрямив спину.
- Закройте глаза или сосредоточьте взгляд на выбранном вами объекте.
- Дышите медленно, глубоко и спокойно.
- Держите свой ум сосредоточенным внутри себя или на объекте. Если он блуждает, мягко верните его в центр.
- Вдохните мир и покой в свое сердце и разум. Выдыхая, представляйте, что ваше дыхание — это река или прилив, уносящий ваши мысли.



Самое главное здесь, как и в любой другой практике, – регулярность. Попробуйте, и уже через неделю вы заметите значительные изменения в своем настроении и уровне стресса.

ВОЗ выпустила рекомендации по диагностике и лечению менингита у детей и взрослых.

Менингит – это инфекционное воспаление мозговых оболочек головного и спинного мозга, сопровождающееся интоксикацией, лихорадкой, синдромом повышенного внутричерепного давления, менингеальным синдромом, а также воспалительными изменениями ликвора (спинномозговой жидкости).

При подозрении на острый менингит необходимо как можно быстрее выполнить люмбальную пункцию до начала антибактериальной терапии, если нет специфических противопоказаний или причин для отсрочки. При этом необходимо оценивать в спинномозговой жидкости число лейкоцитов, концентрацию белка, глюкозы и соотношение глюкозы в спинномозговой жидкости и в крови. Если антибиотикотерапию еще не начинали, можно определить уровень лактата в спинномозговой жидкости. В крови следует определять уровень лейкоцитов, С-реактивного белка и прокальцитонина.



«Золотым стандартом» выявления бактериального возбудителя менингита остаются бактериальный посев спинномозговой жидкости и определение чувствительности к антибиотикам.

Внутричерепная визуализация перед выполнением люмбальной пункции может быть необходима при показателе по шкале комы Глазго ниже 10 баллов, наличии очаговой неврологической симптоматики, дисфункции черепных нервов, отеке диска зрительного нерва, впервые возникших судорогах у взрослых.



В случае невозможности проведения люмбальной пункции и визуализации не следует откладывать начало лечения. При подозрении на острый менингит следует незамедлительно начать эмпирическую противомикробную терапию.

Рекомендовано использование внутривенного цефтриаксона или цефотаксима. При наличии хотя бы одного фактора риска инфекции, вызванной *Listeria monocytogenes* (например, у людей старше 60 лет, беременности, иммунодефиците), следует дополнительно использовать внутривенный ампициллин или амоксициллин.

Если немедленная терапия цефтриаксоном или цефотаксимом не доступна, возможно эмпирическое назначение внутривенного хлорамфеникола с бензилпенициллином, ампициллином или амоксициллином.



Вне эпидемического очага прекращение эмпирической антибактериальной терапии по поводу острого бактериального менингита возможно спустя 7 дней при условии клинического выздоровления. Во время эпидемии менингококковой инфекции при подозрении на менингококковый менингит эмпирическое лечение парентеральным цефтриаксоном следует проводить в течение пяти дней. Во время эпидемии пневмококковой инфекции при подозрении на пневмококковый менингит эмпирическую терапию парентеральным цефтриаксоном следует продолжать в течение 10 дней.

Также в документе рассматриваются вопросы постконтактной антимикробной профилактики, необходимость дополнительного приема кортикостероидов, осмотических агентов, противосудорожных средств, а также терапия осложнений.

Эксперты отметили, что у каждого пятого пациента с бактериальным менингитом развиваются осложнения, которые могут привести к инвалидности и существенно снизить качество жизни.

МАРИЯ ТЕПЛОВА: Не жалеть и не бояться!

Успех – это когда ты девять раз упал, но десять раз поднялся.

Уинстон Черчилль



Кто сказал, что не получится? Этот человек, не смотря на всяческие трудности, косые взгляды, пренебрежение, остался сильным и сделал так, чтобы о ней говорили. Сегодня актер, завтра – художник или боксер, а в душе – всегда: ветеринарный врач, массажист, реабилитолог, коневладелец Мария, известная по аккаунту инстаграм @agent.ttt. Наблюдая за ней, хочется вставать и просто бежать, бежать только вперед, к новым свершениям, невероятным открытиям и незабываемому опыту. А еще, все обожатели лошадей, эта статья – для вас!

- Мария, расскажите немного о себе.
- Меня зовут Маша, мне 23 года, я закончила аграрный государственный университет, факультет ветеринарной медицины. Прошла курсы, и теперь являюсь массажистом-реабилитологом. Занимаюсь лошадьми, являюсь коневладельцем, есть лошадь по имени Хонда. Кобыле уже 13 лет, достаточно серьезный возраст для лошади.

Прошла актерские курсы, отчасти «небольшой актер», так бы себя назвала. Сейчас прохожу курсы визажа: мне очень интересно это направление, отличный выход в творчество.



С лошадьми я уже второй десяток лет. Начиная заниматься в детско-юношеской школе в довольно раннем возрасте. После ее закрытия, вплоть до поступления в университет (и даже в начале обучения) занималась в конном клубе «Троя». Затем, в связи с учебой и некоторыми другими трудностями, пришлось принять для меня тяжелое решение, сделать паузу.

Откуда возникло желание заниматься лошадьми? Душа так хотела или, возможно, какие-то примеры были, которым вы следовали?

Я вот прямо родилась и, если верить словам родителей, кроме лошадей, не видела ничего. Все плакаты в доме – лошади, коллекции связаны только с лошадьми, квартира была у нас как музей, заходишь – и одни лошади. Тяжело сказать, откуда это «заболевание», может, от бабушки, от еще кого-то.

А какие в первое время были трудности, всегда ли все получалось?

Я по натуре вообще была ребенком достаточно закрытым, никогда не была тем человеком, который впереди всех, и у него все сразу получается.



Среди детей всегда видно, когда ребенок готов к действию. Я была, наоборот, такая – «тише едешь, дальше будешь», но все-таки очень была упорно настроена.

Сколько я об этом мечтала, как всегда вдохновлялась. Никто меня всерьез не воспринимал: «ну что, ну, не сейчас». Но я говорила «Нет, вообще-то сейчас, как я хочу – так и будет». Были сложности, да. Я достаточно долго висла в прогрессе,

не так все быстро шло, как хотелось бы, и, конечно, наступали моменты, когда хотелось руки опустить. Но, как практика показала, нужно просто перетерпеть. «Делай, Маша, просто делай, делай, делай. Не получается – все равно делай, делай, чего бы тебе этого не стоило!» И когда я все-таки «проломила крышу своего потолка», оказалось, что там еще этажи, и их еще много.

Трудности были, безусловно, они и до сих пор есть.



- А первая лошадь, какие были впечатления?

- Шок, шок. Это было год назад, но я помню все так, будто это было вчера. За лошадью я наблюдала год. Она находилась у моей знакомой и я, когда ее только в первый раз увидела, подумала: «Вау, какая лошадь, обалдеть». У меня дома над кроватью висит огромная картина из пазлов с рыжей лошадью. И я, когда была маленькая, смотрела на эту картину и думала: «Когда у меня будет своя лошадь – она обязательно будет рыжей». Мысли материальны. Прямое доказательство, что это так. Я увидела эту лошадь, она шикарная, она горячая, такая своенравная, настоящая женщина по натуре. И потом оказалось, что Вероника, бывшая владелица, ее продает. Конечно же, я решила, что было бы круто, если бы она была моей. Но я тогда не думала, что ее куплю, вот вообще ни разу, но внутри что-то екнуло и «А вдруг? Вдруг – да?» В это время у меня занималась девушка Екатерина, невзначай в разговоре я сказала ей, что «такую» лошадь продают, она шикарная, она просто невероятная.



Показала фото, она говорит в ту минуту: «Так давай, поехали, посмотрим ее». Я сказала: «Катя, не говори таких слов, я могу и согласиться».

Мы поехали через неделю. Маленькая предыстория: мы туда приезжаем, там все простенько, деревня, лошадь гуляла в табуне с другими лошадьми, и Вероника сказала, что до меня на ее смотр, на покупку приезжали еще трое людей, из них два ребенка. Дети на нее садились – и лошадь всех сбрасывала, не давала на себя даже сесть. Я подумала: ого, кого мы приехали смотреть, это же какой-то ужас, зачем мне такая лошадь. Все-таки решила попробовать на нее сесть. Оседлали, я на нее села и... Поехала! И все. Вероника сразу сказала, что Хонда меня выбрала, она ждала именно меня. Это было невероятно. Посмотрели, уехали, но я осталась под впечатлением. Сердце уже ее выбрало. Мне говорили, чтобы я посмотрела еще помоложе лошадь, но я решила – это мое, я не хочу ничего больше.

Прошло две недели, и мы за ней приехали. Погрузили в «коневоз», все прошло идеально, но я такой испытала жуткий стресс... не верила до последнего. А мы еще поехали со знакомыми на желтой машине такси! То есть такси везет «коневоз», через всю Беларусь, потому что мы ехали в Брестскую область. Это было нечто! Когда мы уже привезли Хонду в Гродно, я все равно не могла поверить, что это моя лошадь, и до сих пор не верится.

Понятно, что это колоссальная ответственность, есть свои нюансы, у меня больше опыта в коневладении, чем у Кати, поэтому, на мне немножечко больше лежит ответственности: если что, подсказываю, обучаю, направляю.

Тяжело местами, лошадь непростая, точно не для начинающих. С ней нужно как с женщиной, но и уметь надавить.

- Тяжело содержать лошадь?

- Хонда стоит на конюшне в 40 км от города Гродно. Тяжело содержать – да. Это нелегко и по финансовым вопросам, конечно, это далеко не котик, это не собачка, это животное, которое требует обслуживание, а я как ветеринар понимаю, что от меня требуется, чтобы обеспечить ей лучшее здоровье, состояние. Особенно было тяжело первое время, поскольку я покупала лошадь, будучи студенткой, а это дико тяжело. Нужно с суперосознанной головой, понимая, что тебя ждет, покупать лошадь.

Еще мы столкнулись с проблемой здоровья Хонды, сложно подобрать седло, у нее очень зажата мускулатура, проблемы с копытами. Это я говорю, в первую очередь, как ветеринар и реабилитолог-массажист. Плохо ли для меня это? Нет, не плохо, это классно, потому что я знаю, что я могу ей помочь, могу все исправить, облегчить лошади состояние, увидеть результат собственной работы. Поверьте, эта лошадь – как дракон, ей нужно просто дать раскрыть крылья.



- Вы говорили, что прошли актерские курсы. Как всё было?

- Я училась на пятидневке, в субботу работала целый день. Сами курсы проходили в столице, в Минске. В воскресенье вставала в 4 утра, ехала на поезде или маршрутке в Минск, затем ехала на уроки. 4 часа длилось занятие, невероятный кайф. Просто даже для жизни, для прокачки себя, актерские курсы – это то, что нужно.

Я играла в спектакле в Минске, это было очень волнительно, и у меня была не столько роль, сколько задача. Я должна была вывести зрителя на эмоцию, это суперсложно, но в итоге люди даже заплакали. У меня получилось!

Такой ритм жизни, пока проходила курсы, конечно, ударил по здоровью, но это был невероятный и бесценный опыт. В будущем я мечтаю поступить в Москве на профессиональное актерское мастерство.



- **Расскажите про тяжелые моменты, ситуации в жизни, которые, возможно, ставили вас перед серьезным выбором?**
- Когда закрылась СДЮШОР – это как раз один из таких моментов. Когда ты в подростковом возрасте попадаешь в настоящую депрессию. Было тяжело. Но в целом, переломные моменты как будто продолжают всю мою жизнь. Даже родители отчасти, преподаватели, однокурсники, одноклассники ставили на мне крест, образно говоря, когда говорили: вот, не твое, у тебя тут не очень получается. А я думала: «Как это не получается? У меня получится лучше, чем у вас, просто дайте мне чуть-чуть больше времени». Я всегда старалась не конфликтовать, я понимала, что время все равно расставит все именно так, как надо. Я человек, который склонен к рефлексии, с одной стороны, с другой – я склонна себя загонять в яму. И только понимание, что если я буду так думать, то это ни к чему хорошему не приведет, нужно что-то делать – такие мысли всегда направляли меня к выходу.

Ещё я хотела забрать документы из университета, это тоже была ситуация тяжелая. При поступлении в университет были некие розовые очки, хотела безумно заниматься именно в узком направлении – лошадьми.

А оказалось, что есть и курочка, и собачка, и коровка. Я в коровнике ни разу не была до момента поступления, и была шокирована после первого визита в колхозное хозяйство.

Я задумалась о неоправданных ожиданиях довольно поздно, в конце пятого курса. Хотела забрать документы, несмотря на уже оплаченное обучение. Но каким-то чудом невероятным я закончила, за что декану моего факультета огромное спасибо.

В итоге: закончила ветеринарные курсы по массажу и реабилитации, и сейчас вижу, что это дает какую-то опору. Когда говорю, что я ветврач, я вижу, какая у твоей лошади проблема. Поэтому, сейчас я даже жалею иногда о том, что хотела уйти из вуза. Ведь все получилось, и направление в нашей стране развивается, и о здоровье думают не только люди. А я специалист, который может помочь.



- **Может, скажете что-то вдохновляющее?**
- Хочется сказать, что нужно научиться себя слушать, прочитывать, чувствовать свои истинные желания внутри. И не бояться. Страх – это крест на нашем будущем.

Не жалеть, не бояться – это залог жизни. Если хочешь покататься на лошади – ты не должен это откладывать, а должен поехать и сделать, а если люди этого не делают, значит, не хотят. Все легко.

Подписывайтесь на @agent.ttt , если вы неравнодушны к лошадям и любым другим животным, чтобы узнавать побольше ценной информации о их мире, а также, чтобы просто наслаждаться тонкой эстетикой, невероятным контентом, который создает Мария!

РЕДАКТОРЫ И АВТОРЫ ВЫПУСКА

**А БЫЛО ЛИ ЭТО НА САМОМ
ДЕЛЕ?..**

Сакович Полина

МУЗЫКА КАК ТЕРАПИЯ

Малевич Ангелина

**ЧЕМ ПОЛЕЗНА
МЕДИТАЦИЯ?**

Стурейко Алина

СИМВОЛ ГОРОДА ГРОДНО

Лемачко Ольга

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/dashtrbk>

