ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!

ПУЛЬС

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ С 1928 ГОДА

ОРГАН ПАРТКОМА, ПРОФКОМОВ, КОМИТЕТОВ ВЛКСМ И РЕКТОРАТА 1-ГО ЛЕНИНГРАДСКОГО ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА ИМ. АКАД. И. П. ПАВЛОВА

№ 2 (2180)
ЧЕТВЕРГ,
17 января
1991 года

Цена 3 коп.

В ИНСТИТУТЕ — ЗИМНЯЯ СЕССИЯ. НИ ПУХА, НИ ПЕРА ВАМ, ДОРОГИЕ СТУДЕНТЫ!

● СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Осторожно: сессия!

МНОГИЕ считают, что умственный труд гораздо легче физического. Но и «сидячая работа» часто требует больших усилий и соответственно полноценного отдыха. Сложность же в том, что мысль, по выражению Герцена, «нельзя сложить, как руки, она и во сне не совсем спит».

При сильном умственном напряжении могут появляться признаки патологического состояния: эмоциональное возбуждение, повышение чувствительности организма к внешним факторам. Вслед за этим наблюдаются временное снижение памяти, внимания, нарушения координации движений. Наступает утомление, возрастает число ошибок.

На следующей стадии умственного перенапряжения может повышаться артериальное давление, учащаться пульс, усиливаться раздражительность. А в итоге — бессонница, потеря работоспособности, апатия.

Особенно опасно переутомление для молодых людей, например, для студентов в период экзаменационной сессии. Реакции на экзаменационную ситуацию могут быть различными: у одних это перевозбуждение, у других — депрессия.

Как же сохранить работоспособность, отодвинуть утомление?

Многое зависит от обстановки. Вам должно быть удобно. Освещение лучше всего близкое к солнечному свету.

Через 1—1,5 часа работы необходимо делать 5—10-минутные перерывы.

Предлагается ряд упражнений, которые можно выполнить, сидя за столом:

1. Напряжение мышц ног. Ноги вытянуть под столом, носки на себя. Повторить два-три раза по 3—10 секунд.

2. Напряжение ягодичных мышц. Повторить два-три раза по три-четыре секунды.

3. Напряжение мышц спины со сведением лопаток. Повторить два-три раза по три-четыре секунды.

4. Локти на уровне плеч. Давление ладони в ладонь. Повторить два-три раза по четыре-пять секунд.

5. Давление руками на сиденье стула. Повторить два-три раза по четыре-пять секунд.

6. При выпячивании мышц живота — вдох, при втягивании — выдох. Повторить десять-пятнадцать раз.

Более трудную часть работы лучше выполнять утром, когда выше продуктивность. Отдыхать можно, чередуя умственную деятельность с легким физическим трудом.

Помните, что умственной работе вредят курение и употребление алкоголя. Спать нужно не менее шести часов в сутки.

«А как насчет кофе?» — спросите вы. Кофеин, повышая тонус, одновременно истощает энергетические резервы организма. Поэтому предпочтение надо отдать лекарственным растениям, восстанавливающим функции организма, ускоряющим адаптацию к перегрузкам. Наибольшим психостимулирующим действием обладают женьшень, аралия, родиола. Несколько слабее элеутерококк, лимонник, левзея, заманиха.

Утром и в обед рекомендуется добавить в чай по четверти чайной ложки экстрактов элеутерококка, либо золотого корня, либо левзеи; по пятнадцать-двадцать капель настоек заманихи или аралии. Можно использовать также следующую смесь: корни родиолы розовой, заманихи, плоды шиповника, трава крапивы двудомной (по двадцать граммов залить стаканом кипятка, кипятить десять-пятнадцать минут, настоять в течение часа, пить по трети или половине стакана два-три раза в день — в первой половине дня).

На ночь целесообразно применение настойки пустырника или валерианы по двадцать-тридцать капель. Хорошее успокаивающее и антистрессовое действие окажет смесь следующих трав: пустырника и зверобоя по одной чайной ложке, мяты, душицы и череды по две чайных ложки — заварить двумя стаканами кипятка, настоять четыре-пять часов, пить по трети или по половине стакана перед сном.

С. КАБАНОВА,
кандидат медицинских наук
(газета «Поиск»)

Памяти друга

20 декабря 1990 года на тридцать восьмом году жизни после тяжелой и продолжительной болезни скончалась корреспондент нашей институтской газеты «Пульс» Камаева Нина Андреевна.

Родилась она 12 декабря 1952 года в Ленинграде. В 15 лет по совету своей старшей сестры Галины поступила на курсы швей в ателье. Но это не стало главным в ее жизни. Скорее, подспорьем. Мы все ее помним очень женственной, одетой с большим вкусом, эффектно, если хотите. А это немаловажно для женщины.

Особенно это пригодилось Нине, когда она (успешно закончив факультет журналистики) пришла на работу в редакцию. Согласитесь, приятно, когда к тебе приходит располагающий к себе корреспондент. Располагала она к себе всех — и почти сразу. И не только потому, что всегда искренне и от души улыбалась. И не только потому, что всегда была подтянута и модно одета. А потому, что была очень добрым и порядочным человеком.

Ее неиссякаемая доброта и искрящаяся энергия распространялись буквально на всех. Даже на тех, как теперь принято говорить, «трудных» подростков. Сама еще будучи подростком, на своем пути она встретила мальчугана, катившегося по наклонной плоскости. И не по комсомольскому заданию, а по своей природной чуткости и, наверное, уверенности в том, что сможет ему помочь, она вытянула его из жизненной трясины. Он стал учиться, потом обзавелся семьей, стал приходить к Камаевым домой уже как друг семьи. И даже теперь, когда Ниночки нет, он поддерживает прежние теплые отношения с ее мамой.

С Ниной было всегда всем тепло. Особенно ее маме, так как она считала, что ближе и надежнее друга у нее нет. Ее сестры, старшая и средняя, в ней тоже души не чаяли. И все сложные жизненные моменты пытались преодолеть дружно. И зачастую не обстоятельства управляли ими, а они подчиняли своей воле не всегда простые коллизии. Это признак сильной натуры.

Ее племянники считали Ниночку своей мамой (второй мамой), так как она буквально их выняньчила, а когда они подросли, усиленно занималась их эстетическим воспитанием: походы на выставки, концерты, в музеи — целиком лежали на ней. Закалившись духовно и морально, она и племянников учила выходить «из любого боя» с достоинством.

На работе она буквально горела. Наверное, потому, что ей всегда нравилось писать. Даже на отдых на дачу она уезжала с машинкой... Приходила на работу рано, уходила поздно, много писала для своего райкома, для «Ленинградской правды», для «Вечерки», для журнала «Рабоче-крестьянский корреспондент» и др.

Особенно ей удавались зарисовки. Она писала их почти с натуры, подмечая самое-самое. А смотр стенных газет, а чтение лекций на факультете общественных профессий, а молодежные выпуски, а проба «пера» и голоса на местном радиовещании, а аллея выпускников — все это принадлежит ей.

Идеи сыпались из нее, как из рога изобилия. В ней жил неистребимый дух импровизатора. Нам довелось как-то слышать ее репортажи-экспромты, записанные на пленку, — это заявка на большой талант радиожурналиста. И очень жаль, что никто и никогда больше не увидит улыбающуюся Ниночку... Она не любила категорий, так как сама была очень мягким, отзывчивым человеком.

В ней все время жила огромная доля необыкновенного. Это был мужественный и в то же время крупкий изнутри человек. Никто даже не догадывался, насколько серьезно она была больна. Наверное, в этом виновата все та же открытость людям, та же всеподкупающая улыбка. Ведь согласитесь, человек улыбается, когда ему хорошо? И только очень сильные — когда им плохо, чтобы не причинить боль окружающим.

Хочется еще привести небольшие выдержки из рекомендаций, которые были даны Камаевой при ее вступлении в ряды КПСС.

«Считаю Н. А. Камаеву принципиальным, честным человеком с высокими моральными качествами. Эти качества помогают ей вести ее профессиональную работу неотрывно от общественно-пропагандистской».

«Ее отличает огромное трудолюбие, большая работоспособность. Практически у нее нет личного времени — все отдано профессиональной и общественной работе. Нельзя не отметить в ней такие черты, как постоянный поиск, стремление к совершенствованию, творческий подход к своему труду».

«Она несет на своих плечах немалый груз — буквально массу общественных поручений. Вот только некоторые из них: ответственный секретарь методического совета по руководству средствами массовой информации района при Петроградском РК КПСС, член молодежного пресс-центра газеты «Ленинградская правда», секретарь секции очерка и публицистики Ленинградской организации Союза журналистов». (Не ускорило ли и все это ее конец?!)

«В характере Н. А. Камаевой сочетаются творческая инициативность, активная жизненная позиция, умение убедить и повести за собой людей — с личной скромностью, стремлением к постоянному совершенствованию, умением прислушаться к советам и критическим замечаниям других товарищей и сделать из них правильные выводы. Вместе с тем, она умеет отстаивать свою точку зрения и воспринимает не просто любую критику, а лишь аргументированную. Главное для нее — интересы дела».

Ниночка любила все красивое и потому хотела превратить свой любимый институт, вернее его территорию, в цветущий сад. Аллея выпускников — это начало сада, его главная аллея. Выпускники, не забудьте продолжить начатое вами дело. Это и будет дань светлой памяти Нины Андреевны Камаевой.

ГРУППА ТОВАРИЩЕЙ

ЛОЗУНГИ НОМЕРА:

«Пошлем в советы лучших ударников, стойких борцов за генеральную линию партии».

«Очистить ВАРНИТСО от идеологически чуждого элемента».

«За ленинскую линию партии!»

«Огонь по правому оппортунизму и примиренчеству с ним».

«3-й решающий год пятилетки требует большевистских ударных темпов подготовки кадров».

«Дадим сокрушительный бой лжеударничеству в нашем Институте».

«В ответ интервентам — всенизируем свои ряды».

* * *

ЛЕНИНГРАДСОВЕТ В БОРЬБЕ ЗА КАДРЫ

Советы, как массовые организации рабочего контроля, охватывающие своим влиянием все стороны хозяйственной жизни, принимают близкое участие в деле подготовки кадров.

Реорганизованная год тому назад секция Ленинградского Совета выделила в своем составе специальные сектора по подготовке кадров. В секции здравоохранения также был организован сектор кадров, под непосредственный контроль которого были выделены следующие учреждения по подготовке кадров: 1-й и 2-й Лен. Мед. Институты, Институт усовершенствования врачей, 1-й и 2-й Лен. Мед. Техникумы и Фармацевтический техникум...

* * *

НАШ ОТЧЕТ ИЗБИРАТЕЛЯМ

Я принимал участие в 2-х обследованиях 1-го и 2-го мед. Институтов по вопросам вневузовской работы и культурно-бытового обслуживания студенчества... Вся культурно-бытовая работа должна быть поставлена на службу выполнения промфинплана, больше внимания подбору кадров культ.-бытовых работников. Поднять перед Облздравотделом вопрос о диспансеризации студенчества, в первую очередь студенчества мед. ВУЗов. Подтянуть качество стипендий на младших курсах, доведя ее до 60 руб. Увеличить скидки на теабилеты до 75 процентов. Через кооп. секцию Лен. Совета поднять перед ЛСПО вопрос о полном удовлетворении студентов-медиков прозодеждой и целый ряд других...

Член Ленинградсовета тов. ФОМИН

* * *

ЗАДАЧИ ЧИСТКИ

Мы живем в период обостренной борьбы двух миров, борьбы двух систем — социалистической и капиталистической. На одной стороне — трудящиеся массы, борющиеся за освобождение от эксплоатации, а на другой — эксплоататоры и угнетатели трудящихся масс. Нейтралиста здесь быть не может: либо с трудящимися, либо против них.

В этой борьбе ВАРНИТСО (Всесоюзная ассоциация работников науки и техники для содействия социалистическому строительству СССР), как общественно-политическая организация, объединяющая и организующая советскую трудовую интеллигенцию, должна быть впереди, вместе с рабочим классом, вместе с трудящимися должна активно участвовать в строительстве нового социалистического общества...

Вот почему ВАРНИТСО с 15 ноября 1930 г. приступило к чистке своих рядов по всему Союзу и в частности по Ленинграду...

Бюро коллектива ВАРНИТСО 1-го ЛМИ

* * *

КУЛАЦКОМУ АГИТАТОРУ ЛАПКИНУ НЕ МЕСТО В ПАРТИИ

О Лапкине, студенте 1-го ЛМИ, члене ВКП(б) уже писал «Ленинградский студент».

Сегодня Лапкин несколько другой, но не менее опасный для партии кулацкий агент. Лапкин убедился, что открытое выступление против партии не безопасно и разоблаченный пред партией и общественностью прячет свою физиономию подкулачника за лицемерные заявления о верности генеральной линии партии...

Это своё выросло на хуторе отца, который «не пойдет в колхоз, так как любит работать, а в колхозе за 8 час. не наработает». От хутора и идут теоретические поправки Лапкина, невольно высказываемые на бюро ячейки.

«В партии есть низы и верхи. Низы исполнители, верхи те, чья воля исполняется. Низы обманывают верхи. Низы врут, что коллективизация идет хорошо. Не сказывают, что они силой загоняют мужика в колхоз»... Лапкин заявляет, что он живет в рабочей среде и знает, что и «рабочие бегут с заводов, рабочие работать не хотят. Да и что работать, коли есть все равно нечего...» Эту клевету Лапкин распространяет на рабочих заводов Выборгской стороны.

«Очереди надоели. В очередях ругают советскую власть» и много другой обывательской желчи, ненависти классового врага...

Ячейка ВКП(б) и бюро коллектива, будем надеяться... Лапкина из партии выкинут. Кулацкого агента, агитирующего за кулака, в партии держать не нужно...

П. Вохмянин

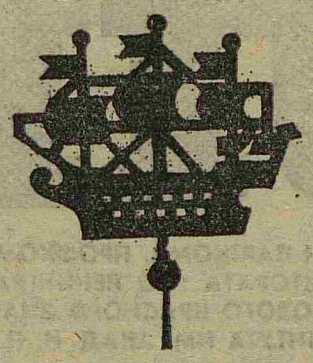
* * *

СМОТР УДАРНЫХ БРИГАД

В нашем Институте с 1 по 20 января проходит смотр работы ударных бригад. Этот смотр заключает в себе проверку нашего ударничества и договоров по соц. соревнованию между группами. Мы должны за этот период провести работу по выявлению в нашем Институте лжеударников. Они у нас имеются. Мы нередко видим студентов, систематически опаздывающих на занятия, нередко видим голых «академистов», не желающих брать общественной нагрузки, мы нередко видим плохо готовящихся к практическим занятиям и в сумме всего сказанного такие студенты не являются ударниками, они лжеударники и им не место в наших ударных бригадах...

Стан.

* * *



Мы продолжаем публикации из газеты «Пульс» шестидесятилетней давности. Читайте подборку материалов (в сокращенном виде и с сохранением орфографии оригинала) из «Пульса» № 5 за 1931 год — номер вышел десятого января.

ШЕСТЬДЕСЯТ ЛЕТ НАЗАД

ФЕДОРОВА — ЛЖЕУДАРНИЦА

6 гр. III к. в начале уч. года объявила себя ударной. Студентка этой гр. т. Федорова оказывается и «не знала» об этом, хотя и присутствовала на собрании группы.

Ей, видите-ли, это было «ни к чему». При проверке договора о соцсоревновании, на группе выяснилось, что за Федоровой числится изрядное количество прогулов, опоздáний и отказов отвечать на занятиях. К тому же имеется «хвост». Политучебой она вовсе не занималась и общественной нагрузки никакой не имела и иметь не выражала желания.

Группа постановила исключить ее из бригады, как лжеударницу.

Кор.

* * *

ШАТУНАМ ПО РУКАМ

Давно закончилась разбивка на факультеты, но до сих пор имеются шатуны на факультете охраны матмлада (Кривсский и Глазов), спят они и видят, как бы удрать на хирургию, а когда это не удается, то начинают пытаться протаскивать «хирургические предметы» на наш факультет, но решительный отпор дало им производсовещание факультета и призвать их «к порядку» должны наши студенческие организации, дабы не тормозили отдельные нытики в работе создания новых, столь нужных стране, кадров.

Око.

* * *

ДИАЛЕКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛИЗМ В ЗАГОНЕ

В «Пульсе» № 2 (21 мая 1930 года) была заметка: «Нет педагогов», относительно отсутствия кружков для членов СНО по методологии марксизма. Тогда СНО объясняло это неимением подходящих кадров, но обещало, что на летние каникулы выдвиженцам будут даны задания по диалект. материализму и с сентября начнут работу 2 группы по данной дисциплине.

Каждый год обещает СНО... Прошло лето, а выдвиженцы не имели задания, прошел и сентябрь, а члены СНО кружков не видят. Или на самом деле достать преподавателя невозможно, или СНО забыло о полит. воспитании кадров...

Н.

* * *

ВЫНОСИМ ПОРИЦАНИЕ

На отчетное собрание Советов не явились из 9 группы 2-го курса студенты Бороушкина, Кальсберг, Коробова, Скляров. Такое отношение проявляют ударники. На групповом собрании группа нашла ударных товарищей причину неявки на данное собрание неуважительной и выносит общественное порицание через печать.

* * *

СОРВАТЬ МАСКУ С «МИСТЕРА Х»

Собрание лечебно-профилактического факультета (I и II курс). Отчет членов Ленсовета закончен. Прения. Вопросы. Вопрос: «Что такое коммерческий советский сахар, какая его формула и можно ли пить его с чаем?»

Вы, наверное, братишки, первым делом поинтересуетесь — кто задал вопрос. Да нет, конечно, подписи на записке. И написана она искаженным почерком... Вот — шутник. Вот это ловко. Настоящий «мистер Х» — загадочность и остроумие и другое кое-что — все в этом вопросе...

Не можешь даже вопроса правильно составить в оконченном, короче говоря, виде. А надо бы так: «Что такое коммерческий советский сахар, какая его формула, можно ли его пить с чаем и можно ли мне учиться в советском ВУЗе». Вот это, так так сказать, логически завершенный вопрос. Ну а насчет анонимности, друг, так это уж лишнее. Это ты брось. Недаром говорят: «Дрянь всегда на верх всплывает». Всплывешь, братишка, и ты. Ну, а тут самый удобный момент — за волосы и под зад коленкой. Ты уж, дорогой, прости меня за прямоту. Не любим мы дипломатии. Менее, так сказать, одарены вашими способностями. Ну а таких «дипломатов», как ты, «мистер Х», которые, учась в наших ВУЗах точат на нас же нож, раскрыть и без особых дипломатических хитростей выставить за ворота, ума хватит. Будьте уверены и не волнуйтесь.

«Электрон»

* * *

КОРОЛЕВ ТОРГУЕТСЯ

В решающий год пятилетки студенчество отметило боевым лозунгом досрочной выплаты займа «Пятилетка в 4 года» и увеличением размера подписки до месячной стипендии. Реализация этого лозунга в 16 группе хир. отд. 4-го курса прошла так: стипендиаты единодушно увеличили подписку до 70—75 руб., увеличили подписку и не стипендиаты. В хвосте оказался комсомолец-ударник стипендиат А. К. Королев. В первую подписку он подписался на 25 руб. Теперь же, поторговавшись с полчаса, подписался на 25 руб. Королев отговаривается плохим материальным положением. Собрание группы нашло причину его неуважительной и, считая, что подписка на заем является одним из показателей, определяющим общественно-политическую физиономию студента, выносить Королева на общественный суд через газету.

Закатимова и Билимович.

* * *

ВЫЗОВ

9 группа 2-го курса подписалась дополнительно на 15 руб., доведя подписку до 50 руб. и вызывает на соревнование 5-ую группу и др. группы, подписавшиеся меньше этой суммы.

Сухорукова.

* * *

ПОСТРОИМ СТУДЕНЧЕСКИЙ САМОЛЕТ

3-я группа 2-го курса фак. охр. матмлада постановила внести по десять рублей с человека с рассрочкой на 5 месяцев на постройку студенческого самолета в ответ вредительским замыслам контрреволюционеров и вызывает все группы факультета охматмлада и Лечебно-Профилактического факультета.

Потемкин.

* * *

НЕЖНАЯ БАРАБАННАЯ ПЕРЕПОНКА

Студента Шорохова знают, если не все, то многие. Одни по курсу, другие по работе в профкоме, третьи по исполинскому росту, а некоторые, оказывается, как вышибалу. И не больше. К числу последних принадлежит студ-ка 2-го курса, член редколлегии «Пульса» тов. Ф. Г. Тов. Г. имела неосторожность громко разговаривать с полотерами в комнате, где обитал Шорохов. Конечно, подобная дерзость не могла быть оставлена безнаказанно. Ведь все знают, какая «нежная барабанная перепонка» у Шорохова. Шорохов рассвирепел и поволок от своей комнаты за плечи студ. Г. Она не сопротивлялась. Да разве могла она сопротивляться «дитяти в косую сажень» ростом. Наверное тов. Шорохов еще больше рассвирепеет, прочитав эту заметку. Ну, дорогой товарищ Шорохов, никогда не надо забывать заповедь: «Не вышибайте, да не прошибаемы будете».

Веселый Эльф.

ИСТОРИЯ ГОСУДАРСТВА РОССИЙСКОГО ОТ КОМИССАРА КАТТАНИ ДО ДОКТОРА КАШПИРОВСКОГО

ПОСВЯЩАЕТСЯ СПЕЦИАЛЬНОМУ КОРРЕСПОНДЕНТУ «ПРАВДЫ» ГОСПОДИНУ В. МИРОШНИЧЕНКО, ТРЕБУЮЩЕМУ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ТЕЛЕСЕАНСОВ КАШПИРОВСКОГО РАДИ «НРАВСТВЕННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ» («ПРАВДА» от 32 декабря 1990 года).

Семь десятилетий жили без бога. Нравственно ущербны. Умственно убоги. А когда решили: «Хватит этой дряни!», в слабый мозг вселился Тельман Гдляи — Каттани. Бушевал он бурей темно-кумачовой. И катил он бочку аж на Лигачева. А чуть позже рысью казацко-запорожскою в глупую головку въехал Кашпировский. В темное сознание — долгожданным филином. Плохо, плохо думаем! Мирно спят извилины.

Да. Доктор обаятелен. Но не в этом соль. Тете Маше в Астрахани он снимает боль. Без сигналов боли тетенька живет. Никуда не жалуясь, радостно помрет. Докажет, что внушение, как средство, эффективно. Сеансов — нет сомнения — потребуем активно. Введут их ради власти над Ванями и Тапями. Для этого же (и этими же) был создан миф о Гдляне.

Позднее пожалели. Но твердо, по-петровски, сегодня строят новую легенду — Кашпировский.

Привыкли к положению они неприкасаемых. Не слышат грозной поступи повышенно внушаемых.

И «правые», и «левые» бойцы различных станов, зачем вы не боитесь суровых гипноманов?!

Владимир ЛЮБАРСКИЙ

ПОСТСКРИПТУМ.

А доктору... А доктору оставить нужно шансы. Кассеты по рецептам, а не телесеансы?

Заказ № 9060 Ордена Трудового Красного Знамени типография им. Володарского Лениздата, Ленинград, Фонтанка, 57. Наш адрес: 197089, ул. Льва Толстого, 6/8. Телефоны: городской — 238-71-13, местный 113. Редактор А. Я. ПАПАХОВ