

употреблены. В современном русском языке известно более двухсот устойчивых выражений, связанных с текстом Библии. Среди них есть такие, которые употребляются в современном русском языке в ином значении, нежели в Библии. По каким бы причинам ни происходило изменение исходного значения того или иного новозаветного выражения, все это является свидетельством жизни и развития языка. Возврат к забытым христианским ценностям повлиял на активизацию употребления библеизмов в живой речи и публицистике. Они придают публичной речи живость и меткость, образность, вызывают сложные эмоциональные ассоциации. Фразеологические единицы требуют знания их библейской этимологии.

Литература:

1. Адрианова-Перетц, В. П. Библейские афоризмы и русские пословицы / В. П. Адрианова-Перетц // Тр. отдела др.-русс. лит-ры / Академия наук СССР. Ин-т русск. лит-ры. – 1971. – Т. 26. – С. 8–12.
2. Бетехтина, Е. Н. Фразеологические библеизмы с ономастическим компонентом в современном русском языке (на фоне английского) : автореф. дис. ... канд. филол. наук / Е. Н. Бетехтина ; СПб., 1995. – 16 с.
3. Бирих А. Из истории русских библейских выражений / А. Бирих, Й. Матешич // РЯЗР. – 1994. – №5/6. – С. 41–47.
4. Гвоздарев, Ю. А. Библеизмы в русской фразеологии (К истории освоения) / Ю. А. Гвоздарев // Эволюция лексико-фразеологического и грамматического строя русского языка. – Магнитогорск, 1994. – С. 26–34.

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Алнаджар В.

Гродненский государственный медицинский университет

г. Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – *Радюк Е. В.*

Современный образ жизни оказывает существенное влияние на физическое и психическое здоровье молодежи. В эпоху глобализации, цифровых технологий и ускоренных темпов жизни молодые люди сталкиваются с новыми вызовами, которые напрямую связаны с их образом жизни, питанием, привычками и социальным окружением.

Среди молодежи все чаще наблюдаются такие негативные явления, как употребление фастфуда, алкоголя и наркотиков. Эти факторы не только ухудшают общее состояние здоровья, но и влияют на успеваемость, настроение, работоспособность и социальные отношения.

Различные нарушения питания особенно ярко проявляются в студенческие годы, трудно соблюдать режим питания из-за неуклонно увеличивающейся

учебной нагрузки, из-за стиля и образа жизни студентов, а также не всегда стабильного материального положения [1, с. 78].

Фастфуд стал неотъемлемой частью жизни современного человека. Особенно популярным он является среди студентов, у которых часто не хватает времени на приготовление полноценной пищи. Быстрые перекусы, пицца, гамбургеры, шаурма, картофель фри и сладкие газированные напитки – это удобный, но крайне вредный способ утолить голод.

Регулярное употребление фастфуда приводит к дефициту витаминов и микроэлементов, к нарушению обмена веществ, ожирению и болезням сердечно-сосудистой системы. Кроме того, большое количество соли, сахара и насыщенных жиров оказывают негативное влияние на мозговую деятельность, снижает концентрацию внимания и способность к обучению.

Психологический аспект также немаловажен: постоянное употребление «быстрой еды» формирует зависимость, схожую с никотиновой или алкогольной. Молодой человек привыкает к насыщенному вкусу и не получает удовольствия от обычной здоровой пищи.

Учеными было доказано, что жирные и сладкие продукты негативно влияют на эндокринную и сердечно-сосудистую системы. Как показывает практика, атеросклероз, ожирение, диабет гораздо чаще становятся проблемой людей, питающихся фастфудом [2, с. 336].

Таким образом, фастфуд постепенно разрушает не только физическое здоровье, но и культуру питания в целом.

Все чаще в студенческой среде неотъемлемым атрибутом отдыха, праздников и общения являются алкогольные напитки. Эта пагубная привычка может привести к серьезным последствиям. Алкоголь разрушает клетки печени, негативно влияет на работу сердца, желудка и нервной системы. У подростков и молодых людей, чей организм еще находится в стадии формирования, вред алкоголя особенно велик. Даже небольшие дозы этанола способны вызывать нарушения памяти, ухудшение сна и снижение концентрации внимания.

Психологические последствия не менее опасны: употребление алкоголя часто сопровождается депрессией, агрессией и потерей самоконтроля. Кроме того, у студентов может формироваться алкогольная зависимость, которая постепенно разрушает личность и мешает профессиональному развитию.

Важно понимать, что алкоголь не является способом снятия стресса или «ухода» от проблемы. Существует множество альтернативных способов отдыха: спорт, творчество, прогулки, музыка, йога. Формирование здоровых привычек – главный шаг к гармоничной и успешной жизни.

Одной из самых серьезных проблем современного общества остается употребление молодежью наркотиков. Молодые люди, особенно студенты, часто сталкиваются с соблазном попробовать что-то «новое» или «интересное». Давление со стороны окружения, стресс, одиночество, любопытство – все это может стать причиной первого опыта с наркотиками.

Однако даже одноразовое употребление наркотических средств может привести к необратимым последствиям. Наркотики воздействуют на центральную нервную систему, изменяют восприятие реальности и вызывают сильнейшую зависимость, разрушают организм и психику.

На фоне наркотической зависимости ухудшаются когнитивные функции, исчезает мотивация к обучению, снижается социальная активность. Молодой человек утрачивает интерес к жизни, отношения с близкими и друзьями разрушаются.

Кроме того, употребление наркотиков часто связано с криминальной деятельностью, что приводит к социальным и юридическим последствиям. Решение этой проблемы требует комплексного подхода: профилактической работы, психологической поддержки и формирования здоровых ценностей в обществе.

Современный образ жизни оказывает значительное влияние на здоровье молодежи. Постоянная занятость, стресс, дефицит сна, неправильное питание и вредные привычки приводят к ухудшению как физического, так и психического состояния студентов.

Фастфуд лишает организм необходимых питательных веществ и способствует развитию хронических заболеваний. Алкоголь разрушает нервную систему и снижает когнитивные способности. Наркотики представляют собой наибольшую опасность, так как вызывают зависимость и ведут к деградации личности.

Для улучшения ситуации необходимо повышать уровень осведомленности среди молодежи, развивать культуру здорового питания и активного образа жизни, внедрять профилактические программы в школах и университетах. Важно, чтобы каждый молодой человек осознал личную ответственность за свое здоровье и понимал, что оно является основой успешного будущего.

Литература:

1. Ромашов, А. Ю. Актуальность проблемы неправильного питания современного студента / А. Ю. Ромашов, Ю. А. Кашпарова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020, № 2 (18). – С. 77–83. – URL: [file:///C:/Users/user/Downloads/7980-Текст%20статьи-28803-1-10-20200606%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/7980-Текст%20статьи-28803-1-10-20200606%20(2).pdf) (дата обращения: 11.12.2025).
2. Агапитова, В. С. Фастфуд в жизни современного человека / В. С. Агапитова, Е. А. Лепухова, С. С. Козлов // Вестник науки. Серия: Общегуманитарные науки. – 2022. Т. 1, № 6 (51). – С. 333–337. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fast-fud-v-zhizni-sovremennogo-cheloveka/viewer> (дата обращения: 11.12.2025).