

Кроме того, коммуникация с коллегами также играет важную роль в имидже ветеринара. Общение врачей друг с другом на профессиональные темы, обсуждение диагноза и плана лечения с узкими специалистами – все работает на имидж врача и здоровье животного [2, с. 51].

На сегодняшний день, когда конкуренция достаточно высока, именно имидж становится важным инструментом дифференциации.

Необходимо дополнительно разрабатывать рекомендации для ветеринарных клиник, которые будут содержать основные аспекты делового имиджа ветеринарного врача, проводить обучение и повышение квалификации врачей по данной теме.

Поддержание делового имиджа является ключевым фактором для достижения профессионального успеха и укрепления положения на рынке ветеринарных услуг.

Литература:

1. Аракелов, В. С. Этика и психология ветеринарной профессии / В. С. Аракелов. – М. : Колос, 2018. – 256 с.
2. Васильева, Т. П. Коммуникация с клиентами в ветеринарной практике / Т. П. Васильева // Ветеринарная наука и практика. – 2019. – № 3. – С. 45–51.
3. Федык, Л. А. Качество Ветеринарных Услуг / Л. А. Федык, И. С Пундель, Г. С. Гусева // Компетентность. – 2022. – № 7. – С. 37–41. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kachestvo-veterinarnyh-uslug> (дата обращения: 15.10.2025).

ДЕКОНСТРУКЦИЯ МИФОВ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ НА ОСНОВЕ ДАННЫХ СОВРЕМЕННЫХ БИМЕДИЦИНСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Пономарева Д. В., Курдяева А. С.

Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы
г. Москва, Российская Федерация

Научный руководитель – *Тимофеева М. Н.*

Актуальность данной работы обусловлена широкой распространенностью недостоверной информации о здоровом образе жизни (далее – ЗОЖ) среди населения. Такая неподтвержденная информация может нанести ущерб физическому здоровью человека.

Цель – проанализировать широко распространенные мифы о ЗОЖ на основе данных современных биомедицинских исследований для формулирования научно обоснованных практических рекомендаций, а также рассмотреть культурные и социальные предпосылки этих мифов.

В современном мире из-за стремительного развития средств массовой информации появляется все больше различных мифов о здоровом образе жизни. Для начала выясним, что означают понятия «здоровый образ жизни» и «доказательная медицина».

ЗОЖ – термин, который означает образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья и снижение риска неинфекционных заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска. ЗОЖ включает несколько аспектов: правильное питание, физическую активность, управление стрессом и отказ от вредных привычек [1].

Доказательная медицина (англ. Evidence-based medicine) – подход к медицинской практике, при котором решения о применении профилактических, диагностических и лечебных вмешательств принимаются, исходя из имеющихся научных доказательств их эффективности и безопасности [2, с. 16].

Рассмотрим несколько распространенных мифов о здоровом образе жизни:

1) *«Детокс-программы» необходимы для очищения организма от токсинов и шлаков.*

Данный миф во многом является маркетинговым ходом, направленным на увеличение продаж в специализированных магазинах «здорового питания». Но внушается эта идея как очищение не только физического тела, но и духовного.

В реальности наш организм обладает самодостаточным механизмом детоксикации, при нормальных условиях, не требующим вмешательства извне. Нашими главными органами детоксикации являются печень и почки. Бывают случаи, когда организм не может справиться с токсинами самостоятельно, тогда на помощь приходят различные медицинские процедуры, проходящие под контролем врача в больнице [2].

2) *Чтобы оставаться здоровым, необходимо проходить 10000 шагов в день.*

Классическая рекомендация о необходимости 10000 шагов в день не имеет научного обоснования и изначально была результатом маркетинговой кампании японской фирмы «Yamasa» перед Олимпийскими играми в Токио в 1964 году. Данная фирма разработала первый в мире шагомер «Manpro-kei», название которого переводилось как «измеритель 10000 шагов».

К выводу о том, что данная рекомендация является мифом, приходят авторы нового исследования, опубликованного в медицинском журнале «The Lancet». Согласно масштабному анализу данных, оптимальным для значительного улучшения здоровья является показатель в 7000 шагов в день. При такой ежедневной активности риск смертности от любых причин сокращается на 47% по сравнению с малоподвижным образом жизни [1].

3) *Для сохранения водного баланса в организме необходимо пить 2 литра воды в день.*

Как поясняет нутрициолог и химик-биохимик С. Шереметьев, эта норма рассчитана по формуле 30–40 миллилитров жидкости на килограмм массы

тела, однако такой подход не учитывает индивидуальные особенности организма, такие как уровень физической активности, метаболизм и условия окружающей среды [1]. Поэтому норма потребления воды у каждого человека может отличаться.

Таким образом, критический анализ распространенных мифов о здоровом образе жизни демонстрирует необходимость замены упрощенных и коммерциализированных догм на индивидуальные, обоснованные рекомендации. Основой для эффективной профилактики заболеваний и поддержания здоровья должно стать не следование универсальным мифам, а принципы доказательной медицины, учитывающие особенности конкретного организма.

Литература:

1. Здоровый образ жизни. – URL: <https://fbuz27.ru/en/zdorovyj-obraz-zhizni/> (дата обращения: 22.10.25).
2. Вербицкая, Е. В. Доказательная медицина: новое в поиске доказательств / Е. В. Вербицкая, Д. Ю. Белоусов, А. С. Колбин // Качественная клиническая практика. – 2023. – № 3. – С. 15–25. – URL: <https://www.clinvest.ru/jour/article/view/671/663> (дата обращения: 22.10.2025).

ВОРОЖБЫ И ГАДАНИЯ В СТРУКТУРЕ КОЛЯДНЫХ ПРАЗДНИКОВ НА КАМЕНЕЧЧИНЕ В 60–80 ГОДЫ XX ВЕКА

Рынкевич С. Н.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – к. историч. н., ст. преп. *Чернякевич И. С.*

Белорусские Коляды представляют собой сложный комплекс, который возник в результате взаимодействия двух систем – дохристианской и христианской [1, с. 33]. Западнополесский колядный цикл включает в себя ряд обрядов, среди которых выделяются обряды кутьи (поминовения предков), гадания, колядования и щедрования. Каждый из них имеет свое значение. Сами Коляды, которые на Полесье имеют дополнительное название «святые вэчоры» или «Коледы», «Коледа», занимают в народном календаре разное время: период зимних торжеств длится с 6 по 19 января у православных и с 24 декабря по 6 января – у католиков [2, с. 74].

В полесском фольклоре Коледа приобретает черты мифологического персонажа: «Кажут, Коляда прыеде. Вот вжэ осталось три дни – кажут, вот вжэ Коляда еде на трох кониках; осталось два дни – на двох кониках, а по одном вжэ приежжае» [2, с. 75].

Существует немало легенд, поверий и ритуалов, связанных с Колядой, так, например, в исследуемом нами регионе было принято так: если в дом