



КАК ВЫЖИТЬ В ОБЩЕЖИТИИ?

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ



Абитуриентам об общежитиях известно немного: по словам родителей, там творится «тако-о-о-е!». Заранее страшно. А что, собственно, творится, к чему надо быть готовым и как с этим справиться?

Практические советы о том, как выжить в общежитии, нам помогли составить студенты лечебного факультета Эльмира Габдуллина, Анур Биджиев и Никита Туктагулов – «аборигены» с Малой Пироговки. По их словам, жизнь в общежитии дает много плюсов: это возможность обмена учебниками и помощи от старших коллег, близость к университету, новые знакомства – главное, чтобы повезло с соседями.

– Порой общага напоминает лагерь: веселье до полуночи, песни под гитару, поздние перекусы и очередь в ванную комнату, – рассказывает Анур. – А вечером тебя ждут в комнате с веселыми рассказами о прошедшем дне.

– Общежитие учит взаимопониманию, самостоятельности, терпению, – уверяет Никита. – Для меня влиться в жизнь «гудящего улья», в котором все «пчелы» с разными привычками,

характерами, устоями, было несложно, незаметно для себя я стал частью большой дружной общажной семьи.

– Общежитие – это путевка во взрослую жизнь, – дополняет Эльмира. Надо только придерживаться несложных правил.

№ 1. Организуйте быт и питание!

Правильно распределите с соседями обязанности по уборке комнаты и готовке еды. Помните, что экономнее готовить пищу самим. Составьте график и придерживайтесь его, тогда у вас будет больше времени на кружки, конференции, дежурства в больницах, отдых и личную жизнь.

№ 2. Найди тайную комнату!

Веселая жизнь студенческого общежития затягивает, но не забывайте учиться. Иначе вся беззаботность закончится с началом первой сессии. Если нужна тишина, то для этого есть учебная комната.

Там всегда можно уединиться, подготовиться к экзаменам или просто перевести дух.

№ 3. Больше спокойствия, меньше эгоизма!

Не стоит объявлять всем войну, если вас обидели, и играть в молчанку несколько дней. Поговорите с соседями о том, что вас не устраивает. Необходимо помнить, что сплетни и слухи распространяются в общежитии с поистине фантастической скоростью. Много раз подумайте, прежде чем рассказать о ком-то что-то плохое.

№ 4: Решайте проблемы здесь!

При возникновении спорных вопросов обращайтесь в совет общежитий. Вся информация есть на сайте университета:

www.mma.ru/education/student/orga/stsov/sovet/

Пожив в студенческом общежитии, вы научитесь справляться с любыми ситуациями, находить подход к разным людям, обретете много верных друзей. Нужно пройти эту дорогу с достоинством и не потерять себя. Удачи вам, дорогие студенты!

Корреспонденты студенческого пресс-центра Мария Мартина, Ольга Камаева

Волонтеры

ОБЕСПЕЧИЛИ ПАРЛАМЕНТСКИЕ ИГРЫ

Три дня добровольцы из Первого МГМУ обеспечивали слаженную и четкую организационную работу на VI Международных парламентских играх, в которых приняли участие команды парламентариев семи стран: Латвии, Литвы, Армении, Хорватии, Казахстана, Сербии и России.

Наши атташе встречали гостей в разных аэропортах столицы, а потом помогали им в размещении в гостинице. Соревнования по бильярду, настольному теннису, бадминтону, шахматам, мини-футболу, большому теннису в рамках Международных парламентских игр проходили на трех площадках, в том числе в спорткомплексах «Олимпийский» и «Новая Лига». Мощной точкой соревнований стал гала-матч по футболу между сборными командами России и мира, который завершился победой россиян со счетом 3:1.



В общем зачете Россия одержала уверенную победу в VI Международных парламентских играх, второе место – у команды Казахстана, третье – у Латвии.

Наши волонтеры помогли сделать праздник незабываемым, берясь за любую работу, от координации гостей по площадкам спорткомплексов до обеспечения комфорта и атмосферы на мероприятии.

Кристина Ваулина

УЛУЧШИЛИ РЕЗУЛЬТАТ



15-17 октября в Санкт-Петербурге прошел Всероссийский молодежный образовательный форум «Спешите делать добро». В нем приняла участие команда волонтеров Первого МГМУ имени И. М. Сеченова.

На форуме работали мастер-классы по темам: «Эффективное добровольчество», «Социальное волонтерство», «Стратегия формирования здорового образа жизни», «Социальное проектирование». После них вновь образованные команды реализовывали разработанные социально значимые акции «Добро в действии».

Во второй день состоялся конкурс проектов медицинских и фармацевтических вузов России, где проект Волонтерского центра Первого МГМУ имени И. М. Сеченова «Медицинское волонтерство» занял 2-е место, улучшив результат 2014 года, когда наш еще не реализованный проект занял 3-е место.

По окончании форума состоялось подведение итогов, награждение лучших проектов, принятие резолюции о ежегодном проведении Всероссийской акции «Не курите в белых халатах».

Кристина Ваулина

ПРОТЕСТИРОВАЛИ ЖЕЛАЮЩИХ



Акция «Время быть здоровым», проведенная в октябре Волонтерским центром Первого МГМУ совместно с кафедрой спортивной медицины и медицинской реабилитации на территории парка «Новослободский», состоялась в рамках Года борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Студенты-медики и врачи-ординаторы провели медицинское тестирование более 30 человек, измерив основные физиологические показатели, а по результатам выдали заключения о состоянии здоровья и уровне физического потенциала и рекомендации по сохранению здоровья, снижению веса, профилактике сердечно-сосудистых и других заболеваний. Участникам рассказывали о значимости здорового образа жизни в пожилом

возрасте, необходимости сбалансированного питания, регулярных физических нагрузок, полноценного отдыха, интеллектуальной и творческой деятельности.

«Благодаря формату скринингового тестирования мы лишней раз напоминаем людям о том, как важно следить за своим здоровьем. Получая реальные цифры по результатам обследований и их интерпретацию, человек осознает необходимость консультации врача и назначения лечения. Такова была наша главная задача. Спасибо за яркое мероприятие, за такой сильный пример», – сказала Кристина Ваулина, директор Волонтерского центра Первого МГМУ имени И.М. Сеченова.

Иван Лепетинский и Айшат Магомедова

РАСКАЗАЛИ О ТРАВМАХ

18 октября прошел первый этап открытого детского фестиваля скалолазания «Территория О'СКАЛ». В мероприятие активно включились волонтеры Медико-социального студенческого отряда «Маленький Принц», занимающегося социальным направлением Волонтерского центра Первого МГМУ имени И.М. Сеченова.

Соревнования проводились в дисциплине «болдеринг». Площадка была очень необычная: действие происходило на ринге. Волонтеры выступали в качестве аниматоров-педагогов, в их задачу входило рассказать и показать маленьким участникам, как вести себя при порезе, ушибе, тепловом ударе, провести обучающие игры с детьми. Инструктаж проводили и для совсем маленьких, и для ребят постарше.

Дети отлично провели время, многое узнали о простейших медицинских манипуляциях. «Мы получили большой заряд положительных эмоций!

Детки впитывали каждое слово. И главное, нужно было понимать, что от нашего рассказа зависит их будущее знание о возможных травмах», – поделился впечатлениями один из волонтеров.

Дарья Комолых



ШУТОЧНОЕ ДЕЛО

16 октября команда КВН Первого Меда боролась за право пройти в финал Московской Студенческой Лиги



Вы знали, что одним из создателей и первых ведущих КВНа был выпускник Первого Московского Ордена Ленина медицинского института (ныне Первый МГМУ имени И.М. Сеченова) Альберт Юльевич Аксельрод – кандидат медицинских наук, врач-реаниматолог? Его внук Игорь учится у нас на втором курсе стоматологического факультета, а продолжает традиции веселых и находчивых «Сборная Первого Меда» (СПМ).

Сегодня почти в каждом вузе есть свои кавээнщики. Честь нашего университета отстаивает замечательная команда, в которой играют очень талантливые и незаурядные студенты и преподаватели. О своей работе в сборной рассказывает завуч кафедры фармакологии лечебного факультета и начальник лагеря «Сеченовец» профессор Александр Анатольевич Горбунов:

Профессионализм команды нашего университета отметил один из членов жюри

Сам профессор попал в команду чуть больше года назад. В юности у него был опыт игры в КВН: он выступал в факультетской лиге сборной фармацевтического факультета. Удалось ему немного поиграть и за второй состав главной сборной. Как говорится, бывших кавээнщиков не бывает.



21 октября со студентами Первого Меда встретился практикующий в Род-Айленде (США) судебно-медицинский эксперт Александр Михайлович Чернов, окончивший наш университет в 1983 году.

Он рассказал об этапах становления настоящего врача, устройстве системы здравоохранения в США и с радостью ответил на многочисленные вопросы. По его словам, сейчас у обучающихся хватает предрассудков и фантазий, чтобы составить об американской медицине не совсем верное мнение.

Много работы

Резидентура в США длится от трех до восьми лет, ее окончание дает право на получение лицензии, с которой уже можно работать по специальности. Александр Михайлович замечает: «Резиденты проводят в госпиталях до 80 часов в неделю, это изнурительный труд».

Александр Анатольевич, – Без команды я свою жизнь могу представить с трудом.

16 октября «Сборная Первого Меда» отстаивала в доме КВН свое право пройти в финал Московской Студенческой Лиги. До этой игры я никогда не видела, чтобы в зрительном зале люди сидели в проходах между рядами и на лестницах – настолько жаркими обещали быть юмористические баталии.

И они оправдали ожидания! Наши ребята встретились с семью командами, которые представляли лучшие вузы Москвы (РЭУ им. Плеханова, НИУ ВШЭ, МГУ им. Ломоносова) и даже Академию пограничной службы Казахстана. Несмотря на несколько смазанный старт, в последнем конкурсе игроки СПМ не оставили равнодушным никого, исполнив а капелла с бубном и в хирургичках народную врачебную песню.

От победителей наших ребят отделило практически полбалла, но болельщики сборной все равно остались в восторге от игры, ведь сильные противники в КВНе – это смешно. Кроме того, профессионализм команды нашего университета отметил один из членов жюри.

Уважаемые читатели, обязательно найдите время, чтобы сходить и поболеть за нашу сборную. Именно там вы сможете зарядиться позитивом и поддержать наших ребят аплодисментами. Уверена – вам понравится. Желаем команде новых и ярких побед!

Корреспондент студенческого пресс-центра Полина Яремчук



СВОИ ЛЮДИ

Правда об американской медицине

Актуальным оказался и вопрос заработной платы. Резидентура оплачивается, а успешный нейрохирург может получать до 1.2 миллиона долларов в год. Но на страхование своей работы от врачебных ошибок он тратит порядка 50 % от этой суммы.

Обратная сторона

«В Штатах медицина безумно дорогая. До 90 % банкротств в США случается именно на почве госпитальных счетов – люди не в состоянии их оплачивать их. Но качество на высоте: у меня есть напарник по теннису с заменой обоих тазобедренных и коленных суставов, и партии я ему проигрываю. После коронарного шунтирования пациентов на третий день выписывают домой, они уже вполне самостоятельны», – рассказывает Александр Михайлович. Причиной тому он считает организацию медицинской системы: «В США она нацелена на производство денег, тогда как в России медицина держится на альтруизме врачей».

Здоровье и авось

Много слов было сказано о медицинской страховке, о реформе здравоохранения и защите пациентов. Увы, помимо людей, приветствующих реформу, которая обязывает всех граждан США приобретать страховку, есть те, кому это категорически не нравится: они не хотят оплачивать чужое лечение, надеясь на свое собственное здоровье и «авось».

Спасибо за организацию замечательной встречи ректору Первого МГМУ имени И. М. Сеченова П.В. Глыбочко, Ассоциации выпускников нашего вуза и студенческому совету обучающихся.

Корреспондент студенческого пресс-центра Полина Яремчук

КВЕСТ ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ

По инициативе совета обучающихся состоялся ежегодный квест для первокурсников «Знакомство с Первым Медом», приуроченный к 60-летию присвоения нашему университету имени великого русского физиолога Ивана Михайловича Сеченова.

В этом году активисты решили разнообразить программу: благодаря творческому подходу, командной работе и отличной погоде удалось создать увлекательную квест-игру «Детектив». Главной целью данного проекта было знакомство первокурсников с кафедрами и клиническими базами на-

го университета, расположенными в районе Хамовники, национальной и исторической ценностью этих зданий. Участники разделились на две команды – детективные агентства «Пуаро» и «Скуби-Ду». Маршрут каждой пролегал через семь площадок: УКБ № 1, УВЦ, здание ректората, корпус МПФ, спортивный комплекс «Буревестник», УДКБ и здание НИЦ. В каждом из этих мест наши «детективы» могли найти «свидетелей», которые рассказывали им об уникальных исторических фактах о месте и его значении в истории медицины.

Даниил Колясников



УДАЧНЫЙ ДЕБЮТ В РЕГБИ



В октябре на регбийном стадионе «Слава» стартовал первый этап Студенческого кубка Москвы по регби-7.

В нем принимали участие команды из РУДН, МГПУ, МИЭТ, РГУ нефти и газа, МИФИ и др. Честь нашего университета защищала сборная по регби «Феникс» в следующем составе: Торнике Вашакашвили, Кирилл Бочаров, Данила Филатов, Глеб Барнолицкий, Григорий Карпушин, Роман Трофимов, Опию Паул Рачунио, Алексей Медведев, Дмитрий Чиняев, Алексей Балдин. Регбисты Первого Меда смогли обыграть опытные команды других вузов, заняли 8-е место из 16, еще раз доказав серьезный настрой на регбийной арене!

Поздравляем ребят с отличным дебютом, который стал неожиданностью для сильных соперников!

Екатерина Барскова, пресс-служба ССК «Феникс»

КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР NEW ART ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Первый МГМУ

Мисс 2015

27 ноября 18 00

В самом сердце телевидения и радиовещания, в концертном зале «Королевский» Останкинской телебашни, состоится финал конкурса Мисс Первый МГМУ!

8 916 273 3111

Пригласительные можно получить в клубе New Art по адресу: ул.Б.Пироговская, 2стр.2 (МПФ) <http://newartcommunity.ru>