



**ГБОУ ВПО РязГМУ Минздрава России**

#3 [15] 06/2016/Здравствуйте!

# *Здравствуйте!*

## **Поздравление ректора РязГМУ профессора Р.Е. Калинина с Днем знаний**

Уважаемые коллеги! Дорогие друзья!

Примите поздравления с Днем знаний и началом нового учебного года! Первый день осени дорог каждому, как символ новых начинаний. От всей души желаю вам, чтобы все планы и надежды достойно воплощались в жизнь.

Особенно важным 1 сентября будет для первокурсников. В этом году в РязГМУ поступили около тысячи человек из разных регионов страны. Они прошли сложный путь и доказали, что достойны учиться в одном из лучших вузов России. Теперь они станут частью большой и дружной семьи нашего университета. Желаю всем обучающимся нашего университета успешно освоить фундаментальные научные знания и на высоком уровне овладеть профессиональными навыками. Особенно стоит отметить, что в Рязанском государственном медицинском университете имени академика И.П. Павлова каждый студент, помимо обучения, найдет возможность реализовать свои таланты в науке, творчестве, проявить инициативу и активную гражданскую позицию.

В новом учебном году профессорско-преподавательскому составу вуза предстоит много сложной, но интересной работы. Повышение качества подготовки выпускников невозможно без применения инновационных технологий в учебном процессе. Однако, интегрируя инновации в науку и образование, мы не должны забывать о том, что студентам требуется не только опыт и знания, но и теплота сердец.

От всей души желаю всем в новом учебном году оптимизма и смелости для успешной реализации планов, хорошего настроения, здоровья и счастья! С праздником!

**Ректор Рязанского государственного медицинского университета имени академика  
И.П. Павлова профессор Роман Евгеньевич Калинин**

## Наши достижения



В Первом МГМУ им. И.М. Сеченова состоялась Всероссийская научно-практическая студенческая конференция с международным участием «Медицинская весна – 2016».

В этом году на Конференции выступили 179 докладчиков из 55 медицинских вузов России и стран ближнего зарубежья: Белоруссии, Казахстана, Кыргызстана, Узбекистана, Украины.

На конференции студенты

РязГМУ им. Павлова, 3 курса лечебного факультета Никита Провоторов и Алёна Полячихина получили диплом II степени на секции «физиология». Они представили устный доклад на тему «Значение физиологической стоимости в системной целенаправленного поведения человека», руководитель к. м. н. Е.А. Трутнева.

**Никита Провоторов,**  
лечебный факультет.



## «Дорогу осилит идущий»

18 мая прошел последний командный тур внутривузовской Биологической олимпиады среди первокурсников. Ее задания помогли выявить способных студентов и развить их потенциал.

Принять участие в олимпиаде мог любой первокурсник педиатрического,

лечебного, стоматологического, медико-профилактического факультетов. Девиз мероприятия «Дорогу осилит идущий».

По результатам итогового третьего тура первое место заняла команда педиатрического факультета «Juventa». В состав команды вошли Алина Голованова,

Дарья Вишнякова, Светлана Соловьева, Мария Слепцова, Ольга Брякова, а также капитан команды – Ибрагим Кяримов.

II место у команды «In vivo» лечебного факультета, III место заняла команда стоматологического факультета «Бодрые клетки», а IV место и приз за лучшее

представление команды в конкурсе «Визитная карточка» присуждено команде медико-профилактического факультета «Эпидемия».

**Ибрагим Кяримов,**  
педиатрический факультет.



# Врачебный стаж – 55 лет

В последнюю субботу мая состоялась встреча выпускников Рязанского мединститута имени академика И.П. Павлова, окончивших его 55 лет назад. Профессор кафедры акушерства и гинекологии РязГМУ И.М. Миров, который вошел в оргкомитет мероприятия, рассказал о выпускниках 1961 года.

Нам пришлось немало потрудиться, чтобы известить сокурсников, которые живут и работают в разных регионах страны, и подготовить встречу. Приехали к рязанским коллегам врачи из Москвы, Мурманска, Владимира и нашей области.

В начале встречи мы почтили память коллег, которых уже нет с нами. Сейчас с легкой грустью и теплотой вспоминаются студенческие годы. На нашем курсе наиболее часто исполнялся любимый нами гимн РМИ, сочиненный доцентом кафедры нормальной физиологии Л.Ф. Потаповым, и особенно мы ценили последний – третий куплет: **«Славься Рязанский наш Медицинский, / Профессора и доценты – отцы, / Славься народ молодой и веселый, / Студенты-медики эх молодцы».**

Этот гимн исполняется на мелодию строевой и старинной казачьей песни «Эх донцы, эх молодцы» и в начале нашей юбилейной встречи мы все по традиции и с удовольствием исполнили этот гимн родного вуза.

Наш курс – это дети войны. Вспоминаем, как 1 сентября мы пришли в вуз и нам объявили, что у нас в течение месяца будет трудовой семестр; юноши остаются в Рязани на хозработках готовить к строительству нулевой, а затем и 1-й этаж общежития на нынешней улице Гагарина, девочки под руководством преподавателей и ординаторов поехали «на картошку». В начале октября начались практические занятия и лекции.

После окончания экзаменов на 1-м и 3-м курсах (1956

и 1958 г.г.) мы выезжали в Казахстан на уборку целинного урожая. Руководство совхоза, где мы работали, благодарили наши отряды за помощь, вручили нам Почетные грамоты и подарки. В кабинете ректора вуза профессора А.А. Никулина долго красовался желто-золотой сноп целинной пшеницы.

Наш курс славился сплоченностью и инициативной: организовали свой СТЭМ (студенческий театр эстрадных миниатюр). На наши вечера отдыха с концертами самодеятельности и обязательными танцами хотели попасть студенты всех вузов города. Наиболее боевой и талантливой на курсе была 8 группа, студенты которой имели опыт участия еще в школьной самодеятельности, однако не всегда соблюдали дисциплину. В шуточной песенке звучало «Мы с лекций бегали в кино одной семьей. Не раз нас вызывали в деканат, хотели расформировать, но мы лишь только обещания могли давать. Прошел один семестр, прошел другой, за ним и третий пролетел и нами было сделано не мало добрых дел». И действительно ходили в зимние каникулы на лыжах в агитпоходы по Клепиковскому, Спасскому и Рязанскому районам, давали концерты в сельских клубах. Бурные аплодисменты сельчан вспоминаются и сейчас.

Но конечно самое главное в студенчестве – упорно разгрызать гранит науки и осваивать врачебное искусство. На практике 4 курса мы уже ассистировали на операциях, Володя Ботов (будущий доцент-хирург в вузе) самостоятельно удалял аппендикс, а на 5 курсе даже производил резекцию желудка.

Уже с 1-го и 2-го курсов мы уже участвовали в работе студенческих научных кружков (на кафедрах биологии, химии, гистологии, нормальной анатомии).

Наш вуз бурно развивался, ширилась подготовка научных кадров, участвовали в этом и выпускники 1961г. Целая плеяда будущих докторов наук была подготовлена на кафедре фармакологии у профессора А.А. Никулина. Наиболее выдающимся из них был Ю.Ф. Крылов, который после преподавания в Рязани работал в Москве, выезжал для чтения лекций в Лондон. Он ведущий редактор Регистра лекарственных средств России (РЛС) и в настоящее время продолжает работать.

Замечательным специалистом стал и профессор В.В. Дунаев, продолжавший затем работу в Запорожском мединституте, где не только заведовал кафедрой фармакологии, но и был проректором по научной работе. В Петербурге научным секретарем ученого совета, знаменитого еще с 18 века Научно-исследовательского института акушерства и гинекологии имени Д.О. Отта, являлся профессор В.М. Бобков, автор солидных научных трудов, подготовивший немало диссертантов. Заслуженными врачами России стали В.М. Бобков (СПб), А.Н. Овчинников и В.Е. Жилин (Липецк), рязанцы – М.В. Кошкина (Микулина), И.М. Миров, и это еще не полный список.

Особенно интересен профессиональный путь липчанина В.Е. Жилина. Став высококлассным хирургом, организатором здравоохранения он реорганизовал хирургическую службу, подразделив ее на основные направления по специализа-

ции. Будучи практическим врачом, он защитил кандидатскую, а потом докторскую диссертацию, сейчас продолжает успешно работать, и преподает в Липецком филиале Воронежского медвуза. У Виктора Жилина еще в студенчестве проявился поэтический дар, его стихи публиковались в многотиражке вуза «За врачебные кадры» и в областных газетах.

Плеяду видных деятелей здравоохранения продолжает и В.И. Фокин. После защиты кандидатской диссертации он работал в онкоклинике академика Н.Н. Блохина и вскоре стал заместителем главного врача по лечебной работе, проработал в этой должности более 12 лет. Сейчас он продолжает трудиться в этом учреждении начальником архива, является Отличником здравоохранения. Среди награжденных особое место по уникальности награды занимает В.И. Ботова. Она долгое время работала в отделенческой больнице Московско-Рязанской железной дороги в г. Рыбное заместителем главного врача. За развитие донорства в Рыбном и организацию работы сандружин она награждена медалью великого хирурга Н.И. Пирогова и медалью З.П. Соловьева.

На нашем курсе профессорами и докторами наук стали 12 коллег, 39 имеют кандидатскую степень. Многие продолжают работать в Москве, Рязани, Липецке, Владимире и других регионах РФ, многие возглавляют крупные медицинские учреждения и передают свой бесценный опыт.

Профессор кафедры акушерства и гинекологии **И.М. Миров**

## Привычка побеждать

«Кубок ЦФО по волейболу среди студенческих команд, потом Кубок города Рязани, далее Первенство города...». Тренер наших волейбольных команд А.Н. Логунов перечисляет соревнования, которые предстоят женской сборной в ближайшем будущем. Совсем недавно девчонки победили на областных состязаниях по волейболу, выполнив условие для присвоения каждой разряда «кандидат в мастера спорта». Это серьезное достижение. Но останавливаться они не собираются, впереди много планов. 25 августа женская сборная по волейболу собралась на первую тренировку сезона.



Сейчас костяк сборной составляют Анастасия Иванова, Мария Игошина, Анна Кудлаева, Софья Милкина, Ульяна Попова, Елизавета Фефелова и капитан команды Мария Кафтаева.

не ограничилась. Девчонки прошли по стране серией победных игр. Участвовали в соревнованиях в Курске, Санкт-Петербурге, Орле, Тамбове и везде показывали блестящие результаты. Сейчас наша женская сборная по волейболу входит в тройку сильнейших волейбольных команд медицинских вузов страны.

- Весной в Санкт-Петербурге проходили финальные соревнования Фестиваля спорта студентов медицинских и фармацевтических вузов России, – вспоминает А.Н. Логунов, – Мы взяли «бронзу», но это была настоящая большая победа. Расписание не позволило набраться сил после трех игр подряд перед решающей игрой.

«Угол в одну сторону, угол в другую. Ты играешь на двойке...». Это команды тренера, которые участницы университетской сборной схватывают буквально на лету. Спортсменки словно взлетают в воздух при каждой подаче, и не верится, что у этих девушек железные нервы и стальной характер. Иначе откуда успехи в обучении и спорте?

Специалисты говорят, что командные виды спорта учат концентрации внимания, высокой организации и повышению целеустремленности. В это можно поверить, глядя на наших волейболисток.

В прошлом сезоне они занимали места на пьедестале почета, участвуя в соревнованиях на Кубок города, в Первенствах города и области. Но этим волейбольная сборная РязГМУ

- Среди моих игроков нет троечников, – рассказывает А.Н. Логунов, – Несмотря на плотный график состязаний, сдают все вовремя. Мария Игошина, игрок команды под номером 2, отличница, остальные стабильно успешно закрывают сессию. Интересно, что лучшие результаты в учебе показывают те, кто чаще ходит на тренировки.



Теперь ближайшая цель – Фестиваль спорта 2017, хотим отыграть. Соперничать с командами медицинских вузов – значит, соперничать с достойным противником. Будущие врачи учатся и играют, в немедицинских университетах, чаще всего, студенты играют и учатся.

Кстати, мы единственный вуз в городе, у которого волейбольные команды выступают по двум группам соревнований.

Спортсменки женской команды второго состава нередко заменяют девчонок из сборной, все-таки обучение не всегда дает возможность выехать на соревнования.

Сильные позиции по волейболу удалось занять, благодаря трехэтапному отбору в университетскую сборную. В секцию по волейболу приглашаем всех желающих, занимаются первокурсники и ребята постарше. А тех, кто показывает лучшие результаты, берем во второй состав или в сборную.

Занятия спортом набирают популярность в нашем вузе с каждым годом, команды растут и развиваются. Единственный недостаток студенческого спорта – частая смена спортсменов. Поэтому приглашаем первокурсников в спортивные секции университета.



# На защите прав обучающихся

С 2010 года в нашем университете работает Молодежный Совет по качеству. Его председатель Наталья Волкова в интервью нашему корреспонденту поделилась планами на будущее и основными итогами работы.



**- Наталья, расскажи, что такое Молодежный Совет по качеству? Чем вы занимаетесь и что входит в ваши обязанности?**

Наталья Волкова: Молодежный Совет по качеству создан по инициативе студенчества и при поддержке ректора университета Р.Е. Калинина.

Цель организации – повышение качества образования с учетом мнения студентов.

Мы связующее звено между обучающимися и руководством университета.

Следим за соблюдением положения о балльно-рейтинговой системе как со стороны кафедры, так и со стороны студентов, успеваемостью студентов, соблюдением морально-этического кодекса студентов, помогаем в решении споров и конфликтов.

К нам обращаются студенты лично и на страничках в социальных сетях. Как председатель Молодежного Совета по качеству я вхожу в состав Ученого Совета университета, Совета по качеству и в Стипендиальную комиссию, где представляю

интересы студентов.

**- Как ваша работа влияет на жизнь студентов? Что меняется для каждого обратившегося к вам после вашей помощи?**

Наталья Волкова:

На примере последних работ расскажу. Были жалобы на неудобство расписания, обучающиеся не успевали добраться до корпусов. Мы собрали старост потоков, обсудили проблему, подкорректировали неудобные моменты, обратились в отдел расписания, они учли все пожелания студентов.

Так же была проблема с микробиологией: поступила жалоба на то, что к зачету допускали только после сдачи теста на 90%,

мы среагировали, эта проблема была устранена. Была проблема с отработками в дневное время, благодаря нашей помощи, расписание отработок изменили.

**- Как студент может вас найти? Куда обращаться в случае возникновения проблем вашего профиля?**

Наталья Волкова: для этого необходимо найти нашу группу «ВКонтакте»: [https://vk.com/club\\_msk\\_rzgtu](https://vk.com/club_msk_rzgtu). В разделе «контакты» есть ссылка на участников Совета. Также можно написать мне в личку. Мы постараемся помочь каждому обратившемуся.

**Вероника Зиновьева,**  
лечебный факультет

## Образовательный кредит для студентов РязГМУ

Завершилась приемная кампания. В этом году студентами РязГМУ стали 992 студента, из них 452 человека поступили на бюджет и 540 человек будут учиться на внебюджетной основе. При этом каждый желающий может получить образовательный кредит на очень выгодных условиях.

Весной было подписано Соглашение об информационном сотрудничестве между Министерством образования и науки России, Публичным акционерным обществом

«Сбербанк России» и РязГМУ Минздрава России в области предоставления государственной поддержки образовательного кредитования. Теперь каждый гражданин России в возрасте от 14 лет имеет возможность получить образовательный кредит на весь срок обучения и дополнительно на три месяца без подтверждения дохода и поручительства без залога.

Сумма кредита – до 100% стоимости обучения, на весь срок обучения заёмщику предоставляется

отсрочка по погашению образовательного кредита и он не выплачивает банку основной долг по образовательному кредиту и часть процентов за 1-й и 2-й годы пользования образовательным кредитом. Процентная ставка в этом случае составит 7,75% в рублях, срок погашения кредита – 10 лет после завершения обучения.

Начиная только с 3-го года пользования образовательным кредитом заёмщик начинает выплачивать проценты и только после завершения обучения

в медицинском университете, возвращает образовательный кредит в течение 10-ти лет. При этом заёмщик имеет право на частичное или полное досрочное погашение задолженности по образовательному кредиту без комиссии и штрафных санкций.

Советник при ректорате  
**А.А. Агафонов.**

# Полный вперед!

Сохранить работоспособность для студентов особенно важно в период напряженной учебы. Контрольные точки, зачеты и экзамены требуют большого напряжения. Вероника Зиновьева встретила с доцентом кафедры нормальной физиологии с курсом психофизиологии Еленой Анатольевной Трутневой и узнала, от чего зависит работоспособность и как сохранить ее во время сессии.

## - Елена Анатольевна, расскажите, насколько исследован феномен работоспособности?

- Исследование работоспособности, как физической, так и умственной давно интересует ученых. На данный момент имеется достаточно много изученных вопросов в данной сфере: как развивается утомление; какие факторы, его вызывают; при каких условиях оно развивается быстрее, а при каких медленнее; что влияет на работоспособность и многое другое.

## - Если вопрос хорошо изучен, то наверняка история знает примеры людей с особенно высокой работоспособностью?

- Яркий пример человека с высочайшей работоспособностью – это И.П. Павлов. Совершая длительные эксперименты, он сохранял бодрость и ясность ума даже при таких интенсивных нагрузках до последних дней жизни. Он отмечал, что условием продолжительной способности трудиться и поддержания производительности на высоком уровне, является наличие цели и увлеченности своей работой. Также большое значение он отводил отдыху. На весь период своего отдыха он полностью менял вид деятельности. Вместо научной литературы, читал художественную; умственную работу заменял физическим трудом - велосипедными прогулками, игрой в Городки, работал на приусадебном

участке. Одним словом – целиком переключал свое внимание.

## Почему же каждый из нас не может достичь такой работоспособности?

Работоспособность – индивидуальное понятие. У каждого она своя. Основным критерием, определяющим работоспособность, является индивидуальное здоровье человека. В нём все взаимосвязано. От состояния мышечной системы зависит работа сердечно сосудистой системы. Тренируя мышцы, мы тренируем сердце и дыхательную систему. При их надлежащей работе обеспечивается хорошее снабжение мозга кислородом и питательными веществами.

## Что нужно делать для сохранения высокой работоспособности?

В первую очередь необходимо соблюдать режима труда и отдыха. Важно делать перерывы от работы, для того, чтобы дать организму восстановиться. При этом лучшим видом отдыха будет смена деятельности. Важно также питаться правильно и сбалансированно – необходимо постоянное поступление в организм достаточного количества белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов. Еще один совет – равномерное распределение нагрузки. Нельзя браться за всё и сразу. Только при правильном планировании можно достигнуть поставленных результатов и эффективного выполнения работы.

# Поликлиника для студентов



студентов моложе 18 лет (педиатры), а также все узкие специалисты, которые ведут прием в городских поликлиниках: хирург, кардиолог, невропатолог,

окулист, ЛОР-врач, эндокринолог, уролог, травматолог и другие. Пациентам будут доступны и диагностические исследования.

«Помимо амбулаторного приема планируется оказание неотложной медицинской помощи, обслуживание

вызовов на дом, – сообщила проректор по лечебной работе Г.Б. Артемьева, – Кроме того, в поликлинике запланировано проведение ежегодных медицинских осмотров студентов, диспансеризации, экспертизы временной нетрудоспособности (освобождения от физической культуры, оформление академических отпусков по состоянию здоровья). Особенно хочу подчеркнуть, что студенческая поликлиника будет работать в медицинском городке, в шаговой доступности от учебы. Мы выстроим ее работу с учетом графика занятости студентов, врачи примут пациентов в разные смены».

Чтобы обслуживаться в студенческой поликлинике, студентам необходимо подать заявление о выборе лечебно-профилактического учреждения. После этого прием, лечение, диспансерное наблюдение и профилактические мероприятия будут бесплатными. Если же возникнет необходимость обратиться за медицинской помощью в другом регионе или в другое медицинское учреждение, то получить медицинскую помощь можно будет по полису ОМС.

Иногородным студентам удобнее перестраховаться в страховой компании, работающей на территории Рязанской области.

Амбулаторная помощь и диагностические исследования студенты теперь будут получать в своей поликлинике. Медицинскую помощь окажут каждому бесплатно по полису обязательного медицинского страхования.

В студенческой поликлинике принимают терапевты, (для

# Статус: выпускник

В июне отгремели выпускные, новоиспеченным специалистам вручили дипломы. Многие из них входили в команду актива нашего университета. Какие навыки, кроме профессиональных, они получили в вузе и как будут их применять теперь? Этот вопрос задал выпускницам 2016 года Роман Меркулов.

**Наталья Гуськова, врач-стоматолог:** «С 1 до 3 курса я занималась организацией концертов на нашем факультете, выступала с вокальными номерами, участвовала в фестивале студентов-медиков в Казани. Играю за команду КВН РязГМУ. Научилась легко общаться и быстро принимать решения. А благодаря

владению голосом умею находить общий язык с разными пациентами – взрослыми и детьми».

**Анна Амелина, будущий врач-психиатр:** «С 4 курса я решила попробовать свои силы в кураторстве, а по итогам года стала лучшим студентом-куратором. Очень радуюсь, когда удается помочь студен-

там, которые учатся на младших курсах. Убеждена, что все навыки общения, полученные в общественной работе, я смогу сочетать с профессиональными компетенциями, чтобы помогать пациентам».

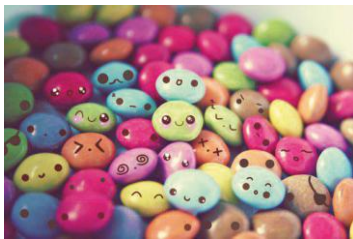
**Юлия Лабуз, врач-стоматолог:** «Во время обучения в РязГМУ я старалась активно вести

волонтерскую работу: была участницей отряда «Рука об руку», работала на тестовых соревнованиях Олимпиады в Сочи. Волонтерство научило нас быть близким и заботливым другом, а это, согласитесь, важное качество для врача».

**Роман Меркулов,** лечебный факультет

## Стресс как он есть

Как говорится, стресс + сессия = депрессия. Ничего, что осень наступила, каникулы не за горами. Но с другой стороны, сессия еще ближе. Поэтому, думаю, вам будет полезно узнать или для кого-то вспомнить некоторые способы борьбы со стрессом.



Термин «стресс» происходит от латинского «stringere» (стать жестче). Как мне кажется, в самом названии и кроется первый совет по избавлению от негатива – стать жестче! Но не к окружающим, а к себе. Не позволяйте стрессам управлять собой.

Стоит просто понять, что все проходит, а перенапряжение может привести к очень плохим последствиям от выпадения волос до неврозов. Гормон стресса кортизол провоцирует накопление брюшного жира и увеличивает количество жировых клеток и по всему телу.

Также при хроническом стрессе усугубляется синдром раздраженного кишечника, растет количество цитокинов, вызывающих воспаления, увеличивается риск «синдрома разбитого сердца» –

кардиомиопатии. Доказано, что часто люди сходят с ума не из-за больших трагедий, а в результате ежедневных мелких неприятностей. Поэтому, если не хотите быть истеричным толстячком с воспаленным умом и кишечником, боритесь с эмоциями!

Есть много способов борьбы со стрессом:

**1) Добродобродобр.** Снизить стресс помогают добрые дела. Профессор клинической медицины университета Сан-Франциско Дин Орниш опубликовал данные исследования, в результате которого выяснилось, что люди, которые помогали другим людям, болели в 2 раза реже и испытывали большую удовлетворенность от жизни, чем те, кто занимался делами только собственной семьи.

**2) Диетотерапия.** Ягоды и их антиоксиданты помогают предотвратить старение, вызываемое хроническим стрессом. Отвар из ромашки не только прекрасно снижает

напряжение нервной системы перед сном, но также содержит гиппуровую кислоту, уменьшающую воспаление в период стрессов.

Вещество фенилэтиламин в составе шоколада вызывает чувство эйфории. Орехи, сельдерея, жирная рыба – лучшие средства на пути к спокойствию. Капуста содержит глюкозинолаты, которые также снимают симптомы стресса.

**3) Медитация.** Попробуйте полчаса в день сидеть в полной тишине с ровной спиной и без единой мысли в голове. Уже через месяц вы начнете чувствовать себя более умиротворенными.

**4) Питомцотерапия.** Еще один способ борьбы со стрессом – завести пушистика, например, кота. Будете меньше думать о себе и своих проблемах, больше – о своих подопечных, которые кстати борются со стрессами с помощью коробок.

**5) Антистресс-игрушки и эспандеры** – хорошо помогают отвлечься и сорвать зло не на окружающих, а, например, на котики со «съемной» головой.

И мой совет: и в радости и в горе, какой бы не был стресс – держите под контролем мозги, язык и вес!

**Мария Некрасова,** педиатрический факультет

