



# Здравствуйте!



## Поздравление ректора РязГМУ, профессора Р.Е. Калинина с Международным женским днем

Дорогие женщины!

Примите искренние поздравления с прекрасным весенним праздником 8 марта – Международным женским днём. В этот день все улыбки заслуженно принадлежат вам.

В современном мире женщины не только успешно справляются с ролью

матери, хранительницы очага, но и добиваются успехов во всех сферах жизни. Мы благодарим вас за то, что способны наполнить будни яркими красками, вдохновлять на новые подвиги, дарить тепло и радость.

От лица мужского коллектива нашего вуза хочу пожелать вам

здоровья, счастья, семейного благополучия и вдохновения во всех начинаниях. Пусть цветы и улыбки будут с вами круглый год. Оставайтесь такими же женственными, красивыми и обаятельными!

**Ректор РязГМУ Р.Е. Калинин**

## Наши достижения

# Во имя мира на Земле

*В год семидесятилетия победы Советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. студенты РязГМУ приняли участие в VI Международном конкурсе «Во имя мира на Земле» и победили! Подтвердив тем самым высокий уровень патриотизма и самосознания студентов нашего вуза. Наши студенты и сотрудники представили работы в номинациях «Поэзия», «Проза», «Журналистика», «Фотография», «Научная работа» и «Живопись».*



«Журналистика» представляла студентка 5 курса Екатерина Карпова. Большая научная работа по материалам Великой Отечественной войны была проведена заведующей справочно-библиографическом отделом библиотеки РязГМУ Н.А. Козеевской и была признана лучшей в своей номинации, живопись Виталия Карнаухова и Ирины Наумовой как нельзя точно передала то тяжелое для нашей страны время. По результатам конкурса будет издан альманах «Кто, если не мы», в который войдут работы победителей.

Екатерина Карпова

Великая Отечественная война коснулась каждой семьи. Все меньше и меньше остаётся живых свидетелей тех событий. Поэтому нас пригласили в Центральный музей Вооруженных Сил. Мы увидели экспозиции, посвященные первым дням войны, блокадне Ленинграду, Сталинградской битве и многим другим событиям Великой Отечественной войны.

А потом было награждение по-

бедителей конкурса, которое проходило в стенах Культурного центра Вооруженных сил РФ имени М.В. Фрунзе. Лауреатами в номинации «Поэзия» стали ординатор Анна Смолянинова и интерн Александр Чеботарев, в номинации «Проза. Рассказ о неизвестном герое» победила начальник отдела маркетинга и связей с общественностью РязГМУ Е.А. Ивкина, номинацию



## Первые шаги в науке: пишем статью

Сегодня научные статьи пишут не только учёные, аспиранты, но и студенты, и школьники.

При этом новички часто теряются в структуре и не знают, с какой стороны подойти к написанию.

Юрий Петров даёт несколько ценных советов для тех, кто хочет написать научную статью.

**Заголовок** статьи должен отражать содержание статьи, тематику и результаты проведенного научного исследования, а название кратко и точно суммировать исследование, при этом оставаясь привлекательным и уникальным. Однако, избегайте использования вводящих в заблуждение или сенсационных заголовков.

**Сведения об авторах** статьи должны содержать ФИО авторов, название кафедры, на которой выполнялась работа и ученое звание, ученую степень и ФИО научного руководителя. Студент, стоящий в начале списка, выполнил большую часть работы, описанной в статье.

**Введение** прежде всего вводит читателя в курс дела. Автор знакомит с актуальностью проблемы, предметом, задачами и проведенными этапами исследования. Здесь также необходимо отразить результаты предшествующих



работ исследователей.

**Материалы и методы.** В этом разделе необходимо описать методы исследования, процедуры, оборудование, параметры измерения, и т.д., чтобы можно было оценить и/или воспроизвести исследование. На клинических кафедрах этот раздел обычно опускается, и после введения можно сразу переходить к описанию клинического случая.

**Результаты и их обсуждение.** По объему эта часть занимает центральное место в научной статье и является основным разделом, цель которого в том, чтобы при помощи анализа, обоб-

щения и разъяснения данных доказать рабочую гипотезу (гипотезы). Результаты при необходимости подтверждаются иллюстрациями – таблицами, графиками, рисунками.

**Выводы.** Это тезисы основных достижений проведенного исследования, характеризующих основные выявленные закономерности. Выводы должны быть представлены без интерпретации авторами, что служит двум целям: во-первых, дает читателям возможность оценить качество самих данных, и во-вторых, позволяет показать свою интерпретацию результатов.

Любые интересующие вопросы обо всем, что касается студенческой науки, задавайте в официальной группе СНО «ВКонтакте»: <https://vk.com/snorzgm>, и по почте: [snorzgmu@mail.ru](mailto:snorzgmu@mail.ru).

Юрий Петров,  
председатель СНО РязГМУ

## Новости инноваций

### В мире

Создан нанодатчик, который позволит людям ощущать магнитные поля.



Немецкие и японские ученые представили гибкий нанодатчик для человеческой кожи, позволяющий людям обрести «шестое чувство» и воспринимать на ощупь магнитные волны. Новые магниторезистивные датчики в толщину не превышают двух микронов, а весят всего три грамма (на квадратный метр кожи): они не пробивают даже мыльный пузырь. Устройства также отличаются гибкостью (радиус изгиба – меньше трех микрон). Такие датчики, по мнению ученых, представляют собой незаменимое средство для ориентации в пространстве.

### В России

3D-ортезы вместо гипсовых повязок



Российская компания «Здравпринт» приступила к выпуску фиксаторов конечностей, напечатанных на 3D-принтере, которые, по мнению ученых, смогут заменить традиционную гипсовую повязку для лечения переломов. Новые фиксаторы обладают такими преимуществами перед обычным «гипсом», как легкость, водостойкость, гигиеничность. Кроме того, испытания показали, что кости в напечатанном на 3D-принтере ортезе срастаются быстрее.

### В университете

Новый образовательный проект Российского общества хирургов



На базе РязГМУ стартовал новый образовательный проект «Школа хирургии», организаторами которого выступили Российское общество хирургов (РОХ), Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П.Павлова, Министерство здравоохранения Рязанской области, Рязанская областная клиническая больница. Основа образовательных программ «Школы хирургии» – принятые и утвержденные Российским обществом хирургов Национальные клинические рекомендации. Мероприятия «Школы хирургии» отличаются от традиционных научно-практических конференций мультидисциплинарным подходом к освещению актуальных практических проблем современной хирургии. Первый семинар школы был посвящен теме гнойной хирургии.

## Взгляд на сессию

## Экзамен на прочность

*Есть в нашем вузе такие экзамены, которых все боятся. Предметы сложные, преподаватели строгие. Говорят даже, что по некоторым дисциплинам невозможно получить «отлично». Как же нужно отвечать по билету, чтобы иметь шансы на успех? Наш корреспондент Роман Меркулов провел собственное расследование и побеседовал об этом с заведующей кафедрой микробиологии, вирусологии, иммунологии, кандидатом медицинских наук, доцентом В.И. Коноплевой.*



— Я встречаю студента не по одежке, а по уму. Обычно, если отвечающий говорит бойко, энергично, по теме, то сразу появляется мысль: «молодец! отлично!». Но если студент допускает ошибку во время ответа, это уже «хорошо», а не «отлично». Две-три ошибки и все, «удовлетворительно». Во время ответа я не выдаю своих эмоций, чтобы не смущать экзаменуемого, слушаю его внимательно. И напрасно мне боятся отвечать. Если студент все рассказал, пояснил, какие претензии? Я не буду копаться в деталях, с удовольствием напишу в зачетке «отлично».

— Однако все говорят, что у вас невозможно сдать экзамен на «пятерку». Почему сложилось такое мнение?

— Во время этой сессии я поставила всего пять отличных отметок. Соглашусь, что это мало. Но все дело в балльно-рейтинговой системе. В экзаменационных ведомостях стоит высокий балл для отличников. Он начинается с 85 и выше. А что такое 85 баллов? Это значит, что студент на всех занятиях, контрольных точках должен отвечать преимущественно на «пять» и редко на «четыре», но такого, как правило, не бывает. Поэтому экзаменационная оценка зависит не

от нас, не от того, что преподаватели какие-то там драконы. Бывает, студент отвечает на экзамене на «отлично», а в зачетку мы поставить ему эту отметку не можем, потому что они недостаточно набрали баллов в течение семестра. Бывали даже случаи, когда студенты набирали 84,9 балла, но даже и в таком случае мы не имеем права поставить «отлично».

— Что нужно сделать студенту, чтобы учиться на отлично?

— На первой лекции я всегда говорю: «Ребята! Записывайте все лекции». Кроме того, всем всегда рекомендую много читать, посещать все занятия, чтобы не было пропусков, отработок, вовремя сдавать коллоквиумы. Если знать тот понятный и простой материал, который мы даем в лекциях, у вас уже будет ответ на два вопроса в экзаменационном билете. И еще, если студент занимается научной работой, участвует в студенческих конференциях, мы всегда пойдем ему навстречу на экзамене. И, кстати, наша кафедра выступала с предложением создать отдельную графу НИРС (научно-исследовательская работа студентов), где мы могли бы проставлять дополнительные рейтинговые баллы. Уверена, это было бы хорошим бонусом для студентов.

В целом же, огромную роль в

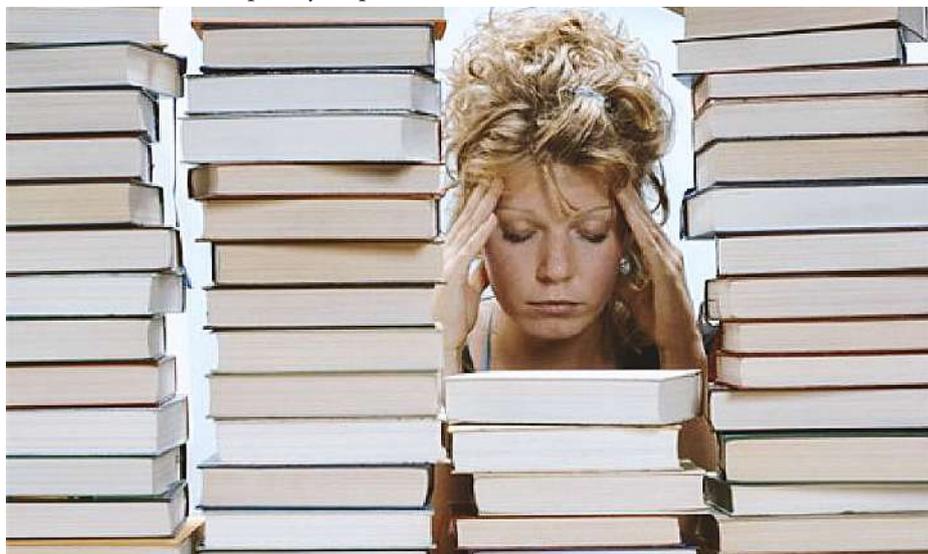


успешной учебе играет дисциплина. Если упорно трудиться весь семестр, любой билет покажется легким.

— Кстати, о легких билетах. Бывают ли у вас счастливые билеты, когда студент может получить хорошую отметку за удачу?

— Надо подумать (улыбается). Наверное, стоит сделать такой билет. Вопрос только в том, что будет каждому студенту? Кому-то стафилококки – это просто, а кому-то завальный билет. Мы не знаем, для кого что легко. Но над этим можно подумать.

**Роман Меркулов**  
(сдал микробиологию на «удовлетворительно»)



## Как готовиться к экзаменам



### За месяц до.

Возьмите вопросы к экзаменам от старшекурсников, они из года в год почти не меняются. Убедитесь, что большинство вопросов вы уже знаете, ведь это, по сути, вопросы коллоквиумов. Спрашивайте у преподавателя все, что непонятно. Так лучше запомнится. И вам не придется переручивать все это за четыре дня до экзамена. Найдите все лекции. В большинстве случаев у студентов есть электронные варианты. Материал лекций – это и есть то, что от вас хочет услышать экзаменатор.

### За 10 дней до.

Выделите вопросы, которые вы знаете, а какие абсолютно не помните. Повторите легкие вопросы. Темы, которые тяжело учатся, запишите краткими конспектами. Зрительная память самая мощная из всех – рисуйте схемы, таблицы, пишите, всматри-



вайтесь в каждую мелочь. Если темы нет ни в лекциях, ни в учебниках, не стесняйтесь спросить преподавателя.

### За 5 дней до.

Следите за своим питанием. Ваша пища должна быть разнообразной. И не сидите за конспектами до утра. В это время лучше всего выработать режим сна. Сон продолжительностью 8 часов подарит вам хорошую память, настроение и стрессоустойчивость. Продолжайте методично учить то, что не знаете, и просматривать то, что знаете.

Поощряйте себя. Пообещайте себе при успешной сдаче провести вечеринку, сходить в кино, пострелять из

лука.

### За 1 день до.

Не стоит фанатично кричать, что ничего не знаете. Даже если хочется. В последний день подготовки прочтите все, что написали. Возьмите в руки вопросы к экзамену и порадитесь тому, что знаете.

Сходите на консультацию. Прислушайтесь к рекомендациям и дополнительным советам экзаменатора.

Придя домой, погладьте халат, подготовьте аккуратную одежду. Такой вид на экзамене даст понять экзаменатору, что вы уважаете его и себя, и поможет наладить связь между вами. И ложитесь спать пораньше. Перед экзаменом полезно выспаться.

### Во время экзамена.

Взяв билет, не пытайтесь нервно понять его содержимое. Вдохните, сядьте, взгляните на него. Улыбнитесь. Вы его знаете.

### Когда все закончится.

Выполните обещания, данные себе перед экзаменом.



Роман Меркулов

## Здоровый образ жизни

## Безопасный режим

*Успешная учеба в вузе требует не только знаний, но и хорошего здоровья. А преподаватели РязГМУ замечают, что некоторые наши студенты – увьы – не пишут здоровьем. Сидячий образ жизни, плохая физическая форма, нерациональный режим дня, – все это делает ребят пассивными, малоподвижными. Как помочь нашим студентам вести здоровый образ жизни? Рассказывает заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья, доктор медицинских наук, профессор В.Д. Прошляков.*



— Владимир Дмитриевич, многие студенты, особенно те, кто учится на младших курсах, жалуются на хронический недостаток времени. Нужно ли добавлять физические нагрузки при таком напряженном графике учебы?

— Некоторым может показаться, что не нужно. Но занятия спортом помогают успешнее учиться. Причина в том, что мозг переключается на другую деятельность, нервные клетки отдыхают, особенно при физических нагрузках, и после такого перерыва умственная деятельность при самоподготовке становится наиболее продуктивной, материал запоминается быстрее, прочно и надолго.

— А что делать тем, кто объективно не имеет возможности найти время на спорт? Студентам, которые живут далеко от университета или совмещают учебу с работой, бывает тяжело выкроить пару часов.

— Такие студенты могут активно заниматься физкультурой по расписанию. Кроме того, всегда можно выйти

из дома пораньше и пройтись по городу пешком. Было бы желание, а возможность физических нагрузок всегда можно найти!

— Какие еще ошибки в организации режима допускают наши студенты?

— Студенты часто отказывают себе в правильном питании. Это большая ошибка. Важно регулярно и качественно питаться, особенно по утрам.



В перерывах между занятиями в университете лучше всего сходить в столовую, или брать с собой бутерброды и термос. Если голодать, головной мозг будет работать хуже. И, конечно, никогда не нужно готовиться к экзаменам и зачетам по ночам. Для успешной умственной деятельности у человека должен быть полноценный 7-часовой сон, его сокращение не позволяет нервным

клеткам восстанавливаться, что резко снижает память. Гораздо эффективнее проснуться рано утром перед экзаменом и повторить материал.

— Сейчас много говорят о сдаче норм ГТО. Введение этой системы коснется студентов?

— Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к

физической подготовленности всех граждан России в одиннадцати возрастных группах (от 6 до 70 лет и старше). Студенческая молодежь относится к 6-ой ступени (возраст от 18 до 29 лет) – «Физическое совершенство». Испытания делятся на обязательные и по выбору. Каждый тест имеет норматив, соответствующий золотому или серебряному знаку отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Кстати, студентам, получившим золотой знак отличия ГТО, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия. Оценка на соответствие нормам ГТО будет проводиться в центре тестирования, который будет создан в каждом регионе. Таким образом, перед нашими студентами ставится серьезная задача – показать, что студенты-медики готовы не только к предстоящему труду в выбранной профессии, но и, если потребуется, к защите Родины.



## Пятьдесят оттенков белого

*Мода в медицинской одежде уже не миф, как это было 5-10 лет назад, а реальность. Сегодня все медицинские работники имеют возможность наряжаться в модные брючки, изящные жакеты и даже следовать модным тенденциям сезона. Студенты тоже стараются не отставать, и, в зависимости от места работы или практики, подбирают себе модный медицинский гардероб. Чтобы не упустить модный момент, лучше обратиться к профессионалам, – решила Екатерина Карпова и отправилась в магазин медицинской одежды «Стиль+».*



«Подобрать медицинский халат не так-то просто, – рассказал руководитель сети магазинов «Стиль+» Дмитрий Скворцов, – это только кажется, что лишь бы по размеру подошел, на самом деле, много нюансов, которые нужно учесть».

В магазине выставлена целая армия белых халатов. Честно говоря, глаза разбегаются: вот нежный приталенный, вот лаконичный удлинненный, а вот с цветными кармашками... Как тут не впасть в шопинговый экстаз! «А вот так, – говорит Дмитрий, – нужно понимать, что хороший халат в первую очередь практичный. Это значит, материал должен быть пыле- и влагоотталкивающим, а также достаточно крепким, чтобы выдержать многочисленные стирки. Белый – есть белый. Если к тому же планируются лабораторные работы и частая носка, то выбирайте халат с длинным рукавом, не прогадаете. У нас есть модели, которые подходят под все эти требования, их стоимость начинается от шестисот рублей, а на качество точно не пожалуетесь».

А как же тренды? Оказывается, с

ними тоже здесь все в порядке. Дмитрий указывает на модели с воротничком-стойкой. Они сейчас пользуются большой популярностью. А если такие строгие, но, в тоже время, элегантные модели обладают карманами, в которых умещаются ручки, блокноты, телефон, то они быстро и безоговорочно завоевывают любовь медицинских работников. Есть в салоне-магазине «Стиль+» и «звездная» модель. «Это для истинных ценительниц красоты», – улыбается Дмитрий. И показывает белый халат, расшитый прозрачными кристаллами...

Взгляд падает на медицинские костюмы. Который сезон они не выходят из моды. Удлиненный жакет, прямые брючки. Кажется это то, что надо, чтобы чувствовать себя уверенно в любой ситуации. К тому же это универсальная медицинская одежда для всех специальностей. «Многие приходят к нам за таким костюмом, а уходят совсем с другими, – замечает Дмитрий. Вот, посмотрите, тренд этого

года – цветные модели. Производители стали смелее экспериментировать не только с силуэтом, но и с оттенками разных природных цветов. А наши медики с удовольствием эти эксперименты поддерживают и приобретают такую одежду. А почему бы и нет? Например, для педиатров это очень актуально. Сейчас много говорят о том, что маленькие пациенты боятся людей в белых халатах, а в костюме, например, мятного или терракотового оттенка врач им уже не страшен. Ну а мы с радостью готовы предоставить такую медицинскую одежду».

После этого мне окончательно стало понятно, что «Стиль+» – это место, где действительно можно найти любую модель, любого оттенка, размера и силуэта, при этом цены вполне демократичные, а выбор такой, что вам точно придется обратиться к консультантам. А они здесь вежливые и тактичные. Магазины «Стиль+» расположены по адресам **Новоселов, 24;** **Московское шоссе, 31а** (переход у Автовокзала); и **Интернациональная, 4** (напротив ОКБ). Обратите внимание! Читателям этой газеты предоставляется скидка! Более подробно об акциях и ассортименте можно узнать в группах: VK [vk.com/styleplus62](http://vk.com/styleplus62), Одноклассниках (<http://ok.ru/skvmed>) и на сайте магазина [www.skvmed.ru](http://www.skvmed.ru).

Екатерина Карпова



**«Стиль+»**

МОДНАЯ И УДОБНАЯ ОДЕЖДА  
для медицинских работников

предъявитель купона имеет право на скидку

**5%**

в сети магазинов «Стиль+»



## Операция Ы

## Не «Просто подари»

*День солидарности трудящихся женщин в борьбе за равенство прав и эмансипацию, «Марш пустых кастрюль», Забастовка текстильщиц, День 8 марта или просто День Женщин. У этого праздника так много названий, а смысл один: в этот день все про женщин и для женщин. Однако часто 8 марта превращается в День опять-таки разочарования. Потому что нельзя третий год подряд преподносить даме дежурную мимозу. А что можно? Инструктирует Маша Некрасова.*



В преддверии 8 марта фантазия сильного пола достигает своего пика, ведь подаренные на 23 февраля носки, одеколон и гель для бритья женщине ну никак не передать. Конечно же, дареному коню в зубы не смотрят, но все же девушка не сможет себя этим успокоить, если вы решитесь подарить ей, например, спининг. Вряд ли вы тогда поймаете ее на свою удочку. Такая же плохая идея подарить даме бы-



товые приборы и чистящие средства. Даже если фантазия зацветёт махровым цветом, и вы обыграете ваш подарок фразой типа: «Милая, пусть наши отношения будут такими же чистыми, как пол после этого пылесоса, и такими же светлыми и мягкими, как ковер после этого «Ваниша»», скорее всего, этот самый «Ваниш» окажется у вас на голове.

Кстати, намотайте на ус: даже если ваша избранница регулярно жалуется на лишний вес, никогда не соглашайтесь с ней. Слышите? Отмена миссии! А тем более, никогда не дарите ей книгу из разряда «Сбрось лишнее». Не будет комплиментом также крем от прыщей или скраб для грубой кожи рук. Если вы отважитесь на подарок, прямо или косвенно подчеркивающий ее недостатки, то, возможно, он сгорит в ритуальном огне, возможно вместе с вами. Абонемент в спортзал, особенно если на нем будет написано «Похудей к лету», также может стать причиной разведения ритуального огня. Исключение здесь, конечно же, абонемент в наш чудесный бассейн «Аквамед».

В топ худших подарков входят также чашки и кружки с банальными надписями, революционно-похоронные цветы-гвоздики, колготки, огромные плюшевые медведи, шкатулки... Да-да, шкатулки тоже! И неподписанные открытки!

Фу-фу-фу!

Возможно, все, что вы прочитали здесь, выглядит как «записки злой девушки», но это вовсе не так.

Просто все женщины хотят внимания, любящих мужских глаз, немного цветов и вкусенького. Поэтому букетик пастельных оттенков (нет-нет, ярко-красные розы с блестящим напылением в нелепой прозрачной упаковке не пойдут), романтический ужин или неожиданный сюрприз, будут идеальным подарком на 8 марта. Воздушные шары, легкие пирожные, изящные украшения – вот беспроектные варианты. Главное, не забывайте,



что любая дама от сестренки до бабушки будет рада увидеть, что вы вложили в поздравление душу. Это мы очень ценим!

**Мария Некрасова**