

студенческий журнал

PIROGOV

2025

Пироговский
Университет —
твое будущее
начинается здесь



ПИРОГОВСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



ПРИВЕТСТВУЕМ, ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Команда журнала рада представить
тебе новый, особенный выпуск!

На страницах журнала тебя ждут увлекательные истории из студенческой и профессиональной жизни известных преподавателей нашего Университета. Эффективные упражнения для поддержания мотивации и энергии. Поздравления оркестра с юбилеем и рассказы о наших талантливых студентах и активистах.

Мы расскажем не только о внеучебной деятельности, но и о «Цифровой кафедре» Пироговского Университета, об уникальной истории студентки, обучающейся на кафедре гистологии, эмбриологии и цитологии.

И конечно, мы не могли обойти вниманием выдающихся студентов — активистов нашей альма-матер! Читай о премии «Выпускник года» и вдохновляйся мини-интервью с самыми талантливыми номинантами.

Уверены, этот выпуск будет для тебя познавательным и интересным!

Приятного чтения!

Всегда твоя, команда журнала

ОГЛАВЛЕНИЕ

04	Пироговский Университет: секреты и тайны альма-матер
06	Трансформация образовательной среды в Пироговском Университете
07	Пироговский Университет — флагман молодежной политики в медицинском образовании России!
08	Голос студента: как опросы меняют Пироговский Университет изнутри
10	«Вдохновляя подвигом»: врачи-герои делятся опытом в Пироговском Университете
13	Студенты-медики меняют мир: как инициативы Пироговского Университета становятся реальностью
18	Будущее уже наступило!
20	Клиническое мышление — стержень профессии
26	Пироговский Университет: от скальпеля к разуму и другие удивительные истории
28	От улыбки
30	Наши тьюторы
34	Глазами студентки из Вьетнама: история успеха в Пироговском Университете
38	От ненависти до любви
40	«Выпускник года»: номинанты — о своем вкладе и ожиданиях



Куда податься студенту? Три истории о Школе ведущих Пироговского Университета	48
«Двенадцать»: театр как глоток свободы для студентов	50
Музыкальный клуб «На ступенях»: молодым талантам — зеленый свет!	54
Оркестр «Анатомия музыки»: музыка — это жизнь!	55
Рязань + «Студвесна»: взгляд и впечатления студентов	56
«Московская студенческая весна»: от «Невозможного» к Гран-при	58
Студенческий научный кружок хирургии и эндоскопии	60
Таланты Пироговского Университета: от студенческой скамьи до научных вершин	66
Как измерить свой «внутренний стержень»: тест на жизнестойкость по С. Corbin	70
«Я забочусь о себе, а значит, это повод для гордости»: советы начинающим спортсменам от кандидата в мастера спорта	72
Книжная полка врача: рекомендуют участницы клуба «РНИbook» Вера Ивановская и Валентина Воробьёва	78
Подборка фильмов, проверенных временем и отмеченных современниками, от участницы Киноклуба Тани Горбачёвой	79
От редакции	80

«Пироговский Университет»: секреты и тайны альма-матер

Что вы, скорее всего, еще не знаете о Пироговском Университете

За массивными стенами кипит жизнь, полная неожиданных открытий. Даже старожилы Пироговского Университета порой не подозревают, сколько тайн скрывают его коридоры и аудитории. Готовы к приключению? Отправляемся на поиски секретов!

1. Секретный портал в ЦДТИ

Забудьте об уличном входе! Чтобы попасть в Центр доклинических трансляционных исследований имени Э.М. Когана (ЦДТИ, в прошлом — ЦНИЛ), воспользуйтесь лифтом у кафедры биохимии. Спускайтесь на нижний этаж — и вот он, секретный коридор-переход!

2. Тишина, покой и винтовая лестница

Свернув с пути в Научную библиотеку, вы попадете в Многофункциональный студенческий центр, где красуется знаменитая винтовая лестница. В конце коридора вас ждет читальный зал — тихая гавань для учебы и отдыха. Только тсс!

3. Симуляционный полигон

Хотите почувствовать себя настоящим врачом? Пироговский Университет предлагает уникальную возможность отточить навыки в реалистичных условиях симуляционных центров:

- у лестницы студенческой столовой (Учебный центр инновационных медицинских технологий);
- на верхнем этаже Научной библиотеки (подняться по винтовой лестнице);
- на четвертом этаже кафедры топографической анатомии.

4. Пауэрбанк всегда под рукой

Разрядился телефон? Не беда! Пауэрбанки можно найти в сувенирном магазине, возле продуктовых автоматов на втором этаже и около «птюча».

Лестница в Научной библиотеке.
Фотограф: Екатерина Хохрина

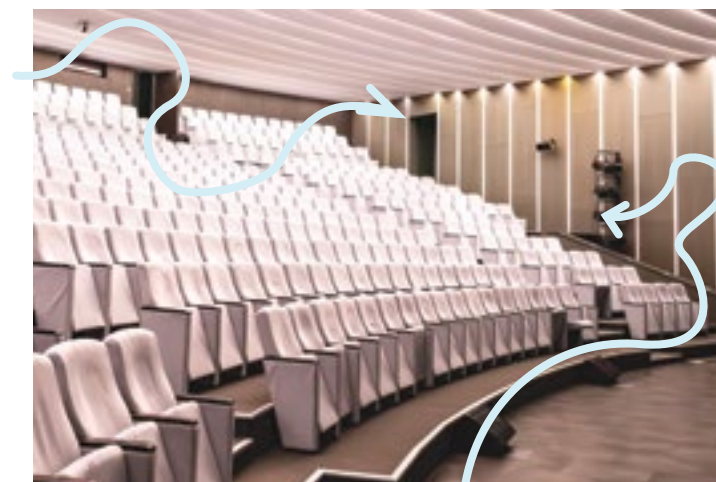
Пироговский Университет — это целый мир, полный загадок и открытий. Исследуйте его, делитесь своими находками с друзьями, и пусть учеба будет не только полезной, но и увлекательной!

5. «Птюч» vs «антиптюч»

Что скрывается за загадочными названиями «птюч» и «антиптюч»? Это солнечные коридоры по краям панно. Из холла справа от панно («птюч») можно попасть в А1, а из холла слева от панно («антиптюч») — в А2, А3, А4. Запомните!

6. Аудиторные хитрости

В больших аудиториях (А1 — А5) всегда есть несколько входов! Обычно их четыре: два основных, два — с боковых коридоров. Опаздываете на лекцию в А1? Пройдите с тыльной стороны через входы на третьем этаже — и никто не заметит! А еще в аудиториях А2 — А4 вы найдете необычные выключатели света: каждый рычажок управляет своей полосой ламп. Экспериментируйте!



Аудитория А1, фотограф: Екатерина Хохрина

7. Три секрета перед панно «Консилиум великих врачей мира»

Под лестницей на третий этаж — коробка с халатами для забывчивых.

Контейнеры для отдельного сбора мусора: бумаги, пластиковых крышек, блистеров от лекарств и батареек. Заботимся об экологии вместе!

Буккроссинг — бесплатный обмен книгами. Принесите прочитанное, возьмите новое!

8. Стены, хранящие тайны

Приглядитесь к стенам коридоров! Иногда за ними скрываются... шкафы! Обычно там хранятся системные провода и техническое оборудование, но кто знает, какие еще сокровища можно найти?!

Трансформация образовательной среды в Пироговском Университете



Ольга Юрьевна Милушкина,
д.м.н., профессор, член-корреспондент РАН, проректор
по учебной работе Пироговского Университета

Наш Университет бережно хранит свою историю и чтит традиции, но вихри трансформаций высшего образования в стране не могли не коснуться и нас. По итогам реализации программы стратегических преобразований было создано 15 институтов и три департамента, которые формируют современную образовательную экосистему, где традиции сочетаются с инновациями.

Новые институты — новые возможности

Институты в Пироговском Университете — научно-образовательные подразделения, в состав которых входят кафедры, лаборатории, отделы, исследовательские центры и иные специализированные подразделения. В Институте клинической медицины, Институте материнства и детства, Институте биомедицины (МБФ), Институте стоматологии, Институте фармации и медицинской химии, Институте мировой медицины, Институте клинической психологии и социальной работы, а также в Институте нейронаук и нейротехнологий функционируют центры реализации образовательных программ, которые разрабатывают и внедряют уникальные учебные траектории, объединяющие теоретические знания, клиническую практику и результаты научных исследований. Это формирует среду, позволяющую каждому студенту получить знания и практический опыт, востребованные в современной медицине.

Институт анатомии и морфологии имени академика Ю.М. Лопухина, Институт профилактической меди-

цины имени З.П. Соловьева, Институт физиологии, Институт хирургии, Институт биологии и патологии человека, Институт гуманитарных наук, Институт непрерывного образования и профессионального развития участвуют в учебном процессе, обеспечивают развитие фундаментальных наук, расширяя теоретическую основу, необходимую для формирования навыков и знаний будущих специалистов. Миссия институтов — интегрировать теоретические знания, практические навыки и передовые научные исследования с целью создания условий, необходимых для эффективного решения актуальных задач здравоохранения.

Ваша учеба — наш общий приоритет

Департаменты Пироговского Университета обеспечивают координацию и поддержку организационно-учебных процессов, являясь опорной точкой для каждого обучающегося. В них сосредоточены инструменты, необходимые для успешного обучения. Единая система управления административными процессами упорядочивает и оптимизирует их, что позволяет экономить время студентов и дает возможность полностью сосредоточиться на учебе и разностороннем развитии. Департамент развития и поддержки обучающихся (ДРПО) отвечает за координацию и сопровождение процессов, связанных с обучением: за проведение экзаменов и пересдач, выдачу допусков, перевод и восстановление, назначение стипендий и прочие функции. Департамент сопровождения образовательных программ (ДСОП) обеспечивает методическое сопровождение образования: разрабатывает и актуализирует локальные нормативные акты и учебные планы.

Департамент подготовки кадров высшей квалификации (ДВК) курирует все этапы обучения в ординатуре и аспирантуре, организует теоретическое обучение и практическую подготовку на базах ведущих научных и медицинских учреждений, создавая условия для успешного научного старта и дальнейшего профессионального роста. На пути трансформации важным компонентом понимания происходящих процессов становится успешная коммуникация между студентами и управленческим составом Университета, которая реализуется на разных уровнях взаимодействия — от ежемесячных старостатов до личного общения в учебных аудиториях.

Пироговский Университет — флагман молодежной политики в медицинском образовании России!

Пироговский Университет подтвердил лидерство в сфере воспитательной работы и молодежной политики, заняв первое место среди медицинских вузов страны. Это достижение стало ярким свидетельством неустанных усилий и инноваторского подхода Университета к всестороннему развитию своих студентов.

Признание заслуг Университета состоялось на Всероссийском конгрессе по молодежной политике и воспитательной деятельности. Масштабное мероприятие объединило более 600 представителей ведущих вузов России и 120 руководителей, ответственных за реализацию молодежной политики и воспитательной работы в образовательных учреждениях. Успех Пироговского Университета не случаен. Результаты ежегодного мониторинга эффективности высших учебных заведений, проводимого Министерством науки и высшего образования РФ, уверенно закрепили за Пироговским Университетом статус лидера в области воспитательной деятельности. Дополнительным подтверждением высокого уровня работы стало попадание Пироговского Университета в число 50 лучших университетов России по результатам масштабного опроса студентов «Индекс эффективности воспитательной деятельности в вузах — 2024», реализованного в рамках популярного студенческого проекта «Твой Ход».

Заместитель министра науки и высшего образования РФ Ольга Викторовна Петрова, выступая на конгрессе, подчеркнула, что молодежная политика является ключевым приоритетом для достижения национальных целей развития России. В этой связи успех Пироговского Университета приобретает особое значение, демонстрируя эффективность системной и целенаправленной работы по воспитанию нового поколения профессионалов и патриотов своей страны.

На Всероссийском конгрессе представители Пироговского Университета — проректор по молодежной политике Владислава Сергеевна



Владислава Сергеевна Белякова

Белякова и начальник Управления внеучебной деятельности обучающихся Ирина Олеговна Решетникова — поделились богатым опытом Пироговского Университета в реализации эффективных проектов и инициатив в сфере молодежной политики.

«В Пироговском Университете создана благоприятная среда, в которой каждый студент имеет возможность для всестороннего развития, раскрытия своего потенциала и самореализации, — подчеркивает Владислава Сергеевна Белякова, проректор по молодежной политике Пироговского Университета. — Особое внимание мы уделяем формированию активной гражданской позиции и чувству ответственности за будущее нашей страны. Мы разрабатываем и совершенствуем образовательные программы, которые помогают нашим студентам выстроить успешную траекторию личностного и профессионального развития, стать востребованными и конкурентоспособными специалистами на рынке труда».

ГОЛОС СТУДЕНТА:

как опросы меняют Пироговский Университет изнутри

Опросы — мощный инструмент, позволяющий студентам напрямую влиять на жизнь Университета. От оценки качества преподавания до комфорта в общежитии — мнение каждого имеет значение. Администрация использует эти данные для выявления проблемных зон и разработки эффективных решений, делая Университет лучше для всех.

Как работает механизм перемен?

УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

1 В фокусе — качество знаний. Опросы выявляют слабые места в образовательных программах. Студенты могут предложить новые курсы, высказать мнение о необходимости углубленного изучения отдельных дисциплин или улучшения методики преподавания. Например, по результатам недавнего опроса был разработан факультативный курс по Data Science, отвечающий растущему интересу к анализу данных.

ИНФРАСТРУКТУРА

2 Комфорт и функциональность. Ваши идеи по модернизации корпусов, библиотек и спортивных объектов становятся реальностью. Опросы помогают определить приоритеты в ремонтных работах, закупке нового оборудования и создании удобных зон для учебы и отдыха. В прошлом году благодаря опросу в Научной библиотеке были установлены дополнительные розетки и улучшено освещение в читальных залах.

СТУДЕНЧЕСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ

3 Поддержка и развитие. Опросы помогают узнать о ваших интересах и потребностях, что позволяет Университету поддерживать самые разнообразные проекты — от научных конференций до волонтерских акций и культурных фестивалей. Недавний опрос показал высокий интерес к экологическим проектам, что привело к созданию Студенческого экологического клуба и серии тематических мероприятий.

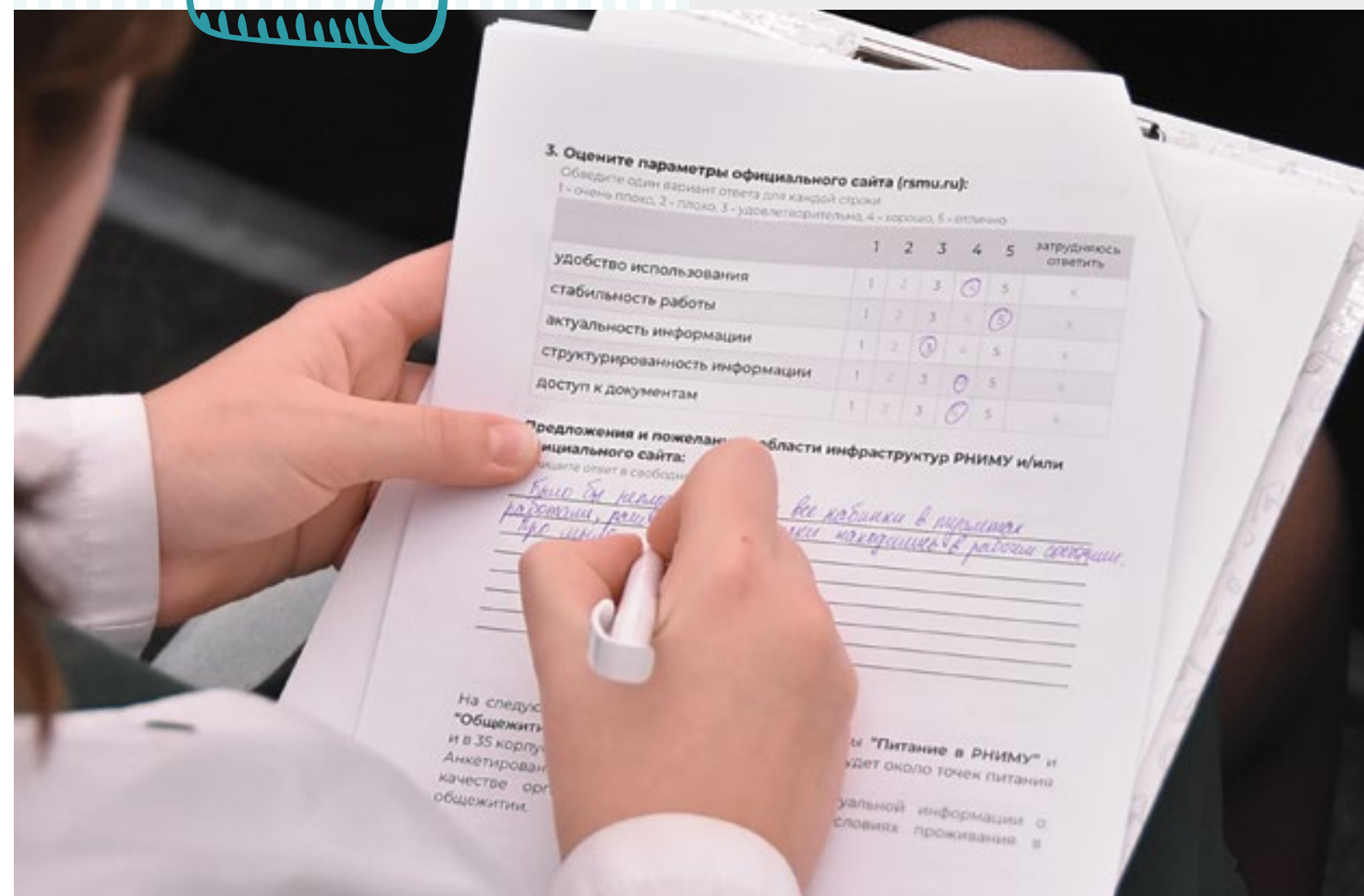
ВОВЛЕЧЕННОСТЬ

4 Чувствовать себя частью сообщества. Участвуя в опросах, вы становитесь активными участниками университетской жизни. Ваше мнение не просто услышано — оно учитывается при принятии решений. Это повышает мотивацию, удовлетворенность учебой и чувство причастности к общему делу.

Реальные изменения — реальные результаты

- Введены новые учебные курсы и специализации, отвечающие требованиям современного рынка труда.
- Улучшены условия проживания в общежитиях: проведен ремонт, обновлена мебель, созданы комфортные зоны отдыха.
- Организованы дополнительные спортивные секции и кружки по интересам.
- Созданы современные зоны отдыха и коворкинги на территории кампуса.
- Регулярно проводятся яркие и запоминающиеся мероприятия и фестивали.

Участие в опросах — это не просто формальность, это ваш шанс внести реальный вклад в развитие Университета. Не упустите возможность сделать его лучше для себя и будущих поколений студентов.



«ВДОХНОВЛЯ ПОДВИГОМ»: ВРАЧИ-ГЕРОИ ДЕЛЯТСЯ ОПЫТОМ В ПИРОГОВСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Уникальный проект Пироговского Университета Минздрава России объединяет студентов и врачей, чтобы рассказать о героизме в медицине.

В Пироговском Университете успешно реализуется проект «Вдохновляя подвигом». Этот проект предоставляет уникальную платформу для встреч студентов и сотрудников Университета с выдающимися профессионалами в области медицины. Врачи, преподаватели и выпускники делятся своим бесценным опытом, рассказывают о научных прорывах, оказании помощи населению в критических ситуациях и своей безграничной преданности врачебному делу.

ЗАМЫСЕЛ И ЦЕЛИ ПРОЕКТА

Евгения Олеговна Макаренко, заместитель начальника Управления внеучебной деятельности обучающихся, поделилась подробностями о создании и ключевых задачах проекта: «Проект “Вдохновляя подвигом” родился в Год защитника Отечества. Наша главная цель — рассказать о врачах и ученых, которые не только стоят на страже здоровья, но и являются настоящими защитниками Родины. Мы хотим подчеркнуть их беззаветное служение профессии, глубокую любовь к стране и готовность ее защищать. Пироговский Университет с гордостью приглашает заслуженных врачей, выпускников и преподавателей, которые оказывали жизненно важную помощь мирным жителям на новых территориях».



ДЛЯ КОГО ЭТОТ ПРОЕКТ?

Основной аудиторией проекта являются студенты и сотрудники Университета. В качестве спикеров выступают врачи различных специализаций: травматологи, психологи, педиатры, инфекционисты, а также представители Донорского движения. Встречи проходят в формате открытого диалога, что позволяет участникам напрямую взаимодействовать с экспертами, узнавать о специфике их работы, в том числе в сложных условиях новых территорий.

Спикеры делятся личным опытом, рассказывают о своем профессиональном пути, о качествах, необходимых современному врачу, об оказании помощи в экстремальных ситуациях и во время специальной военной операции. В завершение каждой встречи предусмотрена сессия вопросов и ответов.

«ВДОХНОВЛЯЯ ПОДВИГОМ» — НЕ ПРОСТО НАЗВАНИЕ

Эти слова отражают суть проекта: эксперты, работавшие в самых тяжелых условиях, совершали настоящие подвиги. Одним из ярких примеров является Карен Альбертович Егиазарян, д.м.н., профессор, заведующий кафедрой травматологии, ортопедии и военно-полевой хирургии Института хирургии Пироговского Университета, кавалер ордена Мужества, ветеран боевых действий.





СТУДЕНТЫ-МЕДИКИ МЕНЯЮТ МИР:

как инициативы Пироговского Университета
становятся реальностью

В Пироговском Университете студенческая жизнь выходит далеко за рамки лекций и экзаменов. В 2024 году 12 масштабных проектов получили поддержку конкурса «Росмолодежь.Гранты», они охватывают самые разные направления — от конкурса проектов научных исследований и медицинских инноваций до творческих фестивалей и социальных инициатив. Каждый из этих проектов не просто идея, а реальный шаг к изменениям в образовании, медицине и обществе.

ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

В настоящее время мероприятия проводятся каждые две недели и ориентированы на сотрудников и студентов Пироговского Университета. В будущем планируется расширить аудиторию и привлекать больше спикеров из различных областей медицины.

ОРИЕНТАЦИЯ НА ПРАКТИКУ

Для студентов-медиков участие в проекте — это шанс пообщаться с заслуженными врачами, получить знания из первых рук и, возможно, определиться с выбором будущей специализации. Младшим курсам это помогает лучше ориентироваться в многообразии направлений медицины, а старшекурсникам — укрепиться в своем выборе и осознать значимость профессии врача в любых обстоятельствах. Главная цель — подчеркнуть, что врач — одна из самых важных профессий, связанных со спасением жизней.

В ЧЕМ ВАЖНОСТЬ ПРОЕКТА?

Этот проект представляет собой уникальную возможность для будущих врачей пообщаться с выдающимися профессионалами, перенять их ценный опыт и вдохновиться их примером.

ИНФОРМАЦИЯ ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Участники мероприятий получают достоверную информацию о работе врачей в сложных условиях непосредственно от тех, кто находится на передовой. Эксперты рассказывают о принципах работы в стрессовых ситуациях, делятся опытом принятия решений в условиях ограниченных ресурсов и напоминают о высокой ответственности врача за жизнь каждого пациента.

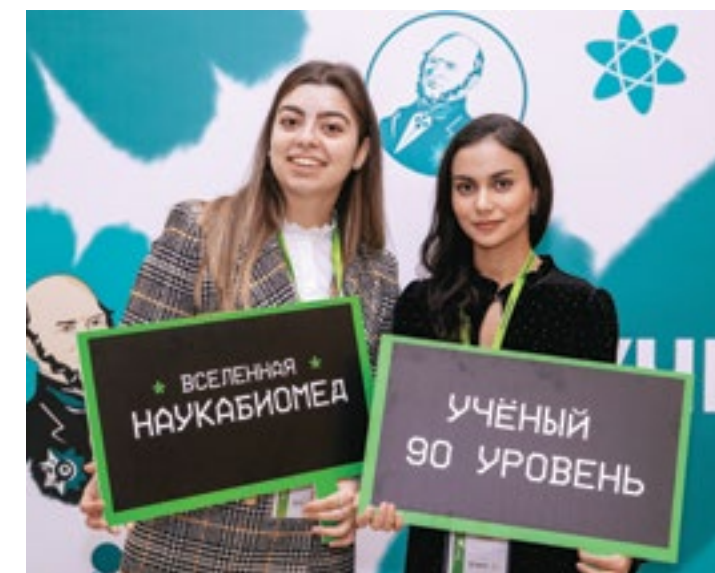


III Всероссийский форум «Наукабиомед»: здесь рождается наука будущего

Представьте пространство, где молодые ученые-медики со всей России обмениваются идеями, учатся у лучших экспертов и создают проекты, способные изменить здравоохранение. Именно так работает Всероссийский научный форум Пироговского Университета.

Здесь нет скучных лекций — только живое общение, интерактивные семинары и настоящая научная кухня. Сначала участники проходят онлайн-обучение, а затем самые активные попадают на интенсив, где в формате мастер-классов и деловых игр учатся превращать идеи в реальные решения. Особый акцент — на преемственности: опытные наставники помогают новому поколению исследователей избежать типичных ошибок и найти свой путь в науке.

Проект не только повышает уровень научной работы в университетах, но и создает основу для долгосрочного сотрудничества между молодыми учеными из разных регионов России.



Конкурс профессионального мастерства для будущих медиков #ТрудКрут

А что, если превратить освоение медицинских навыков в захватывающее соревнование? Конкурс #ТрудКрут доказывает: учиться можно ярко и азартно!

Студенты-медики со всей страны проходят настоящий квест: сначала — заочный этап с презентацией своих достижений, затем — очные испытания в Методическом аккредитационно-симуляционном центре Университета. Здесь есть всё: экстренные случаи, сложные

диагнозы, работа с современным оборудованием. Каждая станция — как уровень в компьютерной игре, только на кону — реальные профессиональные навыки.

Но главное — это атмосфера. Азарт, командный дух, радость от того, что ты справился со сложнейшими медицинскими сценариями. Проект помогает повысить мотивацию студентов и укрепить их уверенность в выбранной профессии.

НЕМА-направление в секции фехтования Пироговского Университета: когда история оживает в твоих руках

А после пар — можно взять в руки меч. В самом прямом смысле! В Пироговском Университете появилось уникальное направление — историческое фехтование по традициям XVI–XVIII веков.

Это не просто спорт — это путешествие во времени. Студенты изучают старинные трактаты, осваивают техники боя на стальных клинках (конечно, в полной безопасности), учатся чувствовать баланс и ритм поединка. Тренировки — это и физическая нагрузка, и медитация, и погружение в эпоху рыцарей и дуэлянтов.

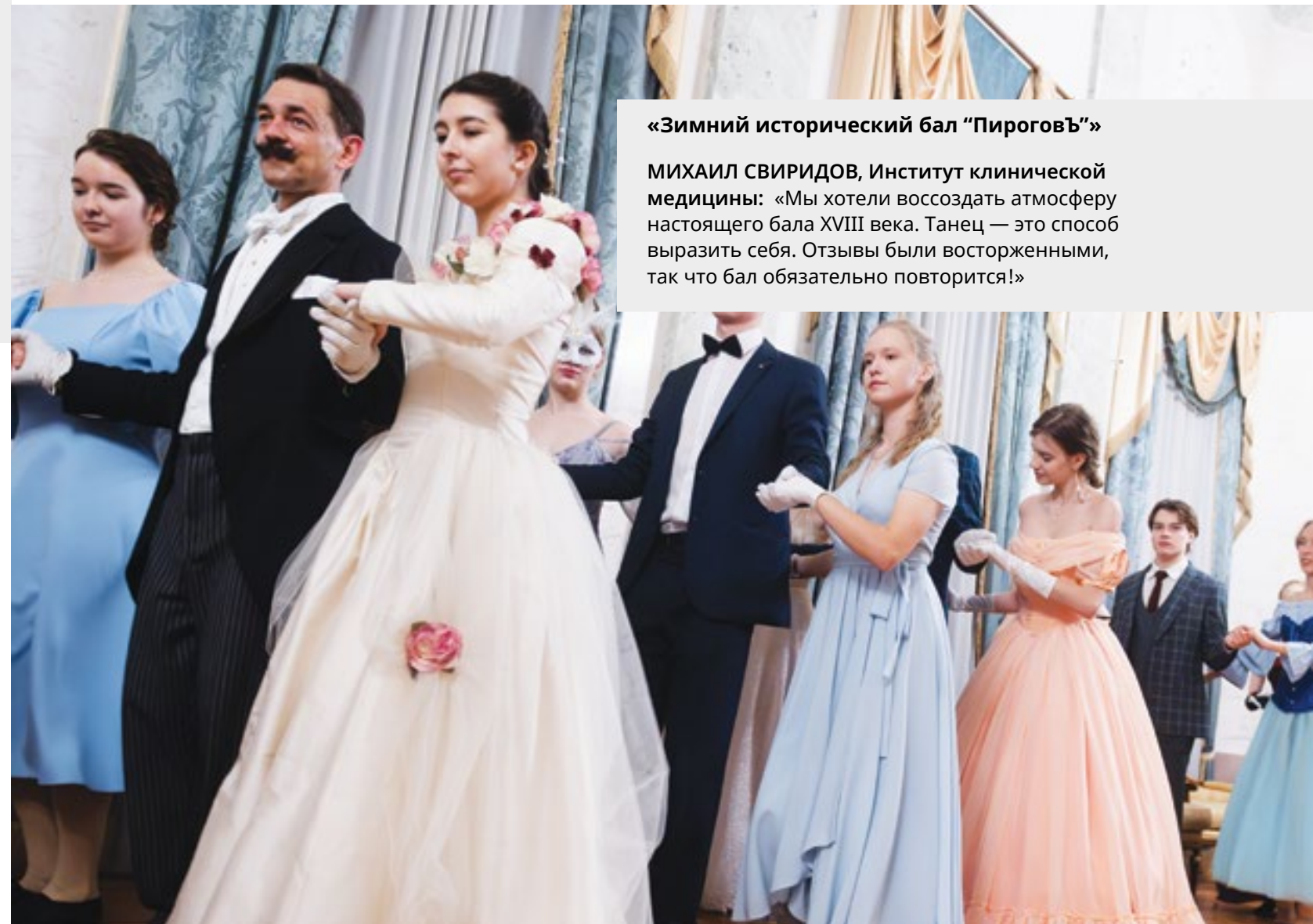
Для будущих врачей это особенно ценно: фехтование развивает координацию, концентрацию и стрессоустойчивость — качества, так необходимые в медицине. А еще — дарит незабываемые эмоции и новых друзей.

За каждым из масштабных проектов стоят яркие личности — студенты и молодые ученые, которые не боятся мыслить смело. Мы поговорили с авторами некоторых инициатив и узнали, как рождались их идеи, какие трудности пришлось преодолеть и что вдохновляет их менять мир вокруг себя. Их истории — доказательство, что даже самая амбициозная мечта может стать реальностью, если верить в нее и действовать.



«Зимний исторический бал “ПироговЪ”»

МИХАИЛ СВИРИДОВ, Институт клинической медицины: «Мы хотели воссоздать атмосферу настоящего бала XVIII века. Танец — это способ выразить себя. Отзывы были восторженными, так что бал обязательно повторится!»



«Научный импульс: мир глазами Павлова»: популяризация науки

МАКСИМ СУЧКОВ, Институт биомедицины (МБФ) (студент увлечен популяризацией науки. Его проект «Цикл передач “Научный импульс: мир глазами Павлова”» включает в себя мастер-классы в сфере медиа, создание видеожурнала о кафедрах, видео-интервью с преподавателями и подкасты с учеными и врачами): «Мне хотелось развивать подкасты в нашем Университете и рассказать больше о научном потенциале, — говорит Максим. — Людям необходимы наставники, и мы видим их как в лице И.П. Павлова, так и в нынешних заведующих лабораториями».



«Фестиваль студенческих вокально-инструментальных ансамблей “На ступенях”»

АНАСТАСИЯ ПЕТУХОВА, Институт материнства и детства: «Я знаю, как сложно начинающим группам найти сцену. Наш фестиваль — это место, где студенческие коллективы могут выступать, учиться и обмениваться опытом».



«Рак шейки матки: болезнь, которую можно предотвратить»



КСЕНИЯ КОНДРАШКИНА, Институт клинической медицины: «Мы хотим повысить осведомленность о вакцинации от ВПЧ. Записываем подкасты, создаем видеолекции и памятки, чтобы каждый студент знал о возможности предотвратить это заболевание».

«Сказочное исцеление: театр, меняющий жизни»



АЛЕКСАНДР ПОНОМАРЁВ, Институт клинической медицины: «Наша команда ставит интерактивные спектакли в больницах, помогая детям легче переносить лечение. Мы не только дарим радость, но и знания через просветительские занятия. Видеть счастливые глаза детей — лучшая награда!»

«Шаг на сцену»

ЕВГЕНИЯ НОВИКОВА, Институт клинической медицины: «Это конкурс для тех, кто мечтает показать свой талант на настоящей сцене. Участников оценивают вслепую, полагаясь только на голос, харизму и любовь к творчеству».



«Серия семейных концертов “Слышать друг друга”»

АНАСТАСИЯ ШЕВЧУК, Институт материнства и детства: «Мы объединили медицину и творчество! Перед концертами организуем “медицинское фойе”, где отвечаем на вопросы о здоровье и профилактике. Получаем много предложений о сотрудничестве, что очень радует!»

«Культотерапия»: лечение искусством



АЛЁНА КРУХМАЛЁВА, Институт клинической психологии и социальной работы (студентка посвятила себя проекту «Культотерапия»). Вместе с командой волонтеров она проводит для детей в медицинских учреждениях лекции, творческие мастерские и практические занятия): «Дети открывают для меня мир под другим углом, вдохновляют на новые идеи и заряжают энергией! — делится Алёна. — Мы провели уже 40 занятий, и улыбки на лицах детей — наше главное достижение».

«Пирогов Global»: единство в многообразии



САЛИМА ЭНЕЕВА, Институт клинической психологии и социальной работы (автор проекта «Форум студенческих землячеств “Пирогов Global”»). Форум стал площадкой для студенческих этносообществ Москвы, где можно делиться культурой и развивать лидерские навыки): «Мы проводим круглые столы, мастер-классы, акселератор проектов и яркий фестиваль, чтобы показать: национальное разнообразие — это сила».

Идеи, поддержка и вера в себя

Всех участников проектов объединяют вдохновение, поддержка кураторов и вера в свои силы. Если у вас есть идея, не бойтесь начать!

БУДУЩЕЕ УЖЕ НАСТУПИЛО!

Научно-технический прогресс не стоит на месте, вместе с ним меняются и необходимые для жизни навыки. Каждый год «Цифровая кафедра» Пироговского Университета предлагает особый набор программ и готовит обучающихся к актуальным запросам современного мира.

В 2024 году были три программы разной направленности и более чем 1 500 зачисленных на обучение по программам.

В 2025 году планируется расширение программ, а также много новых возможностей:

- пять актуальных программ для медицинских специальностей на стыке с ИТ;
- более 1 700 обучающихся;
- четыре ключевых партнера для совместной реализации программ;
- хакатоны, выезд для лучших обучающихся в Digital Camp на берег Волги;
- карьерные мероприятия совместно с партнерами из реального сектора экономики;
- фирменные сувениры и ценные подарки;
- стипендии и многое другое.

Мы реализовали первый хакатон Пироговского Университета — PirogovHack, в котором приняли участие 13 команд из числа обучающихся в нашем Университете. Участники разрабатывали архитектуру умного помощника для стоматолога, который должен помогать врачу быстрее и точнее разбираться в анамнезе пациента и выявлять возможные патологии с помощью искусственного интеллекта (ИИ). Три победившие команды разделили призовой фонд в размере 100 000 рублей.

Осенью 2025 года планируется проведение более масштабного хакатона, который соберет на площадке Пироговского Университета не только наших обучающихся, но и представителей других образовательных учреждений.



ПРОГРАММЫ, КОТОРЫЕ ПЛАНИРУЕТСЯ РЕАЛИЗОВАТЬ НА «ЦИФРОВОЙ КАФЕДРЕ» В 2025 ГОДУ

1 «Современные технологии интеллектуального анализа медико-биологических данных».

Программа направлена на подготовку специалистов, способных применять методы искусственного интеллекта, машинного обучения и big data для обработки и анализа медико-биологических данных.

2 «Технологии искусственного интеллекта в медицинской практике».

Программа направлена на подготовку специалистов, способных разрабатывать, внедрять и использовать технологии искусственного интеллекта в здравоохранении.

3 «Облачные технологии в телемедицине».

Программа направлена на подготовку специалистов, способных разрабатывать, внедрять и администрировать облачные решения для телемедицины. Обучение охватывает ключевые аспекты облачных технологий, нормативно-правовые основы телемедицины, разработку специализированного ПО, обеспечение безопасности данных и организацию услуг телемедицины.

4 Программа, направленная на освоение современных технологий разработки программного обеспечения с использованием low-code-платформ, что позволяет сократить время и ресурсы на создание приложений за счет визуального программирования и готовых модулей.

5 Программа, направленная на анализ медицинских данных.

Она предназначена для подготовки специалистов в области анализа медицинских данных с акцентом на практическом применении Python, SQL и инструментов визуализации.

Все программы сочетают теоретические знания и практические кейсы, позволяя выпускникам эффективно решать задачи в области здравоохранения.

Учитесь онлайн в своем ритме, разработайте свой первый ИТ-проект, познакомьтесь с профессиональным сообществом, получите второй диплом. При желании пройдите стажировку и начните работать по новой специальности.

КЛИНИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ — СТЕРЖЕНЬ ПРОФЕССИИ

Сегодня, когда медицина становится всё более технологичной, фундаментальные врачебные навыки приобретают особую значимость.

Клиническое мышление — не абстрактное понятие, а практический инструмент, отточенный знаниями, опытом и эмпатией.

Как воспитать
это мышление
у будущего врача?

Как сохранить живую
суть отечественной
клинической школы,
не потеряв ориентир
в стандартах
и цифровизации?

Об этом размышляют два выдающихся педагога и врача — Григорий Павлович Арутюнов и Игорь Геннадиевич Никитин — в эссе, где личный опыт, образовательная философия и забота о пациенте сплетаются в единый профессиональный код.



Если у студента нет оперативной памяти, он просто не увидит тот симптом, на основе которого он обратится за помощью к искусственному интеллекту.

От гипотезы к диагнозу: как воспитать клиническое мышление у будущего врача

Григорий Павлович Арутюнов,

д.м.н., профессор, член-корреспондент РАН, директор Института клинической медицины, заведующий кафедрой пропедевтики внутренних болезней № 1 Института клинической медицины Пироговского Университета Минздрава России.

Мы сегодня не в состоянии ответить на вопрос, что такое дефиниция (определение) клинического мышления. С моей точки зрения, это навык, который мы можем воспитать в студенте. Он касается синтеза разрозненной и получаемой из совершенно различных источников информации, позволяющей нам сформулировать план лечения и вывести студента, завершающего обучение в институте, к формированию диагноза.

Проблема клинического мышления в современном мире связана с безопасностью пациента. И это особое решение Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), особая дискуссия, которую ВОЗ ведет, потому что ошибки клинического мышления чрезвычайно опасны. Какой процент клинических ошибок был продиктован неадекватностью клинического мышления? Эта цифра не меняется на протяжении последних 100 лет. Меняются системы здравоохранения, преподавания, но человечество сталкивается примерно с 15 % клинических ошибок, клинико-анатомических расхождений.

Перед нами стоит проблема: как бы нам оптимизировать преподавание и формирование клинического мышления так, чтобы в разрезе того, что сказала Всемирная организация здравоохранения, уменьшить эту цифру? Если взять врачей, которые соответствуют понятию «эксперт», и врачей-новичков, вчерашних выпускников института, понятно, что количество ошибок, которые допускают эти люди, совершенно разное. Можно ли их сравнить? Есть очень интересное исследование, выполненное в рамках Манчестерской системы воспитания клинического мышления. Эксперимент, который психологи проводили с шахматной доской. На ней была прервана партия. На это посмотрели и профессиональные шахматисты, и любители. Потом всё это сбросили и попросили восстановить шахматные фигуры.

Профессионалы восстановили с вероятностью 96 %, новички восстановили с вероятностью 5–6 %. А когда шахматы были поставлены, не прерывая партию, а случайным образом, то и те и те не превзошли планку в 6 %. Была проанализирована логика мышления профессионалов. Они узнавали типичные ситуации.

Радикальное снижение количества диагностических ошибок и формирование клинического мышления заключается в том, что нужно привить студенту максимальное количество шаблонных решений. И тогда он сможет узнать их в кабинете, у постели больного. Это создает совершенно особый вектор в воспитании от пропедевтики до «госпиталки» (от предварительного вводного курса до практики) — единую программу воспитания клинического мышления. Никаких иллюзий. Никто не обладает большей памятью, чем она есть у человека. Профессиональные знания врача и объемы его оперативной профессиональной памяти — это наша цель. В первую очередь речь идет о систематизации знаний. Что предлагает Манчестерская система? Вначале сформулировать гипотезу. Студент, завершающий обучение по пропедевтике, должен уметь формулировать диагноз, на это будет наслаиваться то, что сделают факультетская и госпитальная терапии. Способность выбрать паритетный (основанный на равенстве) синдром и на его основе построить дифференциальный диагноз (метод анализа, который позволяет отличить конкретное заболевание или состояние от других, имеющих схожие клинические проявления) — это, бесспорно, проблема, которая должна закладываться с третьего по шестой курс.

Вторая простая технология — это мировой опыт. Она должна быть принята всеми. Простая технология, которая позволяет формировать азы клинического мышления. Нам говорят: «Не надо перегружать память студента, у нас есть искусственный интеллект». Так вот, это ошибочно! Если у студента нет оперативной памяти, он просто не увидит тот симптом, на основе которого он обратится за помощью к искусственному интеллекту. Существует понятие «осознанная практика» (это дословный перевод с английского). Это игра педагога-коуча, который всё время усложняет ситуационную задачу, говоря немыслимые вещи, сознательно наталкивая студента на непринятое решение. Это процесс обучения.

Клиническое мышление: от симптома к сути

**Игорь Геннадиевич
Никитин,**

д.м.н., профессор, заслуженный врач РФ, заведующий кафедрой госпитальной терапии имени академика Г.И. Сторожакова Института клинической медицины Пироговского Университета.

Доктор не должен быть ни злым, ни равнодушным. Приведу пример. Садясь на постель больного, если рядом нет стула, надо обязательно спросить больного: «Можно ли присесть?» Так нужно делать изо дня в день, особенно когда рядом студент. Отмечу, что 80 % моих пациентов ищут встречи со мной.

Этапы диагностического процесса складываются из наблюдения, оценки выявленного, результатов анализов. Иногда маленькая бумажечка в куче документов становится краеугольным камнем в постановке диагноза. Умозаключения — это наиболее важная часть творческой работы. Отечественная клиническая школа с начала своего становления основывалась на материалистических представлениях о природе человеческого организма и его болезнях. Как минимум мы должны научить нашего выпускника быть готовым и не теряться при самостоятельной работе у постели больного.

Равнозначны ли термины «клиническое мышление» и «врачебное мышление»? Клиническое мышление — активно формируемая структура врачебного восприятия и синтеза (соединение в единое целое)

фактов болезни и образа больного человека, складывающаяся на основе знаний и опыта наблюдений клинической реальности и позволяющая, во-первых, адекватно отражать сущность повреждений, во-вторых, снижать вероятность врачебных ошибок, в-третьих, постоянно развивать основу клинического обучения.

Интуиция сегодня — способность предугадывать раньше, чем на руках окажутся все части целого. Первое впечатление во многом определяется именно интуицией. Клинические стандарты, которые мы пишем сегодня, должны быть едины и выполнимы на всех уровнях. Врач должен уметь сострадать. Я нашел точное определение, которое сформулировал Ю.К. Абаев: «Клиническое мышление — это вид интеллектуальной деятельности, основанный на специальных знаниях, интуиции, сопереживании больному, умении мыслить диалектически (выстраивать взаимосвязи и отмечать противоречия) и логически, благодаря чему врач представляет патологический процесс (процесс течения болезни) у пациента в его целостности, и позволяющий объективно отразить сущность болезни в диагнозе».

Интуиция сегодня — способность предугадывать раньше, чем на руках окажутся все части целого.



Пироговский Университет: от скальпеля к разуму и другие удивительные истории

От хирурга к психиатру: история выбора

В.Б. Миникаев, к.м.н., доцент, доцент кафедры психиатрии и медицинской психологии Института нейронаук и нейротехнологий Пироговского Университета

На первых курсах медицинского университета я грезил о скальпеле и операционной. Занимался усердно, штудировал «Оперативную хирургию» И.В. Литтманна, был уверен: хирургия — мое призвание.

Но на втором курсе всё изменилось. На занятии по физиологии возбудимых тканей нам предстояло создать нервно-мышечный препарат из лягушки. Отделить лапки от туловища, снять кожу... Для моих нервов это стало настоящим испытанием. До сих пор помню то смятение, переживания о незащитном существе, горечь при виде вскрытого тела, внутреннее отторжение. Я понял: хирургия не для меня. Резать по живому, даже во имя спасения, оказалось непосильной ношей. Решил твердо: этим я заниматься не смогу. Прошло несколько лет. С другом мы увлеклись психиатрией. Он пошел работать медбратом в психиатрическое отделение, но вскоре разочаровался.

Я же тогда знал психиатрию лишь в теории. Ситуация осложнялась тем, что родители прочили мне карьеру кардиолога. У них было искаженное представление о профессии психиатра, они переживали за меня. Когда я всё же устроился в психиатрическое отделение, родители ждали, что меня постигнет та же участь, что и моего друга. Но я, напротив, утвердился в своем выборе, понял, что это мое.

Сейчас я практикующий врач, заведующий учебной частью кафедры, руковожу студенческим научным кружком (СНК) по психиатрии и медицинской психологии.

Психиатрия стала не просто работой. Она изменила меня. Именно здесь я осознал индивидуальность и многогранность каждого человека, научился принятию и сочувствию, разобрался в себе и встретил близких по духу людей.

Смотрю на ребят из нашего СНК, и сердце наполняется теплом от предвкушения их открытий на пути к профессии врача-психиатра.



«Каратисты» и спасенная лекция

А.С. Вищипанов, д.м.н., доцент, профессор кафедры топографической анатомии и оперативной хирургии имени академика Ю.М. Лопухина Института анатомии и морфологии имени академика Ю.М. Лопухина Пироговского Университета

Вспоминая те годы, признаюсь: никто из нас не занимался карате, но помочь лектору было делом чести! Будучи студентом третьего курса Российского государственного медицинского университета, я посещал лекцию по фармакологии в аудитории А3. Лекцию читал заведующий кафедрой профессор Борис Сергеевич Утешев.

В середине занятия сверху стали доноситься странные звуки. После каждой фразы лектора раздавалось «ух-ух» и нечто подобное. Аудитория была в растерянности, но старалась сосредоточиться на материале. Профессор тоже старался игнорировать шум, но он был невероятно навязчив. Минут через пять Борис Сергеевич не выдержал и спросил: «Есть ли у нас каратисты?»

Воцарилась пауза. Мы с одноклассниками переглянулись, поняли друг друга без слов, кивнули и встали. Я и двое моих друзей из 304-й группы и ребята из 305-й группы сформировали отряд «каратистов», которому предстояло спасти лекцию!

Набравшись решимости, мы направились на кафедру латинского языка, чей коридор находился над аудиториями А2, А3 и А4. Там, в щели между панелями, мы обнаружили виновников переполоха — компанию первокурсников. Навыки единоборств не понадобились. Короткая беседа решила проблему, и мы победоносно вернулись в аудиторию под восторженные взгляды девушек. Мы чувствовали себя героями. Лекция продолжилась и завершилась успешно, оставив массу ярких эмоций и тем для обсуждения.

Рыжий

В.В. Негребецкий, д.х.н., доцент, профессор РАН, директор Института фармации и медицинской химии (ИФМХ), заведующий кафедрой химии ИФМХ Пироговского Университета

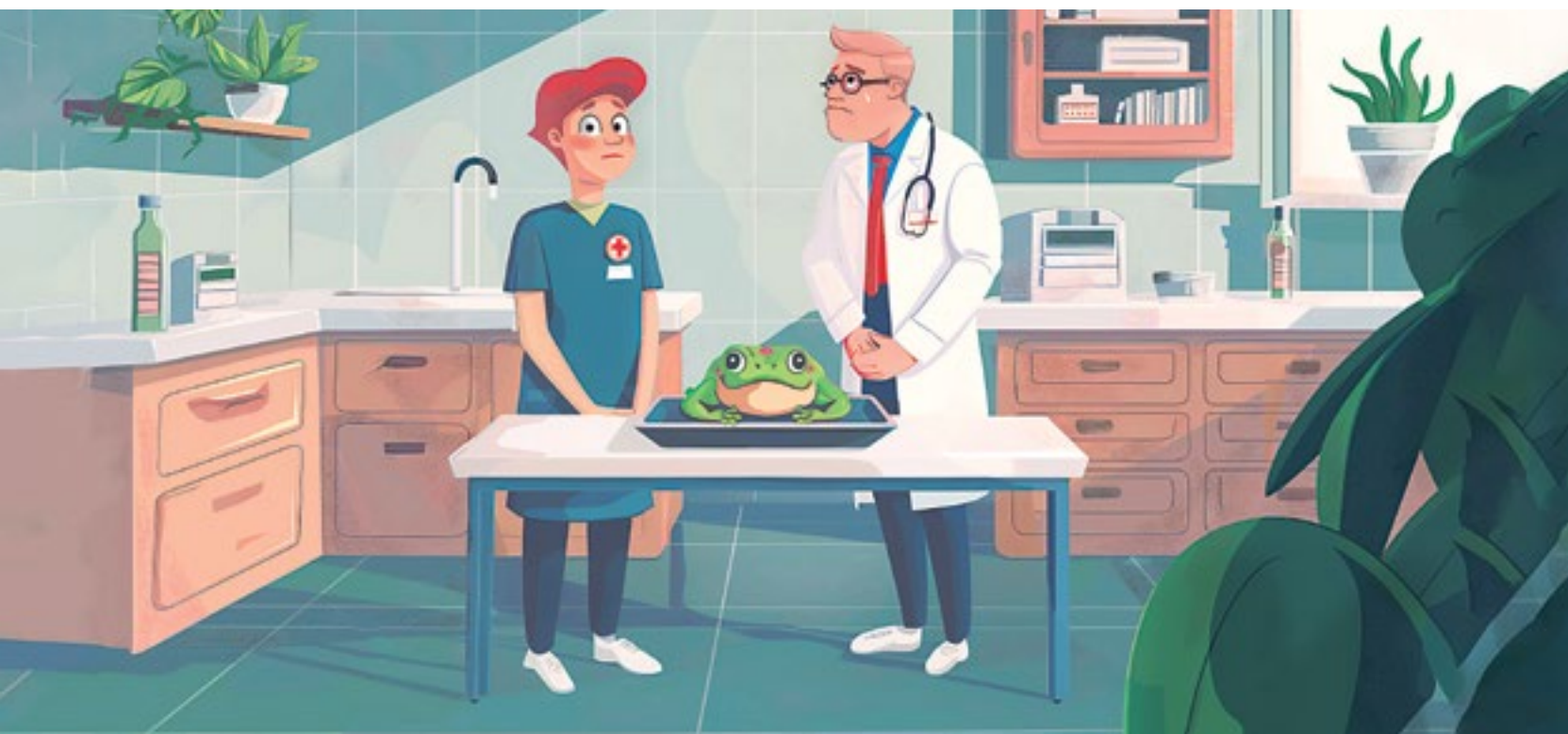
Эта история случилась со мной, когда мне было чуть больше двадцати пяти. Я работал тогда в Пироговском Университете. Однажды, поздним вечером возвращаясь домой, я услышал в траве еле слышный, тоненький писк. Было темно и холодно — конец октября. Я пошел на звук и обнаружил крошечного рыжего котенка, еще с пуповиной. Точь-в-точь как танк «Рыжий» из фильма «Четыре танкиста и собака»!

Я не мог его там оставить. Мысль о том, что этот маленький комочек останется на улице совсем один, угнетала. Принеся домой моего новоиспеченного друга, я вдруг осознал: чем же его кормить? Непонятно. На кафедре химии преподавательница, занимавшаяся разведением шиншилл, принесла мне сухое «кошачье» молоко. Я кормил котенка из пипетки каждый час.

Воспитывать Рыжего оказалось делом бесполезным. Его нрав авантюриста всегда теплил во мне надежду на лучший исход. В плохие и пасмурные дни, поглядывая на моего рыжего товарища, я вспоминал эту историю, и мне становилось чуточку легче.

Он прожил у меня почти четырнадцать лет, и я благодарен ему за ту теплоту, которую он мне дарил ежедневно.

Мораль: оглядывайтесь на знаки Вселенной и смотрите под ноги.



ОТ УЛЫБКИ

«Главное — это улыбка», — именно такой ответ мы услышали от сотрудников нашего Университета на вопрос о том, что они считают для себя основной ценностью. Администраторы, работники столовой, гардеробщицы — все они говорили, что быть улыбчивым человеком, одним лишь внешним видом дарящим хорошее настроение студентам и сотрудникам, очень важно. А еще они рассказали нам о том, из чего состоит их работа.

«Вход по паспортам и служебным запискам»

Администраторы Валерия и Марина.

Какие особенности есть в работе администратора на ресепшене Пироговского Университета?

Многозадачность. Справляться с этим — необходимое условие для хорошей работы администратора. В наши обязанности входит контроль за проходом гостей, а также помощь им. Особенно много задач у нас в период работы приемной комиссии, когда идет большой поток абитуриентов и их родителей. Кроме того, мы задействованы в подготовке ко всем мероприятиям: участвуем в самой организации события, а также в закупке товаров, атрибутики и плакатов.

Какими качествами должен обладать администратор?

Умением брать ответственность на себя и всегда быть открытым к решению новых задач. Другое качество — приветливость. Нужно стараться всегда быть в хорошем настроении. Порой это дается нелегко, так как работа идет нон-стоп из-за загруженного графика. Но для нас совершенно необходимы создание и поддержание должного имиджа Университета, ведь мы первые, кого видят посетители: «встречают по одежке».

Есть ли у вас забавные истории о студентах или посетителях Университета?

Несколько раз к нам приходили с целью полюбоваться на интерьер Университета, просто погулять по нему. Очень часто посетителям хочется взглянуть на легендарное панно.



«Ваш аппетит зависит от вашего настроения»

Виктория, сотрудница студенческой столовой.

Какие качества требуются для вашей работы?

Это, безусловно, внимательность, трудолюбие и спокойствие. Нужно также всегда быть в хорошем настроении и презентабельно выглядеть, так как через столовую каждый день проходит большой поток студентов. Всегда улыбаться, несмотря на то что работа сама по себе достаточно монотонная. К счастью, у нас веселый, дружный коллектив. Мы всегда много шутим, поднимаем друг другу настроение, чтобы никто не унывал.

Случались ли у вас какие-то происшествия, связанные со студентами?

Много раз было такое, что ребята ставили вариться сырые яйца в микроволновку. Естественно, что они там взрывались и портили технику. Раньше у нас висела табличка с просьбой не проворачивать такое. Еще почему-то все всегда хотят налить холодную воду для чая, хотя на носике крана висит стоп-стаканчик.

Может быть, у вас есть какие-то пожелания, слова для студентов?

Пожалуйста, берите подносы, не несите к нам просто тарелки! Но вообще нам очень приятно общаться со студентами. Большинство из них вежливые, приветливые. Всегда спешат в столовую после пар. Один раз было такое, что девочка попросила пожелать ей удачи перед экзаменами, а потом примчалась обратно, была радостная и счастливая.

«Пришивайте петельки к верхней одежде!»

Гардеробщица (анонимно).

Как вы относитесь к своей работе?

С любовью. Мне нравится работать с молодежью, со студентами. Они в большинстве своем вежливые и улыбчивые. Заряжают энергией. Я после общения с ними чувствую себя будто бы моложе. К тому же моя работа — это активность, движение. Это тоже для возраста полезно.

Можете поделиться интересными историями о студентах?

Был у меня номерок 777. Пришла девочка, сказала, что очень волнуется перед предстоящим экзаменом. Ну я ей и дала этот номерок, и после экзамена она радостная прибежала, сообщая, что сдала его. Благодарил меня за поддержку. А на следующий день этот номерок пропал... Видимо, кто-то прознал про удачу.

Внимательность, трудолюбие и спокойствие. Нужно всегда быть в хорошем настроении и презентабельно выглядеть.

Умение брать ответственность на себя и всегда быть открытым к решению новых задач.

НАШИ ТЬЮТОРЫ

В нашем Университете с первых дней все знают тьюторов и старост. Здесь мы подробнее расскажем об этих направлениях.

«Добрых уток, друзья!» — это приветствие не раз видел каждый студент Пироговского Университета. А всё потому, что именно так начинается каждый пост Тьюторского движения — направления внеучебной деятельности, помогающего первокурсникам адаптироваться в новой среде. Тьюторы становятся не только проводниками в университетскую жизнь, но и наставниками, на протяжении года формирующими коллег и развивающими мягкие навыки студентов.

Чтобы создать комфортную среду для каждого первокурсника, в 2024/2025 учебном году труди-

лось 138 тьюторов. Помимо привычных рассказов о Пироговском Университете, опытные студенты делились с первокурсниками лайфхаками для эффективной учебы на курсе «Как учиться эффективно», проходили профориентационные тестирования, занимались проектной деятельностью и прокачивали мягкие навыки в рамках «Универсального модуля».

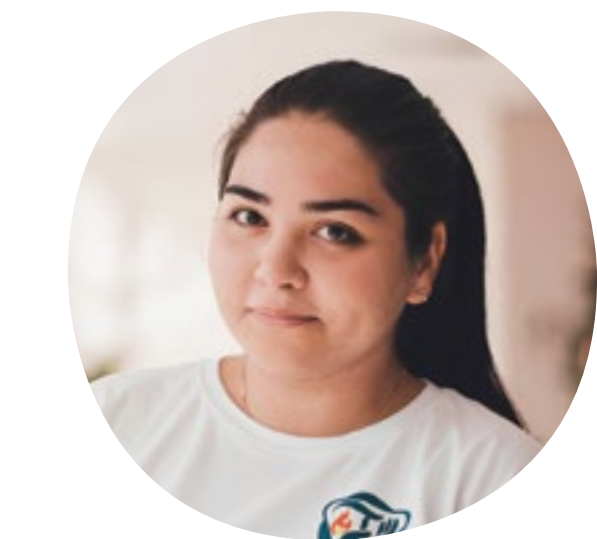
Тьюторское движение, как и весь Пироговский Университет, — это в первую очередь люди. Чтобы поближе познакомить вас с этим направлением, мы задали несколько вопросов его участникам.

учимся коммуницировать с людьми, доносить информацию в понятной форме, собирать обратную связь и работать с этой обратной связью. Благодаря преподаванию тьюторы учатся преподнести себя в качестве источника знаний, авторитета в коллективе.

Помимо колоссального опыта, наши тьюторы-преподаватели получают волонтерские часы, котирующиеся при поступлении в ординатуру, и баллы на ПГАС в сфере общественной деятельности.

Какие перспективы ты видишь для тьюторов-преподавателей?

Направление тьюторов-преподавателей очень ценно и важно, студенты нуждаются в помощи более опытных сверстников, потому что не всегда получается воспринять материал из-за его обширности и ограничений по времени. Тьютор-преподаватель становится посредником между кафедрой и студентом, повышая эффективность обучения в Университете и качество знаний. Я уверена, что наше направление будет развиваться, поскольку этот инструмент очень ценен для взаимодействия между студентами и кафедрой. Думаю, пока наши основные направления останутся химия, биология, анатомия и гистология, не теряющие своей актуальности для первокурсников. Я надеюсь, что тьюторов-преподавателей будет становиться больше, мы будем продолжать развивать наше направление и помогать студентам.



Нигина Астанова, руководитель тьюторов-преподавателей.

Расскажи, какие возможности открываются для тьюторов-преподавателей?

Думаю, их можно разделить на две большие категории: материальные и нематериальные. Во-первых, это опыт преподавания, который позволяет в будущем доносить материал в понятной форме, в том числе и до пациентов. Во-вторых, у тьюторов-преподавателей появляется возможность поставить себя на место преподавателя, что кардинально меняет восприятие преподавания. Вместе с этим мы



Виктория Чигрина, тьютор группы 1.1.18.

Поделись своими впечатлениями от первого года тьюторства. Чему ты научилась, что оказалось самым интересным в деятельности тьютора?

Первый год в тьюторстве прошел достаточно интересно. За это время я научилась лучше коммуницировать с людьми, перестала бояться выступать перед публикой, а также поняла, как важно обращать внимание на эмоциональное состояние первокурсников и как важна им наша поддержка.

Самым интересным оказалась непосредственно работа с группой. Было всегда приятно услышать их впечатления о неделе, для меня было важно ответить на вопросы первокурсников и поддержать их. Даже после самых тяжелых недель я шла к ним на собрания с какой-то постоянно радостью.



Арина Коновалова, тьютор группы 3.1.62.

Какие советы ты бы дала первокурсникам?

Наверное, я бы посоветовала хвататься за любые предложения и идеи, выходить из зоны комфорта. Именно так ты приобретаешь новые навыки, учишься на своих и чужих ошибках, узнаешь много нового. И даже если что-то не получается с первого раза, это не повод расстраиваться и опускать руки, ведь всё приходит с опытом. Никто не становится профессионалом с первого раза, любой навык — это результат упорного труда. Так что ничего не бойтесь и пользуйтесь возможностями, которые нам предоставляет Университет.





Яна Шнейдер, руководитель тьюторов-преподавателей по анатомии.

Ты тьютор-преподаватель уже достаточно давно. Расскажи, как ты пришла в Тьюторское движение и что изменилось за это время?

Удивительно, как быстро пролетело время. Я пришла в Тьюторское движение весной 2023 года. До сих пор жалею, что не сделала этого раньше. Меня почему-то останавливала мысль, что я недостаточно хороша, ведь мне надо будет нести большую ответственность перед ребятами, перед кафедрой, но благо в то время нашелся человек,

который эти сомнения во мне развеял. Я успешно прошла собеседование, уже через полгода стала куратором тьюторов-преподавателей по анатомии. И по сей день продолжаю заботиться о нашем маленьком сообществе.

Касательно изменений, то для нас стали проводить больше тренингов, больше обучений, мы пересмотрели нашу программу и стали больше подстраиваться под запросы первокурсников, ну и, наверное, самое главное, благодаря тьюторам академических групп к нам на занятия приходит гораздо больше первокурсников, осенью было тяжело. И еще, чуть не забыла, теперь в наши ряды могут вступать ребята уже со второго курса, а не с третьего, как было раньше!

Как прошел этот год для тьюторов-преподавателей по анатомии?

Год прошел очень насыщенно. Наша команда пополнилась классными и заинтересованными ребятами, благодаря чему в день может выйти два тьютора, большее количество студентов сможет посмотреть на препараты. Для понимания масштабов: в мое время на занятие могло записаться два-три человека, сейчас же — 20–30! И мы со всем справляемся. Нет ощущения лучше, чем понимание, что ты помог студенту разобраться в сложной теме, ты видишь его горящие глаза.

Мне безумно приятно читать обратную связь. Когда я вижу столько положительных отзывов, я понимаю, что мы движемся в правильном направлении.



А теперь давайте больше узнаем о старостах.

Староста — это друг, всегда готовый помочь и дать совет, это ответственный студент, способный разрешить сложные ситуации. Нужно срочно договориться с преподавателем? Разобраться с расписанием комиссий, когда стресс зашкаливает? По любым вопросам студент обращается к старосте. Широкими мазками мы обрисовали базовую информацию. Знающие люди рассказали нам о своем опыте. Результаты опроса не тайна, они написаны ниже.

Соавтор статьи является старостой подгруппы и помощницей основного старосты, поэтому расскажу о своем опыте.

Решение стать старостой первоначально было желанием попробовать новое. И я не прогадала. На самом деле это сильно отличается от школы, конечно, в первую очередь количеством обязанностей. Но также в Университета есть приятное сообщество единомышленников, готовых помочь с трудным вопросом. Помимо обучения и обсуждения рабочих моментов, многие активности направлены на знакомства и сплочение коллектива.

Деятельность старосты имеет свои плюсы и минусы. Никакие трудности, проблемы, бессонные ночи не сравнятся с простым словом «спасибо» от одногруппника, которому так старался помочь.



Мария Кокарева, активистка Корпуса старост.

Что тебе нравится в работе активиста Корпуса старост?

В работе Корпуса старост мне нравятся люди. Замотивированные, активные неравнодушные старосты, которые всегда готовы помочь младшим коллегам.



Ксения Подольская, староста группы 2.1.01.

Почему тебе нравится быть старостой и какие сложности приходилось решать?

Мне нравится быть «мамой» группы, за время нахождения в роли старосты появилось ощущение, что группа — это твоя большая семья, где у каждого свои особенности и проблемы, но о каждом беспокоишься, как «родитель» можешь, где поддержать советом, а где поругать, но не из злости, а ради заботы. Но из этого и складываются сложности, такая ответственность не дает права на ошибку или опоздание, любую информацию сверяешь 1 000 раз, бесконечно тревожишься. Конечно, когда уже устаешь, желания понимать закидоны некоторых просто нет. На самом деле мне очень нравится моя группа, с ребятами очень повезло.

У нас много всего впереди. Нередко в группах случаются сложные ситуации, с которыми староста должен справляться, действовать оперативно и правильно. В жизни порой случаются непредвиденные обстоятельства, которые вредят и учебе, и благополучию студента, важно не бросать человека, а поддержать. Возможно, отчасти это готовит нас к работе врачом: начиная с небольшой ответственности, постепенно учимся брать ответственность за самое дорогое — здоровье и жизнь.

Благодарность всегда согревает наш усталый разум и напоминает, почему ты выбрал этот путь.

Глазами студентки из Вьетнама: история успеха в Пироговском Университете

Льу Нгок Ань, студентка третьего курса Института клинической медицины, делится своим опытом поступления и учебы в России.

Мечта об учебе за границей зародилась у студентки еще в школе. Москву она представляла городом возможностей. В выпускном классе преподаватель, заметив успехи девушки на Международной биологической олимпиаде (ОБИ), ее отличные оценки, посоветовала попробовать свои силы в российских вузах.

«У тебя есть шанс учиться в России на бюджетной основе», — сказала она. Девушка прислушалась к совету, подготовила документы и подала заявку на стипендию от Министерства науки и высшего образования РФ. Вскоре пришло одобрение, и перед девушкой открылся выбор университета.

«Я остановилась на Пироговском Университете, — рассказывает, уже будучи нашей студенткой, Льу Нгок Ань. — Причин было несколько: высокий рейтинг вуза, богатая история научных исследований, успехи выпускников и открытость к международному сотрудничеству». Немаловажную роль сыграли и советы старших товарищей. Многие вьетнамские студенты, уже обучавшиеся в Пироговском Университете, рекомендовали именно его. Они предупреждали о сложностях учебы, но подчеркивали, что академическая и стрессовая нагрузка станет отличной подготовкой к будущей работе врачом.

«Высокий уровень преподавания, квалификация специалистов и возможность продолжить обучение в ординатуре после получения диплома — это то, что определило мой выбор», — заключает Льу Нгок Ань.



От первого курса до третьего

Первые дни в Российском национальном исследовательском медицинском университете имени Н.И. Пирогова выдались непростыми. Я только начинала осваивать русский язык, на лекциях порой с трудом улавливала суть сказанного. Учеба занимала почти всё время:

постоянное заучивание, страх получить плохую оценку... Казалось, так будет всегда — без минуты передышки. Сейчас я — студентка третьего курса. Учеба по-прежнему требует усилий, коллоквиумы не стали редкостью, но к большим объемам информации я адаптировалась, и свободное время всё-таки появилось.



За стенами аудиторий

С третьего курса я активно участвую во внеучебной жизни Университета, занимаюсь волонтерством. Недавно работала волонтером на Всероссийской межвузовской олимпиаде имени Н.И. Пирогова, которую организует наша кафедра пропедевтики. И теперь всерьез думаю о том, чтобы в следующем году принять участие в олимпиаде уже в качестве участника.

С этого года в расписании появились клинические дисциплины. Половина занятий проходит непосредственно в больницах, мы ходим на курацию к пациентам. Учиться стало гораздо интереснее! Я осознаю, что выбрала правильный путь, и свяжу свое будущее с медициной.

Язык как мост: история иностранной студентки в России

Приехав в Россию, я уже имела небольшой багаж знаний русского языка, полученный благодаря самостоятельным занятиям. Но настоящее погружение в языковую среду началось с подготовительного курса в Ростове-на-Дону, а затем продолжилось в стенах Пироговского Университета.

Первый год обучения был особенно важен. Занятия по русскому языку, включенные в программу, помогли мне не только улучшить понимание, но и почувствовать себя увереннее в общении.

Друзья познаются в учебе

Неоценимую поддержку оказали сокурсники из стран СНГ. Их владение русским языком стало настоящим спасением в первые месяцы. Они терпеливо объясняли сложные моменты, делились важной информацией и помогали мне освоить тонкости русской речи.

За эти три года я встретила немало прекрасных преподавателей, которые проявляли особое понимание и терпение к иностранным студентам. Я им очень благодарна за это.

Библиотека, электронная система и время на себя

Мне нравится комфортная структура Университета: у нас есть прекрасная библиотека, я часто провожу там время в перерывах между парами, готовлюсь к предстоящим предметам или читаю учебную литературу, иногда просто отдыхаю. В библиотеке у нас есть доступ ко множеству книг, полезных для учебы. Мне нравится наш личный кабинет студента. Там всегда можно найти актуальную информацию по учебному процессу, расписанию, мы всегда знаем, какие именно темы надо подготовить на неделе, какие оценки получаем за пары. Удобно, что там можно также послушать лекции и потренировать тесты.

Я знаю, что во многих вузах учебная неделя шестидневная, у нас же в Университете предусмотрено два выходных дня. Думаю, в этом большой плюс, так как у студентов есть больше времени для самоподготовки и организации своего личного расписания.



Тьюторская поддержка

Большую роль в адаптации сыграли тьюторы — девочки-старшекурсницы, которые курировали нас на первом курсе. Они провели экскурсию по Университету, познакомили с правилами и особенностями обучения. На протяжении всего первого года они оставались на связи, информировали о новостях и помогали решать возникающие вопросы.

Пропедевтика — любовь с первого курса

Сейчас мой любимый предмет — пропедевтика внутренних болезней. Этот курс преподается на высоком уровне, и я нахожу его очень интересным и полезным. Особенно меня привлекают заболевания сердечно-сосудистой системы.

У меня даже возникла мысль связать свою будущую профессию с кардиологией. Я с удовольствием посещаю студенческий научный кружок по пропедевтике и активно участвую в его работе.

Стереотипы о России: так ли холодно в Москве и сложно в медицине?

Мне говорили, что в России очень холодно и русские люди под стать своему климату такие же суровые, не любят улыбаться. А если вдруг ты захочешь улыбнуться незнакомцу, это будет считаться глупым. Я такого не заметила, люди в любой стране бывают разные: и дружелюбные, и закрытые.

А моих русских друзей я очень люблю: они умные, приветливые и всегда меня поддерживают. Если говорить про учебу именно в нашем Университете, то среди первокурсников ходит много слухов о том, сколько человек уходит после первого курса



из-за стресса. Говорят, что отчисляется полгруппы. Я не думаю, что это так. Да, медицина довольно сложная сфера, и у меня есть много знакомых, которым было непросто с учебой поначалу, но сейчас они продолжают свой путь и не сдаются. По моему мнению, это самое главное.

Еще немного о Москве: метро, музыканты и уют

Мне очень нравится система метро в Москве: удобно, чисто, можно без пробок добраться практически в любую точку города. Сама Москва как город тоже вызывает у меня положительные эмоции. В особенности я люблю выйти на прогулку по красивым улицам в солнечный день. В центре можно встретить музыкантов, они поют старые красивые песни, иногда получается увидеть выступления танцоров, часто можно встретить людей, которые продают цветы. Еще я заметила, что в Москве люди во время отдыха не любят спешить, они неторопливо прогуливаются, спокойно разговаривают. Вместе с окружающей обстановкой создается чувство умиротворения и уюта, и это ощущение мне очень нравится.

Перспективы по окончании: учеба, работа и жизнь в России

Сейчас я нахожусь на этапе принятия решений. Если итоговые оценки будут достаточно высоки, то я планирую продолжить обучение в ординатуре Пироговского Университета. Кроме того, рассматриваю возможность трудоустройства в России. Привлекательны программы, позволяющие выпускникам-отличникам получить вид на жительство.



От ненависти ДО ЛЮБВИ

Наверное, у всех студентов есть предмет, который кажется скучным и бесполезным. Над ним порой приходится сидеть целыми ночами. И учить, учить, чтобы сдать злополучный коллоквиум, а потом и экзамен. В такие моменты кажется, что весь мир несправедлив к тебе, а составители программы просто любят чужие слезы. Но может ли процесс обучения пойти по тропе «от ненависти до любви»? Оказывается, да! Наша героиня доказала это.

Карина учится на третьем курсе Института клинической медицины, и один из ее любимых предметов — гистология. А ведь когда-то она была отчислена после неуда на экзамене по этому предмету. Сейчас же гистология — ее любимый предмет. Этакая «Римская империя». Но обо всем по порядку.

«Я не понимала смысла предмета, считала его бесполезным, — рассказывает студентка. — Я не понимала сам предмет, мне казалось бессмысленным заучивать методичку слово в слово, как это делали мои одногруппники. Весь семестр я уделяла внимание чему угодно, кроме гистологии». Карина дважды не сдала предмет, после чего была отправлена на комиссию.

«Даже то, что летом очень много времени на подготовку, не смотивировало меня наконец выучить предмет. Я пыталась вызубрить текст, вместо того чтобы сесть и вникнуть в него. И естественно, комиссию я не сдала. Помню, затаила огромную обиду. Мне казалось несправедливым, что меня отчислили. Конечно, я ужасно расстроилась, но знала, что никуда переводиться не буду, восстановлюсь в Пироговском Университете. Все полгода до восстановления гистология вселяла в меня ужас. Думала, как всё это придется проходить заново», — делится студентка.

Именно поэтому после восстановления Карина сменила тактику. Решила, что будет учить предмет «через не хочу». К тому же у нее было сильное мотивирующее желание перейти на бюджетную основу обучения, и нужно было сделать это в кратчайшие сроки.

«На самом деле одна из причин моего нынешнего отношения к предмету — преподаватель. Нам досталась Галина Андреевна Ладыгина. Ходить к ней на занятия было одним удовольствием: подача материала, интересные факты — всё это заставило меня хотеть понимать гистологию. Я смотрела лекции, читала одновременно три учебника, готовясь к семинарам, — делала всё, чтобы максимально разобраться в предмете», — рассказывает Карина.

Первый коллоквиум Карина с первого раза не сдала, но в ней зажегся огонек интереса. Она пошла на кафедральную отработку и сдала коллоквиум уже не на «удовлетворительно», а на «хорошо»! Это окончательно вселило в нее уверенность, и девушка стала усерднее готовиться к каждому семинару. Постепенно она влюбилась в гистологию, начала понимать, насколько же фундаментальна и основательна эта дисциплина. Время пролетело незаметно, коллоквиумы были сданы, пришло время того самого экзамена.

«Сразу скажу, что экзамен по гистологии был самым приятным экзаменом за всё мое время обучения, — отмечает Карина. — Я уже любила гистологию, регулярно пополняла знания чем-то новым, так что я не особо готовилась. Это был действительно тот случай, когда на экзамен идешь с удовольствием. Сразу после теста я знала, что сданный экзамен у меня в кармане (рейтинг позволял), но мне хотелось попытаться получить “отлично”. Что мне и удалось! Хочу дать совет тем, кто, как и я, вначале не любил гистологию. Постарайтесь понять этот очень логичный и безумно интересный предмет. Да, это требует усидчивости и внимания. Но при знании гистологии многие другие дисциплины станут гораздо понятнее и легче для восприятия. Я не говорю о том, что все должны любить гистологию, всё-таки любовь навязать нельзя. Но уверена, если вы действительно начнете понимать ее, а не зазубривать, она начнет вам нравиться».

Вот так обычная, казалось бы, студенческая история стала ничем не хуже, чем любовная линия в каком-нибудь современном романе. От слов «я считала гистологию бессмысленной» наша героиня пришла к другому утверждению: «Я влюбилась в гистологию и люблю ее до сих пор!»



«ВЫПУСКНИК ГОДА»:

НОМИНАНТЫ — О СВОЕМ
ВКЛАДЕ И ОЖИДАНИЯХ

Университет
готовится
к вручению
престижной премии
«Выпускник года»,
отмечающей
выдающиеся
достижения
студентов
в различных сферах.
Мы поговорили
с номинантами,
чтобы узнать об их
вкладе в развитие
Университета,
мотивации участия
в премии и ожиданиях
от этого события.



Номинация «Общественная деятельность»

Валерия Бадалова



Вклад: «Как председатель Тьюторского движения, я старалась внедрять новые инициативы, направленные на поддержку и развитие студенческого сообщества».

Мотивация: «Решение подать заявку на соискание премии было спонтанным, подтолкнули друзья, которые верили в меня».

Ожидания: «Надеюсь на атмосферу дружеской поддержки и взаимопонимания, а не жесткой конкуренции».

Анастасия Козлова



Вклад: «Я прошла путь от старосты группы до старосты Института, что позволило изменить работу Корпуса старост: создать новую структуру, заявить о наших практиках в рамках конкурса «Твой Ход» и помочь другим вузам организовать старостат. Как тьютор, я помогла адаптироваться более чем 100 студентам. Будучи тренером Тренингового центра, я участво-

вала в создании форума «НаукаБиоМед» и Всероссийской онлайн-школы тьюторов. Считаю значимым вклад в реорганизацию вручения дипломов, которая позволила превратить его в торжественный праздник».

Мотивация: «Многие друзья-выпускники были номинантами на соискание премии и советовали мне. Мое желание — оставить след в истории Университета и показать своим примером, что всё возможно».

Ожидания: «Ожидая фейерверка эмоций и яркого финала студенческой жизни, сплочения выпускников и номинантов. Ведь, независимо от итогов, мы все — победители!»

Милана Бутунц



Вклад: «Руководство Донорским движением позволило мне активно популяризировать донорство крови и спасать жизни».

Мотивация: «Я хочу рассказать о тех результатах, которых нам удалось добиться вместе с командой доноров».

Ожидания: «Прежде всего надеюсь привлечь внимание к важности донорства и вдохновить больше людей становиться донорами».

Людмила Соколова



Вклад: «Организовала более 70 мероприятий для студентов и абитуриентов, а также Всероссийскую школу грантрайтинга, чтобы помочь студентам реализовывать свои проекты».

Мотивация: «Мне важно оставить след в истории Университета, внести свой вклад в его развитие».

Ожидания: «Премия станет ярким и запоминающимся финалом моей студенческой жизни».

Дарья Васильева



Вклад: «Все шесть лет была старостой группы и курса, два с половиной года — старостой Института биомедицины (МБФ) и членом Совета обучающихся. Реализовала грант конкурса «Росмолодежь.Гранты» с проектом «Старосты на Волге»».

Мотивация: «Участие в конкурсе — отличная финальная точка во внеучебной деятельности и возможность

поблагодарить наставников».

Ожидания: «Премия станет одним из самых ярких воспоминаний о замечательных и активных людях, окружавших меня все эти годы».

Номинация «Медиа»

Валерия Белякова



Вклад: «Разработка дизайна постеров для Всемирного дня безопасности пациентов, отмеченная благодарностью Росздравнадзора. Активное освещение проектов “Наставник” и “НаукаБиоМед”, работа в медиакомандах различных структур Минздрава России».

Мотивация: «Вдохновить студентов на развитие через SMM, показать безграничность возможностей в Пироговском

Университете и выйти за рамки учебы. Поделиться опытом, перенять опыт других и прокачать soft skills».

Ожидания: «Незабываемые впечатления и возможность показать студентам многогранность обучения в Университете».

Алеся Ломовская



Вклад: «Почти три года я руковожу медиаотделом Совета обучающихся. Развивалась от копирайтера до руководителя, освещала значимые мероприятия, включая выезд “Медиа-2024” в УСОО “Конаково” и форум “НаукаБиоМед”».

Мотивация: «Несколько лет освещала премию, восхищалась выпускниками, а после решила подвести итоги своих

достижений и подать заявку».

Ожидания: «Самых теплых эмоций, незабываемых моментов и, конечно, трепетного волнения в ожидании объявления победителей!»

Полина Ослопова



Вклад: «Начинала с копирайтинга и дизайна, выросла до ответственной за направление “Медиакип”. Мое самое большое достижение — дизайн для Межрегионального хорового фестиваля и помощь в оформлении конкурса “Таланты РНИМУ”».

Мотивация: «Раньше казалось, что номинация в такой премии — это что-то недостижимое. Но со временем поняла, что нет ничего невозможного, поэтому рискнула подать заявку».

Ожидания: «Хочется торжественно подвести итог студенческой жизни. Завершить одну главу и начать другую, но уже с дипломом в руках».

Сона Саакян



Вклад: «Руководитель медиаотдела Совета студенческих землячеств, автор и ведущая медиапроекта “СС3 news”. Моя команда освещает мероприятия, включая крупные грантовые проекты, такие как Фестиваль и Форум Совета студенческих землячеств. Наш контент охватывает не только студентов Пироговского Университета, но и зрителей из других регионов России и других государств».

Мотивация: «Для меня честь быть номинантом на премию “Выпускник года”. Это вдохновение и мотивация для меня и окружающих. Премия побуждает к новым высотам и профессиональному развитию».

Ожидания: «Ожидаю теплые и яркие впечатления. Это шанс лучше понять свои сильные стороны и цели, а также подвести итоги плодотворной работы. Надеюсь, моя номинация привлечет внимание к медийности и творческому подходу в медицине».

Дина Сигунова



Вклад: «Создала стиль года для Университета в 2021 и 2024 годах, разработала навигацию по зданию и была первым руководителем студенческого Медиацентра. Участвую в организации “Школы медиа” и работаю в пресс-службе».

Мотивация: «Премия — это отличная возможность отметить свои достижения и вдохновить других. Важно делиться опытом и показывать, что

даже самые смелые идеи могут стать реальностью».

Ожидания: «Участие в премии дало новые знакомства и связи с талантливыми выпускниками. Каждая награда — это новая ступенька к будущим свершениям!»

Номинация «Наука»

Егор Асташкевич



Вклад: «Свою научную деятельность начал с работы на кафедре латинского языка. Был капитаном сборной на Международной олимпиаде по анатомии в Белоруссии, где команда занимала призовые места. Сейчас активно занимаюсь научной деятельностью на кафедрах превентивной медицины, выступаю на международных конференциях (более 25 призовых мест).

Являюсь соавтором пособия “Оценка физического развития детей и подростков Российской Федерации: региональные шкалы регрессии массы тела по длине тела”. Занимаюсь патентованием РИД кафедры (более 20 баз данных зарегистрировано). Староста СНК ОЗиЗ. Занимаю должность главного медицинского андеррайтера ДМС в ПАО “Ренессанс Страхование”».

Мотивация: «Участие в “Выпускнике года” — отличная возможность заявить о своих достижениях, которые не всегда освещаются в СМИ Университета, и показать результаты работы за шесть лет обучения».

Ожидания: «Объективного судейства и победы».

Диана Мущерова



Вклад: «Активно занималась в научных кружках, представляла Университет на международных конференциях и олимпиадах. Сейчас являюсь старостой студенческого научного кружка (СНК) кафедры неонатологии Института непрерывного образования и профессионального развития и вхожу в актив СНК кафедры госпитальной педиатрии».

Мотивация: «Премия — прекрасная возможность показать студентам младших курсов, что студенческую жизнь можно сделать яркой и запоминающейся. На участие подтолкнул научный руководитель».

Ожидания: «Премия — не соревнование. Каждый из номинантов достоин. При составлении портфолио поняла, как сильно выросла за шесть лет».

Анна Власова

Вклад: «С третьего курса занимаюсь наукой, в основном детской урологией. Работаю над исследованием отдаленных осложнений и качества жизни пациентов после рекон-



структивных операций при недержании мочи. Опубликована статья в журнале “Вопросы урологии и андрологии”, выступила в Университетской лиге научных битв. Планирую запуск школы для пациентов с недержанием мочи».

Мотивация: «Сначала не думала подавать заявку, считала, что недостаточно сделала. Но одноклассники и староста вдохновили.

Именно они убедили меня, что стоит попробовать».

Ожидания: «От премии ожидаю только минуты славы на выпускном и гордость моих родителей».

Андрей Коздоба



Вклад: «Научный путь начался с изучения системы гемостаза на первом курсе. Далее — работы по анатомии сосудов и морфологии сердец с врожденными пороками. Главное достижение — моделирование операций при сложных пороках сердца в Wetlab, отмеченное первыми местами на конференциях».

Мотивация: «Премия “Выпускник

года” — хорошая возможность подвести промежуточные итоги внеучебной деятельности».

Ожидания: «Надеюсь, премия пройдет на высоком уровне, как и в предыдущие годы».

Екатерина Матрос



Вклад: «С 2021 года активно участвую в студенческом научном кружке, представляя его на конференциях и олимпиадах. Мои научные достижения отмечены стипендиями Президента РФ и имени Н.С. Кисляк. Я автор научных статей и 25 публикаций, победитель и призер 15 олимпиад и восьми конференций».

Мотивация: «Участие в премии — это возможность подвести итоги обучения, поделиться достижениями и выразить благодарность преподавателям. Надеюсь, мой опыт вдохновит студентов и покажет возможности научной деятельности».

Ожидания: «Воспринимаю премию как опыт и возможность для профессионального роста, объективную оценку знаний и навыков, знакомство с успехами коллег. Важно, что премия подчеркивает вклад выпускников в развитие науки».

Номинация «Спорт»

Диляра Булатова



Вклад: «Активно развиваю дартс в Университете, наша секция успешно выступает на всероссийских соревнованиях. Год была тренером по стретчингу. Участвовала в организации межвузовских турниров по дартсу и спартакиад среди землячеств».

Мотивация: «Поступление в Пироговский Университет дало возможность получить качественное образование

и самосовершенствоваться. Премия — это подтверждение правильности моего выбора и стимул для дальнейшего развития».

Ожидания: «Надеюсь, мой опыт вдохновит студентов и выпускников на собственные свершения и поможет найти свой жизненный путь».

Жанна Обыденова



Вклад: «На протяжении пяти лет я защищала честь Университета на спортивных соревнованиях. Благодаря продвижению секции самбо и дзюдо в социальных сетях удалось привлечь новых участников и повысить популярность этих видов спорта среди студентов».

Мотивация: «Участие в премии — это возможность оценить пройденный путь и вдохновить других выпускников на

новые свершения. Хочется выразить благодарность всем, кто поддерживал меня».

Ожидания: «Верю, что мой пример покажет студентам, как успешно совмещать учебу и спорт. Спорт развивает дисциплину и помогает в достижении целей».

Полина Рыкова



Вклад: «На протяжении шести лет я была частью сборной по академической гребле, завоевывала медали и обучала новичков. Особенно горжусь победой в Студенческой гребной лиге в 2022 году и участием в организации благотворительной гонки “БлагоRow”».

Мотивация: «Премия “Выпускник года” — это возможность подвести итоги насыщенной студенческой жизни, оценить свой вклад в жизнь

Университета и выразить благодарность за предоставленные возможности для роста. Хочу вдохновить других студентов на активное участие в жизни Университета».

Ожидания: «Надеюсь, что примеры успешных выпускников станут стимулом для студентов и подтвердят высокий уровень образования и возможностей, которые предоставляет Пироговский Университет. Важно показать, что наше образование — это фундамент для достижения целей».

Мария Грифонова



Вклад: «Будучи капитаном команды по чирлидингу, я активно способствовала развитию секции, помогала в организации тренировок, поддерживала участниц и выступала на мероприятиях, внося свой вклад в успехи команды».

Мотивация: «Я решила участвовать в премии, чтобы показать, насколько активна наша секция и чего она смогла

добиться за последние несколько лет. Считаю, что внесла большой вклад в эти успехи».

Ожидания: «Не знаю, чего ожидать, потому что каждый участник достоин этой премии. Учитесь в медицинском вузе непросто, а те, кто успевает заниматься еще и внеучебной деятельностью, — для меня герои».

Светлана Денисова



Вклад: «Будучи капитаном сборной по самбо/дзюдо и старостой СНК, я занималась организацией соревнований, конференций и помогала студентам совмещать спорт и учебу».

Мотивация: «Решила подать заявку, чтобы оценить свой путь в Университете. Как спортсмен, я люблю соревноваться и побеждать».

Ожидания: «Хочу показать студентам младших курсов, что возможно совмещать учебу и спорт, стоит только захотеть!»

Номинация «Творчество»

Антонина Кобелева



Вклад: «Как солистка студии вокала Vocaflair, я выступаю на всех значимых мероприятиях Университета и являюсь исполнительницей Государственного гимна РФ. Мои достижения включают Гран-при конкурса “Весна 45-го года”, лауреатство во Всероссийском конкурсе студентов-медиков, а также победы в конкурсах “Таланты РНИМУ” и “С веком наравне”».

Мотивация: «Участие в премии “Выпускник года” — это возможность показать, как важно быть искренним в своих идеях и поступках. Хочу вдохновить других и доказать, что даже в медицине есть место для творчества».

Ожидания: «Ожидаю ярких эмоций и классного комьюнити. Это возможность поставить красивую точку в студенческой жизни перед новым витком».

Анастасия Михеева



Вклад: «Мой путь во внеучебной деятельности начался со Студии эстрадно-джазового вокала. Я представляла Университет на международных конкурсах и фестивалях, участвовала в крупных внутривузовских мероприятиях, а также организовывала концерты в клиниках и госпиталях».

Мотивация: «Премия “Выпускник года” — это результат шести лет работы. Для каждого активиста участие в ней — приятное завершение долгого пути».

Ожидания: «Этот год богат активистами, каждый из которых достоин победы. Быть финалистом — уже большое достижение! Ожидаю приятных и запоминающихся эмоций от награждения».

Анастасия Петухова

Вклад: «С первого курса участвовала в творческих мероприятиях, организовывала концерты и музыкальные представления. Переформатировала Гитарный клуб, создав музыкальный клуб “На ступенях”. Организовала межвузовский фестиваль студенческих ВИА “На ступенях”, который получил грант от Росмолодежи».



Мотивация: «Премия “Выпускник года” — это возможность рассказать студентам о внеучебной деятельности Университета. Хочу вдохновить своим примером на создание нового и прекрасного».

Ожидания: «Надеюсь получить незабываемый опыт, интересные знакомства, открыть новые направления развития

и вдохновить других на активное участие в жизни Университета».

Саидамир Садыков



Вклад: «Мы играем в крутых спектаклях не только в стенах родного Университета, но и на других площадках Москвы. Мы играем сказки для детей в больницах и стараемся помогать людям не просто терапией. Мы показываем, что учеба в медицинском вузе не только про учебники и коллоквиумы, но и про то, что можно и нужно быть всесторонним».

Мотивация: «Мне показалось, что это будет хорошим завершением шестилетнего пути. Диплом и хотя бы номинация на премию. Мне кажется, что это можно ассоциировать с такой фразой: “Уйти красиво”».

Ожидания: «Честно говоря, чего-то конкретного и не жду. Меня больше беспокоят государственные экзамены. Хочется со спокойной душой встретить выпускной, ну и узнать итоги премии, интересно же».

Лилия Семина



Вклад: «Я внесла значительный вклад в развитие танцевального направления, особенно бальных танцев. Как одна из основателей студии “Контраст”, я вывела ее на новый уровень. Первое место на “Московской студенческой весне — 2024” стало ярким подтверждением».

Мотивация: «Премия “Выпускник года” — это возможность подвести итоги,

выразить благодарность Университету и показать, каких высот можно достичь, сочетая учебу с увлечениями».

Ожидания: «Уверена, мой опыт может стать вдохновением для будущих выпускников. Важно, чтобы творческие направления в Университете продолжали развиваться, а студенты получали поддержку».

«Выпускник года»

Илья Артюсов



Вклад: «Бильярдный клуб стал моим главным проектом, местом притяжения для студентов. Защищал честь Университета на всероссийских и международных олимпиадах, недавно вернулся с призовым местом с офтальмологической олимпиады».

Мотивация: «Узнал о премии два года назад, когда был волонтером на выпускном. Наблюдая за награждением,

испытал гордость и трепет. Участие в отборе стало ценным опытом систематизации достижений».

Ожидания: «Все номинанты — уже победители.

Верю, что премия станет мощным драйвером для младших курсов и создаст команду, которая поднимет Университет на новый уровень».

Василий Конаныхин



Вклад: «Начал с Тьюторского движения, где три года был тьютором академических групп. Затем руководил спортивно-оздоровительной комиссией в Профсоюзе, был заместителем руководителя Штаба студенческих отрядов. Открыл и развиваю Центр туризма, создавая новые возможности для студентов».

Мотивация: «Было интересно узнать, как оценят мой вклад в развитие Пироговского Университета».

Ожидания: «Небольшое волнение от возможности стоять на одной сцене с самыми активными и заряженными студентами нашего Университета!»

Максим Сучков



Вклад: «Я буквально растворился в стенах Пироговского Университета. Если выделить что-то одно, то это подкасты. Самый яркий — Science Island — о здоровье, медицинских науках и людях, которые их развивают. Слушайте на всех платформах!»

Мотивация: «Сначала делать, потом думать — это про меня! Но если серьезно, то премия — отличный повод для рефлексии, чтобы всё резюмировать».

Ожидания: «Я, как подкастер, ожидаю красивой истории. Надеюсь, премия станет вдохновением для ребят менять мир».

Юлия Тюркина

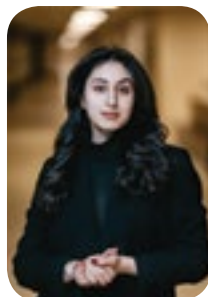


Вклад: «Создала направление, позволяющее трудоустроить студентов в лучшие лечебные учреждения Москвы и других регионов, давая колоссальный опыт и возможность путешествовать».

Мотивация: «Решила подать заявку на соискание премии по уговору друзей и коллег. Уверена, что в этом году участвуют самые сильные и целеустремленные выпускники».

Ожидания: «Надеюсь вдохновить младших коллег на невероятные свершения в стенах и за пределами альма-матер».

Салима Энеева



Вклад: «Организация первого Фестиваля студенческих землячеств, где представители 24 народностей представили свое культурное наследие. За время моего председательства в Совете студенческих землячеств (ССЗ) мы провели ряд реформ, превратив ССЗ в площадку межэтнического взаимодействия, а выезды в УСОР “Конаково” укрепили межнациональные связи».

Мотивация: «Стать номинантом —

это красивая кульминация моего пути во внеучебной деятельности. Важно представлять свое направление и свидетельствовать о достижениях сообщества».

Ожидания: «Премия — это предвкушение катарсиса и возможность поблагодарить людей, с которыми работала. Это завершение важной главы моей жизни».

«Ординатор года»

Екатерина Внукова



Вклад: «В ординатуре я значительно улучшила свои профессиональные навыки, подготовила более 20 научных публикаций, выступала на международных конференциях. Будучи старостой ведущего студенческого научного кружка, работала со студентами, организовывала международные мероприятия».

Мотивация: «Участие в этой премии —

отличный способ подвести итоги моего обучения, поделиться накопленными знаниями и, возможно, мотивировать других на активное участие в научной деятельности».

Ожидания: «От премии я ожидаю расширения круга общения и возможности вдохновиться достижениями других номинантов».

Анастасия Смольяникова



Вклад: «Будучи выпускницей педиатрического факультета, я продолжаю активно развиваться в области функциональной диагностики, представляю наш Университет на международных и всероссийских конференциях во многих городах России, где часто завоевываю призовые места».

Мотивация: «Я хочу стать “мостом” между теорией и практикой, показать,

что каждое приобретенное знание — это ступенька к созданию чего-то значимого».

Ожидания: «Я надеюсь, что эта премия станет отправной точкой для реализации новых идей и проектов, которые принесут пользу не только мне, но и всему нашему университетскому сообществу».

Ольга Саватеева



Вклад: «Я принимаю активное участие в работе студенческого научного кружка кафедры госпитальной педиатрии имени академика В.А. Таболина. Работала врачом-стажером в Чукотском автономном округе по поручению Департамента здравоохранения».

Мотивация: «Решила подать заявку на участие в премии “Выпускник года”, чтобы доказать себе, что мои дости-

жения не напрасны и силы, вложенные в них, потрачены не впустую. Это дополнительная мотивация не только заниматься прямой профессиональной деятельностью, но и смотреть шире, стремиться дальше и не останавливаться на достигнутом».

Ожидания: «От премии я ожидаю прежде всего удовольствия. Вне зависимости от результата, ведь мне выпал шанс рассказать о своем деле, своем разуме, о том, что я по-настоящему люблю».

Диана Трофимова



Вклад: «Я принимала участие в научно-практических конференциях, выступила с докладом на I Московском конгрессе офтальмологов. Помогала студентам младших курсов осваивать практические навыки, проводила разборы клинических случаев. Участвовала в организации Конгресса Российского глаукомного общества».

Мотивация: «Для меня участие в этой

премии — возможность подвести итоги важного этапа моей жизни, поделиться тем опытом, который я накопила за годы обучения».

Ожидания: «Я воспринимаю участие в премии как возможность профессионального роста и саморефлексии. Надеюсь, что она станет площадкой для обмена опытом с другими талантливыми выпускниками».

Милагарас Индербиева



Вклад: «Я активно участвую в научных конференциях, на III Междисциплинарной научно-практической конференции представила доклад на тему “Острый коронарный синдром на догоспитальном этапе — что в итоге?”, активно занимаюсь волонтерством, вношу свой вклад в развитие молодежных инициатив и образовательных программ».

Мотивация: «Премия может служить подтверждением моих профессиональных навыков и значимости моего вклада в медицинское сообщество, что открывает новые возможности для карьеры».

Ожидания: «Я ожидаю, что премия станет стимулом для дальнейшего развития и саморазвития, а также предоставит возможность расширить свою профессиональную сеть».

Куда податься студенту? Три истории о Школе ведущих Пироговского Университета

Налево пойдешь — в Студенческое научное общество попадешь, направо пойдешь — в «Медиа» придешь, а если прямо, то в Школе ведущих окажешься. Трое выпускников Школы ведущих Пироговского Университета поделились своим опытом и дали советы начинающим.



ВАДИМ БОГУСЛАВСКИЙ:
«Импровизация спасет!»

В школе мне очень нравилось вести мероприятия. Поэтому и решил записаться в Школу ведущих по объявлению в группе «Культура и творчество». Полученные навыки использую в общении и на важных мероприятиях. Они помогают справиться с волнением и раскрепоститься.

Совет: Совсем не бояться перед выступлением не получится: волнение — это нормально. Но можно его уменьшить: представить, как всё будет проходить, прокрутить в голове. И конечно, знать, что говорить (составить план). Очень важна импровизация, потому что выступление может пойти не по плану, — нужно уметь выкручиваться!



КСЕНИЯ САФРОНОВА:
«Эмоции и энергия — ключ к аудитории!»

Еще со школы я тяготела к творчеству. Поступив в Пироговский Университет, сразу захотела реализоваться в культурно-творческом секторе. Узнав о наборе в Школу ведущих, решила попробовать себя. Каждое занятие было оригинальным и насыщенным! Я улучшила свои ораторские навыки, стала более коммуникабельной. Нас научили управлять эмоциями и энергией. Ведь харизматичный, энергичный и позитивный ведущий способен «зажечь» аудиторию! А еще — находить выход из любой ситуации. Эти навыки пригодились мне не только на мероприятиях, но и в общении с группой, ведь я — староста.

Даже опытные ведущие волнуются перед выходом на сцену. Я использую технику дыхания «по квадрату» (снижает пульс и стресс) и настраиваю себя на позитив. Планшет с текстом в руках тоже помогает снять напряжение. Страх — это нормально, но с ним можно справиться!

Совет: Самое базовое и полезное упражнение — работа над артикуляцией и эмоциями: читать скороговорки с разной скоростью и эмоциональным посылом, параллельно следя за дикцией. И говорить медленнее, ведь речь заметно ускоряется, когда нервничаешь.



АРТЁМ ГОРЛАЧ:
«Публика и я — одно целое»

Посвящение в студенты стало для меня судьбоносным событием. Завороженный происходящим на сцене, я невольно обратил внимание на ведущих. Их непринужденность и легкость покорили меня, и я загорелся желанием оказаться на их месте. Оказалось, что это вполне реально. Так я и попал в Школу ведущих.

До обучения публичные выступления давались мне с трудом. Но занятия в Школе помогли обрести уверенность и улучшить дикцию. Теперь эти навыки помогают мне не только в роли ведущего на мероприятиях направления «Культура и творчество», но и в работе волонтером: выступаю с докладами, рассказываю школьникам и их родителям о здоровом образе жизни.

Совет: Хороший способ снять напряжение — простое упражнение: напрягите все мышцы тела на три-четыре секунды, а затем полностью расслабьтесь, ощутив умиротворение. Повторите два-три раза или больше, но не засыпайте!



Не упустите свой шанс!
Школа ведущих ждет вас!



«Двенадцать»: театр как глоток свободы для студентов

Спектакль
«Пушкин. Трагедии»



Любительская труппа становится для учащихся спасением от рутины и площадкой для раскрытия талантов.

Сбросить груз учебных будней, развить харизму, познать себя — всё это возможно в любительском театре. Участники труппы «Двенадцать» рассказывают, как сцена стала для них источником вдохновения и личностного роста.

Перезагрузка между лекциями: театр как смена деятельности

Для многих студентов, особенно будущих медиков, театр — это возможность полноценно отдохнуть и «перезагрузиться». «Лучший отдых — это смена деятельности», — утверждают актеры. Чередование учебы и репетиций дает прилив энергии и обогащает общением. Театр становится глотком свежего воздуха, позволяя отвлечься от сложных медицинских терминов и сосредоточиться на творчестве.

Развитие личности через роль: театр как тренажер для души

Театр — это не просто хобби, это мощный инструмент для саморазвития. Он тренирует память, улучшает дикцию и раскрывает артистические способности, о которых участники даже не подозревали.

Вжиться в образ: понять героя — значит понять себя

Ключевая задача актера — перевоплощение. Каждый участник труппы разрабатывает свои методы: глубоко изучает биографию персонажа, ищет внутренние связи и мотивы. Важно не просто сыграть роль, но и понять, полюбить героя, чтобы оправдать его поступки.

Маленьких ролей не бывает: в каждой роли — свой смысл

«В театре нет незначительных персонажей», — говорят актеры «Двенадцати». Даже в эпизодической роли можно найти глубину и смысл. Каждое появление на сцене — это работа над собой и возможность передать зрителю важную мысль.

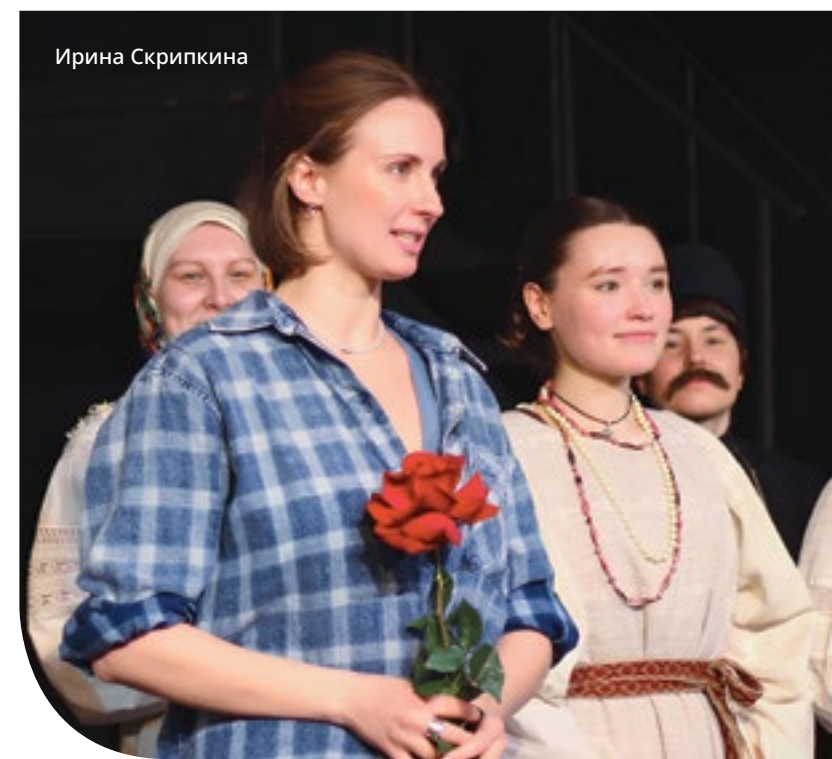
Лучший отдых — это смена деятельности

Секреты мастерства: от плейлиста до зеркала

Подготовка к роли — это кропотливый процесс. Музыка и тщательно подобранные плейлисты помогают создать нужное настроение и проникнуться атмосферой спектакля. Работа перед зеркалом помогает отточить мимику и жесты. Постоянный просмотр фильмов, регулярные репетиции и многократное повторение реплик — непрерывный поиск идеального образа. Главное, как подчеркивают артисты театра, — помнить, что актер и персонаж — это разные люди.

Театр — это полезно: развитие во всех сферах жизни

Театр не только отвлекает от учебы, но и развивает память, гибкость мышления и дарит яркие эмоции. Артисты становятся увереннее в себе, им легче выражать свои чувства и понимать окружающих. Преподаватели отмечают положительные изменения в успеваемости и социальной адаптации студентов, занимающихся в театре. Главное — не злоупотреблять артистизмом в повседневной жизни. Хотя... иногда можно и притвориться.



Ирина Скрипкина

Любая роль — это работа над собой и своим актерским мастерством

Лизавета Фролова поделилась с нами своими воспоминаниями о дебюте в роли Тамары из «Ямы». Спектакль, казалось, пошел наперекосяк с самого начала...



Лизавета Фролова
в спектакле «Яма»

«Волнение было невероятным! В день спектакля всё валилось из рук: проггла костюм, перепутала слова, пропустила выход, умудрилась разлить воду и даже засмеялась в серьезной сцене», — вспоминает Лизавета.

После такого старта актриса долгое время боялась «Ямы», опасаясь повторения. «Но это был мой первый выход, — говорит она, — удивительный и, безусловно, запоминающийся на всю жизнь».

Каждая роль — это работа над собой

Лизавета уверена, что не бывает неважных ролей: «Если делить роли на “важные” и “не очень”, ничего не получится. Даже в самом маленьком персонаже можно найти бездну возможностей. Любая роль — это работа над собой и своим актерским мастерством».

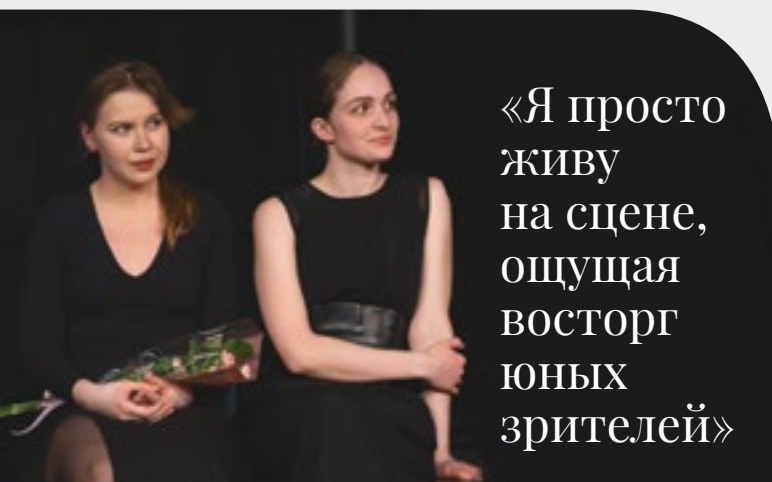
Секреты вживания в роль

Как же актрисе удастся перевоплощаться? «Мне помогает музыка, — делится Лизавета. — Когда я понимаю суть спектакля, я создаю плейлист с подходящими песнями и отправляюсь в лес. Беру с собой зеркало, и начинается процесс: музыка, движения, работа над мимикой».

Актерское мастерство в жизни

Театр, по словам Лизаветы, помог ей не только в профессии: «Я перестала бояться отвечать на парах, научилась выражать эмоции, легче нахожу выход из сложных ситуаций и лучше понимаю людей. На экзаменах я теперь с легкостью считываю настроение преподавателей и понимаю, как себя вести, чтобы получить хорошую оценку».

Театр как лекарство и вдохновение: Ульянка Суханова — о первой роли и любви к сцене



«Я просто живу на сцене, ощущая восторг юных зрителей»

«Мой первый выход на сцену оказался идеальным! — делится Ульянка Суханова. — Я только пришла в студию, а Ирина Скрипкина сразу предложила роль в спектакле “Пушкин. Трагедии”. Несмотря на высокую температуру, я посещала репетиции, в итоге вышла на сцену 22 декабря 2024 года. Это было невероятное счастье!» По словам Ульянки, болезнь отступила на следующий же день, словно исцеленная магией театра.

Разные роли — разные грани

Для молодой актрисы все роли одинаково важны, каждая открывает новые грани. «Роль Алисии дарит мне свободу, — рассказывает Ульянка. — У нас с ней схожая энергетика, поэтому я просто живу на сцене, ощущая восторг юных зрителей». Роль Акулины, по словам актрисы, помогла ей раскрыться и вырасти в профессиональном плане. «Пришлось многое обдумать и многому научиться», — добавляет она.

Секрет перевоплощения

«Самое важное — понять личность своего персонажа, полюбить его настолько, чтобы оправдать его поступки перед самим собой», — делится секретом перевоплощения Ульянка.

Театр и учеба: гармония возможна

Актриса признается, что театр помогает отвлечься от учебы, но в то же время развивает память, гибкость мышления, дарит незабываемые эмоции, вдохновение и счастье. «Это важно, если вы хотите быть не только блестящим студентом-медиком, но и счастливым человеком», — призывает Ульянка.

«Театр — моя перезагрузка»: Ира Горбаль — о сцене и врачебном призвании



Ира Горбаль, староста театра «Двенадцать», рассказала о своем пути на сцене, любимой роли и о том, как театр помогает ей в учебе.

Первый опыт на сцене Университета Ира получила в 2023 году, участвуя в «Шаге на сцену» с отрывком

из «Ромео и Джульетты». «Именно тогда начался мой театральный путь, — вспоминает Ира. — Он познакомил и сдружил меня с ребятами из театра “Двенадцать”».

Самой важной для развития своих навыков Ира считает роль Акулины в спектакле «Власть тьмы» по пьесе Л.Н. Толстого: «Акулина — яркая, эмоциональная, сложная из-за жизненных обстоятельств».

«Это одна из моих любимых работ», — делится актриса.

Работа над ролью для Иры — это постоянный поиск: просмотр фильмов, прослушивание музыки, долгие репетиции. «Это вдохновляет и заряжает энергией», — говорит она. «Театр “Двенадцать” дает возможность перезагрузиться и отвлечься от тонкостей профессии врача, — признается Ира. — Лучший отдых — это смена деятельности. Совмещая учебу и работу над ролями, я нахожу силы двигаться дальше и радоваться обществу близких по духу людей, горящих своим делом».

«Сцена — это не просто игра»: актер Никита Яцук

— Расскажите о своем первом выходе на сцену.

— Мне было 15 лет. Это случилось в маленьком Дворце пионеров моего родного городка на Волге. Мы ставили спектакль по пьесе К. Сергиенко «На месте старого оврага». Помню мучительное ожидание выхода, когда зритель уже в зале и ждет действия. Но когда выходишь на сцену, голова будто отключается, и ты отдаешься искусству. Роль была сложной, даже фундаментальной для меня, и десятки репетиций не прошли даром. В тот момент я понял: сцена — это не просто игра. Это нечто гораздо большее.

— Помогает ли театр в учебе?

— Конечно! Ты постоянно учишь текст, тренируешь память, речь становится четче, а харизма — хоть какая-никакая, но есть! Преподаватели это замечают. Главное — не злоупотреблять артистизмом. Хотя... иногда можно. Немного.

— Какая роль стала для вас самой важной?

— Безусловно, роль Никиты из «Власти тьмы» Толстого. Эту роль я играл уже в «Театре 12», и она стала для меня настоящим откровением. После долгого перерыва я снова почувствовал, что значит быть частью театра — будто открылись двери, которые раньше казались наглухо закрытыми. Я бесконечно благодарен за оказанное мне доверие. Эта роль не просто вернула меня на сцену — она помогла по-новому ощутить себя.

«Эта роль не просто вернула меня на сцену — она помогла по-новому ощутить себя»



— Как вживаетесь в образ?

— У каждого артиста свои методы. Кто-то идет от физических действий, кто-то досконально изучает биографию персонажа. Я же стараюсь начинать с чувств и мыслей, а уже потом искать внешнее выражение. Всегда ищу какую-то точку внутри, которая соединяет душу и голову, — в этой точке невероятная энергия для проживания на сцене.

Спектакль «Ловцы снов»





МУЗЫКАЛЬНЫЙ КЛУБ «НА СТУПЕНЯХ»:

МОЛОДЫМ ТАЛАНТАМ — ЗЕЛЕННЫЙ СВЕТ!

Музыкальный клуб «На ступенях» — это творческое объединение, где каждый может найти свой голос и раскрыть свой музыкальный потенциал. Игорь Куршин, лидер группы AID, рассказывает о работе клуба.

В составе клуба несколько музыкальных коллективов, каждый из которых разрабатывает свой уникальный репертуар. Опытные музыканты из UB Band, многократные лауреаты конкурсов и завсегдатаи посвящения в студенты, направляют и поддерживают молодых артистов.

Клуб регулярно проводит мероприятия для всех любителей музыки. Недавний отчетный концерт стал дебютом для многих групп. Открытые микрофоны — это прекрасная возможность провести вечер в неформальной обстановке, наслаждаясь разнообразной музыкой. А в июне состоится главное событие года — фестиваль студенческих ВИА «На ступенях», где талантливые коллективы исполнят ваши любимые треки.

«Репертуар каждой группы постоянно обновляется, — говорит Игорь. — Приходите на наши мероприятия и откройте для себя новые музыкальные горизонты!»



ОРКЕСТР «АНАТОМИЯ МУЗЫКИ»: МУЗЫКА — ЭТО ЖИЗНЬ!

Руководитель оркестра — Николай Владимирович Бормотов.

Оркестр «Анатомия музыки» — это не просто коллектив музыкантов, это настоящая семья!

Светлана Ленская, студентка Института клинической медицины и ответственная за рейтинг оркестра, рассказывает о своей роли.

«Я отвечаю за посещаемость и рейтинг участников, — улыбается Светлана. — Но главное — я играю на гитаре и участвую в концертах и конкурсах. Музыка — это моя жизнь!»

О студенческом оркестре и фортепианном ансамбле рассказывает его участник.

Как у вас всё устроено?

В основе — оркестр, при нем действует фортепианный ансамбль. Репетиции под руководством Николая Бормотова проходят трижды в неделю по три часа. Выступаем три-четыре раза в месяц на разных площадках, а раз в семестр участвуем в конкурсах. Сейчас готовимся к «Московской студенческой весне», где заявлены в номинациях «Концертная программа» и «Ансамбль».

Где уже выступали?

За последний месяц дали два концерта в Доме культуры «Мосрентген» в рамках проекта «Слышать друг друга», выступали на Конгрессе педиатров. 30 марта участвовали в городском этапе «Московской студенческой весны» с концертной програм-

мой «Ночь в музее» (посвящение, актуальное до 2023 года; сейчас готовим новую программу о врачах разных эпох).

Какие планы?

Уже прошли концерты к 9 Мая, выступления в больницах Москвы. Будем участвовать в выпускном вечере: будут солисты на сцене, а также наше выступление во время встречи гостей.

Что публика любит больше всего?

Очень популярен Людовико Эйнауди, даже проводили концерт, посвященный эпохе неоклассики. Недавно в репертуар вошли произведения Джо Хисаиси из мультфильмов Хаяо Миядзаки (их чаще всего исполняем на «Тыквенном суаре»).

Ваши достижения?

В прошлом году солистка оркестра Анна Павленко стала победителем премии «Выпускник года» в номинации «Культура». В прошлом году взяли Гран-при Всероссийского конкурса студентов-медиков и медрботников в Нижнем Новгороде с «Богемской рапсодией».

Также оркестр «Анатомия музыки» в этом году отмечает свое 40-летие, но его вид сильно поменялся с момента создания: сейчас мы играем более современные композиции, а руководитель у нас из «Гнесинки».



Рязань + «СтудВесна»: ВЗГЛЯД и впечатления студентов

Рязань глазами студентки
Пироговского Универ-
ситета: от оркестра
до «МакКомбо»

Участие в студенческой деятельности открыло студентке Пироговского Университета двери в Рязань по программе «Больше, чем путешествие».

Благодаря активной внеучебной деятельности Светлана Ленская, студентка Пироговского Университета, получила возможность принять участие в программе «Больше, чем путешествие». «Я играю в оркестре “Анатомия музыки”, — рассказывает Светлана. — За участие в посвящении студентов и “Московской студенческой весне” нам выделили места для поездки в Рязань».

Оркестр, в котором играет Светлана, — постоянный участник различных конкурсов. В этом году на «Московской студенческой весне» коллектив представил произведение Людовико Эйнауди — Life, но, к сожалению, не прошел в финал. Зато в 2023 году оркестр завоевал Гран-при на Всероссийском фестивале искусств студентов-медиков, исполнив «Богемскую рапсодию» Queen. Это стало большим достижением для коллектива.

По словам Светланы, новость о поездке поначалу показалась невероятной. Но подробная информация о программе и сопровождении экскурсовода развеяла сомнения. «Выезжали рано, возвращались поздно,



но успели посетить очень много мест. Даже погуляли по ночной Рязани и попали в снежную бурю», — вспоминает она.

Впечатления от Рязани оказались яркими. «В Рязани даже грибы с “глазами”! — смеется Светлана. — Программа была очень насыщенной: посещение Музея И.П. Павлова, Рязанского кремля, обед в отличном ресторане и море положительных эмоций».

Поездка стала отличной возможностью для новых знакомств и сплочения с другими творческими студентами Университета, номинантами на премию «Выпускник года». Кроме того, участники узнали о новых творческих объединениях.

Самым запоминающимся моментом, по словам Светланы, стал массовый заказ «МакКомбо» на обратном пути, который «заставил заведение понервничать». Этот эпизод добавил юмора и сплоченности в завершение поездки.

На вопрос о повторном участии в программе Светлана ответила однозначно: «Да!» Студентам, желающим присоединиться к программе «Больше, чем путешествие», она советует:



«Не бойтесь совмещать
учебу и внеучебную
жизнь, у вас
обязательно
всё получится!»



«МОСКОВСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ВЕСНА»:

от «Невозможного»
к Гран-при

Екатерина Жабина, студентка Пироговского Университета, — о своем триумфе на «Московской студенческой весне» и вдохновении для будущих участников.

Перед студентами открыты широкие возможности для реализации творческого потенциала благодаря сотрудничеству с Росмолодежью и участию в разнообразных образовательных программах. Мы пообщались с участниками проектов «Больше, чем путешествие» и «Московская студенческая весна». Сегодня Екатерина Жабина делится своим опытом участия в «Московской студенческой весне».

Екатерина, что побудило тебя принять участие в конкурсе?

«Московская студенческая весна» стала для меня способом раскрыть свой творческий потенциал.

Расскажи о своем пути к победе: от подачи заявки до финала. Что было самым сложным?

Всё началось с «Талантов РНИМУ». Наверное, решиться на участие было самым сложным. На первом курсе я боялась, что творчество мешает учебе. Но мои страхи оказались напрасны. Победа в «Талантах РНИМУ» открыла мне дорогу на «Московскую студенческую весну», где мой номер завоевал Гран-при. А потом я попала на «Российскую студенческую весну» и стала лауреатом первой степени.

С каким произведением ты выступала и почему выбрала именно его?

Я исполнила The Impossible — «Невозможное». Три года назад, когда я только начинала осваивать фингерстайл (техника игры на гитаре), это произведение казалось мне непосильным. Я поставила себе цель и разучила его. Думаю, у меня получилось.

Что больше всего впечатлило тебя на конкурсе?

Атмосфера фестиваля, наполненная творчеством и общением с единомышленниками.

Ты познакомилась с новыми людьми?

Поддерживаете ли вы связь?

Да, я познакомилась с творческими ребятами, увлеченными своим делом. Мы часто общаемся и работаем вместе над различными проектами.

Какое впечатление было самым ярким?

Церемония награждения победителей «Российской студенческой весны».

Планируешь ли ты продолжать развивать свой проект?

Конечно! Я планирую и дальше участвовать в творческих конкурсах. Совсем скоро стартует «Московская студенческая весна», и я буду принимать в ней участие.

Что бы ты посоветовала студентам, которые хотят попробовать свои силы в «Московской студенческой весне»?

Не бойтесь участвовать во внеучебной деятельности Университета! Раскрывайте свой творческий потенциал!



СТУДЕНЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ КРУЖОК (СНК) ХИРУРГИИ И ЭНДОСКОПИИ

Это не просто место для учебы и практики, а пространство, где каждый день вдохновляет.

АЛЬМИРА ЗАРИПОВА, пятый курс, Институт клинической медицины, староста СНК

СНК как второй дом и путь к мечте

Студентка пятого курса лечебного факультета Альмира Зарипова, староста СНК хирургии и эндоскопии Института непрерывного образования и профессионального развития (ИНОПР), рассказывает о своем пути в научном кружке и о том, как он стал для нее настоящей семьей и местом профессионального роста.

На втором курсе я, еще не зная, какой профессиональный путь выберу, пришла в СНК хирургии и эндоскопии. Привлекли комьюнити, достижения участников и разнообразие секций. После успешной сдачи зачета я стала полноправным членом кружка, который вскоре превратился в мой второй дом.

То, что я нашла здесь, сложно описать словами. Это не просто место для учебы и практики, а пространство, где каждый день вдохновляет. Подготовка к олимпиадам проходит в особенной атмосфере: опытные врачи делятся знаниями, направляют нас. Этот межпоколенческий диалог невероятно ценен.

Будучи кружковцем, я участвовала в 15 олимпиадах и семи конференциях, опубликовала две статьи и 16 тезисов. И это только начало. Поддержка коллег и старших наставников вдохновляет меня двигаться вперед, ставить цели и достигать их. В 2024 году я стала старостой СНК.



Организация работы такого активного коллектива, где более 100 увлеченных ребят, — это огромная ответственность и вместе с тем возможность для роста. Я научилась организовывать процессы и вдохновлять других, как когда-то вдохновили меня.

СНК хирургии и эндоскопии ИНОПР — это не просто кружок. Это место, где я живу и становлюсь лучше, где нахожу поддержку и вдохновение. Это мой второй дом, моя вторая семья. Уверена, здесь меня ждет еще много открытий и достижений, которые помогут мне стать тем, кем я мечтаю быть. Двери нашего дома открыты для всех!



«В нейрохирургической секции мы проводим трепанации на головах барана и 3D-моделях черепа, накладываем швы на нервы и сосуды крыс под микроскопом, оперируем свиные спины»

КАРИНА СИРАЗЕТДИНОВА, шестой курс, Институт клинической медицины

Нейрохирургия для избранных: как студенческий кружок меняет жизни

В студенческом научном кружке я курирую секцию нейрохирургии. И хотя кружок очень популярен, я узнала о нем совершенно случайно, на дне открытых дверей. Тогда ребята демонстрировали технику наложения швов на сердце, и я была поражена их мастерством.

До четвертого курса внеучебная деятельность казалась мне чем-то далеким. Увидеть, как мои ровесники занимаются сложнейшими хирургическими манипуляциями, было удивительно. К тому моменту я уже пропустила три вводные лекции, но мне удалось убедить старосту, что я приложу все усилия, чтобы наверстать упущенное. И я действительно старалась: в любую погоду и при любом самочувствии каждый четверг я была на заседании кружка. С каждой лекцией я всё больше влюблялась в нейрохирургию.

Самым запоминающимся моментом стала организация, а также проведение внутривузовской олимпиады. Когда столько единомышленников собираются в одном месте, сердце начинает биться чаще. Это дало мощный импульс к работе и осознание, что я на своем месте и хочу быть частью этого сообщества.

За время работы в кружке я многому научилась. Благодаря кружку мы можем раскрывать свой потенциал, участвовать в олимпиадах и знакомиться с увлеченными нейрохирургией ребятами.

Это бесценный опыт

Наш кружок, конечно, не для всех. Но если вы трудолюбивы и интересуетесь хирургией, здесь вы обязательно найдете поддержку и получите знания и практические навыки.

ВЕРОНИКА УШАКОВА, четвертый курс,
Институт клинической медицины

Путь к хирургии: от кружка до публикации в Scopus

Мой интерес к хирургии проявился на втором курсе, когда я решила углубиться в гинекологию. Эта область сразу захватила меня своей сложностью, многогранностью и возможностью помогать женщинам в самые важные моменты их жизни.

Участие в кружке СНК хирургии и эндоскопии ИНОПР стало для меня настоящей школой. Подготовка к пяти олимпиадам потребовала не только глубоких теоретических знаний, но и умения быстро принимать решения, анализировать клинические случаи и работать в условиях цейтнота. Олимпиады научили меня справляться со стрессом и верить в свои силы.

СНК стал для меня не просто местом учебы, а пространством для роста, где я обрела единомышленников, научилась ставить цели и достигать их. Этот опыт, от первых шагов в гинекологии до публикации статей, сделал меня увереннее в своих знаниях и целеустремленнее. Уверена, что он станет прочным фундаментом для моей будущей карьеры в медицине.

Огромную роль сыграло сотрудничество с научным руководителем. Благодаря его поддержке я смогла погрузиться в научную работу и опубликовать две статьи.

Особенно горжусь тем, что одна из статей была принята в журнал, индексируемый в Scopus.

Это подтверждение, что мои усилия приносят реальные плоды.

ПАВЕЛ СМЕРНОВ, четвертый курс,
Институт клинической медицины

Путь в хирургию: от мечты о небе к скальпелю

Я никогда не мечтал о карьере врача. Программист, конструктор самолетов, летчик — да, но не хирург. Однако, провалив медкомиссию в Университете гражданской авиации, я остался наедине с ЕГЭ и полным отсутствием понимания, кем хочу стать. Судьба распорядилась иначе, когда я попал на дежурство к будущему наставнику в хирургическое отделение.

Пять лет, сотни операций, тысячи обходов и перевязок, бесценный опыт, полученный на каждом дежурстве... Именно там от одного из врачей, бывшего активиста студенческого научного кружка хирургии и эндоскопии ИНОПР, я узнал о его существовании.

Так на втором курсе в моей жизни появился научный кружок. Старшекурсники, которые казались такими серьезными, с удовольствием привлекают младших к практическим занятиям на препаратах и к участию в олимпиадах.

Кружок подарил мне знакомство с замечательными людьми — единомышленниками, от первокурсников до ведущих специалистов из лучших клиник. Участие в олимпиадах, призовые места, выступления на конференциях позволили мне дорасти до стипендии Президента Российской Федерации в 2024 году.

Благодаря наставникам я попал в ведущий онкологический институт России, где надеюсь продолжить профессиональный и личностный рост! Не бойтесь пробовать новое!



АНДРЕЙ КОЗДОБА, шестой курс,
Институт мировой медицины

От СНК к вершинам хирургии

Успешно пройдя вступительный зачет, он присоединился к одному из крупнейших и наиболее активных хирургических кружков Университета. Пандемия внесла свои коррективы, отменив хирургические олимпиады, но это дало возможность уделить больше времени освоению практических навыков под руководством опытных коллег.

Упорная работа принесла свои плоды: в 2022 году, в финале главной хирургической олимпиады страны, команда Андрея заняла второе место, успешно выполнив сложнейшую операцию — реимплантацию корня аорты в протез (операция David I). С тех пор команда стабильно занимает призовые места в кардиохирургическом блоке.

Однако деятельность СНК не ограничивается олимпиадами. Большое внимание уделяется научно-исследовательской работе. За время участия в кружке Андрей и его коллеги провели ряд уникальных экспериментальных операций: протезирование брюшной аорты свиньи, одномоментное протезирование аортального и митрального клапанов с реконструкцией аортомитрального контакта, ascending-to-descending-шунтирование аорты в сочетании с резекцией перешейка и нисходящей аорты и нижней левосторонней лобэктомией. Результаты исследований были представлены на профильных конференциях.

Кроме того, в рамках СНК был разработан оригинальный симулятор коронарного шунтирования на работающем сердце.



Высокие достижения и научная работа Андрея Коздобы были отмечены стипендией Правительства Российской Федерации, которую он получал на протяжении двух лет.

«Но самое главное, — отмечает Андрей, — это та армия единомышленников, которую я обрел в СНК хирургии и эндоскопии. Студенты, выпускники, кураторы — все они всегда готовы делиться опытом и помогать в освоении одной из самых сложных и благородных специальностей — хирургии!»



Московская всероссийская
студенческая олимпиада
по хирургии.
Внутривузовский этап

СОФИЯ ДЕМИНА, шестой курс,
Институт материнства и детства

Анестезиология и реанимация: теория и практика в студенческом кружке

Почти ни одна хирургическая операция не обходится без анестезиолога-реаниматолога. Моя любовь к этой специальности зародилась на летней практике в отделении анестезиологии и реанимации (ОАР) на третьем курсе. Тогда я поняла, что хочу связать свою жизнь с этой профессией. На четвертом курсе я начала дежурить в детской больнице, где познакомилась с замечательным врачом.

«Теория без практики мертва, практика без теории слепа» — эта фраза как нельзя лучше описывает анестезиологию и реаниматологию. Недостаточно просто оттачивать практические навыки, чтобы стать хорошим врачом.

К сожалению, на четвертом курсе я не нашла кружка, который бы в полной мере сочетал теорию и практику. И вот зимой на пятом курсе я узнала о СНК хирургии и эндоскопии ИНОПР. Отдельной секции по анестезиологии и реаниматологии тогда еще не было. Я поехала на полуфинал олимпиады и познакомилась с ребятами

из других кружков. Летом 2024 года староста предложила мне организовать отдельное направление внутри СНК и стать его куратором. Я сразу согласилась. Поначалу было страшно, ведь секцию нужно было создавать с нуля. Но вместе с единомышленниками мы быстро начали продуктивную работу.

Мы познакомились с заведующим ОАР и другими врачами, которые предоставили нам возможность дежурить в интересующих отделениях. Теоретические занятия проходят каждую неделю, а в конце месяца мы встречаемся с хирургами. На эти заседания приходят не только студенты, но и ведущие врачи больницы. Это бесценный опыт, когда коллеги делятся знаниями и рассказывают о своей работе.

Руководство кружка предоставило нам манекен для отработки интубации трахеи. У нас также есть возможность практиковаться в УЗИ-диагностике, трахеостомии и методиках регионарной анестезии. Теория всегда подкрепляется практикой!

Мы также ездим на олимпиады, как с хирургами, так и отдельно. В конце каждого учебного года в нашу секцию проходит отбор. Если вас интересует многогранная специальность анестезиолога-реаниматолога, мы ждем вас в нашем дружном коллективе!

ЕФИМ МАЙОРОВ, пятый курс, Институт клинической медицины

Хирургия: увлечение, ставшее призванием

Интерес к хирургии пробудился на третьем курсе, с началом дежурств и первой возможностью ассистировать в операционной. Стремление совершенствовать мануальные навыки привело меня в СНК хирургии и эндоскопии ИНОПР.

Я слышал, что участники кружка успешно выступают на хирургических олимпиадах и проводят интересные теоретические заседания с приглашенными экспертами. Пройдя курс вводных лекций по различным направлениям хирургии и сдав вступительные испытания, я стал полноправным членом кружка. Активно осваивал хирургические техники под руководством старших товарищей, выступал с докладами на теоретических заседаниях по интересующей меня специальности.

Вскоре меня включили в команду для участия в олимпиадах. Они стали одним из самых ярких и значимых событий моей учебы. Это отличная возможность посетить разные города России и ближнего зарубежья, познакомиться со студентами и практикующими

врачами, разделяющими мои интересы. Но больше всего я ценю олимпиады за соревновательный дух. После месяцев подготовки и бессонных ночей в больнице имени В.М. Буянова, когда ты выполняешь все этапы операции под пристальным взглядом жюри, испытываешь невероятное удовлетворение от проделанной работы. И неважно, какое место ты занимаешь, — приобретенные навыки и знания остаются с тобой навсегда.

До СНК хирургии и эндоскопии я посещал другие кружки, но этот стал для меня особенным благодаря уникальному комьюнити. Здесь я встретил открытых людей, готовых делиться знаниями и опытом. Многие стали моими близкими друзьями: мы вместе отдыхаем за городом, участвуем в квизах и играем в пейнтбол.

Сейчас в кружке я отвечаю за развитие направления «Торакальная хирургия». Наша секция пока невелика, поэтому приглашаю студентов, интересующихся этой специальностью, присоединиться к нам!



Таланты Пироговского Университета: от студенческой скамьи до научных вершин

В Институте клинической психологии и социальной работы (ИКПСР) Пироговского Университета научная жизнь бьет ключом. Здесь каждый, от студента до преподавателя, находит возможность реализовать свой исследовательский потенциал. Редакция нашего журнала побеседовала с двумя представителями разных поколений ученых: Андреем Дроновым, начинающим исследователем, студентом третьего курса, и Ириной Изюмовой, молодым преподавателем, кандидатом наук. История Андрея — это рассказ о первых шагах в психологии, а путь Ирины Александровны — пример успешной научной карьеры.

Успехов в ваших научных начинаниях! Самое главное — сделать первый шаг!



АНДРЕЙ ДРОНОВ, третий курс, «Клиническая психология».

Андрей, к какой области психологии относится твоя работа?

Мой тезис посвящен теме «Структура индивидуальности студента с повышенным уровнем личностной тревожности». Это область общей психологии.

Почему ты выбрал именно эту тему? Чья это была инициатива? Как ты договорился с научным руководителем?

Меня заинтересовала концепция индивидуальности Б.Г. Ананьева, и я захотел изучить ее глубже. Инициатива была моей. Вместе с научным руководителем мы уточнили тему, цели и задачи исследования. С Дмитрием Николаевичем Черновым мы работаем с первого курса (он преподавал у нас общую психологию), и каждый год мы писали статьи и тезисы. Поэтому проблем с договоренностью не было.

Что ты посоветуешь студентам, желающим заняться наукой?

Для начала определитесь с областью, в которой хотите провести исследование, сформулируйте проблему или тему, определите цель и задачи. С этим можно смело идти к преподавателю за советом. Многие с радостью помогут вам в написании работ.

Как проходило твое исследование? Что было самым сложным?

Самое сложное — это, пожалуй, формирование репрезентативной выборки. Нужно тщательно продумать все параметры: возраст респондентов, их социальную группу, необходимое количество участников. И конечно, сбор данных — это отдельная задача. Многие не горят желанием заполнять анкеты, особенно если они объемные. Есть риск получить неадекватные ответы или вообще остаться без участников. Так что выборка и сбор данных —

самый трудоемкий этап. Еще сложности могут возникнуть с выбором темы. Но тут, я думаю, студенту нужно просто включить воображение и найти что-то актуальное, возможно, прикладное.

Можно ли написать работу «на коленке»?

По секрету — можно! Главное — выбирайте тему, которая вам действительно интересна. Если работа будет в радость, то даже самые сложные моменты покажутся легкими. Вы будете увлечены процессом и сможете получать от него удовольствие. Это, на мой взгляд, самое главное в исследовании.

Что касается моего исследования, признаюсь, я даже откладывал анализ данных. Математическая статистика — это моя любовь! Иногда мне кажется, что я всё исследование провожу ради тех 30 минут, когда могу изучить все статистики, корреляции, регрессии... А вот заполнять Excel с таблицами — это да, бывает скучно.

Будешь ли ты и дальше развивать эту работу? Писать диплом или углубляться в нее вне учебы?

— Да, сейчас мы с научным руководителем работаем над статьей для ВАК. К сожалению, из-за большой загруженности по учебе работа над статьей немного приостановилась. Но я уверен, что скоро вернусь к ней и доведу дело до конца.

Андрей делится ценными советами с первокурсниками, мечтающими о научно-исследовательской работе (НИР).

Не бойтесь!

Научные горизонты открыты уже на первом курсе, но потребуют усердия и опережающего изучения материала. Важно освоить математическую статистику, основы НИР и теоретическую базу общей психологии. В последнем направлении незаменимую помощь окажет научный руководитель.

Проявляйте инициативу!

Преподаватели всегда рады заинтересованным студентам и охотно делятся знаниями. Не стесняйтесь обращаться за советом и помощью.

Любите то, что делаете!

Когда работа в радость, даже сложные задачи кажутся посильными. Наслаждайтесь процессом познания!



Ирина Изюмова: от аспирантуры к практической психологии, а после — обратно в науку

ИРИНА АЛЕКСАНДРОВНА ИЗЮМОВА, директор Учебно-методического центра сопровождения аккредитации медицинских психологов и старший преподаватель кафедры общей психологии и психологии развития ИКПСР.

Многие ли из нас, увлекшись однажды практической деятельностью, решаются вернуться в науку? Наша героиня не только вернулась в науку, но и успешно защитила диссертацию, сегодня она делится своим опытом, размышлениями о сложностях и источниках мотивации.

Вы начинали свой путь в науке, затем ушли в практику. Что заставило Вас вернуться в аспирантуру?

Аспирантура стала для меня важным этапом, но в юности я поняла, что классическая научная деятельность — не совсем мое. Мне не хватало реального опыта, взаимодействия с людьми. Я мечтала применять знания на практике и решила на время уйти. Однако спустя годы я вернулась в науку с другим взглядом. Теперь я убеждена, что для меня это единственно верный путь. Наука не может существовать в отрыве от реальности, сидя за книгами. Для меня это результат наблюдений и практического опыта. Видишь закономерность, подкрепляешь ее опытом, а затем систематизируешь данные. Сначала практика, а потом теория.

**Написание диссертации — непростой процесс.
Как Вы выбирали тему и как проходила работа?**

Когда я вернулась в науку, у меня не было четкого понимания, чем заниматься. Интересов было много, и требовалось их структурировать. В этом мне помог научный руководитель, предложивший актуальную тему: «Феноменологические особенности процессов консолидации-реконсолидации памяти при хронической ишемии головного мозга в позднем возрасте». Она идеально соответствовала моим интересам, объединяя геронтопсихологию и исследование когнитивных процессов, памяти.

Были ли сложности в процессе работы?

Конечно! Моя научная работа развивалась нелинейно. Были этапы, которые увлекали, моменты усталости и даже периоды, когда хотелось всё бросить. Но я благодарна себе за то, что довела дело до конца. Это огромный труд.

**Расскажите о Вашем опыте работы
в геронтологическом центре.**

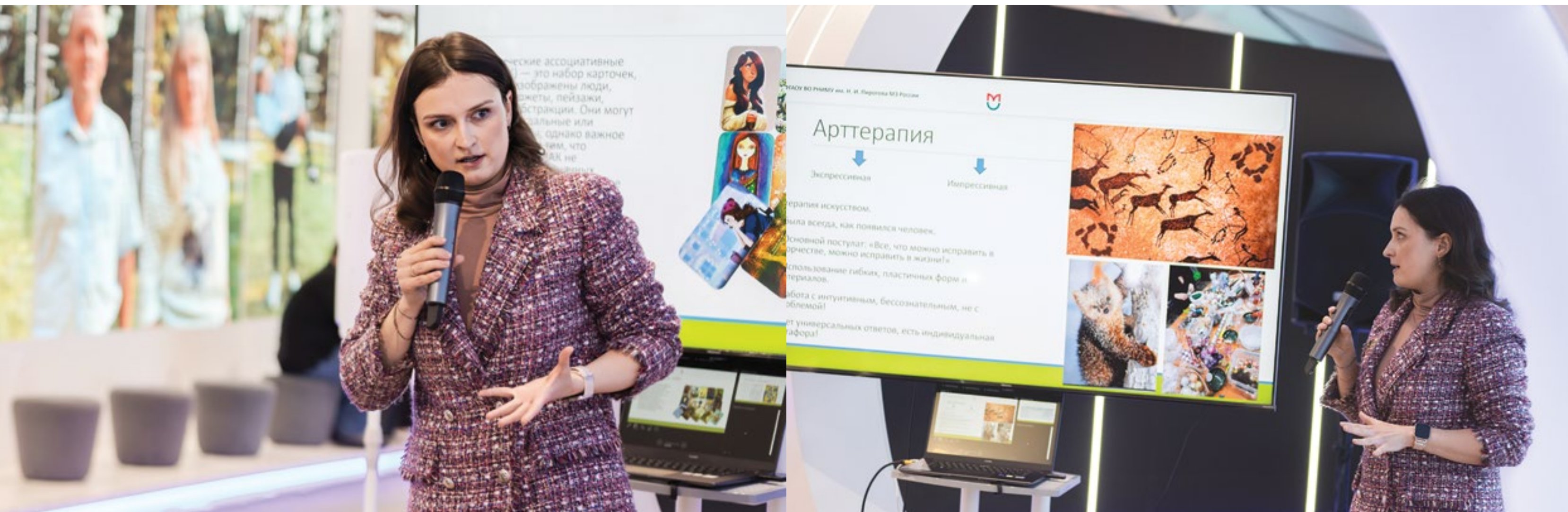
В течение двух лет я вела консультативный прием в геронтологическом центре. Ко мне обращались пациенты разных возрастов с самыми разными

проблемами. Сейчас мне ближе клиническая психологическая работа. Я чувствую себя комфортно в медицинском учреждении, в белом халате, работая с пациентами в стационаре. Мне интересно проводить пато- и нейродиагностику, а также заниматься нейрореабилитацией и поддерживающей терапией. Кроме того, я обучаю студентов, показывая им различные варианты взаимодействия с пациентами. Такой формат работы мне кажется наиболее адекватным.

**Как Вы относитесь к частному консультированию
и почему хотите вернуться к работе в клинике?**

Сейчас работа частного практика-консультанта немного переоценена. Их действительно много, и они, безусловно, нужны. Но иногда создается впечатление, что частное консультирование считается более «элитным» направлением для психолога. Для меня это не так. Я считаю, что клинический психолог должен работать в стационаре, носить халат и выполнять клиничко-психологическую работу, которую не сможет грамотно выполнить любой психолог. Поэтому в ближайшее время я хотела бы вернуться в клинику, найти там свое место и быть эффективной в работе с пациентами.

«Постоянно находить ресурс, мотивацию, силы, стараться “зажигать” себя изнутри — вот что действительно важно, чтобы не сойти на полпути. Именно за это я себя и благодарю»



Как измерить свой «внутренний стержень»: тест на жизнестойкость по С. Corbin

В суете современной жизни, полной вызовов и неопределенности, способность сохранять оптимизм и веру в свои силы становится бесценным качеством. Психологи называют это жизнестойкостью — умением справляться со стрессом, адаптироваться к переменам и видеть возможности даже в трудных ситуациях.

Хотите узнать, насколько крепок ваш «внутренний стержень»? Предлагаем вам пройти краткий, но информативный тест, который разработан группой исследователей под руководством С. Corbin в 2005 году. Этот опросник поможет вам оценить свой уровень жизнестойкости и взглянуть на свою жизнь под новым углом.

Инструкция

Внимательно прочитайте каждое утверждение и отметьте, как часто вы испытывали описанное состояние в течение последнего месяца. Выберите один из предложенных вариантов ответа, который наиболее точно отражает ваше переживание:

- 1 **никогда** (совершенно не соответствует моему опыту);
- 2 **очень редко** (бывает крайне редко);
- 3 **иногда** (встречается время от времени);
- 4 **часто** (довольно обычное для меня состояние).



Утверждения

1. Я с нетерпением жду начала рабочего дня.
2. Меня нервнрует наличие слишком большого выбора возможностей в жизни.
3. Я знаю, куда ведет меня жизнь, и предвкушаю будущее.
4. Я предпочитаю не вовлекаться глубоко в отношения с людьми.
5. Мои усилия на работе в дальнейшем окупятся.
6. Чтобы преуспеть в жизни, нужно довериться судьбе.
7. Я верю, что могу внести вклад в изменение мира к лучшему.
8. Жизненный успех зависит в большей степени от удачного стечения обстоятельств, чем от приложенных усилий.
9. Я готов работать за меньшие деньги, если смогу делать что-нибудь действительно интересное.
10. Я огорчаюсь, если изменились мои планы и расписание.
11. Для меня важно сталкиваться в жизни с новыми ситуациями.
12. Я совсем не беспокоюсь, если мне приходится скучать.

Ключ к интерпретации результатов

1. **Подсчитайте баллы:** присвойте каждому ответу соответствующее количество баллов: «никогда» — 1 балл, «очень редко» — 2 балла, «иногда» — 3 балла, «часто» — 4 балла.
2. **Суммируйте баллы:** сложите баллы, полученные за ответы на все 12 утверждений.

Интерпретация:

40–48 баллов: высокая жизнестойкость — вы обладаете крепким «внутренним стержнем», умеете справляться с трудностями и оптимистично смотреть в будущее;

30–39 баллов: средняя жизнестойкость — у вас есть потенциал для развития жизнестойкости. Стоит обратить внимание на сферы жизни, где вы чувствуете себя менее уверенно;

ниже 30 баллов: низкая жизнестойкость — вам может быть сложно справляться со стрессом и неопределенностью. Возможно, стоит обратиться за помощью к психологу или поискать способы повышения своей стрессоустойчивости.

Важно помнить:

этот тест — лишь один из инструментов самопознания. Результаты не являются окончательным диагнозом, а лишь дают общее представление о вашем уровне жизнестойкости. Если вас беспокоят какие-либо вопросы, связанные с вашим психическим здоровьем, обратитесь к квалифицированному специалисту.



Дополнительные советы для повышения жизнестойкости:

- развивайте социальные связи: поддерживайте отношения с друзьями и семьей, общайтесь с единомышленниками;
- занимайтесь физической активностью: регулярные тренировки помогают снизить уровень стресса и улучшить настроение;
- практикуйте осознанность: учитесь замечать свои мысли и чувства, не осуждая себя за них;
- ставьте перед собой реалистичные цели: разбейте большие задачи на более мелкие шаги, чтобы чувствовать себя более уверенно;
- не бойтесь обращаться за помощью: если вы чувствуете, что вам сложно справиться с трудностями самостоятельно, не стесняйтесь просить поддержки у друзей, семьи или специалистов.



«Я ЗАБОЧУСЬ О СЕБЕ, А ЗНАЧИТ, ЭТО ПОВОД ДЛЯ ГОРДОСТИ»: СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ СПОРТСМЕНАМ ОТ КАНДИДАТА В МАСТЕРА СПОРТА



ЭЛИНА СЛИЖЕВСКАЯ, кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике с 15-летним опытом и четырехлетним опытом тренерской работы, делится советами, как преодолеть страхи и начать спортивный путь.

ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ!

«Глаза боятся, а руки делают» и «У страха глаза велики» — помните об этих пословицах. Сделайте первый шаг, и вы не захотите останавливаться! Спорт станет привычкой, а умения придут с опытом. Зачастую упражнения оказываются проще после объяснения техники и демонстрации.

Начиная серьезные тренировки, важно помнить о мерах предосторожности. Как правильно войти в мир спорта, чтобы избежать травм и разочарований?

Первое, о чем стоит позаботиться, — это разогрев

Тщательная разминка перед каждой тренировкой — залог безопасности вашей опорно-двигательной системы. Пренебрежение этим этапом чревато травмами, растяжениями и повреждениями связок. Помните, что разные виды упражнений требуют разного подхода к разогреву: силовым предшествует разминка, а растяжке — полноценный разогрев мышц и суставов.

Второе правило — умеренность. Не пытайтесь прыгнуть выше головы

Невозможно сесть на шпагат за пару занятий, если вы только начинаете, предостерегают тренеры. Возможности организма индивидуальны и зависят от подготовки. Подход к тренировкам новичков должен отличаться от подхода к тренировкам людей с танцевальным или спортивным прошлым. Ставьте реалистичные цели и постепенно усложняйте программу.

Как побороть сомнения перед первой тренировкой?

Многие новички переживают из-за внешнего вида, правильности выполнения упражнений и скорости достижения результатов. Прежде всего спросите себя: зачем вам это? Вы заботитесь о своем здоровье и любите себя? Или это просто дань моде?

Секрет успеха — мотивация изнутри

Важно понимать свои истинные мотивы. Если вы выбрали спорт из любви к себе, то при сомнениях напоминайте себе: «Я забочусь о себе, а значит, это повод для гордости. Я совершенствую себя, а значит, меняю мир к лучшему». Большие победы начинаются с маленьких шагов!

Найдите свою команду или создайте свой мир

Найдите коллектив, где вас поддержат и помогут. Если это невозможно, сосредоточьтесь на себе и тренере (особенно в индивидуальных видах спорта), чтобы оттачивать свои навыки.

Что бы ты посоветовала себе в начале спортивного пути?

Впервые в спорт я попала в пять лет, поэтому я не осознавала, что меня ждет. Понимание пришло лишь к 13 годам, когда я уже выступала на серьезных соревнованиях.

**Без труда не бывает
результата**



И вот что я бы посоветовала себе юной:

- люби то, что делаешь. Радость и любовь к спорту — залог успеха. Позитивный настрой притягивает победы;
- не закливайся на неудачах. Если упражнение не получается, сделай 10–15 повторений переклочи на другое. Вернись к нему позже;

- веди «мысленную статистику». Считай количество попыток и успешных выполнений. Отслеживай прогресс со временем — это мотивирует! Этот метод подходит для многих видов спорта. В растяжке можно измерять расстояние до ног или пола;
- цени критику тренера. Замечания — это проявление заботы и веры в твой потенциал. То, что тебе уделяют время, говорит о твоих успехах.

Секрет успеха — мотивация изнутри

**Радость
и любовь
к спорту —
залог успеха**

Не пытайтесь прыгнуть выше головы

**Сделайте первый
шаг, и вы не захотите
останавливаться!**

**Я совершенствую себя,
а значит, меняю мир
к лучшему**

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

для восстановления после учебного дня

Небольшая разминка для шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника поможет улучшить общее самочувствие, активизировать кровообращение и повысить концентрацию внимания. Начнем с шейного отдела. Эти упражнения знакомы со школьной скамьи, но именно они составляют основу лечебной гимнастики для шеи.

УПРАЖНЕНИЕ 1: наклоны головы вперед/назад

1. Прижмите подбородок к груди.
2. Верните голову в исходное положение.
3. Мягко потянитесь затылком назад.

Важно: выполняйте медленно, ощущая растяжение мышц шеи. Плечи расслаблены.



УПРАЖНЕНИЕ 2: повороты головы вправо/влево

1. Поверните голову вправо, стараясь коснуться подбородком плеча.
2. Верните голову в исходное положение.
3. Поверните голову влево, стараясь коснуться подбородком плеча.

Важно: выполняйте медленно, ощущая растяжение мышц шеи. Плечи расслаблены.

Повторения: 10 раз.

Дополнение: в конце каждого поворота задержитесь в крайнем положении и выполните небольшие кивательные движения подбородком, стараясь дотянуться до плеча. Не помогайте себе плечом — оно должно быть расслаблено!



УПРАЖНЕНИЕ 3: наклоны головы вправо/влево

1. Плавно наклоните голову вправо, стремясь ухом к плечу.
2. Вернитесь в исходное положение.
3. Повторите наклон влево, также стремясь ухом к плечу.

Ключевые моменты:

- выполняйте упражнение медленно, ощущая растяжение мышц шеи;
- плечи должны быть расслаблены и не подниматься во время наклонов.

Повторения: 10 раз в каждую сторону.

Усложнение 1: «кивки»

1. В конце каждого наклона задержитесь в этом положении.
2. Выполните 10 небольших «кивающих» движений подбородком в направлении противоположного плеча.
3. Следите за тем, чтобы плечи оставались расслабленными.

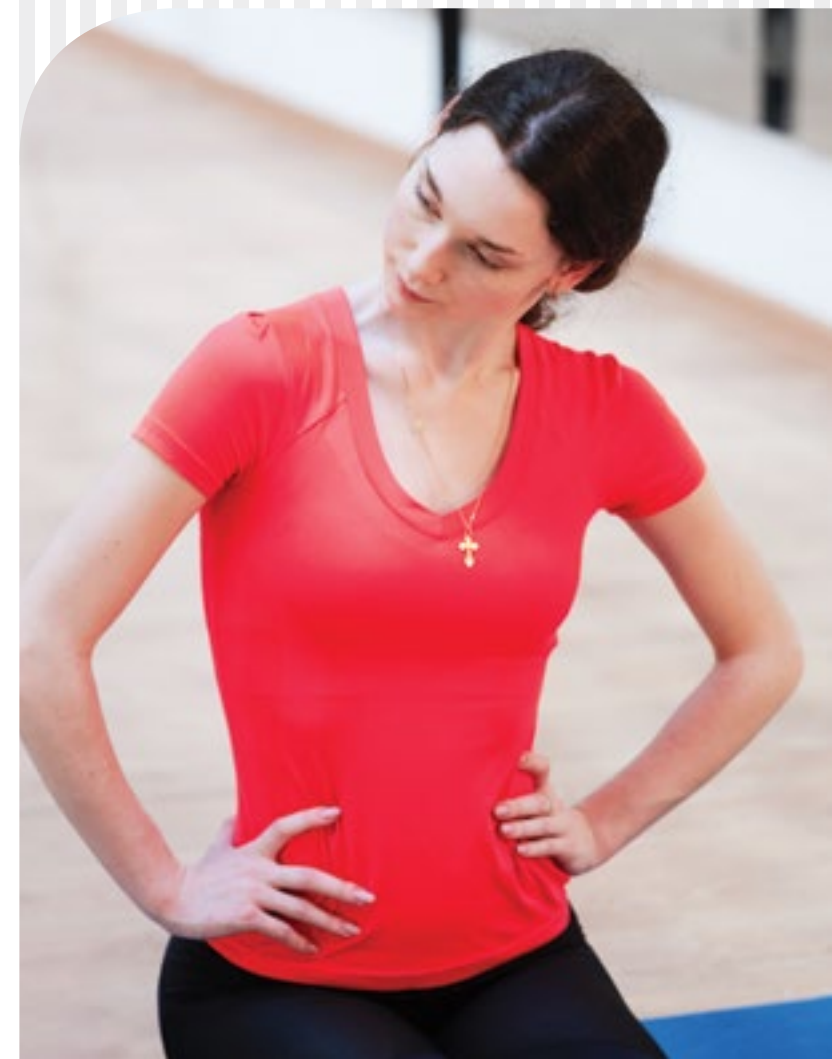
Повторения: 10 раз в каждую сторону.

УСЛОЖНЕНИЕ 2: растяжка с помощью руки

1. В конце каждого наклона задержитесь в этом положении.
2. Сформируйте кольцо вокруг головы рукой (со стороны наклона) и мягко положите кисть на ухо.
3. Аккуратно усильте натяжение, дотягивая голову к плечу и растягивая мышцы шеи.
4. Плечи должны быть расслаблены.

Время выполнения:

до одной минуты на каждую сторону.



Переходим к грудному и поясничному отделам.

УПРАЖНЕНИЕ 1: «волна»

1. Сядьте на колени, опустив таз на пятки. Руки прижаты к телу.
2. Начните движение с наклона корпуса вперед, тянитесь грудью к коленям.
3. Достигнув коленей, остановитесь и расслабьте плечи.
4. Затем плавно поднимайте корпус, выгибая спину дугой (словно «горб»), акцентируя движение в области между лопатками. Вернитесь в исходное положение.
5. Опционально: при наклоне вперед слегка запрокиньте голову назад, а при подъеме «горбом» прижмите подбородок к груди.

Ключевой момент: импульс для движения должен исходить из грудного отдела позвоночника.

Повторения: 10 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 2: «обратная волна»

Техника: представьте перед собой невидимую палку, под которую нужно «пролезть», подобно кошке.



Важно: ведущая роль в упражнении отводится голове. Именно головой «пролезаем» под палкой, пока корпус не достигнет колен. Затем плавно поднимаем корпус в исходное положение. Другая ассоциация — корпус выполняет волнообразное движение, рисуя «восьмерку».

Повторения: 10 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3: «классическая кошка»

Техника: встаньте на четвереньки. Колени на ширине бедер. Локтевые суставы находятся строго под плечевыми, кистевые — под локтевыми (все суставы руки на одной линии). Выгните спину «горбиком» (мостиком) вверх, затем прогните спину, тянитесь пупком к полу.

Важно: задействуйте всю спину — шейный, грудной и поясничный отделы.

Повторения: 10 раз.

Общее замечание: выполняйте все упражнения плавно и медленно.

Зарядка
займет
не более
15 минут.



Мотивация: как не откладывать заботу о себе

Если вы чувствуете усталость, моральное или физическое истощение, лучше отложить занятие и дать себе время на восстановление.

Если же дело в прокрастинации, важно помнить:

- без труда не бывает результата;
- вы несете полную ответственность за достижение своих целей. Ваши усилия составляют 70 % успеха, а оставшиеся 30 % не зависят от вас;
- каждый пропуск тренировки из-за лени отдаляет вас от желаемого результата на 25 %.

Представьте себе шикарный автомобиль Lamborghini, покрытый пылью на парковке. Он мог бы покорять дороги, но стоит без движения. Так выглядит нереали-

зованный потенциал тех, кто постоянно откладывает дела на потом.

Чтобы не стать «пыльным автомобилем Lamborghini», нужно взять себя в руки и начать действовать.

В жизни много важных дел: учеба, работа, друзья. На всё нужно время. Важно научиться грамотно его распределять. Организуйте свое расписание правильно, и вы будете всё успевать.

Тайм-менеджмент — незаменимый инструмент в современном мире, помогающий планировать и реализовывать задачи. Ведение ежедневника также может значительно облегчить организацию, снизить нагрузку на мозг и освободить его от необходимости держать всё в голове.

Книжная полка врача: рекомендуют участницы клуба «РНИbook» Вера Ивановская и Валентина Воробьёва

Специально для вас — подборка интересных книг на 2025 год, затрагивающих важные темы человеческих отношений, самопознания и сострадания.

Ярослав Жаворонков «НЕУДОБНЫЕ ЛЮДИ»

Дефектолог Настя всеми силами пытается помочь Диме, мальчику с легкой степенью умственной отсталости, которого родители планируют отдать в интернат перед переездом за границу. Ради сохранения семьи Димы Настя готова пойти на многое, даже испортить отношения с близкими. Книга о преданности, милосердии и непростом выборе.

Рэй Брэдбери «ВИНО ИЗ ОДУВАНЧИКОВ»



Поэтический роман, пронизанный летней атмосферой и магией детства. Взгляните на мир глазами 12-летнего Дугласа Сполдинга и ощутите вкус лета, запечатленный в каждой строчке. «Вино из одуванчиков» — глоток свежего воздуха, возвращающий нас в беззаботные времена.

Этель Лилиан Войнич «ОВОД»

История о превращении юного идеалиста Артура Бертон в неуловимого революционера Овода, готового отдать жизнь за свои убеждения. Книга, затрагивающая острые религиозные, политические и семейные вопросы. «Овод» — это сильный эмоциональный опыт, который никого не оставит равнодушным.



Макс Фрай «СКАЗКИ СТАРОГО ВИЛЬНЮСА»

Окунитесь в волшебный мир старого Вильнюса, где каждый камень хранит тайну, а на узких улочках можно встретить удивительных существ. Обаятельные сказки о магии, скрытой в повседневности.

Терри Пратчетт «ДЕРЖИ МАРКУ» (цикл «Плоский мир»)

Добро пожаловать в город, где магия и технологии идут рука об руку! Пратчетт с присущим ему юмором высмеивает бюрократию и человеческую глупость. Если вы цените умный юмор и головокружительные авантюры, эта книга для вас!

Антуан де Сент-Экзюпери «МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ»

Бессмертная сказка, которую стоит перечитывать в любом возрасте. Вновь и вновь открывайте для себя мудрость и глубину этой истории о дружбе, любви и ответственности.



Подборка фильмов, проверенных временем и отмеченных современниками, от участницы Киноклуба Тони Горбачёвой

КЛАССИКА ВНЕ ВРЕМЕНИ



«Остановился поезд» (1982, СССР)

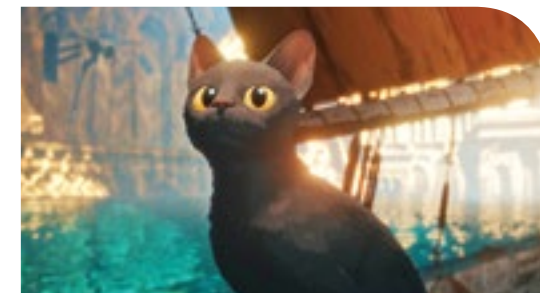
Психологический триллер с гнетущей атмосферой. Внезапная остановка поезда сталкивает пассажиров с загадочными обстоятельствами. Фильм не дает ответов, но побуждает к размышлениям о природе человеческих поступков.



«Броненосец “Потёмкин”» (1925, СССР)

Бессмертная немая лента Сергея Эйзенштейна, вдохновленная реальными событиями. Фильм стал манифестом стремления к свободе и равенству, борьбы с тиранией. Новаторский киноязык до сих пор вдохновляет кинематографистов.

НОВИНКИ И ПРИЗНАНИЕ



«Поток» (2024, Латвия, Бельгия, Франция)

Обладатель премии «Оскар» в номинации «Лучший анимационный полнометражный фильм». Визуально прекрасная и трогательная история о черном коте, спасающемся от потопа вместе с другими животными. Легкий, но глубокий мультфильм с философским подтекстом.

ДРАМЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ СУДЕБ



«Реквием по мечте» (2000, США)

Фильм о разбитых мечтах и столкновении с жестокой реальностью. Мощная актерская игра и мрачная атмосфера оставляют глубокое впечатление. Премьера состоялась на Каннском фестивале.



СВЕТ В КОНЦЕ ТОННЕЛЯ

«Вторая жизнь Уве» (2015, Швеция)

Трогательная история о сварливом старике, скрывающем за внешней угрюмостью боль утраты. Фильм Ханнеса Холма заставляет задуматься о ценности жизни и любви.

Дорогие читатели!

В этом выпуске нашего студенческого медицинского журнала мы решили кардинально изменить подход к подаче материала. Идея этого номера — отразить то, как современные технологии и передовые исследования перекликаются с темой медицины. Мы стремились не только информировать, но и вдохновлять, поэтому и выбрали такой футуристичный стиль и образ врача будущего, который идеально отражает нашу тему.

Надеемся, что этот выпуск станет для вас не просто сборником новостей, а настоящим путешествием в будущее медицины!

Над выпуском работали

Координация:
Управление внешних связей и маркетинга.

Менеджер: Дина Сигунова.

Редакторы: Татьяна Яковлева, Владимир Набиркин.

Копирайтеры: Яна Якуненко, Светлана Ленская, Алеся Ломовская, Екатерина Глаголева, Мария Зубкова, София Тараненко, Анастасия Филипецкая, Валерия Белякова, Варвара Гоева.

Дизайнеры и иллюстраторы: Ксения Лебедина, Амина Кожемова, Алёна Хомутова, Ксения Савина, Мадина Мурадова, Марфа Овчаренко, Дина Сигунова, Любовь Бондарянская, Валерия Жмурина, Светлана Кашаева.

Корректор: Маргарита Соколова.

Фотографы: Елизавета Винокурова, Екатерина Хохрина, Дарья Алдакимова, Александра Гольцман.

Выходные данные

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

СТУДЕНЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ РНИМУ ИМ. Н.И. ПИРОГОВА МИНЗДРАВА РОССИИ PIROGOV, № 5 (2025 год).

Выходит с 2021 года.

Создается силами обучающихся при содействии Управления внешних связей и маркетинга Пироговского Университета.

Журнал распространяется бесплатно.
Типография: ООО «Тверской Печатный Двор».
Подписано в печать 23 мая 2025 года.
Тираж — 999 экземпляров.



Сайт
Пироговского Университета



Telegram-канал
Пироговского Университета

