

Университетская газета

Официальный сайт: rsmu.ru @grnimu_2med wrnimu frnimu2med

Газета Российского национального исследовательского медицинского университета имени Н.И. Пирогова. Выходит с 1932 года

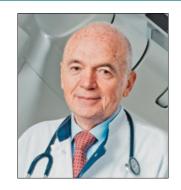
№ 7 (2481) ОКТЯБРЬ 2021



События

В РНИМУ открылся Центр оценки и развития управленческих компетенций

стр. 7



Наши выпускники

Г.Е. Ройтберг: «Стоит не бороться с сомнениями, а наслаждаться ими»

стр. 8-9



Другая грань

Ультрамарафон, 90 километров в пустыне, 13 часов бега

стр. 12-13

■ ПОЗДРАВЛЯЕМ

РНИМУ им. Н.И. Пирогова в «Приоритете-2030»

Министерство науки и высшего образования РФ обнародовало список учреждений, которые получат специальный грант в рамках программы академического лидерства «Приоритет-2030». РНИМУ им. Н.И. Пирогова вошел в число 18 вузов-участников, одержавших победу в треке «Исследовательское лидерство».

«Помимо институциональных преобразований, программа развития Университета включает стратегические проекты. Они разработаны на основании наиболее мошных заделов вуза, дополняют и служат локомотивом его институционального развития, — сообщил ректор РНИМУ Сергей Анатольевич **Лукьянов**. — Для каждой стратегической программы сформирован отдельный консорциум, который отвечает ее целям и задачам и будет расширяться по мере ее реализации. Все стратегические проекты, помимо научной составляющей, подразумевают создание механизмов трансляции результатов в практику и формирование системы образовательной и просветительской деятельности вокруг своих

Ректор обозначил все программы, представленные Вторым медицинским университетом: «Первый проект посвящен вопросам



старения и подразумевает ответ на вызов демографического перехода. Цель второго — развитие нейронаук и нейротехнологий. Третий проект охватывает сферу иммунологии и новых иммуномедицинских технологий. Четвертый посвящен развитию цифровых технологий в медицинском направлении. Пятый — современным практикам социальной работы, гуманитарной и добровольческой деятельности в области медицины и здравоохранения».

Напомним, «Приоритет-2030» — это крупнейшая федеральная программа поддержки и развития вузов. Она была призвана сформировать в России широкую группу университетов, которые станут лидерами в создании нового научного знания, технологий и разработок для внедрения их в национальную экономику и социальную сферу.

СОБЫТИЯ

Семья Второго меда пополнилась новыми студентами

4 сентября несколько сотен абитуриентов РНИМУ им. Н.И. Пирогова прошли церемонию посвящения в студенты. Праздничный концерт и фуршет состоялись в клубе Adrenaline Stadium. Все время рядом с первокурсниками были их наставники-старшекурсники из Тьюторского движения, которые на ближайший учебный год станут их опорой и верными помощниками в адаптации к новой, взрослой жизни в одном из ведущих медицинских вузов страны.

Со вступлением в новую жизнь молодежь поздравил председатель Комитета Госдумы по охране здоровья Дмитрий Анатольевич **Морозов**: «Посвящение — в этом слове, на мой взгляд, много чего кроется: святость нашей врачебной работы, уникального труда, не сравнимого ни с чем. Это свет еще далекого для вас маяка, серьезных знаний и умений. Вы поступили в единственный медицинский вуз, который имеет статус Национально-исследовательского университета, а значит, вы учитесь в учебном заведении с потрясающей

Посетил церемонию и Денис Николаевич Проценко, главный внештатный специалист по анестезиологии-реаниматологии, главный врач Городской клинической больницы № 40, заведующий кафедрой анестезиологии и реаниматологии факультета дополнительного профессионального образования РНИМУ, Герой Труда РФ. Он поддержал выбор ребят стать врачами и учеными и отметил, что медицина находится сейчас на пороге своей эволюции: «Честно скажу: я вам немножко завидую по-хорошему. Понимаете вы или нет, но вы уже история, потому что поступаете в юбилейный год для нашего Университета: 115 лет Второй мед готовит блестящих врачей

и ученых. Еще один важный аспект — то, что вы идете в медицинскую сферу в непростой период, в период пандемии. За это время медицина очень сильно поменялась: мы стоим на пороге ее эволюции, и новые решения придется реализовывать именно вам».

Денис Николаевич добавил, что, несмотря на стремительное развитие современных технологий, они никогда не смогут вытеснить врачей, которые обладают главным — умением принимать решения, брать на себя ответственность, сочувствовать и сопереживать пациентам.

«У каждого своя история прихода в медицину, и этот путь нельзя не пройти, если вы полностью не растворитесь в химии. Чтобы стать врачом, должна быть искра, как при любви, и я надеюсь, что она зажжется в каждом из вас, — выразил он надежду. — Пользуясь случаем, хотел бы поздравить и ваших преподавателей, потому что это и их волшебство открывать таланты. Желаю побольше таких открытий!»

Заместитель директора Департамента здравоохранения Москвы Елена Александровна Ефремова также поддержала абитуриентов нашего Университета.



Наши студенты познакомились с внеучебной жизнью

С 20 по 26 сентября РНИМУ стал площадкой для Всероссийского студенческого форума, проходившего в рамках Всероссийского слета Национальной лиги студенческих клубов «Диалог на равных». В этот период в нашем Университете были представлены стенды, посвященные разным направлениям внеучебной деятельности.

Первый день стал Днем Совета обучающихся. В аудитории А1 прошло торжественное заседание, которое открыла Владислава Сергеевна Белякова, начальник управления внеучебной деятельности. Впечатляющие итоги прошлого учебного года представили активисты всех направлений.

В следующие дни о своей работе по очереди рассказывали активисты Волонтерского, Тренингового, Партнерского центров, Донорского движения, медиацентра Pirogov2med, Центра изучения общественного мнения (ЦИОМ), Корпуса старост, Профсоюза студентов, Тьюторского движения и Спортивного клуба. Также со своей кухней познакомили студии и проекты Культурно-творческого сектора. Для наглядности танцевальные и музыкальные коллективы проводили у панно открытые уроки и концерты.

Был представлен и новый образовательный курс «Культотерапия». О том, какие занятия будет включать в себя двухгодичная

программа, а также какой опыт и сертификат получат участники, рассказала **Татьяна Васильевна Ростапшова**, начальник отдела культурно-массовой работы Университета.

«Мы набираем ребят — студентов второго — пятого курса, которые хотят образовываться в этой области в свободное от работы время. Планируем провести с ними собеседование и в октябре уже начать занятия, — сказала она. — У студентов будет возможность пройти практику в Российской детской клинической больнице и в университетской гостинице, где тоже проживают дети, которые проходят длительное лечение. Конечно, в дальнейшем будем расширяться, но надо с чего-то начинать!»

Студенты вуза смогли посетить и другие занятия. Перед ними выступила Марина Александровна Гетманская, курирующий сотрудник ЦИОМ, разъяснив, почему важна цифровая грамотность, что такое качество образования и как его оценивать. Еще один актуальный вопрос подняла Екатерина Андреевна Стоделова, руководитель Центра развития надпрофессиональных навыков Управления внеучебной деятельности РНИМУ. Она провела открытую лекцию на тему «Устав Университета и Правила внутреннего распорядка. Организация учебной деятельности: учебный процесс, рейтинговая

система, перевод на бюджет, отчисление и восстановление». Желающие смогли посетить встречу с председателем Профсоюза студентов РНИМУ **Александром Сергеевичем Кудряшовым**. Он перечислил условия получения стипендии, социальных выплат и материальной поддержки.

Настоящий ажиотаж в нашем вузе вызвал пятый день калейдоскопа направлений внеучебной деятельности, посвященный Студенческому научному обществу (СНО) РНИМУ. Мастер-классы по оказанию первой медицинской помощи, физические эксперименты, викторины, психологические тренинги и многое другое — любой желающий мог присоединиться к занятиям, подробно расспросить о работе кружковцев и записаться в СНО.

«Даже у первого курса есть возможность посещать студенческие научные кружки, участвовать в научной работе, олимпиадах, дежурить в больницах, набираться опыта организаторской деятельности. Все это для вас открыто. Единственное — первокурсникам и второкурсникам очень рекомендую посещать кружки, только если у вас все хорошо с успеваемостью, — предупредила на вводной лекции Надежда Александровна Былова, декан международного факультета, научный руководитель СНО. — Анатомия и гистология — тяжелая история, и будет очень обидно оказаться отчисленным из-за того, что не пришел на коллоквиум по гистологии, но при этом выиграл олимпиаду».

26 сентября в Центре культуры «Сцена» наши студенты сразились в полуфинале нового конкурса РНИМУ «Шаг на сцену». Этим зрелищным мероприятием и завершился калейдоскоп направлений внеучебной деятельности.

«Шаг на сцену» напоминает известное шоу талантов «Голос»: в начале наставники отбирают участников в свою команду путем слепых прослушиваний. А после нескольких этапов оставляют единственного из них для участия в финале конкурса. Именно этот проект команда Второго меда взяла за основу, но добавила свой уникальный штрих. В «Шаге на сцену» целых три номинации: «Вокал», «Инструментальное исполнение» и «Театр».

В категории «Инструментальное исполнение» прозвучали произведения из реперту-



аров композиторов Дмитрия Дмитриевича Шостаковича и Астора Пьяццоллы, а также певицы Билли Айлиш. В финал вышли Наталия Соболева (под руководством Николая Бормотова), Петр Егоров (под руководством Романа Колганова) и Владислав Маскаев (под руководством Федора Сухарникова).

В номинации «Театр» студенты выступили с миниатюрами из произведений «Женитьба Бальзаминова» Александра Николаевича Островского, «Макбет» Уильяма Шекспира, а также из мюзикла «Чикаго». В финал вышли Анастасия Январева (под руководством Ирины Скрипкиной), Ксения Шумская (под руководством Анастасии Фроловой) и Арина Чмыхова (под руководством Элоны Чернявской).

В категории «Вокал» конкурсанты исполнили песни «Просто жить!» и «Замыкая круг», попурри на тему эстрадно-джазовых композиций, а также произведение, приуроченное к 115-летию нашего Университета, — «Это все тебе, мой РНИМУ». В финал вышли Армен Арзуманян (под руководством Елены Гусаковой), Николина Чабаркапа (под руководством Натальи Преображенской), Софья Заикина (под руководством Светланы Фед) и Георгий Коробкин (под руководством Михаила Богомольного).



РНИМУ поможет Узбекистану воспитать новое поколение медиков

9 сентября руководство Министерства здравоохранения Узбекистана и администрация РНИМУ встретились с делегацией студентов из республики, которые прошли конкурсный отбор и получили сертификаты на прохождение ординатуры в нашем Университете. В 2021/2022 учебном году было зачислено 37 человек.

В зале заседаний Ученого совета перед ребятами выступили **Дмитрий Алексеевич Шагин**, проректор по работе с обособленными структурными подразделениями РНИМУ, **Христо Периклович Тахчиди**, проректор по лечебной работе Университета, **Надежда Александровна Былова**, декан международного факультета и ответственный секретарь приемной комиссии РНИМУ, а также **Аюбхон Аскарович Каюмов**, руководитель Департамента международных связей Министерства здравоохранения Республики Узбекистан.

Они напомнили о предстоящем открытии филиала РНИМУ в Узбекистане и о новой программе подготовки молодых специалистов. Руководство возлагает надежду, что ординаторы получат во Втором меде уникальные знания и технологии и вернутся на родину, чтобы помочь модернизировать систему здравоохранения республики и привлечь к работе еще больше талантливых медиков, ученых и преподавателей.

«Рад всех вас видеть! Идея отобрать такую большую группу несет в себе очень большой



смысл, — сказал присутствующим Христо Периклович. — Мы хотели, чтобы возникли новые связи на уровне вашей возрастной команды. Дело в том, что, когда есть прямые связи между докторами, между заведующими отделениями и учреждениями, руководителями, учителями, всегда гораздо легче развиваться дальше в своей специальности, появляется возможность позвонить и обменяться мнениями. Эти контакты очень важны по жизни. Зачем нам это нужно? Чтобы, обучившись здесь и вернувшись в Узбеки-

стан, вы стали проводниками новых знаний и технологий. Вы должны будете привезти эти технологии, постараться их там наладить и сохранять эти связи, через которые каждый год будут инвестироваться новые разработки. Перед вами глобальная задача, и мы на вас очень рассчитываем. С одной стороны, вы должны обеспечить практическую базу, а с другой — лучшие из вас, вероятно, попадут в систему преподавания нашего филиала. Потому что цель — обязательно подготовить из местных врачей и медиков преподавателей.

Третья задача — чтобы часть из вас вернулась в ваши местные университеты и медицинские институты и преподавала там новые технологии. Технологический уровень всей медицины Узбекистана нужно поднимать во всех звеньях. У вас есть такой редчайший шанс, который выпадает в жизни всего один раз и не всем поколениям, — вписать свои имена в большое полезное дело! Удачи!»

Учиться будущим студентам, ординаторам и аспирантам филиала предстоит в историческом месте — в здании некогда Ташкентского медицинского института, который базировался в корпусах бывшего кадетского корпуса.

«Хочу поблагодарить руководство Университета за такой теплый прием и сотрудничество. Мы надеемся, это еще больше укрепит наши отношения, — отметил Аюбхон Аскарович. — Я думаю, если ребята удачно окончат эту программу и получат хорошие баллы, у них будет великое будущее. Мы возвращаем наших специалистов и платим ту же зарплату, которую они получают в Европе, России, странах Азии. Но они должны соответствовать стандартам. История открытия этого филиала длится уже два-три года, подготовка идет на уровне глав государств. И это все ради вас. Будем ждать вашего возвращения!»

В конце ординаторы поблагодарили за предоставленную им возможность и задали все интересующие вопросы.

Продолжение. Начало на стр. 1

Семья Второго меда пополнилась новыми студентами

Елена Александровна Ефремова подчеркнула, что стране, в том числе и ее столице, всегда нужны достойные специалисты: «Правительство Москвы, Департамент здравоохранения города гордятся сотрудничеством с РНИМУ. Мы реализуем очень много совместных проектов на базе более 80 медицинских учреждений. С 2015 года развивается программа по созданию университетских клиник. Сегодня у вас начинается новая жизнь, профессиональный путь. Мы с радостью будем ждать вас в наших медицинских учреждениях. По секрету: большое число выпускников Университета занимает руководящие должности в наших медицинских организациях. Я уверена, что и среди вас есть будущие руководители клиник. Своей отличной учебой и участием в жизни вуза вы добьетесь новых успехов в системе здравоохранения не только в нашем городе, но и во всей стране!»

Напутственные слова также произнес ректор Университета академик РАН Сергей Анатольевич Лукьянов: «Ваше поступление означает, что вы сделали выбор в пользу того, чтобы стать медиками и учеными. Возьму на себя смелость сказать: ваш выбор правильный. Это удивительная профессия, она не может быть просто механическим набором знаний. Она должна захватывать и быть тем источником вдохновения, который вы пронесете через всю жизнь. Поверьте: то счастье, которое вы будете приносить, спасая взрослых и детей и даря им надежду, не сможет сравниться ни с чем. И вы будете иметь дело с постоянно изменяющимся объемом знаний: человеческий организм сложен. Все фабрики, компьютеры, космические корабли значительно проще. Наше стремление в сторону знаний об устройстве организма делает только первые шаги».

Прежде чем совершить священный переход из абитуриентов в студенты и произнести обещание первокурсников, ребятам предстояло узнать историю становления РНИМУ. Студенты старших курсов подготовили спектакль, посвященный основным для Университета вехам. Вместе с главными героями первокурсники оказались запертыми в Музее истории РНИМУ и познакомились со слушательницами Высших женских курсов, комсомольцами, военными медиками и выдающимися выпускниками вуза.

Один из самых известных воспитанников Второго меда Александр Григорьевич Румянцев, научный руководитель РДКБ, президент Национального общества детских гематологов и онкологов, президент Федерального научно-клинического центра детской гематологии, онкологии и иммунологии имени Дмитрия Рогачева, академик Российской академии наук, почетный профессор кафедры онкологии, гематологии и лучевой терапии педиатрического факультета РНИМУ, также поздравил ребят с поступлением. Он не смог

приехать лично, поэтому передал видеопоздравление.

«Университет первым в мире в 1930 году открыл педиатрический факультет. Сама история нашей страны, позволившая разделить детское и взрослое здравоохранение на две части, привела к тому, что мы резко снизили младенческую и детскую смертности, увеличили продолжительность жизни народа, — с гордостью произнес он. — Чем отличается врач-педиатр от врача-лечебника? Помимо диагностики и лечения детских заболеваний, педиатр создает условия для индивидуальной траектории развития ребенка вместе с педагогами, психологами и семьей. И эта ситуация накладывает особый отпечаток на детского доктора. Желаю вам успехов в учебе и счастья учиться в лучшем вузе страны!»

В конце мероприятия на сцену вышел главный гость праздника — Гиппократ. Врач напомнил студентам, какой одновременно тернистый и благодарный путь они выбрали, и предложил им произнести клятву первокурсников. С последним «Клянусь» в зале звучали радостные возгласы и громкие аплодисменты. Теперь новоиспеченные студенты смогли расслабиться и познакомиться друг с другом на вечеринке для первокурсников.

Наши первокурсники

Николай Медведев, лечебный факультет: «Каким врачом я хотел бы стать? Главное, чтобы я мог спасать людей и меня запомнили, а остальное неважно. Моя цель на ближайшие шесть лет — раскрыть себя. Чтобы быть хорошим специалистом, медик должен культурно развиваться и разбираться в поэзии и в искусстве, поэтому я собираюсь в театральный или в поэтический кружок. Главное за эти годы — знать, за что ты борешься, зачем ты учишься, и не потерять себя!»

Дарья Титова, факультет клинической психологии и социальной работы: «Давно хотела помогать людям, которые не знают, как им самостоятельно справиться с проблемами и что делать дальше. В ближайшие пять с половиной лет собираюсь и учиться, и участвовать в общественной жизни Университета. Я уже вступила в книжный клуб, еще планирую присоединиться к профсоюзу и студенческому научному кружку. Где мне понравиться — там и останусь!»

Иван Прилепа, лечебный факультет: «Я собираюсь стать травматологом. Моя тетя — травматолог, и она меня звала уже на две операции, на протезирование коленного сустава. Мне тогда очень понравился процесс оперирования и инструменты, которые использовали врачи. Я надеюсь отучиться и прийти к ней на работу, в Узловую — небольшой город под Тулой. Там мощное травматологическое отделение! Еще есть одна заоблачная цель — выучить японский и работать



в Японии, потому что оттуда родом известный профессор Ямамото, разработавший операцию на связках. На эти шесть лет хочу отбросить на второй план все второстепенные занятия, чтобы идти к своей цели».

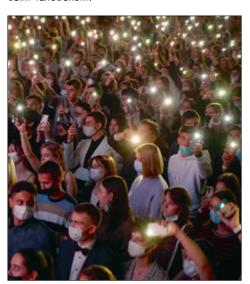
Ольга Вайсеро, педиатрический факультет: «Я бы хотела стать открытым врачом, который полностью посвящает себя пациенту. интересуется его состоянием. Сейчас меня привлекает кардиология, и я постараюсь хорошо учиться и совмещать учебу с работой, чтобы получить опыт. А если будет свободное время, планирую вступить в Студенческое научное общество при Университете. Пожелаю себе терпения и сил, чтобы перед сложностями не опускались руки!»

Вероника Шилина, медико-биологический факультет: «Я окончила физико-математический класс, но мне всегда хотелось окунуться в медицину. Когда я нашла специальность медицинская биофизика, поняла, что все карты сошлись. Я надеюсь стать врачом, который работает с аппаратурой, связанной с МРТ, рентгенологией, например. Также вступила бы в донорское движение. Пожелаю себе много терпения и достаточно сна!»

Ульяна Митрошкина, медико-биологический факультет: «Я выбирала между Первым медом и Университетом, но в РНИМУ мне понравилось, что здесь проводится большое количество культурных и спортивных мероприятий. Меня интересует спортивное движение — здорово, что открыто много секций. Раньше в школе я играла в волейбол, поэтому рада, что здесь тоже можно проявить себя и войти в сборную. В будущем я хочу быть научным сотрудником: меня интересует возможность протезирования. Мое направление дает возможность попробовать свои силы и разработать какой-нибудь проект в этом направлении».

Диас Айгабылов, международный факультет, Казахстан: «Я хотел учиться за рубежом, но не слишком далеко от дома. РНИМУ был самым достойным Университетом: я опирался на отзывы знакомых, которые его окончили. Надеюсь осуществить свою детскую мечту — стать хорошим медиком и принести пользу обществу».

Юлия Стратонова, стоматологический факультет: «В этом вузе на педиатрическом и лечебном факультетах у меня учатся знакомые. Они все говорили, что здесь очень сложно, но учеба стоит того — по окончании Университета будет хорошее образование. Я собираюсь стать ортодонтом — хочу, чтобы у всех были ровные зубы и красивые улыбки. Еще надеюсь попробовать себя в Тьюторском движении — здорово помогать младшекурсникам. А после третьего курса уже начну работать и развиваться в своей будущей профессии. Пожелаю себе сохранить нервы, не забывать о здоровье, высыпаться и оставаться счастли-







Самая творческая молодежь посетила Крым

С 8 по 12 сентября в Крыму проходил ежегодный фестиваль «Таврида. АРТ». Одно из самых ярких молодежных событий этого года посетили пять тысяч человек. В их числе — 18 амбициозных студентов из РНИМУ им. Н.И. Пирогова.

Площадка арт-кластера «Таврида» объединила участников проектов платформы «Россия — страна возможностей», конкурса «Большая перемена», акции «Мы вместе», а также молодых деятелей культуры и искусства, представителей некоммерческого сектора, блогеров и лидеров волонтерских движений. Организаторы фестиваля в партнерстве с автономной некоммерческой организацией «Россия — страна возможностей» подготовили для них более 300 различных активностей.

Елизавета Борзилова, студентка шестого курса педиатрического факультета, руководитель медиаотдела культурно-творческого сектора и Фотоклуба РНИМУ, посетила мероприятие в рамках направления «Медиа».

«"Таврида" — отдельное пространство, которое собирает эмоциональных, энергичных, классных ребят из разных регионов России. Туда невозможно не поехать, потому что атмосферы, которая царит в этом месте, нигде больше нет. Творчество объединяет совершенно разных людей из разных сфер, и это чувствуется, — подчеркнула участница. — Я не преследовала никаких глобальных целей — защитить проект или что-то еще. Мне было важно просто отдохнуть и зарядиться творчеством и вдохновением. Мероприятия являлись общими для всех направлений, и не было никаких ограничений в их посещении. Я, например, с удовольствием сходила на концерт группы "Город 312". На "Тавриде" было много концертных площадок, группа выступала не на главной, и от этого создавалась еще более уютная атмосфера».

Участницей другого направления — «Арт» — стала **Вера Мишанина**, студентка пятого курса лечебного факультета и руководитель клуба рисования «Тео» РНИМУ.



«Я была на фестивале второй год подряд — он мне очень нравится. Сама атмосфера того, что можно просто идти по улочкам Крыма и слышать, как с одной стороны кто-то поет авторскую песню, а с другой — репетирует танцы... Невероятное ошущение находиться среди такого огромного количества творческих людей, - поделилась она впечатлениями. — Разные регионы страны представляли свои мероприятия. Больше всего мне запомнились мастер-классы от Беларуси — практически каждое утро я ходила к ним порисовать. Также проходили мероприятия в рамках акции "Мы вместе". Например, запомнился маленький шатер под названием "На ощупь". Там в абсолютной темноте, с завязанными глазами и с тросточкой в руке, под руководством слепой женщины можно было понять, как чувствует себя человек при таких обстоятельствах. Еще я с огромной радостью посетила лагерь реконструкторов — он стал неким перемещением в прошлое. Удалось даже поплавать на дракаре (деревянный корабль викингов. — Прим. ред.) в открытом море. К сожалению, свои мероприятия для других участников мы подготовить не успели, — добавила она. — Но мы с Машей Алексеенковой придумали авторские мистические образы для финального шествия. В 2020-м организаторы просто выдавали всем желающим костюмы, и наряженные ребята шли по территории вечерней Тавриды. В этом же году анонсировали, что можно придумать что-то свое. Тогда мы сделали костюмы и нанесли яркий грим».

Александра Рогощенкова, студентка пятого курса педиатрического факультета, координатор направления Методического аккредитационно-симуляционного центра в составе event-волонтерства РНИМУ, присоединилась к фестивалю в рамках направления «Мы вместе».

«"Таврида.АРТ" — глоток вдохновения. Посещала фестиваль в прошлом году, спустя время вновь захотела окунуться в удивительную атмосферу — это как зависимость. Обратила внимание, что в 2021-м увеличилось количество людей, площадок, где можно улучшить свои навыки общения. Стало больше мест для самореализации, — отметила Александра. — На фестивале все так устроено, что каждый может к тебе подойти и заговорить, и ты вправе сделать то же самое. Это не означает, что через день вы с этим че-



ловеком будете общаться вновь. Но именно сейчас вы можете провести время вместе. Настоящий выход из зоны комфорта!»

А звездой фестиваля «Таврида.APT» стал Эммануэль Мбахоту, студент четвертого курса международного факультета, лауреат «Российской студенческой весны» в номинации «Вокал» и обладатель «Золотого голоса РНИМУ». Он по приглашению АНО «Россия — страна возможностей» выступил на главной сцене.

«Я стал лауреатом "Российской студенческой весны", и меня пригласили поучаствовать в фестивале "Таврида.АРТ". Выступил с песней Сергея Лазарева "В самое сердце", и это был непривычный для меня стиль исполнения. Я волновался, потому что, по сути, выходил за пределы зоны комфорта. К счастью, все прошло хорошо, и я получил новый опыт, — рассказал Эммануэль. — В Крыму невероятно красивые пейзажи! Там так живописно, не похоже на то, что я видел прежде».

Также участники фестиваля могли посетить форум президентской платформы «Россия — страна возможностей», оценить уникальные арт-объекты, принять участие в показе мод и в грантовом конкурсе.

В Университете выступил сосудистый хирург из Германии

30 сентября и 1 октября в зале заседаний Ученого совета выступил Александр Кимков, ведущий старший врач клиники сосудистой хирургии при госпитале Святой Катарины (Фрехен, Германия), специалист по хирургии, по сосудистой хирургии, по экстренной медицине, эндоваскулярный хирург (DGG). Послушать обе лекции смогли все желающие.

В начале своего первого выступления спикер кратко рассказал о себе: в 1993 году он окончил 1-й Ленинградский медицинский институт имени академика И.П. Павлова, в 1995-м — клиническую ординатуру по специальности «общая хирургия», а в 2000-м перебрался в Германию. «Там четыре года я проработал в клинике кардиохирургии Кельнского университета. Потом решительно сменил специальность и стал сосудистым хирургом, о чем с тех пор не жалею», — добавил Александр Кимков.

Первую лекцию он посвятил теме «Хирургическая патология сонной артерии. Международные стандарты диагностики и лечения». Александр Кимков сначала объяснил анатомические особенности сонной артерии, а далее перешел к методам диагностики и оперативного лечения при атеросклеротических стенозах.

«Атеросклеротическая бляшка служит причиной заболевания и показанием к операции. Абсолютное большинство вмеша-

тельств в работу внутренней сонной артерии связано с атеросклерозом этого сосуда, то есть с сужением в нем просвета, - рассказал специалист. — Стеноз внутренней сонной артерии является достаточно доступным патологическим образованием, потому что он в основном возникает в области бифуркации (в районе разделения сосуда на две ветви одинакового диаметра, отходящие в стороны под одинаковыми углами. — Прим. ред.). Чем он опасен? Бляшка образуется в области бифуркации и постепенно увеличивается в размерах. В итоге происходят ее дегенерация и кровоизлияние. Фрагменты разрушенной бляшки вместе с кровью поступают в сосуды головного мозга и способны их закупорить, что приводит к ишемии (к нарушению кровоснабжения. — Прим. ред.) головного мозга. Это тяжелое и иногда угрожающее жизни состояние. Только в Германии от 20 до 30 тысяч инсультов в год происходит именно по вине атеросклероза сонной артерии».

Также в своем докладе Александр Кимков остановился на травмах сонной артерии, ее тромбозе, диссекции и аневризме.

Следующую лекцию специалист посвятил теме «Аневризма брюшного отдела аорты». В доступной форме он рассказал об анатомических особенностях этого сосуда, перечислил виды аневризмы и факторы, увеличивающие и снижающие риски развития заболевания. Также он упомянул существующее медикаментозное лечение.

«Аневризма — это патологическое увеличение диаметра сосуда. Два главных источника, которые могут быть причинами ее развития: воздействие повышенного давления



на сосудистую стенку и нарушение ее структуры, — объяснил Александр Кимков. — Консервативное лечение достаточно несложное. Это отказ от курения и уменьшение других факторов риска, контроль давления, избегание стресса, средиземноморская диета, терапия статинами и бета-блокаторами, а также антибиотическая терапия. Но на сегодняшний день немногие сосудистые хирурги идут по пути профилактического лечения аневризмы аорты».

Большую часть своего доклада приглашенный эксперт отвел под описание открытого и эндоваскулярного хирургического лечения, а также послеоперационной терапии. В конце обоих выступлений слушатели смогли задать практикующему хирургу все интересующие вопросы.



Второй мед принял участие в марафоне «Новое знание»

В рамках II Федерального просветительского трехдневного марафона «Новое знание» Российское общество «Знание» провело мероприятия в образовательных учреждениях, в научных центрах, на объектах культурного наследия. Реализация проекта началась 1 сентября. К мероприятию присоединились специалисты РНИМУ им. Н.И. Пирогова, которые встретились с московскими школьниками.

В первый день в школе №338 имени Героя Советского Союза А.Ф. Авдеева выступила Екатерина Андреевна Стоделова, руководитель Центра развития надпрофессиональных навыков Управления внеучебной деятельности РНИМУ им. Н.И. Пирогова. С учащимися 11-го класса она раскрыла тему «Ключевые компетенции современного специалиста».

«Раньше надпрофессиональным навыкам уделялось не так много внимания. В нашем Университете уже существуют проекты, где мы занимаемся их развитием со школьниками, студентами и выпускниками вуза, — отметила Екатерина Андреевна. — Любой хороший специалист, в том числе врач, самосовершенствуется всю свою жизнь».

В школе №51 прошла лекция на тему «Анатомия — самая важная дисциплина в медицине», которую прочитал Олег Александрович Башмаков, кандидат медицинских наук, доцент кафедры анатомии человека лечебного факультета Второго меда, заместитель декана педиатрического факультета, эксперт трека «Здравоохранение» конкурса «Лидеры России».

Галина Михайловна Юшина, педагог-организатор по предпрофессиональному образованию школы №338, отметила, что их выпускники регулярно поступают в медицинские университеты. Этот год не стал исключением: четверо ребят стали студентами РНИМУ им. Н.И. Пирогова. По ее мнению, большую роль играет тесное сотрудничество наших учреждений: учащиеся с удовольствием посещают профориентационные занятия сотрудников Университета.

Во второй день в московских школах в рамках федерального марафона спикеры Второго меда прочитали четыре лекции.

2 сентября перед учащимися школы № 109 выступил Артем Сергеевич Вищипанов, исполняющий обязанности заведующего кафедрой топографической анатомии и оперативной хирургии педиатрического факультета РНИМУ им. Н.И. Пирогова, профессор, доктор медицинских наук, руководитель студенческого научного кружка кафедры, эксперт трека «Здравоохранение» конкурса «Лидеры России». Он поднял тему современной хирургии. Какими возможностями сегодня обладают хирурги? Сколько направлений хирургии существует? И смогут ли искусственный интеллект, роботизированная техника заменить людей в операционных? На эти и многие другие вопросы ребята смогли получить ответы на лекции «Несколько штрихов к портрету хирургии XXI века».



Перед одиннадцатиклассниками школы № 1883 «Бутово» выступил Тигран Гагикович Мурадян, начальник лечебного отдела, руководитель донорского движения Университета, почетный донор России и Москвы. «В любой области науки, медицины, практики нужно оставаться в первую очередь человеком. И важно приносить пользу обществу не только своей работой, но и тем, чем мы все можем помогать, в данном случае - донорством крови», — сказал он юным слушателям.

Наталья Владимировна Сергеенко, заместитель директора по содержанию образования школы № 1883 «Бутово», отметила: «Сотрудничать с вашим вузом мы начали только в этом году. Но по тем программам, которые мы разработали и будем реализовывать, планы у нас грандиозные. Дети заинтересованы не только в специальности "лечебное дело", но и в медицинской инженерии и в ІТнаправлениях. "Пироговка" с большой научной, материально-технической и преподавательской базой для нас — огромный ресурс».

Школу №1995 посетила Ольга Юрьевна Милушкина, проректор по учебной работе, доктор медицинских наук, доцент, заведующая кафедрой гигиены педиатрического факультета РНИМУ им. Н.И. Пирогова, главный внештатный специалист по гигиене детей и подростков Минздрава России. Старшеклассникам она прочла лекцию о том, что на самом деле скрывает в себе понятие «гигиена». Почему мы немного знаем о собственном здоровье и уделяем этой теме мало времени? Почему важно заниматься профилактикой различных заболеваний? Каково реальное воздействие окружающей среды на нашу жизнь? В заключение лекции ребята смогла задать спикеру волнующие вопросы по теме экологии, радиации и новой коронавирусной инфекции.

Завершился второй день марафона в школе № 199 лекцией ее выпускника Георгия Гивиевича Надарейшвили, проректора по стратегическому развитию РНИМУ им. Н.И. Пирогова, директора Федерального центра поддержки добровольчества и на-



ставничества в сфере охраны здоровья Минздрава России. Он встретился с директором учебного заведения Валентиной Викторовной Моисеевой. Руководители обсудили перспективы сотрудничества школы и Университета и возможности прицельно готовить школьников в медицинские вузы. В учебном заведении были продемонстрированы оснащенные кабинеты для предпрофессиональной подготовки будущих медиков и ученых.

Проректор дал ребятам советы и рекомендации: «Мир вокруг нас меняется в сотни раз быстрее, чем это было, скажем, двадцать лет назад. Уже сегодня попробуйте понять и прочувствовать, что вы уже взрослые. У вас нет черновика, чистовик вы пишете сейчас. Научитесь нести ответственность, она всегда начинается с вас самих. Не оставляйте ничего на потом, пробуйте и ничего не бойтесь».

3 сентября, в финальный день просветительского марафона, состоялась встреча с учениками старших классов школ № 1561,

В школе № 1561 выступил Вадим Витальевич Негребецкий, доктор химических наук, доцент, профессор РАН, заведующий кафедрой химии лечебного факультета и отделом медицинской химии и токсикологии РНИМУ им. Н.И. Пирогова, научный руководитель школы «Хим*Био*Плюс». Вадим Витальевич быстро нашел общий язык с учениками 9–11-х классов и прочитал им лекцию «Введение в медицинскую химию: от молекулы к лекарству». Лектор рассказал ребятам о перспективах развития в этом направлении, о важности данной дисциплины в жизни будущего медика, о пути лекарственного средства от идеи до выхода на рынок.

Мероприятие получилось живым и в полной мере интерактивным. Разбирали аспирин и парацетамол, выясняли, почему ноотропов нет на Западе, прошли весь путь стратегии поиска молекулы.

В школе № 1002 выступила **Татьяна Ана**тольевна Гайдина, врач-дерматовенеролог, косметолог, заместитель декана лечебного факультета РНИМУ. В рамках Федерального просветительского марафона «Новое знание» она объяснила одиннадцатиклассникам, как важны профильные медицинские классы, и рассказала о современных достижениях косметологии.

Дирекция учебного заведения высоко оценила профориентационные занятия. «Взаимодействие школы и вуза лежит в основе приобретения детьми еще в школьном возрасте первых профессиональных знаний. Поскольку тренд — ранняя профориентация и развитие предпрофессиональных навыков, то это и послужило для нас мотивом для взаимодействия со Вторым медицинским университетом, — отметила Ева Григорьевна Солодуха, директор школы № 1002. — Наше сотрудничество длилось в течение года, и по итогам прошлого года трое наших выпускников поступили в РНИМУ».

Дарья Дмитриевна Лисенкова, студентка шестого курса педиатрического факультета, ответственный секретарь Совета обучающихся РНИМУ им. Н.И. Пирогова, участница форума «Территория смыслов — 2021», поделилась опытом и рассказала старшеклассникам школы № 15, что такое soft skills и зачем надпрофессиональные навыки нужны будущим врачам и ученым. Ребята рассуждали о ключевых качествах медика, без которых ему не обойтись в профессиональной деятельности. «Движущие факторы для врача — это саморазвитие и помощь людям. Пациент — не ниже и не выше, это наш партнер», — объясняла Дарья Лисенкова. Она ответила на все интересующие школьников вопросы и рассказала об особенностях поступления в легендарный Второй мед и уче-

Марафон «Новое знание» завершился 3 сентября. Вполне возможно, что мотивированные школьники московских школ. где выступили эксперты Университета, в скором будущем пополнят ряды студентов РНИМУ им. Н.И. Пирогова.





День пожилого человека отметили в РГНКЦ

1 октября, в Международный день пожилого человека, Российский геронтологический научно-клинический центр (РГНКЦ) РНИМУ им. Н.И. Пирогова провел пресс-тур, в ходе которого представители СМИ познакомились с современными методами оказания гериатрической помощи. О работе федерального центра, координирующего развитие медицины пожилого возраста в России, рассказала Ольга Николаевна Ткачева, главный внештатный гериатр Министерства здравоохранения РФ, директор РГНКЦ.

Ольга Николаевна перечислила основные проблемы, с которыми пожилые люди обращаются к специалисту, и представила новейшие технологии, с помощью которых в РГНКЦ проводят диагностику, лечение и реабилитацию таких пациентов.

Одними из частых жалоб являются головокружение и нарушение равновесия. По мировой статистике, в среднем этим страдают 30 процентов людей старше 65 лет. В Клинике головокружений и расстройств равновесия РГНКЦ для диагностического обследования вестибулярной системы используется видеонистагмография. В рамках пресс-тура прошла демонстрация данной процедуры. На пациента надели очки со встроенными инфракрасными камерами, фиксирующими движения глаз при проведении тестов, а после специальная программа произвела анализ полученных данных. Для диагностики функции равновесия в клинике применяется тренажер — стабилоплатформа. Он также входит в реабилитацию пациентов с нарушением координации движений.

Головокружения и потеря равновесия часто становятся причинами падений у пожилых людей. При остеопорозе даже незначительная травма может привести к серьезному перелому. На сегодняшний день денситометрия — это единственный высокоинформативный способ определения плотности костей. В Российском геронтологическом научно-клиническом центре такие исследования проводятся с помощью стационарного



рентгеновского денситометра и мобильного ультразвукового. Участники пресс-тура познакомились с принципом действия этих аппаратов и подробно узнали о ранней диагностике остеопороза.

Одним из факторов в оценке качества жизни пожилых является нарушение сна. Примерно 30 процентов людей старше 60 лет страдают от бессонницы. В Клинике нарушений сна гостям РГНКЦ были представлены современные аппаратные методы диагностики и лечения бессонницы, апноэ и храпа, такие как полисомнография, респираторная полиграфия, СИПАП- и БИПАП-терапия.

Комплексная гериатрическая оценка — важный инструмент в работе врачей-гериатров. Это многомерный диагностический процесс, который дает наиболее полную и объективную картину физического и психического здоровья пожилого человека, его социальной адаптированности и общей удовлетворенности жизнью. В кабинете гериатра РГНКЦ представителям СМИ рассказали о том, как проходит обследование и каким пациентам оно рекомендовано. После был продемонстрирован сеанс физической и когнитивной реабилитации пожилых с применением технологии виртуальной реальности на

отечественном мультимедийном комплексе «Девирта — Делфи».

Кроме того, желающие смогли пройти обследование на определение биологического возраста и примерить костюм-симулятор старости, который используется на занятиях с ординаторами кафедры болезней старения факультета дополнительного профессионального образования РНИМУ им. Н.И. Пирогова.

На пресс-конференции Ольга Николаевна Ткачева рассказала, что сегодня Российский геронтологический научно-клинический центр РНИМУ им Н.И. Пирогова — это уникальное многопрофильное медицинское учреждение. В состав РГНКЦ входят семь стационарных отделений на 230 коек, клинико-диагностический центр, отделение амбулаторной гериатрии, Клиника боли, Клиника нарушений памяти, Клиника нарушений сна, Клиника профилактики и лечения тромбоза. Клиника головокружений и расстройств равновесия, Клиника нутриционной поддержки, Центр болезни Паркинсона и других двигательных нарушений, Клиника хирургии кисти, отделение гериатрической реабилитации.

В РГНКЦ действуют шесть научных лабораторий, которые специализируются на изуче-

нии актуальных проблем геронтологии и гериатрии. Центр является клинической базой для пяти кафедр Российского национального исследовательского медицинского университета имени Н.И. Пирогова. В команде РГНКЦ трудятся высококлассные специалисты: профессора, доктора и кандидаты медицинских наук, представители ведущих кафедр медицинских вузов страны.

Ольга Николаевна Ткачева пояснила, что основной особенностью работы с пожилыми пациентами в Российском геронтологическом научно-клиническом центре является междисциплинарный подход.

«Наш главный центр страны в области гериатрии отличается тем, что в нем мы развиваем именно высокотехнологичную медицину пожилого возраста. Пожилой человек — это пациент со множеством заболеваний. И здесь мы можем помочь ему комплексно», — подчеркнула она.

Особый подход к лечению людей старшего возраста отмечают и сами пациенты РГНКЦ. 82-летний Валентин Дмитриевич поступил в отделение ортопедии для замены тазобедренного сустава. Помимо болей в суставе, у мужчины был ряд сопутствующих возрастассоциированных заболеваний, таких как сахарный диабет, патология щитовидной железы, сердечная недостаточность и другие. К операции пациента готовила команда специалистов из отделений кардиологии, неврологии, ортопедии и гериатрии.

«В 2014 году у меня сильно заболела правая нога, и была квота на замену обоих тазобедренных суставов. Сделали одну операцию. Но в операции на втором суставе отказали. А левая нога вскоре тоже очень сильно заболела, и вот с 2015 года я мучился. А год назад меня прооперировали в Российском геронтологическом научно-клиническом центре и избавили от этой адской боли. Я призываю всех, молодых и старых, и самим не мучиться, и не мучить родных. Приходите, и вас вылечат», — сказал Валентин Дмитриевич.

Площадь Мазурина

В год 115-летия Второго меда и 90-летия кафедры пропедевтики детских болезней педиатрического факультета РНИМУ площадь, образованная пересечением Измайловского проспекта, 15-й Парковой улицы и Большого Купавенского проезда, указом мэра Москвы была названа в честь ветерана Великой Отечественной войны Андрея Владимировича Мазурина (06.10.1923 — 15.03.2001) за ero выдающиеся заслуги перед отечественным и московским здравоохранением. Он был доктором медицинских наук, профессором, членом-корреспондентом АМН СССР и РАМН, лауреатом Государственной премии СССР, заслуженным деятелем науки, который 55 лет своей жизни отдал нашему Уни-

Андрей Владимирович родился в городе Орехово-Зуево Московской губернии в семье служащих. После окончания с отличием Орехово-Зуевской средней школы №1 в июне 1941 года он был призван в Красную армию и направлен на учебу в Ленинград в Военномедицинскую академию имени С.М. Кирова.

До октября 1942-го он учился в блокадном Ленинграде. Был награжден медалью «За оборону Ленинграда». В октябре 1942 года с академией был эвакуирован в город Самарканд, где окончил первый курс. Затем его перевели в Харьковское военно-медицинское училище, которое он окончил с отличием в июне 1943-го. После окончания училища его направили на службу в качестве старшего военного фельдшера.

Весной 1946 года Андрей Владимирович был демобилизован для продолжения обучения и поступил на второй курс педиатрического факультета 2-го МГМИ им. И.В. Сталина,

который он окончил с отличием в 1949-м. После обучался в аспирантуре на кафедре пропедевтики детских болезней, где впоследствии работал в разных должностях до конца жизни.

В 1953 году А.В. Мазурина избрали ассистентом кафедры пропедевтики детских болезней, а через шесть лет он стал доцентом. В 1960-м по приказу Минздрава СССР Андрея Владимировича в качестве советника министра здравоохранения направили во Вьетнам, где он занимался лечебной деятельностью и преподавал в Ханойском медицинском институте. За успехи, достигнутые на этом участке работы, А.В. Мазурин был награжден правительством Вьетнама орденом «Герой труда» и медалью «За дружбу».

В 1967 году Андрея Владимировича избрали заведующим кафедрой пропедевтики детских болезней 2-го МОЛГМИ им. Н.И. Пирогова, которой он заведовал до 1989-го. С 1989-го работал в должности профессора кафедры, а в 1999-м был избран почетным заведующим кафедрой пропедевтики детских болезней РГМУ.

А.В. Мазурин был пионером детской гастроэнтерологии. Под его руководством и при непосредственном участии сформировалась и окрепла отечественная школа детской гастроэнтерологии, в Детской городской клинической больнице (ДГКБ № 3) открылось первое специализированное гастроэнтерологическое отделение (1971), появились московские городские гастроэнтерологический и эндоскопический центры (1975). Андрей Владимирович был также инициатором создания на базе ДГКБ № 3 в Москве Детского гематологического центра (1978), в котором



ежегодно регистрировалось более восьми тысяч обращений. В Центре до сих пор (но уже на базе Морозовской ДГКБ) наблюдаются и лечатся дети с заболеваниями системы крови.

В 1986 году за разработку и внедрение в педиатрическую практику эндоскопических методов исследования у детей А.В. Мазурину присуждена Государственная премия в области науки.

В конце 1960-х — начале 1970-х годов Андрей Владимирович работал деканом факультета повышения квалификации преподавателей медицинских институтов Министерства здравоохранения РСФСР при 2-м МОЛГМИ им. Н.И. Пирогова.

В Измайловской ДГКБ (до 1993-го — ДГКБ №3), являвшейся в 1967–2015 годах клинической базой кафедры пропедевтики дет-

ских болезней 2-го МОЛГМИ им. Н.И. Пирогова — РГМУ — РНИМУ им. Н.И. Пирогова, А.В. Мазурин работал в течение 34 лет совместно с талантливыми организаторами детского здравоохранения и главными врачами — кандидатом медицинских наук В.Б. Шифриным (руководил больницей в 1965—1985 годах) и кандидатом медицинских наук В.И. Садовниковым (возглавлял клинику в 1985—1998 годах). Большинство специалистов Измайловской ДГКБ были учениками Андрея Владимировича.

А.В. Мазурин пользовался большим уважением и непререкаемым авторитетом у аспирантов, ординаторов, интернов, сотрудников кафедры и Измайловской ДГКБ, а также у работников 2-го МОЛГМИ им. Н.И. Пирогова — РГМУ и Министерства здравоохранения

В РНИМУ им. Н.И. Пирогова открылся Центр компетенций



7 октября в Российском национальном исследовательском медицинском университете имени Н.И. Пирогова прошло важное событие для всей системы высшего медицинского и фармацевтического образования — открытие первого в медицинском вузе нашей страны Центра оценки и развития управленческих компетенций. РНИМУ в числе 25 ведущих вузов вошел в пилотный проект, инициированный и организованный президентской платформой АНО «Россия — страна возможностей» (АНО «РСВ»).

Перед торжественной церемонией со студентами Второго меда встретился потенциальный работодатель и партнер Университета — главный врач многопрофильных медицинских центров «К+31» Борис Тама**зович Чурадзе**. В рамках проекта «Диалог на равных» он рассказал ребятам о ключевых компетенциях специалиста будущего». Модератором встречи стала руководитель Центра развития надпрофессиональных навыков Управления внеучебной деятельности РНИ-МУ Екатерина Андреевна Стоделова.

«Основными являются два момента: гибкость к изменениям и возможность находиться как можно дольше и ближе с теми, на кого ты хочешь быть похожим, — рассказал Борис Тамазович. — Бывает непросто определиться с выбором такого человека, собственной жизненной траекторией, иногда на это уходят годы. Это может быть не один человек, их может быть несколько. Стоит сделать над собой усилие и понять, какие люди вызывают у тебя уважение, восторг и восхищение. И поверьте: такой способ работает».

Сразу после этого выступления в А1 началась церемония официального открытия Центра оценки и развития управленческих компетенций. Перед слушателями выступила заместитель министра здравоохранения РФ Татьяна Владимировна Семенова: «Почему сегодняшнее событие такое важное и радостное? Потому что у вас, студентов, будет возможность во время образовательных программ и тренингов получать те навыки, за которые сегодня на других площадках люди платят очень большие деньги. Речь идет о навыках личностного развития: коммуникации, лидерства, стратегического мышления, самопрезентации — всех тех, которые нужны человеку в жизни. Говорят, что харизматичными людьми рождаются, но на самом деле ими можно стать. И Центр компетенций направит вас и поможет стать очень харизматичными, эмпатичными людьми».

Центры оценки и развития компетенций при поддержке АНО «РСВ» обеспечат место встречи студентов, работодателей и региональной власти. Одновременно они станут платформой, на которой обучающиеся вначале смогут оценить свои надпрофессиональные навыки (soft skills), а затем заняться их развитием. Для этого ведущими вузами и корпорациями России подготовлены специальные образовательные программы.

Первый заместитель руководителя Федерального медико-биологического агентства России Татьяна Владимировна Яковлева зачитала приветственное письмо руководителя агентства (ФМБА) Вероники Игоревны Скворцовой: «Уважаемые коллеги и друзья! От всего сердца поздравляю вас — весь коллектив и студентов РНИМУ им. Н.И. Пирогова — с открытием Центра оценки и развития универсальных управленческих и деловых компетенций. Он станет платформой, где студенты сначала пройдут оценку своих надпрофессиональных навыков и компетенций, а затем займутся их развитием. Особенно хочу отметить, что Федеральное медико-биологическое агентство России заинтересовано в привлечении молодых, перспективных кадров и всецело поддерживает инициативу создания центров компетенций. Уверена, что новая организация откроет широкие возможности для выпускников Второго меда и поможет выстроить индивидуальные траектории развития в самом начале профессионального пути. Символично то, что проект открытия центров компетенций осуществляет АНО «Россия — страна возможностей». Россия действительно должна стать такой страной, в которой будет не только широкий простор для мечты и для жизни, но и эффективные механизмы профессионального развития и трудоустройства наших молодых граждан. Я уверена, что каждый сегодняшний школьник, студент, выпускник имеет право найти свое место в жизни. И желаю, чтобы все их мечты воплотились в реальность с помощью таких центров ком-

От себя Татьяна Владимировна добавила: «Когда мы оканчиваем вуз и выходим в жизнь, то у нас большой, богатый багаж медицинских знаний, а вот умение правильно, профессионально общаться с пациентом, с коллегами, иметь управленческие навыки — здесь есть трудности. Я очень рада, что такие центры появятся».

Также с приветственными речами выступили заместитель начальника Управления Президента РФ по научно-образовательной политике Денис Сергеевич Секиринский и директор Департамента государственной молодежной политики и воспитательной деятельности Министерства науки и высшего образования РФ Денис Валерьевич Аширов.

Поздравили РНИМУ и его выпускники, генеральный директор группы компаний «Мать и дитя» Марк Аркадьевич Курцер и президент Городской клинической больницы №31 Георгий Натанович Голухов.

«Сегодняшняя платформа поможет, понять, во-первых, чем нужно заниматься, а во-вторых, что хорошие врачи не всегда хорошие организаторы. Между тем, организационные навыки, определенные черты характера очень помогут вам в жизни — нам очень нужны высококвалифицированные врачи, — подчеркнул Марк Аркадьевич».

А Георгий Натанович в своем выступлении отметил важность и актуальность проекта. Он подчеркнул, что специалист XXI века должен ориентироваться в большом количестве во-



просов, и этот навык необходимо развивать в молодых врачах.

В конце официальной части представители Второго медицинского университета и президентской платформы подписали соглашение о сотрудничестве. Оценку этому событию дал Алексей Геннадиевич Комиссаров, генеральный директор АНО «Россия — страна возможностей»: «Сегодня в любой профессии важны надпрофессиональные компетенции, о которых мы говорим. Особое внимание хотел бы обратить на то, что здесь нет оценки, как в школе или в вузе. В Центре компетенций определяются сильные и слабые стороны каждого. И у каждого из нас они разные. Потом даются рекомендации, как использовать свои самые развитые компетенции, как можно подтянуть то, чего по каким-то причинам не хватает, и построить свою личную траекторию развития. Я уверен, что Центр компетенций, который мы открыли сегодня на базе Российского национального исследовательского медицинского университета им. Н.И. Пирогова, поможет нашим замечательным врачам быть не только прекрасными профессионалами, чему их учат в университете, но и развиваться в самых разных сферах жизни.»

Ректор РНИМУ Сергей Анатольевич Лукьянов в ответ выразил слова благодарности за предоставленную возможность: «Прежде всего хочу поблагодарить АНО "Россия — страна возможностей" за выбор площадки, за то, что наш вуз оказался среди 25 пилотных проектов, лидирующих экспериментальных баз. Для нас такая программа очень интересна. Мы и раньше чувствовали, что в этом направлении нужно двигаться, отчего еще несколько лет назад начали активно нарабатывать свой опыт в рамках Совета обучающихся, организации, которая отвечает у нас за самоуправление и координацию различных активностей. Мне кажется, сама система, которая бы позволила увидеть достижения своих студентов не только вузу, но и работодателям, конечно, нужна. Проект интересный и перспективный. И я, как ректор, очень рад, что он стартует, в том числе на территории нашего Университета. Постараемся сделать все возможное, чтобы стать

Одной из первых, кто опробовал новую платформу, стала студентка 6-го курса медико-биологического факультета Валерия Бурмакина. Она поделилась с гостями впечатлениями от прохождения тестов в Центре компетенций:

«Я прошла диагностику недавно и была в приятном удивлении, получив развернутый ответ. Получила огромное поле для дальнейшей работы, хотя развитием своих надпрофессиональных навыков занимаюсь довольно давно. В быстро и постоянно меняющемся современном мире молодому специалисту достаточно сложно удерживаться на плаву. быть конкурентоспособным. Работодатели действительно все больше внимания уделяют тому, насколько мы развиты в сфере надпрофессиональных навыков. Именно поэтому открытие Центра компетенций является важным и значимым для нас событием. Советую каждому пройти диагностику и получить свой трек развития, это станет существенным вкладом в вашу будущую профессию».

По окончании торжественной церемонии желающие присоединились к лекциям в рамках образовательных проектов Тьюторского движения, Волонтерского центра и Школы старост, а также к тренингу для руководителей и рабочих групп студенческих направлений внеучебной деятельности.

В тот же день Сергей Анатольевич выступил на Московском международном салоне образования — 2021. Он принял участие в панельной дискуссии «Центры компетенций: интеллектуальный университетский пояс России», в ходе которой вместе с ректорами других российских вузов поделился своим мнением относительно создания таких центров по всей стране.



НАШИ ВЫПУСКНИКИ



Совместно с Клубом выпускников Второго медицинского Университета мы продолжаем рассказывать о выдающихся врачах и ученых, окончивших наш вуз. В этой рубрике наши выпускники делятся своими воспоминаниями о студенческих годах, о любимых преподавателях, рассказывают о своем пути к успеху и о родном Втором медицинском Университете.

Григорий Ефимович Ройтберг

Академик РАН, президент АО «Медицина», многопрофильной частной клиники, заслуженный врач Российской Федерации, кардиолог, заведующий кафедрой терапии, общей врачебной практики и ядерной медицины факультета дополнительного профессионального образования РНИМУ им. Н.И. Пирогова, выпускник лечебного факультета 2-го МОЛГМИ 1974 года.

— Почему Вы выбрали Второй медицинский?

— Думаю, что здесь сыграл элемент случайности: я хотел поступать в медицинский вуз, и так получилось, что попал сюда. Но изначально у меня не было желания становиться врачом: не припомню в детстве игр в докторов, как многие могут рассказывать о себе. Я хотел поступить на медико-биологический факультет (МБФ). У меня в то время был какой-то романтический взгляд на профессии биохимика, биофизика. Тем более окончил школу с медалью и победил на республиканских олимпиадах по математике, физике и химии. Но на МБФ меня по разным причинам не принимали — тогда поступил на специальность «лечебное дело».

Уже на втором курсе я осознал, что мне это направление по душе и я никуда переводиться не буду. Не было какого-то переломного момента, просто очень нравилась физиология. Это не совсем лечение людей, но здесь уже те шаги, по которым ты понимаешь, как бьется сердце, на что оно оказывает влияние, как мозги помогают или нет в различных ситуациях. Когда я увидел такую взаимосвязь живого, мне захотелось ее познавать. Я открыл для себя сложнейшие взаимодействия, которые существуют в любом живом организме. Их можно изучать всю жизнь, осознавая к концу, что тебе совсем ничего не известно. В этом вся прелесть.

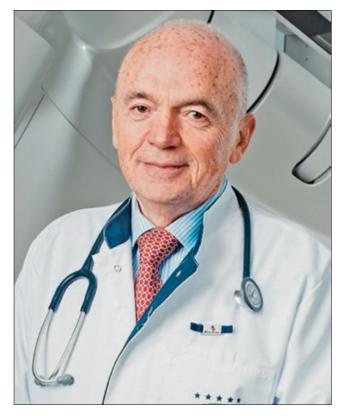
Кроме того, в институте была потрясающая и интересная студенческая жизнь, просто фантастическая. Я жил в общежитии: сначала в студгородке на ВДНХ, затем нас перевели в нынешнее здание на улице Островитянова. Это были действительно незабываемые годы. Испытывались симпатия и любовь к человеку просто оттого, что он тебе нравится и ты с ним дружишь. Чистота отношений, общие еда и кухня, деление всего — мне тогда это очень импонировало.

Первые впечатления, как правило, самые сильные. Расскажите, пожалуйста, о своей первой неделе в Университете.

— Нас отправили на сбор картошки — с этого начались мои первые впечатления от Второго меда. Мы жили в какой-то школе, с утра грузили картофель, а вечером пели песни под гитару, танцевали. Все проходило дружно: собирались хорошие ребята, в том числе из союзных республик, разных национальностей и возраста. Это дарило замечательные впечатления. Но все происходило до занятий — они начинались не ранее 20 сентября, уже после сбора картошки.

Какие преподаватели и дисциплины запомнились Вам больше всего? Почему?

— Конечно, больше всего спустя столько лет мне запомнились преподаватели на старших курсах, которые вели занятия по терапии. Я имел счастье видеть легендарного академика Павла Евгеньевича Лукомского, здравствующего ныне замечательного терапевта, который позже заведовал кафедрой,



Бориса Яковлевича Барта и **Игоря Борисовича Белоусова**, его уже с нами нет

Кроме терапии, мне ужасно нравилась патофизиология, легендарные теперь специалисты: академик Андрей Дмитриевич Адо, Ипполит Васильевич Давыдовский. Фантастический философ от медицины — Александр Федорович Билибин, заведовавший кафедрой инфекционных болезней. Только сейчас, перечитывая некоторые его вещи, понимаю, что более философской и глубокой мысли я не видел. Если говорить о хирургии, то это, конечно, академик Виктор Сергеевич Савельев.

Имен очень много: Второй мед изобиловал ими. Боюсь, что всех я не смогу вспомнить: было такое количество ярких звезд, и небо ими настолько освещалось, что нельзя утверждать, что кто-то из них ярче. Только с годами происходит распознавание их величины. Те, кого я назвал, на тот момент являлись доцентами, ассистентами, но они были великими врачами.

— Вы были старостой кружка терапии. Как пришли именно к этому СНК?

— Я хотел быть терапевтом. А кафедра госпитальной терапии была, на мой взгляд, лучшей. Ею тогда заведовал академик

Павел Евгеньевич Лукомской, великий кардиолог и терапевт. В моем понимании, терапевт — это специальность, где широта мышления и интуиция, наверное, больше значат, чем знания. Искусство врачевания как раз у терапевтических направлений всегда на высоте. Поэтому мне хотелось стать терапевтом. Тут как в шахматах: ты не знаешь, какой ход сделает противник. Ты можешь только предполагать это, но не знаешь наверняка. И впоследствии необходимо моментально ориентироваться на ходу и принимать уже другое решение. А в медицине твоим противником является тот, кто сидит в пациенте, и тут необходимо быть постоянно начеку, всегда совершенствоваться. Терапия начала нравиться мне на третьем курсе, и потом я все больше в нее влюблялся. До сегодняшнего дня это чувство не прошло.

— Студенческие годы — не только лекции, сессии, практика и бесчисленное количество бессонных ночей, проведенных за учебниками. Что Вы делали в свободное от учебы время? Чем увлекались?

— Может, сейчас это покажется странным, но мне запомнился студенческий строительный отряд. Обстановка, которая там царила, больше нигде не повторялась. Я был командиром отряда, участвовавшего в строительстве КамАЗа. Нам потом дали почетные значки «Покорители КамАЗа».

Однажды к нам туда приезжал выступать великий виолончелист Мстислав Леопольдович Ростропович. Он так радовался, что пригласили студентов, потому что, когда зрителями были рабочие, звук виолончели вызывал у них раздражение. А мы встречали его с искренней радостью, аплодировали ему. У меня даже осталась книга с его дарственной надписью. И таких моментов в студенческие годы случалось очень много. В те времена было модно ходить в музеи. Помню, сколько людей хотело посмотреть картину «Мона Лиза». Мы занимали очередь, сменялись, потом все вместе проходили в Пушкинский музей.

Попасть в театр было сложно. Но мы давали рубль, чтобы нас пропустили, и сидели на ступеньках. Так нам удавалось увидеть спектакли в Театре сатиры, в Театре на Таганке, в «Ленкоме». Помимо этого, у нас устраивались потрясающие вечера художественной самодеятельности, когда каждый пытался представить что-то свое: стихи, песни, игру на гитаре.

Тот период был насыщен творчеством и культурой. Как-то мы сумели пригласить в общежитие группу «Машина времени» — она тогда только появилась. Они были чуть под запретом, потому что играли «не то». И вдруг их мы приглашаем. Но они могли выступать только после десяти часов вечера, а в это время в общежитие уже нельзя было никого пускать, поэтому мы просили секретаря комсомольской организации, чтобы сделали исключение. И нам разрешили.



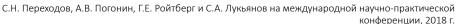
Г.Е. Ройтберг (справа) в Ленинграде, 1972 г.



Г.Е. Ройтберг и профессор Стэнфордского Университета США Дж. Ривен (слева направо). Архив

НАШИ ВЫПУСКНИКИ







На конференции, посвященной 20-летнему юбилею кафедры терапии и семейной медицины ФДПО, 2018 г.

Также я занимался спортом, играл в баскетбол: капитаном команды тогда был Владимир Никитич Ярыгин, будущий ректор Второго меда. Я ходил в разные кружки. Все было доступно. Например, в «Лужниках» проводились бесплатные занятия по подводному плаванию.

Студенческая жизнь была замечательной, а в общежитии — безумно интересной. Много иностранцев, детей из африканских стран, Латинской Америки и многих других государств, не говоря уже о ближнем зарубежье. Это смешение разных культур было настолько естественным, что запомнилось на всю жизнь.

— У большинства студентов в процессе обучения наступает период, когда они начинают сомневаться в выборе как дальнейшей специальности, так и медицины как таковой. У Вас были такие затруднения? Если да, как Вы с ними справились?

— Подобные периоды — это естественный процесс. Сомнения могут быть и сейчас: «А правильно ли я живу? Может, надо по-другому? Или вообще другим заниматься, не в этой стране жить, не на той жениться...» Вполне нормальные мысли, особенно при ухудшении настроения. Я думаю, что надо насладиться такими сомнениями. Это всегда субдепрессия — великолепная вещь. Она помогает иначе осознать происходящее. Надо расслабиться и насладиться. Тогда можно увидеть жизнь по-другому: ярко осветится та ее часть, которая действительно важна. Но если ошибся — меняй дело. Врач — это не та профессия, которую надо осваивать любой ценой.

— Что бы Вы посоветовали таким сомневающимся студентам?

— Стоит не бороться с сомнениями, а насладиться ими, так же как любым страхом или плохим настроением. Если бы у Пушкина не было депрессии, то не состоялось бы Болдинской осени, когда он создал совершенно фантастические произведения. Не надо бояться: депрессивное состояние (если, конечно, мы не говорим о болезни) — то, что называлось раньше меланхолией, когда у тебя плохое настроение и ты сидишь, думая, что жизнь не удалась; на улице дождь и осенняя слякоть, а на душе — кошки скребут. Это замечательное время — насладитесь им.

етию кафедры тер

На конференции, 2018 г.

— За последние двадцать лет произошли колоссальные изменения и в науке, и в медицине, и в нашей стране в целом. Как, на Ваш взгляд, поменялись сами студенты и их отношение к учебному процессу?

— Все меняются. Нынешнее поколение отличается от того, что жило 50 лет назад. И в то же время в основе своей в людях нет никаких изменений за последние несколько тысяч лет, не то что за полвека. Положительные и отрицательные качества. свойственные им в любые периоды, остались неизменными.

Конечно, нынешние студенты знают то, что прошлым поколениям было недоступно. Но всегда есть люди, стремящиеся к знаниям, и те, которым ничего не нужно. Некоторые готовы к самопожертвованию ради чего-то, другие шагу не сделают к цели. Не думаю, что люди сильно изменились по своей сути. Если только по отношению к искусству — да, здесь другая ситуация. Мы умели наслаждаться книгами, музеями — сегодня такого нет. Но это не значит, что стало хуже или лучше. Всетаки человек ограничен в объеме своих знаний. Наша голова не становится больше и лучше со сменой поколений. Мы просто стали другими. На смену книгам, которые мы читали в больших количествах, пришли фильмы, появилась информация в социальных сетях — это не хорошо и не плохо. Я не думаю, что студенты существенно изменились.

– Поддерживаете ли Вы связь со своими однокурсниками и друзьями по учебе?

— Очень мало. Не хочу разочаровываться. Я присутствовал на сорокалетии выпуска и понял, что это было в последний раз — больше не пойду. Есть у Бальзака замечательное выражение: «Никогда не возвращайтесь на пепелище». Потому что померкнут воспоминания — он, правда, говорил это о любви. Вот в тот момент я почувствовал, что вернулся на пепелище. Для меня эти воспоминания — яркие огни, которые светят даже в ненастье.

Каким, на Ваш взгляд, обязан быть хороший врач? Как он должен относиться к пациентам?

 Очень тяжело сформулировать. Врач, безусловно, должен всегда учиться — мы все об этом говорим. У хорошего специалиста отлично работает интуиция, которая не менее важна, чем знания. От этого никуда не денешься. Знания можно набирать: они, бесспорно, нужны, но это далеко не все. Что касается отношения к пациентам — их надо любить. Должны быть любовь и умение сопереживать.

Кого называть хорошим врачом? Обладать в достаточной мере теми качествами, чтобы сидеть на приеме, могут очень многие. А исключительные врачи — это исключительные художники. Знания помогают развитию интуиции, можно научиться логическим приемам — способов самосовершенствования бесконечно много.

Хороший врач — он как художник. Я всегда говорю, что Художественный институт имени В.И. Сурикова ежегодно оканчивают несколько сотен человек. Но ни Суриковых, ни Ван Гогов, ни других громких имен не появляется каждый год десятками. Остальные тоже нужны: они знают, как правильно смешивать краски, занимают свою нишу. Но хороших врачей мало, как и хороших художников.

— Вы являетесь авторитетом для студентов и выпускников нашего Университета не только как врач, но и как успешный ученый и организатор здравоохранения. Что бы Вы им посоветовали на пути к достижению высоких результатов?

— Хороший врач обязательно должен быть разносторонним человеком. Если вы будете с утра до вечера учить анатомию и все остальные важные дисциплины, не факт, что станете настоящим специалистом. Хороший врач должен многое знать не только в медицине, но и в жизни, быть разносторонним. Поэтому мой совет: не замыкайтесь. Учитесь много, читайте. Но не замыкайтесь на медицине. Ходите в кино, в театр, общайтесь с друзьями, смотрите, как живут другие. Иначе, на мой взгляд, хорошим врачом не стать.

— Что для Вас значит Второй мед?

— Второй мед для меня — это все. Моя альма-матер. Это место, с которым я уже более 50 лет очень тесно связан. Его свет согревает. Это потрясающий вуз, у него, как и у любого другого, бывают подъемы и спады. Я верю в его большое будущее.



Г.Е. Ройтберг (по центру) с коллективом клиники АО «Медицина». Архив





В РОССИЮ ЗА ЗНАНИЯМИ

«Самое сложное — понять жалобы пациентов»

Куарши Сэр Ричиз, Гана, студент 5-го курса

— Сэр Ричиз, у Вас необычное, красивое имя...

— Это имя выбрал папа. В Англии так называют благородных особ и уважаемых людей. И отцу имя Сэр Ричиз показалось красивым. Мои одноклассники и друзья не сразу поверили, что меня действительно так зовут. А учителям в школе было непросто обращаться к ребенку с такими «почестями», и они пытались сократить мое имя до одного слова — Ричиз. (Смеется.)

— Расскажите немного о Вашей стране.

— Я приехал из Ганы. Эта маленькая страна находится в западной части Африки. Численность населения — около 30 миллионов человек. Государственный язык у нас английский, а второй, который мы изучаем, — французский. В стране выращивают какао и другие сельскохозяйственные культуры. Гана также является одним из крупнейших производителей золота в мире.

— Почему Вы захотели учиться в России?

— Мой папа в свое время получил здесь медицинское образование. Он врач-терапевт, как и моя мама.

— Вы решили стать врачом по совету родителей?

— Да, родители хотели, чтобы я стал врачом. И мне самому эта профессия тоже очень нравится. Из нескольких вариантов я выбрал Второй мед — вуз с долгой историей.

— А со специализацией уже определились?

— Пока окончательно не выбрал. Рассматриваю гинекологию и травматологию.

— Какие предметы наиболее интересны?

— Из тех, что мы уже изучали, мне больше всего понравились анатомия, физиология и фармакология.

Вы дружите с однокурсниками?

— Да, у меня здесь есть друзья из Ганы, Индии, Замбии, Нигерии, Узбекистана, Таджикистана и из России.

— Успели побывать в других городах России?

— Я побывал в Рязанской области и в Пензе — городе, где родился мой друг. Там спокойная, размеренная жизнь, нет транспортных пробок и такого большого количества людей, как в столице. В этой атмосфере хорошо отдыхать, но работать все-таки лучше в крупном городе.

— Вы родились в большом городе?

— Я родился в Тамале. Это третий по величине город в стране после Аккры, столицы, и Кумаси. Он не очень большой.

— Как Вы преодолеваете языковой барьер?

— Иногда с трудом. На занятиях преподаватель ждет, чтобы ему ответили быстро. А мне приходится сначала переводить в голове с русского на английский, потом формулировать ответ на русском.

— Что в русском языке самое сложное для Bac?

— Самыми сложными для меня стали некоторые медицинские термины, особенно в жалобах пациентов. Если симптомы обычные, такие как боль, тошнота, кашель, я, конечно,



все пойму. Но встречаются среди них и очень специфические. В таких случаях я сразу начинаю искать информацию в интернете.

— Что Вам понравилось в Москве?

— Структура города. Здесь все организовано по плану. Есть много мест отдыха: кинотеатры, кафе, боулинги, картинги. В моих планах — побывать в зоопарке.

— Спортом в Москве занимаетесь?

— Да, играю в футбол с друзьями.

— А как Вам русская кухня?

— Она отличается от африканской. У нас в рационе преобладают углеводы, много фрук-

тов. В России мне больше всего понравились борщ и блюда из фарша, например котлеты.

— Что нравится в обучении?

— Преподаватели внимательно выслушивают наши проблемы, стремятся сразу помочь и объяснить то, что нам непонятно. Обучение проходит по четко обозначенному плану. Студентам заранее известна структура образовательного процесса. Мы знаем, какие темы будем изучать в ближайшее время.

— А что не очень нравится?

— Большая загрузка, но это нормально. Я понимаю, что медицина требует глубокого погружения в тему.

— Завершив обучение, Вы планируете вернуться на родину?

— Пока не знаю. Если меня пригласят на интересную работу в российскую клинику, я с удовольствием останусь здесь, а если предложат перспективное место на родине — вернусь в Гану. Все зависит от того, где я смогу реализоваться как врач. Но в Гане сейчас высокий уровень безработицы. И я не исключаю, что в будущем перееду в Норвегию, Швецию или Германию. Там высокий уровень жизни и хороший климат.

— О чем мечтаете?

— Хочу стать первоклассным врачом и помогать многим людям, независимо от того, сколько денег я буду за это получать. Еще желаю, чтобы мои близкие были здоровы и счастливы.

«Скажи мне, кто твой друг»

Ахмед Бардам и Ахмед Хабиз, Ливия, ординаторы 2-го года

Ахмед Бардам и Ахмед Хабиз — два неразлучных друга. Их знакомство началось почти двадцать лет назад со школьной скамьи, и с тех пор они всегда вместе. Все важные жизненные вопросы решают сообща, будь то поступление в вуз, выбор места работы или поездка в далекую и незнакомую страну — Россию. Сейчас они обучаются в ординатуре нашего Университета по специальности «травматология и ортопедия», затем планируют поступать в аспирантуру, чтобы глубже освоить медицинскую науку и вернуться в родную Ливию высококлассными врачами.

Впрочем, выбор профессии для обоих ребят стал глубоко личным шагом, хотя и сделанным ими в одном направлении. Отец Ахмеда Бардама работал профессором в медицинском университете в Ливии. И сын решил пойти по его стопам. Отец Ахмеда Хабиза тоже врач, он всегда мечтал, чтобы его династия была продолжена.

Ахмеду Бардаму сейчас 30 лет, Ахмеду Хабизу — 29. После окончания вуза они уже успели попрактиковаться в медицинских учреждениях Ливии, а приехав в Россию и поступив в ординатуру, стали работать на клинических базах (РГНКЦ и ГКБ № 64 им. В.В. Виноградова).

Они согласились ответить на несколько наших вопросов.

— Коллеги, расскажите, почему вы приняли решение поехать учиться в Россию?

— Мы с детства слышали о России много хорошего, поэтому приняли такое решение без долгих раздумий. Хотим стать настоящими профессионалами, получить побольше опыта. В нашей стране сейчас, к сожалению, нет программ обучения в ординатуре. Мы выбрали вашу страну, во-первых, потому, что общались с медиками, которые получили здесь образование. Они высоко отзывались о российских вузах. Во-вторых, Россия известна



своими великими врачами, а профессиональное будущее напрямую зависит от уровня преподавателей. И наконец, еще одним доводом стало то, что при отсутствии в Ливии посольства нам необходимо было выезжать из страны через Египет. А с египетской визой в ливийском паспорте можно попасть далеко не во все страны. И Россия в этом смысле — одна из наиболее дружественных.

— Почему решили остановить свой выбор на РНИМУ им. Н.И. Пирогова?

— Мы изучали отзывы в интернете, в соцсетях. Рассматривали различные варианты в Москве и Санкт-Петербурге. Зайдя на сайт Университета, мы обнаружили, что здесь обучается много иностранных студентов. Мы пообщались с некоторыми из них. И в результате сошлись во мнении, что обучаться в ординатуре лучше всего именно в РНИМУ. Здесь великолепная научная школа, замечательные клинические базы, лучшие преподаватели. Мы нисколько не жалеем о своем выборе. Получать образование в Университете — одно удовольствие.

— А языковой барьер не мешает?

— Мы хорошо говорим на английском и французском языках. Надеемся, что и русский не станет большой проблемой. Хотя надо признать, что вначале ваш язык казался очень сложным. Когда мы сюда приехали, то совсем не говорили по-русски. Язык начали изучать в Университете, и с нами работали действительно замечательные преподаватели. Курс длился шесть месяцев. Затем мы начали ра-

ботать в больнице, где первое время было очень непросто понять жалобы и просьбы пациентов. Это огорчало нас, потому что мы искренне хотели помочь больным. Спасало ситуацию доброе отношение к нам российских коллег. Опытные врачи охотно подсказывали, относились с большим пониманием.

— Какие у вас впечатления от знакомства с Россией?

— Россия — очень красивая страна с потрясающей архитектурой и историей. Здесь мы встретили много замечательных людей, получили хороший опыт.

— Вы подружились с вашими коллегами-ординаторами?

— Да, здесь у нас много друзей. С некоторыми из них мы играли в футбол летом. В России также популярен волейбол. Спорт помогает найти взаимопонимание со многими людьми.

— Каким вы видите свое профессиональное будущее? Есть ли различия в ваших личных планах?

Ахмед Хабиз: Я хотел бы продолжить свою практику в России. Ставлю своей целью получение докторской степени. Что будет в дальнейшем, пока сказать сложно.

Ахмед Бардам: Я хочу стать хорошим хирургом-ортопедом и, вернувшись на родину, специализироваться на артроскопии. С 2011 года Ливия переживает непростой период. Была война. Ситуация понемногу нормализуется. Однако в ливийской сфере здравоохранения существует множество проблем. Это отсутствие не только оборудования, но и системы защиты медперсонала. В период обострения конфликтов врачам и пациентам бывает трудно добраться до больниц. Там небезопасно работать и проходить лечение. Но я хотел бы вернуться на родину, чтобы помогать развивать наше здравоохранение и лечить своих соотечественников.

В РОССИЮ ЗА ЗНАНИЯМИ

«Работа врача не сравнима ни с какой другой»

Рама Алхтеб, Сирия, студентка 5-го курса

— Рама, что подвигло Вас стать врачом?

— Мне всегда нравились такие предметы, как химия и биология, поэтому появилось желание поступить в медицинский вуз. И я думаю, что работа врача не сравнима ни с какой другой. Медик обязан быть внимательным, уверенным в себе. Он должен правильно думать и анализировать, ведь его ошибка может стоить жизни пациенту.

— А почему Вы решили получить образование именно в России?

— Я хотела познакомиться с новыми людьми, другой культурой. Еще, мне кажется, что в России очень легко адаптироваться. Ну и самое главное — здесь дают хорошее образование

— Вас не пугал языковой барьер?

— Не очень. Мне нравится русский язык.

— Вы начали изучать его непосредственно в России?

— Да. Я начала изучать его в Москве. Курсы длились около года.

— Почему Вы выбрали именно наш Университет?

— Я узнала, что РНИМУ — это один из лучших медицинских вузов России. А возможно, не только России, но и мира! Я слышала, что сюда мечтают поступить многие: в интернете нашла множество положительных отзывов о нашем вузе. Сразу появилась уверенность, что я получу здесь достойное образование. Такого же мнения придерживаются мои родители.

С какими сложностями Вам пришлось здесь столкнуться?

— Мне было сложно адаптироваться к самостоятельной жизни без родителей, когда я сама должна готовить, убираться, вставать утром на занятия, самостоятельно принимать решения. Поначалу это давалось тяжело. Кроме того, на первом курсе было непросто научиться правильно распределять свое время. Но сейчас все стало проще. Я уже привыкла.

Вы уже определились со специализацией?

— На данный момент я хочу стать офтальмологом. Мне очень нравится эта сфера медицины. Возможно, стану хирургом-офтальмологом.



— Что для Вас стало неожиданным?

— Сама учеба. (*Cмeemcs.*) Она занимает все твое время, и все равно многое ты не успеваешь выучить.

— Вы еще не путешествовали по России?

— Пока нет. Я изучила только Москву. И заметила, что люди здесь постоянно куда-то спе-

шат. Даже когда у них нет никаких срочных дел. Бешеный ритм жизни. В Сирии все более спокойно.

— Познакомились с русской кухней?

— Да. Мне очень нравятся салат оливье, борщ и гречка.

— А с кем Вы общаетесь, проводите совместный досуг?

— Я стараюсь дружить со всеми. Если человек добрый и открытый, я буду с удовольствием с ним общаться. Очень ценю такие качества, как честность и доброжелательность. И в России я встретила много таких людей.

После завершения обучения Вы планируете вернуться на родину?

— Пока не решила. Мне очень нравится ваша страна. Пока я планирую поступить в ординатуру в России, а дальше — как получится.

— Какие цели ставите перед собой в будушем?

 Окончить вуз, поступить в ординатуру, и стать очень хорошим врачом.

«Карьерные возможности в России не имеют никаких ограничений»

Нурягды Гылыжов, Туркменистан, аспирант 2-го года

— Нурягды, в каких вузах Вы обучались до поступления в аспирантуру?

— Я родился на севере Туркменистана в городе Героглы в 1993 году. С 1995 года по 2002 год наша семья жила в Твери. Мой отец — инженер, а мама — врач, она работала в педиатрическом отделении местной больницы. Я с отличием окончил Тверской государственный медицинский университет. После этого переехал в Москву и поступил на бюджетной основе (по линии Россотрудничества) в ординатуру РУДН, которую окончил в 2020 году по специальности «сердечно-сосудистая хирургия».

— Вы решили стать врачом по примеру мамы?

— Возможно, преемственность сыграла свою роль. Но если быть откровенным, все вышло более случайно. Изначально у меня не было определенной цели в профессии. Я подавал документы во многие университеты, причем по нескольким направлениям, включая международные отношения, юриспруденцию, экономику и медицину. Первое приглашение пришло из Тверского государственного медицинского университета. Моя мама была очень этому рада, поскольку всегда хотела, чтобы я стал врачом.

— А как Вы выбирали специальность?

— Меня вдохновил пример моего преподавателя по сердечно-сосудистой хирургии Максима Александровича Страхова (к.м.н., хирург-флеболог, сердечно-сосудистый хирург. — Прим. ред.). Манера его преподавания, то, как он преподносил учебный материал, очень заинтересовали меня. До этого я хотел быть онкологом-маммологом. Когда на 5-м курсе у нас была клиническая практика, я немного поработал в отделении областной клинической больницы Твери, где Максим Александрович преподавал. И после этого принял окончательное решение.

— Где еще Вы проходили клиническую практику?

— Практики у меня было достаточно много. Полтора года я работал в клинической больнице «РЖД-Медицина» имени Н.А. Семашко на ВДНХ. Там я практиковался в нескольких отделениях, поскольку необходимо было попробовать все направления. В том числе работал в отделении сосудистой хирургии, которым заведовал Николай Алексеевич Талов. Там же был и Игорь Юрьевич Черкасов. Он кардиохирург. Занимается установкой кардиостимуляторов. Работать с ним было одно



удовольствие. Это человек с большой буквы. Затем полгода работал в госпитале имени А.А. Вишневского в Красногорске с хирургомаритмологом Григорием Алексеевичем Громыко, ассистировал на операциях, вел истории болезни.

— Это технически сложные операции?

 В определенном смысле сложные. Установка кардиостимулятора требует рентгени ЭКГ-аппаратов, а также устройств для его программирования. Он устанавливается под грудной мышцей пациента в «карман», а электроды, которые доставляют импульсы от него к сердцу, помещаются в желудочки и предсердия. Опытный хирург справляется с этой задачей за 40-45 минут. Но это не те операции, когда нужно проводить торакотомию. Сейчас распространены эндоваскулярные и малоинвазивные вмешательства. Но аритмолог занимается не только установкой кардиостимуляторов. Он также выполняет имплантацию оптимайзеров при сердечной недостаточности, кардиовертеров-дефибрилляторов при жизнеугрожающих формах аритмий и, конечно, радиочастотную абляцию при фибрилляции и трепетании предсердий. Работы хватает, в общем.

Вы сейчас работаете над кандидатской диссертацией?

— Да, я прикреплен к кафедре сердечно-сосудистой хирургии факультета дополнительного профессионального образования (ФДПО) и пишу кандидатскую диссертацию. Мне в этом очень помогает **Дмитрий Владимирович Пузенко** (и. о. заведующего кафедрой сердечно-сосудистой хирургии ФДПО РНИМУ им. Н.И. Пирогова. — Прим. ред.). Моя тема связана с изучением последствий проведения радиочастотой абляции и установки кардиостимуляторов у пациентов с открытым овальным окном (патология, характеризующаяся неполным закрытием овального отверстия в межпредсердной перегородке. — Прим. ред.). Команда профессора Андрея Вячеславовича Ардашева предоставила нам базу пациентов — 350 человек. И я занимаюсь этой интересной темой. Работаю в клинике «Медси».

— Почему Вы выбрали аспирантуру на базе нашего Университета?

— Когда я поступал в аспирантуру, мог выбрать до шести вузов. В РНИМУ я перевелся из Санкт-Петербургского государственного университета. Первый месяц аспирантуры я провел в этом вузе. Там хорошие условия, но не было кафедры сердечно-сосудистой хирургии. Я был прикреплен к кафедре кардиологии по терапевтическому профилю. И решил переводиться в РНИМУ. Репутация Университета не заставила меня долго думать. Для этого я просто позвонил Надежде Александровне Быловой (декан международного факультета. — Прим. ред.), представился, рассказал свою историю и спросил, согласны ли меня принять. Она ответила просто: «Согласна. Приходите». Я отправил ей заявление. Его подписали, и сейчас я здесь.

— Какие у Вас дальнейшие планы?

— После окончания аспирантуры я бы уехал в Германию: уже освоил немецкий язык, причем изучал его целенаправленно в течение двух лет. Молодые врачи там начинают сразу хорошо зарабатывать. Ты приезжаешь, предоставляешь сертификат о знании иностранного языка, сдаешь небольшой экзамен на понимание терминологии. После тебе дают временное разрешение на работу. А через два года после успешной сдачи экзамена получаешь аттестацию с правом работать на территории Германии.

— A в Туркменистан планируете возвращаться?

— Обязательно. Но я хотел бы вернуться туда уже готовым специалистом, чтобы сразу начать свою карьеру.

— Вы еще не планировали создавать свою семью?

— Пока нет. Сейчас я нацелен в первую очередь на получение качественного обра-

зования и врачебного опыта. Но моя мама каждый телефонный разговор заканчивает словами: «Вот бы мне увидеть своих внуков...»

— Вы довольно долго живете в России. Какие v Вас впечатления о нашей стране?

 В России я живу последние девять лет. Здесь все более открыто, чем у меня на родине. В Центральной Азии есть множество тем, табуированных при общении мужчин и женщин. Я вырос в традиционной азиатской семье. И для меня многое было здесь непривычно. В нашей стране все взаимоотношения строятся в довольно строгом формате. В России они более открытые и дружелюбные. Здесь я высказываю свое мнение при общении со старшими коллегами. Например, Дмитрий Владимирович Пузенко при знакомстве мне сказал, что я могу звонить ему в любое время. И мы разговариваем с ним и в восемь, и в десять часов вечера. А в Туркменистане ты не позвонишь начальнику и после пяти вечера, чтобы пообщаться на рабочие темы.

— Если обстоятельства будут складываться в пользу того, чтобы остаться в России, Вы примете это спокойно?

— Конечно. Честно говоря, у меня такое ощущение, что моя жизнь состоит из череды неподвластных мне событий. Каждый раз я планирую что-то одно, а выходит все совсем по-другому, причем получается в итоге хорошо. Это удивительно. У меня обычная семья, и платное обучение в Москве было бы для нас неподъемным. Но мне посчастливилось попасть в Россию и работать с замечательными специалистами, а потом поступить здесь в аспирантуру и учиться у настоящих светил медицины. Пока все складывается просто отлично. Повторюсь, аспирантура изначально не была моей целью. Я хотел сразу приступить к работе. Но идея уехать за границу, в Европу, откровенно говоря, пугала моих родителей. Они хотели, чтобы я либо вернулся в Туркменистан, либо остался учиться и работать в России. Я понимаю их переживания. И в Москве, и в Твери у нас много родственников, которые смогут поддержать, если это потребуется. Да и карьерные возможности в России не имеют никаких ограничений. Я на своем примере вижу, что, если ты стараешься, трудишься, то сможешь достичь многого. Кроме того, мне очень повезло с учителями, которые в нужный момент направляли меня на правильный путь.

ДРУГАЯ ГРАНЬ

Соль Эльтона на губах

Самое соленое озеро Европы — Эльтон. Это заповедное место силы ультрамарафонцев, оно притягивает самых подготовленных, несгибаемых и одержимых. Elton Ultra — единственный в России ультрамарафон в зоне полупустыни. Как представляют его организаторы, это уникальный грандиозный спортивный праздник международного масштаба. И конечно, фестиваль спорта, музыки и самовыражения. Слово «праздник» звучит здесь лишь как маркетинговый ход. А вот самовыражение — в самую точку. А скорее, самопреодоление. И еще самоопределение, саморазвитие и самодисциплина. Начальник Управления внеучебной деятельности РНИМУ им. Н.И. Пирогова Владислава Сергеевна Белякова преодолела 90 километров ультрамарафона на Эльтоне. Она рассказала, что такое бросать себе вызов, что делать, когда невмоготу и хочется сдаться, как не убежать от себя.

«Открой глаза. Что ты чувствуешь? Ветер играет между твоих пальцев... Горячее солнце опаляет твою кожу... Соль Эльтона остается на твоих губах... Ты проснулся в пустыне. Без воспоминаний о прошлой жизни, без вещей и дома, без страха и боли. Сейчас ты в далеком будущем. В девятом сезоне самый необычный трейл в России совершит квантовый скачок. На берегу заповедного озера Эльтон встретятся спорт и музыка, единение тысяч людей и одиночество, мгновение и бесконечность, первозданная природа и кибертехнологии. Ты готов? Беги! Просто беги!» — так заманчиво начиналась эта история для Владиславы Сергеевны.

В ее «Инстаграме» полный воодушевления и одухотворенности пост: «Лимит трассы — 13 часов. Старт в 19:30, шесть часов в кромешной темноте, и только лучик света от налобного фонарика, затем взойдет солнце, которого я боюсь больше темноты, потому что начнет припекать, но я буду чувствовать поддержку. Поддержка для меня — это одна из самых сильных мотиваций. В работе, в спорте, в отношениях, во всем. Когда я чувствую поддержку, за спиной вырастают крылья — и я верю в то, что нет ничего невозможного».

После первого забега «накрыло» хлеще, чем после прыжка с парашютом

— Владислава Сергеевна, когда Вы начали бегать?

— Это мой любимый вопрос, у меня прямо мурашки. Первый раз в жизни с бегом я познакомилась в 2012 году. Это было очень забавно и символично. Мы просто гуляли с подружкой в парке и встретили разминавшихся перед бегом молодых ребят. Они предложили нам поучаствовать в первом тогда забеге We Run Moscow на десять километров. Я в то время вообще не представляла, что такое бег. Все, что я знала о спорте, — физкультура в школе.

Для участников забега были предусмотрены три дистанции: три, пять и десять километров. У меня нет полумер, половинки, четвертинки — это не обо мне, мне нужно все по максимуму. И я отважилась на десять километров. Помню, как вышла на старт. Когда пробежала первый километр, подумала: «Кажется, я сейчас умру». Но что-то не позволило остановиться. «Ладно, — уговаривала я себя, — хотя бы три километра добежать». Умираю, но не останавливаюсь. Преодолела пять. И думаю: «Страдать так страдать!» В итоге я пробежала заветную десятку.

— Как-то готовились?

— Я вообще не готовилась. Преодолела эти десять километров за час. Мои знакомые, которые готовились, показали примерно такой же результат. Наверное, они подумали, что я ведьма. (Смеется.) Эмоции были настолько яркими и сильными! Я за несколько недель до этого прыгнула с парашютом, и хочу сказать, что меня после забега «накрыло» хлеще, чем после прыжка: никогда в жизни не испытывала таких ощущений! Мощный гормональный всплеск. «Вот это круто!» — подумала я.

До свидания, бег!

На этом первом взлете, правда, все и закончилось: бег Владислава забросила. Понятное дело: сентябрь, учеба, работа. Совсем с бегом она не попрощалась — занималась им несколько лет подряд от случая к случаю. Есть забег — зарегистрировалась и поучаствовала. Не более. Но, очевидно, «подсев» на эту дофаминовую иглу, сказать бегу «до свидания» было не так-то просто.

«Мне очень нравятся забеги, это какая-то невероятная атмосфера праздника! В первые разы я сравнивала такие чувства с радостными детскими воспоминаниями. Я сама родом из подмосковного Подольска — и очень хорошо помню 1 мая, когда ты с семьей и друзьями идешь по городу, повсюду шарики и веселье, все друг друга поздравляют. На забегах точьв-точь такая же атмосфера: поддержка, невозможная квинтэссенция добра, радости и счастья. Такие соревнования меня наполняют изнутри», — говорит Владислава.

Подтягивать к своей активности друзей и знакомых она пыталась с самого начала. Правда, они сопровождали больше для поддержки, а сами не бегали. Но в какой-то момент те друзья, которые раньше ездили ее поддерживать, потихоньку и сами начали участвовать в соревнованиях. Вскоре, в 2016 году, совместными усилиями был организован первый забег в РНИМУ им. Н.И. Пирогова, и ребята втянулись.

После чего Владислава начала бегать уже осознанно: и зимой, и летом. Но регулярности ей все равно не хватало. Помог поднять спортивный дух **Станислав Демьянов**, тренер бего-



вого клуба РНИМУ Pirogov runners и руководитель Спортивного клуба Второго меда.

«Через две недели, во время которых я занималась по тренировочному плану, разработанному Стасом, я пробежала марафон в Казани. С очень неплохими результатами», — говорит Владислава.

О жаворонках и незакрытых гештальтах

«Эльтон был моим незакрытым гештальтом, — делится Владислава. — Я бегала в 2016 году дистанцию 38 километров. Она была утренняя, так что финишировали чуть раньше полудня. Бежали мы тогда часов пять. После этого забега подружка, заразившая меня идеей, удивительно вкусно и заманчиво рассказала о том, как прекрасно было бы преодолеть 90 километров. Как здорово бежать всю ночь и встретить на бегу рассвет, как это классно и вдохновляюще».

Владислава вдохновилась и в 2018 году: решила зарегистрироваться на забег 90 километров. Но, видимо, внутренне, как она считает, еще не была готова, собрала разные мнения и не стала участвовать. Однако сейчас Владислава уверена, что все произошло вовремя и правильно. Эльтон манил, но терпеливо ждал

«Как только появилась возможность, что я могу, я решила закрыть гештальт. А понимание пришло после Казанского марафона. Я никогда не подозревала, что могу бегать быстро и долго, — рассказывает Владислава. — Мне нравятся короткие дистанции, я люблю себя преодолевать и бить какие-то рекорды. И думала, что быстрый бег на марафоне не для

Тем не менее Владислава недооценивала свои возможности, и вскоре ей пришлось в этом убедиться. При подготовке к ультрамарафону были длительные, изматывающие тренировки, и получилось так, что она уже на них стала бить свои собственные рекорды. Это не могло не воодушевить.

«Тут ты начинаешь убеждаться, что действительно "все в голове". С установками и ограничениями, в которые ты веришь, обязательно надо бороться. И я уже была готова вступить в борьбу с ними», — признается Владислава.

— Как прошел забег на Эльтоне? Что являлось самым трудным в ультрамарафоне? Были ли моменты, когда хотелось «сдаться»?

— У меня была основная задача: уложиться во время. Официально для того, чтобы твои результаты учли, дабы получить какой-то разряд, ты должен преодолеть дистанцию за 13 часов. Я не справилась с задачей, пробежав 90 километров за 14.

Тяжело стало достаточно рано. Забег планировался в ночь. Я больше причисляю себя к жаворонкам, чувствую комфортно утром и днем, а работа и спорт вечером сложноваты для меня. В ночь перед «ультрой» (так спортсмены называют ультрамарафон. — Прим. ред.) я не смогла заснуть, была на нервах, а когда проваливалась в краткий поверхностный

сон, мне снились какие-то кошмары: или как я опаздываю на старт, или как что-то забыла.

Утром во время завтрака я ребятам пожаловалась, что всю ночь не спала. Но назад пути не было. Не смогла я поспать и в дороге, пока мы ехали к месту назначения. А вот как раз к вечеру меня начало клонить в сон.

Я подумала: «Но существуют же забеги, когда люди бегут по нескольку суток и спят буквально пару часов». Да и все в голове. Я читала книжку «Скажи жизни да!» о психотерапевте в концлагере, о том, как наше сознание ко всему способно привыкнуть, как все возможно, как преодолевать себя. Я ставила себя на место героев книги, самомотивировалась, представляла: если остановишься — в газовую камеру. Настраивала себя... Короче, не сработало ничего.

Мимо соленых огурцов

Итак, Владислава стартовала. Но уже на 28-м километре начало дурнеть. Все изотоники, гели, необходимые бегуну, в таком состоянии она не смогла употреблять. А во время бега очень важно поддерживать водно-солевой баланс, ведь выходят все соли, жидкость, и надо восполнять эти потери. Когда ты пьешь гели с изотониками по расписанию, все идет сносно. Но Влада поняла, что вообще ничего не в состоянии съесть. К тому же сил после бессонной ночи тоже не прибавилось.

На точках питания каждые десять километров ты можешь перекусить орешками, печеньем и сухофруктами. Но Влада предпочитает бежать на гелях с изотониками и вообще не принимать пищу. Хотя тут все очень индивидуально: каждый бегун выбирает для себя то, что комфортно ему.

«Забавно, на Эльтоне на таких пунктах участникам дают еще и соленые огурцы — и все с радостью бегут к этой точке, чтобы съесть их с огромным удовольствием и безусловной пользой», — смеется бегунья.

Миссия невыполнима, но нельзя подвести людей

Владислава вспоминает: «В итоге я бежала свою "ультру" на воде и на коле. Это единственное, что я смогла в себя запихнуть. Соответственно, бежать быстро я уже была не в силах, потому как не восполнялись соли в организме. Хотя я подготовилась к такому положению дел: читала отзывы ультрамарафонцев, в которых они рассказывают о своем состоянии дикие вещи».

С одной стороны, на марафонах всегда присутствуют патрулирующие на велосипедах, есть скорая. У участников имеется страховка. С другой стороны, вся ответственность за здоровье лежит только на самом бегуне. И конечно, каждый подписывает специальное информированное согласие на этот счет.

Первый раз сойти с дистанции Владислава захотела ни много ни мало на 53-м километре. Потому что это рубежная точка, которую нужно было преодолеть за восемь часов. И если не удается, тебя просто снимают с дистанции.

Перед Владиславой встала дилемма: «Я подумала: "Хорошо, я доберусь до рубежной точки, там меня заберет машина". Приближаюсь к ней. И тут мне начинают прилетать СМСсообщения от группы поддержки, что я справлюсь, что смогу. Ребята, я уже готова сойти, а вы мне тут пишете! Но пути назад нет, сдаться я не могла. Более того, я максимально афишировала свой забег, меня поддерживали люди, я собирала средства в Фонд борьбы с инсультом "ОРБИ". Все это накопилось, и я не хотела никого подвести. С другой стороны, все мне писали, что главное — здоровье. Ну, думаю, надо было лучше готовиться. Значит, в следующий раз все получится. Но 53-й километр я пробежала и поняла: "Была не была. Пробегу столько, сколько получится". Крайне важно было осознать, что это в принципе реально. Мне всегда необходимо все попробовать на себе. Например, держать пост, прыгнуть с парашютом, пробежать марафон. И так во всем! Я хотела попробовать пробежать ультрамарафон и понять, что все, кто его бегает, такие же обычные люди, как и я».

Когда Владислава стала осознавать, что не укладывается в лимит, что «миссия невыполнима», она решила: добежит положенное время и сойдет с дистанции. Но когда преодолела 82—83 километра, поняла: «Свою "ультру" я сделала. Даже написала команде поддержки, чтобы забрали меня, но они, как назло, не нашли поворот, где меня встретить. Я разозлилась: «Ну и ладно, побегу дальше и финиширую без вас» . И погнала. В конце они меня, конечно, нашли. Более того, обрадовали, что за мной бегут люди — и я далеко не последняя. Поэтому я добежала». Состояние тоже давало о себе знать: девушке становилось то хуже, то чуть лучше. Она думала, что есть машина, которая забирает сошедших с дистанции и не

ДРУГАЯ ГРАНЬ

уложившихся в лимит. Так происходит на других забегах, но на Эльтоне иная схема.

Владислава говорит: «Я думала, мне не дадут закончить. И если честно, очень обрадовалась, узнав, что такой системы нет. Да, я вышла за лимит, но преодолела дистанцию!»

— Вы довольны результатом?

— Если честно, внутренне я недовольна результатом. Считаю, что не пробежала, а проползла эти 90 километров. Помню, плетусь, как черепаха, где-то сижу. Если марафон в Казани, например, я пробежала от и до, не остановившись ни на одном пункте питания, втопила и не сбавляла темп, то тут я себя жалела, давала возможность отдохнуть. Оправдывала себя, возможно. Плюс я не спала, нервничала. Но «отмазку» же можно всегда найти, верно? Я достаточно требовательна и к себе, и к окружающим.

Музыка, поддержка и требовательность к себе

Владислава тщательно готовилась к ультрамарафону. Ежедневно она совершала много длительных пробежек. Сначала — просто наедине сама с собой. Это, кстати, очень важное время для человека. Влада рассказывает, что в процессе тренировок приходило решение сложных вопросов, постоянно озаряли какие-то инсайты: «Я успевала буквально все! Бегала два часа в день. Слушала себя. Но потом поразмыслила: "Тратить драгоценные часы только на бег — это кощунство". И начала слушать подкасты и аудиокниги, что мне очень понравилось. Меня сильно напрягает, что я не всегда успеваю читать литературу. Понятное дело, что работа, дела, но ты, безусловно, должен постоянно развиваться, а без чтения это невозможно».

В чем еще, помимо тренировок и настроя, заключалась подготовка?

— К «ультре» я подготовилась основательно: скачала много книг и подкастов, музыки. На случай разных ситуаций. Понятное дело, когда ты просто бежишь, то вполне можешь послушать подкасты. А когда тебе нужна поддержка — включаешь что-то драйвовое из музыки. Но попав на Эльтон, я не слушала абсолютно ничего за эти часы. Я бежала с собой. Это большое испытание — столько времени провести с собой наедине. Но я целенаправленно готовилась к такому. Поэтому, собственно, и поехала в это путешествие в одиночестве. Друзья прибыли уже потом.

В прошлом году Владислава собрала всю рабочую команду Университета. Все поддерживали ее на дистанции. Но, уверяет бегунья, здесь, на Эльтоне, совершенно иная специфика: «Во-первых, это одиночный забег, и там не предусмотрена поддержка, нет возможности "расставить" людей, как в городском забеге. К тому же большая часть моей команды в это время занималась организацией мероприятий в Конаково. Поддержка на дистанции — это суперважный драйвер: ты ускоряешься, появляется неимоверное количество энергии, буквально взлетаешь».

Путешествие Владиславы длилось две недели: сначала она уехала на машине на ретрит в Пятигорск, на Домбай. Утренняя йога, восхождение, вечерние медитации — словом, духовная история. Из Пятигорска она поехала в Волгоград, где провела в одиночестве несколько дней,

«Большую часть своего пути я выстроила таким образом, чтобы побыть одной, настроиться, подготовиться. Во время забега думала: вот половинку пути пробегу, потом надену наушники и начну слушать. А получилось, что все это время я постоянно разговаривала с собой, уговаривала себя», — признается Владислава.



Правильным считается бежать все время ровным, одинаковым темпом. У Владиславы был план — за час преодолевать около семи километров. До 40-й отметки она так и делала. А потом начала сбавлять, так как стало плохо. И бежать следовало уже более аккуратно. Геройствовать уже точно было нельзя.

Сложить пазл: разогнаться, но не выкатиться за взлетно-посадочную полосу

Ставя себе цель, преодолевая себя из раза в раз, впору потерять себя или выпасть из гонки, сойдя с дистанции раньше времени. Разогнаться, не выкатившись за пределы взлетнопосадочной полосы, взять высоту и занять свой эшелон полета — это высшее мастерство любого спеца в своем деле. Не перегореть, не истощиться для перфекционистов, для так называемых «достигаторов», — настоящее искусство, овладев которым, начинаешь чувствовать вкус к жизни и находиться в моменте.

— Владислава, бросать себе вызов для Вас — это...

— Несколько лет назад я ездила волонтером в фонд «Шередарь», где проходила обучение по технике «терапевтическая рекреация». И несмотря на то что она разработана для детей после онкологии, на мой взгляд, это работает в принципе для всех людей. Возможно, в психотерапии данная техника тоже используется. Суть следующая: существует три круга, и мы находимся обычно в первом, внутреннем, в зоне комфорта. Далее идет зона растяжения. И третий, внешний круг — это уже стресс. Вызов — выход из зоны комфорта в зону растяжения. И критически важно не довести себя до стресса, потому как наше развитие находится именно в зоне растяжения. И когда

мы ставим доступные нам цели, то не угрожаем себе в их преодолении психологически, физиологически, ментально. Всегда существует риск выйти за пределы и «свалиться» в стресс, причинив тем самым себе вреда больше, нежели пользы.

— Что больше всего мотивирует? Есть известные личности, которые вдохновляют?

— Если честно, особо я ни за кем не слежу. Подписана на странички бегунов-любителей, но не могу сказать, что кто-то конкретный меня сильно мотивирует или вдохновляет. Да, мне приятно за ними наблюдать, осознавать, что они выделяют время в своей жизни, полной забот, связанных с работой, семьей, и бегают — быстро и далеко. Мне просто нравятся бег и эти люди. Классно, когда ты не живешь по накатанной, а когда у тебя в жизни есть что-то, требующее дополнительных усилий над собой.

— Что бы Вы посоветовали тем, кто только собирается сделать первый шаг на большом пути преодоления себя? Нужен ли «волшебный пинок»?

— О, это очень важно! Во всем необходим баланс. Но нужно принять себя со всеми своими минусами и плюсами. Безусловно, надо любить себя. Ведь если не мы, то никто. Любовь к себе — это вовсе не о самолюбии, не о «правоте» (все мы знаем людей, считающих себя во всем правыми), это как раз о комплексах. Важны настоящее принятие и истинная любовь к себе. Из этого всего нужно вытянуть максимум для того, чтобы быть полезным. Для меня лично важно, чтобы все, что я делаю, приносило пользу: отчасти окружающему миру, отчасти мне. Я регулярно этим делюсь, меня такое наполняет и поддерживает. Это то, что ты можешь дать сам себе.

Еще я бы посоветовала быть внимательными к себе. Этих «волшебных пинков» может быть великое множество повсюду: в книгах и фильмах, музыке и общении с кем-то. Постоянно надо подмечать знаки и вызовы. Если ты внимателен к себе и к миру, то пазл собрать будет легко, как и найти свою мотивацию.

— Меняетесь ли Вы с каждой новой вершиной, горизонтом?

— Конкретно у меня был запрос именно к каким-то внутренним изменениям, которые я реализовывала на протяжении всего путешествия: и дороги, и ретрита, и забега. Я надеюсь, что это принесет свои плоды. Хочется гармонизации во время перманентной гонки перфекциониста. Я по жизни «достигатор», и все, за что берусь, я делаю через максимальное напряжение и концентрацию. Напрягаю мысли и, если честно, всех вокруг. Всегда вижу, что можно было бы сделать лучше, представляю, куда мы движемся дальше. И вот эта гонка — от проекта к проекту, без каких-либо передышек и остановок — очень сильно изнашивает и меня, и команду. Нужен баланс. Надо уметь находить точки остановки, моменты расслабления и проживать миг в том виде, в котором он есть. Мне хочется этого баланса между движением вперед и нахождением в моменте не через напряжение и стресс, а через гармонию и любовь.

Для бегуна остановка — неполученная медаль, а для пациента после инсульта — ухудшение качества жизни

Вы совместили свой забег с призывом к благотворительности. Расскажите, пожалуйста, о дружбе с фондом «ОРБИ».

— «ОРБИ» и марафоны неразрывно связаны. Еще до We Run Moscow, моего первого забега, в котором я участвовала, было и соревнование, организованное фондом «ОРБИ». Это марафон, который возродил, а может, и создал беговую культуру в Москве. В тот момент бегом занимались только профессионалы либо спортивные советские бабушки и дедушки, которые бегали всю жизнь. И, пожалуй, совсем небольшое количество любителей.

Это был 2012 год. Тот забег организовали для всех: дистанция 42 километра для профессионалов, 10 километров — для любителей, 200 метров — для людей, переживших инсульт. Эта история — одна из самых вдохновляющих для меня. Я была волонтером на данном мероприятии. Когда ты видишь, как эти 200 метров дедушка бежит и везет впереди себя на коляске свою парализованную после инсульта жену, когда там же замечаешь молодого парня, который несколько месяцев назад перенес инсульт, еще не восстановил речь, плохо двигается, но все равно преодолевает дистанцию, ты думаешь: «Вот это да!»

Когда я в прошлый раз открывала сбор средств для фонда «ОРБИ», то говорила, что подготовка к забегу — как реабилитация после инсульта. Разница лишь в том, что остановка для бегуна — просто неполученная медаль. Но для человека после инсульта это потерянное качество его жизни. Когда занимаешься, ты видишь результат, а если останавливаешься, то откатываешься назад.

Мотивировать себя, поддерживая подопечных фонда «ОРБИ», я считаю очень важным. Для меня смысл в этой поддержке. И я очень благодарна фонду за тот забег, который стал триггером, чтобы я продолжала бежать.



На финише Эльтона. 2021 г.

ГОРДИМСЯ КОЛЛЕГАМИ

Землетрясение в Армении: встреча через 30 лет

В 1989-м, спустя год после катастрофического землетрясения в Армении, американо-немецкая писательница Лоис Фишер-Руге опубликовала книгу «Мои армянские дети», в которой рассказала о пострадавших от стихийного бедствия и их дальнейшей судьбе. Одна из глав, «Ольга и ее команда», посвящена работе сотрудников отделения реабилитации РДКБ РНИМУ им. Н.И. Пирогова с этими пациентами. В 2021-м, спустя 32 года, книгу перевели на армянский язык, и во время ее презентации в городе Гюмри состоялась встреча героев произведения: пострадавших от землетрясения, писательницы и врачей.



«Встреча в Гюмри была просто сказкой. Раньше никто не мог даже представить, что подобное произойдет, — поделился впечатлениями от встречи **Армен Хачатрян**, пострадавший во время землетрясения. — Царила теплая и дружеская атмосфера, на которую прошедшие годы никак не повлияли: мы вспоминали время своего пребывания в больнице, связались с врачами. На самом деле все медики были и остаются людьми, оставившими большой след в наших судьбах. Автор книги **Лоис Фишер-Руге**, которая находилась с нами в те тяжелые дни, стала для нас тоже родным человеком и членом семьи».

В декабре 1988 года Армену было 14 лет. Когда началось землетрясение, он, как и многие дети, находился в школе. Корпус здания, в котором он был, рухнул после нескольких толчков. Армен, зажатый между руин, пролежал около пяти часов в обломках, прежде чем его удалось найти и достать. Детей перевозили в разные больницы, многие из которых также частично были разрушены.

«На следующий день меня перевели в Ереван. А 10 декабря после осмотра врачей из России с диагнозами "синдром длительного сдавления" и "острая почечная недостаточность" направили в Москву, в Российскую детскую клиническую больницу (РДКБ). Я находился в реанимации 20 дней: помимо оперативных вмешательств и интенсивной терапии,

получил также 13 курсов гемодиализа. 29 декабря меня перевели в травматологическое отделение, где моим лечащим врачом был **Сергей Николаевич Моисеев**», — вспоминает Армен Хачатрян.

В общей сложности подросток провел в РДКБ около 10 месяцев. За это время его несколько раз оперировали, он проходил консервативное лечение и продолжительный курс реабилитации (лечебная физкультура, массаж). В тот период отделение медицинской реабилитации больницы тесно сотрудничало с медорганизациями Германии: ведущие немецкие специалисты приезжали в РДКБ, а российские врачи направлялись в Германию на практику. Среди них была и Ольга Арленовна Лайшева, руководитель центра медицинской реабилитации федеральной клиники, профессор кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры педиатрического факультета РНИМУ им. Н.И. Пирогова.

«Писательница Лоис Фишер-Руге, когда происходили эти события в РДКБ, во многом помогла больнице через свой фонд "Door to door". В рамках одной из программ фонда меня и еще трех моих коллег выбрали для прохождения практики в Германии. В разговоре со мной Лоис Фишер-Руге объяснила тогда, что моя кандидатура выбрана не за заслуги, которых тогда и не существовало (мне на тот момент было 29 лет), а

потому что я не только молодой доктор, но и преподаватель. Соответственно, все то, что они вложат в меня, я понесу дальше. Тридцать с лишним лет уже несу, — рассказала Ольга Арленовна. — С немецкими специалистами, которые также были на встрече в Гюмри, я не просто поддерживаю связь, а очень дружу: они периодически приезжают в РДКБ, и мы проводим совместные мастер-классы. Все молодые люди, которые попадают работать и учиться к нам в отделение и на его базе, знакомы с этими и многими другими зарубежными коллегами».

Профессия врача привлекла еще в детстве и Армена Хачатряна. По его словам, медицинские специалисты РДКБ не только научили его заново ходить, но также укрепили в нем убежденность в выборе будущей деятельности.

«Выбор моей профессии был известен до землетрясения, однако ход событий оставил свой впечатляющий след: я врач-реаниматолог, заведую реанимационным отделением Медицинского центра города Гюмри. Помимо этого, являюсь заместителем главного врача по лечебной части больницы. Я горжусь моей профессией, — продолжает Армен Хачатрян. — А РДКБ до сих пор является для меня родным местом, где мне спасли жизнь и в целом научили жить заново. Моя дорогая Ольга Арленовна — это человек с большой буквы! Вся ее команда вместе с лечащими врачами — святейшие люди, которые делали для нас все, что могли, и даже, казалось, больше. Они жили, переживали и радовались вместе с нами. Хочу выразить свою благодарность всей больнице, всем тем, кто так или иначе был связан с нашими судьбами. Низкий поклон всему медицинскому персоналу!»

На презентации переведенной книги «Мои армянские дети» в городе Гюмри спустя несколько десятилетий после страшного землетрясения вновь встретились герои этого произведения: писательница Лоис Фишер-Руге, специалисты-реабилитологи из Германии, Ольга Арленовна Лайшева, представлявшая РДКБ, и, конечно, уже повзрослевшие дети.

«Дети вспоминали всех: врачей, медицинских сестер, воспитателей, спрашивали, как у них сложились судьбы. Конечно, в первую очередь эта встреча касалась наших сотрудников отделения травматологии, травматологов-ортопедов: Александра Сергеевича Кузина, Сергея Николаевича Моисеева, Льва Александровича Махрова. С некоторыми из них мы связались сразу онлайн, — отметила Ольга Арленовна. — Мне было абсолютно комфортно на встрече, не возникло никакой неловкости: всех окружили теплом и заботой. Мы встретились как родные люди».

РДКБ в сотрудничестве с Курском

22 и 23 сентября делегация Российской детской клинической больницы (РДКБ) РНИМУ им. Н.И. Пирогова во главе с директором Еленой Ефимовной Петряйкиной посетила медицинские учреждения города Курска. В частности, сотрудники федеральной клиники нанесли визит в Областную детскую клиническую больницу (ОДКБ) и ее отделение медицинской реабилитации, Курский онкологический центр, а также в Курский государственный медицинский университет с его анатомическим театром.

В состав делегации вошли руководитель группы по качеству и безопасности медицинской деятельности РДКБ, начальник Управления по реализации функций НМИЦ по педиатрии Татьяна Владимировна Куличенко, детский уролог-андролог Герман Владимирович Козырев, детский эндокринолог Инна Геннадьевна Воронцова, врач — травматолог-ортопед Александр Александрович Саутенко, заместитель директора по развитию Елена Анатольевна Парфенова, а также врач — невролог-эпилептолог НМИЦ по педиатрии Инна Олеговна Щедеркина.

«С Областной детской клинической больницей мы сотрудничаем давно и плодотворно, — рассказала **Елена Ефимовна Петряйкина**. — В регионы выезжаем по заявкам от стационарных лечебных учреждений, готовы направить любого специалиста».

Сотрудников РДКБ встретили заместитель губернатора Курской области **Андрей Викторович Белостоцкий**, заместитель председателя комитета здравоохранения области **Ирина Леонидовна Горяинова** и главный врач ОДКБ в Курске **Игорь Васильевич Зоря**.

«Мы всегда рады, когда к нам приезжают специалисты из столицы, — поприветствовал гостей Андрей Викторович Белостоцкий. — Мне очень приятно, что сегодня во главе делегации — Елена Ефимовна Петряйкина, директор РДКБ РНИМУ им. Н.И. Пирогова. Мы с ней дружим уже много лет, и она очень помогает нам, Курской области, особенно в последнее время с несколькими случаями особо тяжелых детишек, которых мы транспортировали в Москву санавиацией».



В ходе визита сотрудники федеральной клиники провели 134 амбулаторные консультации детей, а также осмотрели в стационаре 15 ребят, один из них лежал в отделении реанимации. Пациентов с наиболее сложными диагнозами направили на госпитализацию в РДКБ. Всего через отдел телемедицинского консультирования и госпитализации больницы определили 38 таких случаев.

Помимо этого, Елена Ефимовна Петряйкина и Татьяна Владимировна Куличенко прочитали в дистанционном формате лекции, в которых приняли участие сотрудники различных медицинских учреждений. А Герман Владимирович Козырев провел очный мастер-класс для своих коллег-хирургов.

«Такие взаимодействия максимально направлены на повышение эффективности, доступности медицинской помощи нашим пациентам», — подчеркнул главный врач ОДКБ Игорь

Елена Ефимовна Петряйкина отметила сложности в оказании помощи детям в курской больнице с точки зрения логистики. Она выразила уверенность, что новый корпус медучреждения, проект которого уже готов, полностью устранит проблему. «Узнала радостную весть, что начинается строительство нового корпуса областной больницы, и это здорово. Очень трудно в данном здании оказывать помощь логистически: содержание медицинской помощи правильное, но необходима современная логистика, — добавила Елена Ефимовна. — Поэтому от всей души желаю коллегам удачи и скорейшего новоселья».

По словам заместителя губернатора Курской области Андрея Викторовича Белостоцкого, патронировать создание новой областной детской клиники будет непосредственно Елена Ефимовна Петряйкина.

Сотрудники РДКБ уже многие годы посещают медицинские учреждения в Курске, и такие визиты становятся традиционными. По итогам двухдневной работы представители руководства Курской области и Российской детской клинической больницы договорились продолжать тесное и взаимовыгодное сотрудничество.

COGNOSCE TE IPSUM*

Сделать все и не бросить на половине пути. Реально?

О чем нам сигнализирует прокрастинация? Правда ли, что тревожные люди более ответственны? Как мотивировать себя и не потерять этот стимул? Зачем нужно вносить ошибки в свой план? На эти и другие любопытные вопросы отвечает Лика Игоревна Микеладзе, кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии факультета клинической психологии и социальной работы РНИМУ им. Н.И. Пирогова.

Тренируем навык завершать дела

- Лика Игоревна, с чем связано поведение, когда человек не доводит начатое дело до конца? Можно ли приобрести обратный навык? Связана ли такая особенность с негативными ожиданиями?
- В нашем ежедневном поведении выполнении разных дел, отдыхе, общении — участвует множество факторов, каждый из которых вносит в свою лепту в то, как мы действуем.

То, с чего начинается любое занятие, — это мотивация. И если она низкая или ее нет вообще, деятельность, скорее всего, очень быстро выдохнется или вовсе ее не будет. Конечно, иногда нам приходится делать то, что мы не очень хотим или любим, но от нас того требуют. Казалось бы, внутренней мотивации здесь нет, так почему мы за это беремся? В данном случае есть особый стимул — заработать деньги, кому-нибудь понравиться, сделать так, чтобы тебя похвалили, и т. д.

Таким образом, мотивация (хотя бы какая-то) нужна для того, чтобы деятельность началась. А затем следует процесс ее выполнения, и за то, как он будет идти, отвечает множество ситуативных и фундаментальных факторов. Например, нас может отвлечь какая-то мысль или эмоция, за которую зацепится ум, воспоминание о других делах, которые мы должны успеть завершить, или просто другой человек. Это ситуативные моменты, но за то, как сильно они на нас влияют и заставляют отвлекаться или бросать работу, отвечают более фундаментальные факторы.

В известном «зефирном эксперименте» было показано, что уже в очень раннем возрасте можно предсказать, продолжит ли человек деятельность в ожидании отложенного результата, тормозя свои импульсивные реакции, или нет. Вероятно, если бы он жил в непредсказуемой среде, ему было бы сложно просчитывать модели ситуаций, и он мог бы приучиться «хвататься» более быстрыми, пусть и менее эффективными решениями — в ожидании оперативного и простого способа с позитивным исходом (или же ради избегания более отсроченного и негативного итога).

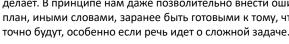
Общий уровень стресса, эмоциональное состояние, наличие определенных личностных особенностей или психических расстройств, безусловно, тоже вносят свою лепту в то, как мы формируем цели (ждем ли успеха или поражения, хотим добиться похвалы или избежать наказания, адекватное ли количество времени закладываем на завершение дела, готовимся ли к реализации задачи, ставим ли реалистичные и выполнимые или же «идеальные» цели и др.). И как воплощаем их в жизнь: доделываем работу до поздней ночи или стараемся завершить ее пораньше, откладываем начало или приступаем к выполнению как можно скорее и др.

Получается, тренировка навыка завершения дел возможна, но наталкивается на ряд трудностей, и с ними разобраться будет не так просто. И тем не менее существуют некоторые общие инструменты, которые мы можем использовать в повседневной жизни, выполняя задачи более осознанно. Например, заранее или уже в процессе деятельности нам ничего не стоит продумать и записать, какие могут возникнуть препятствия, в формате «если — то». Например: «Если меня сегодня позовут гулять, то я откажусь, чтобы закончить работу».

Пока мы что-то делаем, мы можем сравнивать имеющийся результат с тем, которого ожидали достичь при постановке цели. Бесспорно, обстоятельства могут измениться. И тогда стоит переформулировать цель или сделать ее более специфичной. Например: «Я не просто буду бегать по вторникам, а буду делать это в 09:00 в парке в течение 20 минут». В целом мы можем более специфично сформулировать для себя желание, предполагаемый результат, возможные препятствия на пути к его достижению и более или менее детальный план и возвращаться ко всем этим составляющим в процессе решения задач.

Внести ошибки в план

- Как справляться с прокрастинацией? И надо ли это делать? О чем она может сигнализировать?
- О техниках, которые мы можем применять для достижения целей и профилактики прокрастинации, мы уже поговорили, но есть и некоторые другие сложные вещи, на которые нам стоит обращать внимание. Желательно задать себе вопрос: «А что меня останавливает от начала выполнения или от завершения дела, боюсь ли я, что не справлюсь с задачей идеально и не достигну высокой планки, которую в мыслях мне поставило общество (а на самом деле я сам)?» Если это так, мы можем напомнить себе, что не ошибается только тот, кто ничего не делает. В принципе нам даже позволительно внести ошибки в план, иными словами, заранее быть готовыми к тому, что они





Также, помимо страха выполнить что-то неидеально, мы можем остерегаться тех последствий, которые последуют по завершении дела: «Если я его сделаю плохо, меня уволят. Если же слишком хорошо, то и того хуже — позавидуют и начнут мстить. А что если я начну все делать и доводить до конца? Ведь тогда мне станут меньше помогать, я взвалю всю ответственность на себя». Здесь мы касаемся более глубинных убеждений, страхов, с которыми сталкиваемся или которые стараемся обходить стороной.

И негативную роль играет только последнее — в этом случае установки управляют нами. Если мы поподробнее разберемся в том, какие именно внутренние убеждения нас тормозят, управлять ими будем уже мы, причем даже сможем извлечь из них пользу. Например, стремление делать все идеально поможет нам выполнять задачи как минимум хорошо, предположение об увольнении из-за плохо выполненной работы — подготовиться к разным вариантам развития событий, а желание получать поддержку — приобрести умение

Если пойти дальше, иногда прокрастинация может говорить о том, что мы занимаемся не тем делом, в таком случае стоит более широким взглядом окинуть свою деятельность.

- Как организовать систему поощрений для достижения результатов? Как это работает?
- Система мотивации в идеале должна учитывать разные факторы, которые движут людьми при выполнении работы. Денежные стимулы затрагивают базовые пласты личности и соотносятся с желанием иметь ресурс выживания. Затем — ощущение собственной ценности. И только потом — желание доминировать.

Ощущение самоценности, а также необходимости получения внимания может быть удовлетворено за счет неденежной мотивации, например грамот или наград.

Желание взаимозависимости, сплочения можно удовлетворить с помощью организации совместных мероприятий и более частых еженедельных групповых активностей. Тут, правда, стоит учесть, что для кого-то это награда, а для когото — мучение, и предложить право выбора участия.

Нельзя забывать, что многим людям при выполнении работы важно также ощущение, что они следуют своему призванию. И тогда мы можем говорить о таких поощрениях, как предложение выбрать свой путь в организации, выполнить сложную и нетривиальную задачу, взяться за новый проект.

- Скажите, почему человек часто загорается идеей, берется за дело засучив рукава, но интерес быстро пропадает?
- Все мы сложные личности, и нами движет множество желаний и мотиваций, часто противоречивых. Стоит осознанно подходить к их идентификации (например: «Я действительно стремлюсь выполнить эту задачу, но и очень хочу посмотреть фильм») и распределять время для удовлетворения всех потребностей. Хотя бы в какой-то мере.

Возвращаясь к вопросу о постановке цели, стоит заранее реалистично подойти к количеству закладываемого на выполнение работы времени и возможных препятствий. Более того, при этом необходимо найти внутреннюю мотивацию и возвращаться к поиску в процессе деятельности.

Три всадника: гиперответственность, перфекционизм и многозадачность

- Восхваляемая эйчарами многозадачность это хорошо или вредно?
- В данном случае все зависит от конкретного сотрудника. Стоит обсуждать с подчиненными как их возможность выполнять много разных заданий в целом, так и совмещение конкретных дел: порой одна «ненавистная» задача снижает мотивацию и для решения остальных.
- А как научиться грамотно возлагать ответственность не только на себя? С чем связана гиперответственность и недоверие к делегированию полномочий? Чем это грозит гиперответственному человеку?
- Нежелание делегировать выполнение задач может быть связано с разными факторами, начиная с экстраверсии/интроверсии (но переоценивать значение этой характеристики не стоит, т. к. она базовая) и заканчивая трудностями взаимодействия, глубинными проблемами с доверием.

Гиперответственность порой вызвана стремлением к идеалу, о чем мы говорили выше, и здесь также стоит вспомнить о неизбежности ошибок. И тогда проще допустить, что и другие люди, которым делегируют полномочия, будут их совершать. А ошибки всегда (почти всегда) можно исправить.

- Что лучше: разбить крупные цели на подцели, работать по квадрату/матрице Эйзенхауэра (срочно/важно — не срочно / важно — не важно / срочно — не срочно / не важно) или по SMART (цель должна быть проверена на конкретность, измеримость, достижимость, актуальность, ограниченность во времени)?
- Скажу так: все эти техники могут работать в зависимости как от количества и направленности задач, так и от личностных особенностей человека, который их выполняет.

«Меня терзают смутные сомнения»

- Тревожность как черта характера помогает в удержании контроля в делах, быть начеку и оперативно реагировать: правда это или заблуждение?
- Скорее, речь может идти об уровне стресса, но в некоторых исследованиях действительно упоминается о таких эффектах. О чем бы мы ни говорили — о стрессе, тревожности, их уровень должен быть оптимальным. При слишком высоких показателях их позитивные эффекты сходят на нет, а выполнение любой продуктивной деятельности становится крайне затруднительным.
- Пресловутый баланс работы и личной жизни (work-life balance), о котором давно и много говорят, — помощник в доведении дел до конца?
- Несомненно, да. Вернемся к тому, что мы сложные личности со множеством потребностей, каждую из которых стоит удовлетворять, поддерживая баланс в разных сферах жизни.



СПОРТ

С новым спортом: какие секции и занятия появились в РНИМУ

Новый учебный год в нашем Университете начался не только с изменения расписания, знакомства с преподавателями, новых интересных предметов и вливания в учебную среду, но также с обновления в работе Спортивного клуба. Традиционно от выбора секций разбегаются глаза, абсолютно каждый может с легкостью найти себе занятие по душе. А возможно, даже и не одно! Но помимо уже полюбившихся всем тренировок по боксу, баскетболу, хоккею, йоге, фрисби и другим направлениям, недавно начались занятия по растяжке, а раз в неделю у студентов теперь есть возможность попробовать себя в разных видах спорта.

Тянуться не только к знаниям

Стретчинг — это отличный способ сделать свое тело гибким, научиться садиться на поперечный и продольный шпагаты, что, несомненно, удивит ваших подписчиков в социальных сетях. Но на этом преимущества растяжки не заканчиваются, также она помогает:

- 1. улучшить эластичность связок и суставов, следовательно, уменьшить риск получения различных травм;
- 2. развить координацию и баланс;
- 3. стать более пластичным;
- снять мышечную усталость, нервное напряжение и болевые ощущения, которые часто сопровождают малоподвижный образ жизни;
- 5. улучшить осанку;
- 6. привести тело в форму и просто поднять настроение.



Занятия ведет **Элина Слижевская**, студентка второго курса медико-биологического факультета РНИМУ им. Н.И. Пирогова, кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике. Она — опытный профессионал. В художественной гимнастике Элина уже 12 лет, а сейчас работает тренером.

«Идея организовать занятия пришла на первом курсе, после первой сессии. Этого клуба раньше не было, и я мечтала, чтобы в нашем Университете появилась такая форма физической активности. Я подумала, что хочу создать секцию растяжки, которая заинтересовала бы многих студентов», — рассказала Элина.

Начать заниматься может любой желающий, для этого вовсе не обязательно быть профессиональным спортсменом — особых навыков не требуется. Тренировки построены таким образом, что подойдут как для тех, кто со спортом на «вы», так и для людей с опытом. Но нужно быть готовым к тому, что поначалу будет немного тяжело, если организм не привык к нагрузкам.

«Уровень подготовки у всех абсолютно разный. Соответственно, задания я подбираю для ребят исходя из их особенностей — мне близок индивидуальный подход. Важную роль играет то, есть ли уже у человека физическая подготовка, посещает ли он другие спортивные секции. Если да, то задания для него будут сложнее. Тому, кто совсем недавно начал заниматься, я, конечно, даю меньшую нагрузку», — объяснила Элина Слижевская.

Если вы решите совмещать растяжку вместе с занятиями в других секциях, то результат не заставит долго ждать. До-

вольно скоро вы увидите, как вместе с пластичностью растет ваша выносливость. По словам Элины, растяжка необходима спортсменам, которые занимаются силовыми нагрузками. Стретчинг поможет расслабить мышцы и привести их в тонус. Но в целом растяжка подойдет всем, ведь эта физическая активность не подразумевает какую-либо травматичность.

Отличная новость! Для занятий не нужно приобретать никакой специализированной экипировки. Главное, выбрать удобную одежду, которая хорошо тянется и не стесняет движений. Отлично подойдут легинсы из эластичного материала, в состав которого входит полиэстер или лайкра, и легкая майка или же футболка. Обувь, кстати, для тренировок не нужна, поскольку она будет мешать качественному выполнению упражнений. На занятие берите с собой носки.

Тренировки, по словам Элины, всегда проходят очень весело и задорно. В зале есть возможность включить люби-

мую музыку, подходящую под настроение, и приступить к занятию. Сначала выполняется разминка, которая позволяет подготовить суставы к нагрузке, а затем — немного упражнений в рамках общей физической подготовки, чтобы разогреть мышцы и не повредить их во время тренировки. Далее можно приступать к самой растяжке.

«Естественно, я ребятам помогаю тянуться, корректирую их движения. Они приходят на занятия с удовольствием, их глаза горят. Я всегда получаю прекрасную обратную связь, это меня очень радует», — поделилась Элина.

Все зависит от самого человека, его стремлений, желания и способностей. Кто-то очень пластичный от природы, поэтому «мягко» садится на шпагаты. Такой человек уже через один-два месяца заметит прогресс от занятий. Кому-то потребуется чуть больше времени.

«У нас есть замечательное правило, которым мы руководствуемся в нашей секции, — смотреть только на себя, прислушиваться исключительно к собственному телу, тренироваться в свое удовольствие и не гнаться за результатами», — объяснила Элина.

Занятия по растяжке проходят по понедельникам и пятницам с 17:00 до 18:00 в зале 41 Спорткомплекса РНИМУ им. Н.И. Пирогова.

Попробовать все

Если же вы хотите попробовать себя в новом виде спорта, но не можете определиться, какой выбрать, лучшее решение — разовые занятия. В РНИМУ появилась возможность один раз в неделю посещать тренировки по разным видам активностей

«Вместе с компанией Nike мы уже второй год подряд проводим различные партнерские мероприятия. В 2020-м больше был уклон на беговые и функциональные тренировки, в этом же году решили внести разнообразие в процесс и добавить новые виды», — рассказал руководитель Спортивного клуба РНИМУ им. Н.И. Пирогова Станислав Дмитриевич Демилов

Так, в сентябре Спортивный клуб нашего Университета совместно с профессиональными тренерами Nike провел силовую тренировку с оборудованием, направленную на развитие силы и выносливости. А вместе со школой EasySwim — организовал занятия по плаванию, где начинающие пловцы познакомились со свойствами воды и гидродинамикой, научились правильно дышать и задерживать дыхание, изучили



разные стили. Более опытные участники поработали над своей техникой и скоростью.

В октябре организаторы устроили тренировку по сквошу — игровому виду спорту с мячом и ракеткой. Под руководством тренера участники за два часа освоили и отработали технику, отточили удары и провели свою первую игру.

«С командой Nike мы сейчас разрабатываем тренировки для зимнего сезона. Точно будут фигурное катание, сноубординг, хоккей на открытом льду в парке Горького для всех желающих», — поделился Станислав Дмитриевич.

Такие занятия подходят для людей с любым уровнем подготовки. Можно не переживать: опытные тренеры подберут задания в соответствии с вашими исходными данными.

Для того чтобы узнать, какие тренировки планируются в ближайшее время, а также записаться на них или в секцию растяжки, заходите в официальную группу Спортивного клуба в социальных сетях «ВКонтакте» и «Инстаграм»:

@sportclub_rnimu.



УПРАВЛЕНИЕ ПО РАБОТЕ С ПЕРСОНАЛОМ

ФГАОУ ВО РНИМУ ИМ. Н.И. ПИРОГОВА МИНЗДРАВА РОССИИ ОБЪЯВЛЯЕТ ВЫБОРЫ НА ЗАМЕЩЕНИЕ ДОЛЖНОСТИ ЗАВЕДУЮЩЕГО КАФЕДРОЙ ПО ТРУДОВОМУ ДОГОВОРУ:

кафедры факультета клинической психологии и социальной работы: клинической психологии 0,5 ставки; общей психологии и психологии развития 0,5 ставки.

кафедры медико-биологического факультета:

иммунологии 0,5 ставки. кафедры стоматологического факультета: ортопедической стоматологии 1,0 ставка.

Заявления об участии в выборах на замещение должности заведующего кафедрой принимаются в управлении по работе с персоналом в рабочее время.

Адрес: 117997 г. Москва ул. Островитянова д. 1. Справки по телефону (495) 434-30-33 Объявление размещено на официальном сайте РНИМУ им. Н.И. Пирогова www.rsmu.ru. Ректор С.А. Лукьянов.

Газета Российского национального исследовательского медицинского университета имени Н.И. Пирогова «Университетская газета». Выходит с 1932 года. Учредитель и издатель: ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России Адрес редакции и издателя: 117997, г. Москва, ул. Островитянова, д. 1 E-mail: pr-rnimu@yandex.ru

Главный редактор: Г.Г. Надарейшвили Над номером работали:

М.С. Гусева, Ю.А. Утегенов, В.С. Белякова, Ю.С. Долгова, А.А. Парахина, Д.В. Туркова, М.В. Соколова, О.А. Агалакова А.С. Филиппов, Е.А. Богданова,

М.М. Захарова.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Материалы принимаются к публикации без выплаты авторских гонораров. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. При перепечатке ссылка на «Университетскую газету» обязательна. Газета распространяется бесплатно.

Отпечатано в типографии ИП Кольцов П.И., г. Воронеж



Подписано в печать 13 октября 2021 г. Тираж 999 экз. Выход в свет 18 октября 2021 г. © РНИМУ им. Н.И. Пирогова