



## КАКИЕ ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ ЗАПРЕЩЕНЫ В ОБЩЕЖИТИИ?

Студенчество — это прекрасная пора для каждого человека. Соседи, друзья, клубы по интересам... Но важно помнить, что жизнь студента в общежитии — это не только отдых и развлечения, но ещё и обязанность соблюдать ряд правил, установленных администрацией.



Одним из таких важных правил является запрет на использование определенных электроприборов в пределах жилого помещения. Это правило имеет ряд существенных причин, и его соблюдение является обязательным для всех обитателей общежития. В данной статье мы рассмотрим некоторые из запрещенных электроприборов и объясним причины, по которым их использование не допускается в общежитии.

### 1. Электронагревательные приборы.

Они включают в себя электрические обогреватели и другие аналогичные устройства. Их использование запрещено из-за высокого риска возгорания. Такие предметы способны сделать электросистему уязвимой к коротким замыканиям и перегрузкам. Использование электронагревательных приборов только увеличивает вероятность возникновения пожара, поэтому их использование строго запрещено.

2. Удлинитель без функции выключения, а также любые виды электрических разветвителей (тройники и пр.). Использование данных устройств в случае перебоя в сети способно привести к короткому замыканию и в дальнейшем к пожару.

3. Утюги без функции автовыключения. Как показывает статистика, шанс забыть про включенный утюг довольно высок, поэтому в РУДН можно использовать только утюги с функцией автовыключения. Такие утюги отслеживают движение и, при нахождении в неподвижном состоянии, сами отключаются от электросети.

Конечно, это далеко не весь список запрещенных в зданиях РУДН электроприборов. Поэтому, чтобы избежать неприятностей и обеспечить безопасность и комфортное проживание в общежитии, важно ознакомиться с приказом о запрещенных электроприборах (Приказ от 3 марта 2023 г. № 300-р). Копия этого приказа висит на стенде любого коридора в каждом общежитии.

Помните, что забота о себе и социальное взаимодействие с соседями — это важные аспекты успешной жизни в общежитии, и соблюдение запрета на определенные электроприборы является одним из способов достичь этой цели.

А.В. Кочуров, ОПП

## Комплексная безопасность в Главном корпусе

20 сентября в Главном корпусе РУДН состоялась учебная эвакуация студентов и преподавателей под руководством начальника корпуса и добровольной пожарной дружины В.В. Енаке.

В результате длительной и кропотливой работы по обучению персонала, сопряжённой с изучением нормативных документов, учебная эвакуация была проведена на весьма достойном уровне.

Инженерные системы и системы автоматического открывания дверей, голосовое оповещение о начале эвакуации, а также и блокировка лифтового оборудования сработали в штатном режиме.

В настоящее время в корпусе завершён монтаж пассажирского панорамного лифта из МФЦ на второй этаж столовой. Увеличилось количество пожарных выходов в новой пристройке цокольного и первого этажа. Чтобы обезопасить корпус от всех возможных случайностей, в корпусе реконструировали пандус пожарного выхода из главного холла.

Кроме этого, закончилась реконструкция первого этажа столовой. В ходе работ появилась большая коворкинг-зона, а также новые запасные выходы из здания на улицу. Для безопасности студентов был открыт ещё один пожарный выход из УНИБЦ.

В.В. Енаке



## Что такое артроз и как его лечить?

Артроз — это заболевание сустава, при котором в первую очередь страдает питание хряща, а в последствии хрящ изнашивается. К сожалению, не существует лекарства или «волшебной таблетки», которая бы лечила артроз. При проблемах с суставами пациенту надо обратиться к врачу и пройти обследование.



Иногда у пациентов выявляют подагру. Это заболевание, при котором в синовиальных оболочках суставов откладываются соли мочевой кислоты. Пациентов с таким заболеванием много, но не все они нуждаются в таком радикальном методе лечения как эндопротезирование, особенно если речь идет о мелких суставах.

Эти пациенты должны наблюдаться и проходить лечение у ревматолога. Зачастую даже специальная диета дает положительные результаты у таких больных. Однако в запущенных случаях приходится оперировать таких больных. В год через наше отделение проходит около 15-20 больных подагрой. Подходы в эндопротезировании как у нас, так и за рубежом одинаковые. Однако подходы в реабилитации пациентов после операций эндопротезирования крупных суставов разнятся очень сильно. А реабилитация – это не менее важный этап в восстановлении адекватной функции сустава и конечности.

Большинство хирургов предпочитают эндопротезы запад-

ных производителей. Выбор эндопротеза диктуется несколькими параметрами: возраст пациента, качество костной ткани, желаемая активность после операции (в том числе возможность физической нагрузки), анатомическое строение костей, образующих сустав.

Любая хирургия сопряжена с возможными осложнениями. В ортопедии возможны как общехирургические осложнения, такие как кровотечения из послеоперационной раны, осложнения инфекционного характера, так и специфические. Если говорить об эндопротезе тазобедренного сустава к специфическим осложнениям относятся вывихи головки эндопротеза, нейропатии тракционного характера, интраоперационные переломы. К нам пациенты приходят из-за постоянного болевого синдрома, в частности в ночное время суток, когда постоянно приходится принимать обезболивающие препараты.

В запущенных случаях мы наблюдаем выраженную деформацию сустава, хромоту. Конечно, качество жизни пациентов улучшается в разы. Однако необходимо отметить, что на западе в последние годы для оценки исхода операции используется термин удовлетворенность пациента операцией. Например, пациент около 5 лет нуждается в эндопротезировании коленного сустава, но он пытается лечиться консервативно, максимально отдалая момент операции по той или иной причине.

После операции, несмотря на правильно произведенную операцию, пациент остается не очень доволен дискомфортом разного характера в области коленного сустава. Пациент ожидал что сразу же начнет бегать, а этого не произошло. Поэтому в каждом случае необходимо разъяснять, что в функции сустава, кроме суставных поверхностей костей, участвуют мышцы и связки. А их мы заменить уже не можем.

Р. Алиев

## Советы студентам по здоровому питанию

Правильное питание чрезвычайно важно для здоровья, особенно в то время, когда резервы иммунной системы необходимы для борьбы с инфекцией. Ограниченная доступность свежих продуктов может сократить возможности для полезного и разнообразного питания. Кроме того, результатом такого ограничения может стать рост потребления продуктов, прошедших технологическую обработку, зачастую характеризующихся повышенным содержанием жиров, сахара и соли.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует не «полезные перекусы», а полноценные приемы пищи. Кроме того, важно соблюдать питьевой режим. За сутки рекомендуется пить не меньше 2 литров жидкости. ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков.

Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам.

Если вам хочется сладкого, предпочтение всегда следует отдавать свежим фруктам. Лучше есть фрукты в первой половине дня. ВОЗ рекомендует употреблять в день не менее 400 г (5 порций) фруктов и овощей. Удачным выбором будут цитрусовые – апельсины, мандарины и грейпфруты, а также бананы и яблоки, которые можно нарезать и заморозить для дальнейшего употребления или для приготовления смузи.

Отдавайте предпочтение хлебным продуктам, произведенным из муки грубого



помола и обогащенных витаминами и минеральными веществами. Для приготовления каш выбирайте крупы на основе цельных зерен. Неочищенный рис и макаронные изделия из цельнозерновой муки, овес, гречневая крупа, киноа и другие необработанные цельнозерновые продукты – отличный вариант, поскольку они долго хранятся, просты в приготовлении и позволяют достичь нормы потребления клетчатки.

Помните, что молочные продукты – это здоровье костей. Молоко и кисломолочные напитки, особенно с низким содержанием

жира и без добавленного сахара прекрасно утоляют жажду. Молочные продукты, как и фрукты, являются отличным перекусом.

Ограничивайте потребление мясных и рыбных деликатесов, жиров животного происхождения, отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, птицы. 2-3 раза в неделю ваше меню должно включать рыбу – источника белка, но и жирных кислот.

Ограничьте потребление соли. Рекомендованная ВОЗ норма потребления соли составляет менее 5 г в день.

Используйте растительное масло для заправки овощных салатов. Никогда не пропускать завтрак!

Правильный обед: супы, бульоны, салаты, отварное не жирное мясо, овощи.

Правильный полдник: йогурт, салат, кефир, фрукты.

Правильный ужин: легкий салат, творог, йогурт или немного тушеных овощей.

Н.А. Дрожжина

## Правила движения на электросамокатах в 2023 году

**Средство индивидуальной мобильности (СИМ)** — это транспортное средство, имеющее одно или несколько колес (роликов), предназначенное для индивидуального передвижения человека посредством использования одного или более двигателя. В этот список входят электросамокаты, электроскейтборды, гироскутеры, сигвеи, моноколеса и подобные устройства.

### Правила движения СИМ

По правому краю проезжей части разрешается двигаться при выполнении следующих условий:

- в случае отсутствия велосипедной и велопешеходной дорожки либо полоса для велосипедистов, тротуар, пешеходная дорожка, обочина или возможность ехать по ним;
- только в случае если разрешенная скорость на дороге не превышает 60 км/ч;
- на проезжей части разрешено движение велосипедистов;
- СИМ должно быть оборудовано фарой, световозвращателями, звуковым сигналом и тормозной системой.

### Сигналы светофоров для СИМ

Водители СИМ также, как и все участники дорожного движения должны руководствоваться сигналами регулировщика, пешеходного и транспортного светофора:

- при движении по тротуару или пешеходной дорожке СИМ должны пользоваться сигналами для пешеходов;
- при езде по велосипедной или велопешеходной дорожке и полосе для велосипедистов СИМ должны руководствоваться сигналами для велосипедистов.
- В случаях движения по правому краю проезжей части сигналами транспортного светофора.

### Знаки дорожного движения для СИМ

Специально для СИМ с 1 марта 2023 года были введены новые знаки дорожного движения и включены в правила применения дорожных знаков, разметки, светофоров, дорожных ограждений и направляющих устройств (ГОСТ Р 52289-2019).

#### Знак «Движение пешеходов запрещено»



Относительно самого знака ничего не изменилось, он используется в правилах дорожного движения, как и раньше, но с 1 марта 2023 будет запрещать движение не только пешеходам, но и СИМ. Новая формулировка из ПДД для знака 3.10 звучит так: «Запрещается движение пешеходов, а также лиц, использующих для передвижения средств индивидуальной мобильности».

Теперь этот знак запрещает движение пешеходов и водителей, использующих СИМ.

#### Знак «Движение СИМ запрещено»



А вот этот знак уже новый — он появился с мартовскими изменениями в ПДД, и запрещает движение только для средств индивидуальной мобильности. В отличие от других подобных указателей он

запрещает движение в одну сторону, а не в обе. Данный знак не действует на: пешеходов; велосипедистов; автомобили; автобусы.

Эти же правила действуют в комбинации дорожных знаков «Въезд запрещен» и «Вид транспортного средства», которая также говорит о том, что въезд запрещен только средствам индивидуальной мобильности.

#### Знак «Вид транспортного средства»



Введена специальная табличка, обозначающая СИМ. Она показывает, что находящийся над ней знак относится только к СИМ.

#### Табличка «Кроме вида транспортного средства»

Также у СИМ появилась своя табличка в категории «Кроме вида транспортного средства» — такие таблички в ПДД определяют вид ТС, на который не распространяется действие знака.



Эти же правила действуют в комбинации дорожных знаков «Въезд запрещен» и «Кроме вида транспортного средства» для СИМ.

Н.С. Гаинцева

## РУДН – территория безопасности!

**Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы** - это уникальный университет, широко известный в мире своими достижениями в организации учебного процесса, научными исследованиями, международными связями, а также инфраструктурой, созданной для комфортного проживания и обучения студентов. Все эти достижения позволяют Университету занимать высокие позиции в мировых международных рейтингах.

Пристальное внимание служб Университета направлено на проблему обеспечения безопасности в образовательной среде, обусловленную растущей, за последние несколько лет, динамикой опасных ситуаций в образовательных учреждениях, а именно: пожаров, массовых заболеваний, травм, правонарушений, наркомании, алкоголизма, угроз террористического характера и актов экстремизма.

Университетом также учтен опыт сложившейся в 2020-2021 годах эпидемиологической ситуации, вызванной распространением коронавирусной инфекции COVID-19, и до настоящего момента значительное внимание уделяется вопросам предупреждения массовых заболеваний.

Так, в рамках предупреждения заболеваемости в 2022-2023гг. Университетом в соответствии с рекомендациями Министерства здравоохранения РФ были проведены мероприятия по профилактике заболеваемости среди административного персонала Университета, обучающихся, а также сотрудников коммерческих структур РУДН путем вакцинации от гриппа, COVID-19, кори и пр. заболеваний. Согласно установленному порядку для коммерческих структур, оказывающих услуги на территории Университета, также определены условия приема на работу персонала только при наличии у них медицинских книжек с отметками о прохождении необходимых вакцинаций.

В настоящий момент процедура вакцинации, с целью предупреждения

заболеваемости различными заболеваниями, продолжается.

Особое внимание РУДН уделяет соблюдению сотрудниками Университета и арендаторами требований соблюдения пожарной безопасности. Сотрудниками соответствующих структурных подразделений РУДН на постоянной основе проводятся проверки учебных, административных, арендуемых и прочих помещений Университета на предмет соблюдения указанных норм, и в случае выявления нарушений, контролирует их до полного устранения. При проведении проверочных мероприятий комиссия обращает внимание, в первую очередь, на наличие и исправность первичных средств пожаротушения, планов с указанием путей эвакуации, наличия знаков безопасности, работоспособность автоматической системы пожарной сигнализации, состояние пожарных эвакуационных выходов и вентиляционных систем, а также соответствия нормам используемых отделочных материалов в помещениях.

В заключение хотелось бы отметить, что коммерческие структуры, оказывающие услуги на территории Университета, соблюдают весь комплекс мер по обеспечению безопасности, установленный законодательством Российской Федерации, а также локальными нормативными актами Университета.

В.И. Квиткин

## Профилактика карманных краж

Карманные кражи являются самыми массовыми и популярными преступлениями среди злоумышленников. Число карманников растет, так как карманная кража – легкий «заработок», причем довольно большой.



Уберечься от воров – карманников возможно, если вы будете внимательны в переполненном транспорте, при посещении магазинов или других многолюдных местах.

При этом следует соблюдать несколько несложных правил:

- обратите внимание на то, чтобы портмоне или кошельки не выделялись из одежды, и тем самым не привлекали к себе внимание.
- используйте нагрудные кошельки. Очень надежный способ хранения, так как в этих случаях карманникам не удастся действовать незаметно.
- следите за тем, чтобы Ваша сумка была застегнута. В многолюдном месте прижимайте ее к себе.
- никогда не кладите сумку с деньгами в тележку для покупок.
- не храните в кошельке записку с пин-кодом от кредитной карты, и уж тем более не указывайте его на самой карте.
- обращайтесь внимание на людей, которые пытаются подойти к Вам поближе, встают сзади или сбоку.

- выходя из дома, загляните в свой кошелек и подсчитайте, какой суммой денег Вы располагаете. Не стоит брать с собой лишние деньги.
- не пересчитывайте содержимое кошелька публично.

Если Вы заметили карманного вора, то лучше всего, не привлекая внимания, сообщить об этом сотрудникам полиции. Если все же карманник собирается украсть у человека что-либо и никто вокруг него этого не замечает, в такой ситуации лучше всего привлечь внимание окружающих людей и указать, кто именно хочет украсть ценный предмет. Если карманник уже совершил кражу и был задержан сознательными гражданами, но к несчастью, поблизости нет сотрудников полиции, то, прежде всего, необходимо принять меры, чтобы карманник не избавился от похищенного, определить потерпевшего, круг свидетелей и срочным образом позвонить в органы внутренних дел.

Если все же карманнику удалось похитить ваше имущество, то Вам необходимо:

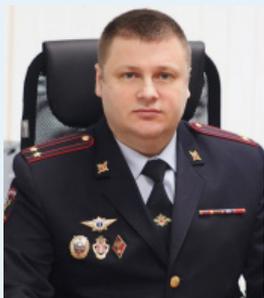
- запомнить приметы внешности злоумышленника: во что был одет, примерный рост, возраст, телосложение.
- в каком направлении скрылся преступник.
- незамедлительно сообщить о случившемся в органы внутренних дел.
- дождаться на месте прибытия сотрудников полиции.

Гарантией успеха раскрытия преступления является своевременность обращения в органы полиции, а также наиболее точное и полное описание внешности преступника.



Уважаемые студенты, сотрудники полиции еще раз вас предупреждают: будьте бдительны и соблюдайте элементарные правила безопасности, принимайте все необходимые меры для сохранности своего имущества.

Л.А. Павликова, полиция РУДН



Начальник Отделения полиции по обслуживанию РУДН А.С. Семячко

## Отделение полиции РУДН

Отделение полиции по обслуживанию РУДН – это подразделение, которое размещается в студенческом кампусе и обслуживает исключительно территорию Университета.

Телефон дежурной части отделения полиции:

8 (495) 433-22-33

Адрес: 117198, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 19/10