

REBASTE ERI 2004

CURARE



EESTI ARSTITEADUSÜLIÕPILASTE SELTSI AMETLIK HÄÄLEPAEL

Tere!

Hoiad käes Eesti Arstiteadusüliõpilaste Seltsi ajakirja "Curare" eriväljaannet just Sinule. Kõik need artiklid on siia kokku kogutud selleks, et end siin veidi mugavamalt tunneksid. Endiste rebastena soovime jagada infot, mida ehk ehk lähemal ajal vaja võiks minna, ühtlasi on see ajakiri tervitus noortele kolleegidele vanematelt kursustelt.

Loodan, et mitmed teist leiavad üles ka meie Seltsi ruumid, et liikmeks astuda ja oma elu siin arstiteaduskonnas huvitavamaks muuta. Sõbrad ja väärt kogemused on mõne töögrupi aktiivseks liikmeks saanule garanteeritud. Oleme avatud uutele ja värsketele tuultele ning ideedele.

"Curare" soovitab oma kursusega kiirelt tuttavaks saada. Eks ole ju Sinu kaaslased need, kellega kuue aasta jooksul laipu prepareerite, keemiat harrastate, verevõtmist harjutate, patsiente küsitlete ja kõige lõpuks õppejõu järel mööda haiglat kitlite lehvides jooksete, just nagu päris arstid. Võite

uskuda, et arstiteaduskonna kursustelt võib leida haruldaselt eripäraseid ning toredaid tudengisendeid üle terve Eesti ja tegelikult ka kaugemalt. Teistest riikidest pärit tudengite osakaal on meil üks suurimaid.

Kui keegi teist leiab, et peaks "Curare" osas oma sõna ütleva, või on tal mõni jutuke või luuletus kapipõhjas, võtan need heal meelel vastu. Ehk et tagasiside ja kaastööd on VÄGA OODATUD.

Ilusaid ülikooliaastaid,



Reigo Reppo,
"Curare" toimetaja

Näpunäiteid Rebasehakatistele

Õnnitlused ülikooli sissesaamise puhul. Kindlasti on su rõõm suur ning ma palun vabandust, kui sind natuke kurvastan, sest sind võivad ees oodata probleemid, mille lahendamiseks ma väikeseid nõuandeid jagan.

1. Sul on vaja peaaegu kohe kitleid ning lausa kolm. Nendel, kelle vanemad on arstid, ei tohiks kitli muretsemisega probleeme tekkida. Tartus on olemas arstikaupade pood, kuid kitlid maksavad seal küllaltki palju (200–300 krooni). Mõistlikum oleks üles soojendada suhted mõne keemikust sugulase või tuttavaga, sest valge kittel on ikka valge. Kui aga otsustad kitli osta siis soovitan minna Teaspoonipoodi, kus saab umbes saja krooniga ilusa kokakitli ja soovi korral popid ja noortepäraseid püksid.

Kitleid on nii palju vaja sellepärast, et ühega neist on vaja käia laiba preparatsioonil, ning sellega ei saa minna näiteks keemia või histoloogia praktikumi. Pealegi võid sa põetusõpetuse praktikumi minnes (see toimub Maarjamõisa Haiglas) oma uhke kitli bakteribuketiga põhjustada palju pahandust. Sellepärast on vaja teist kitlit, millega käia nt keemia, histoloogia, biokeemia praktikumides, ning eraldi kolmandat haiglas käimiseks.

2. Veel on sul vaja muretseda endale skalpell ning pintsetid, mida läheb vaja laiba preparatsioonil. Neid asju on mõtet jällegi välja pressida arstidest vanematelt või siis osta arstitarvete poest. Skalpell peaks olema täiesti tavaline, st mitte vahetatavate teradega, sest viimased on eriti teravad ning prepareerides võid sa rikkuda üliväärtusliku preparaadi. Ära muretse kirurgilisi pintsette, mille otsad on konksudega, sest ka nendega võid vigastada õrnu kudesid.

3. Igasuguseid õpikuid saad laenutada raamatukogust. Kohe võid ära krabada anatoomia atlased, neid läheb sul kõige rohkem vaja. Täitsa hea on vana nõukogude aegne Sinelnikovi atlas, väga head on Sobotta atlased. Tegelikult kõlbavad aga kõik, peasi, et midagi oleks. Üldiselt annavad õppevahendite nimekirja vastava aine õppejõud.



4. Kõige hullem jama on valikainetega ning nendele registreerimisega. Selleks soovitan varuda kannatust ning rahu. Kui sa alguses ei saa oma punkte kokku, siis ära pabista, sest paljudele valikainetele saab registreeruda ka siis, kui kursus algab. Mõtet on võtta neid aineid, mis ühe korraga rohkem punkte annavad. Kõige huvitavamad on minu arust Kliiniline Praktika ning Liikumisaparaadi preparatsioon, kuid ka teistel pole viga.

Soovin teile jõudu ja jaksu teie valitud teel ning ärge häbenege vanemate kursuste käest nõu küsida.

Ärge matke ennast tapvalt sügavale õppimise alla, vaid üritage ikka tudengipõlve nautida, aga ainult siis kui kõik õppimisasjad korras on.

Kõike paremat ja toredat tudengiaega soovides,



Arie Passov,
stud med VI

ATÜK — mis ja milleks?

Sellise tähekombinatsiooni all peidab end Arstiteaduskonna Üliõpilasesindajate Kogu. See on üliõpilaste esindusorgan selleks, et arstiteaduskonna tudengeid puudutavates küsimustes meie hääle teaduskonnas ja ka ülikoolis rohkem kuuldavaks teha. Sinna kuulub teaduskonna iga eriala igalt kursuselt üks esindaja. ATÜK'ist valitakse neli inimest esindama tudengeid teaduskonna nõukogusse — üks stomatoloogia ja proviisori erialadelt, ning arstiteaduse erialalt üks inimene nii prekliinikumist kui kliinikumist.

ATÜK tegeleb oma töös tudengite probleemidega, mille lahendamine üksi või oma rühmaga on liiga raske või süüa võimatu. Sellised suuremad probleemid arutab ATÜK isekesis läbi ning viib probleemi arstiteaduskonna nõukogusse või näiteks õppekorralduskomisjoni. Näiteks kui keegi

tunneb, et mõni õppejõud permanentselt oma ülesannete kõrgusel pole, saab ehk ATÜK aidata.

Iga kuu enne teaduskonna nõukogu koosolekut on ATÜK'i koosolek, kus arutatakse läbi nõukogu koosolekul käsitletavat probleemi ning kujundatakse oma, st. tudengite arvamus selles osas.

Esimese kursuse esindaja ATÜK'is on Reedik, otsige ta üles, kui mõni mure juhtub olema.



Reigo Reppo
stud. med. IV
endine ATÜK'i liige

Kõik on uus septembri kuus!

Kui tegemist oleks ainult uute vihikute, raamatute ja koolikaaslastega, polekski asi nii hull. Aga nüüd tuleb teil kallid rebased silmitsi seista ka uue koolimaja ja osal teist ka täiesti võõra linnaga. Aga karta ei maksaks! Emme ja issi juures oli kindlasti tore lapsepõlv, aga Arstiteaduskonna ja Tartu rüpes on tunduvalt mõnusam ja huvitavam astuda oma esimesi samme iseseisvas elus.

Neile teadmiseks, kes kunagi pole Tartust midagi kuulnud, et linna on ajalooramatutes esmakordselt mainitud aastal 1030, siit voolab läbi kaunis Emajõgi, Tartu on kogu Lõuna-Eesti kultuuri- ja turismikeskuseks ning üldse on Tartu kõige toredam koht, kus on võimalik arstiks õppida. Kes soovib infot vaatamisväärsuste ja muu taolise kohta, peaks külastama turismiinfo punkti, mis asub Raekoja platsil.

Mõningad pisikesed nõuanded selleks et Tartus ellu jääda

LIIKLEMINE

Vaatamata sellele, et Tartu on suhteliselt väike, võtab punktist A punkti B jõudmine meelelt aega (kui sul just autot ei juhtu olema), sest meil on siin tõeliselt vahva bussiliiklus. Kui sa tahad kuskile õige ajaks jõuda, ja sa oled otsustanud kasutada ühistransporti, siis on mõttekas varuda endale paar lisaminutit, sest kunagi ei või teada, millal buss otsustab kohale ilmuda. Peatustes leiduvad sõidugraafikud on ainult memmedele tõenduseks selle kohta, et bussiliiklus ikkagi toimib.

Jänesed pole Tartus teretunud. Kontrollionud on suured ja koledad, nii et mina ei soovitaks kellelgi nendega tegemist teha. Rakendamisel on ka uus kord, mille kohaselt saab busi siseneda vaid esiukses- nägemist jätkud!

Positiivne nähtus Tartu linnatranspordis on marsruuttaksood, mis vuravad Annelinna ja teiste linnajagude vahel. Mugav võimalus kiiresti ja soodsalt (8.–) koju saada ka hilsel tunnil, sest bussid lõpetavad liiklemise juba kella 23 paiku- "toredat" ööelu Teilegi!

Ja muidugi eksisteerivad meil ka taksod. Kellel raha see sõitku.

TOIDUKORV

Kel vähegi viitsimist ja tahtmist, sellele soovitaks sisseoste teha turult, kraam on värske, hind soodne, valik suhteliselt suur ja müüjatädid sõbralikud, ka asukoht on meeldivalt kesklinnas. Asjalikud on ka Astri ja Konsumi toidupoeid. Spari kauplusesse kellelegi küll ei soovitaks minna kui just mädajuustu isu peale ei tule. Ekstreemspordi huvilistele jäävad muidugi keldripoeid.

RIIDEESEMED

Tartu kõige meeldivamad rõivakauplused on *secondhand*'id, neis on vähemalt kaubavalik lai. Külastamist vääriavad eriti äärelinnades asuvad poekesed. Tuli hingelisele soppajale pole Tartul eriti midagi pakkuda. On paar beibepoodi, kingapoodi ja kaubamaja, mõned supermarketid ning sellega piirdubki "üüratu suur" kaupluste paraad. Sisseostud tuleb sooritada Linnas, kus kõik on niigi parem ja ilusam.

TURVALISUS

Kui sa just ise kuskile pätiurkasse ei lähe peksa küsima, siis polegi tõenäosus, et sa kerepeale saad kuigi suur. Mind pole keegi veel öösi tülitama tulnud. Kel kiired jalad ja kes oskab ka mõnd enesekaitse nippi, pole midagi karta. Siiski oleks pimeas targem hoiduda Hiinalinnast, Supilinnast ja üldse kohtadest, kus on pime ja ühtegi hingelist pole silmapiiril. Aga muidu on Tartu turvaline!

ALKOHOLIPOED

Kõige edulisemad viinahinnad on Feenoksi kauplustes — Anne tänaval ja Kuperjanovi tänaval. Viimane asub Arstiteaduskonna dekanaadi vahetus läheduses. Herne pood on küll terve öö lahti, aga viina saab osta kuni kaheni.

Suitsusõpradele teadmiseks, et ka tubakatooted on kõige soodsamad Feenoksi kauplustes, aga... SUITSETAMINE KAHJUSTAB TEIE TERVIST!

MENUPAIGAD

Siin väikeses linnakeses leidub midagi igale maitsele ja rahakotile, tuleb ainult leida enda jaoks see sobiv. Tõelised superüritused toimuvad muidugi seal, kus arstiteaduskonna tudengeid on koos rohkem kui üks. Kindlasti tuleks osa võtta tutvumispeost, rebastepeost, Talveseminarist, karnevalist ja teistest EAÜSi poolt korraldatud üritustest. Meelelahutusürituste kõrvalt võiks aega näpistada ka õppimisele, aga raamatute tuhlamisele ei maksaks liigselt aega kulutada- prioriteetidid paika!



Kristi Kajak
Värske Soome arst

Kui Sa ei taha üksi kodus passida ja nukrutseda...

Pepleri tänava 32 majas kolmandal korrusel koridori lõpus on uks, mille kohal silt "Eesti Arstiteadusüliõpilaste Selts". See uks on lahti kindlasti kolmapäeviti kella 17.00-st 19.00-ni ja see on see aeg, kui tasub tulla kohale ning küsida: "Mis värk on? Kas ma ka midagi teha saan?". Oled sinna alati oodatud!

Ah et mis see Eesti Arstite... (juba läsksi sassi) on? See (lühidalt EAÜS) on just see organisatsioon, kuhu on asja kõigil arstitudengitel, Ole Sa siis liikmena passiivne, kes soovitatavalt vähemalt üldkoosolekule tuleb või aktiivne, kelle elu Seltsi ümber keerlebki. Loomulikult on vaja rohkem neid, kes agarad ja tragid.

Ajaloo kohta võib rääkida seda, et Selts on tegutsenud sellisel kujul 1991 aastast. Ette on tulnud halvemaid ja paremaid aegu, kuid oma koha on ta leidnud ning liigub järjest paremuse suunas. Kel ajaloo vastu rohkem huvi, siis on Seltist võimalik osta "Eesti arstiüliõpilaste ajalooramatut", milles kokkuvõtlikult kirjeldatud, et mis-kes-kus.

EAÜS-i tähtsaimad dokumendid on põhikiri ja kodukord ning tähtsaim organ on Seltsi liikmetest koosnev **üldkogu**, mis käib koos 2 korda aastas ja kinnitab tähtsaimad otsused. Üldkogu määrab ka **juhatuse**, **töögruppide juhid** ning **revisjonikomisjoni**. Kelledest kaks esimest tegelevad Seltsi sisulise tööga ning viimane omab kontrollivat võimu. Juhatusse kuuluvad president, asepresident siseasjade alal, asepresident välisasjade alal, asepresident finantsasjade alal ja laekur. Laiemasse juhatusse kuuluvad erinevate töögruppide juhid ning igal kursusel on ka Seltis oma esindaja, kelle ülesandeks ongi Seltsi esindada ja reklaamida (tegelikult ka "Curaret" jagada ja liikmemaksu koguda). Hetkel on presidendi kohusetäitjaks **Mait**, asepresidendiks välisasjade alal **Flo** ja laekuriks **Ingrid**.

Ametikohtadele on kõigil võimalik kandideerida ning kel huvi võib asjale mõelda. Kuigi soovitatav on asjaga natuke enne tutvuda, kui pea ees tundamatusse vette hüppad.

Tutuvustaks lühidalt ka meie töögrupe, kuigi täpseima info saate te ikkagi töögruppjuhtidelt. Neile võite vabalt kir-

jutada või nõobist kinni rabada ning aru pärida. Üldiselt on igal töögrupil omad liikmed ning vastavalt vajadusele käiakse koos ning mõeldakse erinevaid üritusi välja või koolitatakse ennast või ka teisi.

Välisvahetuse töögrupp on koondunud need, kes organiseerivad arstiteaduskonna üliõpilaste kliinilise praktika suvist vahetust erinevate välisriikidega. Kuu aega kestev praktika on kindlasti väga hea ja kasulik võimalus laiendada oma silmaringi ja teadmisi. See on parim võimalus minna praktikale välisriigi haiglasse. Töögrupi juhiks on **Gabor**.

Teadusgrupp hoolitseb kõige selle eest, mis seotud tudengiteadusega (oluline edasises elus ning praktikas). Suurim üritus on igaastane Üliõpilaste Teaduskonverents ning samuti vahendab ta teaduslikku välisvahetust, mille kaudu on võimalik välismaale minna ka prekliinikumi üliõpilastel. Vahepeal küll varjusurmas olnuna on teadusgrupp taas tõusmas ning juhiks on **Andres**.

Reproduktiivtervise töögrupp ehk lühidalt **Seksiklubi** minu teada küll orgiate jms korraldamisega ei tegele, kui täpselt võite küsida **Pillelt**. Tegelikult on märksõnadeks AIDS, kondoom, noorte seksialane haridus jne.

Rahvatervise töögrupp tegelebki kõiki rahvatervise aspekte puudutavate valdkondadega. Küll tõrjuvad nad suitsetamist, püüavad inimesi informeerida tuberkuloosist, vanureid end liigutama sundida ning lapsi eemale hoida narkoopia ja alkohoolismi allakäigu trepist. Töögruppi juhivad **Mari**.

Rahu ja pagulastega tegelev töögrupp on **Meelise** halata. Tema on enda ümber koondanud tõelised huvilised, keda huvitavad teemad nagu rahu ja sallivuse propageerimine, konfliktipreventsioon, inimõigused, rassism, tuumarelatiivid jms

Haridugrupp on kahjuks hetkel küll varjusurmas, kuid idee poolest peaks sealt kaudu toimuma arstihariduse kvaliteedi parandamine, arstitudengite õiguste kaitsmine erinevatel tasanditel ja vastava alaline koostöö välisriikidega. Töögruppjuhiks hetkel **Vladlena**.

Meie seltsi häälepaelaks on ajakiri "Curare" ning seda tekitab vastav **töögrupp** ehk toimetus. Nimi tähendab ladina keeli "ravima", ühtlasi aga ka indiaanlaste lihaseid halvavat noolemürki. See on töögrupp, mis alati ootab teie kaastöid, sest kaaslaste asju on ju alati põnev lugeda. Ilmumise eest vastutab oma naha ja karvadega **Reigo**.

Kindlasti tekkis mõte, et kui asjamehi on terve rodu, kas siis midagi ka tehtud on? On ja päris piisavalt. Päris ajalugu ei hakka ümber kirjutama, kuid mõnedest asjadest lühidalt. Pea kõik töögrupid on korraldanud oma ala tutvustavaid seminare, samuti on EAÜS osaline kevad- ning sügispäevadel. Viimastel aidatakse verd lasta (Doonoripäev), haritakse seksi ja AIDSi teemadel ning tavaliselt on väljas ka parimad pildid välisvahetuses käijatelt. Aasta üheks tähtsaimaks ürituseks on Talveseminar, mis toimub linnakärast veidi eemal kenas motellis. Igal aastal valitakse aktuaalne teema ning seda siis lahatakse erinevatest aspektidest, kuid päeva lõpetab üks kõva pidu. See viimane on paljudki Seltsi juurde toonud ning neid seda armastama pannud.

Seltsi iseloomustabki kõige paremini lause "Enne töö, pärast lõbu ja seda viimast veidike rohkem".

Seltsi nimel ja teile ilusat studiumi algust soovides,



Mait Altmets,
EAÜS-i presidendi kt



Lõoma-Eesti rebane

Õppetoetus

Põhitoetus (sel aastal 800 EEK) on mõeldud katma õppimisega seotud täiendavaid kulusid.

Täiendava toetuse (400 EEK) eesmärgiks katta eluase-
mele ja transpordile tehtavaid täiendavaid kulusid.

Õppetoetust on õigus taotleda üliõpilasel ja keskkhariduse baasil kutsekeskharidust omandavad õppivad, kes:

- on Eesti kodanik või viibib siin elamisloa alusel;
- omandab kõrgharidust õppekaval, kus on riikliku koolitustellimuse alusel moodustatud õppekohti või kutsekeskhariduse õppekaval, kus on riigi finantseeritavaid koolituskoh-
ti;
- omandab kõrgharidust või kutsekeskharidust täiskoormusega õppides ja ei ole ületanud õppekava nominaalkestust;
- täiendava toetuse taotlemisel lisandub veel nõue, et üliõpilase rahvastikuregistrijärgne elukoht asub väljaspool omavalitsusüksust ja sellega piirnevaid omavalitsusi, kus asub õppeasutus

Stuudiumi esimesel semestril ei saa õppetoetust taotleda.

Põhi ja täiendavat toetust on õigus taotleda kaks korda aastas (septembris ja veebruaris) viieks kuuks. Õppetoetust ei ole õigust saada akadeemilisel puhkusel oleval õpilasel ja üliõpilasel.

Õppetoetuse määramisel arstiteaduskonnas on keskne kriteerium viimase semestri eksamihinnete kaalutud keskmine, st. keskmine hinne 1AP kohta. Arvestatakse ainult kohustuslikke aineid. Kui mitmel kandidaadil on sama kaalutud keskmine, arvestatakse vajadusel ka kogu stuudiumi kaalutud keskmist.

Toimetulekutoetus

Toimetulekutoetuse määramise aluseks on toetuse taotleja ja tema perekonnaliikmete sissetulek. Toimetulekutoetuse määramisel loetakse perekonna liikmeteks abielus või abielulistes suhetes olevad samas eluruumis elavad isikud, nende abivajavad lapsed ja vanemad või muud tüht või enamat tu-



Tsentrifuugrebane

luallikat ühiselt kasutavad või ühise majapidamisega isikud. Õpilasel ja üliõpilasel, kelle elukohta aadressiandmed ei lange kokku käesoleva paragrahvi lõikes 2 nimetatud perekonnaliikmete elukohta aadressiandmetega, on õigus saada toimetulekutoetust oma rahvastikuregistrijärgse elukohta valla- või linnavalitsusest, kui tema perekond oli toimetulekutoetuse saaja eelmisel kuul.

Sotsiaalhoolekande seadusesse sisseviidud muudatuste põhjal on peamine erinevus võrreldes varasemaga see, et toetust saavad taotleda üksnes need õppurid, kelle vanemad olid toimetulekutoetuse saajad eelmisel kuul. Vanematega kokku ei loeta tudengiperet, kui noored on registreeritud abielus. Kohalik omavalitsus arvestab endiselt toimetulekupiiriks esimese pereliikmele 500 krooni ja iga järgmise pereliikme kohta 400 krooni pereliikme kohta, mis peab jääma kätte pärast eluasemekulude katmist. Nii saab toimetulekutoetust taotleda kolmeliikmeline pere, kelle kuusissetulek pärast eluasemekulude katmist jääb alla 1300 krooni. Võrreldes varasemaga on erinev veel see, et kohalik omavalitsus võib eluasemekulutuste arvestamisel võtta arvesse ka teises linnas õppiva üliõpilase elamiskulusid.

Õppelaen

2004/2005 õppeaastal saab õppelaenu EV haridusseaduse alusel.

Õppelaenu on õigus saada Eesti kodanikul või Eesti Vabariigis alalise elamisloa alusel viibival isikul, kelle õpingute kestus õppekava järgi on üheksa kalendrikuud ja enam ning kes:

- 1) on täiskoormusega õppiv üliõpilane Eesti avalik-õiguslikus ülikoolis või riigi rakenduskõrgkoolis;
- 2) on täiskoormusega õppiv üliõpilane erakooliseaduse alusel tegutsevas eraülikoolis või erarakenduskõrgkoolis;
- 3) õpib täiskoormusega õppes või päevases õppevormis keskkhariduse baasil riigi- või munitsipaalikutseõppeasutuses;
- 4) õpib täiskoormusega õppes või päevases õppevormis keskkhariduse baasil erakooliseaduse alusel tegutsevas erakutseõppeasutuses;
- 5) õpib välisriigis käesoleva lõike punktides 1–4 loetletud õppeasutusega samaväärses õppeasutuses.

Seejuures enne 2003. aasta 30. juunit õppeasutusse vastuvõetud isikutelt nõutakse õppelaenu taotlemisel täiskoormuse nõude asemel päevases või statsionaarses õppevormis õppimist. Õppelaenu maksimimaalsuurus 2004/2005 õppeaastal on 17 500 EEK.

Õppelaenu tuleb hakata tagasi maksma hiljemalt 12 kuud pärast õppeasutuse lõpetamist, kusjuures laenusumma koos intressidega tuleb tasuda laenusumma tagasimaksmisele asumisest arvates hiljemalt kahekordse nominaalse õppeaja jooksul.

Laenusaaaja, kes on õppeasutusest lahkunud enne selle lõpetamist, peab laenu koos intressiga tagastama aja jooksul, mis võrdub õppeasutuses õpitud ajaga. Laenu tagasimaksmine algab sel juhul hiljemalt 6 kuud pärast õppeasutusest lahkumist (välja arvatud juhul kui 6 kuu jooksul õpinguid mõnes õppeasutuses jätkatakse).

Tagasimaksmise tähtaja kulgemine peatub laenusaaaja aja-teenistuses viibimise ajaks ja emale lapsehoolduspuhkuse ajaks (ühikes aastaks pärast lapse sündi). Teata!

Teata panka asjaoludest, mis võivad mõjutada laenulepingu täitmist:

- õppeasutuse või teaduskonna vahetus;
- käendaja(te) surm või maksujõulisuse muutumine;
- elukohta vahetus;

- tegevteenistusse minek või lapsehoolduspuhkusele jäämine;
- nime ja/või passiandmete muutumine;
- asjaolud, mis oluliselt vähendavad laenusaaaja võimet õpelaenu tagasi maksta jm

Tekst on osaliselt võetud Eesti Üliõpilaskondade Liidu kodulehelt www.eyl.ee ja aadressilt www.rajaleidja.ee.

Arvutiasjandusest

Kuidas saada ülikooli arvutivõrgu kasutajaks?

Ülikooli arvutivõrgu kasutusõiguse saamiseks tuleks tegetuda järgmiselt:

1. Tutvuge ülikooli arvutivõrgu kasutamise reeglitega.
2. Täitke vajalik taotlusankeet.

Taotluse esitamiseks ja kasutajatunnusega seotud andmete kättesaamiseks tuleb reeglina isiklikult pöörduda arvutivõrgu administraatori või deканаadi töötaja poole. Taotlusankeeti saab täita ka kohapeal.

3. Toimetage täidetud ja allkirjastatud taotlusankeet infotehnoloogia osakonda **arvutivõrgu administraatori kätte aadressil Ülikooli 18a II korrus, E – R 9.00–12.00 ja 13.00–16.00** või oma deканаadi töötaja kätte, kes toimetab ankeedi infotehnoloogia osakonda ja kelle käest saate kätte kasutajatunnusega seotud info.

Kui toote täidetud ankeedi infotehnoloogia osakonda, saate enamasti juba taotluse esitamise päeval endale kasutajanime koos e-posti aadressiga ja parooli. Kui annate ankeedi oma deканаadi töötaja kätte läheb sellega pisut kauem aega.

Arvuti poolt väljastatud parooliga ei pääse Te ülikooli infosüsteemidele (sh õppeinfosüsteemile) ligi, seetõttu tuleb parool ära muuta juba esimesel sisselogimisel.

Arvutiklassid:

- Arstiteaduskonna arvutiklass Nooruse 9 (Biomeedikumi lähedal Meditsiinikooli majas)
- Maarjamõisa haigla Medinfo keskses
- Ülikooli raamatukogus

Vaata ka TÜ infotehnoloogia osakonna võrgulehte <http://www.ut.ee/it>.

Üliõpilasküla: ühiselamud

Üliõpilaskülas koha saamiseks tuleb esitada majutusosakonda (Narva mnt. 25) avaldus, mis on aluseks vabanevate kohtade jagamisel. Kokkulepitud aegadel tuleb käia avaldust pikendamas (ka e-maili ja telefoni teel).

Kui oled saanud üliõpilaselamuse koha või toa, tuleb Sul sõlmida üliõpilasküla majutusosakonnas varaüürileping, mille lahutamatus osaks on majutamise sisekorraeeskirjad.

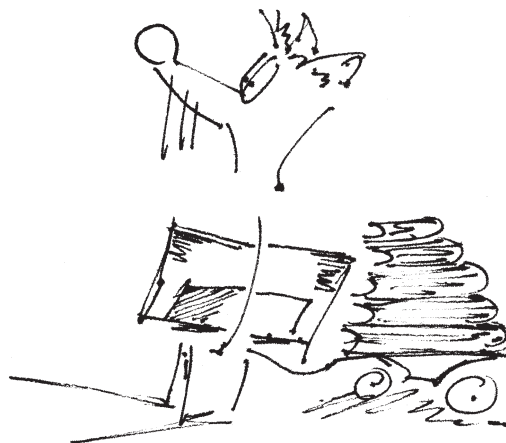
Leping sõlmitakse üheks õppeaastaks.

Lepingu sõlmimisel tuleb tasuda üliõpilasküla kassasse tagatisraha (enamasti 400 krooni).

Ravikindlustus

Päevases õppevormis õppiv üliõpilane on võrdsustatud ravikindlustusega kindlustatud isikuga, kuigi ta sotsiaalmaksu ei maksa. Üliõpilaste kohta saadab igal aastal andmed deканаat. Raviteenuse kasutamiseks pole haigekassakaarti enam vaja, piisab pildiga dokumendi esitamisest, millel on ka isikukood. Üliõpilastel on kasulik ennast registreerida Tartu haigekassa liikmeks, sest siis saab arstitudeng end näiteks vaktsineerida tasuta B-hepatiidi vastu.

Tartu Haigekassa aadress on Põllu 1a, tel 744 7433, tööpäevadel 9.00–12.00 ja 13.00–16.00, linnaliinibussid nr. 4 ja 7.



Kauge maa rebane

Perearst

Iga inimene peab meditsiinilise abi saamiseks olema registreeritud vabalt valitud perearsti juurde. Valida saab vaid ühe perearsti. Soovitav on valida oma perearst samast piirkonnast, mille haigekassa liige ollakse. See ei tähenda aga, et külmetuse ravimiseks peaks üliõpilane Tartust kodukohta arsti juurde sõitma, kui ta pole perearsti valinud Tartust, vaid oma kodukohast. Esmatasandi arstiabi saab ka linnast, kus perearsti patsient ei olla.

Arsti koju kutsumiseks võib helistada polikliinikusse või perearstikeskusesse, kus ollakse perearsti juurde registreerunud. Eriarstide poole pöördumiseks on sageli vaja perearsti saatekirja.

Muu abi

Pereplaneerimise liidu noortekeskus Raekoja plats 9 (hoovis), E–R 10–18, tel 744 2086.

Tartu usaldustelefon 743 2000 töötab iga päev 18–22.

Noorte usaldustelefon 8 26 466 666 E–R 19–23.

Reigo Reppo,

stud. med. IV

lingid:

<http://www.tartu.ee>

<http://www.ut.ee>

<http://www.ut.ee/tuutorid>

<http://www.med.ut.ee>

<http://www.eays.ee>

<http://www.ut.ee/tyk> (üliõpilasküla)

<http://www.ut.ee/tudengiteatmik>

<http://biomedicum.ut.ee>

www.wilde.ee (wilde pub)

www.online.ee/~zumzum

www.tsinkplekkpang.ee

www.atlantis.ee

www.xs.ee

Kuidas jääda ellu arstiteaduskonnas?

Esimesed segased ja põnevad nädalad kauaigatsetud *Alma Materis* on seljataga ning aeg küps selleks, et oma orientatsiooni ajas, kohas ja isikus pisut täpsustada. Töenäoliselt kaasneb selle mõttetegevusega nii mõneski veel kergesti haavatavas rebasehinges ängistav kahtlus, et lõputult näivate kohustuslike klassitundide ja kodutöödega gümnaasiumiaastad ei olegi asendunud elu ilusaima priiuseperioodiga. Tuleb tunnistada, et nädal-nädalalt leiab esialgne kohutav tötetajumine toidet ja kinnitust lämmatavat ladinakeelset terminoloogiat täitvatest magamata öödest, päikesetõusust-loojanguni kestvatest koolipäevadest ning kõikjal kõike uputavatest joonistustest ja raamatuvirnadest. Ellujäämine ning vaimse stabiilsuse säilitamine tundub võimatuks!

Tegelikult on mõned inimesed siiski suutnud arstiteaduskonna esimese kursuse ära lõpetada! Mõned neist on seejuures oma intellektuaalset taset koguni kergitanud!

Ehk on allpool toodu abiks närusena tunduva rebaseelu hõlpsamaks ja inimväärsemaks muutmisel ning aitavad ka tänavuaastastel esmakursuslastel kaugeltduva kevadise priiuse ilma *Xanaxi* ja kroonilise etülismita ära oodata!

1. Õpi nii palju kui võimalik ja nii vähe kui võimalik! Esimese kolme aasta prekliinilised või nõ teoreetilised ained on aluseks kogu ülejäänud meditsiinile, mistõttu, mida rohkem ja põhjalikumalt suudad omandada praegu, seda lihtsam saab sul olema tulevikus. Keegi ei suuda aga omandada kõike! Oluline on omandada oluline ja mitte tegeleda paaniliselt viimse detaili pähe tuupimisega (kuigi vahel nõutakse ka seda)! Elada tasub aga siiski olevikus ja mitte ainult tuleviku nimel, ning pealegi arendab ka õppimata jäänud osa loogiline tuletamine tulevase arsti mõtlemisvõimet. Kui kõik korraga meelde ei jää siis ei tasu veel alustada antidepressandikuuri — meditsiini põhitõed ja alusatalad korratakse üle erinevates distsipliinides, sest inimeses on kõik omavahel tihedalt seotud.

2. Käi võimalikult palju koolis! Esmapilgul võib tunduda mõeldamatuna varajane tõusmine kombineerituna õhtutundideni toimuva kooli, sellele järgnevate koduste ülesannete ning loomulikult vabaduse ja tõelise ülikoolieluga seotud õiste pidustustega. Samas on puhkamine ja füüsiline aktiivsus eelduseks, et aju saaks üldse informatsiooni vastu võtta, nii et ei maksa ennast ka neljaks rabeleda. Tegelikult on inimese kohanemisvõime üllatavalt suur ning arstid peavadki sellise segase ööpäevase rütmiga varakult harjuma. Loengutes käimine on igati tervitatav, sest neil, kes seda suudavad, on märkimisväärsed eelised teiste ees. Mitte ainult seetõttu, et eksamiteks on lihtsam õppida, kuna materjali on juba korra kuulnud ning tihti ka enda jaoks üles täheldatud. Olgugi, et loengutes käimine ei ole kohustuslik, on võimalik just loengutel või neilt puududes õppejõududele silma jääda. Kui kohe kuidagi ei jaksa loengusse minna siis pingutada võiks vähemalt bioloogia ja histoloogia omadesse. Biofüüsikas võib dots. Vedruka mõnda huvitavat vedrukatset näha, kuid meditsiinilises keemias tasub endale pigem varakult... vt. järgmine punkt.

3. Hangi endale varakult korralikud materjalid! Loengus konspekterimine on üks võimalus seal üleval püsida, tihti ei jõua aga kõike üles skriblades sisule erilist tähelepanu pöörata. Samas on lihtsalt kellegi loengumaterjalidele lootma jääda mitte just kõige õigem, sest inimesed vajavad meenutamiseks erinevaid ülestäheldusi ja fakte. Pealegi võtab teiste loengukonspektide dešifreerimine tihti rohkem aega kui neis ise osalemine ning teie tundmatu terminoloogia oletamine võib õppejõududele päris koomiliseks muutuda. Õnneks on tänastel üliõpilastel juba nii mõneski aines head raamatud ning päris palju materjale jagavad õppejõud ka ise digitaalselt või paberkandjal. Need tasub endale aga



Ikka juhtub

juba enne loengut muretseda, sest kõige meeldivam ja kasulikum on olemasolevale konspektile endapoolsete täienduste tegemine. Paljundusi on mõistlik teha aga DigiCopis, kus see on kõige odavam ja kus tihti vajaminevad materjalid juba olemas on. Ei tasu aga unustada, et mõne aastaga ei toimu põhiainetes niipalju faktilisi muutusi, et selleks vanemate kursuste materjale kasutada ei saaks. Vanematelt kursustelt võib ka saada odavamalt raamatuid osta. Mis on ka üks põhjus järgmise punkti olulisusele.

4. Kogu endale palju sõpru! — See punkt tundub suhteliselt võimatuks kui üritada piinlikult kolme eelmist täita. Tegelikult loeb kogu edasises elus mitte ainult see, kui palju teate, vaid ka see, keda te teate. Seda eriti nii väikeses riigis nagu Eesti. Pealegi möödub siin pea üks kümnendik teie elust, nii et sõbrad on üliolulised! Esimesed kolm aastat ongi parim aeg, et saada tuttavaks oma kursusega, sest mida aeg edasi, seda vähem te koolis kokku puutute. Selleks tasub teha ühiseid pidusid ja ettevõtmisi ning kui nendeks enam jõudu või aega ei ole siis miks mitte ka koos õppida. Parim võimalus vanemate kursustega tutvumiseks (mitte ainult õppematerjalide saamiseks, vaid ka muuks kasulikuks edaspidises elus!) on osaleda aktiivselt Seltsi erinevates töögruppides ja tegemistes ning loomulikult kõikidel teaduskonna üritustel. Seega:

5. Ole aktiivne! Sest aktiivsusest ei saa kasu mitte ainult toredate sõprade, meeldejäätavate ürituste ja asendamatu kogemuste näol, vaid selle abil on võimalik eristuda teistest ja silma jääda olulistele inimestele. Pealegi arvestatakse nii välismaal kui järjest enam ka meil ükskõik kuhu või millele kandideerides lisaks akadeemilistele saavutustele ka ühiskondliku aktiivsust.

Ning lõppudelõpuks jõuab palju just see, kes palju teeb! Ilusaid aastaid teile arstiteaduskonnas soovides,



Hanna-Liis Lepp,
stud.med V

Eesti Arstiteadusüliõpilaste Selts

Ellujäämisõpetus: Tere tulemast meditsiinikooli!!

Ivan Oransky, MD

Medscape, 1999

<http://www.medscape.com/medscape/MedStudent/journal/1999/v01.n.../mms0913.oran.htm>

Sõltuvalt sellest, kellelt küsida, oled sa just alustamas oma elu kõige raskemaid aastaid, teaduslikult ja intellektuaalselt kõige rikastavamaid viit aastat oma elus, esimest, kõige kasulikumat sammu arstiks saamise teel. Enne õppetöö alustamist oleks aga hea end toimuvaga kurssi viia. Juba varakult tasub mõelda, kus sooritada oma mitteakadeemilised igapäevased tegemised — poeskäigud, trenn, lähim park — kuna varsti rabatakse sind jalust ja sa unustad kõik, välja arvatud raamatukogu asukohta.

Meditsiinikool on kõigi jaoks kohastumine, isegi neile viisahingelistele, kes on juba varem asjaga kokku puutunud või läbinud eelkursuseid. Kui sinu viimasest raamatukogu külastamise ajast on möödunud aastaid, nõuab ka see lisakohastumist.

Kõik see vajalik kohastumine võib sul üle pea kasvada. Kui sa lased sellel juhtuda. Ära lase. Kuigi sa ei saa endale lubada aega kõikide õppetöväliste tegevuste jaoks, tasub oma emotsionaalse tervise huvides siiski teha asju, mis sulle rahuldust pakuvad. Tegele ükskõik millega, mis aitab sul stressi maandada, olgu see siis trenn, lugemine või koosolemine oma teise poolega (ka selle jaoks on, muide, aega), visates lutsu lähimas veekogus, osalema kooli või ühiskonna erinevates programmides. Selle käigus laiendad sa oma silmaringi, mis on kaasatundlikuks ja efektiivseks arstiks saamise saladus.

Kui sul tekib uppumise tunne, siis ära häbene küsimast abi. Ärevushäired ja depressioon on ravitavad seisundid, mida enamus meditsiiniüliõpilasi tunnistab liiga hilja.

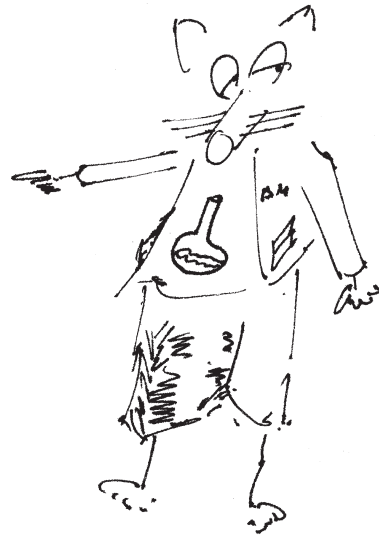
Ilma igasuguse kahtluseta kulub enamus su ajast järgnevate aastate jooksul õppimisele. Kuidas sa seda aega kasutada, sõltub juba sinust. Paljud professorid jagavad lühikonspekte, mille abil on küll kerge loengut jälgida, kuid millest ei piisa eksami sooritamiseks. Või nad soovivad 2000-leheküljelist käsiraamatut, millest on rohkem kasu lillepotialuse-na kui õppematerjalina, juhul kui sul ei ole õpitava vastu sügavat huvi.

Kaasüliõpilased soovivad sulle määratud hulka ülevaatlikke raamatuid, mida nad ise on kasutanud. Olles küll kasulikud igasuguste komiteede töös, ei ole nad tavaliselt piisavad eksami sooritamiseks. Ära kiirusta ostma igat käsiraamatut ja konspekti — sul ei ole aega nende lugemiseks. Paljudes koolides on olemas üliõpilastele ekstra paljundus-teenus. Mõned üliõpilased õpivad vastates sadadele küsimustele, mõned pähe õppides. Mõned teevad mõlemat, või ei kumbagi.

Küsi endalt: "Kas ma õpin midagi selle kursuse loengutes istudes? Võibolla on kasulik loengu aja jooksul käsiraamatut lugeda?". Surve konformismile — nii sees- kui väljaspool loengusaali — on suur, kuid ürita sellele vastu seista. See, et sinu rühmakaaslane on lugenud käsiraamatut kuus korda ja suudab une pealt öelda 19 jämesoole vähi geneetilist markerit, samas kui sina pole käsiraamatut näinudki, kuid suudaksid vajadusel loengut pidada, ei tähenda, et õigus on ainult ühel teist. Looda selle peale, et teised hoiavad kõrgel sinu motivatsiooni, kui infoallikad või kui õppekaaslased. Hooldise selle eest, et varasemate aastate materjal jõuaks koopiata näol kõikideni. Koopiamasina kasutamine on üsna edukas jaotusmehhanism.

Nagu meditsiiniüliõpilased erinevad oma õppetavade poolest, erinevad meditsiiniülikoolid ka oma õppekavade poolest. Kõik järgnevad ained on tavaliselt esimese aasta õppeprogrammis:

Anatoomia on kõige hirmuäratavam ja raskem kursus esimesel aastal, osaliselt selle pärast, et see lükatakse kohe kaela, osaliselt selle tõttu, et tuim päheõppimine on enamus-



Labori rebane

tele võõras. Suurim tõke on arusaamine, et jäjekindel päheõppimine on parim meetod aine omandamiseks. Kollased paberid võivad osutada päästevestiks, mis hoiavad sind selles infomeres vee peal. Hea atlas ja järeleandmatu õpingukaaslane on olulisimad komponendid. Vali selleks inimene, kellega sa suudad koos tööd teha, mitte oma parim sõber. Kui jõuab kätte aeg eksamiks, otsi üles varasemate aastate variandid — inimese keha ei ole aastate jooksul just palju muutunud ja seega on esitatavate küsimuste arv piiratud.

Biokeemia ei ole keskkoolikeemia, vaid tegeleb rohkem kliiniliselt oluliste keemia aspektidega ja selgitab, kuidas häired ainete tsüklites võivad olla haiguste põhjusteks. Meeldib see sulle või mitte — glükoolüüs, Krebsi tsüklid, lipiidide metabolism ja teised tsüklid — on võtmekohtadeks. Nagu ka anatoomias, on biokeemia põhitõed jäänud samaks, seetõttu võib abi olla vanemate kolleegide kogemustest ja konspektidest.

Olulise elemendi raku- ja molekulaarbioloogiast, mis tegeleb DNA ja raku proteiinidega, moodustab uurimistöötulemuste ja uute avastuste sisestoomine loengukursusesse. See kursus on tavaliselt kitsama suunilusega kui teised. Füsioloogia on kokteil füüsikast, keemiast ja bioloogiast — arusaamine inimeses toimivatest baasmehhanismidest peab eelneva haiguste õppimisele. Histoloogias pöörduvad su silmad pahupidi igasuguste preparaatide uurimisest. Epidemioloogia ja biostatistika, mõnikord valulikumad, kuid vajalikud pahelised, aitavad sul mõista, kuidas uuringute tulemusi üle kanda konkreetsetele patsientidele.

Kui sul lõpuks on villand puhtalt didaktilisest õppimisest, leiab ülikool loodetavasti ka viise, kuidas sulle meelde tuleta, miks sa meditsiini erialale tulid — nimelt, suhtlemine patsientidega. Enamustes koolides kursused, kus õpetatakse patsiendi intervjuerimist ja läbivaatust. Teine kogemustele suure väärtusega hulk õppeaineid prekliinilistest aastatest, on eetikakursused ja humanitaaralad.

Tuli masendushoog? Hinga sügavalt sisse. See on alles algus...

Tõlkinud:



Hedvig-Lea Titov,
3. aasta psühhiaatria resident

Rebased räägivad: 10 põhjust, miks tulla õppima arstiteaduskonda

1. Kõrgema võimu surve

- Isa käskis
- Ema tahtis arstiks saada ja mina täitsin tema soovi
- Lubasin vanaemale, et kui suureks saan, hakkam arstiks ja ravin tema terveks
- Vaatasin palju filme arstidest

2. Fetišism

- Mulle meeldivad terariistad, olen alati olnud sarmikas noa-keerutaja
- Saab verd näha ja teisi hirmutada
- Alati on meeldinud kummikindaid täis puhuda
- Et mitte kanda valget kitlit konservitehases
- Roheline opipesu teeb mind seksikaks
- Biomeedikum on üks ilus maja, tahtsin nii uhkes majas õp-pida

3. Negatiivse selektsiooni printsip

- Jaotasime klassis ametid ära, et tulevikus oleks igal pool käpp sees ja mina sain arstiameti
- Mulle ei meeldi matemaatikateaduskond
- Mulle ei meeldi kehakultuuriteaduskond
- ...ja siis jäi ainult arstiteaduskond

4. Maailmaparandaja fenomen

- Ma tahaks olla hea
- Tahan maailma parandada
- Et mina ja teised elaksime kauem
- Kaua võib kannatada olukorda, et paljud haigused on tunnistatud ravimatuks, mingi ravi võimaluse peaks ikka välja mõtlema
- Tõsta Eesti ja eestlaste tervislikku seisundit
- Tore on töötada nii öösel kui päeval ja iga hetk valmis olla kodust välja jooksmas

5. Au ja kuulsus

- Tahan olla teistest parem
- Arstiamet on igavene uhke amet
- Et saaks tulevikud ödesid ja sanitare kamandada

- Sheff tunne on mööda Maarjamõisa haiglat kiire kõnnaku ja tähtsa näoga ringi liikuda, nii et valge kitli hõlmad lehvivad
- Võiks üritada parandada olukorda, et Eesti Vabariigis ei ole ühtegi Nobeli preemiat ning tuua ära füsioloogia/meditsiini preemia

6. Liivakastimängu pikendus

- Minu maja lähedal on mitu haiglat
- Sai kodust ära
- Saab veel 11 aastat vanemate kulul elada
- Et vähemalt 6 aastat veel nalja saaks

7. Igavuse peletamine

- Olen lihtsalt liiga tark teiste asjade õppimiseks, see oleks raiskamine
- Ei osanud paremat valida, arstiteaduskond oli üks asi, mis mulle viimsel hetkel pähe tuli

8. Dünastia

- Jätkan pere traditsiooni, ema ja vend on ka arstid
- Oli vajalik alustada arsti sugupuuga
- Perekonnas on hästi palju inimesi surnud

9. Uudishimu

- Olen intellektuaalne inimene, kellele meeldib selgitada välja põhjuseid ja nende üle juurelda
- Saan küsimustele vastuseid, mis mul viga on ja ma ei pea ise arsti juurde minema
- Saada teada kuidas inimene tegelikult funktsioneerib
- Et väikevenna peal praktiseerida saaks

10. Keha- ja vaimutreening

- Arstiteaduskond on kõva treening sellele organile, mis kahe kõrva vahel asub, ning see mulle meeldib. Nooruses treenitud aju aitab vanaduses Alzheimeri tõbe ära hoida
- Saab suurendada mäluhahtu
- Et kooli- või tööpäev ialgi õigel ajal ei lõpeks

Tahtsin leida kinnitust, et arstide peod on need kõige vingemad

11. Miks, miks... Seks!

ELUST ENESEST

Tudengi võimekusest:

Tudeng suudab teha võimatuid asju. Öeldakse, et inimene ei saa pead üle 90 kraadi pöörata, aga kui tudengil on vaja tagaistuja pealt spikerdada, pöörab ta pead 180 kraadi ja rohkemgi.

Tudeng anamneesi võtmas:

Kes peale teie on veel suguvõsas vähki surnud?

Professor loengus:

Mul on väga hea mälu, ainult et lühike.

Õppejõud üliõpilasele:

Kui ma igale ühele isiklikult ei ütlen, et minutis on 30 sekundit, siis te kõik võtate selleks 50 sekundit (Ta mõtles poolt minutit).

Ka loodus vajab arste:

Vigala Sass on ikka üks tark mees küll, kui ise haigeks jääb tuleb arstile, aga teistele taob trummi ja hüppab ühel jalal.

Lapsevanemad:

Arstiüliõpilase ema vaatab pilti, kus poeg tõstab anatoomikumis potist välja poolt inimpead: "Aga poiss, sul ei olnud ju ühikas nii suurt kõõki?"

Raamatukogu:

Üliõpilane leidis poolkogemata raamatukogus üles ruumi, kus asub grammofon, millelt igal õhtul käiatakse unelaulu. Kutt oli hakkaja ja pani grammofoni kohe mängima. Aga kell oli alles kolm! Tuupurid vajusid saalidest ja boksidest välja, koridoridesse kogunes palju rahvast, sumin paisus, närvilisemad lahkusid pahaselt. Enne kui segadusse selgust saadi (töötajad ei saanud kah aru, mis toimub) lahkus üsna suur hulk inimesi.

Haiglas:

Kardioloogia vastuvõttu toodi infarkti kahtlusega meespatsient ja funktsionaalsele staatusele lisati juurde, et patsient karjub kogu aeg. Edaspidi oli haiguslukku kirjutatud pidevalt: *seisund muutusteta*. Välja kirjutamisel kirjutab arst haiguslukku: patsient lõpetas karjumise.

EAÜSi suursponsor



Curare toimetus: Tartu Pepleri 32, EAÜS
Tartu 51010
Tel./faks: 742 0580
Http://www.ut.ee/eays/curare
E-post: curare@eays.ee

Peatoimetaja **Reigo Reppo** E-post: rere@ut.ee

Illustratsioonide autor: **Märt Põlluveer**, stud. med. IV.