

รายงานนักศึกษาแลกเปลี่ยน 2018/2019 (2 ภาคการศึกษา)
Moscow state institute of International relation of MFA (MGIMO)
ประเทศรัสเซีย



นางสาวมาเรียม เวลาตี (มาร์)
รหัสนักศึกษา 5806613831

คณะศิลปศาสตร์ เอกภาษารัสเซีย
กองวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คำนำ

การไปแลกเปลี่ยนที่ประเทศรัสเซีย นั้น เป็นประสบการณ์ที่แปลกใหม่ มีความท้าทายและน่าสนใจเป็นอย่างมาก ผู้จัดทำจึงอยากแบ่งปันประสบการณ์การเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนกับมหาลัคส์สัญญาในเมืองมอสโก ที่มหาวิทยาลัย Moscow state institute of International relation of MFA (MGIMO)

รายงานฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้้องนักศึกษารุ่นต่อไปที่ได้ไปแลกเปลี่ยนที่ MGIMO ได้อ่าน ศึกษา และทำความเข้าใจก่อนไปแลกเปลี่ยน ซึ่งรายงานเล่มนี้นอกจากจะกล่าวถึงการเตรียมตัวก่อนไปแลกเปลี่ยน ไปจนถึงข้อแนะนำต่างๆ ยังกล่าวถึงการใช้ชีวิตที่สำคัญในประเทศรัสเซียอีกด้วย ผู้จัดทำจึงหวังว่ารายงานเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านในอนาคต

หากผิดพลาดประการใด ก็ต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

มาเรียนี่ เวลาดี

ผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
เตรียมพร้อมก่อนไปแลกเปลี่ยน	1
วีซ่า	2
การเดินทางมายังประเทศรัสเซีย	2
การเดินทางมายังหอพัก	2
การเข้าพัก	4
การจัดตารางเรียนและระบบการเรียน	4
การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย MGIMO	5
หอพัก	5
การเข้าสังคม	7
การเรียน	8
การใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน	10
หอพัก	11
อาหาร	11
ค่าเดินทาง	12
ค่าหนังสือ	12
คำแนะนำอื่นๆเพิ่มเติม	12
การถ่ายรูปและแปลเอกสาร	12
การรับพัสดุ	12
การเข้าร่วมกิจกรรม	13
อาหาร	14
การแต่งกาย	14
การขอป้ัง	15
การเจ็บป่วย	15
การไปเที่ยว	16

โครงการแลกเปลี่ยน ณ มหาวิทยาลัย Moscow state institute of International relation of MFA
(MGIMO) ประเทศรัสเซีย

เตรียมพร้อมก่อนมาแลกเปลี่ยน

หลังจากที่เราผ่านการสัมภาษณ์มาแล้วนั้น สิ่งที่เราต้องทำก็คือ เตรียมเอกสารการสมัครเข้ามหาวิทยาลัย MGIMO กับวีซ่า ที่ดูแลเรา โดยเอกสารที่จำเป็นในการสมัครก็จะมี

- สำเนาพาสปอร์ต (พาสปอร์ตควรมีอายุอย่างน้อย 18 เดือนเพื่อทำวีซ่า)
- Motivation letter ซึ่งจะแตกต่างจากจดหมาย study plan คือ เราต้องเขียนให้คนที่มหาวิทยาลัย MGIMO รู้ว่าเราเป็นใคร ทำไมเราถึงต้องมาเรียนที่นี่ ซึ่งไม่ต้องเขียนยาวมาก เอาแบบใจความสั้น กระชับ ลองนึกว่าถ้าคนที่ไม่รู้จักเรา เขาจะมารู้จักเราภายใน 1 หน้า A4 ได้ยังไง

หลังจากนั้นเราก็จะต้องรอ จดหมายตอบกลับจากทางมหาวิทยาลัย ว่าเราได้รับการตอบรับจากมหาวิทยาลัยแล้ว ซึ่งของเราเนี่ย ได้รับจริงๆก็ปลายเดือน พฤษภาคม ในจดหมายเค้าจะบอกเกี่ยวกับสิ่งที่เราต้องทำ และดำเนินการก่อนมาเรียนที่นี่ ช่วงนี้จะมีปัญหาอยู่อย่างหนึ่งคือเราได้รับเรื่องจากมหาวิทยาลัยแล้วว่าเราจะได้มาแลกเปลี่ยนที่นี่ แต่เราจำเป็นต้องรอ หมายเลข TELEX NUMBER ซึ่งก็คือหมายเลข Invitation ที่มหาวิทยาลัย MGIMO จะข้ากว่ามหาวิทยาลัยทั่วไป แต่เอกสารจะดำเนินการผ่านสถานทูตมาโดยตรง ดังนั้นในช่วงที่ระหว่างรอ สิ่งที่เราควรทำก็คือ

- ฉีดวัคซีน : ทางรัสเซีย จะอยากให้เราฉีดวัคซีนบางตัว ซึ่งเราอาจเคยฉีดไปแล้วตอนเด็กๆ บางตัวก็ต้องฉีดกระตุ้นเพิ่ม บางตัวฉีดไปแล้วมันฉีดซ้ำอีกไม่ได้ ดังนั้นถ้าใครมีประวัติการฉีดวัคซีน (สมุดสีชมพูที่พ่อแม่ได้รับมาตอนเกิด) ก็โชคดีไป ถ้าใครไม่มี เราแนะนำให้ไปตรวจภูมิคุ้มกัน (ซึ่งก็เหมือนตรวจเลือด) เพื่อยืนยันว่าเรามีตัวนี้แล้วนะ สำหรับเรา เราแนะนำโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน ม.มหิดล ตรงพญาไท เพราะเขามีคลินิกการท่องเที่ยวโดยเฉพาะเลย (อันนี้ไม่ได้ค่าโฆษณา แต่ไปมาแล้วดีจริง ครบทุกอย่าง ตั้งแต่ให้คำปรึกษา ฉีดวัคซีน สมุดบันทึก ใบรับรองแพทย์ และที่สำคัญ เอกสารทุกอย่างได้รับการรับรองเป็นภาษาอังกฤษหมด)
- ใบรับรองแพทย์ : เราต้องทำการตรวจเชื้อ HIV , Syphilis test และ Hepatitis test ซึ่งใบรับรองแพทย์จะต้องเขียนว่าเราไม่มีเชื้อ เป็น Negative ข้อควรระวังคือใบรับรองแพทย์ควรมีอายุต่ำกว่า 3 เดือนเมื่อไปถึงรัสเซีย จึงควรตรวจช่วงเดือนมิถุนายน ซึ่งตัวจริงของเอกสาร เราจะต้องยื่นให้กับสถานทูต และต้องสำเนาไว้ เพื่อยื่นให้มหาวิทยาลัยด้วย

วีซ่า

จนกระทั่งประมาณเดือนกรกฎาคม (ตอนเราถามรุ่นพี่ที่เคยไป ได้บอกว่าประมาณเดือนมิถุนายน แต่ของเราอาจจะช้าเพราะบอลโลกก็ได้) เราก็ได้รับ Visa Invitation Number (TELEX) เราก็ต้องดำเนินการขอวีซ่า ที่สถานทูตรัสเซีย โดยเราต้องเข้าไปที่เว็บสถานทูต แล้วกรอกเอกสารขอวีซ่า ซึ่งมันอยู่ในหน้าเพจ ENG ถ้าเปิดเว็บหน้าภาษาไทยมันจะไม่มีลิงค์ให้กรอก ซึ่งสิ่งที่เราต้องเอาไปก็มี

- 1) เอกสารขอวีซ่า
- 2) รูปถ่ายวีซ่า
- 3) พาสปอร์ต
- 4) ใบรับรองแพทย์
- 5) หมายเลข TELEX Visa invitation number

ซึ่งการดำเนินการขอวีซ่า Invitation letter ของมหาลัย์ MGIMO จะแตกต่างจากมหาลัย์ Nizhniy Novgorod ตรงที่เราจะได้มาแค่ตัวเลข แต่มหาลัย์ Nizhny จะได้มาเป็นเอกสารประทับตรา ก็ไม่ต้องตกใจไป และเราแนะนำว่า ถ้าในอีเมลบอกว่าให้ไปสถานทูตตั้งแต่วันไหน แนะนำว่าให้รอก่อน 1 วันแล้วค่อยไป เพราะบางครั้งเอกสารจากทางรัสเซีย ยังไม่เข้าที่สถานทูตไทย เนื่องจากความแตกต่างของเวลา ส่วนค่าทำวีซ่า จะอยู่ที่ประมาณ 2000 กว่าบาท ใช้เวลา 1 อาทิตย์ ส่วนวีซ่าแบบเร่งด่วนจะราคาประมาณ 4000 – 5000 บาท ใช้เวลา 3 วันในการทำ และสถานทูตรัสเซียรับจะเพราะบัตรเครดิตหรือเดบิตเท่านั้น !

ข้อแนะนำ : สำหรับประกันภัย เราแนะนำว่าให้มาทำที่ MGIMO ดีกว่า ราคาถูกสุดอยู่ที่ 7500 RUB (3225 บาท) แพงสุด ครอบคลุมการรักษาทั่วประเทศ อยู่ที่ 15000 RUB (7500 บาท) ซึ่งถูกกว่าเราซื้อประกันมาจากบริษัทไทย แต่ถ้าใครเห็นว่าการครอบคลุมหมดตั้งแต่มาจนกระทั่งกลับ จะสมัครก็ไม่ว่ากัน เราก็จะแนะนำ MSIG หรือ Allianz ซึ่งราคาแบบแพคเกจจะอยู่ที่ประมาณ 18000 – 30000 บาท

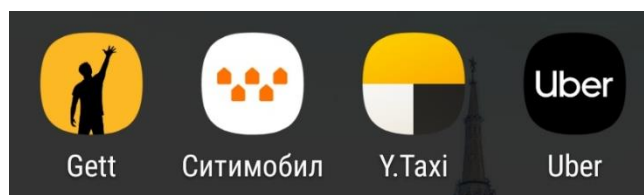
การเดินทางมายังประเทศรัสเซีย

● การเดินทางมายังหอพัก

ตัวเลือกในการเดินทางมารัสเซียก็จะมีหลายสายการบิน ก็สามารถมาโดยสายการบินการบินไทย, Aeroflot, Emirates , Qatar หรืออื่นๆ แต่ก็ควรศึกษากฎระเบียบและเรื่องน้ำหนักกระเป๋าและสนามบินที่ไปถึงให้ดีๆ เพราะเมืองมอสโก มี 3 สนามบินด้วยกัน

เมื่อเราเดินทางมาถึงสนามบินรัสเซีย สามารถไปยังหอพัก ได้หลายวิธี แต่วิธีที่แนะนำที่สุดคือแท็กซี่จาก แอพพลิเคชั่น โดยสามารถใช้ไวไฟสนามบินเรียกเอา หรือซื้อซิมการ์ดที่สนามบินแล้วเรียกแท็กซี่ผ่าน

แอปพลิเคชัน Yandex taxi ,Get Taxi, City Mobil หรือ Uber Russia ราคาที่จ่าย ก็จะราคาพอๆกับ aero express แล้วต่อด้วยรถใต้ดิน



วิธีที่ 2 ก็คือซื้อตั๋ว aeroexpress ไปลงใจกลางเมืองแล้วนั่งใต้ดินไปยังสถานี Prospekt vernadskovo (проспект Вернадского) หรือ Yugo zapadnaya (юго-западная) แล้วต่อรถบัสมายังหอพัก สถานี Akademia truda (академия труда) โดยจากสถานี Prospekt Vernadskovo (проспект Вернадского) สามารถนั่งรถบัสมายเลข 616 , 715 มายัง และจากสถานี Yugo zapadnaya (юго-западная) โดยรถบัสมายเลข 688 , 519 , 785 ซึ่งใช้เวลาไม่เกิน 10 – 15 นาที แต่อย่างไรก็ตามห้ามเรียกแท็กซี่จากถนนเด็ดขาด เพราะอาจจะโดนโกงได้

ข้อแนะนำ : การนั่งรถไฟใต้ดินและรถบัสมันจำเป็นต้องซื้อบัตรโดยสาร โดยสามารถซื้อบัตรได้ที่ช่องซื้อบัตรโดยสารรถไฟใต้ดิน หรือตู้ เราแนะนำให้เติมไปเลย 500 รูเบิล เพราะเราใช้ต่อเดือน ประมาณนี้สำหรับการซื้อ ซิมการ์ด สามารถซื้อได้ที่สนามบินซึ่งจะราคาแพงกว่าซื้อตามห้างทั่วไป แต่พนักงานจะสามารถสื่อสารกับเราได้ หรือสามารถซื้อที่ห้างตรง Yugo zapadnaya (юго-западная) ที่มีชื่อว่า Zvozdochka (Звёздочка) ที่มีป้ายสัญลักษณ์ของเครือข่าย คือ TELE2 / Beeline / Megafon ซึ่งเราแนะนำ Tele2 เพราะไม่เคยเจอปัญหาอะไรเลย อินเทอร์เน็ตเร็ว แต่ Beeline จะเป็นบริษัทใหญ่ ดั้งเดิม ครอบคลุมทั่วประเทศ แต่ความรู้สึกเรา เรารู้สึกว่า ในมอสโค Beeline จะมีสัญญาณที่ช้ากว่า ซึ่งซิมที่เราซื้อที่ห้าง เราใช้แบบ 15MB ราคาประมาณ 450 ต่อเดือน ในกรณีที่เราไม่ใช้ซิมหรือลืมเติมเงิน เราไม่จำเป็นต้องเติมเงินก็ได้ 4 เดือน แล้วซิมถึงจะบล็อก แต่หากกลับมาใช้งานใหม่ก็เติมเงิน ก็จะได้รับอินเทอร์เน็ตเลย ไม่ต้องจ่ายย้อนหลัง

TELE2



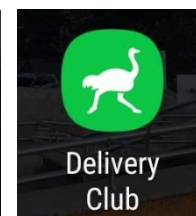
● การเข้าพัก

เมื่อมาถึงหอพักมหาวิทยาลัยแล้ว ก็โชว์พาสปอร์ต แล้วไปยังห้องผู้ดูแลหอ (комендант) ชั้น 1 เพื่อทำเอกสาร และรับผ้าปูที่นอนที่ชั้นใต้ดิน แล้วรับกุญแจที่ชั้น 3 ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วนักศึกษาแลกเปลี่ยนจะอาศัยอยู่ที่ชั้น 1 และชั้น 2 ในส่วนรายละเอียดการเข้าพักและปฐมนิเทศ คุณ Ekaterina จะส่งอีเมลมาบอก รายละเอียดก่อนที่เราจะบินอีกที



ห้อง **комендант** จะอยู่ตรงชั้น 1 เมื่อเข้ามาจากประตูหอ ให้เดินตรงมาเลยห้องจะอยู่ด้านขวาห้องแรก เมื่อผ่านส่วนกลางมาแล้ว

ข้อแนะนำ : ปัญหาที่เราเจอเมื่อตอนไปถึงก็คือ หิว ! ซึ่ง supermarket ที่ใกล้ที่สุดจะเดินออกไป 10 นาที ชื่อเปียโตรชกา (Пятёрочка) จะเปิดประมาณ 11 หรือสามารถนั่งรถบัสไปยังสถานี Yugo zapadnaya หรือ Prospekt vernadskovo เพื่อซื้อของเข้าหอด้วยเลยก็ได้
อีกหนึ่งทางเลือกก็คือ สั่งอาหารเดลิเวอรี่จากแอปพลิเคชัน Yandex Eda หรือ Delivery club ซึ่งจะส่งได้ถึง เทียงคินเท่านั้น



การจัดตารางเรียนและระบบการเรียน

เดิมทีนั้นเราจะมีวิชาภาษารัสเซียที่เป็นภาคบังคับของนักเรียนแลกเปลี่ยนอยู่แล้ว โดยตอนแรก คณะอาจารย์จะทดสอบระดับภาษาเราแล้วจะจัดกลุ่มให้ว่า เราอยู่ระดับไหน ซึ่งแต่ละกลุ่มก็จะมีตารางเรียนที่แตกต่างกันออกไป โดยสามารถไปดู ตารางได้ที่ห้องของคณะสถาบันภาษา 4119 ส่วนรายวิชาที่เกี่ยวข้องความสัมพันธ์ระหว่างประเทศนั้น จะจัดสอนเป็นภาษาอังกฤษ โดยคณะ School of Government and International Affairs ก่อนที่เราจะมาแลกเปลี่ยน คนที่ดูแลอาจจะส่งรายการมาให้เราดูแล้วเราก็ลงทะเบียนใน Google Forms ในรายวิชาที่อยากลง ซึ่งความเป็นจริงนั้น ถ้าลงไม่ทันก็ไม่ใช่ไร เรา

สามารถไปนั่ง ชิทินในวันจริงแล้วบอกชื่ออีเมลกับอาจารย์ในห้องได้ ส่วนเรื่องระบบวิชานั้น 1 วิชาจะมีเลคเชอร์และสัมมนา ซึ่งเราต้องเรียนทั้งสอง โดยวิชาเลคเชอร์จะเป็นวิชาฟังอาจารย์พูด และมีการตอบคำถามบ้าง แต่วิชาสัมมนา จะเป็นวิชาหลังจากเลคเชอร์ ขึ้นอยู่ว่าเรียนภายในวันนั้น หรืออาทิตย์ถัดไป ซึ่งจะมีการพูดคุยถกเถียง ทำงาน 프리เซนต์ขึ้นอยู่เป็นรายวิชาไป

ในกรณีที่เรายากลงเรียนวิชาภาษารัสเซียเพิ่มเติม สามารถทำได้ 2 กรณีคือ ลงเพิ่มในกลุ่มอื่นด้วย หรือ สามารถไปลงวิชาที่สอนเป็นภาษารัสเซียของภาคปกติ เช่น คณะวารสาร (Международной журналистики) ซึ่งสามารถดูตารางได้จากเว็บไซต์หลักของ MGIMO ซึ่งจะกล่าวถึงในหัวข้อย่อยเรื่อง การเรียน ของหัวข้อหลัก เรื่องการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย MGIMO ในรายงานฉบับนี้แบบละเอียดอีกครั้ง

ในวันเปิดเทอม 1 กันยายนก็จะเป็นวันเริ่มเรียนเลย กรณีที่เราไม่ชอบหรือไม่เข้าใจวิชาที่จัดสอน เราสามารถทดลองเรียนได้ จนถึงประมาณ 2 สัปดาห์ แล้วไปลงทะเบียนจริงที่ Bologna office ห้อง 2036

การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย MGIMO

• หอพัก

หอพักของนักศึกษาแลกเปลี่ยนโดยส่วนใหญ่ จะมี 2 แบบ แบบแรกคือห้องนอน 4 คน 1 ห้องน้ำ โดยห้องนอนแบ่งเป็นห้องย่อยอีก 2 ห้อง อีกแบบคือห้องนอน 2 คน 1 ห้องน้ำ จากการสอบถามเพื่อนๆที่แลกเปลี่ยนด้วยกัน พบว่าการจัดห้อง จะเป็นการจัดโดยสัญชาตญาณ ด้วยความที่เราเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนคนไทยคนเดียว เลยได้ห้อง 212 ห้อง 2 คน เป็นรูมเมตกับนักเรียนแลกเปลี่ยนชาวบัลแกเรีย หนึ่งเดียวของเด็กแลกเปลี่ยน เช่นเดียวกัน

ห้องที่สำคัญอื่นๆที่จำเป็นต้องรู้จัก ก็จะมี ห้องครัว ห้องซักผ้า ห้องเปลี่ยนผ้าปูเตียง ห้อง study room ห้อง common room คาเฟ่





ห้องครัว จะมีอยู่ทุกชั้น ยกเว้น ชั้น 1 และชั้น 2 โดยภายในห้องจะมีโต๊ะทำอาหาร 2 โต๊ะใหญ่ เตาทำกับข้าว และเตาอบ

ห้องเปลี่ยนผ้าปูที่นอน จะอยู่ชั้นใต้ดิน เลี้ยวซ้าย ห้องนี้จะเปิดเฉพาะ วันพุธ บ่ายสามถึงห้าโมงเย็น และ วันพฤหัสบดี ถึงเที่ยงถึงเที่ยงครึ่งเท่านั้น โดยเราจะต้องนำผ้าปูเตียง ปลอกหมอน ปลอกผ้าห่มและผ้าขนหนูมาเปลี่ยน (ข้อควรระวังคือ บางครั้งคนดูแลเปลี่ยนผ้าปูก็ไม่มาตามที่ตารางบอก เราต้องขยันดูบอร์ดตรงหน้าลิฟต์ให้ดี เพื่อดูว่าอาทิตย์นั้นๆเปิดทำงานหรือเปล่า)



ห้องซักผ้า อยู่ชั้นใต้ดินเช่นกัน แต่เลี้ยวขวาไปสุดทางเดิน โดยห้องนี้จะมีเครื่องซักผ้าประมาณ 6 เครื่องด้วยกัน การซักผ้าที่นี่จะมีปั๊มนักงานมาดูแล โดยสามารถมาซักได้ ตั้งแต่บ่ายโมง ถึง สองทุ่ม ทุกวันอังคารถึงเสาร์

ข้อแนะนำ : ในปีการศึกษาของเรา บัณฑิตงานมีการจัดตารางลงชื่อไว้ให้ ก็คือให้ไปเขียนชื่อตอนประมาณบ่ายโมงถึงบ่ายสอง ของวันนั้น และในกรณีที่ห้องนี้ไม่เปิดทำการ สามารถไปซักผ้าใกล้ๆ สถานีเมโทร Prospekt vernadskovo ได้ เป็นร้านซักด้วยตัวเอง ใช้เวลาประมาณ 30 นาที ผงซักฟอกมีให้ในเครื่อง ชื่อร้าน **Постирай** (" Wash " network of self-service laundries)



ห้อง study room อยู่ตรงชั้น 9 และห้อง common room จะอยู่ตรงชั้น 5 ซึ่งจะเปิดบ้างไม่เปิดบ้าง ทางหอพักจะแจ้งอีกครั้ง และคาเฟ่จะอยู่ชั้น 6

ข้อแนะนำ : การติดตั้งอินเทอร์เน็ต เรากับบรูมเมตตัดสินใจติดตั้งอินเทอร์เน็ตเพราะว่าเราอยู่ตรงสุดทางเดิน อินเทอร์เน็ตมอสโค ไม่ติด โดยเราได้ซื้อ router ที่ห้าง ร้าน M.video (จริงๆซื้อที่ไหนก็ได้) แล้วทำการติดต่อบริษัทอินเทอร์เน็ตให้มาติดตั้ง ซึ่งเราได้ใช้บริการของ Almatel ราคาเดือนละ 450 รูเบิล ซึ่งสามารถซื้อราคาถูกกว่านั้นได้ โดยความเร็วอินเทอร์เน็ตก็จะลดหลั่นกันไป สามารถไปกรอกข้อมูลได้ในเว็บ www.almatel.ru หลังจากนั้นทางบริษัทจะโทรกลับมา

almatel

• การเข้าสังคม

เพื่อนที่เราได้รู้จักกลุ่มแรกเลยคือ บรูมเมต เด็กแลกเปลี่ยนชาวญี่ปุ่นและอเมริกา ก็คือตอนแรกในวันปฐมนิเทศ เราก็ไปกับบรูมเมต ทำให้ได้ทำความรู้จักเพื่อนๆเพิ่มจากประเทศฝรั่งเศสและเยอรมัน แต่พอไปหาที่นั่งจริงๆ ด้วยความที่เพิ่งสนิทกับบรูมเมต ทำให้เราต้องหากกลุ่มเพื่อนเราเองด้วย จึงเข้าไปทำความรู้จักกับเด็กญี่ปุ่นที่ยืนอยู่คนเดียว ณ ตอนนั้น แล้วก็สนิทกันมาจนถึงทุกวันนี้

ข้อแนะนำ : ในวันปฐมนิเทศ ให้คิดว่าทุกคนมาเพื่อแลกเปลี่ยนเหมือนกัน บางคนมาจากประเทศเดียวกันก็จริง แต่เขาอาจจะไม่ได้มาจากมหาวิทยาลัยเดียวกัน การเข้าหาเด็กที่ดูเป็นมิตรยืนอยู่โดดๆ ก็เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับคนขี้อาย แต่ถ้าเป็นคนสบายๆหน่อย ก็ทำความรู้จักกับคนที่หน้าตาดูเป็นมิตรได้เลย

เพื่อนกลุ่มที่ 2 คือเพื่อนในห้องเรียน เราโชคดีมากที่กลุ่มเราทุกคนมาจากต่างที่กัน กลุ่มเรียนของเรามีเพื่อนชาวจีน ฝรั่งเศส บัลแกเรีย อเมริกา นอร์เวย์ ญี่ปุ่น เยอรมัน และโครเอเชีย ซึ่งกลุ่มเราเนี่ยมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีการติดต่อกัน มีการถามการบ้าน มีการสร้างกลุ่มแชทและชวนไปเที่ยวด้วยกัน ทำให้สนิทกันกว่ากลุ่มอื่นๆ

เพื่อนกลุ่มที่ 3 คือ เพื่อนของเพื่อน และเพื่อนจากห้องครัว ด้วยความที่เราชอบทำอาหาร เราเลยไปห้องครัวบ่อย การทักทายคนในห้องครัวก็ถือเป็นกรสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

สำหรับเพื่อนชาวรัสเซีย หรือชนชาติอื่นๆ ในมหาลัย เราไปติดต่อกับภาควิชาภาษาไทย ที่มหาลัย ทำให้รู้จักกับนักเรียนปีหนึ่งที่ลงเรียน

ภาษาไทย ทำให้ได้ฝึกภาษากับพวกเขาบ้าง และเราก็ได้ไปเข้าร่วมชุมนุมฝึกพูดภาษารัสเซีย ทำให้ได้เจอเพื่อนๆจากประเทศอื่นๆอีก

• การเรียน

○ วิชาภาษารัสเซีย

ตอนแรกเราจะทำการวัดระดับ ซึ่งเราได้อยู่กลุ่มที่ 2 มีตัวบังคับเท่ากับกลุ่ม 1 และน้อยกว่ากลุ่มอื่นๆ คือ 12 หน่วยกิต ซึ่งในตอนนั้นเรารู้สึกว่ามันน้อยเกินไป เราก็เลยไปลงเรียนกับกลุ่มที่ 3 ในบางตัว ทำให้เรามีหน่วยกิต ภาษารัสเซียในเทอมแรก 16 หน่วยกิต ซึ่งวิชาที่เราเรียนจะมีการเรียนที่เป็นการประยุกต์ร่วมกัน คือมีการเรียนวิชาไวยากรณ์ พุทธศุขในคลาส ฟรีเซนตงาน การถกเถียงในประเด็นต่างๆของโลก มีการเรียนภาษารัสเซียจากข่าว เป็นต้น

○ วิชาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ

ข้อแนะนำ : ในตอนนั้น ด้วยความที่เราไม่ดื่ม หรือปาร์ตี้ เราชอบกินและทำกับข้าวมากๆ เราก็บรูมเมทถามเพื่อนๆรอบตัวมาทำอาหารและทานอาหารร่วมกัน เราสร้างกรุปแชท และผลัดกันทำอาหารอาทิตย์ละครั้ง บางครั้งก็ไปกินอาหารที่ร้านอาหารชาติอื่นๆ บ้าง จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่แนะนำ

ในมหาวิทยาลัย MGIMO นั้นจะมีวิชาที่น่าสนใจหลายอย่างที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ ซึ่งรายวิชาเหล่านี้จะสอนเป็นวิชาภาษาอังกฤษ เราได้ลงเรียนวิชา ประวัติศาสตร์รัสเซีย ซึ่งมีความน่าสนใจอย่างมาก ในเทอมแรกจะมีเรียน 2 อาทิตย์ครึ่ง โดยขอบเขตเนื้อหาจะเริ่มจากการเกิดรัสเซีย ไปจนถึงสมัยของปีเตอร์มหาราช มีหนังสือให้อ่าน มีการสอบควิซย่อย 2 ครั้ง และในกรณีที่จะเน้นควิซเฉลี่ยไม่ถึงที่กำหนด จะมีการสอบที่เรียกว่า **Счёт** ก็คือจะเป็นผ่านกับไม่ผ่าน โดยทำการสอบปากเปล่า โดยหยิบจากกระดาดคำถามที่อาจารย์เคยส่งมาให้ล่วงหน้าแล้วทางอีเมลล์ ในเทอมที่ 2 เราจึงตัดสินใจลงเรียนต่อ ซึ่งขอบเขตเนื้อหาก็คือเริ่มตั้งแต่ปีเตอร์มหาราชไปจนถึงสหภาพโซเวียต ในเทอมนี้นั้นมีการสอบควิซเช่นเดียวกันกับเทอมแรก มีการสอบปลายภาคและทำรายงานการวิเคราะห์หึ่ง สำหรับในรายวิชาอื่นๆ เราได้สอบถามรายละเอียดจากเพื่อนๆ แลกเปลี่ยนในเทอมแรกก็ได้ความว่า

History of International Relations

มีความน่าสนใจ มีการเริ่มเรียนตั้งแต่เรื่องการประชุมใหญ่แห่งเวียนนาไปจนถึงสงครามโลกครั้งที่ 1 แต่เพื่อนได้เรียนเฉพาะคลาสเลคเชอร์เท่านั้น มีหน่วยกิต 5 เครดิต มีควิซ 2 ครั้ง ไม่จำเป็นต้องสอบปลายภาคถ้าผ่านควิซ

Area Studies: Europe and Asia

การเรียนแบ่งเป็นสามส่วน โดยแบ่งเป็นเรื่อง Asia Europe และ Middle east สำหรับวิชาสัมมนาจะมีการให้หนังสือ หรือบทความมาอ่านล่วงหน้า และมีการสอบควิซทุกอาทิตย์ มีการพรีเซนต์งานรายเดี่ยว การเช็คชื่อ มีการสอบปลายภาค และรายงาน 7 หน้า

Politics and Security in Post-Soviet Eurasia

วิชานี้จะสอนเรื่องประเด็นทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม ของการล่มสลายของสหภาพโซเวียต แสดงให้เห็นถึงสถานการณ์ทางการเมืองของสาธารณรัฐ 15 รัฐ (สังคมนิยมโซเวียต) และหัวข้อที่น่าสนใจต่าง เช่น การเคลื่อนไหวเรื่องการแบ่งแยกดินแดนในจอร์เจียและมอลโดวา ความขัดแย้งในยูเครน และการสร้างสหภาพศุลกากรยูเรเชีย มีการสอบ 3 ครั้ง

○ วิชาอื่นๆ

วิชาอื่นจากคณะปกติ เช่น **Факультет Международной журналистики** มีความน่าสนใจเช่นกัน เพราะมีการสอนเป็นภาษารัสเซียทั้งหมดร่วมกับเด็กรัสเซีย โดยเราสามารถไปทดลองเรียนได้ วิชาที่น่าสนใจก็จะมี **История русской литературы XIX века, История русской культуры XIX-XX вв, История отечественной журналистики**

XVIII-XIX вв. ซึ่งเราได้ทดลองไปนั่งเรียนวิชา История русской литературы XIX

века ในเทอมแรก แต่ในขณะนั้นเรายังปรับตัวกับภาษาไม่ได้ เราเลยตัดสินใจไม่ลงทะเบียนเรียน เมื่อตอนภาคเรียนที่ 2 ก็ไม่ได้กลับไปลงอีกเพราะชนกับวิชาประวัติศาสตร์รัสเซีย เราเสียดยมากที่ไม่ได้ลง เพราะเนื้อหาที่เรียน มีความคล้ายคลึงกับที่สอนในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ แต่เป็นภาษารัสเซียทั้งหมด เราจึงอยากแนะนำให้ลองๆไปลองเรียนดู

ข้อแนะนำ : สำหรับการตรวจสอบตารางเรียน เราสามารถดูได้จากบอร์ดของคณะ

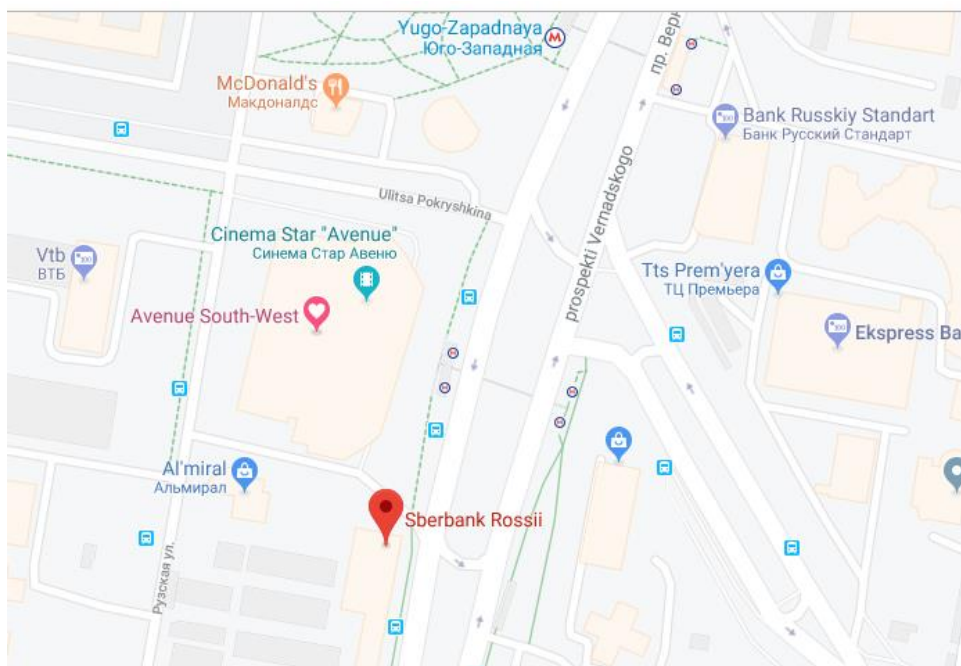
Международной журналистики หรือสามารถตรวจสอบออนไลน์ได้จากเว็บมหาลัย

mgimo.ru > **учеба** (ด้านบน) > **Расписание** > **Посмотреть расписание**

учебных занятий по курсу

การใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน

เราสามารถกดเงินจากบัตรเดบิตธนาคารกรุงไทยจากตู้ได้โดยตรงโดย Gazprom bank สามารถเงินได้จำนวนมาก Sberbank จะได้สูงสุดแค่ 7500 รูเบิลต่อครั้ง ซึ่งตอนนั้นเราได้เปิดบัญชีธนาคารด้วย โดยเราเปิดบัญชีของ Sberbank สาขาใกล้ๆ กับเมโทร yugo zapadnaya มีพนักงานพูดภาษาอังกฤษได้ จึงเป็นข้อดีโดยการเปิดบัตรที่นี้จะเป็นการเปิดบัตรเปล่า แล้วเอาเงินสดไปใส่ในบัตร ผ่านตู้ จะไม่มีรูปแบบการโอนจากต่างประเทศ (จริงๆเราก็อยากเปิดกับ Gazprom แต่พอติในมหาลัยไม่มีพนักงานคนไหนพูดภาษาอังกฤษ บวกกับเพื่อนชาวรัสเซียแนะนำว่าเป็นธนาคารรัฐบาล ที่ชื่อเสียงก็ไม่ได้ดีเด่น จึงตัดสินใจไม่ทำ แต่เอาจริงๆขึ้นอยู่กับวิจารณญาณนะ ส่วนตัวเราเลือก Sberbank เพราะเขาพูดภาษาอังกฤษ เราเข้าใจง่าย เรื่องเงินและข้อตกลงเป็นเรื่องสำคัญ)



แผนที่ธนาคาร Sberbank ใกล้ๆสถานีเมโทร Yugo-zapadnaya

- หอพัก

ราคาหอพักต่อเดือน จะตกอยู่ที่ 77000 รูเบิลขึ้นอยู่กับ
กลักระยะเวลา โดยรวมแล้ว จ่ายเดือนละประมาณ
6500 บาท

- อาหาร

ส่วนใหญ่เราจะทำกับข้าวกินเอง โดยในแต่ละครั้งเรา
จะไปซื้อของที่ supermarket ขนาดใหญ่ราคาถูกที่
อยู่ไม่ไกลจากมหาลัย ชื่อ ว่า **Ашан** (Ashan) โดย
จะจ่ายประมาณ 1000 – 2000 รูเบิลต่อครั้งต่อ 2
สัปดาห์ ซึ่งประหยัดมากๆ เพราะถ้าเรากินที่โรง
อาหารของมหาลัย ถ้ากินแบบคนไทย มีเนื้อ มี
คาร์โบไฮเดรต มีผัก มีผลไม้ ราคาจะตกอยู่ประมาณ
250 – 400 รูเบิลต่อมื้อ แต่หากกินมักกะโรนีกับผัก
ราคาก็จะเริ่มต้นที่ประมาณ 150 ต่อมื้อ

ข้อแนะนำ : ในเทอมสุดท้าย กรณีที่เราทราบวันที่ที่
ย้ายออกแน่นอน ว่าออกก่อนกำหนดสัญญา แนะนำ
ให้ทำเรื่องขอเงินคืนที่ฝ่าย Dormitory department ที่
MGIMO ที่ชั้น 1 หรือได้ดินของทางเข้าหลักและทำ
เรื่องอย่างน้อย 2 อาทิตย์ก่อนย้ายออก

ข้อแนะนำ : การเดินทางไป **Ашан** สามารถเดินทาง
โดยเมโทรไปยังสถานี University (университет)
หรือ สามารถนั่งรถบัสหมายเลข 34 จากสี่แยกตรงถนน
проспект вернадского ไปลงหน้าห้างเลยก็ได้
ตอนกลับก็แนะนำให้นั่งแท็กซี่เพราะของเยอะ ใช้
เวลาไม่ถึง 15 นาที ราคาประมาณ 200 – 300 รูเบิล ถ้า
ไปกับเพื่อนๆก็จะได้ หาค่าแท็กซี่ไปอีก

• ค่าเดินทาง

เราไม่ค่อยได้จ่ายค่าเดินทางมากเท่าไร เพราะมหาวิทยาลัยจะอยู่ใกล้หอพัก แต่จะใช้จ่ายตอนไปยังใจกลางเมืองหรือไปซื้อของ ซึ่งขึ้นอยู่กับคนว่าไปบ่อยแค่ไหน ค่ารถเมล์และเมโทร จะราคาเดียวกันคือ 55 รูเบิล ภายใน 20 นาที ครั้งต่อไปราคา 33 รูเบิล (ถ้าจำไม่ผิด) โดยรวมแล้วต่อเดือนเราเติมเงินในบัตรประมาณ 500 รูเบิล กรณีบัตรเงินหมด เราสามารถจ่ายเงินสดกับคนขับรถเมล์ได้ ราคา 55 รูเบิล

• ค่าหนังสือ

หนังสือส่วนใหญ่จะสามารถยืมจากห้องสมุดได้ แต่ถ้าอยากจดหรือเขียน สามารถไปซื้อได้ที่ร้านไดดิน ตรงทางเข้าหลักของ MGIMO ค่าหนังสือจะอยู่ที่ประมาณ 400-900 รูเบิล ต่อเล่ม ในกรณีที่ไม่อยากซื้อ แต่อยากใช้ในรูปแบบออนไลน์ สามารถหาได้ โดยพิมพ์ ชื่อหนังสือ ตามด้วย .pdf ใน Yandex.ru

คำแนะนำอื่นๆเพิ่มเติม

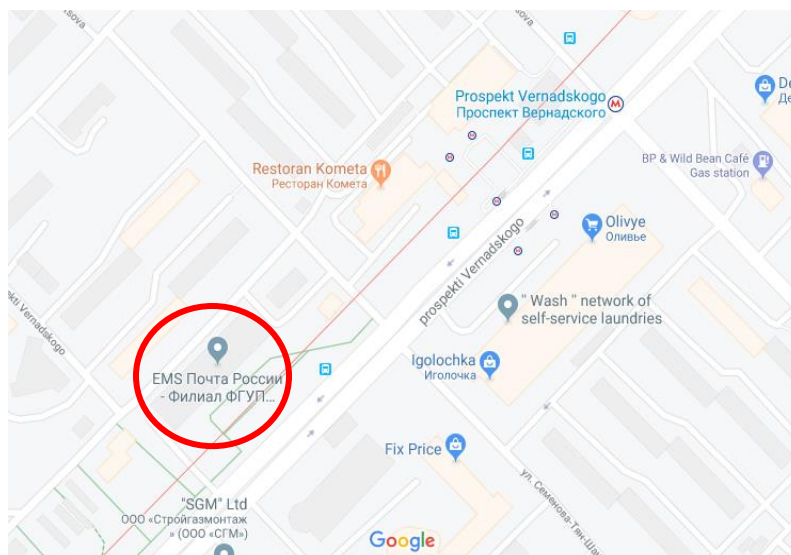
• การถ่ายรูปและแปลเอกสาร

เราใช้บริการจากร้านถ่ายรูปตรงห้างที่ใกล้กับ AVENUE ติดเดียวกับธนาคาร Sberbank ตรงชั้น 1 เราจำชื่อร้านไม่ได้ มีกรอบรูปหน้าร้าน และในร้าน ถ้าจำไม่ผิดร้านสีชมพู อยู่ทางขวามือเมื่อเดินเข้าไปในตึก

• การรับส่งพัสดุมายังหอ

สามารถรับพัสดุหรือจดหมายจากไทย หรือจากรัสเซียโดยตรง ด้วยตัวเราเอง โดยที่อยู่ คือ ชื่อตัวเอง ภาษาอังกฤษและรัสเซีย หมายเลขห้องแล้วตามด้วย 76K1 , Prospekt Vernadskovo , Moskva, Russia, 119454 เช่นเดียวกันเดลิเวอรี่อาหาร ในกรณีที่เป็นการส่งพัสดุ จะต้องไปรับเองที่ไปรษณีย์ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากที่พัก มี 2 ไปรษณีย์คือ ตรงใกล้ๆเปโตรสกา และใกล้สถานี Prospekt Vernadskovo





• การเข้าร่วมกิจกรรม

ในช่วงเปิดเทอมใหม่ๆ จะมีงาน WELCOME DAY สำหรับนักศึกษาปี 1 ซึ่งเราก็ไปเข้าร่วมได้ โดยจะมีอาหารประจำชาติจากชาติต่างๆ มาให้รับประทานฟรี ในภาคเรียนที่ 2 ก็เช่นเดียวกัน สามารถเจอประกาศได้ตามบอร์ดติดประกาศภายในมหาวิทยาลัย

สำหรับด้านวัฒนธรรมไทย เราได้เข้าร่วมกิจกรรมมหาลัยตอนที่อธิบดีกรมอาเซียนได้มาสัมมนา พูดใน Conference ของ MGIMO แล้วก็มีงานอาเซียน วิศ ก็ได้ใส่ชุดไทยด้วยและไปช่วยสอนการทำ ปลาตะเพียน และแกะสลักให้คนรัสเซียดู สำหรับกิจกรรมอื่นๆ ก็จะมีเรื่อยๆ โดยเราสามารถไปติดต่อและลองสอบถามได้ที่ศูนย์อาเซียนของ MGIMO ซึ่งจะอยู่ตรงตึกใหม่ ไม่แน่ว่าชั้น 4 หรือ 5 อีกทั้งตอนช่วงสงกรานต์ก็จะมีงานที่สถานทูตจัดด้วย



ข้อแนะนำ : สำหรับกิจกรรมต่างๆ ก็สามารถติดตามได้จากบอร์ดประกาศภายในมหาลัย ถ้าเป็นกิจกรรมเฉพาะ สามารถติดตามโดยตรงได้จาก FACEBOOK หรือ VK ของแต่ละเพจ ซึ่งเพจที่เกี่ยวกับวัฒนธรรมไทยก็จะมีเพจ **Центр АСЕАН при МГИМО МИД России** และ **Клуб Юго-Восточной Азии НСО МГИМО**

- **อาหาร**

ร้านอาหารไทยแท้ในมอสโกที่แนะนำสำหรับเราคือ Kab Kao , Baan-Tay , Thai Pattara Center - Spa & Restaurant (เรียงจากราคาน้อยไปมากตามลำดับ)

ถ้าอยากกินปิ้งย่าง ต้องไปร้าน **самми** ใกล้สถานี yugo – zapadnaya สำหรับร้านชาบู ต้องไปร้านอาหารจีน ตรมมหาลย์มอสโก ด้านข้างโรงแรม korston ร้านอาหารเอเชียรสชาติอร่อย ที่แนะนำอีกใกล้ๆมหาลย์เราคือ ร้าน **Якитория** อีกร้านคือ JASMIN ซึ่งจะอยู่ไกลไปหน่อย แต่รสชาติคุ้มค่ารา ซึ่งสามารถสั่งออนไลน์ได้เช่นกัน

- **การแต่งกาย**

สำหรับการแต่งกายนั้น เราจะขอแบ่งตามฤดู โดยในช่วงแรกๆที่ไปถึงนั้นจะเป็นช่วงเข้าฤดูใบไม้ร่วง อากาศมีความแปรปรวนเล็กน้อย อุณหภูมิช่วงนี้จะประมาณ 10 – 20 องศา สามารถแต่งกายแบบเบาๆ ใส่โค้ทฤดูใบไม้ร่วงได้ ในช่วงนี้สามารถใส่รองเท้าส้นเกิร์ได้อยู่ ฤดูนี้ควรเดินเที่ยวเล่นที่สวน เพราะหลังจากนี้จะไม่ค่อยเห็นแสงแดด และบรรยากาศดีๆแล้ว

เมื่อเข้าสู่ช่วงฤดูหนาวนั้น ช่วงเดือน ตุลาคม หรือ พฤศจิกายน หิมะแรกก็อาจจะตกลงมาแล้ว ดังนั้นช่วงนี้ควรมีโค้ทกันหนาวไว้ที่ห้อง ซึ่งเราแนะนำว่า ถ้าใครมีอยู่แล้วก็แนะนำให้เอาไปจากไทยไปเลย ส่วนถ้าใครจะซื้อใหม่ การซื้อจากไทยก็จะได้ราคาถูก แต่ถ้ามาซื้อที่รัสเซียก็จะได้ราคาเดิมที่มีคุณภาพและสไตล์หลากหลายกว่า หรือราคาแพง สมราคาแต่ใช้ได้ไปจนถึงอากาศ -20 ก็มี สำหรับเรา นั้น เราแนะนำให้ซื้อที่รัสเซีย โดยสามารถเช็คราคาได้จากแบรนด์ต่างๆ ตามด้วย .ru โดยโค้ทคุณภาพดีที่รัสเซีย นั้นราคาประมาณ 15000- 25000 รูเบิล ถ้าเป็นราคาถูกลงมาหน่อย แต่คุณภาพดี แบรนด์รัสเซียก็คือ **Спортмастер** โดยสามารถเช็คราคาออนไลน์ได้จาก www.sportmaster.ru ส่วนรองเท้าสามารถซื้อแบรนด์ยุโรปหรือแบรนด์รัสเซียก็ได้ แบรนด์คุณภาพดีก็คือ Timberland , ralf ranger , Ikona และอื่นๆ ซึ่งรองเท้าราคาถูกและคุณภาพดีก็มีเช่นกัน เราแนะนำ Kari เราเคยซื้อในราคา 999 รูเบิล ใช้ได้ประมาณ 2-3 เดือน จนกระทั่งเจอ -20 องศา รองเท้าไม่ไหว ชิบแตก เลยซื้อใหม่ ซึ่งร้านนี้มีความหลากหลาย และสามารถหารองเท้าถูกและดีได้ในราคา 999 -5000 รูเบิล สามารถเช็คราคาออนไลน์ได้เช่นกัน จาก www.kari.com/ru อีกร้านคือเราจำชื่อไม่ได้ แต่ร้านจะเป็นสีเขียว ร้านมีหลายสาขาเช่นเดียวกับ Kari ฤดูหนาวที่นี้จะยาวนานมาก อากาศจะมีตั้งแต่ 5 องศาไปจนถึง -30 องศา การแต่งตัวในฤดูนี้สำคัญตรงที่ ต้องซื้อเสื้อผ้าที่กันหนาว ไม่ควรใส่ผ้าคอตตอน ควรใส่ผ้าฟลีซ หรือผ้ามีขน ควรปกปิด ศีรษะ หู คอ มือ และเท้าให้ดี เพราะเป็นส่วนที่หนาวง่ายมาก ถ้าจุดเหล่านี้หนาว อุณหภูมิร่างกายก็จะลดลงได้ง่ายมาก และควรทาโลชั่นเพื่อป้องกันผิวแห้งด้วย

สำหรับช่วงฤดูใบไม้ผลิจะอยู่ประมาณเดือนเมษา ซึ่งหิมะจะหยุดตกประมาณเดือนมีนา โดยช่วงฤดูใบไม้ร่วงนี้จะมีฝนตกด้วย แต่อากาศจะอยู่ประมาณ 1-20 องศา เนื่องจากร่างกายเราปรับตัวได้แล้ว เราจะรู้สึกได้ว่าจะแตกต่างจากฤดูใบไม้ร่วง ถึงแม้อุณหภูมิจะเท่ากัน แต่เราจะสามารถแต่งตัวได้สบายๆกว่า และรู้สึกร้อนได้ง่ายกว่า ส่วนฤดูร้อนจะเริ่มประมาณช่วงเดือนพฤษภาคม โดยช่วงนี้จะมีอุณหภูมิประมาณ 20 -25 องศา ซึ่งจะร้อนมากๆในบางครั้ง

การแต่งตัวในท้องถิ่น สามารถแต่งตัวสบายๆได้เลย ทุกฤดู เพราะอุณหภูมิในท้องถิ่นนั้นประมาณ 25 องศาตลอด ฮีทเตอร์ทำงานดีมากจนบางครั้งก็ร้อนมากๆ จึงควรเตรียมชุดแบบสบายๆไปด้วย

• การช้อปปิ้ง

การจับจ่ายซื้อของใช้ เช่น เสื้อผ้า รองเท้าที่นั่น ส่วนใหญ่จะเป็นแบรนด์เนม ซึ่งหากอยากได้ของราคาถูกลง ควรเตรียมเงินไว้ซื้อของตอน Black Friday (11.11) หรือ SALE ฤดูหนาว ช่วงเดือนธันวาคม ถึงเดือนมกราคม หรือ SALE ฤดูร้อน ช่วงเดือนพฤษภาคม แต่หากไม่สามารถซื้อได้ในช่วงนั้น เราแนะนำร้าน Koton, Decathlon, Uniqlo , H&M, **Снежная Королева**

สำหรับห้างสรรพสินค้า ที่ครบครันมีครบเกือบทุกแบรนด์ที่ใกล้มหาลัย คือ **ОКИАНИЯ, РИО, КАПИТОЛИЙ, MEGA** ไกลออกไปก็คือห้างใต้ดินตรงจัตุรัสแดง **Отхотный Ряд** และอื่น เช่น **АВИАПАРК**

• การเจ็บป่วย

ช่วงแรกที่เราไปคือเด็กแลกเปลี่ยนทุกคนจะเป็นหวัดกัน ดังนั้นเราแนะนำให้พกยาติดตัวไปด้วยเพราะยารัสเซียมันแพงมาก และบางตัวยาก็หายาก เราไม่สามารถจ่ายให้ได้ต้องมีใบรับรองแพทย์เท่านั้น ใครที่ใส่คอนแทคเลนส์คือ ควรซื้อไปจากไทย รวมทั้งน้ำยาล้างคอนแทคด้วย ตัวยาดื่นๆ ที่สำคัญคือ ยาแก้แพ้ ยาแก้ปวดในกระเพาะอาหาร ยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสีย ยาเบตาดีน ยาแก้ไอ ยาพาราเซตามอลหรือไทลินอล แผ่นแก้ปวดหลัง ยาแก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ยาแก้ชักเสบ ยาปฏิชีวนะ และอื่นๆ ซึ่งหากเราไม่ได้เตรียมไปก็สามารถไปซื้อได้ที่นั่น โดยสามารถดูได้ในเพจสถานทูตไทยในกรุงมอสโก

รายการยารักษาและบรรเทาอาการโรคทั่วไป ภาษาอังกฤษและรัสเซีย

รวบรวมโดยสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงมอสโก โดยความร่วมมือกับแพทย์สภา

ชื่อยาภาษาอังกฤษ	ชื่อยาภาษารัสเซีย	วิธีใช้และคำแนะนำ
ยาแก้ปวด ลดไข้		
Paracetamol	Парацетамол	- 1 เม็ด (500 มก.) ทุก 4-6 ชั่วโมง หลังอาหาร
Brufen หรือ Ibuprofen	Ибупрофен	- 1 เม็ด (400 มก.) ทุก 6-8 ชั่วโมง หลังอาหาร ทันที
ยาแก้ไอ ละลายเสมหะ		
Ambroxol	Амброксол	- 1 เม็ด (30 มก.) หลังอาหาร
ยาแก้แพ้ ลดน้ำมูก		
Chlorpheniramine (CPM)	Хлорфенирамин	- 1 เม็ด (4 มก.) ทุก 4-6 ชั่วโมง หลังอาหาร
Loratadine	Лоратадин	- 1 เม็ด (10 มก.) / วัน
ยาปฏิชีวนะ **ถึงแม้อาการจะหายแล้วควรกินยาต่อเนื่องอย่างน้อย 7 วัน เพื่อป้องกันการดื้อยา**		
Amoxy	Амоксициллин	- ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่แพ้ เพนนิซิลิน - รักษาอาการติดเชื้อทางเดินหายใจได้ดี - 1 เม็ด (250 มก.) ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น
Augmentin	Аугментин	- ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่แพ้ เพนนิซิลิน - 1 เม็ด (625 มก.) ก่อนอาหาร เข้า เย็น
Dictoxa	Диклоксациллин	- ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่แพ้ เพนนิซิลิน - รักษาอาการฝีหนองได้ดี - 1 เม็ด (250 มก.) ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น
Roxithromycin	Рокситромицин	- 1 เม็ด (150 มก.) ก่อนอาหาร เข้า เย็น
Norfloxacilin	Норфлоксацин	- รักษาอาการติดเชื้อทางเดินอาหารและกระเพาะปัสสาวะได้ดี - 1 เม็ด (400 มก.) ก่อนอาหาร เข้า เย็น
ยาแก้วิงเวียน คลื่นไส้		
Dimenhydrinate	Дименгидринат	- 1-2 เม็ดเมื่อมีอาการ
ยาลดกรดในกระเพาะ (ยาโรครเคเพาะ) **โรคกระเพาะต้องใช้เวลาในการทานยา รวมถึงการปรับพฤติกรรม ได้แก่ ไม่ทานอาหารรสจัด ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์ รวมถึงทานอาหารให้ตรงเวลา อาการจะค่อยๆ หาย**		
Omeprazole	Омепразол	- วันละ 1 เม็ด (20-40 มก.) ก่อนอาหาร ติดต่อกัน 2-4 สัปดาห์
Ranitidine	Ранитидин	- 1 เม็ด (150 มก.) หลังอาหาร เข้า เย็น ติดต่อกัน 2-4 สัปดาห์
Antacid	Антациды	- 1-2 ช้อนโต๊ะ วันละ 3-4 ครั้ง
ยาแก้จุกเสียด		
Motilium (Domperidone)	Домперидон	- 1 เม็ด (10 มก.) ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น
Plasil (Metoclopramide)	Метоклопрамид	- 1 เม็ด (10 มก.) ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน
ยาทาแก้ระคายเคืองผิวหนัง		
Trilamcinolone cream	Триамцинолон крем	- ยาทาให้ภายนอก
ยาแก้ตกขาว แก้ช่องคลอด ปากมดลูก มดลูกอักเสบ เนื่องจากเชื้อรา		
Clotrimazole	Клотримазол	1. แบบยาสอด เป็นเม็ด ใช้สอดเข้าไปในช่องคลอดวันละครั้ง 2. แบบครีม ใช้ทาข้างนอก 2-3 ครั้งต่อวัน
ผงเกลือแร่		
ORS	Оральные регидрационные соли	- 1ซอง (5.5 กรัม) ผสมน้ำ 250 มล. ค่อยๆ จิบทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง

***หากมีประวัติแพ้ยาดังกล่าวห้ามใช้ยาเด็ดขาด

• การไปเที่ยว

ถ้ามีโอกาสและมีเงิน เราก็แนะนำให้ไปเมืองต่างๆของรัสเซีย โดยเฉพาะเมือง St.Petersburgs , Kazan , Nizhny Novgorod , Suzdal , Vladimir , Sochi และเมืองชนบทรอบๆ มอสโก ซึ่งพวกนี้สามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ จากอินเทอร์เน็ต ขอแนะนำที่อยากแนะนำคือ ให้ดูแลตัวเองดีๆ อย่าทำอะไรที่เสี่ยงต่อการ

เจ็บป่วย ในเมืองท่องเที่ยวควรดูแลกระเป๋า และควรเก็บเงินไว้หลายๆที่ กรณีที่คนรัสเซียมาขอเงินหรือไถเงินก็
ปล่อยเบลอไป ควรรู้จักคำศัพท์ง่ายๆในการขอความช่วยเหลือเช่น **Помогите** – help me และควรมี
พาสปอร์ตหรือสำเนาพาสปอร์ตติดตัวไว้เสมอ ควรรู้เบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินของสถานทูตไทย ตำรวจ และ
โรงพยาบาลที่สามารถติดต่อได้ในกรณีเจ็บป่วยตามข้อตกลงของประกันสุขภาพ