

# ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЁМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА!

газета Башкирского государственного медицинского университета

основана в 1968 г.



# Медик

№2 (179) февраль 2026 г.

Победитель XII и XIV Всероссийских фестивалей искусств студентов-медиков и медицинских работников в направлении «Журналистика» «Регулярное печатное издание»

## ДОРОГИЕ СТУДЕНТЫ, ОРДИНАТОРЫ И АСПИРАНТЫ! УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!



День защитника Отечества – день воинской славы России, которую российские войска снискали на полях сражений. Изначально в этом дне был заложен высокий смысл: чествовать российских воинов, защищавших родную землю, отстоявших свободу Родины в жестоких сражениях.

В год 81-летия Победы свою верность делу и заветам героев Великой Отечествен-

ной войны, павших и живых, мы призваны подтверждать активным и сознательным участием в строительстве новой России – богатой, процветающей, известной и уважаемой в мире, руководствуясь при этом главным уроком войны и Победы, что ее увенчала: большие цели и большие достижения по плечу только единому и сплоченному народу.

Желаем вам и вашим близким доброго здоровья, счастья и благополучия. Пусть вашу жизнь освещает слава побед российской армии, сила и дух российских солдат, любовь и преданность своей Отчизне.

**Ректорат БГМУ,  
Совет ветеранов БГМУ  
от всего сердца поздравляют Вас  
с Днем защитника Отечества**

В номере

События . . . . .	2
Праздники. . . . .	3-4
Медицинский колледж . . . . .	5
2026 год - Год единства народов России. . . . .	6
Было напечатано в газете "Медик" БГМИ . . . . .	7

Клиника БГМУ . . . . .	8
Приоритет-2030 . . . . .	9
Спорт - вторая профессия врача. . . . .	10
Совет ветеранов. . . . .	11
Здоровый образ жизни . . . . .	12

События

# Поддержка студентов БГМУ

Сегодня в стенах БГМУ обучаются более 15 000 студентов, включая 5000 иностранных граждан из 64 стран мира. За десятилетия своей деятельности Университет подготовил свыше 60 000 высококвалифицированных врачей и провизоров, чьи дипломы признаны в 120 странах мира. Однако за этими цифрами стоит ежедневная поддержка и уникальные возможности, которые Университет предоставляет каждому студенту, вне зависимости от возраста, социального статуса, здоровья или жизненных обстоятельств.

БГМУ активно инвестирует в будущее талантливой молодёжи. Уже с первого курса студенты, поступившие с высокими результатами, могут рассчитывать на ежемесячные стипендии до 100 000 рублей: 1) Победители Всероссийской олимпиады школьников - 100 000; 2) Победители Перечневых олимпиад - 50 000, призёры - 40 000; 3) Победители олимпиады «Призвание - Медицина» - до 25 000; 4) Абитуриенты со 100 баллами ЕГЭ - 20 000, с суммой от 270 баллов - 10 000.

Кроме того, студенты могут получать государственные академические и социальные стипендии, повышенные стипендии за достижения в учёбе, науке, спорте и общественной деятельности, а также стипендии Президента и Правительства РФ, именные стипендии.

Университет оказывает одновременную ма-



териальную помощь в разных жизненных ситуациях: при болезни, рождении ребёнка, заключении брака, потере работы родителями или других обстоятельствах. Также студенты получают бесплатные билеты и скидки на культурные мероприятия Уфы и могут участвовать в летней смене студенческого оздоровительного лагеря Сеченовского университета.

БГМУ реализует комплекс мер поддержки участников специальной военной операции и членов их семей, а именно: 1) Отдельная квота при поступлении; 2) Скидка на платное обучение; 3) Возможность перевода с платной формы на бюджетную; 4) Бесплатное проживание в общежитии; 5) Материальная и психологическая помощь; 6) Организация летнего отдыха в спортивно-оздоровительном лагере «Пульс»; 7) Регулярный сбор и отправка гуманитарной помощи в зону СВО.

БГМУ оказывает всестороннюю поддержку студентам с детьми и молодым семьям: 1) Единовременные выплаты при заключении брака и рождении ребёнка; 2) Возможность оформить академический отпуск, отпуск по беременности и родам или по уходу за ребёнком; 3) Перевод с платного обучения на бюджетное для родителей; 4) Бесплатная медицинская помощь, включая ведение беременности и роды в клинике университета; 5) Психологическая поддержка по вопросам семьи и воспитания; 6) Ежегодные праздники: «День защиты детей», «Университет - моя семья», «День матери», «День отца».

"Наш Башкирский государственный медицинский университет имеет все возможности для развития каждого студента. В Университете студенты раскрывают свой потенциал в науке, спорте и творчестве, волонтерстве, студенческих отрядах, изучают иностранные языки, имеют возможность посетить весь мир благодаря программам академической мобильности. Главное для нас - воспитать достойных граждан нашей великой страны! И мы делаем все для того, чтобы ребята прожили самые лучшие студенческие годы в нашем университете и вышли достойными врачами из стен нашего вуза", - отметил ректор БГМУ Минздрава России, академик РАН, профессор Валентин Павлов.

# БГМУ Минздрава России попал в ТОП-10 вузов Минздрава России по публикационной активности

Наш университет - в ТОП-10 вузов Минздрава России по публикационной активности

Рейтингование опубликовано на платформе национальной научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU

#БГМУМинздраваРоссии:

► 3 медуз страны по доле публикаций в зарубежных журналах

► 3 медицинский университет по числу публикаций с участием зарубежных авторов

► 5 медуниверситет по числу цитирований в РИНЦ и публикациям в зарубежных и российских журналах

► на 5 месте по числу публикаций в журналах с импакт-фактором больше 0

► на 7 месте по числу публикаций в журналах, входящих в Web of Science или Scopus

► на 8 месте по числу публикаций в журналах, входящих в ядро РИНЦ.

№	Название организации	Показатель
1.	Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова (Москва)	186201
2.	Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования (Москва)	115052
3.	Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова (Москва)	47136
4.	Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет (Санкт-Петербург)	41514
5.	Башкирский государственный медицинский университет (Уфа)	36000
6.	Волгоградский государственный медицинский университет (Волгоград)	28623
7.	Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова (Санкт-Петербург)	25682
8.	Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. акад. И.П. Павлова (Санкт-Петербург)	24848
9.	Российский университет медицины (Москва)	23535
10.	Приволжский исследовательский медицинский университет (Нижний Новгород)	21746
11.	Казанский государственный медицинский университет (Казань)	21366
12.	Саратовский государственный медицинский университет им.	20000

По материалам сайта БГМУ

## Праздники

# День студента в БГМУ



День российского студенчества - праздник молодости, стремления к знаниям и профессионального становления.

Именно в Татьянин день, 271 год назад, императрица Елизавета Петровна подписала указ «Об учреждении Московского университета» и 12 (25) января стало официальным университетским днем (тогда он назывался «Днем основания Московского университета»). С тех пор святая Татьяна считается покровительницей студентов, и именно в день Татьянинных именин студенчество принимает поздравления.

Сегодня, в период экзаменационной сессии, поздравления принимали как русскоговорящие, так и иностранные студенты БГМУ Минздрава России. Будущие врачи сдавали экзамены по гигиене, общественному здравоохранению, анатомии, химии, физике, гистологии, биологии и латинскому языку.

Атмосферу праздника в учебные кабинеты добавили ректор Университета, академик РАН, профессор Валентин Павлов и профессорско-преподавательский состав. Особым элементом поздравления стали наряды в стиле Екатерининской эпохи, которые позволили студентам при-

коснуться к истории празднования Дня студента.

«Мы поздравляем пятнадцатитысячный отряд студентов нашего Университета и всех выпускников, а их у нас более 100 тысяч. Сегодня большой отряд иностранных студентов, около 5 тысяч, также постигает азы медицинской науки в БГМУ. И Татьянин день - лучший день для того, чтобы мы вспомнили традиции российского студенчества. Все наши студенты гордо несут знания российского студенчества. Мы активно с командой студентов прошли пандемию Ковид-19, сегодня наши студенты участвуют в специальной военной операции. Многие ушли добровольцами, многие участвуют в сборе гуманитарной помощи. Большинство наших студентов погружены в республиканскую систему здравоохранения. Около 5 тысяч ординаторов работают на разных должностях в клиниках и больницах республики. Сегодняшний праздник у нас проходит в период сессии. Мы желаем нашим студентам успешной сдачи экзаменов. И мы уверены, что все они будут в отряде врачей Российской Федерации. А те, кто вернутся в свои страны, будут гордо нести знамя нашего Университета, знамя российской медицинской науки и традиции российского здравоохранения. С праздником!», - поздравил

студентов Валентин Павлов.

В этот день мы не только чествовали студентов, но и заглянули в будущее. Ректор провёл студентов по ключевым объектам медицинского университета, где активно ведутся ремонтные работы и модернизация учебных пространств. Валентин Николаевич познакомил студентов с ходом реконструкции лекционного зала в главном корпусе вуза и созданием нового пространства – Центра управления университетом.

Студенты высоко оценили происходящие изменения. «Видно, что вуз думает о нашем будущем», - поделился впечатлениями староста одного из курсов.

«Мы не просто ремонтируем стены – мы создаём среду для профессионального роста и развития наших студентов», отметил ректор во время экскурсии.

Модернизация инфраструктуры – часть стратегии развития вуза, направленной на повышение качества образования и комфорта студентов.

По материалам сайта БГМУ



## Праздники

## День настоящих мужчин



23 февраля – день, который глубоко укоренился в сердцах многих поколений. День защитника Отечества – это не просто дата в календаре, а напоминание о мужестве, стойкости и чести тех, кто оберегает родные просторы. Каждый год, когда приходит эта дата, нас охватывает чувство гордости за наших предков и современников, поднявших оружие ради мира и свободы.

История этого праздника богатая и насыщенная. Она началась в 1918 году как День Красной армии, с целью отметить победы молодых вооруженных сил молодой Советской Республики. С тех пор праздник претерпел множество изменений, но его суть осталась неизменной: чествование людей военной службы и всех тех, кто в разное время вставал на защиту нашей родины.

Важность этого дня не может быть переоценена. Фактически, это не только праздник смелых и отважных защитников, но и праздник всех профессионалов, работающих в сфере обеспечения безопасности и защиты граждан. В их числе солдаты, офицеры, сотрудники Министерства обороны, МЧС, а также многочисленные специалисты в области здравоохранения.

Сегодня 23 февраля – это день, когда мы с осо-

бой теплотой вспоминаем героев прошлых лет, выражаем благодарность нынешним воинам и задумываемся о будущем тех, кто готов встать на защиту Отечества в любое время. В этот день важно помнить, что звание защитника Отечества – не только про солдата на поле боя, но и про офицера, инженера, медика – каждого, кто своим трудом и знаниями вносит вклад в нашу безопасность.

Но как бы ни был важен этот день как праздник, он обязует нас не забывать о той ответственности, которая стоит за ним. Воспитание патриотизма и готовность защитить свое Отечество должны закладываться в нас с самого детства. Потому что защита родины – это не только дело профессиональных военных, но и гражданский долг каждого из нас. Сила нашей страны – в единстве и готовности каждого встать на защиту своего родного края.

В условиях меняющегося мира, когда геополитическая обстановка может быть непредсказуема, роль защитников Отечества становится еще более значимой. Благородство и мужество, которые они проявляют, служат примером для всех нас, укрепляя веру в будущее как сильной, так и мирной России.

23 февраля – это не только день воинских подвигов, но и день надежды на мирное будущее, которое мы можем построить благодаря нашим защитникам. Пусть эта дата всегда будет символом славы, мужества и стойкости, и пусть мы никогда не забываем тех, кто ценой своей жизни и труда охраняет наше Отечество.

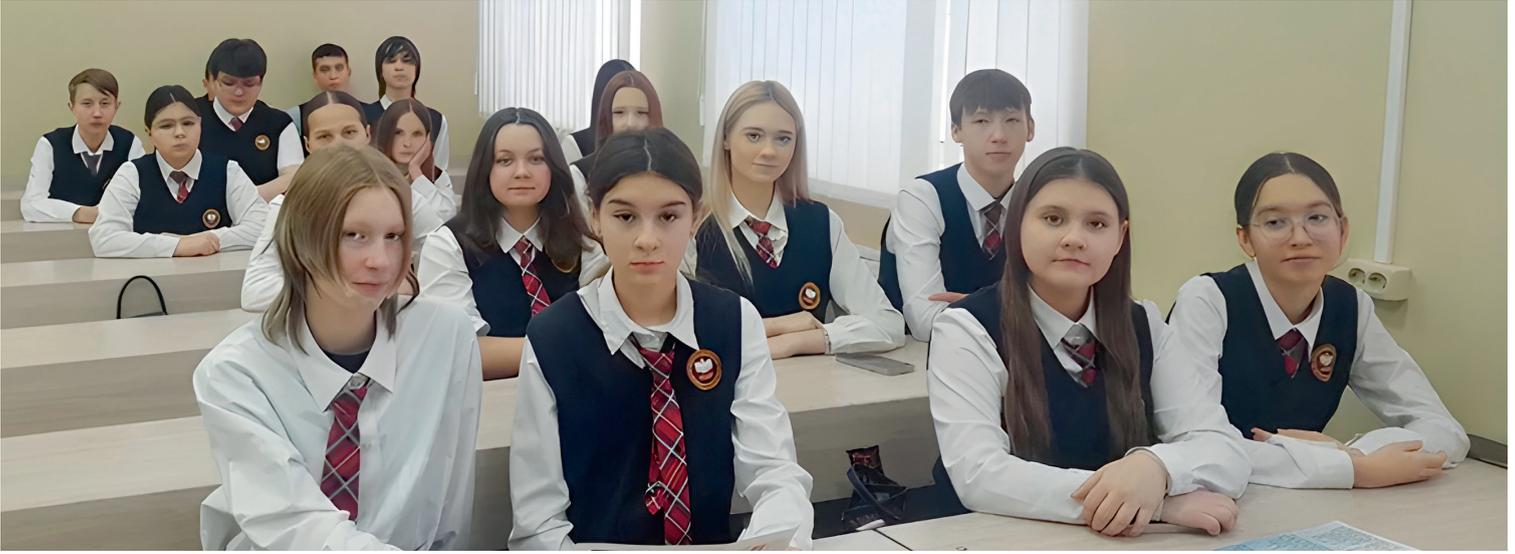
Давайте 23 февраля вспомним о защитниках, о тех, кто сегодня находится в зоне риска. Замечая их, мы тем самым укрепляем дух нашего единства и уверенности в будущем. Этот день – это возможность задуматься о своих жизненных приоритетах, обойтись без ежедневной суеты и вспомнить, ради чего мы живем и трудимся. На самом деле, защитой Отечества занимается каждый из нас, внося свой вклад в общее дело.

Таким образом, 23 февраля – это не просто праздник. Это напоминание о том, что настоящая защита заключается в любви к родной земле, о том, что каждый из нас – это частичка великого целого, и именно вместе мы становимся оплотом неприступной крепости, готовой встать на защиту своих ценностей, идеалов и стремлений.

Слушатель ОЖ ОКМР БГМУ Н. Гайдов  
Фото из сети Интернет

## Медицинский колледж

# Проект "Профессиональный навигатор"



В рамках реализации проекта «Профессиональный навигатор» учащиеся МАОУ «Лицей №1» г.Уфа РБ побывали на практических занятиях в Медицинском колледже БГМУ по направлению Стоматология ортопедическая, где изучили азы работы зубного техника. Основной задачей посещения было получение учащимися реального представления об особенностях и тонкостях профессии зубного техника, а также освоение первичных умений и навыков, востребованных в этой сфере.

Учащимся представилась возможность непосредственно взаимодействовать с материалами и оборудованием, применяемым в зуботехнической лаборатории. В процессе профессиональных проб учащиеся лицея №1 ознакомились с различными стадиями создания зубных протезов, начиная от получения оттисков и заканчивая окончательной обработкой и полировкой. Акцент был сделан на вопросах охраны труда и соблюдения санитарных норм.

Подобные мероприятия имеют большое значение для профессиональной ориентации молодых людей, способствуя формированию осознанного выбора будущей профессии. Участие в проекте "Профессиональный навигатор" позволяет учащимся не только расширить свой теоретический кругозор, но и приобрести практические навыки, которые станут полезным преимуществом при поступлении в образовательные учреждения профессионального образования.

## Встреча поколений: передача живой истории



26 января 2026 года в стенах Медицинского колледжа БГМУ состоялась особая встреча, наполненная глубокими эмоциями и трепетом перед величием исторического прошлого. В рамках масштабной Всероссийской декады единих действий, посвящённой знаменательной дате — 82-летию полного освобождения Ленинграда, а также в рамках федеральной программы просветительно-воспитательных мероприятий «Без срока давности», студенты смогли соприкоснуться с живой памятью прошедших эпох.

Аудитория колледжа была полна молодёжи, искренне заинтересованной в постижении трагического опыта великого подвига советских людей. Именно тогда перед студентами предстала

Юсупова Гузалия Галияхметовна — личность, чья жизнь неразрывно связана с судьбой родного города Ленинград. Она родилась спустя десятилетия после войны, однако хранит память о блокаде благодаря своей семье: дедушке, бабушке и матери, оказавшихся участниками тех страшных испытаний. История семьи Юсуповой воплощает собой целую эпоху, рассказывая молодым людям о мужестве, стойкости и силе духа простого народа, сумевшего преодолеть нечеловеческие испытания.

Эта встреча дала студентам уникальное ощущение сопричастности к событиям великой трагедии, помогла ощутить глубокое чувство уважения и признательности героям-ленинградцам,

своим подвигом спасшим город и страну. Благодаря таким мероприятиям студенты учатся воспринимать историю как ценность, соединяющую прошлое и настоящее, вдохновляя новые поколения чтить мир и свободу.

Встречи, подобные той, что прошла в медицинском колледже, становятся яркими символами сохранения исторической правды, воспитания патриотизма и гражданской ответственности среди молодежи. Они напоминают нам о вечной ценности человеческой памяти, способности сохранять светлое наследие героев и передавать эстафету поколений дальше, обеспечивая сохранение памяти о великом подвиге нашего народа.

## 2026 год - Год единства народов России

### О годе единства народов России



## 2026 - Год единства народов России

2026 год в России проходит под знаком, который выбран не случайно: по решению президента Владимира Путина он объявлен Годом единства народов России. Эта инициатива, поддержанная на высшем уровне, — не просто тема для календаря. Это приглашение к серьёзному разговору о фундаментальном свойстве нашей страны: умении быть единым целым, оставаясь при этом удивительно многообразными.

Инициатива сделать 2026 год тематическим исходила от атамана Всероссийского казачьего общества и была поддержана президентом. Однако это не просто символический жест. Год призван стать стартом для новой Стратегии государственной национальной политики до 2036 года. Его цели — укрепление гражданского единства и взаимного уважения через поддержку уникальных традиций каждого народа.

Исторически Россия формировалась как сложный организм, объединивший более 190 этнических групп. Это не просто цифра — это реальность наших городов и сёл, где веками переплетаются культуры, языки и традиции. Русские, татары, башкортты, чеченцы, саха, чувашы, буряты, мари, удмурты, ингуши, аварцы, народы Сибири и Дальнего Востока — каждый народ внёс свой бесценный вклад в общую культуру и историю. На территории страны звучат языки славянской, тюркской, финно-угорской, кавказской и палеоазиатской семей, а духовную жизнь определяют христианство, ислам, буддизм, иудаизм и традиционные верования. Это многообразие — не результат современных миграций, а следствие многовекового совместного развития на одной территории.

Однако это богатство порождает и сложные вопросы. Главный современный вызов, как от-

мечают эксперты, заключается в нахождении устойчивого баланса: как обеспечить гражданское единство, не подавляя этнокультурное многообразие регионов. В начале 1990-х годов страна столкнулась с ростом межнациональной напряжённости, что показало — от советского наследия интернационализма осталась лишь часть. Государственная политика последних лет направлена на укрепление общероссийской гражданской идентичности. Но риск существует с двух сторон: сведение единства к унификации и, наоборот, превращение регионального своеобразия в основу для регионализма. Гармония достигается там, где осознают: сила — не в однообразии, а в способности разных частей слаженно работать на общее благо.

Год единства народов предлагает конкретные инструменты для диалога. Учреждены два новых праздника: 30 апреля — День коренных малочисленных народов России, и 8 сентября — День языков народов России. Это не просто красные даты календаря, а знаки внимания к самым уязвимым элементам нашего культурного кода — языкам и традициям малых этносов. По всей стране запланированы фестивали, выставки, научные форумы, образовательные проекты, цель которых — не парадный отчёт, а живое знакомство и диалог. Как показывает практика школьных «Сказочных кругов» и классных часов, понимание рождается там, где дети и взрослые вместе готовят национальные блюда, слушают сказки на разных языках, узнают истории соседей.

Уроки истории учат нас, что Россия была сильна, когда ей удавалось соблюдать этот хрупкий баланс. Современные вызовы — глобализация, информационные войны, внутренние социальные дисбалансы — требуют от нас не ностальгии по

прошлому, а осознанной работы в настоящем. Как отмечали участники экспертного круглого стола, межнациональное согласие стало нормой, но нормой, которая нуждается в ежедневном подтверждении через взаимное уважение и открытость.

2026 год — это повод задуматься. Единство, о котором мы говорим, — это не данность, а результат постоянных усилий. Это выбор в пользу диалога вместо изоляции, уважения вместо пренебрежения, общего будущего вместо разобщённого прошлого. Наше многообразие — это не проблема, которую нужно решить. Это ресурс, который нужно беречь и укреплять. В конечном счёте, в этом и заключается формула нашей устойчивости и силы.

Год единства народов России ставит перед обществом сложную, но необходимую задачу. Речь идёт не о декларативном единстве, а о поиске хрупкого баланса между общероссийской гражданской идентичностью и сохранением живого языкового и культурного многообразия. Это баланс между яркими фестивалями и ежедневной поддержкой языков в школах, между уважением к общей истории и вниманием к уникальной истории каждого народа.

Сила России действительно в её многообразии, но лишь при условии, что это многообразие не становится музейным экспонатом, а продолжает жить и развиваться. 2026 год должен стать годом начала честного диалога на эту тему, и от его результатов зависит, останется ли наше богатство источником силы или превратится в памятник ушедшей эпохе.

Слушатель ОЖ ОКМР БГМУ Н. Гайдов  
Фото из сети Интернет

# Было напечатано в газете "Медик" БГМИ

## Газета "Медик" БГМИ № 7 (436) за 21 февраля 1979 года

**«ДОЛГ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ СССР ПЕРЕД НАРОДОМ — НАДЕЖНО ЗАЩИЩАТЬ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОЕ ОТЕЧЕСТВО, БЫТЬ В ПОСТОЯННОЙ ГОТОВНОСТИ, ГАРАНТИРУЮЩЕЙ НЕМЕДЛЕННЫЙ ОТПОР ЛЮБОМУ АГРЕССОРУ.»**  
(ст. 31 Конституция СССР).



### СЛАВА АРМИИ РОДНОЙ В ДЕНЬ ЕЕ РОЖДЕНИЯ!

Запомнила память  
Далекie годы,  
Где холод и голод,  
Бои и походы,  
Где хлеба осьмушка  
Да жидкая каша...  
В те годы рождалась ты,  
Армия наша.  
За морями орала  
Злободневные глотки:  
— Смотрите — ее  
Пленают в обмотки!  
И скоро Антанта  
Россию задушит! —  
Но крик становился все  
глуше и глуше.  
Рабочие руки,

Крестьянские руки,  
Прошедшие курс  
Пролетарской науки,  
Те руки, что рвали  
С России оковы,  
Врагов отшвырнули  
От Нарвы и Пскова...  
В боях и походах  
Росла твоя сила.  
Ты орды фашистские  
В прах разгромила  
И, верная зову  
Победного флага,  
Оставила роспись  
На стенах рейхстага.  
Далась нелегко нам  
Свобода и слава.

Тобой мы сегодня  
Гордимся по праву.  
«Пророки» давно  
Языки прикусили,  
И нет тебе равной  
По духу и силе...  
На смену твоим  
Легендарным тачанкам  
Пришли самолеты,  
Ракеты и танки.  
Твоя кавалерия  
С песней умчалась,  
Но преданность Родине  
С нами осталась!  
В. ДЗЮБА,  
подполковник меди-  
цинской службы.

ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!



ОРГАН ПАРТКОМА, РЕКТОРАТА, КОМИТЕТА ВЛКСМ, МЕСТКОМА, ПРОФКОМА БАШКИРСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА ИМЕНИ 15-ЛЕТИЯ ВЛКСМ

Газета основана 1 сентября 1968 года	№ 7 (436)	СРЕДА, 21 февраля 1979 г.	Цена 1 коп.
--	-----------	---------------------------	-------------

### ИМ ОБЩАЯ СЛАВА РОССИИ ВЕЛИКОЙ НАГРАДОЙ БЫЛА „НЕ ЗАБЫТЬ НАМ ГОДЫ БОЕВЫЕ“

**СОЗДАНИЕ** Вооруженных Сил страны Советов, их блистательные победы над врагами социалистического государства неразрывно связаны с именем В. И. Ленина. Партия, советский народ, воины Армии и Флота свято хранят и выполняют заветы вождя о неослабной бдительности в отношении агрессивных прощесков империалистов, о патристическом отношении к делу обороны страны, о постоянном совершенствовании военного мастерства, о необходимости железной воинской дисциплины и бесстрашия в борьбе с врагом.

#### НЕСОКРУШИМЫЙ ЩИТ ОТЧИЗНЫ

В огне гражданской и Великой Отечественной войны раскрылась непреодолимая мощь страны Октября. Советские Вооруженные Силы покрыли свои боевые знамена вечной славой, беспощадно громя и уничтожая захватчиков на своей земле и там, откуда они пришли.

Советские воины олицетворяют лучшие черты патристической Родины. На полях тактических учений, морских походах, на постах повседневной вахты они неустанно совершенствуют свои знания и боевое мастерство. Предстоящие выборы в Верховный Совет СССР они встречают ростом рядов отличников боевой и политической подготовки, классных специалистов, отличных подразделений, частей и кораблей. Советские Вооруженные Силы обеспечивают мир и безопасность советскому народу и в содружестве с братскими армиями — всем народам социалистической системы. Они стоят несокрушимой преградой на пути империалистических агрессоров.

А. КАРИМОВ, преподаватель военной кафедры.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КОМИТЕТ КПС ПРИЗЫВАЕТ ВАС, ДОРОГИЕ ТОВАРИЩИ, ГРАЖДАНЕ СОЮЗА СОВЕТСКИХ СОЦИАЛИСТИЧЕСКИХ РЕСПУБЛИК, ЕДИНОДУШНО ПРОГОЛОСОВАТЬ ЗА КАНДИДАТОВ ВЛОКА КОММУНИСТОВ И БЕСПАРТИЙНЫХ СВОИМ ГОЛОСОВАНИЕМ ВНЕШНЮЮ ПРОДЕМОНСТРИ-

РУТЕ ВЕРНОСТЬ ДЕЛУ ПАРТИИ, РЕШИМОСТЬ ПРЕДТВОРИТЬ В ЖИЗНИ ПРЕДНАЧЕРТАНИЯ XXV СЪЕЗДА КПСС, СТРЕМЛЕНИЕ ЖИТЬ, РАБОТАТЬ И ВОРОТЬСЯ ПО-ЛЕНИНСКИ, ПО-КОММУНИСТИЧЕСКИ!

Из Обращения ЦК КПСС ко всем избирателям, гражданам Союза Советских Социалистических Республик.

Не так уж часто приходится встречаться ветеранам Великой Отечественной войны, когда «бойцы вспоминают минувшие дни...». И тем более дорога каждая такая встреча.

Мы сидим с Наджихом Таиновичем Выхулатовым в его кабинете, вспоминаем годы войны. За окном — февраль. Крепкий морозец оквал деревья, застывшие в серебристой чешуе, покрыв корку льда наметенные незадолго до этого сугробы.

Февраль нынче хоть и холодный, — говорит Наджих Таинович, — но это мирный месяц. А мне вспоминается февраль 1942 года, февраль жестоких военных дней.

Наступление, начатое под Москвой, хоть и проходило успешно, но бой по освобождению Калининской области был затяжным и кровопролитным. Работы в ударном лыжном батальоне, куда был прикомандирован военврач третьего ранга Выхулатов, хоть отбавляй. Большое количество раненых, жестокие морозы, заболоченная местность, нехватка медикаментов и транспорта в условиях наступления — все это создавало для медиков невероятные трудности. Но все было подчинено одному слову: надо! Пусть, мы сегодня по слезам даже зонтика хлеба, не погрел у нечужих руки, пусть слышатся от бесонных ночей глаза, но ведь раненым было не легче, они не могли ждать! К тому же им надо не только оказывать первую медицинскую помощь, но и эвакуировать в тыл. А это очень нелегко, когда над твоей головой висит «зонкер», с которым проносятся снаряды и мины.

На таких вот буднях складывалась фронтальная жизнь военного врача Выхулатова. Бой, бой, бой... Были и скучные моменты радости. Первый освобожденный город Торпец, сыплющий, в слезах, улыбки на изможденных, постаревших лицах жителей, их слова: «Родные наши!»;

была первая медаль «За боевые заслуги», как-то особенно согрешая сердце.

Потом в беседе Наджих Таинович скажет, что он награжден также орденом Отечественной войны II степени, тремя орденами Красной Звезды, еще медалью «За боевые заслуги», другими медалями. Но эти награды пришли уже позже — за взятие горо-



дов Ржева, Могилева, Минска, за бой на земле Восточной Пруссии. А о первой медали «За боевые заслуги» он скажет:

— Эта для меня самая дорогая. Да, долго и нелегко был путь до Берлина. И хотя часть, в которой служил И. Т. Выхулатов, не принимала непосредственного участия в штурме фашистского логова (она вела бой между Кенигсбергом и Берлином), ее солдаты и офицеры по праву считают себя участниками исторической битвы за Берлин.

А потом был день Победы. Был салют в голубое, уже мирное небо, были объятия, слезы радости, мечты о возвращении на родную землю. И когда я спросил, какой день войны был для него самым памятным, Наджих Таи-

нович ответил: — Конечно, день Победы. И не только для меня, а для миллионов тех, кто прошел войну. Не забыть нам годы боевые.

Вспомнили мы и о его юности. Она была простой. Слова биографии звучат сухо: — Родился в Уфе, в семье рабочего. В 1937 году окончил рабфак, поступил в Башкирский медицинский институт, с 5 курса ушел в действующую армию, а демобилизовался уже в 1974 году. С 1952 года — в нашем институте.

Если говорить о послужном списке — И. Т. Выхулатова, то он получается довольно длинным. Скажу только, что он доктор медицинских наук, профессор, кавалер ордена «Знак Почета», автор более 40 научных трудов, проректор по научной работе нашего института.

Наджику Таиновичу исполняется 60 лет. Эту дату он встречает и расцвете творческих сил. От имени всего коллектива института мы сердечно поздравляем его с юбилеем и желаем ему новых успехов в дальнейшей развитии медицинской науки.

П. ПЕЧИЩЕВ.

#### В КОМИТЕТЕ ВЛКСМ

Комитетом ВЛКСМ издаются методические рекомендации по шифровой работе (сост. С. Сабирьянов) и методические материалы по деятельности «Комсомольского прожктора» (сост. В. Родионов).

Началось утверждение командиров линейных строительных отрядов.

На младших курсах всех факультетов идет проверка теоретического курса общественной политической практики (ОПТ).

## Клиника БГМУ

# БГМУ и МРНЦ им. А.Ф. Цыба объединяют усилия в области CAR-T-клеточной терапии



БГМУ Минздрава России и Медицинский радиологический научный центр им. А.Ф.Цыба (филиал ФГБУ «НМИЦ радиологии» Минздрава России, г. Обнинск) объединяют усилия для прорыва в высокотехнологичной онкологической помощи.

Представители БГМУ и МРНЦ провели рабочее совещание, основной темой которого стало обсуждение конкретных направлений и форматов сотрудничества в области CAR-T-клеточной терапии, гематологии, ядерной медицины и эндovasкулярной хирургии.

\*CAR-T технология (Chimeric Antigen Receptor T-cell) — это передовой метод персонализированной иммунотерапии рака, при котором собственные Т-лимфоциты пациента генетически модифицируют для распознавания и уничтожения опухолевых клеток.

В состав делегации от БГМУ вошли:

Иткулов Артур Фиргатович - заместитель главного врача клиники БГМУ;

Благодаров Сергей Игоревич - заведующий отделением РХМДил (рентгенэндovasкулярных методов диагностики и лечения) Клиники БГМУ;

Логонова Мария Владиславовна - заведующая отделением химиотерапии клиники БГМУ.

БГМУ Минздрава России обладает значительными компетенциями в лечении онкологических заболеваний, объединяя фундаментальную науку и клиническую практику. На базе Клиники работает Институт урологии и клинической онкологии, ведется строительство Института трансляционной медицины, работа которого обеспечит передовую высокотехнологичную помощь пациентам онкологического профиля, активно развивается направление технологий управляемого иммунитета.

Цель сотрудничества вуза и медицинской организации в объединении уникальных компетенций для создания сквозной цепочки - от фундаментальных исследований и подготовки кадров до внедрения передовых методов лечения в клиническую практику.

Работа ведется в русле реализации государственной политики по развитию онкологической помощи и медицинской науки.

\*МРНЦ им. А.Ф. Цыба — флагман радиологии и ядерной медицины: является одним из ключевых в России центров по разработке и применению отечественных радиофармпрепаратов для диагностики и терапии. Центр обладает глубоким опытом в радионуклидной терапии, брахитерапии, а также в реконструктивно-пластической хирургии после лучевого лечения.

Подготовила В. Абдрахимова  
Фото автора

## Приоритет-2030

# Ученые БГМУ в День российской науки

Под руководством ректора, академика РАН, профессора Валентина Николаевича Павлова БГМУ Минздрава России реализует стратегию технологического лидерства, трансформируясь в международный исследовательский центр. Уже сегодня научная инфраструктура позволяет не просто конкурировать на глобальном рынке, но и задавать тренды.

Учеными Университета ведутся научные и научно-технологические разработки, охватывающие актуальные проблемы в области медицины, фармации и биотехнологии в 25 современных научных лабораториях.

На площадке Межвузовского студенческого кампуса Евразийского НОЦ открыт Научно-технологический парк биомедицины БГМУ Минздрава России, который объединяет 5 лабораторий Университета.

Учеными проводятся эксперименты с использованием современного научного оборудования, количество которого ежегодно увеличивается благодаря программе развития «Приоритет-2030». Приобретенное оборудование дает возможность проводить все более масштабные исследования, которые выводят российскую науку на новый уровень

Так, например, ученые лаборатории поиска малых таргетных молекул в прошлом году синтезировали уникальные титаносодержащие соединения, которые ранее не существовали и не были изучены. Эти вещества станут основой для создания оригинальных, принципиально новых по структуре и механизму действия отечественных антидепрессантов. Ожидается, что благодаря проводимым исследованиям ученым удастся повысить эффективность лечения депрессивных расстройств.

Химики также перешли на новую стадию разработки первого российского радиофармацевтического лекарственного препарата для диагностики ишемической болезни сердца. Этот проект призван обеспечить независимость отечественного здравоохранения в области передовых методов визуализации миокарда.

Параллельно в рамках проекта по разработке фармакопейных стандартных образцов для контроля качества лекарственных препаратов достигнут существенный прогресс. Разработан и утвержден регламент производства стандартного образца золедроновой кислоты. Наличие стандартизированного образца с установленными и гарантированными характеристиками позволит отечественным фармацевтическим предприятиям точно контролировать качество сырья и выпускаемой продукции, строго следуя требованиям государственной фармакопеи.

Специалисты лаборатории аддитивных тех-



нологий изготовили точную 3D-модель черепа пациента, что позволило хирургам клинической больницы №21 провести уникальную челюстно-лицевую операцию с индивидуальным имплантом, идеально повторяющим анатомию поврежденной зоны. Использование 3D печати для восстановления здоровья пациентов – далеко не первое удачное сотрудничество ученых лаборатории аддитивных технологий БГМУ с практической медициной. Важнейший проект лаборатории – производство индивидуальных стент-графтов – ученые формируют 3D-модель аорты для более точного предоперационного планирования операции. И более 70 ревизионных операций на тазобедренных и коленных суставах выполнено благодаря инновационной разработке – артикулирующему спейсеру тазобедренного сустава.

А уже в этом году ученые лаборатории создадут керамическую пасту на основе гидроксиапатита для 3D-печати медицинских имплантов, которые используются в травматологии и ортопедии. Импланты из гидроксиапатита будут постепенно растворяться и замещаться тканями пациента, не оставляя в организме ничего чужеродного.

На площадке лаборатории молекулярных гибридов БГМУ ученые продолжают разрабатывать пептиды и биокопьюгаты, которые имеют практическую значимость для медицины, химии, биологии и биотехнологии. В прошлом году в лаборатории появился пептидный синтезатор, который открывает новые возможности для создания лекарственных препаратов. Ученые лаборатории получили новую серию пептидов – перспективных агентов для связывания металлов, которые могут быть в дальнейшем использованы в создании современных радиофармпрепаратов.

В 2025 году ученые лаборатории молекулярных гибридов выиграли свой первый грант РНФ. В лаборатории будут проводиться исследования по химической модификации библиотек пептидов, полученных методом фагового дисплея. Реализация проекта позволит получить специальную фракцию пептидов, с помощью которой удаст-

ся повысить эффективность поиска новых перспективных последовательностей для медицины.

Проведение исследований в лаборатории молекулярных пептидов набирает популярность в других городах России. В прошлом году научным сотрудником лаборатории стал выпускник химического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова, который в настоящее время проводит твердофазный синтез пептидов на новом современном оборудовании.

Лаборатория математического моделирования в 2025 году расширила направления исследований и получила новые прикладные результаты в области цифровой медицины. В лаборатории

развиваются проекты по анализу медицинских изображений и видеоданных с использованием методов машинного обучения, включая КТ, УЗИ и видеозаписи хирургических операций. Созданы и зарегистрированы программные модули и базы данных для автоматизированного анализа медицинских данных и поддержки принятия врачебных решений. Проведены численные исследования биоинженерных конструкций и процессов формирования покрытий медицинских имплантов. Результаты исследований представлены в научных публикациях и на профильных конференциях.

Научные исследования активно ведутся и на площадке Института урологии и клинической онкологии Клиники БГМУ. Так, ученые лаборатории иммунологии в прошлом году первыми в стране подготовили и секвенировали библиотеки единичных клеток при раке простаты. Исследование выполнено с использованием уникальной технологии Chromium Fixed RNA Profiling на платформе 10X Genomix, которая открывает новые возможности для изучения сложных взаимодействий иммунного ответа и микроокружения опухоли. Полученные данные могут стать основой для разработки персонализированных методов лечения рака простаты и внести значимый вклад в борьбу с онкологическими заболеваниями.

Сегодня полным ходом идет строительство одного из ключевых научных объектов Университета – Института трансляционной медицины. Институт станет центром инноваций в медицинском образовании и научных исследованиях, объединив передовые разработки в области молекулярной диагностики, геномной и клеточной терапии. В Институте врачи смогут разрабатывать и внедрять передовые технологии управляемого иммунитета, а у пациентов онкологического и кардиологического профиля появится возможность получать высокотехнологичную медицинскую помощь.

Подготовила П. Гомзина  
Фото автора

## Спорт - вторая профессия врача

# 51-е республиканские лично-командные соревнования по лыжным гонкам на призы памяти Ф.Ф. Кургаева



В СОК «Биатлон» прошли 51-е республиканские лично-командные соревнования по лыжным гонкам среди выпускников, студентов, преподавателей Башкирского государственного медицинского университета, средних медицинских и фармацевтических работников, на призы памяти Ф.Ф. Кургаева.

Соревнования прошли 1 февраля 2026 г. в СОК «Биатлон». Организаторы: ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, Министерство здравоохранения РБ, Республиканская организация Башкортостана профсоюза работников здравоохранения Российской Федерации. В этом году в соревнованиях участвовали 344 участника из 64 команд. На церемонии открытия приняли участие: ректор БГМУ, академик РАН Валентин Павлов, главный врач ГБУЗ Республиканская клиническая инфекционная больница, депутат Государственного Собрания – Курултая Республики Башкортостан Азат Мухаметзянов, председатель Республиканской организации Башкортостана Профсоюза работников здравоохранения Российской Федерации Рауль Халфин, заведующий кафедрой физической культуры Руслан Гайнуллин, один из основателей соревнования, доцент кафедры физической культуры Юрий Яркин, главный судья соревнований, старший преподаватель кафедры физической культуры Ильнар Салаватов и другие почетные гости.

– Добрый день, уважаемые участники соревнований! Эти соревнования посвящены памяти Филиппа Кургаева — человека, который в годы Великой Отечественной войны, находясь в тылу врага, обеспечивал работу военного госпиталя и погиб, спасая товарищей. Память о таких людях и верность служению медицине передаются из поколения в поколение. Я пожелаю всем получить заряд бодрости, получить удовольствие от соревнований, и пусть победит сильнейший! – отметил в своем выступлении Валентин Николаевич.

– Башкортостан — один из немногих регионов, где лыжные соревнования медиков имеют такую богатую историю — 51 год. И особенно

ценно, что зачинатели этих гонок до сих пор входят на старт – отметил в своем выступлении Рауль Магруфович.

Филипп Федорович Кургаев – выпускник Башкирского медицинского института 1939 года. Воевал в Белоруссии. Попав в окружение летом 1941 года, организовал подпольную группу и госпиталь в деревне Тарасово. Военврачу удалось поставить на ноги и переправить в партизанские отряды более 80 раненых бойцов. В апреле 1942 года по доносу предателя подпольный госпиталь был разгромлен гестаповцами, а врач Филипп Кургаев расстрелян на рассвете седьмого апреля.

Мужчины соревновались на дистанции 5 км, а женщины - 3 км. В ходе упорной борьбы определились победители.

Женщины 20-35 лет (2006 - 1991), 3 км:

I место: Алтынбаева В. - Санаторий «Красноусольск» - 0:05:18; II место: Кузьмина С. - ГБУЗ РБ ГБ №1 г. Октябрьский - 0:06:10; III место: Моллакаева К. - ГБУЗ РКПЦ МЗ РБ - 0:06:13.

Женщины 36-49 лет (1990 - 1977), 3 км: I место: Алтапова Г. - ГБУЗ РБ ГБ №1 г. Октябрьский - 0:05:33; II место: Хамидулина И. - ГБУЗ РБ Дюртюлинская ЦРБ - 0:05:34; III место: Рыбакова Н. - ГБУЗ РБ Бирская ЦРБ - 0:05:35.

Женщины 50-59 лет (1976 - 1967), 3 км: I место: Киямутдинова З. - ООО "СП Ольховка" г.Стерлитамак - 0:05:50; II место: Имашева И. - ГАУЗ РКПЦ МЗ РБ - 0:05:51; III место: Иванова И. - ГБУЗ РБ Бирская ЦРБ - 0:05:58.

Женщины 60 лет и старше (1966 - ...), 2 км: I место: Исламгулова Д. - ГБУЗ РБ Ишимбайская ЦРБ - 0:06:56; II место: Кувшинова Р. - ГБУЗ РБ Дюртюлинская ЦРБ - 0:07:25; III место: Галимова А. - ГБУЗ РБ ГКБ №1 г. Стерлитамак - 0:07:36.

Студенты БГМУ, женщины: I место: Ситдикова А. - 0:08:56; II место: Фадеева С. - 0:09:00; III место: Мусина А. - 0:09:19.

Мужчины 20-35 лет (2006 - 1991), 5 км: I место:

Шафиков М. - ГБУЗ РБ Бураевская ЦРБ - 0:06:44; II место: Назаров А. - Санаторий «Красноусольск» - 0:06:56; III место: Багмананов Р. - Уфимский НИИ Глазных болезней - 0:07:04.

Мужчины 36-49 лет (1990 - 1977), 5 км: I место: Муллахметов Р. - ГБУЗ РБ Янаульская ЦРБ - 0:07:03; II место: Агафонов А. - ГБУЗ РБ ГКБ №21 - 0:07:16; III место: Ильясов Б. - ППС БГМУ - 0:07:28.

Мужчины 50-59 лет (1976 - 1967), 5 км: I место: Ермолаев О. - ООО "СП Ольховка" г. Стерлитамак - 0:07:20; II место: Гафаров З. - ГБУЗ РБ ГКБ №21 - 0:08:30; III место: Гавро О. - АУЗ Республиканская стоматологическая поликлиника - 0:08:32.

Мужчины 60 лет и старше (1966 - ...), 3 км: I место: Каримов М. - ООО "СП Ольховка" г.Стерлитамак - 0:05:05; II место: Ибашев Д. - ГБУЗ РБ Бирская ЦРБ - 0:05:26; III место: Иканов Р. - ГБУЗ РБ Бакалинская ЦРБ - 0:05:30.

Студенты БГМУ, мужчины: I место: Кускильдин Б. - 0:07:11; II место: Сунагагуллина А. - 0:07:25; III место: Галимшин Р. - 0:08:07.

Командные результаты: I место: ГБУЗ РБ Бакалинская ЦРБ - 460; II место: ГБУЗ РБ Дюртюлинская ЦРБ - 454; III место: ГБУЗ РБ Бирская ЦРБ - 442, Санаторий «Красноусольск» - 442.

В рамках соревнований были организованы семейные старты.

С каждым годом расширяется география турнира, растет количество участников и сохраняется высокий уровень подготовленности спортсменов. Об этом можно судить по результатам и по другим сведениям соревнования. Отрадно видеть старожил турнира, которые вот уже более 20 лет принимают в ней участие. Так же, каждый год открывает новые имена. Многие участники приезжают с семьями, детьми, внуками. Есть медицинские династии, где муж, жена, дети и внуки становились участниками данного соревнования. Добрая традиция продолжается. Это говорит о том, что почти полувековое соревнование с богатой историей продолжает жить.

Преподаватель кафедры физкультуры БГМУ  
А. Закиев

## Совет ветеранов

# Заседание Совета старейшин БГМУ Минздрава России



На площадке Межвузовского студенческого кампуса состоялось очередное заседание Совета старейшин БГМУ Минздрава России.

Совет старейшин БГМУ, объединяющий опытных профессоров и преподавателей, традиционно проводит заседания, направленные на улучшение качества образовательного процесса и укрепление авторитета Университета в медицинском сообществе России.

Заседание прошло под председательством Совета старейшин, профессора Хунафина Саубана Нурлыгаяновича. Саубана Нурлыгаяновича называют золотым скальпелем Башкортостана. Сейчас он профессор кафедры скорой медицинской помощи и медицины катастроф Института дополнительного профессионального образования БГМУ. Он много лет спасал других, а теперь сам учит врачей из городов и районов Башкортостана работать в чрезвычайных ситуациях. Профессор - автор более 1000 научных работ и 83 па-

тентов на изобретения. Под его руководством в республиканском ожоговом центре разработали устройства, которые позволяют сократить сроки лечения ожоговых больных и уменьшить вероятность осложнений.

На повестке - ключевые вопросы развития Башкирского государственного медицинского университета.

Ректор БГМУ Минздрава России, академик РАН, профессор Валентин Павлов рассказал о перспективах развития БГМУ, отметив значимость интеграции научных исследований в образовательный процесс.

На заседании активно обсуждались вопросы качества обучения студентов первых и вторых курсов, а также модернизации учебного процесса.

Особое внимание было уделено участию членов Совета старейшин в передаче экзаменов, а также перспективам улучшения результатов

диспансеризации сотрудников и студентов Университета.

Члены Совета обсудили вопросы совместной деятельности на площадках базовых лечебных учреждений и организации оздоровления в санаториях Университета.

Совет старейшин продолжает играть важную роль в развитии нашего университета, обеспечивая преемственность традиций и внедрение новых образовательных подходов.

Совет старейшин БГМУ - это консультативно-совещательный орган при Башкирском государственном медицинском университете, объединяющий опытных профессоров, ученых и организаторов здравоохранения. Совет участвует в жизни университета, решая вопросы, связанные с наукой, педагогической деятельностью и сохранением традиций вуза.

Профессор С. Хунафин



## Здоровый образ жизни

# Забота о здоровье вашего рыцаря...



Темп сегодняшней жизни, подгоняемый информационными потоками и урбанизацией, затрудняет формирование сбалансированного отношения к труду и отдыху. Современный мужчина так устроен, что в своем сознании он «не болеет» вообще. Он настолько «силен», что не воспринимает болезни как угрозу своему благополучию, не обращает внимания на свой организм до тех пор, пока тот не даст сбой.

Многие мужчины откладывают заботу о здоровье, потому что считают: если и заниматься собой, то «по полной». Сразу начать бегать по утрам, сесть на жесткую диету, отказаться от всего, что радует и, конечно, записаться ко всем врачам сразу. Такой подход быстро утомляет и... откладывается «на потом».

Забота о здоровье не должна быть подвигом. Гораздо важнее – системность и реалистичность. Важными компонентами этого подхода являются:

- Ежедневная активность. Физическая активность полезна в любом возрасте. Упражнения помогают снизить уровень артериального давления и избыточный вес, уменьшают содержание сахара в крови и снижают уровень холестерина. Совместная утренняя зарядка или прогулка вечером перед сном поможет поддержать себя в форме. По возможности, посещайте вместе спортзал или групповые занятия в фитнес-клубе. Главное – это регулярность!

- Питание без чрезмерных запретов. Начинать нужно с малого и прежде всего уменьшить долю сладкого, жаренного и алкоголя. Помогите

своему мужчине перейти на здоровое питание: приготовьте диетические версии его любимых блюд, включите в ваш совместный рацион овощи и фрукты, цельнозерновые крупы, нежирное мясо. Старайтесь «не докладывать» соли, ограничивать животные масла, готовить больше на пару, т.е. формируйте свой ежедневный рацион более диетическим. Помните, что пряности позволяют уменьшить соль, поэтому не забывайте о мужских специях, которые активно использовались много веков назад. Например, мускат. Он улучшает вкус еды, обладает тонизирующим и стимулирующим действием на центральную нервную систему. Среди мужских пряностей в Индии например популярны чабрец, который называют травой счастья, а кардамон, имбирь и майоран способны лечить мужское бессилие.

- Полноценный сон. Хроническое недосыпание напрямую влияет на гормональный фон, давление, психику.

- Всегда оставляйте время для увлечения-хобби, отдыха. Помните, что тишина без светящегося экрана гаджета, позволяет получить психоземotionalное восстановление.

- Диспансерное профилактическое обследование ежегодно. Это не про поиск проблем, а про возможность убедиться, что все в порядке. Многие мужчины отказываются следить за своим здоровьем, считая поход к врачу необязательным или бесполезным, поэтому поддержка близких людей, в виде совместного диспансерного обследования очень важна. Лечить хронические болезни намного сложнее, чем выявить и

устранить проблему на ранней стадии.

Забота о здоровье должна быть постепенной, ежедневной и стать неотъемлемой составляющей здорового образа жизни каждой семьи. Семейные люди по сравнению с разведенными меньше склонны к риску. Они редко превышают скорость за рулем, реже попадают в криминальные ситуации, имеют меньше вредных привычек и реже подвержены стрессам.

Немецкие психологи считают, что надолго сохранить теплые отношения супругам поможет «формула идеальных отношений». Ученые утверждают, что любое резкое замечание обязательно надо компенсировать как минимум пятью комплиментами. Практический психолог Николай Шукшин рекомендует: «Попробуйте сами выразить те эмоции, которые в той или иной конкретной ситуации должен, по вашему мнению, испытывать мужчина, боясь показать их. Поощряйте любые его проявления уязвимости, чувствительности. Он нуждается в позитивной оценке его истинных эмоций».

Сильная половина человечества нуждается в поддержке и заботе со стороны близких людей. Позитивный настрой очень важен: стресс в повседневной жизни, тревога и беспокойство негативно отражаются на нашем здоровье. Старайтесь поддерживать своего мужчину, подбадривать его. Помогите ему сосредоточиться на хорошем, не думать о плохом, подарите чувство внутренней уверенности и теплоты.

Доцент А. Ишмухаметова  
Фото из сети Интернет

Учредитель газеты: БГМУ  
Издатель газеты: БГМУ  
Шеф-редактор: А.С. Рахимкулов  
Верстка: О.Р. Султанов  
Корректор: С.К. Сормолова  
Фотограф: Э.Р. Юлукова  
e-mail: [medik.rb@bashgmu.ru](mailto:medik.rb@bashgmu.ru)

Рукописи и иллюстрации не рецензируются и не возвращаются. Обязательной переписки редакция не ведет. Редакция может не разделять мнение авторов и оставляет за собой право литературной обработки материалов. Перепечатка допускается по согласованию с редакцией. При перепечатке ссылка на газету обязательна.

Адрес издателя, редакции: 450008 г. Уфа, ул. Ленина, 3  
Тираж 30 экземпляров. Заказ № 11  
Распространяется бесплатно. Выходит ежемесячно.  
Отпечатано в БГМУ с готового оригинал-макета, представленного редакцией на цифровом оборудовании.  
Адрес: 450008 г. Уфа, ул. Ленина, 3. Подписано в печать 19.02.26. сдача по графику в 15.00, фактически в 15.00.  
Дата выхода в свет: пятница, 20.02.26.