

12+

ПОЗДРАВЛЯЕМ С 8 МАРТА - МЕЖДУНАРОДНЫМ ЖЕНСКИМ ДНЁМ!

№3 (180) март 2026 г.



газета Башкирского государственного медицинского университета
основана в 1968 г.
Медик

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!



Поздравляем С 8 МАРТА

Наступила весна, и неудивительно, что первый весенний праздник посвящен женщинам. Ведь именно вы, как солнце в ясную весеннюю погоду, вносите свет в нашу жизнь, озаряя ее лучами своей улыбки.

Без женщин невозможна сама жизнь. Женщины - наши Мамаы, самые дорогие люди, дают нам жизнь, ведут по ней, оберегая, как самое драгоценное сокровище.

Также нельзя не упомянуть, что женщины являются двигателем прогресса, ведь именно чтобы понравиться вам и облегчить вашу жизнь, мужчины совершают героические поступки, делают великие открытия и изобретения.

Все мужчины сходятся в одном, мы хотим видеть вас - наши любимые Мамаы, жены, сестры, дочери - всегда такими же милыми,

умными, нежными, добрыми и заботливыми.

Желаем вам и вашим близким доброго здоровья, счастья и благополучия. Всего самого наилучшего, любви и процветания. Пусть в этот день и весь год сбываются все ваши заветные мечты!

**Ректорат БГМУ,
Совет ветеранов БГМУ**

В номере

События	2	Было напечатано в газете "Медик" БГМИ	7
Международный женский день	3	Медицинский колледж	8-9
Клиника БГМУ	4	Спорт - вторая профессия врача.	10
Приоритет-2030	5	Совет ветеранов.	11
2026 год - Год единства народов России.	6	Здоровый образ жизни	12

События

Миляуша Кабирова отмечена Почетной грамотой Президента России

В соответствии с распоряжением Президента России В.Путина от 11.02.2026 №40-рп "О поощрении" Почетной грамотой Президента Российской Федерации за заслуги в области здравоохранения и многолетнюю добросовестную работу награждена Кабирова Миляуша Фаузиевна - д.м.н., профессор, проректор по стратегическому развитию БГМУ МЗ РФ, главный внештатный специалист стоматолог МЗ РБ.

Миляуша Фаузиевна в 1992 году окончила стоматологический факультет БГМИ. Интернатуру по специальности «Стоматология» прошла в Чишминской ЦРБ, где работала до августа 1995 года. С сентября 1995 года до января 1996 года работала в должности врача-стоматолога-терапевта в КСП БГМУ. В 1996-1997 гг. обучалась в клинической ординатуре на базе кафедры терапевтической стоматологии БГМУ по специальности «Стоматология терапевтическая». С 1997 года работала ассистентом кафедры терапевтической стоматологии. С 2007 по 2013 годы работала в должности доцента кафедры терапевтической стоматологии с курсом ИПО, с января 2014 года по настоящее время работает в должности профессора кафедры. С 2018 по 2023 годы была деканом стоматологического факультета, с ноября 2023 года по настоящее время – проректор по стратегическому развитию БГМУ, с сентября 2024 года по настоящее время – директор ИРО.



Миляуша Фаузиевна принимает активное участие в реализации Программы стратегического академического лидерства Приоритет 2030.

В 2002 году защитила диссертацию на соискание степени к.м.н. на тему «Клинико-иммунологическое обоснование комплексной терапии воспалительных заболеваний пародонта при хро-

ническом лимфолейкозе». В 2011 году защитила диссертацию на соискание ученой степени д.м.н. на тему «Оптимизация профилактики и лечения основных стоматологических заболеваний у работников, подвергающихся воздействию факторов химической этиологии (на примере нефтехимических производств)». Является соавтором более 400 научных и методических работ, 15 патентов, 19 монографий. Подготовила в качестве научного руководителя 8 к.м.н., научного консультанта – 1 д.м.н. Принимает активное участие в организации и проведении международных, всероссийских научно-практических конференций, школ и семинаров, имеет высшую квалификационную категорию по специальности «Стоматология терапевтическая».

За время работы Кабирова М.Ф. зарекомендовала себя как высококвалифицированный специалист, обладает высокими моральными и деловыми качествами. Награждена Почетной грамотой Министерства образования и науки Республики Башкортостан (2021), присвоено почетное звание «Заслуженный врач Республики Башкортостан» (2022). Общий врачебный стаж 33 года. Научно-педагогический стаж 28 лет.

Поздравляем Миляушу Фаузиевну с заслуженным признанием профессионализма, опыта и преданности делу!

Эльза Ахмадеева удостоена премии "Профессор года"

5 февраля 2026 года в Российской Академии Образования в Москве прошел Научный профессорский форум, организованный РАО и Российским Профессорским собранием (РПС) «Роль профессорского сообщества и бизнеса в развитии интеллектуальной собственности», посвященный Дню Российской Науки.

В рамках форума состоялась торжественная церемония награждения лауреатов общенациональной премии «Профессор года».

На научном профессорском форуме, проходившем в Российской Академии образования в Москве, заместитель министра науки и высшего образования РФ Константин Могилевский и председатель Российского профессорского собрания Владислав Гриб вручили диплом общенациональной премии «Профессор года - 2025» прославленному неонатологу Эльзе Ахмадеевой.



Эльза Набиахметовна Ахмадеева - профессор кафедры госпитальной педиатрии, д.м.н., академик РАЕ, заслуженные врач Республики Башкортостан, врач высшей квалификационной категории по неонатологии и по педиатрии. Общий

стаж работы – более 57 лет. Эльза Набиахметовна многие годы заведовала кафедрой педиатрического профиля БГМУ и по праву является учителем для многих педиатров Республики Башкортостан и всей России. Под руководством профессора Эльзы Ахмадеевой подготовлены 4 доктора и 24 кандидатов наук, опубликовано более 500 научных и методических работ, 11 монографий.

Важнейшим вкладом профессора стало внедрение лечебно-охранительного режима выхаживания новорожденных. Эльза Ахмадеева является одним из создателей нового направления в медицине - перинатологии.

За свои выдающиеся достижения удостоена множества престижных наград.

Поздравляем Эльзу Набиахметовну и желаем здоровья и успехов!

Международный женский день

Международный женский день: праздник весны, любви и признания



8 марта – день, который врывается в нашу жизнь ярким букетом тюльпанов, мимоз и искренних улыбок. Международный женский день – это не просто праздник весны, это день, когда мы чествуем женщин, их вклад в общество, их силу и красоту.

История этого дня берет свои истоки в начале XX века, когда женщины боролись за свои права: за равную оплату труда, за право голоса, за возможность участвовать в политической и общественной жизни. И сегодня, более чем столетие спустя, борьба за равенство продолжается. Хотя многое уже достигнуто, многое еще пред-

стоит сделать.

8 марта – это день, когда мир восхищается женщинами. Женщинами, которые вдохновляют нас своей силой, красотой, мудростью и талантом. Женщинами, которые играют ключевую роль в современном обществе, внося неоценимый вклад в развитие науки, культуры, экономики и семьи.

Они сочетают в себе профессионализм и материнскую заботу, силу духа и нежность, целеустремленность и умение опереживать. Они умеют быть одновременно лидерами и поддержкой, вдохновителями и хранительницами домашнего очага.

В этот праздничный день редакция газеты «Медик» от всей души поздравляет всех женщин с Международным женским днем! Желаем вам здоровья, счастья, любви, благополучия и успехов во всех начинаниях. Пусть каждый день вашей жизни будет наполнен радостью, теплом и вниманием близких.

Спасибо вам за вашу красоту, мудрость и любовь! Пусть этот день станет для вас началом новых свершений и ярких побед! С праздником, дорогие женщины!

Слушатель ОЖ ОКМР БГМУ С. Сормолова
Фото из сети Интернет

Клиника БГМУ

Не просто помощник – дирижёр операции: истории операционных медсестёр Клиники БГМУ

15 февраля - Международный день операционной медсестры. Профессиональный праздник был учрежден Международной ассоциацией операционных медсестер в 2009 году.

Операционная медсестра - важная часть операционной бригады. Она не только подготавливает операционную и необходимые инструменты, следит за стерильностью в оперблоке, но и зачастую становится ключевым звеном, предугадывая следующий шаг врача. Это особенно важно в экстренных ситуациях, когда каждая секунда на вес золота.

В Медицинском колледже БГМУ Минздрава России сейчас обучается 230 будущих медсестер, которые в будущем могут стать медсестрами любого профиля. В Клинике БГМУ трудятся 26 операционных медсестер, которые вместе с операционной бригадой осуществляют высокотехнологичные операции и улучшают качество жизни пациентов.

Накануне важного профессионального праздника, мы поговорили с операционными медсестрами разных поколений, которые работают в нашей Клинике, и узнали о секретах их профессии.

Лидия Васильевна Варапаева в Клинике БГМУ работает с 1981 года, стаж работы на должности операционной медсестры 42 года. Лидия Васильевна закончила Медицинское училище №1. Профессиональный опыт она начала получать уже во время учебы, работая санитаркой в оперблоке.

«У меня были пожилые родители, которые очень сильно болели. Поэтому при выборе профессии у меня не было других вариантов – я хотела стать медсестрой. Причем я видела себя только в роли операционной медицинской сестры. Еще во время учебы я начала работать санитаркой в оперблоке, знала весь коллектив хирургов. Когда я закончила обучение, меня очень тепло встретили в нашей клинике, по-отечески. Коллектив меня очень поддерживал и всему научил», - делится Лидия Васильевна.

Лидия Васильевна была свидетельницей того, как впервые проводились сложные операции, которые сейчас уже поставлены на поток: «Раньше аорто-берддренное шунтирование и протезирование мы выполняли по 7-8 часов, это было очень сложно и долго». Многие когда-то инновационные оперативные вмешательства впервые были проведены в операционных ныне университетской клиники: «Сердечная хирургия была только у нас в больнице: мы оперировали и детей, и взрослых, оперировали пороки сердца...»

Главной ценностью своей профессии Лидия



Васильевна считает то, что медсестры видят результат своего труда: каким пациент поступил на лечение, и каким стал при выписке.

«Исход операции зависит от всей операционной бригады. Важно работать в сплоченной команде. Практически все врачи любят оперировать со своими медсестрами, потому что они понимают друг друга с одного взгляда. Нужно учиться предвидеть следующий шаг и готовить операционную так, чтобы необходимый инструмент или оборудование было всегда под рукой», - рассказала Лидия Васильевна.

Милена Дмитриевна Антропова работает медсестрой больше восьми лет, четыре из которых она посвятила работе в операционных. Милена Дмитриевна окончила Уфимский медицинский колледж, по специальности «Сестринское дело».

«Я выбрала эту профессию, потому что для меня это идеальный баланс между глубокими знаниями и живым человеческим участием. Меня привлекает ее универсальность: ты должен быть одновременно психологом, менеджером (планирование хода операции), немного инженером (работа с аппаратурой) и просто добрым человеком. Тяжело ли? Да. Тяжело физически и эмоционально (пропускать чужую боль через себя). Но это «здоровое» чувство тяжести, когда ты точно знаешь, что твои руки и голова сегодня кому-то спасли жизнь или хотя бы сделали этот день менее болезненным».

Для нашей медсестры важнее всего «профессиональная автономия»:

«Когда тебе доверяют, когда врач считает тебя равным партнером, а не просто приложением

к капельнице. Помощь людям – это база, без нее нельзя. Стабильность приятна, но вторична. Настоящий кайф от работы приходит тогда, когда твоя компетенция признана, когда ты можешь принять решение в рамках своих полномочий и нести ответственность».

Идеальный день для Милены Дмитриевны – это «тихий экшн». Когда нет авралов в стиле «пожар», но при этом она не сидит без дела. Когда в 16:00 план выполнен и нет выгорания, потому что все получилось.

По мнению Милены, хирург – это солист, а операционная сестра – это дирижер и инструмент одновременно. Если сестра подала не тот инструмент – операция затягивается на минуты. Если она нарушила стерильность – начинается сепсис. Но главное – она должна знать ход операции на три шага вперед. Хирург молча протянул руку, а у него уже есть нужный зажим. Хорошая операционная сестра думает головой хирурга. Без неё он просто слепой и безрукий.

«Предвосхищение хирурга – это высший пилотаж. Когда ты уже на секунду раньше подала нужный инструмент или продумала следующий шаг, даже не услышав просьбу. Это похоже на немой диалог и глубокое понимание анатомии и техники операции. Смена профилей – сегодня ты работаешь с урологами, завтра на травме с молотком и пилой, послезавтра на работе da Vinci. Спектр навыков огромен, и это не дает превратиться в робота у стола», - поделилась Милена Дмитриевна.

Наиболее сложное в профессии операционной медсестры для Милены Дмитриевны – это тотальная концентрация даже при наличии усталости, эмоциональное давление при ЧП, контроль инородных тел.

Профессиональная примета медсестер. Никогда не говорить «последний». Мы всегда говорим «крайний» укол, «крайний» пациент. И я в это не верила, пока во время практики не сказала пожилому дедушке: «Сейчас поставлю последнюю капельницу и пойду домой». У дедушки случился резкий спазм вены, капельница встала. Пришлось переставлять. С тех пор в моем лексиконе нет слова «последний», а есть только «крайний на сегодня». Коллеги поймут.

Поздравляем всех операционных медсестер нашего Университета: тех, кто уже трудится в составе операционных бригад, и тех, кто еще только находится на первых ступенях обучения этой сложной и интересной профессии! Всех благ, здоровья, счастья и натренированной интуиции!

Подготовила В. Абдрахимова
Фото из сети Интернет

Приоритет-2030

БГМУ вошел в число организаций Научно-технологического центра развития мРНК-технологий

Башкирский государственный медицинский университет (БГМУ) Минздрава России включили в перечень организаций, участвующих в создании Научно-технологического центра развития мРНК-технологий. Их общее количество выросло до 20. В списке только 5 медвузов страны. Соответствующее распоряжение подписал премьер-министр России Михаил Мишустин.

Университет будет участвовать в разработке вакцины от рака и создавать препараты для лечения офтальмологических заболеваний. Проект по развитию мРНК-технологий включен в программу развития вуза "Приоритет-2030". Ректор БГМУ Минздрава России, академик РАН, профессор Валентин Павлов отметил, что включение организации в состав научного центра - это большая победа для университета и республики в целом.

«Прежде всего, это разработка современных методов персонализированной терапии для самых тяжелых онкологических больных. Это создание персонализированной вакцины, которая мобилизует собственные иммунные клетки организма и позволяет им атаковать раковые клетки. Второй большой раздел работы - офтальмологическое направление, создание персонализированных препаратов, которые позволят вернуть зрение большому количеству пациентов пожилого возраста», — поделился Валентин Павлов.

Профессор БГМУ Минздрава России, НТУ «Сириус» и Института цитологии РАН, Олег Николаевич Демидов рассказал, что Башкирский государственный медицинский университет получил еще и разрешение на использование индивидуальных биотехнологических препаратов на базе Клиники БГМУ.

Олег Николаевич также отметил, что Университет будет развивать проект по двум основным трекам. Первый – участие в программе консорциума по изготовлению вакцин по лечению меланомы, и второй – собственный научный трек, который поможет выстроить научно-технологичную цепочку по созданию препаратов для лечения он-



ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ

от 19 февраля 2026 г. № 299-р

МОСКВА

Дополнить приложение к распоряжению Правительства Российской Федерации от 3 февраля 2025 г. № 195-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2025, № 6, ст. 489) позицией 20 следующего содержания:

"20. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Башкирский государственный медицинский университет" Министерства здравоохранения Российской Федерации."

Председатель Правительства
Российской Федерации



М.Мишустин

коурологических заболеваний.

«Сегодня нам пришли радостные новости – БГМУ включен распоряжением Правительства в передовой консорциум по развитию технологий мРНК-вакцин. Университет получил еще и разрешение на использование индивидуальных биотехнологических препаратов на базе Клиники БГМУ. Во-первых, это признание достижений развития Университета в подготовке кадров, развитии инфраструктуры, которая разумно выстроена и не отрывается от клинической базы. Программа «Приоритет-2030» обеспечила нас оборудованием, финансированием для закупки дорогостоящих расходных материалов. Университет имеет необходимые компетенции и специалистов в области химии, биотехнологии, генетики и иммунологии, а также по Big Data. Площадкой для разработки мРНК-технологий станет строящийся Институт трансляционной медицины. Но

важно отметить, что работа будет проводиться в тесном междисциплинарном взаимодействии со всеми научными лабораториями Университета. Выражаем огромную благодарность за поддержку пионерам в разработке мРНК вакцин - Центру Гамалеи».

«У студентов БГМУ сегодня есть возможность работать в оснащенных на современном уровне лабораториях. И это очень важно, потому что для дальнейшего развития нам будут нужны высококлассные специалисты, с глубоким фундаментальным пониманием иммунологических механизмов, генетики и со знанием законов как опухолевые клетки распознаются иммунной системой и как мы можем усилить специфический противоопухолевый ответ» отметил профессор.

Подготовила П. Гомзина
Фото автора

2026 год - Год единства народов России

Уроки Смуты 1598-1613 гг.



Картина В.Е. Савинского "Нижегородские послы у князя Дмитрия Пожарского" (1882 г.)

Тяжелейший катаклизм в истории России — так историки оценивают Смуту начала XVII века. Этот период, унёсший, по некоторым оценкам, жизни около трети населения государства, едва не стал для неё последним. Неурожаи, голод и гражданская война, отягощённая иностранной интервенцией, поставили под вопрос само существование Московии. Государство погрузилось в хаос, где правду не отличить от лжи, а законную власть — от самозванцев.

Что привело к этой трагедии? Современные исследователи видят корни не в одном, а в целом клубке причин. Династический кризис после уничтожения рода Рюриковичей, тяжелейшее экономическое положение, социальный разлад и, наконец, разрушительные последствия опричнины, которая подорвала веру в закон и власть. Как отметил историк Сергей Шокарев, Иван Грозный преподнёс обществу «страшный опыт массового братоубийства», ставший предтечей гражданской войны. В сочетании с катастрофическим трёхлетним голодом это создало взрывоопасную смесь.

Государство распалось. Но именно на краю пропасти и проявилась та сила, что спасла государство. Сила народного единства, рождённого не по указу, а от отчаяния и осознания общей судьбы. Разрозненные очаги сопротивления интервентам и внутренней анархии стали объединяться. Второе народное ополчение под руководством Минина и Пожарского стало символом этого пробуждения. В нём сошлись люди разных сословий и земель: нижегородцы, смоляне, ярославцы. Их успех был обусловлен не только воинской доблестью, но и ясной общей целью — освободить Московию.

Итогом стало не просто изгнание захватчиков. В 1613 году Земский собор, представлявший все сословия и земли страны, избрал нового царя — Михаила Романова. Это был акт восстановления легитимной власти «всею землёю», акт национального примирения и согласия. Так из горни-

ла Смуты родилась новая, более прочная форма государственного единства, основанная на выборе народов.

Сегодня, когда президент Российской Федерации Владимир Путин объявил 2026 год - Годом единства народов России, этот исторический урок обретает особую актуальность. Современная Россия — это государство, где живут около 200 народов, говорящих более чем на 100 языках. Наша сила, как и четыре века назад, — в умении преодолевать различия ради общего будущего. Как и тогда, нас сплачивает не только общая история, но и повседневное уважение к культуре, традициям и языку соседа.

Смута научила нас: когда общество дробится на «своих» и «чужих», государство ждёт катастрофа. Когда же, забыв о распри, оно консолидируется вокруг базовых ценностей закона и справедливости, — государство возрождается. В этом и есть непреходящий смысл нашего единства: оно, выкованное в огне великих испытаний, остаётся главным залогом развития и безопасности многонационального народа Российской Федерации.

Исторические уроки, как отметил Президент, — это «назидание потомкам не доводить споры до раздоров, разрушающих страну» и беречь единство. Этот завет, рождённый в горниле XVII века, сегодня звучит с новой силой. В 2026 году, объявленном Президентом Российской Федерации Владимиром Путиным Годом единства народов России, историческая память становится основой для современных задач сплочения нации.

Этот год — не просто символический жест. Он знаменует запуск новой Стратегии государственной национальной политики до 2036 года и является логическим продолжением курса на укрепление гражданского единства. Как и четыре века назад, когда для спасения Отечества потребовались общие усилия, сегодня перед государством стоят масштабные цели, достичь которые можно только сообща.

Ключевая идея Года — признание силы в многообразии. Россия является домом для более 190 народов, говорящих на 277 языках и диалектах. Государственная политика направлена на то, чтобы это богатство не разделяло, а объединяло, создавая уникальную общероссийскую гражданскую идентичность. Основные направления новой Стратегии задают чёткий курс на ближайшее десятилетие.

Практическим воплощением этого курса станут сотни мероприятий по всей стране: от фестивалей культур и образовательных программ до поддержки национальных языков. Особое значение имеют два новых праздника, учреждённые Указом Президента Российской Федерации: День коренных малочисленных народов России (30 апреля) и День языков народов России (8 сентября). Они призваны подчеркнуть ценность каждого этноса и его вклада в общую культуру.

Современные вызовы требуют такой же сплочённости, как и в эпоху Минина и Пожарского. Президент отмечает, что яркий пример подлинного межнационального единения сегодня показывают воины, вместе защищающие государство. А внутренняя стабильность является мишенью для внешних сил, которые, используя любые поводы, стремятся посеять рознь и пошатнуть наше единство. Противостоять этому можно только общими усилиями, основанными на взаимном уважении.

Так, через века, протягивается неразрывная нить от подвига народного ополчения к сегодняшнему дню. Единство, рождённое в огне Смуты для спасения государства, сегодня является осознанным выбором и ежедневной работой по строительству общего будущего. В этом — непреходящая мудрость истории и залог силы многонациональной Российской Федерации.

Слушатель ОЖ ОКМР БГМУ Н. Гайдов
Фото из сети Интернет

Было напечатано в газете "Медик" БГМИ

Газета "Медик" БГМИ № 9 (438) за 7 марта 1979 года

8 МАРТА — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ!

ДЛЯ ВАС ЦВЕТЫ СЕГОДНЯ
ВСТРЕЧАЕТ ВАС УЛЫБКАМИ
С ЛЮБОВЬЮ, БЛАГОДАРНОСТЬЮ
ОТЧИЗНА СЛАВИТ ВАШИ ИМЕНА.



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

Газета основана
1 сентября
1958 года

№ 9 (438)

СРЕДА, 7 марта 1979 г.

Цена 1 коп.



ЖЕНЩИНА

Эдуард Смирнов

В ЕЕТ весной по глазам... Сны зеленее травы... Это — не здесь, это там, Это ведь прежняя — Вы!	Маша, княгиня, жена — Женщина — Разве забудешь историю... Царь: Чернышевский; роditели — девочек скромных, которые бомбы метали в правителей! Разве забудешь историю: тьма над Россией — женщину — друга, которая стала соратницей Ленина! Молчишь ты, кусаю губы, молчишь, одинко и гордо; молчат комсомольские трубы,	молчат — весомо и горько... Вы после о Зое с поете. И жизни чистейший пламень на самой торжественной ноте заметится в бронзе и камне! Спектром нетленного света Чайкиной Лизы — подвиг над голубой планетой «Чайкой» космической подняйт! И среди звезд — сиять будет он вечным огнем. Милая — Родина — мать — женщина — имя твоё!
--	---	--

В ФОНД БОРЮЩЕГОСЯ ВЬЕТНАМА

Сразу же после правительственного Заявления на всех курсах лечебного факультета были проведены митинги. Один за другим поднимались студенты на трибуну и с гневом осуждали политику Китая: «Китайской войну во Вьетнаме!», «Китайские агрессоры вон из Вьетнама!», «Руки прочь от Вьетнама!».

Студенты единодушно приняли решение сдать безвозмездно кровь в фонд сражающегося Вьетнама. В первые же дни кровь сдали около 500 студентов.

М. ФАИЗУЛЛИН,
председатель профбюро
лечфака.

НА НОВОЙ БАЗЕ

В конце августа 1978 года кафедра факультетской терапии передислоцировалась в больницу № 13. Это крупное многопрофильное лечебное учреждение с двумя поликлиниками и стационаром на 1500 коек.

Кафедра разместились в 9-этажном терапевтическом корпусе, где имеется шесть отделений на 450 коек, что в три раза больше, чем на прежней базе. Главный врач больницы А. А. Цулукидзе, зам. главного врача по медчасти, кандидат медицинских наук Н. В. Калайченко и врачебный состав оказали большую помощь в размещении кафедры, в оснащении необходимым оборудованием и мебелью. Был составлен план совместной работы.

Ассистенты кафедры с первых же дней стали консультировать больных в стационаре и поликлинике. Одновременно проходит консультация в больницах №№ 15, 17, роддоме № 3, в поликлиниках №№ 35, 38.

Оживилась работа клинических и клинико-анатомических конференций. Появились первые совместные научные работы сотрудников кафедры и больницы.

В книгах отзывов появилось много благодарностей от больных.

Р. АХМЕТОВ, ассистент кафедры факультетской терапии, кандидат медицинских наук.

ВРАЧ. ПЕДАГОГ. МАТЬ.

С первой же лекции, с первых же практических занятий по патологической физиологии Нелли Гиригишовой Тер-Маркрян нам очень понравилась. Понравилась — не то слово. Точнее сказать — она у нас пользуется уважением, авторитетом и любовью. С той самой вводной лекции, когда она, невысокая, элегантная, спокойная, познакомила нас с кафедрой, ее сотрудниками. Тепло и хорошо рассказала о тете Христе, проработавшей с животными более двух десятков лет. Затем незаметно перешла к теме.

Очень интересно проходят лекции Нелли Гиригишовой. Поражает многообразие фактов, почерпнутых из массы разнообразной литературы, обилие примеров. Так, на лекции по геронтологии мы услышали историю йоркширского крестьянина Томаса Парка, прожившего более 150 лет, про норвежского моряка, про венгерскую супружескую пару, прожившую вместе 147 лет, даже анекдот про Епископа услышали.

На практических занятиях Нелли Гиригишова совершенно неожиданно появляется рядом в самый критический момент: когда, например, сломался эксикатор или капризный мышончок не дает измерить температуру. Она спокойно подскажет, быстро поможет. И снова все в порядке. А на зачете Нелли Гиригишова так поставит вопрос, с «подковыркой», как она сама говорит, что придется крепко подумать над самым ясным вроде бы вопросом. Кстати, слушает она так же хорошо, как и рассказывает. Правда, требует такой же точности, вставляет конкретное и любимое: «Так в чем же тут собака зарыта?». (Однажды один студент ей ответил, что во внешней среде). И всегда она корректна, доброжелательна, внимательна, спокойна. Везде она на месте, обаятельная и женственная. Врач, педагог, мать, Женщина.

Р. ГАЙМОВА,
студентка группы Л-401А,
слушательница отделения
журналистики.

ОТЛИЧНО!

Вот и закончился трудный кропотливый год интернов - вечерников. Три интерна работали на базе больницы № 13: А. Перезогина, окончившая институт с отличием, Г. Кашаева и З. Ягофарова.

Трудными были первые дни, первые самостоятельные дежурства (они дежурили на самом беспокойном посту — в приемном отделении больницы). Очень многое сделал коллектив кафедры факультетской терапии для роста теоретической и практической подготовки молодых специалистов. Два раза в месяц проводились клинические конференции, разборы больных и семинары, где интерны совершенствовали свое клиническое мышление. Постепенно складывались прочные знания. И вот итог — 21 февраля на экзамене они показали отличные знания. Сегодня они пришли к своим учителям поблагодарить их за проведенную теплоту и внимание в начале профессионального пути. Все трое интернов оставлены для работы в больнице.

В. МАКАРОВА,
ассистент кафедры
факультетской терапии.



Х
О
Р
О
Ш
Е

Н
А
С
Т
Р
О
Е
Н
И
Е

МАМЕ

Мне б охапку живых фиалок
принести в этот день, что так
ярок
от лучистого солнца ль света
от улыбок ли чистых, светлых.
Ярких звезд ночного блеска
принести к тебе в ладонях,
трав душистых перелеска,

моря синь бездонную...
За раннюю волос седую
близину,
за брошенную тайную слезу
за нежность и любовь твою,
за все, за все тебя благодарю,
склоняя низко голову свою.

Г. ГРЕБНЕВА,
студентка группы Л-309Б.

Медицинский колледж

Путь к мастерству: в медицинском колледже БГМУ стартовал чемпионат "Профессионалы"

В медицинском колледже БГМУ дан старт Региональному этапу Всероссийского чемпионатного движения «Профессионалы» по компетенции Стоматология ортопедическая!

Экспертное сообщество и конкурсанты с большим волнением ожидали этого события! И вот оно свершилось! «Профессионалы» – это не просто соревнование. Это общенациональный проект, объединяющий Россию для достижения общей задачи – повышения уровня квалификации кадров.

Желаем участникам негибаемой целеустремленности, отточенных навыков и заслуженных триумфов! Экспертам – беспристрастности и творческого подъема! Настало время мастеров своего дела! Всероссийское чемпионатное движение по профессиональному мастерству «Профессионалы» официально объявляется открытым!



Цифровые технологии в ортопедической стоматологии: практикум на Чемпионатной неделе

В период проведения Регионального этапа Всероссийского чемпионатного движения «Профессионалы» при поддержке компании «Артдент» 03 февраля 2026 был организован практикум для обучающихся по специальности Стоматология ортопедическая. Темой мастер класса стали «Цифровые технологии в ортопедической стоматологии: особенности сканирования и 3D печати».

Мероприятие собрало студентов, заинтересованных в освоении современных цифровых методов работы. В ходе практикума участники получили возможность на практике познакомиться с актуальным оборудованием для intraoral сканирования и 3D принтерами, используемыми в ортопедической стоматологии. Опытные спикеры — практикующие врачи и технические специалисты компании «Артдент» — подробно разобрали этапы цифрового workflow: от получения оптического оттиска до финальной печати ортопедических конструкций.

Особое внимание было уделено тонкостям калибровки оборудования, выбору оптимальных материалов для 3D печати и способам устранения типичных ошибок при сканировании. Участники смогли самостоятельно выполнить пробные ска-

нирования, обработать полученные данные в специализированном ПО и запустить печать простейших моделей. В рамках дискуссионной части обсуждались перспективы внедрения цифровых технологий в повседневную клиническую практику, а также экономические аспекты перехода на «бесбумажный» протокол работы.

По итогам практикума слушатели отметили высокую практическую ценность мероприятия и выразили благодарность организаторам за возможность поработать с передовым оборудованием в сопровождении квалифицированных наставников.



Медицинский колледж

"ДОСААФовская лыжня 2026": студенты медицинского колледжа БГМУ блеснули на лыжной трассе

16 февраля 2026 года на базе пейнтбольного парка «Рубикон» состоялось яркое имиджевое мероприятие - «ДОСААФовская лыжня 2026». Соревнование собрало активных и целеустремлённых спортсменов, среди которых были и представители медицинского колледжа БГМУ. Участие в гонке - это не только проверка физической подготовки, но и возможность проявить характер, волю к победе и командный дух.

Студенты медицинского колледжа БГМУ достойно представили своё учебное заведение и продемонстрировали высокий уровень спортивной подготовки. В числе участников от колледжа были:

- Гершов Лев;
- Солтанмурадова Азалия;
- Фаянова Елизавета;
- Шайхетдинова Камилла;



• Надршина Луиза.

Особого внимания заслуживает достижение Луизы Надршиной: она завоевала третье место в лыжной гонке среди женщин! Это серьёзный результат, который подчёркивает упорство и настойчивость спортсменки.

Поздравляем Луизу с заслуженной наградой и желаем всем участникам дальнейших успехов - как на лыжне, так и в учёбе! Такие мероприятия вдохновляют молодёжь на занятия спортом и укрепляют традиции здорового образа жизни.

Будем следить за новыми спортивными достижениями студентов медицинского колледжа БГМУ и ждать следующих стартов «ДОСААФовской лыжни»!

Спорт, характер, победа: студенты медицинского колледжа БГМУ - третьи в городском турнире по баскетболу

3-4 февраля 2026 года на площадке Уфимского колледжа радиоэлектроники, телекоммуникаций и безопасности царил неповторимая атмосфера азарта и соперничества: здесь проходили захватывающие соревнования по баскетболу 3x3 среди учащихся профессиональных образовательных организаций Уфы.

Баскетбольные матчи — это всегда яркое зрелище: стремительные проходы под кольцо, точные броски, слаженные командные действия и напряжённая борьба до последних секунд. В этих состязаниях каждая игра становилась маленьким спортивным подвигом, а каждый игрок демонстрировал не только техническое мастерство, но

и негибаемую волю к победе.

Команда девушек медицинского колледжа БГМУ показала впечатляющую игру и заслужила почётное 3-е место в общем командном зачёте. В состав команды вошли:

- Самиева Махина (11 СТД);



• Кинзягулова Виоллета (13 СД);

• Кинзягулова Виолена (13 СД).

Не остались в стороне и юноши: команда медицинского колледжа БГМУ заняла 6-е место в общем зачёте. В составе сборной выступали:

• Халфин Руслан (21 ЛБД);

• Арсланов Аскар (12 СО);

• Ахметзянов Ильназ (11 СО).

Поздравляем баскетболистов медицинского колледжа БГМУ с достойным выступлением! Ваши достижения — гордость учебного заведения и пример для подражания. Желаем новых спортивных вершин, ярких побед и неиссякаемой энергии на пути к успеху!

Подготовила Г. Мусаварова
Фото автора

Спорт - вторая профессия врача

Международный фестиваль спорта "Дружба народов"

Университет в зимний период организовал Фестиваль спорта, в котором принимали участие студенты, ординаторы, аспиранты и преподаватели.

Спортивно-оздоровительные мероприятия начались с первых дней каникул у студентов.

На базе УСК БГМУ №10 прошли соревнования по крикету. В соревнованиях участвовали 8 команд. Большинство команд составили студенты из Индии. Победители и призеры вступили в сборную БГМУ по крикету. БГМУ является основателем и организатором Международного турнира по крикету. В 2026 г. запланировано проведение пятого турнира по крикету.

Чемпион мира по бразильскому джиу-джитсу, депутат Государственного Собрания-Курултай РБ, американский и российский спортсмен, преподаватель кафедры физической культуры Джефф Монсон провел мастер-класс для иностранных обучающихся. Он показал все эффективные приемы, которые привели его к чемпионству в UFC. Чемпион тепло пообщался со студентами, отве-



тил на все вопросы, раздал автографы и сфотографировался со всеми желающими.

Прошли учебно-тренировочные занятия с Чемпионом Мира 2024, многократным чемпионом РФ, МСМК по поясной борьбе корэш Ямгурсиным Ильфатом Султангалиевичем. Мастер-класс прошел на базе зала борьбы стадиона «Динамо».

Ежедневно на базе УСК БГМУ №10 проходили учебные занятия по мини-футболу, волейболу.

Так же были организованы массовые катания на ледовом катке стадиона «Динамо». Многие иностранные обучающиеся впервые в жиз-

ни встали на коньки и поделились фотографиями, эмоциями со своими родителями. На базе стадиона «Динамо» проводились учебно-тренировочные занятия по плаванию и занятия на современных тренажерах.

Вовлечение во время зимних каникул иностранных студентов в спортивно-оздоровительные мероприятия стало доброй традицией Университета.

Большое количество спортивно-массовых мероприятий, учебно-тренировочных занятий проводится на базе стадиона «Динамо». Инициатор и организатор мероприятий – кафедра физической культуры БГМУ.

Спортивные мероприятия популяризируют не только здоровый образ жизни среди молодежи, но и объединяют студенческий коллектив, позволяя студентам из разных уголков мира познакомиться друг с другом в неформальной обстановке и получить новые знания о российской культуре и культуре стран студентов БГМУ Минздрава России.

Спортивный фестиваль "Вместе мы едины!"

На базе СОК «Пульс» состоялся спортивный фестиваль "Вместе мы едины!" среди профессорско-преподавательского состава и обучающихся БГМУ Минздрава России, посвященный Году единства народов России.

В мероприятии приняли участие профессорско-преподавательский состав вуза и обучающихся, в том числе из числа иностранных граждан. На торжественной церемонии открытия участвовали: профессор, заведующая кафедрой философии Ксения Храмова, заведующий кафедрой физической культуры БГМУ Руслан Гайнуллин, начальник отдела ГО и ЧС Тимур Екимов.

– Уважаемые студенты и профессорско-преподавательский состав! Зародилась новая традиция ежегодно проводить на базе нашего лагеря фестиваль зимних видов спорта. Разрешите всех вас поздравить с праздником спорта и здоровья! Желаю всем крепкого здоровья и легких стартов! – отметила в своем приветственном обращении Ксения Вячеславовна.

Программа фестиваля была очень насыщенной. Наиболее активное участие приняли представители медицинского колледжа БГМУ, кафедра философии, издательский отдел Университета,



симуляционный центр БГМУ.

Профессорско-преподавательский состав и обучающиеся посетили мероприятие семьями. Семьи Екимовых, Родиных, Хайдаровых, Шайгардановых, Кильметовых, Халиловых-Садретдиновых приняли активное участие в спортивной и культурной программе фестиваля.

Были определены сильнейшие в лыжных гонках. Болельщики с особым интересом наблюдали за изюминкой соревнований – биатлоном. Сборные команды факультетов соревновались в смешанной эстафете. Каждый участник преодолел дистанцию 500 метров с огненным рубежом, передавая эстафету. С расстояния 10 метров участники пытались поразить мишень с пневматической винтовкой. Учитывалась и меткость стрельбы. За каждый промах добавлялись штрафные секунды. Победила команда, которая первая пересекла финишную черту.

Так же, участники фестиваля могли оценить свои силы в стрельбе из пневматической винтовки, дартсе, в веселых стартах, покататься на тюбинге.

Перетягивание каната стало самым эмоциональным видом соревнования. В этом виде спорта не было равных сборной обучающихся из числа иностранных граждан.

На площадке спортивного фестиваля была развернута полевая кухня от Главного управления МЧС России по Республике Башкортостан. Все желающие смогли отведать гречневую кашу и горячий чай, выпечка, приготовленные на открытом огне.

Огромная благодарность ректору БГМУ Минздрава России, академику РАН Валентину Павлову, председателю первичной профсоюзной организации сотрудников Университета Артуру Галимову, председателю первичной профсоюзной организации обучающихся БГМУ Владиславу Агабекову, за оказанную помощь в организации мероприятия.

Победители были награждены кубками, медалями и грамотами.

Преподаватель кафедры физкультуры БГМУ
А. Закиев

Совет ветеранов

Крюкова Антонина Яковлевна
(к 90-летию со дня рождения)

Антонина Яковлевна родилась 5 марта 1936 года в деревне Сухаревка Мелеузовского района Башкирской АССР. После окончания школы с отличием окончила медицинское училище и поступила в Башкирский государственный медицинский институт. После окончания учебы была направлена в Архангельский район, где успела поработать терапевтом и по совместительству инфекционистом ЦРБ. Затем вместе с мужем Анатолием Крюковым уехала в поселок Зерносовхоз Стерлитамакский, где работала в участковой больнице терапевтом.

С 1966 года Антонина Крюкова два года обучалась в клинической ординатуре БГМИ по терапии, и именно тогда начала заниматься научными исследованиями. До 1978 г. работала главным терапевтом в городском отделе здравоохранения г. Уфа. За это время успела окончить заочную аспирантуру на кафедре факультетской терапии Башгосмединститута и защитить кандидатскую диссертацию, после чего перешла на должность ассистента кафедры госпитальной терапии мединститута. В 1986 году защитила докторскую диссертацию. Все это время не забывала повышать профессиональный практический и теоретический уровень: в 1981-м году обучалась на кафедре повышения квалификации в г. Куйбышев, а в 1989 г. - в ЦОЛИУВ г. Москвы. В 1989 году ей была присвоена ученая степень доктора медицинских наук и ученое звание профессора.

В августе 1986 года Антонину Яковлевну пригласили возглавить новую кафедру поликлинической терапии Башгосмедуниверситета. Создать кафедру пришлось с нуля - организовывать работу, подбирать коллектив. В 2015 году кафедре объединили с курсом ИДПО. Профессор Крюкова продолжала активно заниматься научными исследованиями. Темой ее работ является по-



иск совершенствования методов диагностики, в т. ч. генетических исследований, терапии и профилактики гастроэнтерологических заболеваний. Крюковой разработаны рекомендации по реабилитации и предупреждению инвалидности работников промышленных предприятий, страдающих язвенной болезнью, образовательные программы по профилактике заболеваний внутренних органов.

Антонине Яковлевне удалось создать школу гастроэнтерологов, все ее ученики имеют научные степени. Под руководством профессора

Крюковой защищены 5 докторских и 20 кандидатских диссертаций, на ее счету около 500 научных публикаций и 5 патентов. Она непременный участник многих республиканских, российских и международных научно-практических конференций по медицине.

В настоящее время Антонина Крюкова продолжает заниматься научно-исследовательской деятельностью. За время работы практическим врачом, главным терапевтом, а затем и зав. кафедрой была многократно отмечена похвальными грамотами, благодарностями. Ей присвоены почетные звания «Отличник здравоохранения СССР» (1975), «Заслуженный врач РБ» (2000), «Заслуженный работник высшей школы РФ» (2003).

Супруги Крюковы вырастили двоих дочерей. Старшая дочь Ольга Курамшина окончила с отличием мединститут, защитила кандидатскую, а затем и докторскую диссертацию, профессор, работает на кафедре поликлинической терапии в БГМУ. Младшая дочь Юлия Кофанова занимает должность директора Территориального фонда обязательного медицинского страхования РБ.

5 марта 2026 года Антонина Яковлевна Крюкова отметила свой юбилей. С этим знаменательным событием ее

поздравляют коллеги, друзья, члены семьи, медицинское и научное сообщества РБ.

Уважаемая Антонина Яковлевна! Сердечно поздравляем Вас с юбилейной датой — 90 лет. От души желаем здоровья на долгие годы, новых научных достижений, личного счастья и семейного благополучия.

Ректорат БГМУ, Совет ветеранов БГМУ, кафедра поликлинической терапии, редакция газеты «Медик» БГМУ

Здоровый образ жизни

Основные векторы сохранения красоты и здоровья женщины с точки зрения нутрициологии

Красота и здоровье женщины во многом определяются привычками, вредными факторами и стремительным темпом жизни, которые накладывают свой неблагоприятный отпечаток на ее привлекательность. Желание быть красивой, стройной, молодой характерно для женщины любого возраста. Постараемся рассмотреть несколько векторов развития сохранения ее красоты с точки зрения нутрициологии.

Красота кожи

Состояние кожи является важным фактором общего здоровья организма. Поддерживать молодость и красоту с точки зрения нутрициологии помогут:

- Коллаген - он обеспечивает увлажнение кожи, поддерживает ее эластичность, уменьшая появление морщин.
- Гиалуроновая кислота, также способствует удержанию жидкости в коже, сохраняя ее молодость.
- Ресвератрол является антибактериальным фитохимическим, относящийся к классу полифенольных соединений, называемых стильбенами.
- Омега-3 и омега-6 — поддерживают барьерную функцию кожи, уменьшают воспаление, наполняют ее естественным сиянием.
- Витамин С — необходим для синтеза коллагена, который отвечает за гладкость, упругость кожи.

Стройное телосложение

Для достижения стройности, необходим комплексный подход: правильное питание, физическая активность и разумный подход в приеме нутрицевтиков. Нутрициологи предлагают для поддержания красоты тела использовать:

- Зеленый чай. Он способен ингибировать рост таких бактерий, как кишечная палочка, сальмонеллы *Typhimurium*, *Listeria monocytogenes*, *Staphylococcus aureus* и *Campylobacter jejuni*.
- L-карнитин — это холиноподобный четвертичный амин. L-карнитин играет важную роль в подавлении воспалительных реакций, окислительного стресса и апоптоза, ишемической болезни сердца. Продолжительный прием карнитина стимулирует окисление пирувата, что



способствует ремоделингу миокарда и улучшает функции миокарда, при этом устраняются мембранные дисфункции митохондрий, подавляется возникший окислительный стресс.

L-карнитин поступает в организм с пищей животного происхождения и накапливается в основном в мышечной ткани (до 95% всего потребляемого карнитина).

- Пребиотики и пробиотики. В последнее время появляется много работ о связи микрофлоры человека с патогенезом развития многих заболеваний человека, в том числе ожирения. Микрофлора человека с ожирением производит большее по сравнению со здоровой микрофлорой количество аминокислот с разветвленной цепью. Увеличение продукции микрофлорой аминокислот с разветвленной цепью ведет к возникновению инсулиновой резистентности, ассоциированной с ожирением.

Поэтому использование пре- и пробиотиков в нутрициологии является неотъемлемой составляющей в оздоровлении организма и сохранения красоты.

Рациональное питание

Оптимальный интервал между приемами пищи — 3,5-4 часа. Не рекомендуются большие интервалы в приемах пищи, т.к. это сказывается не только на фигуре (сложнее избавиться от излишков веса), но и на работоспособности, активности.

В рационе питания следует придерживаться следующих правил:

- уменьшить порцию до нормальных размеров,

- увеличить потребление клетчатки,
- употреблять белки,
- использовать достаточное количество питьевой воды 1,5 литра в день.

Следует ввести в свой рацион витамины и минералы:

- Витамин D — необходим для усвоения кальция и поддержания иммунной функции.
- Магний — помогает уменьшить стресс и способствует поддержанию работы нервной системы.
- Цинк — способствует улучшению состояния кожи, повышает иммунные функции.

Использование анти-стресс методик в повседневной практике

Современные методики борьбы со стрессом также имеют важное значение для сохранения здоровья и молодости. Наиболее эффективными являются:

- Медитация — помогает уменьшить уровень стресса и улучшить психоэмоциональное состояние. Исследования показывают, что даже 10-15 минут медитации в день могут значительно снизить уровень тревожности.
- Йога — сочетающая физическую активность с дыхательной практикой, обеспечивает расслабление тела и ума, улучшая физическую форму и осанку.
- Техники глубокого дыхания — помогают снизить уровень кортизола (гормона стресса) в организме, улучшая общее состояние и повышая энергетический уровень.

Таким образом правильное формирование привычек питания, использование пищевых добавок в условиях их дефицита, достаточная физическая активность и умение противостоять стрессу являются необходимыми инвестициями в красоту и здоровье. Сильное стройное тело, здоровая кожа, ясный разум и положительное восприятие проблем — все это возможно благодаря внимательно подобранной стратегии жизни.

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

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 № 15
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 05.03.26. сдача по графику в 15.00, фактически в 15.00.
Дата выхода в свет: пятница, 06.03.26.