

# ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЁМ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ!

газета Башкирского государственного медицинского университета

основана в 1968 г.



# Медик

№5 (152) май 2023 г.

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

## УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ, ТРУЖЕНИКИ ТЫЛА, ПРЕПОДАВАТЕЛИ, СОТРУДНИКИ И ОБУЧАЮЩИЕСЯ УНИВЕРСИТЕТА!

9 мая 2023 года россияне отпразднуют 78-ю годовщину Победы в Великой Отечественной войне! Эта дата навсегда останется символом воинской славы и доблести, национальной гордости нашего народа! Отдельной гордостью для нас является подвиг медиков: врачей, медсестер, санитаров и санитаров, проявивших чудеса героизма на фронте и в тылу.

С низким поклоном благодарности и почтения я обращаюсь к нашим ветеранам, участникам войны и детям войны, много лет отдавшим работе в области здравоохранения. Мы гордимся вашим величайшим мужеством, высокой ответственностью и беззаветной преданностью профессии. Вы как и раньше продолжаете участвовать в жизни нашего вуза и передаете свой богатый жизненный опыт подрастающему поколению, несмотря на свой почтенный возраст.

Ежегодно у корпуса № 2 БГМУ рядом с березой, посаженной первыми выпускниками БГМИ, проходит митинг памяти и чествования ветеранов. Сейчас там растет новая береза. Студенты, преподаватели и сотрудники замирают в минуте молчания



около мемориальной доски с высеченными на ней словами: «Вечная слава воспитанникам Башкирского медицинского института, павшим в боях за Родину!». В твердом камне высечены фамилии тех, кто не вернулся с фронтов Великой Отечественной войны. Из ушедших на фронт 1305 медиков Башкирской АССР, 92 медицинских работника и 4 преподавателя Башкирского медицинского института отдали свои жизни в борьбе с врагом.

Обращаясь к вузовской общественности, особенно к активной студенческой молодежи, призываю вас быть еще более внимательными и заботливыми к ветеранам, активнее участвовать в их жизни.

Дорогие наши ветераны! Сколько бы добрых слов мы ни сказали, что бы ни сделали для вас, все равно этого будет недостаточно для выражения нашей признательности. Величие вашего подвига невозможно измерить. Чем дальше от нас те суровые и священные дни, тем ярче в памяти людей понимание глобальной значимости этой Победы. Мы чтим память ваших однополчан, не доживших до сегодняшнего дня. Низкий поклон вам за ратный и мирный труд, за активную жизненную позицию. Пусть наши сегодняшние дела будут достойны подвига поколения победителей!

Примите пожелания крепкого здоровья, домашнего благополучия, счастья, удачной и созидательной работы! Пусть над нашей Родиной постоянно будет мирное солнечное небо, и каждый дом будет наполнен теплом, радостью и любовью. С праздником!

С Днем Великой Победы!

**Ректор БГМУ,  
академик РАН,  
профессор  
В. Н. Павлов**

В номере

События . . . . .	2	Было напечатано в газете "Медик" БГМИ . . . . .	9
В апреле состоялось заседание учёного совета . . . . .	3	Медицинские династии. . . . .	10
Школа "Юный медик" . . . . .	4	Интересное . . . . .	11
Мистер БГМУ-2023 . . . . .	5	Галерея организаторов БМИ . . . . .	12
Студенческая весна-2023. . . . .	6	Медицинский колледж . . . . .	13
Совет ветеранов. . . . .	7	Спорт - вторая профессия врача. . . . .	14
2023 год - Год педагога и наставника . . . . .	8	Совет ветеранов. . . . .	15

## События

# Всероссийский конкурс среди медицинских и фармацевтических вузов России "ВУЗ здорового образа жизни"

В XII открытом публичном Всероссийском конкурсе на звание «ВУЗ здорового образа жизни» участвовали 31 медицинский и фармацевтический вуз со всей России.

Итоги конкурса были подведены на базе Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И.П. Павлова. По итогам конкурса БГМУ занял третье место в номинации «За создание условий здоровьесформирующей деятельности и модернизацию материально-технической базы для реализации оздоровительных мероприятий и формирование здорового образа жизни». При оценке вуза в данной номинации учитывались следующие показатели: наличие



точек питания для студентов и сотрудников вуза, в том числе горячего питания; наличие структурного подразделения, обеспечивающего медицинское обслуживание студентов и сотрудников; наличие собственных спортивных баз; наличие в структуре вуза оздоровительно-спортивного лагеря, кабинет здорового образа жизни; площадь арендованных спортивных сооружений; наличие лечебно-диагностического оборудования для реализации мероприятий здорового образа жизни, медицинского обслуживания студентов и сотрудников и др.

БГМУ ежегодно участвует в конкурсе «ВУЗ здорового образа жизни» и занимает достойные места.

## Первый форум Студенческого кластера Башкортостана



На базе Технопарка БГПУ организован Первый форум в рамках проекта «Студенческий кластер Башкортостана», который собрал активистов органов студенческого самоуправления вузов Республики Башкортостан.

Вместе со всеми остальными вузами участвовала и делегация студентов БГМУ.

Проект «Студенческий кластер Башкортостана» реализуется при поддержке Государственного комитета Республики Башкортостан по молодёжной политике, Совета ректоров вузов Республики Башкортостан и Федерального агентства по делам молодежи. Организатор образова-



тельной программы Лига молодёжной политики.

Студентов приветствовали заместитель председателя Госкомитета Республики Башкортостан по молодёжной политике Вито Сабиров и директор департамента по воспитательной работе и молодёжной политике БГПУ Вильдан Исянгильдин.

Гостем и спикером форума стала председатель XI и XII созывов Студенческого совета РАН-ХиГС Дарья Попова (г. Москва). В рамках программы Дарья рассказала об инструментах и форматах, которые используются в работе студенческих организаций федерального уровня.



В течении последующего месяца студенты в своих вузах проведут проектный менеджмент, орен-дни студенческих самоуправлений и уже скоро примут участие в главном студенческом форуме этого года.

«Сегодняшнее мероприятие является еще одним подтверждением необходимости объединяться и двигать студенческое сообщество республики вместе», - комментирует координатор Проекта «Студенческий кластер Башкортостана» Азат Кильсенбаев.

## Учёный совет

# В апреле состоялось традиционное заседание учёного совета

25 апреля 2023 года в 14:00 в лекционном зале общежития №6 БГМУ (ул. Репина, 6) состоялось традиционное заседание ученого совета БГМУ.

Ученый совет начался с процедуры торжественного возложения цветов к памятнику, установленному в честь погибших во время исполнения воинского долга в Афганской и Чеченской войнах.

Проректор по учебной работе, профессор Д. Валишин доложил об итогах промежуточной аттестации обучающихся (зимней экзаменационной сессии) 2022/2023 учебного года. Второй его доклад был посвящен итогам учебно-методической деятельности БГМУ и аттестации профессорско-преподавательского состава по учебно-методической работе за 2022 г. Кроме того, были представлены на утверждение учебные планы и основные образовательные программы Университета на 2023/2024 учебный год. В своих докладах он также затронул тему утверждения положений по образовательной деятельности Университета, выдвижение кандидатур студентов на получение стипендий Президента Российской Федерации и Правительства Российской Федерации.

Руководитель проекта, профессор кафедры фармацевтической химии с курсами аналитической и токсикологической химии Ф. Халиуллин рассказал собравшимся об итогах стратегическо-



го проекта «Мишень-ориентированные биологически активные вещества» в рамках реализации программы «Приоритет-2030» за 2022 г.

Были проведены выборы на должность ведущего кафедрой: общественного здоровья и организации здравоохранения ИДПО; внутренних болезней; медицинской генетики и фундаментальной медицины ИДПО; философии (докладчик - ученый секретарь совета, профессор С. Мещерякова).

Следующие сотрудники были избраны на должности: А. Асадуллин, С. Ахмерова, Г. Байбурина, М. Валеев, А. Гумеров, Э. Имельбаева, Р. Кильдебекова, Р. Магжанов, В. Никуличева, Г. Сафуа-

нова, Ш. Тимербулатов, С. Хунафин, В. Юнусов.

Следующие сотрудники Университета были представлены к представлению ученого звания "доцент": Ю. Ахмадуллина, И. Гимранова.

Руководитель проектного управления по развитию образования, профессор А. Каюмова представила свой доклад на тему "Итоги III Всероссийской внутривузовской многопрофильной олимпиады по химии, биологии, физике «Призвание-медицина» для обучающихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений в 2023г. Утверждение победителей и призеров". Директор ИДПО, к.м.н. В. Изосимова доложила о направлениях деятельности ИДПО и перечне платных дополнительных образовательных программ кафедр Университета.

Ответственный секретарь приемной комиссии, доцент Г. Чингизова представила измененные Правила приема в ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России. О кандидатах среди аспирантов на получение стипендий Президента Российской Федерации и Правительства Российской Федерации на 2023/2024 учебный год доложил проректор по научной и международной деятельности, профессор И. Ахатов. Кроме того, были заслушаны и другие доклады.

Слушатель ОЖ ОКМР Р. Быков

## Люди доброй воли

4 марта 2023 года в УК №8 БГМУ прошёл масштабный форум «Люди доброй воли», организованный Волонтерским центром БГМУ.

В роли спикера выступала Д. Кустыбаева, студентка 5 курса педиатрического факультета, являющаяся руководителем Волонтерского центра. Она рассказала, как устроено волонтерство. О различных путях реализации себя в сообществе центра, например в качестве тим-лидера, куратора, постмейкера, фотографа и т.д. Возможностей много, ведь практически ни одно мероприятие не обходится без наших помощников! Конгрессы, ученые советы, форумы, юбилеи, главные студенческие мероприятия и, конечно же, просветительская деятельность в школах, больницах. Центр постоянно развивается, плодотворно трудится и получает высокие награды. В ходе рассказа было доложено об успехах за последний год и о календаре предстоящих событий.

Ко встрече присоединилась основательница ВЦ БГМУ – Н. Грек, к.м.н., член Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета. Она рассказала о далеком 2012 году. О том, как тогда было трудно волонтерам, как это движение еще не было признанным до конца в России общественными массами. И какой прогресс наш университет совершил за это время! Теперь труд волонтеров ценится по праву: грамоты за мероприятие от ректора, баллы в ординатуру, ПГАС... Большое начинается с малого. Также Наталья поделилась воспоминаниями, как наши студенты на свой страх и риск подали заявку, чтобы помочь



на Олимпийский играх 2014 в г. Сочи. Спустя три трудных этапа отбора, стал известен результат. И среди всех университетов России, включая те, что в столице, победил БГМУ! Это был несомненно большой шаг в развитии добровольчества университета. Продолжила рассказ С. Максимова. Будучи студенткой Петербургского университета, она приехала к нам и прошла собеседование. Так она оказалась в команде той зимой. На форум Серафима пришла в фирменной униформе игр 2014 года. «Мне не составило труда найти ее у себя в шкафу. Ведь это без сомнения одно из самых ярких событий в моей жизни!» - поделилась девушка.

В корпусе был организован коридор активности наших волонтеров различных направлений ВЦ. Сохранились символы Олимпийский игр – флаги, талисманы и другое. Были представлены награды, дипломы, методические рекомендации ассоциации ВЦ России и ВЦ БГМУ, памятная атрибутика с мероприятий. Очень интересные интерактивы проводились студентами: игры на надевание защитных костюмов, от международного

направления проводились игры на знание слов на английском языке, волонтеры-медики организовали стенд на тему стоматологических акций, где рассказывали интересные факты о данном направлении медицины.

Далее спикерами с докладами выступили: А.Тюрин – спикер от мобильных выездных ковид бригад, А. Сафуанов - руководитель штаба #МЫВМЕСТЕ БГМУ, Р. Исмагилов - руководитель студенческих отрядов БГМУ, Н. Омельянов - активист стоматологического направления «Волонтеров-медиков».

В завершение был проведен квиз с целью узнать, насколько теперь все знают историю и деятельность центра. Были разыграны кружки, ручки, футболки. Без подарка никто не остался! Потому что в финале все участники мероприятия получили памятные подарки с эмблемой ВЦ БГМУ. Это очень замотивировало и обрадовало студентов.

Волонтерская деятельность подразумевает возможность помогать людям, общаться с ними, воплощать в жизнь идеи, постоянно действовать и идти только вперед. Лучшей наградой для волонтеров является не материальное поощрение, похвала, а счастливый взгляд тех, кому удалось помочь! Это ли ни одно из самых важных качеств врача?

Слушатель ОЖ ОКМР Р. Мансурова  
Фото А. Хайруллина

## Школа "Юный медик"

# Знакомство с направлением подготовки "Сестринское дело" в школе "Юный медик"



Заведующая кафедрой терапии и сестринского дела с уходом за больными Имельгузина Гульфия Фархетдиновна на очередном занятии школы «Юный медик» поведала о направлении подготовки «Сестринское дело».

Цель обучения - получение базового высшего образования и подготовка высококвалифицированных кадров для работы в системе здравоохранения в области сестринского дела, совершенствование имеющихся и получение но-

вых компетенций по оценке состояния здоровья детей в дошкольных и школьных образовательных организациях; совершенствование модели медицинского обеспечения несовершеннолетних в образовательных организациях, технологий профилактики неинфекционных и инфекционных заболеваний, формирования здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья детей в образовательных учреждениях. После окончания университета выпускник получает диплом Бакалавра и может работать в системе

здравоохранения в области сестринского дела.

Вторая часть занятия прошла в форме мастер-класса. Школьники осваивали необходимые навыки: прием Геймлиха, наложение жгута при кровотечении и др. Гульфия Фархетдиновна инструктировала и внимательно следила за точностью освоения навыка.

Интерес был неподдельный, ребята с удовольствием участвовали в мастер-классе.

## Терапия и психология в "Юном медике"



9 марта 2023 года состоялось знакомство со специальностью Клиническая психология и кафедрой госпитальной терапии №1.

С презентацией о специальности выступила ассистент кафедры психиатрии, наркологии и психотерапии с курсами ИДПО Гильмиярова Маргарита Нурихановна об особенностях и тонкостях деятельности клинического психолога.

Кафедру госпитальной терапии №1 представила заведующая Муталова Эльвира Газизовна. Общение прошло в свободном формате, школьники активно задавали интересные вопросы. Наибольший акцент был сделан на профессии кардиолога.

Профессор рассказала о новейших достижениях в области кардиологии; о дисциплинах, которые необходимо изучать еще в школе чтобы стать хорошим кардиологом.

На минутке занимательной медицины выступили студенты 3 курса фармацевтического факультета с рассказом о системе образования Марокко, Египте и Ираке.

## Соцработа, офтальмология и биология



23 марта 2023 года состоялась знакомство с направлениями подготовки «Социальная работа» и «Биология», а также с кафедрой офтальмологии с курсом ИДПО.

С презентацией о направлении подготовки «Социальная работа» выступила заведующая кафедрой философии, руководитель программы «Социальная работа» Храмова Ксения Вячеславовна.

Кафедру офтальмологии с кур-

сом ИДПО представил ассистент кафедры, врач-офтальмолог Исмаилов Тимур Наилевич.

Направление подготовки «Биология» представили доцент кафедры фундаментальной и прикладной микробиологии Борцова Юлия Львовна и студент 4 курса Первушин Андрей Викторович.

Благодарим гостей школы «Юный медик» за интересные беседы.

# Мистер и Мисс БГМУ-2023

## Мистер БГМУ-2023



27 марта 2023 года в театре оперы и балета состоялось одно из самых долгожданных и грандиозных мероприятий среди студентов - «Мистер-БГМУ». Интеллект, стиль, харизма и артистизм переплелись в ходе творческих испытаний. 5 факультетов и колледж при БГМУ, 8 парней-участников встретились на сцене, чтобы побороться за звание лучшего в стенах нашей Alma mater. Педиатрический факультет представил Мелешин Денис, лечебный - Радимир Васильев, стоматологический - Никита Омелянов, медико-профилактический - Урал Сафин, международный факультет - Анас Алаам, Мохамед Омар Кемаль и Вамик Халик. Оценивали наших талантливых конкурсантов заведующая кафедрой гистологии, доцент, к.м.н - Имаева А.К., начальник отдела культуры Администрации Кировского района городского округа г.Уфы - Хабибназарова Р.З., председатель молодежной общественной Палаты при Государственном собрании Курултае Республики Башкортостан - Гавизова З.Ш., журналист, автор проектов UTV «Край родной», «Мастера Башкирии» - Абдуллина А.

Первым номером очаровательные участники показали дефиле в стиле «Фабрика звезд» и услышали в зале море оваций. Выбрать кого-то одного было трудно и судьи единогласно поставили всем участникам наивысшую оценку.

Далее вечер продолжился конкурсом видео-визиток. Каждый участник поработал над собственной презентацией, придумал интерес-

ный сюжет с различными видеоэффектами. Наивысший бал в этой части получил Денис Мелешин. Так держать!

Третьим испытанием стала демонстрация участниками своих врачебных способностей и клинического мышления в оказании первой медицинской помощи. Будущие врачи проводили УЗИ пациенту, показывали умение работать с фонендоскопом, проводили непрямой массаж сердца. Судьи были впечатлены умениями участников и поставили всем заслуженные максимальные баллы.

А как же у ребят обстояли дела с интеллектуальными способностями? Следующей проводилась игра-импровизация «Крокодил», где претенденты должны были объяснить слово без жестикюляции и однокоренных слов. Здесь лучшим оказался Урал Сафин, представляющий медико-профилактический факультет. Но, несомненно, все конкурсанты показали хорошие результаты, работая оперативно и сплоченно со своей командой.

Самым любимым стал пятый конкурс с творческими номерами. Заключительные испытания - танцевальные и вокальные номера, где претенденты проявили весь свой артистизм. С ними ребята справились на отлично. Выступали участники в разных жанрах и каждый номер зрители встречали с бурей эмоций. Не обошлось без помощи танцевальных коллективов «Мед-денс» и «Матур-доллс», постановки театра «Мед-арт», пес-

ни вокального коллектива «Кофе-по-турецки».

Кроме дефиле в свободных костюмах участники демонстрировали и показ в официальных смокингах. Аплодисменты охватили зал, обаяние конкурсантов это или просто наступила весна. Одно без другого не вызвало бы столько оваций.

Одержал победу по итогам конкурса Денис Мелешин, студент педиатрического факультета. Он активист факультета уже четвертый год, состоит в Совете Обучающихся и является помощником председателя Совета Обучающихся по кампусной политике БГМУ. В 2019 году выиграл дебют первокурсников, состоит в сборной БГМУ и Республики Башкортостан по Мас-рестлингу, работает медбратом в Республиканском клиническом перинатальном центре в отделении реанимации новорожденных. Мечта Дениса - стать лучшим педиатром.

Первым вице-мистером стал Радимир Васильев - лечебный факультет, 2 вице мистером стал Анас Алаас - международный факультет. Поздравляем!

На церемонии награждения завкафедрой гистологии Имаева А.К. подметила: «Если бы я не знала, что это студенты медицинского университета, я бы подумала, что это настоящие артисты. Ребята, вы были великолепны!»

Слушатели ОЖ ОКМР  
А. Лукманова, Р. Мансурова  
Фото И. Саяхова, З. Галимуллиной



## Студенческая весна-2023

## Студенческая весна-2023 в БГМУ



10 апреля 2023 года на сцене концертного зала им. Ф. Гаскарова состоялась долгожданная «Студенческая весна». Творческие номера представляли победители отборочных туров. Первый этап отбора проходил на уровне факультетов, затем - образовательного учреждения. За лучший сценарий отметили Педиатрический факультет, а за лучшую концертную программу на фестивале - Лечебный факультет. Далее студенты будут проходить отборочные этапы на уровне Уфы и Республики, к концу мая будет сформирована региональная команда из студентов ВУЗов Башкортостана для участия во Всероссийской «Студенческой весне». Сотни студентов БГМУ помимо сложной учебы в медицинском, активно занимаются искусством, они не перестают удивлять нас своими успехами в разных направлениях каждый год. Надеемся увидеть наших студентов в рядах ярких и талантливых участников на Студенческой весне региональных и всероссийской уровней и в этом году, ведь студенты медуниверситета не раз становились лауреатами и победителями на данных уровнях.

На мероприятии присутствовали почётные гости: председатель жюри регионального фестиваля студенческая весна, заслуженный работник культуры Республики Башкортостан, директор Башкирской Государственной филармонии им. Х. Ахметова, руководитель и главный режиссер делегации Республики Башкортостан на Всероссийском Фестивале Российской Студенческая Весна-2023, лауреаты международных и всероссийских конкурсов, художественные руководители,



доценты и преподаватели. Участников фестиваля и гостей поприветствовал академик Российской академии наук, профессор, ректор Башкирского государственного медицинского университета – В.Н.Павлов

Мероприятие открыла композиция О.Газманова «Россия», которую исполнили участники молодёжного театра «Мед-арт» с подтанцовкой группы чирлидинга. Театральный коллектив существует более трёх лет. Команда состоит из 30 талантливых участников со всех курсов. За небольшой срок студентами сыграно 9 спектаклей и множество театрализованных программ, принёсших успех.

Какая же студенческая весна в нашем родном Башкортостане пройдет без национальных народных танцев и песен? Башкирская культура отразилась в традиционных композициях, которые были исполнены участниками фестиваля: башкирский танец «Семь девушек» танцевального коллектива «Гузель», красивая песня «Агидель» Ф.Мухамадиева, народный танец коллектива «Бэхет» колледжа БГМУ, а также песня на башкирском языке «Уфимские липы» Д. Сафиуллина, педиатрический факультет. Неподдельное чувство патриотизма и гордости за наш народ отразилось в стихотворении «Родина» Э.Гурьяновой, лечебный факультет.

Сцена была в ярких красках самых разнообразных номеров: музыка, жанры, костюмы, артистизм не могли не поразить зрителя. Совсем недавно прошел конкурс «Мистер-БГМУ» и его победителем стал студент педиатрического факультета, приехавший из Белорецкого района - Д. Мелешин. Студент исполнил песню «Саша плюс Маша» на бис с подтанцовкой самого любимого студентами танцевального коллектива «Мед-денс». Коллектив снова и снова удивляет студентов новыми образами и номерами, отто-

ченными движениями и харизмой. Выступление вокального коллектива «Кофе-по турецки» вызвал у зала море оваций и восторга от необычной подачи песни «Туган як». Коллектив недавно отмечал своё 20-летие!

Наш университет многонационален, с очень богатой культурой. Судент из Объединенных арабских эмиратов, обладатель звания 2-й вице-Мистер БГМУ-2023, студент международного факультета А.Мохаммед вызвал фурор в зале. Также как и танцевальный иностранный коллектив «Жемчужины Индии», международный факультет. Наши русские и иностранные студентов объединяет перенятие друг у друга знаний и опыта, применение их на практике, чтобы скрасить и запомнить студенческую жизнь на долгие годы.

Студенческая весна завершилась композицией «Мы вместе», исполненной молодёжным театром «Мед-арт» с жестовым пением Э. Асланова, а также прозвучала всеми известная песня «БГМУ - мы учимся всему», она стала заключительной на фестивале, её исполняли все участники концерта. Каждый студент Башкирского Государственного Медицинского Университета знает эту песню наизусть и поёт её с большой любовью и гордостью за свой университет. Во время исполнения композиции каждый студент-зритель поднялся со своего места и подпевал участникам фестиваля.

Студенческая весна - это время и повод для сплочения воедино всех талантов университета. Спасибо нашему ВУЗу за возможность принимать участие в таких творческих мероприятиях, раскрывать и улучшать художественные способности студентов, а также реализовывать на сцене креативные идеи и мечты!

Слушатель ОЖ ОКМР А. Лукманова  
Фото И. Саяхова, З. Галимуллиной



## Совет ветеранов

# Юбилейная конференция "БГМУ вчера, сегодня, завтра"



6 апреля 2023 года Советом ветеранов нашего университета была проведена научно-практическая конференция "БГМУ вчера, сегодня, завтра" для ветеранов университета, посвященная 90-летию юбилею нашего вуза.

На конференцию были приглашены ветераны всех подразделений нашего университета, ветеранский актив Кировского района г. Уфы и г. Уфы Республики Башкортостан.

Перед ветеранами с приветствием выступили проректор по учебной работе профессор Валишин Д.А., председатель Башкортостанской организации ветеранов войны, труда, вооруженных сил и правоохранительных органов Шарипов В.М., председатель Уфимской городской органи-

зации ветеранов Бойко В.А.

Профессора Максимов Г.Г. и Крюкова А.А., доценты Киньябулатов А.У. и Бадакшанов Р.М. а также председатель совета ветеранов НИИ глазных болезней БГМУ Ишбулатов Р.Ш. были отмечены почетными грамотами республиканского и городского Советов ветеранов за активную работу среди ветеранов.

Ветеранам были предложены доклады по истории университета, о медицинских династиях, истории Совета ветеранов и интересный доклад профессора Крюковой А.А. как сохранить здоровье в пожилом возрасте.

Студенты представили перед ветеранами хороший концерт, встреченный овациями ветера-

нов. Мероприятие завершилось фуршетом, где ветераны смогли пообщаться друг с другом.

По общему мнению, участников конференции она прошла интересно и на хорошем уровне, многие наши ветераны благодарили руководство университета за то, что их не забывают.

В заключение, хочется поблагодарить всех членов Совета ветеранов, профком сотрудников университета, отдел культурно-массовой работы и планово-финансовый отдел университета за материальную помощь и концертную программу при проведении конференции.

Председатель Совета ветеранов БГМУ  
Р. Бадакшанов  
Фото Д. Волкова



## 2023 год - Год педагога и наставника

## Модель "Расскажи - Покажи - Сделай"



Успешное наставничество подразумевает под собой использование наставниками необходимых комбинаций, опираясь на возникающие ситуации и отталкиваясь от личности обучаемых сотрудников. В подобных обстоятельствах рекомендуется находить моменты и способы для обучения для того, чтобы расширить или реализовать потенциал возможностей обучаемых сотрудников. При этом необходимо учитывать то, что личное доверие к наставнику неотъемлемая составляющая в обучении, как и его профессиональные навыки.

В современной российской практике основной и успешной техникой обучения в наставничестве является модель «Расскажи – Покажи – Сделай». Данная техника относится к формальным, поскольку наставник заранее составляет цель обучения, формирует перечень знаний, умений и навыков, которыми стажер должен овладеть по завершению периода наставничества.

На первом этапе (расскажи) наставник объясняет цель обучаемому сотруднику, предварительно разбив ее по этапам выполнения. Наставник беседует с сотрудником, чтобы удостовериться, что он усвоил информацию и правильно ее понял. Сотрудник своими словами пересказывает содержание задания.

На втором этапе (покажи) наставник показывает, как нужно выполнять поставленное задание, по ходу процесса давая комментарии о ходе выполнения работы, объясняет значение выполняемых элементов и дает их характеристику. В заключении наставник проверяет, все ли из проделанной работы было ясно обучаемому сотруднику, и, при необходимости, проводит повторное объяснение.

На третьем этапе (сделай) сотрудник выполняет задания самостоятельно. Наставник может попросить сотрудника сделать тот или иной шаг заново, если он не удовлетворен качеством выполнения работы. По окончании наставник дает обратную связь сотруднику и проговаривает с ним то, по каким критериям будут оцениваться полученные в обучении результаты.

Для установление успешных взаимоотношений со стажером необходимо придерживаться некоторым правилам:

- составлять предварительное расписание регулярных занятий;
- устанавливать основные правила и требования, которым наставник и ученик будут придерживаться;
- во время встреч вести записи и использовать их как основу для будущих дискуссий;
- работать над созданием доверительных отношений с наставляемым;
- постараться сохранить хорошие взаимоотношения в течение всего периода совместной работы.

Эффективность встречи обеспечит понимание цели и удовлетворение от достигнутых результатов.

Для реализации программы наставничества возможно применение индивидуальных методов:

1. Обучение с реализацией в форме ролевой игры. Занятие проводится по типу ролевой игры. Наставник выступает в роли врача, а стажер является «пациентом». В таком ключе формируется

правильный взгляд на систему взаимоотношения.

2. Обучение с использованием двойных визитов. Стажер и наставник совместно посещают пациента. Данный визит предназначен для эффективного обучения сотрудников и дает полностью понять процесс.

Для обучения малой группы подчиненных применяются групповые методы наставничества:

1. Обучение в малых группах. Наставником в начале дня высылаются вопросы стажерам – «На какие возражения вам нужны ответы?», «Какие типичные ситуации в работе приводят к основным сложностям?».

Главной задачей стажеров в данном случае становится сбор информации и отправка интересующих вопросов наставнику. На сбор информации дается время, обговоренное заранее между группой и наставником. Затем они собираются вместе, чтобы наставник рассмотрел заданные вопросы и обсудил каждый с членами группы.

2. Собирается группа из трех-четырех человек, подбираются кейсовые задания. При обучении лучше демонстрировать успешное решение поставленных задач, чтобы обучающиеся разбирали лучшие методики и могли их применять в практике, внося коррективы под возникающие ситуации.

Все используемые методики для успешной реализации плана наставничества сводятся к одному – необходимо составлять структуру занятий и делиться опытом разбирать интересующие обучающихся вопросы.

Слушатель ОЖ ОКМР Н. Гайдов  
Фото из сети Интернет

# Было напечатано в газете "Медик" БГМИ

## Газета "Медик" БГМИ № 15-16 (895-896) за 22 мая 1991 года

### ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО В ПРИРОДЕ

Публикация в «Медике» № 12 от 17 апреля 1991 г. статьи «Данскер жизни Порфирия Иванова» имела широкий читательский резонанс. Редакция попросила автора материала, кандидата медицинских наук Айрата Муталова прокомментировать некоторые отклики.

Каждый человек по-своему уникален, и в нем существует целый мир нереализованных возможностей. И поможет их раскрыть единение человека с Природой через воздух, землю и воду, которые Порфирий Корнеевич рассматривал, как живые тела, среди которых распределена рудотворная энергия. Он по-своему взглянул на основные проблемы бытия — проблему жизни, смерти и бессмертия, создал свою систему природного оздоровления.

Итак, как начать следовать этой уникальной системе? Начинать можно в любом возрасте и независимо от состояния здоровья. В своих трудах Учитель предупреждал: «Прежде, чем заняться по моей системе закалки-тренировки, хорошенько подумай, для чего и как ты это будешь делать». Оздоровление по системе Иванова требует и силы воли, и настойчивости, и терпения, и веры в успех. В этой системе все взаимосвязано, и пренебрежение хотя бы одним правилом значительно ослабит оздоравливающий эффект. Главный инструмент этой системы — поступок. Все 12 правил «Детки» направлены на самосовершенствование воли, физической выносливости, нравственного здоровья, экологического мышления.

Целебное действие система природного оздоровления Иванова оказывает прежде всего на больных с заболеваниями, связанными с изменениями психосоматической природы. Вместе с тем, имеются в большом количестве описания излечения от болезней воспалительного характера, которые имеют органическую природу.

Но ни в коей мере я не призываю родителей, чьи дети имеют какие-либо заболевания, бросить все и «закалывать» своего ребенка холодной водой. Более того, я настаиваю на том, что воздействие системы должно идти на больного ребенка через его родителей, которые, в первую очередь, сами должны выполнять все правила «Детки» и воздействовать на болезнь ребенка через просьбу к Учителю, как бы это странно ни звучало. И только затем приступать к закаливанию своих детей. На мой взгляд, единственным условием при этом должен быть положительный настрой ребенка и врачебный контроль. Для этого именно нам, ученым-медикам, нужно нести идею Учителя в практическое здравоохранение, к чему сегодня мы и стремимся.

При выполнении правил «Детки» нужно соблюдать определенные условия. О некоторых из них я постараюсь вкратце рассказать. Прежде всего обливание следует как можно более холодной водой 2 раза в день обязательно, а желательно — полное или частичное обливание производить 3—4 раза в день. Не переусердствуйте, переохлаждаться не следует! Достаточно вылить на себя одно ведро холодной воды той температуры, которая в данный момент в ванне (колонец, колодезь). Мощная, но кратковременная доза холода приводит к усилению обменных процессов, к повышению ряда защитных свойств организма, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему и вегетативные функции организма. Вода хорошо снимает усталость, повышает работоспособность. Если страх перед холодной водой велик, то нужно сознательно его преодолеть: первый раз плеснуть хотя бы на стопы, на другой день чуть повыше. И так повышать уровень до тех пор, пока не решитесь окатить водой себя целиком, включая и голову, и на собственном опыте не убедитесь, что кратковременная доза холода, как ни странно, не только не переохлаждает ваше тело, а, наоборот, вызывает чувство тепла.

Объяснением этому служат физические свойства

воды, которая на четверть состоит из молекул паравод (в них протоны водорода вращаются в одну сторону) и на три четверти из молекул ортовод (здесь вращение в разные стороны). Согласно исследованиям американских ученых, при любом заболевании, в первую очередь, «расходятся» молекулы паравод. При обливании холодной водой под воздействием магнитных импульсов один из протонов водорода в молекулах ортовод изменяет свое вращение, становясь молекулой паравод, и при этом мгновенно выделяется большое количество тепла. Таким образом, часть воды у точек раздражения импульсивно нагревается до 42,2 градуса Цельсия — температуры, губельной для многих микробов.

После купания лучше не вытираться, а обсохнуть на воздухе, совместив это с физическими упражнениями. В крайнем случае можно лишь слегка промокнуть тело полотенцем, не растираясь, или набросить на себя халат. Наиболее идеальными условиями воздействия холодной воды является обливание, стоя босиком на земле, а зимой — на снегу, хотя бы непродолжительное время. Наибольшим целебным эффектом обладает купание в природных холодных источниках, наименьшим — обливание холодным душем, стоя в ванне. После горячей ванны, бани обливайтесь холодной водой обязательно и основательно. Приучите себя не пользоваться теплой водой при умывании, дома ходить только босиком.

Ввиду выраженного влияния на иммунитет во время занятий по системе природного оздоровления иногда могут на короткий срок наступать обострения так называемых скрытых болезней, активация «дремлющей» хронической инфекции в виде гнойничков на теле, небольших абсцессов десен и т. д. Опасаться этого не следует, это не что иное, как «выходы» болезней наружу, и ни в коем случае не следует прекращать обливание холодной водой, иначе инфекция вновь «затянется», а это чревато серьезными последствиями.

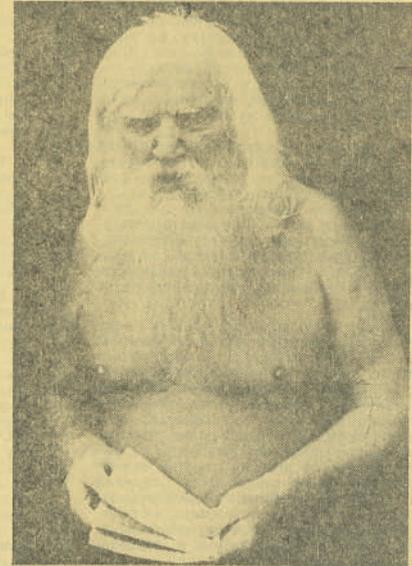
Не менее важным является правильное дыхание. После обливания следует трижды подышать так, как советовал сам Учитель: «Тяни воздух с высоты через горлань с мыслью, что воздух падает на тебя с высоты, затем проглоти его, задержи дыхание, после этого выбрось воздух, через рот с мыслью, что выбрасываешь болезнь из себя». Если человек болен, то воздухом можно как бы образно обволакивать пораженный орган, направляя на больное место. Сбрасывание пальцами энергии пораженного участка организма человека при воздействии параводного массажа Джунги и «вдох жизни» после обливания холодной водой, стоя на земле, по системе Иванова, на мой взгляд, являются явлениями одного порядка.

Наибольшей критике со стороны врачей подвергается пункт «Детки», касающийся воздержания от пищи и воды в течение 42 часов в неделю. По данным кандидата медицинских наук А. Каткова, физиологический смысл этого заключается именно в сочетании голодания (правильнее — сознательного воздержания) и закаливания. Так называемое «сухое» голодание активизирует жировой обмен, в результате организм получает гораздо больше энергии, чем в обычном состоянии. При безводном голодании увеличивается кислотность крови, которая насыщается недоокисленными продуктами жирового обмена. В результате создается среда, неблагоприятная для возбудителей болезней.

Московский профессор, доктор медицинских наук Ю. М. Орлов убедительно доказывает на основе изучения биоритмов человека, что сознательный отказ от пищи и воды наиболее целесообразен именно в конце недели (в субботу).

В период с 16—20 часов пятницы до 12 часов воскресенья не следует ограничивать себя в физической и психической нагрузке, при голодании в этот период организм человека переходит на собственное «внутреннее» питание. За это время все лишнее, лишнее — избыточный вес, токсические вещества, отложения солей — «сгорают» и выводятся

из организма. Главное при этом, на мой взгляд, — психически настроиться на период голодания, сформировать свое сознание, необходимо убедить себя в том, что это надежное средство сохранить работоспособность и здоровье до преклонного возраста.



Остальные пункты «Детки», на мой взгляд, не нуждаются в объяснении. Следует лишь сказать, что через систему Учителя человек сможет сознательно сделать шаг не только к своему здоровью, но и шаг вперед к Природе, к своему месту на Земле — это самые первые ступени в переломе нашей психики, от которой перестраивается весь организм.

Самая характерная ошибка при выполнении системы — это стремление выполнить только часть правил, делить их на обязательные и необязательные. Другой ошибкой являются попытки модернизировать «Детку», перестраивать проверенную пятидесятилетним опытом гармоничную систему оздоровления под себя. Не делайте этого. Советы П. К. Иванова — не догма, но все же, особенно на первых порах, лучше стараться выполнять их буквально. Осознание их значения начнет приходить со временем, с опытом.

В заключение я хочу попрощаться со всеми так, как прощаются все последователи системы природного оздоровления Порфирия Корнеевича Иванова: «Здоровья вам!».

**А. МУТАЛОВ,**  
кандидат медицинских наук, ассистент кафедры детских болезней БГМИ.

#### ВПЕЧАТЛЕНИЕ

### Дар божий!

Объяснение пришло образом сохранился соловьиный заповедник — в окружении удивительных корузов завода коммутационной аппаратуры, в городе, называемом «отравленным удушливой нефтехимией». В этом городе и выращен талант великого музыканта.

Но нужно вернуться к теме. Е. Пушкова играла фортепьянные пьесы в большом зале Уфимского училища искусств — это был ее творческий концерт, а присутствовали на нем пять-шесть человек...

В музыке, исхлывшей из пальцев пианистки, слышались вдохновенные композитора и божественный дар исполнителя. Все это потрясло, доводило до состо-

яния экстаза, возникало ощущение бесконечного счастья, благодарности и веры в высшую гармонию мира.

Потрясенным я пришел с концерта. Сон исцеляет, вдруг возник вопрос: как можно так самозабыто отдаваться игре при отсутствии аудитории, каково состояние исполнителя, и почему она чувствует бесконечную потребность извывать в музыке свою душу?.. Но разве соловью нужна аудитория?

Пройдет немного времени, будет ходить легенды о Е. Пушковой, но только мало кто сможет подтвердить, что слушал соловья, воплощенного в облике хрупкой, маленькой, с первого взгляда неяркой женщины с блестящими глазами.

**Р. КУДОЯРОВ,**  
профессор.

#### КОЛЛЕКЦИОНЕРУ

### Памятные монеты

г. 999) — 30 мм;  
— 5 рублей (7,78 г. 999) — 25 мм.

С лицевой и оборотной сторон монет имеется выступающий кант по окружности. На лицевой стороне монет в

верхней части расположены Государственный Герб СССР, под ним надпись «СССР», а в нижней части — достоинство монет.

На оборотной стороне монет расположено рельефное изображение танцующей балерины, слева и справа от нее по окружности надпись «Русский балет» и ниже рельефное изображение цветка.

Боковая поверхность монет рельефная.

На снимке: лицевая и оборотная стороны монеты достоинством 25 рублей.

Фотохроника ТАСС.

С апреля 1991 г. выпускаются в обращение памятные монеты из латунди, достоинством 25, 10 и 5 рублей, посвященные балете.

Монеты имеют форму круга диаметром, соответствующую:

- 25 рублей (масса драгметалла в чистоте 31,10 г, проба сплава 999) — 37 мм;
- 10 рублей (15,55



## Медицинские династии

# Медицинская династия Гайсиной-Галеева

Марфуга Нуриевна Гайсина – является в семье основателем медицинской и психиатрической династии: сын Галеев Рафаэль Сулейманович – доцент кафедры психиатрии и наркологии ИДПО БГМУ, невестка – Галеева Светлана Андреевна, врач-психиатр высшей категории, внучка Кунафина Елена Рафаэлевна – доктор медицинских наук, профессор курса психиатрии и наркологии ИДПО БГМУ.

Гайсина Марфуга Нуриевна родилась 29 декабря 1911 года в деревне Кучербаево Белебеевского уезда Уфимской губернии, ныне Благоварского района Республики Башкортостан.

После окончания 7 классов с группой башкирских девочек была направлена в г. Ташкент и поступила в известное медресе «Тюльпин».

В 1936 году закончила 2-й Московский медицинский институт и по распределению выехала к мужем в г. Воронеж.

В 1937 году с семьей приехала в Уфу, в этом же году она поступила в трехгодичную клиническую ординатуру по психиатрии, была первым клиническим ординатором кафедры психиатрии, возглавляемой профессором И.Ф.Случевским. По окончании ординатуры была оставлена на кафедре психиатрии БГМИ ассистентом кафедры.

Она вместе с сотрудниками кафедры доцентом А.С. Борзуновой, ассистентом Е.Н. Марковой, Б.П. Смирновым и врачами больницы вела научную работу по эпилепсии, работая в клинко-физиологической лаборатории, и одновременно занималась кандидатской диссертацией, посвященной истории психиатрии в России и Башкирии.

В годы Великой Отечественной войны с июня 1941 года по май 1942 года М.Н. Гайсина служила в Советской Армии в должности начальника санитарной службы пехотного училища в Уфе, затем была переведена в специализированный госпиталь для работы по специальности врачом-психиатром, где проработала до окончания войны, одновременно совмещая эту работу с педагогической деятельностью на кафедре БГМИ.

В 1951 году она защитила кандидатскую диссертацию по теме: «Некоторые материалы из истории психиатрии в России, относящиеся к концу XVIII и первой половины XIX столетия». В 1968 году защитила докторскую диссертацию по теме «Роль почечной патологии в генезе и формировании некоторых психических расстройств».

Большое внимание уделяла особенностям течения и лечения психических заболеваний, осложненных соматическими расстройствами.

Большая общественная работа проводилась по линии партийной и профсоюзной организации. Выпускалась газета «Медик», в которой отражалась жизнь БГМИ. Газета «Медик» постоянно принимала участие в республиканских смотрах. В 1970 году редколлегия газеты «Медик» была признана лучшей и принимала участие в смотре газет МЗ РСФСР, была награждена Почетной Грамотой.

С 1968 года, после отъезда профессора А.С. Познанского, более 10 лет она была заведующей кафедрой психиатрии БГМИ. С 1970 года по 1976



М.Н. Гайсина (1911-1984)

год она исполняла обязанности главного психиатра МЗ БАССР.

М.Н. Гайсина активно принимала участие в организации и проведении Всероссийских научных конференций и съездов невропатологов и психиатров, в 1969 году в Уфе была проведена Всероссийская конференция невропатологов и психиатров НИИ психиатрии МЗ РСФСР с участием видных профессоров, невропатологов и психиатров. В 1972 году совместно с правлением Всероссийского общества невропатологов и психиатров в Уфе была проведена Республиканская НПК по вопросам «Эпидемиология психических заболеваний и роль соматогенных и личностных факторов в этиопатогенезе «нервно-психических заболеваний» - сборник издан в Уфе в 1972 году; в 1973 году в Уфе – Всероссийская конференция по шизофрении, сборник издан в Уфе в 1973 году. В 1978 году совместно с НИИ психиатрии МЗ РСФСР в Уфе была проведена научная конференция «По проблемам алкоголизма и экзогенно-органических психических расстройств», сборник издан в Уфе в 1978 году. Она была Почетным членом Башкирского НМО, вела большую лекторскую, пропагандистскую работу, являлась членом Президиума Всероссийского общества невропатологов и психиатров, членом Пленума Республиканского профсоюза медицинских работников.

М.Н. Гайсина была одной из первых женщин – башкирок, которой было присвоено звание доктора медицинских наук, ей принадлежит более 150 научных работ по психосоматическим заболеваниям, неврозам, психотерапии, вопросам реабилитации.

Много сделала для развития психиатрической службы в БАССР. Ее труд отмечен многочисленными наградами, грамотами, благодарностью. Дважды избиралась депутатом в городской Совет народных депутатов (8 и 11 Созывов). В 1975 году ей было присвоено звание «Заслуженный врач БАССР», в 1946 году была награждена медалью «За доблестный труд в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 годы», медаль «За трудовое отличие» в 1954 году, Юбилейная медаль «За трудовую доблесть» в честь ознаменования 100-летия со дня рождения В.И. Ленина в

1970 году, Орден трудового Красного знамени – в 1976 году, Почетная грамота ВС БАССР в 1969 году, многократно награждалась Почетными грамотами МЗ БАССР, Военного комиссариата, Обкома профсоюза медицинских работников. Гайсина Марфуга Нуриевна умерла 15 декабря 1984 года в городе Уфа

Старший сын - Галеев Рафаэль Сулейманович и его жена Светлана Андреевна врачи-психиатры, многие годы проработали в Республиканской психиатрической больнице. Галеев Рафаэль Сулейманович родился 2 июня 1938 года в городе Уфа. Рафаэль Сулейманович, после окончания БГМИ в 1962 г. работал по распределению врачом-ординатором в Марийской РПБ, затем в Башкирской РПБ врачом-ординатором, зав. отделением, старшим врачом больницы. В 1970 г. после окончания заочной аспирантуры по специальности «Психиатрия» при Ленинградском ГИДУВ-е защитил диссертацию на соискание ученой степени кандидата медицинских наук. В 1976 г. избран по конкурсу ассистентом кафедры психиатрии. В течение 8 лет совмещал основную работу с работой зам. декана лечебного факультета БГМИ. В 1981 г. избран на должность доцента кафедры, с 1989 г. по 2000 г. – зав. курсом психиатрии и наркологии ИПО БГМУ. В 1975 г. присвоена высшая квалификационная категория врача-психиатра, с 1995 г. по 2000 г. зам. главного врача по лечебной работе РПБ, с 2000 г. - доцент курса психиатрии и наркологии ИПО БГМУ и главный консультант отделений специализированного типа БРПБ МЗ РБ. Галеев Р.С. имеет свыше 70 научных печатных работ. С 1985 г. по 1995 г. избирался председателем научно-медицинского общества психиатров, психотерапевтов и наркологов РБ. В 1989 г. ему присвоено почетное звание «Заслуженный врач БАССР». Галеев Рафаэль Сулейманович умер в 2004 году.

Елена Рафаэлевна Кунафина (в девичестве — Галеева) родилась 25 мая 1965 года в городе Уфа. В 1988 году закончила БГМИ им. 15-летия ВЛКСМ с отличием. В 1988-1989 г. проходила интернатуру по специальности «Психиатрия» на базе Башкирской РПБ. С 1989 года работала врачом-психиатром, с 1994 года является членом Республиканской амбулаторной судебно-психиатрической экспертной комиссии. В 1995 - 1999 гг. обучалась в заочной аспирантуре в ГНЦ социальной и судебной психиатрии им. В.П. Сербского. С января 2001 г. преподает на кафедре психиатрии, наркологии и психотерапии с курсами ИДПО. В 2008 году успешно защитила докторскую диссертацию. Отличник здравоохранения РБ и РФ. Научная деятельность посвящена вопросам судебно-психиатрической экспертизы, геронтопсихиатрии, диагностике и лечению наркологических заболеваний, психосексуальных расстройств и др. Имеет более 300 печатных работ, из них 2 монографии, одно практическое руководство, порядка 150 учебно-методических пособий.

И, конечно, любимая Алина, правнучка Марфуги Нуриевны, внучка Р.С. Галеева и дочь Елены Кунафиной, тоже стала врачом, врачом функциональной диагностики, работает в ГКБ №18.

Подготовил А. Рахимкулов по материалам профессора Г. Максимова

## Интересное

# О воде, её многообразии и гигиене употребления



Известно, что движение это жизнь, но двигаются не только люди и весь животный мир, но и неживые объекты. Только скорость, характер и смысл этого движения резко отличаются. И наиболее наглядный этому пример - вода. Она постоянно движется и по горизонтали, будь то в реке, озере, море или в океане, и по вертикали - испаряется и выпадает в виде осадков - летом дождём, иногда с градом, зимой снегом. Вода по химической структуре среди жидкостей самое простое соединение -  $H_2O$ , но одновременно и самое сложное среди всех химических веществ по многообразию своих форм и структур. Всем известна мозаика её агрегатного состояния - жидкость, пар, лёд. В жидкой фазе кроме многообразия структурных форм построения её молекул, насчитывающего более 100 вариантов, существует ещё лёгкая, или обычная, и тяжёлая вода. Тяжёлая вода вместо двух атомов обычного лёгкого изотопа водорода - протия содержит два атома тяжёлого изотопа водорода - дейтерия. Внешне тяжёлая вода выглядит как обычная - бесцветная жидкость без запаха, но обладающая сладковатым привкусом. Тяжёлая вода не радиоактивна, но она применяется в ядерных реакторах в качестве теплоносителя и замедлителя нейтронов. А ещё вода обладает «памятью» в виде структурного построения её молекул под воздействием внешних факторов, причём, как и человек, - краткосрочную и долгосрочную. Например, обычная и талая вода имеют различные структуры, но как только температура талой воды сравнивается с обычной водой, то вскоре их структуры опять становятся одинаковыми, - вариант краткосрочной памяти. А вот под влиянием солнечной радиации с особыми астрофизическими свойствами в момент завершения собственного 27-дневного цикла вращения Солнца вокруг своей оси вода тоже становится структурированной, но эта па-

мять воды сохраняется годами, как и крещенская или «святая» вода. Это пример долгосрочной памяти воды. Это научно обоснованная информация о воде. А в былинах ещё упоминается о живой и мёртвой воде. Мистика это или явь, решат время и научные изыскания. Ведь совсем недавно учёные и крещенскую воду считали мистикой, пока их японские коллеги не открыли её способность к структурированию.

В организме человека вода совершает такой же круговорот и, согласно открытию учёных МГУ, также меняет свою структуру, но под его биологическим воздействием. И тут напрашивается вопрос, если организм меняет структуру употреблённой воды, то значит, она не соответствует его физиологическим потребностям. И сразу возникает аналогия с некачественными продуктами питания. Отсюда следует, что организм, наряду с продуктами питания, также нуждается и в качественной, т.е. в структурированной воде. И по сути это логично, поскольку человек в основном употребляет термически обработанную воду в виде первых и третьих блюд, в которых её структура отличается даже от исходного состояния.

Использовать в питании человека только структурированную воду практически невозможно, в т.ч. и по указанной выше причине. Но использовать её можно периодически, по аналогии с разгрузочными днями, рекомендуемыми диетологами, и это вполне реально. Такая возможность возникает в течение года 14 раз при завершении 27-дневного цикла вращения Солнца вокруг своей оси (19.01 в течение суток, в последующие сроки в первые 3 часа суток - 14.02, 11.03, 06.04, 02.05, 28.05, 23.06, 20.07, 15.08, 10.09, 06.10, 01.11, 27.11 и 23.12). Достаточно набрать 5-ти литровой баллон для обеспечения в течение 3-х дней приёма рекомендуемого физиологами ежедневного упо-

требления воды в объёме от 1,5 до 2-х литров. И это будет существенная и бесплатная помощь организму в реализации его жизнедеятельности.

Но это ещё не всё. Нужно не только знать, какую воду пить, но и уметь правильно её пить, что, к сожалению, реализуется далеко не всеми, включая врачей. Казалось бы, всё просто - налил и выпил, но это не так. Рот - это не отверстие для приёма пищи, воды, голосовой связи и т.п. Рот - это своего рода «страж» желудочно-кишечного тракта или «ОТК» - отдел технического контроля качества поставляемых продуктов питания.

Вспомним, дошедшую из древней старины, народную мудрость - «воду нужно жевать, а пищу глотать». Это не народный фольклор, а результат многолетних, внимательных и осторожных наблюдений. Вода, как и пища, должна поступать в желудок при температуре, сопоставимой с телом. Поэтому воду и нужно «жевать», чтобы она приняла физиологически приемлемую температуру: или согрелась, или остыла. В этом и заключается терморегулирующая, одна из многих функций ротовой полости, обеспечивающих оптимальную физиологию питания и профилактику заболеваний ЖКТ.

В этой связи уместно вспомнить об отношении к воде Александра Македонского, особенно во времена длительных походов. Он запрещал своим воинам пить воду сразу на привале, нарушителей строго наказывал. Воду пить разрешалось только после отдыха, когда температура тела была сопоставима с окружающей средой, и только не спеша и мелкими глотками. Он был мудрым не только воином, но и человеком!

Профессор Г. Максимов  
Фото из сети Интернет

## Галерея организаторов БМИ

### Савченко Николай Иванович



Николай Иванович Савченко родился 5 декабря 1896 года в м. Новгородка Александрийского уезда Херсонской губернии.

Начальное образование получил в 3-х классном ж/д училище при ст. Хилок и в Верхнеудинском реальном училище. После окончания

училища зачисляется студентом Петроградского политехнического института. Но началась война, и студент Н. И. Савченко становится курсантом Михайловского артиллерийского училища. После демобилизации стал студентом Томского университета сначала технического, а затем медицинского факультета. Окончил медицинский факультет Томского университета в 1925 году.

В начале 30-х годов Николай Савченко был директором ИГМИ и зав. кафедрой нервных болезней. Николай Савченко получает направление в школу ак. Н. Б. Кроля, где выполняет диссертацию на тему «О патогенезе, развитии и течении эмболического некроза головного мозга в связи с выключением шейного симпатического узла».

Кафедра нервных болезней БГМИ была создана в 1936 году на базе Башкирского областного нервно-физиотерапевтического института. В 1937 году на должность зав. кафедрой был избран Николай Иванович Савченко., также он был

назначен директором БОНФИ. Одной из его заслуг является организация нейрохирургического отделения на 10 коек при БОНФИ. Большое внимание Н.И. Савченко уделял исследованию естественных природных лечебных факторов БАССР, в 1939 году открылась Красноуфольская бальнеологическая станция. В годы ВОВ сотрудники кафедры изучали травмы черепа и мозга. В конце 40-х годов сотрудники кафедры начали изучать поражения нервной системы воздействием продуктов нефтепереработки, при клинике нервных болезней в 1947 году было создано профпатологическое отделение на 50 коек. Ученики профессора Савченко Н.И., занимались изучением клещевого энцефалита. Под руководством Н.И. Савченко были выполнены и защищены 5 кандидатских диссертаций.

В 1953 году Н. И. Савченко возвращается в Сибирь, где прошла большая часть его жизни и деятельности.

Николай Иванович Савченко отмечен правительственными наградами: 2 ордена Ленина (1953, 1966), 2 ордена Трудового Красного Знамени (1949, 1956), правительственные грамоты, знак "Отличник здравоохранения".

Умер Николай Иванович Савченко 22 февраля 1980 года в г. Омск.

Подготовил А. Рахимкулов по материалам личного дела Савченко Н.И. из архива БГМУ

### Самцов Владимир Александрович



Самцов Владимир Александрович родился 14 ноября 1905 года в городе Уфа.

В 1929 году окончил медицинский факультет Казанского университета. Со времени окончания университета занимался учебно-педагогической и научно-исследовательской работой. В

1934 году организовал и беспрерывно руководил в течение 37 лет (1934-1971 годах) кафедрой патологической физиологии Башкирского государственного медицинского института. Работал 6 лет (1948-1954 годы) деканом лечебного факультета. В 1936 году защитил кандидатскую диссертацию на тему «К сравнительной патологии анафилаксии». В 1944 году – защитил докторскую диссертацию на тему «О некоторых моментах, определяющих чувствительность животного к введению несовместимой крови». Ученое звание профессор присвоено в 1945 году.

Основное направление научных исследований профессора В.А. Самцова: анафилаксия, аллергия, гемотрансфузионный шок,

воспаление, иммунитет, фагоцитоз, боль, ионизирующая радиация. Научные данные, касающиеся анафилаксии у беспозвоночных животных и механизмов действия несовместимой крови, были приоритетными и имели большое значение для медицины.

Профессор Самцов опубликовал 50 научных работ (8 журнальных статей, остальные тезисы), в том числе две работы в зарубежной печати «Allergie und Asthma» (1961, 1963 гг.). Создал первую научную школу патофизиологов в Уфе. За время его заведования защищено 6 докторских и 10 кандидатских, а под личным руководством и консультированием – 5 докторских и 18 кандидатских диссертаций.

В 1953 и 1961 годах дважды награждался орденом «Трудового Красного Знамени». В 1957 году удостоен почетного звания «Заслуженный деятель науки Башкирской АССР». Награжден медалями «За доблестный труд в Великой Отечественной войне» и в связи со 100-летием со дня рождения В.И. Ленина, значком «Отличник здравоохранения СССР»

Владимир Александрович являлся членом Правления Всесоюзного и Уральского общества патофизиологов, Председателем Уфимского общества патофизиологов, членом редакционного совета журнала «Патологическая физиология и экспериментальная терапия».

Умер Владимир Александрович Самцов 1 января 1974 года в городе Уфа.

Подготовил А. Рахимкулов по материалам личного дела Самцова В.А. из архива БГМУ (зав. архивом З. Усманова)

## Медицинский колледж

### Лекция по случаю дня космонавтики



Просветительскую лекцию «День космонавтики. Мы первые!» для студентов колледжа БГМУ провела сегодня Светлана Никитина (лектор Российского общества Знание).

Быстро развивающаяся космическая отрасль сегодня – это перспективное направление для студентов и молодых специалистов.

И это – не единственная возможность приблизиться к космической теме. Понять, насколько это подходит вам лично, можно участвуя в профильных конкурсах.

Например, «Дежурный по планете» – программа, объединяющая технологические конкурсы и проекты для школьников и студентов СПО в области космоса.

### "Мисс Содружество - 2023"



2 апреля 2023 года в малом зале Конгресс-холла «Торатау» прошел отборочный этап Республиканского конкурса этнической красоты и таланта «Мисс Содружество – 2023». В этом году организаторы получили десятки заявок от девушек из Уфы, Пермского края, Стерлитамака, Нефтекамска, Бирска и других городов, районов республики.

Девушки выступили перед членами жюри с визиткой, рассказом о себе и своем народе, также с творческим номером. Их оценивали деятели культуры и представители национально-культурных организаций и объединений. По итогам отборочного тура на Гала-финале выступит студентка группы 31СО Ольга Ахметзянова, представительница удмуртского народа.

### Урок "На страже Отечества"



24 марта 2023 года в колледже состоялся тематический урок мужества «На страже Отечества!»

Перед студентами выступили ветераны боевых действий в Афганистане — председатель первич-

ного отделения «Боевого братства» Октябрьского района Уфы Ильдар Идрисов и его заместитель Ришат Хасанов, которые рассказали о традициях защитников Отечества, своей службе и роли медицинских работников.

### Первый форум добровольцев



В Конгресс-холле «Торатау» прошел первый форум добровольцев республики.

Формат мероприятия включал в себя несколько интерактивных лекций по волонтерским движениям и их разнообразным ответвлениям. В рамках форума состоялся международный телемост «Добро без границ» с подключением представителей регионов Российской Федерации (в том числе ДНР и ЛНР),

республики Казахстан, Кыргызстан и Беларусь.

Также состоялась сессия на тему: «Добро в Башкортостане: вчера, сегодня, завтра» с участием Главы Республики Башкортостан Радия Хабирова.

В завершении состоялась торжественная церемония награждения. Благодарственными письмами и подарками за активную волонтерскую деятельность.

Подготовила А. Валиева  
Фото автора

## Спорт - вторая профессия врача

# Спортивные события апреля



Сборные БГМУ по избранным видам спорта стали победителями и призерами соревнований. Профессорско-преподавательский состав, студенты БГМУ стали участниками научно-практической конференции. На базе нашего Университета прошли спортивные мероприятия.

В Центре спортивной подготовки РБ им. Римы Баталовой прошел Чемпионат и Первенство России по мас-рестлингу. В соревнованиях участвовали 250 спортсменов из 29 регионов страны, в том числе 9 студентов БГМУ, прошедшие отборочные соревнования. Также в рамках соревнования был организован мастер-класс и конференция. Мастер-класс «Организация и технология проведения тренировочного процесса по мас-рестлингу» с участием мастера спорта, многократного чемпиона России, чемпиона Евразийского турнира Егора Кудрина прошел 23 марта в борцовском зале стадиона Динамо». Организаторы — БГМУ и Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта (Саха. Якутия). В меропри-

ятии БГМУ представляли: заведующий кафедрой физической культуры БГМУ Руслан Гайнуллин, преподаватель кафедры физической культуры БГМУ Ильгам Ишмухаметов и более 80 обучающихся, занимающиеся на секции мас-рестлинга. Егор Петрович рассказал об особенностях организации и технологии проведения тренировочного процесса по мас-рестлингу. Он на помосте показал тонкости техники и типичные ошибки мас-рестлеров. Мероприятие закончилось обсуждением и общей фотосессией. В рамках чемпионата и Первенства России по мас-рестлингу прошла Всероссийская научно-практическая конференция «Мас-рестлинг: наука, практика, перспективы развития». Профессорско-преподавательский состав, студенты БГМУ совместно с Чурапчинским государственным институтом физической культуры и спорта приняли участие в работе конференции. Студентка БГМУ Алсу Шарипова (Л-508А) выступила с докладом «Основные показатели у спортсменов мас-рестлеров».

Сборные БГМУ по единоборствам добились успехов на Универсиаде вузов РБ на Кубок Главы Республики Башкортостан. С 5 по 8 апреля 2023 года на базе УСК БГМУ №10 прошел Всероссийский турнир по борьбе на поясах, посвященный памяти мастера спорта СССР Е.А. Молодцова и Универсиаде вузов РБ на Кубок Главы республики по кикбоксингу. В ней участвовали сборные вузов республики. На торжественной церемонии открытия участвовали: и.о. проректора по воспитательной и социальной работе БГМУ Альфия Имаева, заведующий кафедрой физической культуры БГМУ Руслан Гайнуллин, председатель ПФСК "БУРЕВЕСТИК" Максим Степанов, первый вице-президент Всероссийской Федерации борьбы на поясах Рустам Зиякаев, дочь Евгения Александровича Молодцова к.м.н., доцент кафедры фармакологии с курсом клинической фармакологии Ольга Зайцева, сын Евгения Александровича Молодцова Дмитрий Молодцов и другие почетные гости.

## Соревнования ПФО по бадминтону среди мефармвузов



14-16 марта 2023 г. на базе УСК БГМУ №10 прошли соревнования, посвященные годам российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта в рамках второго этапа I Спартакиады среди медицинских и фармацевтических вузов России «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача».

В соревнованиях по бадминтону приняло участие 7 команд представляющие следующие вузы: БГМУ, ИГМА, СГМУ, ПГМУ, ПГФА, ОГМУ, ПИМУ.

Были выявлены лучшие в оди-

ночных, парных и командных соревнованиях.

В парных женских соревнованиях студентки БГМУ Ангелина Шаяхова (П-310А) и Соня (Л-109 Б) заняли третье место.

Командный зачет: 1 место – ПИМУ (г. Нижний Новгород); 2 место – ПГМУ; 3 место – ИГМА; 4 место – СГМУ; 5 место – ОГМУ. 6 место – БГМУ; 7 место – ПГФА.

Победители и призеры были награждены грамотами, кубками и медалями. Соревнования закончились фотосессией.

## Соревнования ПФО по легкой атлетике среди мефармвузов



Сборная БГМУ по легкой атлетике стала лучшей среди мефармвузов ПФО и вышла во Всероссийский финал

Соревнования в рамках второго этапа I Спартакиады среди медицинских и фармацевтических вузов ПФО России «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача» по многоборью ГТО прошли 23-25 марта 2023 года в г. Казань.

Сборная БГМУ заняла первое место и вышла в финал.

Честь БГМУ защищали: А. Аккубекова (Л-405 А); Г. Юлмухаметова

(Л-402 В); Р. Халикова (ординатор); А. Айбулатов (Л-608 А); И. Шагалеев (Л-404 А); Р. Хайретдинов (Л-303 Б).

Гулназ Юлмухаметова заняла третье место в личном зачете. Она показала третий результат в сумме всех дисциплин: поднимание туловища из положения лежа, бег на 60 м, 1000 м и прыжок в длину с места.

Поздравляем спортсменов и тренера, старшего преподавателя кафедры физической культуры БГМУ Гумерова Ильнура Ильшатовича с успешным выступлением и пожелаем новых побед!

## Совет ветеранов

# Магжанов Рим Валеевич (к 80-летию со дня рождения)

16 марта 2018 года исполнилось 80 лет профессору кафедры неврологии Башкирского государственного медицинского университета Риму Валеевичу Магжанову.

Р.В. Магжанов родился и вырос в Учалинском районе Республики Башкортостан, окончил школу с золотой медалью и поступил в Башкирский медицинский институт, который также закончил с отличием. В 1967 году был принят в клиническую ординатуру на кафедру неврологии. С кафедрой неврологии Башкирского медицинского института и Республиканской клинической больницей на протяжении более 45 лет связана вся дальнейшая трудовая деятельность Р.В. Магжанова. Здесь он выполнил и в 1973 году защитил кандидатскую диссертацию, посвященную изучению биохимических изменений цереброспинальной жидкости при сирингомиелии, а в 1988 году - докторскую, которая была посвящена клинико-генетическому анализу наследственных заболеваний нервной системы в популяции Башкортостана.

Рима Валеевича Магжанова как врача и ученого-невролога отличают не только высочайший уровень профессионализма, но и гуманный подход к больным, внимание к коллегам, способности умелого организатора здравоохранения.

Р.В. Магжанов - один из организаторов медико-генетической службы республики; в 1974-1980 годах он совмещал работу ассистента кафедры с заведованием медико-генетической консультацией Республиканской клинической больницы. Его заслугой является внедрение в работу консультации цитогенетической диагностики хромосомных болезней, биохимической диагностики нейрогенетических заболеваний. Впервые в республике им были начаты эпидемиологические исследования наследственных заболеваний нервной и нервно-мышечной систем и сформированы регистры больных с нейрогенетическими болезнями.

Р.В. Магжанов - прекрасный клиницист, своим богатым клиническим опытом он щедро делится со студентами на лекциях и практических занятиях. Клинические разборы с участием Рима Валеевича являются настоящим мастер-классом для молодых специалистов, аспирантов и ординаторов.

С 1989 года по 2020 год Р.В. Магжанов являлся заведующим кафедрой с курсами нейрохирургии и медицинской генетики Башкирского государственного медицинского университета. С 2020 года работает в должности профессора кафедры неврологии. Одновременно с 1989 года более 20 лет он обеспечивал руководство невро-



логической и медико-генетической службами Республики Башкортостан, выполняя обязанности внештатного главного невролога и главного специалиста по медицинской генетике Министерства здравоохранения республики. Много внимания Р.В. Магжанов уделяет подготовке и дальнейшему профессиональному образованию врачей-неврологов; он является организатором проведения в республике региональных научно-практических конференций, школ и семинаров по актуальным проблемам неврологии и медицинской генетики, в частности семинаров по наследственным нервно-мышечным заболеваниям (2000 г.) и нейропатиям (2001 г.), школ-семинаров по клинической нейрофизиологии и эпилептологии, рассеянному склерозу (2003, 2004, 2010-2012 гг.), первой в России школы ангионеврологии НЦН РАМН (2006 г.).

Заслуги Р.В. Магжанова как специалиста и организатора здравоохранения отмечены высокими званиями в 2005 году «Заслуженный врач Российской Федерации», в 1997 году «Заслуженный врач Республики Башкортостан», в 2013 году кавалер ордена «За заслуги перед Республикой Башкортостан», в 2020 году почетный заведующий кафедрой неврологии БГМУ.

В течение многих лет под его руководством

продолжаются на кафедре научные исследования, посвященные вопросам этиологии, патогенеза, клиники наследственных заболеваний нервной системы: гепатоцеребральной дистрофии, хорей Гентингтона, спинocerebellарных атаксий, а также наследственных нервно-мышечных заболеваний: миотонической дистрофии, болезни Шарко-Мари-Тута. Другие направления научных исследований, проводимых Р.В. Магжановым, связаны с изучением эпидемиологии и региональных особенностей нейроинфекционных болезней (клещевой энцефалит и нейроборрелиоз), мультифакторных заболеваний нервной системы: эпилепсии, миастении, рассеянного склероза, болезни Паркинсона, а также патогенетических механизмов и эффективности новых способов лечения краниовертебральной патологии. Результаты его научной работы отражены более чем в 700 публикациях и докладах на крупнейших конгрессах и симпозиумах в нашей стране и за рубежом, в т.ч. 6 монографий. Соавтор руководства для врачей «Нервные болезни» (М., 2000), 15 учебных пособий. Комплексная научная работа с участием Р.В. Магжанова по изучению окружающей среды и здоровья населения Северо-Восточного региона Республики Башкортостан (по программе ЭНТАС АН РБ) была отмечена Золотым дипломом Международного Форума по проблемам науки, техники и образования (Москва, 1998). Под руководством Р.В. Магжанова защищены 4 докторские и 31 кандидатских диссертаций.

Р.В. Магжанов - Член Президиума Правления Всероссийского общества неврологов, член Европейской Академии Неврологии, член Проблемной комиссии БГМУ «неврология, психиатрия и наркология», член Правления Национальной ассоциации по борьбе с инсультом (НАБИ), Председатель Правления Башкирского отделения Всероссийского общества неврологов (с 2014 г.). Председатель Башкирского отделения НП «Объединение врачей-эпилептологов и пациентов». Главный внештатный специалист-невролог Министерства здравоохранения РБ (1989 - 2012 гг.), член профильной аттестационной комиссии МЗ РБ по специальностям «неврология», «медицинская генетика».

Коллектив Башкирского государственного медицинского университета, Коллектив кафедры неврологии БГМУ, Редакция газеты «Медик» БГМУ, Редакция журнала «Медицинский Вестник Башкортостана», многочисленные ученики и коллеги сердечно поздравляют Рима Валеевича с Юбилеем, желают ему крепкого здоровья и новых творческих успехов.

## Здоровый образ жизни

# Что такое никотиновая зависимость?

Курение - это не вредная привычка, как долгое время мы внушали себе и своим пациентам, а это - хроническое, рецидивирующее заболевание, которое связано с психической и физической зависимостью от никотина и как любое заболевание требующее внимания, обследования и лечения. Люди, однажды закурив, продолжают курить не потому что хотят этого, а, в большой степени, вынуждены курить, они зависимы от никотина, как наркоман от героина.

Когда мы говорим уже о зависимости от никотина? Зависимостью от никотина называется та степень пристрастия к табаку, когда выявляются следующие признаки: 1. Толерантность к никотину, уменьшение эффекта от него и необходимость увеличивать дозу потребляемого никотина. 2. Появляющийся синдром отмены при прекращении курения. 3. Постоянное желание курить, несмотря на попытки уменьшить количество потребляемого никотина. 4. Проведение значительного количества времени за курением или покупкой табака. 5. Откладывание на потом работы, общения, развлечений из-за необходимости покурить. 6. Продолжение курения несмотря на риск для здоровья и другие.

Известно, что зависимость от курения начинается как проблема социальная, а заканчивается как проблема медицинская. Курить начинают, в основном, под влиянием социума - надо всем доказать, что «я такой как все, я крутой». А остановиться впоследствии не могут из-за развившейся уже химической, физической, мышечной, нейробиологической зависимости от никотина. Развитие этих зависимостей напрямую связано с механизмом действия никотина на центральную нервную систему. Никотин соединяется с а4-b2 рецепторами головного мозга, что и является ключевым механизмом в формировании зависимости. При воздействии никотина на эти рецепторы стимулируется выброс допамина - гормона удовольствия. Но, при длительной и постоянной стимуляции чувствительность рецепторов падает и организм требует увеличить дозу никотина, т.е. надо увеличить количество выкуриваемых сигарет, чтобы получить и продлить удовольствие. Чем больше никотиновая зависимость, тем больше требуется никотина и соответственно увеличивается потребность в допамине. Таким образом развивается порочный круг, который и приводит к никотиновой зависимости. Очень много в развитии никотиновой зависимости зависит от условий, при которых происходит курение. Есть такой термин - ситуационное курение. Это когда имеется четкая связь курения с конкретной ситуацией - утреннее кофе - сигарета, банка пива - сигарета,



ожидание на остановке - сигарета, обеденный перерыв - сигарета и т.д. В последующем, при отказе о курения, приходится учитывать и такую зависимость и работать над разрывом этих связей. Сигарета - это самый эффективный способ доставки никотина в организм. За последние десятилетия производители сигарет модифицировали их таким образом, чтобы добиться максимального и быстрого поступления никотина в мозг. Вдыхание никотина, при курении, приводит к пиковым концентрациям в артериальной крови, а спустя 7 секунд после первой затяжки, никотин появляется в тканях мозга. В головном мозге у курящих и в небольшом количестве у некурящих имеются никотиновые рецепторы, с которыми и связывается никотин. Поступающий никотин, помимо связывания с никотиновыми рецепторами, имеет свойство увеличивать количество никотиновых рецепторов, которые тоже начинают требовать свою дозу никотина. После нескольких затяжек, как грибы после дождя начинают расти никотиновые рецепторы, «жадно требующие» свою порцию никотина. И пациент вынужден увеличивать количество выкуриваемых сигарет и глубину затяжек. Установлено, что после 1-2 затяжек сигареты происходит оккупация 50% никотиновых рецепторов, в течении 3 часов после курения, при выкуривании 1 сигареты - 80% оккупации. После отказа от курения, количество этих никотиновых рецепторов становится меньше, но они не исчезают навсегда. Все коварство сигарет заключается в том, что после того как курящий бросил курить, оставшиеся никотиновые рецепторы на всю жизнь запоминают «удовольствие», полученное от никотина. И в случае, если пациент попадает в какую-то провокационную ситуацию (компанию друзей-курящих, перекуры на работе и просто вдыхание сигаретного дыма на улице и др.), никотиновые рецепторы тут-же «вспоминают» о полученном когда-то удовольствии от никотина, и у пациента появляется непреодолимое желание закурить и может наступить срыв, возврат к курению. Генетические факторы также влияют на степень и скорость развития табачной зависимости. Если беременная женщина курит, у нее самой увеличивается количество никотиновых рецепторов и у ребенка в головном мозге, тоже увеличивается количество никотиновых рецеп-

торов. Потому что плацента пропускает никотин в полном объеме. И ребенок с первого дня рождается предрасположенным и /или табакзависимым. Общеизвестный факт, что если в семье курит отец, то вероятность того, что ребенок закурит составляет 50%, а если курит мать - практически 100%. После того как компания Philip Morris начала добавлять в сигареты аммиачные соединения, продажи сигарет резко выросли. В чем причина? А в том, что в других условиях, когда никотин поступает в желудок, он разрушается под действием соляной кислоты. В случае добавления аммиачных соединений, эти щелочные вещества тормозят выделение соляной кислоты желудком, и никотин беспрепятственно, быстрее и лучше усваивается. А значит еще больше вызывает привыкание, поэтому продажи сигарет, с внедрением новых технологий, и выросли. Очень много делается табачными компаниями для привлечения и пополнения армии курящих, в плане дизайна пачки. Отличается реклама сигарет для взрослых и для молодежи, для разных стран, где реализуются табачные изделия. Кроме того, яркие пачки сигарет помогают выделить упаковки на витрине. Табачные кампании часто нацелены на уязвимые группы населения, включая молодежь, этнические и сексуальные меньшинства, не имеющие образования и т.д. Подтвердилось это и в России: к 2016 году молодые люди с низким уровнем образования курили в 2-3 раза чаще, чем их сверстники, окончившие высшие учебные заведения. Подростки в возрасте от 9-15 лет относятся к группе повышенного риска начала курения. Большая часть табачной рекламы учитывает психологические потребности подростков и создаёт ложное впечатление, что курение удовлетворит эти потребности. Исследования показывают, что благодаря рекламе, сигареты перестают быть просто товаром в восприятии молодых людей, они ошибочно становятся показателем статуса и причастности к сообществу. Так как старшеклассники придают большое значение своему положению в обществе, они особенно уязвимы к подобному продвижению. Кроме того, реклама может включать романтические или приключенческие рекламные образы, к которым восприимчивы подростки и дети. Например, по результатам опросов детей в возрасте 3-6 лет в 1991 году одними из наиболее узнаваемых маркетинговых символов являлись логотип Disney Channel и мультипликационный персонаж Old Joe, рекламировавший сигареты Camel. На привлечение молодой аудитории нацелены также новые «модные» способы курения, например, электронные сигареты.

Доцент Д. Габитова  
Фото из сети Интернет

Учредитель газеты: БГМУ  
Издатель газеты: БГМУ  
Шеф-редактор: А.С. Рахимкулов  
Верстка: О.Р. Султанов  
Корректор: Р.Р. Мансурова  
Фотограф: Э.Р. Камалиева  
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 50 экземпляров. Заказ № 13  
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 05.05.23. сдача по графику в 15.00, фактически в 15.00.