

# ПОЗДРАВЛЯЕМ С НОВЫМ 2024 ГОДОМ!

газета Башкирского государственного медицинского университета

основана в 1968 г.



# Медик

№10 (157) декабрь 2023 г.

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

## УВАЖАЕМЫЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ, ВРАЧИ И МЕДИЦИНСКИЕ СЕСТРЫ КЛИНИКИ И СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ, ВЦГПХ, НИИ ГЛАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ, ВСЕ СОТРУДНИКИ! ДОРОГИЕ ВЫПУСКНИКИ, СТУДЕНТЫ, ОРДИНАТОРЫ И АСПИРАНТЫ!

2023 год был непростым, но очень плодотворным временем для развития родной Alma mater. Мы не просто в настоящее время совершенствуемся, мы во многом опережаем время. Это было бы невозможно без общего вклада преподавателей, сотрудников, обучающихся, ординаторов и аспирантов Университета.

В недавнем отчёте комиссии Минобрнауки значилось, что университеты Евразийского НОЦ, в число которых входит и БГМУ, продолжают свою активную работу в рамках реализации программы "Приоритет-2030". В 2024 году БГМУ, УГНТУ, УУНИТ получают около 1 млрд. рублей на дальнейшую реализацию своих проектов. 2 декабря 2023 года мы представили отчет о проделанной работе перед Советом по грантам Минобрнауки и получили высокую оценку.

Благодаря данной программе в нашем Университете появились сразу несколько видов деятельности, прежде всего, инновационной. Так, например, открыта высшая школа регенеративной, глазной и пластической хирургии, которая стала основой для производства медицинских изделий и медицинских приборов. На базе БГМУ создаётся первый в России отечественный хелатор для синтеза радиоактивного препарата при скintiграфии сердца. И это лишь неко-



торые из огромного множества проектов. Создание новых продуктов позволит нам не просто повысить качество оказываемой медицинской, в том числе высокотехнологичной помощи, но и позволит привлечь новые инвестиции, даст мощный стимул для развития макро- и микроэкономических связей, позволит создавать новые рабочие места.

Мы с большим нетерпением ждём, когда свои двери для наших учёных и студентов откроет Межвузовский студенческий кампус Евразийского НОЦ мирового уровня, строящийся в рамках реализации нацпроекта "Наука и университеты". В данном кампусе БГМУ планирует открыть сразу несколько лабораторий. Это замечательная площадка для межуниверситетского взаимодействия,

обмена опытом и идеями, международного сотрудничества.

С большой гордостью мы говорим, что Институту урологии и клинической онкологии, функционирующему на базе Клиники БГМУ, 22 ноября 2023 года исполнился ровно 1 год с момента его открытия. Особая гордость института - его лаборатории: молекулярной генетики, иммунологии, по изучению стволовых клеток, функционирует собственный Биобанк, который постоянно пополняется. И это только начало...

Хочу пожелать всем, чтобы 2024 год принёс в каждую семью здоровье, любовь, счастье и благополучие. Дорогие коллеги, никогда не останавливайтесь на достигнутом, двигайтесь только вперёд в клинической и исследовательской работе, преподавании, инновационной деятельности. Я уверен, что в 2024 год наш Университет много раз будет звучать на федеральных каналах, в СМИ, в печати. Наши проекты и разработки не останутся без внимания. Дерзайте!

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

В номере

События . . . . .	<b>2-3</b>	Галерея организаторов БМИ . . . . .	<b>11</b>
Учёный совет . . . . .	<b>4</b>	Медицинский колледж . . . . .	<b>12</b>
Научная жизнь университета. . . . .	<b>5-6</b>	Отдел охраны труда . . . . .	<b>13</b>
Олимпиадное движение . . . . .	<b>7</b>	Спорт - вторая профессия врача. . . . .	<b>14</b>
2023 год - Год педагога и наставника . . . . .	<b>8</b>	Здоровый образ жизни . . . . .	<b>15</b>
Было напечатано в газете "Медик" БГМИ . . . . .	<b>9</b>	Новый 2024 год. . . . .	<b>16</b>
Школа "Юный медик". . . . .	<b>10</b>		

## События

# Врачам Башкирского ГМУ вручили государственные награды



2 ноября 2023 года Глава Башкирии Радий Хабиров вручил государственные награды врачам Башкирского государственного медицинского университета. «О каждом из вас хочется сказать много теплых слов. Спасибо вам за ваш добросовестный труд, высокий профессионализм. Здоровья, счастья, благополучия, оптимизма вам и вашим близким», - сказал Глава Башкортостана.

Медалью ордена «За заслуги перед Отече-

ством» II степени был награжден доцент кафедры детской хирургии с физической и медицинской реабилитацией детей с курсом ИДПО Салават Исламов. Доцент кафедры хирургических болезней и новых технологий с курсом ИДПО Данил Галиуллин и старший преподаватель кафедры топографической анатомии и оперативной хирургии Ария Надер Раджаб удостоены медалей Луки Крымского.

«Я очень рад, что получил эту награду. За несколько лет я уже четыре раза был в зоне СВО, и последняя поездка была очень тяжелой. Я нашел в бедре раненного неразорвавшийся снаряд, который сдетонировал за дверью операционной, в трех метрах от нас. Ранения получили саперы, командир и медицинские работники, которые выносили снаряд. Мы с коллегой Азатом Баязитовым оказывали им помощь», - рассказывает Салават Исламов.



## События

# В БГМУ чествовали лучших хирургов Республики Башкортостан за 2023 год



16 ноября 2023 года в восьмом корпусе Башкирского государственного медицинского университета состоялись I Межрегиональный форум "Виртуозы хирургии в Уфе" и премия "Золотой скальпель". Мероприятия проводятся в целях совершенствования организации хирургической службы, внедрения инновационных подходов в научной и образовательной деятельности, повышения уровня подготовки специалистов практического здравоохранения и научно-педагогических кадров.

Работа форума проходила по нескольким направлениям: тенденции развития современной хирургии, абдоминальная хирургия, сосудистая хирургия, колопроктология. Участники форума обсудили робот-ассистированные вмешательства при ахалазии пищевода и грыжах пищеводного отверстия диафрагмы, применение серотонина адипината в неотложной хирургии, оказание экстренной специализированной помощи с сосудистой патологией по линии санитарной авиации и др. В форуме помимо специалистов республики приняли участие врачи и ученые из Москвы, Ханты-Мансийского автономного округа, республики Татарстан, Челябинской и Оренбургской областей.

Существует два направления развития современной хирургии: миниинвазивность и безопасность пациентов и врачей. Первое направление представляет собой снижение уровня хирургической агрессии, что достигается лапароскопической хирургией и робот-ассистированием. В Клинике нашего университета сейчас работают три робота, с помощью которых было проведено более 4500 операций. Второе направление предполагает, что любые наши вмешательства должны обеспечить безопасность операции, чтобы у больных было меньше осложнений и они быстрее вернулись к привычной жизни.» - объяс-

нил модератор форума, заведующий кафедрой хирургии с курсом эндоскопии ИДПО, советник Главы Республики Башкортостан по вопросам здравоохранения, президент Ассоциации хирургов РБ, член-корреспондент РАН, профессор Виль Тимербулатов.

Форум завершится церемонией награждения премии "Золотой скальпель". Лучшим хирургом 2023 года с вручением символического «Золотого скальпеля» за заслуги в практической хирургии и научные достижения, а также за выполнение лучшей операции года стал заместитель главного врача по хирургии РКБ им Г.Г. Куватова, Антон Сафонов. Диплом Ассоциации хирургов Респу-

блики Башкортостан за выполнение данной операции получили хирурги РКБ им. Г.Г. Куватова Никита Кузнецов, Руслан Венедиктов, Азат Гумеров, Дмитрий Филиппов, Эдуард Прокопьев. Диплом «За лучшую операцию года» I степени получил заведующий хирургическим отделением ГБУЗ РБ Актярская ЦРБ Вильнур Саубанов.

Премия Ассоциации хирургов РБ им. профессора А.С. Давлетова была присуждена заведующему отделению сосудистой хирургии КБСМП Марату Кашаеву. Памятными знаками Ассоциации хирургов РБ имени заслуженного врача БАССР, доцента К.Г. Валеевой награждены Ринад Рахматуллин, Раиль Фахрутдинов и Александр Фраерман.

В номинации «Лучшая публикация года» победу одержал коллектив авторов кафедр факультетской хирургии БГМУ и хирургии с курсом эндоскопии ИДПО Шамиль Тимербулатов, Максим Валеев, Махмуд Тимербулатов и Урал Абдуллин за монографию «Острые кровотечения из верхних отделов пищеварительного тракта». Также в этой номинации одержал победу коллектив авторов кафедры хирургии с курсом эндоскопии и Клиники БГМУ Рим Гарипов, Артур Авзалетдинов, Валерий Трофимов, Шамиль Тимербулатов, Сергей Федоров, Зинфира Гарипова и Таяр Вильданов.

Дипломом за лучший доклад на заседаниях АХРБ в 2023 году был награжден коллектив авторов кафедры общей хирургии с курсами трансплантологии и лучевой диагностики БГМУ и РКБ им. Г.Г. Куватова Владимир Пантелеев, Юрий Петров и Антон Сафонов. В номинации «За лучшие разработки молодых ученых в хирургии» победу одержал Александр Петров под руководством профессора Владимира Пантелеева.

Профессор Р. Гарипов  
Фото автора



## Учёный совет

## В ноябре состоялось традиционное заседание учёного совета



29 ноября 2023 года прошло традиционное заседание ученого совета БГМУ.

Ученый совет открывала Конференция работников и обучающихся, в рамках которой были заслушаны следующие доклады:

1. О реализации программы развития ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России до 2030 г. в рамках стратегического академического лидерства «Приоритет-2030». Докладчик – ректор, академик РАН В. Павлов.

В своем докладе ректор отметил увеличение контингента обучающихся, рост количества иностранных студентов, которые стали получать российское гражданство и работать в России.

В вузе впервые появились немедицинские специальности и кафедры. БГМУ начал выстраивать работу с партнерами в рамках Сетевого университета фундаментальных наук и технологий. Совместно с БГАУ создается кафедра репродуктологии. Открылась базовая кафедра «промышленная Фармация» совместно с «Фармстандартом». Кроме того, в Университете открылась новая кафедра офтальмологии и оптического приборостроения на базе НИИ глазных болезней.

- Вуз стал центром притяжения молодых студентов, молодых научных сотрудников. Количество ассистентов увеличилось вдвое. Появился новый класс специалистов - научные сотрудники. Лаборатории Института фундаментальной медицины открыты. Я думаю, что в этом году мы успеем открыть Институт фундаментальной медицины. В этом проекте участвуют Институт урологии, Институт цифровой медицины, Институт развития образования. Мы передали новые программы в ИДПО. Сейчас Институт дополнительного профессионального образования полностью ме-

няет траекторию своего развития. Сейчас там не только наши исторические последиplomные кафедры, но и клиническая психология, социальная работа, менеджмент, биология. Мы стали с вами одним из немногих медицинских вузов, который имеет свое производство. Восстанавливается производство медицинского оборудования для офтальмологии. Мы начинаем производить аппараты для ультрафиолетового кросслинкинга роговицы, начинаем выпускать свои препараты, - подчеркнул ректор.

Перед БГМУ сегодня стоят амбициозные задачи. Одна из них - достижение лидирующего положения в сфере подготовки кадров для здравоохранения, конкурентоспособных на мировом рынке труда, создание научно-образовательного центра превосходства по сохранению здоровья населения.

Для достижения результатов в вузе начат ряд научных проектов, в частности, проект по лаборатории микробиома.

В рамках стратегического проекта "Прорывной трансфер медицинских знаний и здоровьесберегающих технологий" администрируются исследования Клиники БГМУ. Идут разработки фантомного хирурга с фантомным пациентом. Большая цель - создание нового хирургического робота. Партнеры вуза - Томский университет систем управления и радиоэлектроники (хирург), Центр гемодиализа (пациент).

На базе Клиники открыта лаборатория молекулярной генетики. Запущена программа по геномному секвенированию. Этот проект курирует профессор Венского медицинского университета Рудольф Валента.

2. Избрание членов ученого совета ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России вместо выбывших. Докладчик – начальник управления кадров, доцент Л. Назмиева.

3. Внесение изменений в Коллективный договор ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России. Докладчик – начальник управления охраны труда, пожарной и экологической безопасности, к.т.н. Г. Матузов.

Затем согласно программе ученого совета были обсуждены следующие вопросы:

1. Награждение отличившихся сотрудников Университета.

2. Отчет и проведение выборов на должность заведующего кафедрой нейрохирургии и медицинской реабилитации с курсом ИДПО.

3. Следующие сотрудники были избраны на должности: Г. Биккинина, Р. Богданов, Р. Валинуров, А. Галикеева, Р. Гарипов, Н. Дружинина, О. Липатов, Н. Муфазалова, В. Сибяев, Т. Хайретдинова, Э. Хисамов, Д. Хунафина, Г. Ширяева.

4. Представление к присвоению ученого звания доцента А. Имельбаевой, А. Рахматуллина.

5. Ректор, академик РАН В. Павлов выступил с докладом на тему: "Утверждение кандидатуры ответственного секретаря приемной комиссии ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России на 2024/2025 учебный год".

6. О кандидатурах председателей государственных экзаменационных комиссий в 2024 г. рассказал проректор по учебной работе, профессор Д. Валишин.

Слушатель ОЖ ОКМР БГМУ Р. Быков



## Научная жизнь университета

# "Инфекционные болезни как междисциплинарная проблема вчера, сегодня, завтра"



18 ноября 2023 года состоялась III Международная научно – практическая конференция «Инфекционные болезни как междисциплинарная проблема: вчера, сегодня, завтра». Организаторами Конференции выступили: Министерство здравоохранения Республики Башкортостан, Башкирский государственный медицинский университет, Национальная ассоциация специалистов по инфекционным болезням имени академика В.И. Покровского, Южно-Казахстанская медицинская академия, Институт иммунологии и геномики человека Академии наук Республики Узбекистан, Республиканский специализированный научно-практический медицинский центр эпидемиологии, микробиологии, инфекционных и паразитарных заболеваний Министерства здравоохранения Республики Узбекистан, Бухарский государственный Медицинский институт, Таджикский Государственный медицинский университет.

Мероприятие одобрено Комиссией по оцен-

ке учебных мероприятий и материалов для НМО, с присвоением 4 ЗЕТ, по специальностям: аллергология и иммунология, инфекционные болезни, лечебное дело, медико-профилактическое дело, общая врачебная практика (семейная медицина), организация здравоохранения и общественное здоровье, педиатрия, пульмонология, терапия, эпидемиология.

В конференции приняли участие более 600 человек из разных городов России, Узбекистана, Казахстана, Таджикистана. Конференция прошла в гибридном формате: трансляция онлайн и очно (в г. Уфа, в актовом зале 8 корпуса Башкирского государственного медицинского университета).

Встречал гостей конференции инструментальный ансамбль с чарующей музыкой. Открыл мероприятие Мавлютов Руслан Олегович, начальник отдела ведомственного контроля качества и безопасности медицинской деятельности Министерства здравоохранения Республики Башкор-

тостан. С поздравительной речью и докладом «К 85-летию юбилею профессора кафедры инфекционных болезней Башкирского государственного медицинского университета Хунафиной Д.Х.» выступил Валишин Дамир Асхатович, доктор медицинских наук, профессор, проректор по учебной работе, заведующий кафедрой инфекционных болезней с курсом ИДПО Башкирского государственного медицинского университета.

На конференции были обсуждены вопросы обеспечения биобезопасности населения, представлены современные достижения в области изучения этиологии, эпидемиологии, патогенеза, диагностики, лечения и профилактики инфекционных болезней в практике врачей различных специальностей, доложены новейшие исследования и научно-технические разработки отечественных и зарубежных ученых.

Профессор Г. Хасанова  
Фото автора



## Научная жизнь университета

# "Актуальные проблемы гигиены, эпидемиологии и дезинфектологии"



На кафедре гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО БГМУ 26-27 октября 2023 года состоялась Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы гигиены, эпидемиологии и дезинфектологии».

Заявки на участие в конференции поступили из 9 регионов РФ (в том числе из Донецкой области); 26 российских и зарубежных городов указаны в названиях статей.

Для участия в конференции поступили научные материалы от ученых, преподавателей высших и специальных учебных заведений, ведущих специалистов санитарно-эпидемиологической службы, аспирантов, магистрантов, ординаторов, студентов из Российской Федерации, Республики Узбекистан, Республики Казахстан, Респу-

бли Беларусь, Республики Таджикистан, Канады.

В общей сложности научные материалы поступили из 21 вуза; 7 научно-исследовательских и спортивно-оздоровительных центров, больницы и врачебно-физкультурных диспансеров; от 5 главных врачей и 10 заведующих кафедрами.

К началу работы Международной научно-практической конференции был издан сборник научных материалов «Актуальные проблемы гигиены, эпидемиологии и дезинфектологии» и зарегистрирован в РИНЦ.

С проблемно-ориентированными докладами выступили Е.Ю. Горбаткова (Уфа), Ф.И. Саломова (Ташкент), А.В. Беляева (Волгоград), С.Г. Ахмерова (Уфа), К.С. Матюхин (Иркутск), Г.М. Мухутдинова (Казань), Д.Ф. Шакиров (Уфа), С.Б. Легошина

(Челябинск), Л.А. Михайлова (Чита), А.И. Агафонов (Уфа), А.В. Елфимова (Пермь), А.А. Ушакова (Оренбург), В.В. Рожкова (Кумертау), И.Р. Нургалеева (Уфа), Д.Г. Гусманова (Бирск), К.М. Иньякина (Уфа) и др.

Содержательные доклады и презентационные видеоматериалы представили студенты БГМУ Э.Э.Вахитова, А.В. Зайнуллин, А.О.Пономарева, Э.А.Динеева, А.Р. Фахретдинова, А.И.Якшимбетова, А.А. Жданова, А.Р. Нургалеева. Активное участие в организации работы конференции приняли студенты медико-профилактического факультета БГМУ Артур Валеев, Арина Хайдарова, Ренат Саламуллин.

Профессор Х. Ахмадуллина  
Фото автора



## Олимпиадное движение

# Межвузовская олимпиада по хирургии среди ординаторов



28 октября 2023 года на кафедре топографической анатомии и оперативной хирургии БГМУ прошла межвузовская олимпиада по хирургии среди ординаторов. В хирургических конкурсах участвовали ординаторы 1 и 2 годов обучения.

На открытии олимпиады с речью выступил помощник Министра здравоохранения Республики Башкортостан - Файзуллин Рустем Рамзелевич и проректор по учебной работе БГМУ - Валишин Дамир Асхатович.

В олимпиаде участвовало 8 команд: ПГМУ имени академика Е.А. Вагнера; ИГМА; честь БГМУ защищали сразу 6 команд: от кафедры факультетской хирургии, кафедра нейрохирургии, кафедры общей хирургии, кафедры детской хирургии, кафедры хирургических болезней, кафедра хирургических болезней и новых технологий.

Команды соревновались в следующих конкурсах: аортокоронарное шунтирование, шов сухожилия, лапароскопическое ушивание раны желудка, гастростомирование, ушивание раны

сердца, трепанация черепа, лапароскопическая гастростомия.

Задания были непростыми: на конкурсе по аортокоронарному шунтированию участникам необходимо было сформировать аортокоронарный шунт между аортой и средней третью передней межжелудочковой артерией с использованием венозного трансплантата. В этом конкурсе одержала победу бригада команды БГМУ кафедры хирургических болезней и новых технологий.

Конкурс по ушиванию раны сердца предусматривал в себе непосредственное ушивание дефекта стенки сердца - участникам предстояло ушить все стенки сердца, так как на препарате была сквозная рана сердца. Также операторам надо было сохранить как можно больше жидкости, которая истекала из раны. Лучшее в этом конкурсе справилась команда ПГМУ имени академика Е.А. Вагнера.

Команда факультетской хирургии оказалась лучше среди других на конкурсе – шов сухожи-

лия; команда ПГМУ имени академика Е.А. Вагнера в конкурсах по ушиванию раны сердца, желудка и гастростомированию.

По итогу напряженной борьбы в лидеры вышли:

- ПГМУ имени академика Е.А. Вагнера - I место;
- БГМУ (кафедра факультетской хирургии) - II место;

- III место разделили БГМУ (кафедра хирургических болезней и новых технологий) и команда из ФГБОУ ВО ИГМА Минздрава России.

Мы благодарим профессора Хидиятова Ильдара Ишмурзовича за проведение данного мероприятия. Поздравляем команду ПГМУ имени академика Е.А. Вагнера с первым местом, а всем участникам олимпиады желаем более значимых успехов!

Слушатель ОЖ ОКМР БГМУ Ф. Вакилов  
Фото автора



## 2023 год - Год педагога и наставника

# Подводя итоги. О наставничестве в медицине...

Рассмотрев все аспекты организации наставничества в практике медицинского работника, начиная от постановки задач перед курацией, выбора подходящей модели сотрудничества и заканчивая оценкой результатов наставничества, следует подвести закономерные итоги.

Молодой специалист зачастую не знает, почему он должен что-то делать, часто не знает, как это делать, не понимает, что от него ожидают. Ему необходимо быть удовлетворенным выполняемой работой и ее условиями. Необходимо испытывать интерес к работе, чувствовать возможности своего профессионального развития, реализации своего потенциала, перспективы своего карьерного роста. Помочь справиться с возникшими трудностями в карьерном становлении приходит опытный и компетентный человек – наставник.

Наставничество является одной из перспективных практик профессионального развития врачей, поскольку медицина требует от врача наличия практического опыта и высокого мастерства, обеспечения безопасности пациента в процессе медицинской деятельности.

Необходимость повышения качества практической подготовки врача, ускорения процесса профессионального становления и развития молодых специалистов, совершенствования их профессиональных компетенций, развития способности самостоятельно, качественно выполнять трудовые функции требует поиска новых или развития традиционных технологий обучения, реализуемых не только в виде формального обучения в медицинских вузах, но и в виде неформального процесса, организуемого на рабочем месте в клиниках и других медицинских учреждениях.

Наиболее перспективными моделями наставничества в медицине являются менторство и традиционная модель классического наставничества.

Эффективность наставничества зависит прежде всего от личности наставника и его профессионального опыта, а также от наличия методологически оправданных правовых и организационных документов, теоретически поддержанных психолого-педагогическими исследованиями.

Наставничество – преднамеренный контакт опытного работника с молодым специалистом,



следствием которого являются взаимные изменения в их практической деятельности, компетентности и отношениях. Развитие наставничества является одним из вариантов осуществления перехода от традиционной модели обучения к личностно-ориентированной, направленной на создание необходимых условий для развития и проявления личностных функций, способности человека к саморазвитию. Личностно-ориентированная модель обучения, реализуемая в форме наставничества, предполагает активную позицию молодого медика, наличие у него внутренней мотивации к совершенствованию своей профессиональной деятельности, общение с наставником в форме диалога и сотрудничества, базирующихся на поддержке и взаимоуважении.

Наставником может быть далеко не каждый опытный врач. Наличие педагогических способностей, таких как дидактическая, коммуникативная или перцептивная, присущи не каждому человеку. От наставника требуются терпение, сопереживание, доброжелательность и т.д. Но даже при наличии всех необходимых качеств никто не даст гарантии положительного наставничества. Во многом это связано с определенными рисками, сопутствующими деятельности наставника. Справедливо выделить наиболее «опасные» и часто встречающиеся риски:

- завышенные ожидания как со стороны наставника, так и со стороны молодого специалиста;
- непредвиденные изменения мотивации подопечного;
- отсутствие личной мотивации у наставника, его незаинтересованность;

- нерегулярность встреч;

- отсутствие ответственности за результаты взаимодействия у наставника и молодого специалиста;

- неподготовленность наставника (организационная, профессиональная, психологическая и т.д.);

- формальный подход к наставничеству в масштабе организации;

- плохая организация института наставничества в организации;

- большие затраты времени и сил;

- ограничения возможностей наставника в силу его занятости на основной работе;

- отсутствие взаимного доверия, нежелание делиться информацией и опытом.

Подводя итоги, грамотно составленное и реализованное наставничество в медицине имеет множество преимуществ. Во-первых, оно способствует повышению качества медицинской помощи, так как молодые врачи получают необходимый опыт и знания от опытных коллег. Во-вторых, наставничество помогает сократить время, необходимое для подготовки молодых специалистов, так как они могут учиться на практике, а не только из учебников. В-третьих, наставничество способствует развитию профессиональной солидарности и коллегиальности в медицинском сообществе.

Слушатель ОЖ ОКМР БГМУ Н. Гайдов  
Фото из сети Интернет



Было напечатано в газете "Медик" БГМИ

# Выпуск газеты "Медик" № 13 (13) за 30 декабря 1968 года



## НАСТУПАЮЩИМ Новым годом!

ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!

# МЕДИК

ОРГАН ПАРТКОМА, РЕКТОРА ТА, МЕСТКОМА, КОМИТЕТА  
ВЛКСМ И ПРОФКОМА БАШКИРСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА

Год издания 1-й. № 13 (13)	30 декабря Понедельник	Выходит раз в неделю. Цена 1 коп.
-------------------------------	---------------------------	--------------------------------------

Сердечно поздравляем всех преподавателей, сотрудииков и студентов института с наступающим 1969 годом. Желаем успешного завершения экзаменационной сессии, доброго здоровья, новых творческих успехов и веселого праздника.

З. А. ИХСАНОВ,  
ректор.  
А. Г. БАКИРОВ,  
секретарь парткома.  
Р. Ю. МУХАМЕТОВ,  
председатель месткома.

### У ПОРОГА—СЕССИЯ!

Мы стоим у порога Нового года. Старый год, а вместе с ним и первый учебный семестр приближаются к финишу. Эти первые месяцы нового учебного года совпали со многими знаменательными событиями: 30-летием ВЛКСМ, подготовкой к 100-летию со дня рождения В. И. Ленина и 30-летием Советского Башкортостана. В связи с этим вся учебно-воспитательная работа в институте шла в направлении преимущественно достигнутых успехов.

Улучшилась учебная, трудовая дисциплина, идеино-воспитательная работа среди студентов, ободорящими являются итоги научно-исследовательской работы и подготовки кадров.

Наступает ответственная экзаменационная пора. Вопросы подготовки к сессии обсуждались на партийных и комсомольских собраниях, на совещаниях ректората.

Деловой разговор по этому вопросу шел среди членов профессорско-преподавательского состава на прошедшем заседании Ученого совета. Сейчас приводятся в действие все приводимые ремни для успешного проведения экзаменационной сессии.

Согласно существующему положению к сессии будут допущены студенты, полностью выполнившие план учебного семестра, имеющие по всем дисциплинам отметку «зачтен».

Экзамены сдаются в сроки, установленные в расписаниях. В индивидуальном порядке с разрешения деканов факультетов хорошо успевающим и дисциплинированным студентам может быть разрешена досрочная сдача экзаменов без освобождения от текущих занятий.

Перенос срока экзамена по уважительной причине оформляется деканом только при условии своевременного (до начала экзаменов) предоставления справки об временной нетрудоспособности. В случае невкики на экзамен без уважительной причины студенту ставится неудовлетворительная отметка.

Для успешной подготовки к экзаменам работа библиотек переводится до 23 часов, а работа читальных залов до 24 часов. Лекционные залы учебных корпусов, читальные залы общежитий, а также все свободные комнаты кафедр, расположенных в главном, биологическом, анатомическом и химическом корпусах, будут предоставлены студентам для подготовки к экзаменам с 9 до 23 часов ежедневно.

Надо полагать, что работники хозяйств, библиотек, столовой, буфета и все сотрудники института сделают все необходимое для создания хороших условий в период сессии.

Общественные организации института, преподаватели, закрепленные за учебными группами, обязаны проводить разъяснительную работу среди студентов, чтобы усилить самостоятельную подготовку к сессии.

**А. ВАЛНАХМЕТОВ,**  
декан.

НАС ПОЗДРАВЛЯЕТ БАШКИРСКИЙ ПИСАТЕЛЬ ГАЙНАН АМИРИ

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, ЛЕКАРИ!**  
На свете сотни и тысячи профессий. Все они хороши, нужны. Но, как думается мне — нет более баагородной, необходимой всему живому на земле, чем профессия медика-лекаря.

Она столько же прекрасна, сколько трудна: перед учителем — всегда сияющие глаза учащихся, перед артистом — восхищенные лица зрителей. А перед врачами и фельдшерами — страдающие, просящие, умоляющие глаза больных.

Постоянно — каждый день, всю жизнь...  
Но зато — ни с чем несравнимое чувство радости, победы над недугом, над смертью!  
От всего сердца (между прочим недавно спасенного вами) поздравляю нас, дорогие лекари, с Новым годом!  
Будьте же здоровы сами. Тогда будем здоровы и мы — все остальные люди.

Целком Ваш—  
Гайнан АМИРИ.

### НОВОГОДНИЕ СТИХИ

#### Р а п о р т

*Идет старик, чеканя шаг,  
В руках советский Красный флаг,  
Ему навстречу парнек,  
Лунчат, как мартовский денек.  
Старик, прошедший славный год,  
Раздвинул шире небосвод  
И молодецки козырнул,  
Короткий рапорт развернул:  
— Я завершил великий план,  
Который был народу дан,  
Что обещал стране родной,  
Я все отдал, еще с лихвой...  
Уверен, план больших работ  
Ты с честью выполнишь. Ну вот,  
Неси высоко этот флаг,  
Пусть зло речит коварный враг,  
С мям будешь ты непобедим,  
Марш в коммунизм!  
Здесь Новый год уста раскрыл,  
Колесо низко преклонил.*

*—Клянусь, мой дед, что этот флаг  
Светить всем будет, как маяк,  
Твой славный след  
Продолжу я —  
Наследник кровный Октября.  
И парень солнце засыка,  
Когда флаг сорвался с облака,  
Старик возманил — за облака,  
Взметнулась моццарта рука,  
А плечи с тучами сошлись,  
Он улыбнулся, а в глазах  
Мелькнула быстрая слеза.  
— Признаться, жалко  
С таким народом жить да  
жить,  
Но рад, что шестер ты,  
пострел,  
И сможешь сделать больше дел.  
Старик прижал его к груди,  
Сказав счастливого пути.*

АЛЕКСЕЙ СОКОЛОВ

*Зима. Снега лежат округ,  
Морозец шипит чуть  
А старый год, как старый друг  
Свой продолжает путь.  
К Москве обращены сердца,  
Дела страна сдает,  
Провисе их с нестью, до конца  
Наши входящий год.  
И все ж хотим мы всей душой  
Увидеть Новый год.*

*Что он с волшебной добротой  
Нам нового несет,  
Кремлевский зван 12 бьет  
Бокалы поднимают!  
Год Новый по стране идет —  
Скорее принимай!*

В. ТКАЧЕНКО,  
студент.

### НАШИ ИНТЕРВЬЮ

У ленинского стипендиата, студентки 3-го курса лечфака Зои Хакимовой.

— **Что бы Вы хотели пожелать студентам под Новый год?**

На отлично сдать все сессии. Не стоять в стороне от элки, танцевать, веселиться, смеяться... Но начать готовиться к сессии уже до Нового года.

**Дебют первокурсника**

На только что закончившемся юношеском первенстве республики по легкой атлетике студент первого курса лечебного факультета Сергей Дагилев завоевал звание чемпиона в беге на 45 м с барьерами, опередив чемпиона России К. Харисова («Динамо»).



Пройдет совсем немного времени и новый 1969 год вступит на нашу землю. Что принесет он нам? Для студентов новогодние торжества сменяются тревожной и ответственной порой экзаменов. И, наверное, больше всех волнуются первокурсники...

Вероятно, немногие первокурсники ясно представляют себе, что же такое сессия. Нередко во время конкурсных экзаменов можно было услышать от абитуриентов единодушное мнение: «Главное — это вступительные, а там...»

А там началась учеба в институте. Теперь в наших руках уже первые «зачетки» знаний. И нам нельзя не волноваться, ожидая первую зимнюю сессию. Первокурсники волнуются, расстраивают второкурсников, пересыпают программы экзаменационных предметов и грозно ликвизируют, со сожалением, имеющиеся «отрабочки».

Когда начинаешь просматривать лекционный материал, думаешь о том, что было бы здорово многое услышать заново. Именно сейчас возникают многочисленные «почему», которые ждали от нас лекторы на лекциях.

Нас, первокурсников, пугает не только объем материала, но и его новизна. Некоторым кажется, что они никогда не смогут попить теорию вавилов, запрет Паули, правую Гунда и многое другое.

Но думается, что все это преодолимо.

Сессия будет для нас не только ответственным экзаменом, но и очень памятным событием, которое укрепит наше студенческое знание.

**М. ПАЯНСОН,**  
студентка первого курса.

## Школа "Юный медик"

## Школа "Юный медик" возобновила свою работу после летних каникул



26 октября 2023 года школа «Юный медик» возобновила свою работу после летних каникул. 26 школьников из 8 школ, гимназий и лицеев города Уфы проявили интерес к профориентационным мероприятиям. Первое занятие по плану было посвящено знакомству со специальностью «Педиатрия» и кафедрой хирургических болезней. Руководитель Центра ДП и ПР открыла первое занятие школы «Юный медик» и представила гостей: декана педиатрического факультета, д.м.н., профессора Малиевского Виктора Артуровича и д.м.н., профессора кафедры хирургических болезней Гильмутдинова Айдар Рашитовича.

О специальности «Педиатрия» в увлекатель-

ной форме рассказал декан педиатрического факультета. Были показаны видеоматериалы, презентация, приведены конкретные примеры из медицинской практики врачей педиатров, неонатологов, детских ревматологов и эндокринологов. Отдельно остановились на студенческой жизни будущих педиатров. Студенты проявляют большую активность не только в учебе, но и в научной, спортивной, культурной, а также общественной жизни Университета. Доказательством тому являются многочисленные победы в конкурсах, олимпиадах и состязаниях. После презентации факультета ответил на вопросы школьников.

О кафедре хирургических болезней, о своем

личном выборе профессии, о наиболее запомнившихся моментах хирургической практики рассказал ребятам профессор кафедры Гильмутдинов Айдар Рашитович. Больше всего школьников интересовали вопросы: Кто чаще выбирает профессию хирурга, девушки или парни? Как можно попасть на экскурсию в Объединенный центр симуляционных методов обучения БГМУ? Рассказ вызвал живой интерес у слушателей школы.

Завершили первое занятие минуткой занимательной медицины студенты 103 группы первого курса лечебного факультета Файзуллин В. и Хабиров Р., они организовали разгадывание медицинских кроссвордов.

## Школьники знакомятся со специальностью "Лечебное дело"



9 ноября 2023 года состоялось второе занятие школы «Юный медик» согласно плану профориентационных мероприятий. Специальность «Лечебное дело» представляла декан лечебного факультета, профессор Фаршатова Екатерина Рафаэлевна. Презентация факультета содержала разностороннюю информацию о поступлении, особенностях обучения на факультете, насыщенной студенческой жизни обучающихся, о достижениях последних лет, о перспективах развития вуза.

От кафедры неврологии выступил ассистент кафедры Гизатуллин Ринат Раисович. Рассказ содержал интересную информацию о неврологических проблемах подросткового возраста, о том как можно распознать неврологические болезни у своих близких. Доктор научил проводить несложный тест на выявление нарушений когнитивных способностей. Рассказ заинтересовал слушателей, и они с удовольствием консультировались с молодым неврологом по поводу актуальных для них проблем.

На минутке занимательной медицины для ребят был проведен квест. На 4 станциях маршрута «Грамотный доктор Хаус», «Менделеев отдыхает», «Конкуренты Месси» и «Потомки Дарвина» школьников ждали разнообразные задания.

Благодарим приглашенных за участие и содержательные беседы.

## Галерея организаторов БМИ

## Шерстенников Николай Александрович



Шерстенников Николай Александрович родился 3 февраля 1900 года в семье священника в селе Большой Рой Уржумского района Вятской губернии (ныне Кировская область Российской Федерации). С 1906 года по 1917 год учился в сельской школе, духовном училище и духовной семинарии. После окончания духовной семинарии в 1917 году поступил на медицинский факультет Казанского университета. В свободное время подрабатывал репетиторством, а в период каникул работал санитаром и оспопрививателем (в Казани он окончил курсы оспопрививателей, получил удостоверение). Работал делопроизводителем в военкомате в отделе заготовок упродкома. С ноября 1918 года начал работать в Гублескоме. В начале мая 1919 году, согласно Постановлению Совета труда и обороны, был мобилизован на краткосрочные курсы по подготовке фельдшеров для Красной Армии, по окончании устроился в Городской совет по обслуживанию студентов на должность продавца студенческого кооператива. После сдачи всех экзаменов был переведен на 3-й курс университета, одновременно работал на должности заведующего студенческим

магазином. 31 октября 1919 года получил направление на работу в один из госпиталей старшим лекпомом, вечерами были занятия в университете. С 1921 года дежурил в 3-м гражданском тифозном госпитале, а затем в санитарной инспекции рабочего кооператива. В 1922 году окончил медицинский факультет Казанского университета. С 1922 года по 1935 год работал в качестве уездного-районного санитарного врача и заведующим отделом здравоохранения в городе Уржуме Кировской области. В 1935-1936 годах продолжил обучение в аспирантуре на кафедре Н.А. Семашко, видного социал-гигиениста и организатора здравоохранения страны.

В 1936 году после досрочного завершения кандидатской диссертации на тему «Санитарное состояние Уржумского района Кировского края с 1912 по 1934 гг.» был направлен в недавно созданный Башкирский медицинский институт. В 1936 году Шерстенников Н.А. создал кафедру социальной гигиены и организации здравоохранения, которой руководил до 1970 года. По совместительству в течении 5 лет с февраля 1937 года

по август 1942 года исполнял обязанности заведующего кафедрой военно-санитарной подготовки. В 1939 году утвержден в ученом звании доцент по кафедре социальная гигиена. В 1938-1939 годах и 1945-1946 годах декан, а в 1946-1954 годы являлся заместителем директора института по учебным и научным вопросам. Он внес значительный вклад в организацию учебно-воспитательной работы в БМИ.

В докторской диссертации Н.А. Шерстенникова, защищенной на Ученом совете 1-го Московского медицинского института в 1942 году, впервые была показана достаточно полная картина основных показателей здоровья и здравоохранения дореволюционной Уфимской губернии и Башкирской республики советского периода. Диссертация послужила основой для последующей сравнительной оценки изменений санитарного состояния населения Башкирской АССР. В 1947 году утвержден в ученом звании профессор по кафедре организация здравоохранения. Основные

научные труды посвящены изучению истории развития здравоохранения БАССР, созданию и становлению Башкирского государственного медицинского института имени 15-летия ВЛКСМ. Опубликовал около 30 научных работ.

Награжден нагрудным знаком «Отличник здравоохранения СССР» (1947), награжден медалью "За доблестный труд в Великой Отечественной войне", награжден орденом «Знак почета» (1961), награжден медалью "50 лет ВССА" (1968), награжден медалью "За доблестный труд" (1970), получил звание Заслуженного деятеля науки БАССР (1957), имел многочисленные почетные грамоты, благодарности от руководства вуза, города Уфы и республики.

Умер 2 января 1981 года в городе Уфа Башкирской АССР.

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

## МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

### День учителя в медколледже



5 октября 2023 г. обучающиеся медколледжа БГМУ устроили замечательное мероприятие, посвященное Дню учителя, поблагодарив наших преподавателей за их труд, энергию и заботу, которые они вкладывают в наше образование.

Команда организаторов приго-

товила яркую и красочную программу. Студенты представили небольшие творческие выступления.

Мероприятие стало отличной возможностью выразить свою благодарность преподавателям. Благодаря им мы растем и развиваемся как личности!

### Всероссийский форум-выставка



Обучающиеся медицинского колледжа БГМУ стали участниками II Всероссийского форума-выставки "Ломая барьеры".

Мероприятие проходило с 19 по 21 октября 2023 г. Основная тема форума-выставки - проблема физической, психологической и социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья с использованием совре-

менного медицинского оборудования.

На площадке была организована выставочная экспозиция. 50 компаний из 12 регионов страны представили инновационные решения, облегчающие жизнь людей с ОВЗ: средства реабилитации, протезы, импланты, ортопедическую обувь, «умные» устройства.

### Экскурсия в Нарыстау



23 октября 2023 г. обучающиеся медицинского колледжа БГМУ отправились на экскурсию в село Нарыстау Миякинского района Республики Башкортостан, где располагается одноименная гора Нарыстау - священное место, куда приезжают люди со всей страны.

Рядом с Нарыстау выстится так называемая "Женская гора".

Наши студенты никогда не упускают возможности оторваться и отдохнуть от городской суеты с пользой для ментального и физического здоровья!

### О ментальном здоровье

26 октября 2023 г. на базе Республиканского клинического противотуберкулезного диспансера обучающиеся медицинского колледжа БГМУ провели мероприятие, посвященное актуальной в наше время теме "Как сохранить ментальное здоровье медицинскому работнику?".

Цель мероприятия - донести до студентов важность того, что даже супергероям в белых халатах нужна забота! И в первую очередь она должна проявляться во внимании к себе.

На мероприятии выступил студент 122 ЛД С. Бадретдинов.

Мы предлагаем присмотреться к нашим советам для сохранения собственного ментального здоровья:

- Закаляйтесь в стрессовых ситуациях, делая их вызовом для опыта и личного роста

- Общение с коллегами, которые



понимают специфику вашей работы и разделяют ваши профессиональные испытания, может быть лучшей терапией.

- Обсуждайте свои переживания и проблемы;

- Устраивайте себе регулярные перерывы;

- Следите за питанием.

Следуйте нашим советам и будьте здоровы!

Подготовила А. Валиева  
Фото автора

## Отдел охраны труда

# Пожарная безопасность - это должен знать каждый!

### Уважаемые сотрудники и обучающиеся!

Одной из основных задач государства и университета является сохранение жизни и здоровья своих граждан, сотрудников и обучающихся на протяжении всей их трудовой и образовательной деятельности, что, безусловно, зависит от соблюдения требований пожарной безопасности.

Соблюдение требований пожарной безопасности зависит от каждого сотрудника, на каждом рабочем месте, его знаний, навыков и умений, в том числе, по правильному пользованию первичных средств пожаротушения, что в совокупности является прочным защитным щитом от чрезвычайных ситуаций для всех.

Пожарная безопасность - состояние защищенности личности, имущества, общества и государства от пожаров. Обеспечение пожарной безопасности является одной из важнейших функций государства.

Многие из нас об огнетушителе знают только то, что его место в дальнем углу на стене или в багажнике автомобиля. Знаем мы и то, что с помощью этого баллона можно потушить огонь. Но для того чтобы воспользоваться огнетушителем в критической ситуации, этих знаний вовсе недостаточно.

Порой мы не знаем ответа даже на самый простой вопрос: а нужен ли нам огнетушитель?

На первый взгляд может показаться, что огнетушитель не нужен вовсе. Висит же он на стене офиса долгие годы невостребованным. Однако это весьма распространенное заблуждение, которое может привести к печальным последствиям. В наше время, когда большинство офисных помещений является частной собственностью, ущерб от пожара ощущают конкретные люди, а не абстрактное государство.

Действительно ли эффективен огнетушитель как средство защиты? Не потратим ли мы больше денег на приобретение этого баллона, чем заплатили бы за причиненный пожаром ущерб?

Ответить на этот вопрос поможет элементарный подсчет. Ознакомьтесь с расценками на огнетушители, затем оцените собственное имущество и сравните две эти цифры. Можно смело поспорить, что огнетушитель обойдется вам го-

раздо дешевле.

Смогу ли я или члены моей семьи, или сотрудники организации воспользоваться огнетушителем в нужный момент?

Сам факт наличия огнетушителя не гарантирует защиты от пожара. Необходимо вовремя и правильно им воспользоваться. Чтобы правильно им воспользоваться, стоит внимательно, а главное заблаговременно прочитать инструкцию и изучить устройство баллона. Желательно бы и потренироваться в его применении, тогда в критической ситуации огнетушитель действительно спасет имущество, а возможно и жизнь.

Более того, существуют автоматические огнетушители, которые срабатывают и без участия человека.

для использования в производственных, складских помещениях, в гаражах и автомобилях. Они очень эффективны при тушении горючих жидкостей и газов.

В жилых зданиях, офисах, архивах и помещениях, где расположены компьютеры, оргтехника и другое ценное оборудование, стоит использовать углекислотные огнетушители. Они отличаются более чистым действием при использовании, так как огнетушащее вещество (углекислота) после тушения испаряется, не оставляя следов.

Огнетушители различаются и по объему заряда огнетушащего вещества. Так, ОП-2(3) – порошковый огнетушитель с объемом заряда 2 л. имеет массу 4,5 кг, а ОУ-5 – углекислотный с объемом заряда 5 л. весит 13,5 кг. Есть и передвижные огнетушители

объемом 100 л и массой до 240 кг, применяемые в больших производственных и складских помещениях и на АЗС.

А как быть, если под рукой не оказалось огнетушителя? Что предпринять? Ответ на этот вопрос лежит на поверхности и зависит, опять же, от навыков, знаний и смекалки каждого из нас.

Для тушения небольших участков (площадей) или электробытовых приборов, оргтехники можно воспользоваться плотной тканью, землей из

горшечных растений, песком, т.е. прекратить доступ кислорода к очагу возгорания. Одним из важных моментов является полный запрет на тушение электроприборов с помощью воды и других жидкостей - это важно!

Также важно знать и помнить, что при покидании кабинета (помещения, здания), где возникло возгорание и развился пожар, необходимо закрыть все окна и двери, минимизировав тем самым приток воздуха извне!

Уважаемые коллеги и обучающиеся, соблюдайте правила и требования пожарной безопасности, будьте сведущими в данных вопросах, поскольку от ответственности и внимательности каждого из нас зависит жизни наших коллег и близких!

Начальник УОТПЭБ Г. Матузов  
Фото из сети Интернет

### Требования пожарной безопасности при проведении новогодних праздников

**В помещении, где проводится праздничное мероприятие, на окнах не должно быть решёток!**

**При отсутствии в помещении электрического освещения мероприятия у ёлки должны проводиться только в светлое время суток.**

**В помещении должно быть не менее двух эвакуационных выходов.**

**Ветви ёлки не должны касаться стен и потолка.**

**Не устанавливайте ёлку вблизи отопительных приборов.**

**При проведении мероприятий должно быть организовано дежурство ответственных лиц.**

**Устанавливайте ёлку на устойчивой подставке.**

**Не устанавливайте ёлку на пути эвакуации.**

**Запрещается:**

- применять в помещении свечи и хлопушки, устраивать фейерверки и другие световые пожароопасные эффекты;
- уменьшать ширину проходов между рядами кресел, устанавливать в проходах дополнительные стулья;
- полностью гасить свет в помещении во время спектаклей, представлений;
- заполнение помещений людьми сверх установленной нормы.

**Не разрешайте детям самостоятельно включать электрогирлянды.**

**Не разрешайте детям играть у ёлки в костюмах из ваты, бумаги, марли.**

**Не оставляйте без присмотра включенные в сеть электроприборы.**

**Требования к украшениям и гирляндам**

- Используйте электрические гирлянды заводского изготовления.
- На ёлке гирлянды должны быть только с последовательным включением лампочек напряжением до 12 В.
- Не используйте для украшения ёлки легковоспламеняющиеся игрушки, марлю, вату, свечи, бумагу.
- При неисправности гирлянды (нагрев проводов, мигание лампочек, искрение и т. п.) её следует немедленно обесточить.

**Осыпанную хвою нужно сразу убирать! Она может вспыхнуть от любой искры.**

**В случае пожара**

- Сообщите о пожаре в пожарную службу.
- Примите меры по эвакуации людей из опасной зоны.
- Отключите от сети электроприборы (гирлянду, телевизор и т. п.).
- Примите меры по тушению пожара с использованием имеющихся средств.

**При загорании искусственной ёлки не беритесь за неё руками, накройте на неё плотную ткань.**

### Какие бывают огнетушители и какой лучше выбрать?

Давно ушли в прошлое старые химические пенные огнетушители (ОХВП-10). Их сменили порошковые (ОП) и углекислотные (УО), которые отличаются высокой способностью к тушению огня и достаточно эстетичным внешним видом. Это позволяет размещать огнетушители в любом помещении, не опасаясь, что они испортят интерьер.

Новое поколение огнетушителей используется при тушении электроустановок под напряжением до 1000 Вт и работает в диапазоне температур от -400 до +500°C. Обслуживание этим огнетушителям необходимо только один раз в 5 лет.

Внутри порошкового огнетушителя находится специальный порошок, который покрывает очаг пожара и предотвращает приток кислорода к нему. Порошковые огнетушители подходят

## Спорт - вторая профессия врача

# II открытый Республиканский турнир по мини-футболу среди взрослых

28 октября 2023 года в спортивном зале УСК БГМУ №10 прошел второй открытый Республиканский турнир по мини-футболу среди медицинских работников возрастом 35 лет и старше

В турнире приняли участие 17 команд, представляющие республиканские медицинские организации и медицинские образовательные учреждения. Также на турнире приняла участие объединенная команда из городов Казань и Самара.

Команды по жребию были распределены на 4 группы и играли по круговой системе. С каждой группы в плей-офф вышли по 2 команды: с 1-й группы – команды Имплант и объединенная команда ГКБ №21 с Республиканским врачебно-физкультурным диспансером, со 2-й – объединенная команда РКБ им. Г.Г.Куватова с БГМУ и команда МЗ РБ, с 3-й – объединенная команда Казани с Самарой и команда Зауралья, с 4-й – объединенная команда Республиканского клинического противотуберкулезного диспансера с Белорецкой ЦРКБ и объединенная команда Городского клинического перинатального центра с поликлиникой №50.

В играх плей-офф в упорной борьбе сбор-



ная команда Зауралья стала чемпионом турнира. Сборная команда МЗ РБ заняла 2 место. На третью ступень пьедестала поднялась объединенная команда ГКБ №21 и Республиканского врачебно-физкультурного диспансера. Четвертое место заняла объединенная команда Городского клинического перинатального центра и поликлиники №50.

Все участники были награждены грамотами, кубками за активное участие в турнире, а чемпион и призеры – медалями, кубками и ценными призами.

Были определены лучшие игроки в различных номинациях. Ими стали: Фархутдинов (объединенная команда Городской клинической перинатальной центра, поликлиника №50) – в номинации «Лучший нападающий». Лучшим вратарем был признан Д. Алтынов (МЗ РБ). В номинации «Лучший защитник» был награжден Р. Мустанов (объединенная команда ГКБ №21, Республиканский врачебно-физкультурный диспансер). В номинации «Лучший бомбардир» был награжден В. Акбулатов (Зауралье), забивший 7 мячей. В номинации «Ветеран спорта» был награжден самый пожилой участник турнира. Им стал 66-летний И. Садыков (Языковская ЦРБ).

Т. Гареев (Имплант) получил специальный приз от банка «Уралсиб» за первый забитый мяч турнира. Лучшим капитаном признан И. Валеев (объединенная команда РКБ им. Г.Г. Куватова и БГМУ).

Места: 1 место – Зауралье; 2 место – Министерство здравоохранения Республики Башкортостан; 3 место – объединенная команда ГКБ №21, Республиканский врачебно-физкультурный диспансер; 4 место – объединенная команда Городской клинической перинатальной центра, поликлиника №50.

# VII Всероссийский чемпионат по плаванию среди студентов медицинских и фармацевтических вузов России

VII Всероссийский чемпионат по плаванию среди студентов медицинских и фармацевтических вузов России прошел 20-22 октября 2023 г. в г. Рязань на базе ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России. В соревнованиях приняли участие 200 спортсменов из 20 медвузов России, в том числе сборная БГМУ.

Состав команды: Михаил Герасимов Л-314А, Нияз Аминов Л-612А, Магамед Мамедов Л-311Б, Арина Евстишина Л-407А, Софья Григорьева Ф-201Б, Камила Гильмутдинова орд-2 год.

Пловцы нашего вуза показали силу воли, высокое мастерство и стали победителями и призерами соревнований.

Камила Гильмутдинова - 1 место на 200 баттерфляй.



Михаил Герасимов: 1 место 50 в/с, 1 место 50 баттерфляй, 1 место 100 в/с, приз за лучший результат.

Дарья: Худякова 200 в/с - 2 место, 200 на спине - 2 место.

Руслан Гареев: 50м на спине - 2 место.

Эстафета 4x50 вольным стилем 3 место (Гильмутдинова К., Герасимов М., Худякова Д., Гареев Р.)

Участники выразили огромную благодарность ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России за отличную организацию соревнования.

Искренне поздравляем спортсменов и тренера, преподавателя кафедры физической культуры Вадима Харьковского с успешным выступлением на соревнованиях.

Преподаватель кафедры физической культуры БГМУ  
А. Закиев

## Здоровый образ жизни

# Суперфуд как компонент здорового образа жизни

Термин «суперфуд» появился более 100 лет назад. В 1915г Оксфордский словарь трактовал под этим термином продукт или вид пищи, который, по мнению некоторых людей, чрезвычайно полезен для здоровья и профилактики заболеваний.

Популярность и увлечение темой суперфудов начали активно развиваться вместе с увлечением ЗОЖ, а также интересом к веганству и сыроедению.

К суперфудам относят довольно экзотические продукты, непривычные нам по виду и вкусу. Нередко это ягоды годжи и асаи, крупа киноа, водоросли спирулина и хлорелла, семена чиа. Следует помнить, что не существует утвержденного ВОЗ списка суперфудов, подтверждающих причастность того или иного продукта к такой категории. Поэтому и их перечень в разных источниках отличается.

В России есть огромное количество всем хорошо знакомых альтернатив экзотическим экземплярам. Облепиха, шиповник, черника, голубика, ежевика, кизил, смородина и клюква – богатейшие по составу ягоды! В них много антиоксидантов, витаминов, особенно витамина С, микроэлементов, жирных кислот, в том числе Омега 6/9. Эти ягоды – достойная замена самым популярным суперфудам – ягодам годжи и асаи.

### Примерный перечень продуктов, относящихся в суперфудам

1. Говяжья печень. Железа в ней много: в 100 г сырой говяжьей печени, например, целых 6,5 мг (36% дневной нормы здорового взрослого человека). Основной недостаток – насыщенные жиры, способствующие гиперхолестеринемии.

2. Устрицы. в 100 г сырых моллюсков - 4,6 мг гемового железа (25% дневной нормы), но также много насыщенных жиров.

3. Кунжут-хороший растительный источник железа. В 100 г кунжута содержится 14,6 мг железа. Орехи, тыквенные и льняные семена можно добавлять в салаты и основные блюда.

4. Тофу (соевые бобы) в 100 г тофу целых 5,4 мг железа (30% дневной нормы). Немного уступают по содержанию железа чечевица, фасоль и горох.

5. Морские водоросли

Во всех видах водорослей много йода, но точное количество зависит от их вида. Больше всего содержит бурая водоросль комбу: в одном листе весом в 1 г может быть целых 3000 мкг йода (2000% дневной нормы).



6. Треска. Рыба с небольшим количеством калорий и жира, но приличным уровнем йода: в 100 г филе трески может быть около 105 мкг йода (70% дневной нормы).

7. Молочные продукты. Молочные продукты – основной источник йода в типичной европейской диете. В молоке уровень йода может быть максимальным, но сильно отличается в зависимости от рациона коров: от 44 до 84 мкг на 100 г.

8. Лосось. В 100 г сырого лосося около 13 мкг этого витамина D (65% дневной нормы). В диком лососе витамина D может быть почти в два раза больше.

9. Яйца. Яичный желток содержит около 1 мкг витамина D (5% дневной нормы). В яйце с большим желтком от фермерской курицы витамина D больше.

10. Лисички. Грибы содержат витамин D2. Он хуже усваивается организмом, но подходит и вегетарианцам, и людям, которые ограничивают потребление жиров и холестерина. В 100-граммовой порции лисичек в среднем 5 мкг этого витамина (25% дневной нормы).

11. Обогащенное растительное молоко. Обычно в 100 г соевого, миндального или овсяного молока примерно 5–7% дневной нормы витамина D.

12. Креветки. В 100г консервированных креветок 0,7 мкг витамина B12. Моллюски, сардины, тунец тоже содержат B12.

13. Краб. В 100-граммовой порции приготовленного краба - от 3 до 9 мкг витамина B12 (125–415% дневной нормы).

14. Индейка. Отличный источник витамина B12. Темное мясо голени и бедра 1.8 мкг B12 в 100-граммовой порции. В грудке 0,4 мкг в 100 – граммовой порции (17% дневной нормы).

15. Швейцарский сыр. Витаминами B12 богаты молочные продукты. Оптимальный выбор - швейцарский сыр: в 100 г уже 3 мкг витамина (125% дневной нормы). Несколько кусочков сыра за завтраком могут покрыть потребность в B12.

16. Семена чиа. Они содержат много кальция. В 100 г семян - 610 мг кальция (61% дневной нормы). Также кальция много в маке и кунжуте.

17. Ревень - отличный источник кальция. Шпинат проигрывает ревеню: кальция в нем больше, но и оксалатов тоже. В 100 г ревеня, кстати, 86 мг минерала (9% дневной нормы).

18. Миндаль. Кальция также много в орехах, больше всего - в миндале: в 100-граммовой порции около 260 мг минерала (26% дневной нормы).

19. Масло печени трески. В одной чайной ложке - 1350 мкг витамина A (150% дневной нормы).

20. Сладкий картофель – содержит витамин A. В 100-граммовой порции сырого корнеплода - трехдневная норма витамина A: примерно 3000 мкг (333% дневной нормы).

21. Гречка - признанный источник магния. В 100 г сухой гречки - целых 213 мг магния (51% дневной нормы). В ней больше белка и антиоксидантов, чем в той же пшенице.

22. Авокадо В 100 г - 30 мг магния, в одном плоде - около 58 мг (15% дневной нормы). Авокадо богат витаминами группы B, в нем клетчатка и полезные для сердца мононенасыщенные жирные кислоты.

Отечественный аналог семян чиа – семена льна. Они содержат больше омега 3 и омега 6, клетчатки, что очень полезно для пищеварения. Льняные семена хороши не только для здоровья, но и для красоты. Они способствуют укреплению волос, ногтей, кожи и даже оказывают омолаживающее действие.

Заменой водорослей (спирулины и хлореллы) нередко называют отечественный шпинат, брокколи и петрушка. В этой зелени много витаминов, особенно A и K.

Старайтесь разнообразить свой рацион питания, используя и российские продукты-суперфуды, они принесут вам пользу и позволят избежать скрытого голода в виде дефицита микро- и макроэлементов.

Доцент А. Ишмухаметова  
Фото из сети Интернет

## Новый 2024 год

10 февраля 2024 года наступит год Зеленого деревянного Дракона. Стихией года считается дерево. Это будет год полный возможностей и соблазнов. А тот, кто научится различать их, сможет повысить свой статус и разбогатеть.

Год Дракона придет к нам не 1 января, а в ночь на 10 февраля 2024 года.

Основной цветом предстоящего 2024 года именно Зеленый. А если учесть, что Драконы издревле управляют погодой и урожаем, то это очень благоприятный знак. Также зеленый цвет считается отражением спокойствия и гармонии. В сочетании с силой Дракона это обещает нам снижение конфликтов, стабилизацию обстановки на Земле.

Деревянная стихия хозяина нового года открывает массу возможностей, а творческая активность будет сопровождать большинство знаков весь наступающий год. В сложных делах года, несомненно, понадобятся сила Дракона, его выносливость, упорство и решительность. Числом нового года станет 8, что означает новые достижения, веру в свои силы и победу над



## 2024 - Год Зелёного Деревянного Дракона

трудностями. Благодаря природной мудрости и проницательности Дракона, самые трудные дела этого года могут быть решены без чрезмерных усилий.

Наиболее успешными будут первые месяцы 2024 года. В это время нужно максимально сосредоточиться и сделать все, чтобы накопить энергию, реализовать все текущие моменты и заложить возможности для дальнейших начинаний. Этот период будет очень благоприятным для развития собственного дела, бизнеса, участия в творчестве и искусстве. Поскольку энергия Дракона не знает границ, то все материальные накопления со временем превратятся в значительную сумму, способную составить солидный капитал. Личная жизнь станет той эмоциональной базой, на которой базируется уверенность и спокойствие. А вот в октябре 2024 года можно решиться на весьма авангардные, неординарные и амбициозные дела, которые ранее не представлялось возможным осуществить по ряду причин – в этот месяц работа над ними будет активно набирать обороты.

### ЧТО ПОДАРИТЬ?

2024 – Год Зелёного Деревянного Дракона, поэтому уместны будут самые разные подарки, связанные с деревом и оттенком сочной зелени. Отличным сюрпризом для родных и близких станут комнатные растения и цветы, эко-продукты, тематические украшения, натуральная косметика – словом, всё то, что символизирует природу, здоровье и стабильность. Если мы хотим привлечь какие-то потоки материальные, то можно дарить деньги. Обычно в другие года это не приветствуется, но именно в год Дракона можно дарить деньги, и желательно, чтобы их можно было держать в руках. Не переводом с телефона на телефон. Если вы положите эти деньги в золотистый или красный конверт – это будет еще лучше, потому что денежная энергия будет усиливаться. Так как хозяин следующего года любит золото и все, что блестит, следует дарить драгоценности. Это относится как к мужчинам, так и женщинам. Дракон является символом мудрости и силы. Поэтому можно подарить вещь, которая покажет трепетное отношение к тем, кого вы любите. Например, это может быть подарок, связанный с их здоровьем – массажный аппарат, абонемент в бассейн и санаторий. Вещи с изображением Дракона тоже помогут привлечь удачу. Это может быть полотенце с рисунком в китайском стиле с мифическим существом. Подойдут пижамы или тапочки в виде драконов, кружки, свечи и просто небольшие елочные игрушки с изображением главного героя 2024 года. Поскольку Дракон будет зеленым и деревянным, идеальным подарком станут декоративные деревья, даже если они будут из керамики, металла и других материалов. Еще лучше, если это живые растения, потому как они считаются символом роста, развития и гармонии.

### ЧТО НАДЕТЬ?

К выбору новогоднего образа нужно подойти серьезно. Здесь учитывают не только цвет, но и стиль одежды, причёску и даже макияж. Забудьте о строгости и мрачных оттенках. Небесный покровитель одобрит насыщенные цвета: травянистый зеленый, изумрудный, малахитовый, салатный; золотой; красный. Из нарядов можно надеть бархатное платье, пышную юбку с кроп-топом, брючный костюм с блестящим жакетом. Для мужского лука подойдут прямые брюки с джемпером, классический костюм, джинсы с хлопковой однотонной рубашкой. Дракон – аристократ. Поэтому не потерпит обилие синтетики.

### ЧТО ПОДАТЬ К СТОЛУ?

Дракон – гурман. Он любит натуральные, свежие продукты. В меню должны быть блюда из мяса: запеченные рулетики, жаркое с овощами, кебаб, жареная курица, индейка. Рецептов блюд множество. Выбор зависит от вашего вкуса и количества гостей. Разнообразить стол можно домашними колбасками, бужениной, пирожками с мясом, котлетами, сдобными булочками, пирогами. Из салатов можно выбрать рецепты со свежими овощами. Блюда с красным острым перцем, пряной паприкой, восточными приправами Дракон обязательно одобрит. Стол должен быть обильным и разнообразным.

### КАК УКРАСИТЬ ДОМ?

Дракон любит блеск и буйство красок. Смело украшайте дом яркой мишурой, состоящими из множества лампочек, китайских фонариков.

Украшения можно сделать своими руками из обычной фольги, цветной бумаги, картона.

В декоре должны преобладать красные, золотые оттенки. Позаботьтесь о домашнем текстиле. Он должен сочетаться с интерьером и соответствовать символике Нового года.

Стол можно украсить красными свечами, фигурками Дракона, фонариками.

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 70 экземпляров. Заказ № 62  
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 27.12.23. сдача по графику в 15:00, фактически в 15:00.  
Дата выхода в свет: пятница, 29.12.2023.