

# ПОЗДРАВЛЯЕМ КОЛЛЕКТИВ БГМУ С ДНЁМ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА!

газета Башкирского государственного медицинского университета

основана в 1968 г.



# Медик

№6 (153) июнь 2023 г.

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

## УВАЖАЕМЫЕ СТУДЕНТЫ, ОРДИНАТОРЫ И АСПИРАНТЫ! УВАЖАЕМЫЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ, ВРАЧИ И МЕДИЦИНСКИЕ СЁСТРЫ КЛИНИК, СОТРУДНИКИ БГМУ!

Здоровье - это самое главное в жизни любого человека. Поэтому профессия медицинского работника является одной из самых древних и вечных профессий. Со времен Гиппократов врачевание тела и души остается самым трудным и самым возвышенным делом. День медицинского работника - праздник тех, кто посвятил себя важному и ответственному делу - исцелять людей от недугов, возвращать к жизни больных и немощных, страждущих душой и телом. Ваши умения и опыт, ваша человечность, бескорыстие, самоотверженность сделали профессию медика одной из самых уважаемых в обществе. Преподаватели и студенты БГМУ активно вовлечены в жизнь медицинского сообщества не только республики, но и России, и мира. Мы активно сотрудничаем с ведущими университетами мира и их медицинскими факультетами. Это колоссальный обмен опытом, толчок вперед как



для нашей системы здравоохранения, так и для республики в целом. На медицинских работников возложено много важных задач, в том числе постоянное повышение качества медицинской помощи и укрепление здоровья населения. Одной из важнейших задач медицинского образования является создание системы повышения квалификации врачей и медицинских сестёр. Будущие

изменения в сфере здравоохранения обязательно позитивно скажутся на нашей работе и будут способствовать укреплению здоровья граждан нашей страны. Уважаемые коллеги! Я уверен, что вместе с вами, рука об руку работая над решением одной из самых сложнейших проблем - оказывать самую современную и качественную медицинскую помощь, - мы обязательно справимся. От всей души поздравляю всех с Днем медицинского работника! Выражаю вам искреннюю благодарность за ваш гуманизм, душевность, сердечность и сопереживание своим пациентам. Желаю крепкого здоровья, материального благополучия, профессионального роста и семейного уюта.

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

В номере

События . . . . .	2	Было напечатано в газете "Медик" БГМУ . . . . .	9
В мае состоялось заседание учёного совета . . . . .	3	Медицинские династии . . . . .	10-11
День Победы в БГМУ . . . . .	4	Галерея организаторов БМИ . . . . .	12
Мисс БГМУ-2023 . . . . .	5	Медицинский колледж . . . . .	13
Олимпиадное движение . . . . .	6	Спорт - вторая профессия врача . . . . .	14
Научная жизнь университета . . . . .	7	Совет ветеранов . . . . .	15
2023 год - Год педагога и наставника . . . . .	8	Здоровый образ жизни . . . . .	16

## События

# Делегация Башкирского ГМУ посетила Луганский ГМУ им. Святителя Луки



С 9 по 13 мая 2023 года делегация БГМУ в составе ректора, академика РАН Валентина Павлова, заведующего кафедрой анестезиологии и реаниматологии с курсом ИДПО Ильдара Лутфарахманова, заведующего кафедрой внутренних болезней Антона Тюрина, декана по работе с иностранными обучающимися Расула Фаршатов, начальника международного управления Руслана Абдрахимова, заведующего операционным блоком, врача-уролога Антона Денейко посетили ФГБОУ ВО Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки Минздрава России (далее – ЛГМУ им. Святителя Луки) и медицинские учреждения ЛНР.

10 мая 2023 года на площадке ЛГМУ им. Святителя Луки состоялась научно-практическая конференция «Актуальные вопросы в онкоурологии. Новые технологии в онкоурологии с мастер-классом».

Со словами приветствия выступили Торба Александр Владимирович – ректор ЛГМУ им. Святителя Луки, профессор, заслуженный врач Луганской Народной Республики; Золотарева Елена Александровна – начальник отдела медицинского образования и науки Министерства здравоохранения Луганской Народной Республики; Павлов

Валентин Николаевич – ректор ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, академик РАН, профессор.

Также в рамках конференции академиком РАН Валентином Павловым, профессором Лутфарахмановым Ильдаром и доцентом Тюриным Антоном были прочитаны лекции для врачей, студентов, ординаторов по разделам «Анестезиология и реаниматология», «Внутренние болезни» и организованы круглые столы с молодежным научным обществом.

Кроме того, академиком РАН Валентином Павловым с 10 по 11 мая проведен хирургический мастер-класс «Радикальная цистэктомия с различной деривацией мочи у пациентов с мышечно-инвазивным раком мочевого пузыря» трем пациентам в ГУ «Луганский республиканский клинический онкологический диспансер» ЛНР. За ходом и комментариями операций академика РАН Валентина Павлова следили врачи-урологи и онкологи медицинских учреждений ЛНР.

11 мая делегация БГМУ посетила Луганскую республиканскую клиническую больницу, где была проведена встреча с главным врачом Вольманом Олегом Валерьевичем по вопросам сотрудничества в области организации урологической и онкологической службы ЛНР.

12 мая делегация БГМУ с рабочим визитом посетила г. Красный Луч. Совместно с ректором ЛГМУ им. Святителя Луки Александром Торбой встретились с врачами, командированными из Республики Башкортостан. В ходе встречи обсуждались вопросы применения новых технологий в хирургии, использование которых на практике повысит уровень медицинской помощи жителям Красного Луча.

В завершение встречи ректор Валентин Павлов вручил штандарт БГМУ, а исполняющий обязанности Главы Администрации города Красный Луч Сергей Соловьев вручил ректору картуш города Красный Луч и грамоту за сотрудничество между медицинскими работниками города Красный Луч и Республики Башкортостан.

Также в поселках Штеровка и Ивановка ЛНР ректор Валентин Павлов и члены делегации возложили цветы к памятнику генерала 112-й Башкирской кавалерийской дивизии, Героя России Минигали Шаймуратова и памятнику 11 неизвестным воинам 112-й Башкирской кавалерийской дивизии, где почтили дань уважения подвигам бойцов в годы Великой Отечественной Войны.

Подготовил доцент Р. Фаршатов  
Фото из сети Интернет



## Учёный совет

# В мае состоялось традиционное заседание учёного совета

30 мая 2023 года в актовом зале главного корпуса студенческого городка БГМУ (ул. Ленина, д. 3) состоялось традиционное заседание учёного совета БГМУ.

Проректор по научной и международной деятельности, профессор И. Ахатов доложил об итогах стратегического проекта ""Биоинженерия": создание научно-исследовательского центра клеточных технологий и расширение высокотехнологичных биоинженерных производств» в рамках реализации программы "Приоритет-2030". Главный врач Клиники БГМУ, проректор по лечебной работе, д.м.н. А. Бакиров представил отчет о деятельности Клиники БГМУ за 2022 г. и первое полугодие 2023 г. Главный врач Клинической стоматологической поликлиники, д.м.н. С. Лазарев отчитался о деятельности учреждения за 2022 г.

Учёный секретарь совета, профессор С. Мещерякова представила кандидатов на выборы на должность заведующего кафедрой акушерства и гинекологии №1. Сотрудники университета Ф. Мирсаева, Р. Мурзабаева, С. Шагарова, Р. Шангареева были вновь избраны на должности.



Э. Камаева была представлена к присвоению учёного звания.

И.о. главного бухгалтера Н. Зимина отчиталась о финансовом обеспечении деятельности Университета в 2022/2023 гг. Начальник планово-финансового управления Л. Вдовыкина представила на рассмотрение членов учёного совета стоимость платного обучения российских и иностранных обучающихся на 2023/2024 учебный год. Проректор по учебной работе, профессор Д.

Валишин представил 2 доклада: "Утверждение учебных планов и основных образовательных программ Университета на 2023/2024 учебный год" и "Утверждение положений по образовательной деятельности ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России".

Проректор по научной и международной деятельности, профессор И. Ахатов зачитал два своих следующих доклада: "О внесении изменений в Регламент стимулирования публикаций в научных изданиях, входящих в международные базы цитирования Scopus и Web of Science", "Утверждение положения о Совете молодых ученых ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России".

Директор ИДПО, к.м.н. В. Изосимова представила на утверждение положения об организации и реализации дополнительных общеразвивающих программ в ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России.

Кроме того, были заслушаны и другие доклады.

Слушатель ОЖ ОКМР Р. Быков

## С заботой и милосердием



12 мая отмечается Всемирный день медицинских сестер. Впервые идея празднования была высказана в 1953 году, но отмечаться этот международный день стал с 1965 года, в Российской Федерации - с 1993 года.

Как же его отметили в этот раз в Уфе? Во всех медицинских учреждениях прошли торжественные мероприятия, концерты и поздравления коллективов. Сотрудники структурных организаций БГМУ также отметили свой профессиональный праздник.

Так, в ГКБ №8 и ГКБ Демского района, прошли награждения лучших медработников и научно-практическая конференция с участием наших специалистов. К слову, большинство персонала медучреждений республики выпускники БГМУ.

Без медсестер, акушерок и другого средне-

го персонала здравоохранения страны не смогут ни одержать победу в борьбе со вспышками болезней, ни обеспечить всеобщий охват услугами здравоохранения и, конечно, ни достичь Целей в области устойчивого развития.

В Клинике БГМУ данный праздник, как правило, отмечается объединено, в День медбрата.

Ни одно медицинское учреждение не сможет полноценно работать и предоставлять должный уход больным без полноценного медицинского состава. Медсестра - правая рука доктора.

Из истории: в мае 2008 года по инициативе 15 главных медицинских сестёр лечебных учреждений Республики Башкортостан и при поддержке Министерства здравоохранения РБ, была создана Региональная общественная организация «Профессиональная ассоциация специалистов с высшим сестринским, средним медицинским и фармацевтическим образованием Республики Башкортостан». К настоящему времени в её рядах числятся более 22 тысяч медицинских работников.

В БГМУ Кафедра Терапии и сестринского дела с уходом за больными является ведущей и выпускающей для бакалавров Сестринского дела. В 2021 г был первый набор на очную форму, а с 2023 – открывается очно-заочная форма. В дан-



ное время одной из самых гуманных профессий обучается 17 человек.

Мы разделяем единые цели, мы руководствуемся едиными ценностями, высшей из которых является здоровье человека! С работой медицинской сестры (брата) справится далеко не любой человек. Для неё требуются не только высокие профессиональные навыки, но и спокойный характер и высокая стрессоустойчивость. Труд медработника, справедливо можно назвать призванием. Мы учимся, мы стремимся доказать себе и другим, что профессия медицинской сестры бесценна и уникальна! Хотим пожелать вам больших успехов, веры в свои силы и непрерывного движения вперед! Алга!

Доцент Г. Имельгузина  
Фото автора

## День Победы в БГМУ

# Торжественный митинг в честь 78-й годовщины Победы в БГМУ

«Этот день победы порохом пропах, этот праздник с сединою на висках...». Именно с этих строчек начался митинг, посвященный 78-ой годовщине ко Дню Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов на площади перед УСК БГМУ № 2 6 мая 2023 года. Память о войне – это прежде всего память о людях. Пройдут десятилетия, немало ярких и важных событий произойдет в жизни народа, но легендарный подвиг – Победа в Великой Отечественной войне – навсегда останется в нашей памяти.

Почётными гостями на митинг были приглашены многоуважаемые ветераны. Именно для них с огромной благодарностью и признательностью за Победу выступали студенты нашего университета, выносились знамёна Республики Башкортостан и Российской Федерации, а также прозвучали гимны. Два курсанта парадным строевым шагом прошли к памятнику "За Родину жизни отдавшие" и возложили к его подножию цветы.

Профессор, академик РАН, ректор Павлов Валентин Николаевич поблагодарил ветеранов за их вклад в приближение дня Великой Победы и поздравил их с 78-годовщиной этого знаменательного события. Он особо отметил работу медиков БАССР, выпускников БГМИ на полях сражений, в эвакуационных пунктах и госпиталях,



которые жертвовали своими жизнями, чтобы спасти раненых и возвращать их в боевой строй. Также торжественную речь произнес Тимербулатов Виль Мамилович, профессор, член-корреспондент РАН, заведующий кафедрой хирургии с курсами эндоскопии ИДПО. Именно он участвовал в организации работы госпиталей города Мелитополь Запорожской области и города Красный Лиман Луганской области во время проведения Россией Специальной военной операции. Затем ветеранов поздравил Федотов Алексей Леонидович, исполняющий обязанности заведующего кафедрой мобилизационной подготовки здравоохранения и медицины катастроф, подполковник медицинской службы запаса. Также выступил с речью Ганиев Рашит Фарирович, заведующий эндоскопическим отделением Клиники БГМУ, воин-интернационалист, участник войны в Афганистане, заместитель командира взвода, сержант.

Героизм и подвиг медицинских сестёр на поле боя олицетворял танец медсестер «Ой, Варюша,

Варенька» исполненный ансамблем народного танца «Бэхет». Песня Чебаевой М. «Нам нужна одна победа!» проникла в сердце каждого. Выступление парней «Вечер на рейде» из молодёжного театра «Мед-арт» отразила дух воинов времён Великой Отечественной войны. Башкирский государственный медицинский университет принимал участие в ежегодной международной акции «Вальс Победы» в которой танцевальные пары вальсируют, как когда-то в далеком 1945-м 9 мая их деды и бабушки кружились в праздничном вальсе. Праздничный вальс исполнили финалистки конкурса «Мисс БГМУ-2023»

Мы, молодое поколение, всегда будем помнить героические подвиги нашего народа в годы Великой Отечественной войны. Низкий поклон нашим дедам и прадедам за мужество и героизм, проявленные на фронтах войны. Навечно останутся в наших сердцах их имена, отдавшие свою жизнь за наше будущее. Никогда не забудем мы тех, кто, не жалея своей жизни, завоевал свободу и счастье для грядущих поколений. Обещаем упорно учиться, чтобы быть достойными нашей великой Родины, нашего героического народа!

Слушатели ОЖ ОКМР Р. Мансурова,  
А. Лукманова  
Фото П. Маштакова

## Память о войне



Х.А. Ганцев и С.Х. Ениеева, 1945 г.

Этот ласковый майский ветер... Май... Майский день. Майский день Победы... День и начало эпохи мира, радости и счастья.

Наши родители-фронтовики встретились желающими домашнего тепла, любви и семьи. Родилось и выросло поколение, которым впервые за многие столетия удалось долгое время прожить под мирным небом. Но война оставила огромный след, вспоминаются строчки "Нет в России семьи такой, где б не в памяти был свой герой". И всегда в советских семьях звучал первым тост: «Лишь бы не было войны». Но она пришла. Пришла в наши дома и рабочие места. Первым ударом стал «COVID-19», следующим - СВО. И уже внуки и правнуки героев ВОВ стали

ее героями. Все граждане России с большим почтением и светлой памятью возлагают цветы у памятников воинов, отдавших жизнь за Родину.

Традиционная площадка торжественного митинга: мемориальный комплекс выпускников БМИ около 2 корпуса, отдавших жизнь за Родину-мать. Митинг прошел и поныне: во главе команды – ректор, академик РАН Павлов В.Н., члены ректората, преподаватели. В ряду активных участников в память о героях ВОВ наши сегодняшние герои преподаватели - орденосцы и рядом с ними - наши студенты, в души которых мы должны внести патриотизм, любовь к Родине, гордость за своих предков.

Но история раздвигает рамки традиций, и сегодня Луганские поля - место захоронения легендарного генерала М. Шаймуратова, теперь наша новая зона любви и почтения, как и желание возродить Луганский ГМУ в лучших российских традициях. Память о героях многолика, но всегда должна быть и созидательна.

Профессор Х. Ганцева  
Фото автора

## Мы помним



5 мая 2023 года на кафедре философии БГМУ состоялось мероприятие среди групп лечебного и педиатрического факультетов, посвященное годовщине Победы в Великой Отечественной войне по теме «Мы помним».

Во вступительном слове доцент кафедры философии Панова Л.А. рассказала студентам о значении Победы, как их деды и прадеды спасли советский народ от геноцида и истребления. На мероприятии с докладами выступили студенты группы П-110:

Г. Урманбетова: «Макеевский приют Призрение – символ геноцида советских детей в годы войны»;

Э. Ахметова: «Змиевская балка. Ростов на Дону»;

А. Байдовлетов: «Без срока давности: Холокост и Хатынь – преступления нацизма»;

А. Видергольд: «Блокада Ленинграда – символ геноцида советского народа»;

М. Шакаев: «Трибунал в Нюрнберге – правосудие народа»;

А. Каримова: «Семейная память»;

И. Ахметова и О. Пашкова прочитали стихотворения о войне.

Доцент Л. Панова  
Фото автора

# Мистер и Мисс БГМУ-2023

## Мисс БГМУ-2023



24 апреля 2023 года в большом зале Театра оперы и балета состоялось долгожданное событие студенческой жизни, одновременно знаменующее начало весны – шоу «Мисс БГМУ – 2023». Встречал студентов и жюри симфонический оркестр БГМУ (руководитель - кандидат искусствоведения, доцент, композитор, член союза композиторов РФ и РБ А. Хасаншин), исполнивший ряд известных музыкальных композиций. В этот прекрасный вечер конкурсантки были представлены в образах фей, одарили зал своей неоспоримой красотой и очаровав всех своим обаянием, окунув в непередаваемую атмосферу сказки.

Открыл «Мисс БГМУ – 2023» приветственным словом проректор по учебной работе, заведующий кафедрой инфекционных болезней с курсом ИДПО, д.м.н., профессор Валишин Дамир Асхатович. В своей речи он выразил восхищение всеми участницами конкурса, а также отметил значимость проводимого мероприятия и его высокий уровень.

Тематикой шоу в этом году было решено выбрать один из самых сложных жанров – мюзикл. Каждая конкурсантка подобрала близкую для себя историю и смогла передать ее так, что ей не только поверили, но пережили ее вместе с ней. Зрители погрузились в мир любви и свершения сокровенных желаний.

На протяжении всего вечера девушки удивля-

ли не только своей красотой, но и уровнем подготовки. Организаторы составили конкурсные испытания, в которых участницы смогли проявить себя с самых разных сторон, начиная от дефиле в вечерних платьях, творческих номеров и заканчивая интеллектуальным конкурсом.

Домашним заданием стало создание видео визитки, которая задала темп всему вечеру и помогла лучше узнать историю каждой девушки. В этом конкурсе сочетались не только красота и обаяние участниц, но и их профессионализм в актерском мастерстве.

Поистине превосходным и важным номером являлся поставленный мюзикл, который перенес зрителей на мгновение в чудесные и полные любви истории. Каждая участница вложила частичку себя и смогла обратить внимание на важные моменты нашей жизни. Номера помогли понять значимость простых вещей и их роль в современном обществе.

Нашему многоуважаемому жюри предстояла непростая задача, выбрать конкурсантку достойную носить почетный титул Мисс БГМУ. Оценив сильные стороны каждой финалистки, оргкомитет распределил номинации следующим образом:

- МИСС БГМУ-2023, а также «Мисс обаятельная улыбка - 2023» стала Алия Гайсина, Фармацевтический факультет

- I ВИЦЕ МИСС БГМУ-2023 и «Мисс – грациозная леди – 2023» - Дилия Кутова, Лечебный факультет

- II ВИЦЕ МИСС БГМУ-2023 и «Мисс бесконечная радость - 2023» - Азалия Кучаева, Стоматологический факультет

- «Мисс загадочное обаяние – 2023» - Эвелина Алчинова, Педиатрический факультет

- «Мисс – открытие года – 2023» - Лера Матяс, Медико-профилактический факультет с отделением биологии

- «Мисс артистичная натура - 2023» - Дильбар Калмурзина, Лечебный факультет

- «Мисс изящная натура - 2023» - Neha Sagar, Международный факультет

- «Мисс солнечная натура – 2023» - Алия Саегарева, Лечебный факультет

- «Мисс элегантная натура - 2023» - Анастасия Лысова, Медицинский колледж

Ежегодный конкурс «Мисс БГМУ» в очередной раз доказал, что наши студентки не только самые обаятельные и артистичные, но и глубоко чувственные натуры, способные тронуть душу каждого зрителя.

Слушатель ОЖ ОКМР Ф. Вакилов  
Фото Д. Волкова



## Олимпиадное движение

IV Всероссийская олимпиада студентов  
"Биохимик-2023"

В ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет Минздрава России 19-20 мая 2023 г. состоялась IV Всероссийская олимпиада «Биохимик-2023», в которой участвовало 77 обучающихся из 22 медицинских и классических вузов России, Киргизской Республики, Республики Казахстан.

С приветственным словом перед участниками и гостями олимпиады выступили проректор по учебной работе Валишин Дамир Асхатович и заведующий кафедрой биологической химии Галимов Шамиль Нариманович. Они отметили актуальность проведения олимпиады и подчеркнули, что такие мероприятия важны для становления научного мышления обучающихся и развития сотрудничества между высшими учебными заведениями России и зарубежья.

Участникам была предложена обширная программа, олимпиада прошла в несколько этапов:

1 конкурс «Биохимик-2023», участники выполнили задания в рамках программы предмета биохимия, изучаемого в вузе.



2 конкурс «Лучшее эссе», участники представили творческую работу по актуальной проблеме биохимии.

3 конкурс «Лучшая ситуационная задача», участники представили составленные ими ситуационные задачи.

4 творческий конкурс «Наш университет», команды подготовили «визитку» о научных достижениях вуза, особенностях учебного процесса, других сфер деятельности и т.д.

В организационный комитет и жюри вошли профессор и доценты Башкирского ГМУ, Кыргызской ГМА, Башкирского ГУ, Дагестанского ГМУ, Рязанского ГМУ, Оренбургского ГМУ, Северного ГМУ, Ижевской ГМА, Пермского ГМУ, Читинской ГМА.

Результаты олимпиады:

В командном первенстве по итогам всех конкурсов I место заняла команда Ижевской ГМА, II место – команда Башкирского ГМУ; III место – команда Оренбургского ГМУ.

В личном первенстве: I место – Усаев Айбар А., Башкирский ГМУ; II место – Григорьев Д.В., ПСПбГМУ им. И.П. Павлова, Евсеев А.Ф., Ижевская ГМА, Уряшев Р.Р., Оренбургский ГМУ; III место – Капустин И.В., Ижевская ГМА, Кондюров Е.Э., Рязанский ГМУ, Ильин С.Д., Ижевская ГМА

Номинанты конкурса «Лучшее эссе» – Гафуров М.У., ЮУГМУ, Исаева А.Л., СПГПМУ, Никитина А.В., ПИМУ, Стальмакова С.П., Башкирский ГМУ, Бекмурзаев А.Б., Кыргызская ГМА, номинанты конкурса «Лучшая ситуационная задача» – Добрынина М.Ю., КрасГМУ, Кусамбетов М.Р., Оренбургский ГМУ, Усаев А.А., Башкирский ГМУ, Тухватуллина Г.Ф., Казанский ГМУ, Смирнов И.А., Оренбургский ГМУ.

Победители и номинанты олимпиады награждены дипломами и ценными подарками.

Доцент Г. Абдуллина  
Фото автора

## Биохимик БГМУ-2023



С 25 по 28 апреля 2023 г. на кафедре биологической химии проводилась олимпиада обучающихся БГМУ «Биохимик БГМУ-2023». Было зарегистрировано 54 участника, обучающиеся лечебного, педиатрического и медико-профилактического факультетов.

Олимпиада по биохимии проходила в три этапа:

1 конкурс «Биохимик БГМУ-2023», участники выполнили задания в рамках программы предмета биохимия, изучаемого обучающимися в медицинском вузе, 2 конкурс «Лучшее эссе», участники представили эссе по актуальной проблеме биохимии, 3 конкурс «Лучшая ситуационная задача», участники представили составленные ими ситуационные задачи.

После проверки эссе, ситуационных задач, ответов участников 1 конкурса выявлены следующие победители и номинанты олимпиады:

1 место Усаев Айбар Л-202Б; 2 место Зинатуллина Юлия Л-209А, Стальмакова Светлана Л-207Б; 3 место Вельдяева Валерия Л-215 Б, Усаев Айгиз Л-202Б. Номинация «Биохимик БГМУ-2023» Усаев Айбар Л-202Б. Номинация «Лучшее эссе» Смирнов Виктор Л-203А. Номинация «Лучшая ситуационная задача» Гайнетдинов Фанзиль Л-201 Б.

Победители и номинанты были награждены дипломами и ценными призами.

Доцент Г. Абдуллина  
Фото автора

Завершающее  
занятие школы  
"Юный медик"

20 апреля 2023 года прошло последнее в этом учебном году занятие Школы «Юный медик».

Ребята познакомились с медицинским колледжем и специальностями, осваиваемыми в нём. Выступления с презентациями о жизни колледжа прозвучали из уст студенток 2 курса сестринского дела: Кузубаевой А.И., Голубятниковой О.А. и Искужиной З.И. Выступающие ответили на вопросы слушателей и пригласили ребят поучаствовать в практической части.

Практическое занятие было представлено мастер-классом «Десмургия: наложение повязок», «Чепец» и «Рыцарская перчатка». Студенты активно делились приобретенными знаниями и опытом, вовлекали слушателей в самостоятельное выполнение ряда последовательных манипуляций. Ребята с интересом осваивали новые навыки, задавали много вопросов.



Хочется поблагодарить представителей медицинского колледжа за интересное профориентационное занятие для школьников.

Приятным моментом для ребят стало вручение памятных призов для тех, кто особо ответственно отнесся к занятиям и посетил практически все.

Руководитель центра довузовской подготовки и профориентационной работы БГМУ  
Л. Мурзагалина

## Научная жизнь университета

# Конференция "Актуальные проблемы физической культуры и спорта"

В БГМУ прошла Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры и спорта».

В конференции приняло участие более 60 студентов из 7 вузов РБ. Так же по программе Microsoft Teams в онлайн режиме участвовали обучающиеся из г. Омск, Ростов, Казань, Якутск, Москва и Уфа.

Научно-практическая конференция прошла 14 апреля 2023 г. на базе корпуса №8 и УСК БГМУ №10. В пленарной части участвовали: проректор по научной и международной деятельности БГМУ, д.ф.м.н., Искандер Ахатов, заведующий кафедрой физической культуры БГМУ, к.б.н., доцент Руслан Гайнуллин, доцент кафедры «Масс-рестлинг и национальные виды спорта» Северо-восточного федерального университета имени М.К. Аммосова (Якутск) Егор Кудрин (по видеомосту), д. фил. н., заведующий кафедрой "Философия, история и социальный инжиниринг» УГНТУ Ханиф Вильданов, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта БГПУ им. М. Акмуллы Людмила Матвеева, доцент кафедры общественного здоровья и организации здравоохранения с курсом ИДПО БГМУ, к.м.н. Азат Киньябулатов, доцент кафедры анатомии человека БГМУ, к.м.н. Антон Масленников, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта БГПУ им. М. Акмуллы Роман Кулешов, председатель РОО "Физкультурно-спортивный клуб ГТО" РБ Виктор Макин и другие почетные гости.

– Уважаемые студенты, приглашенные гости! Всех благодарю за участие в данной научной конференции. Нельзя рассматривать спорт отдельно от медицины. Они тесно взаимосвязаны. Только здоровье, занимающиеся спортом, ведущие активный образ жизни врачи смогут полноценно выполнить свою работу. Спорт — это только победы и достижения, это увлечение, новые друзья, знакомства, чувство локтя. Актуальных вопросов в спорте достаточно. Желаю всем удачи и плодотворной работы! – отметил в приветственном обращении Искандер Шаукатович.

– Руководство БГМУ уделяет большое внимание развитию спорта. Университет обеспечен хорошими базами. Наши сборные ежегодно попадают в финальную часть фестиваля спорта среди всех медицинских и фармацевтических вузов страны. В этом учебном году четыре сборные нашего Университета примут участие в финальных соревнованиях медфармузов России. БГМУ стала призером Всероссийского конкурса среди медицинских и фармацевтических вузов России «ВУЗ здорового образа жизни». В конкурсе участво-



вали 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 заняла третье место в номинации «За создание условий здоровьесформирующей деятельности и модернизацию материально-технической базы для реализации оздоровительных мероприятий, и формирование здорового образа жизни». Материалы были предоставлены кафедрой физической культуры. Развиваем и массовый спорт. Ежегодно вуз организует более 100 мероприятий, в которых принимают участие более 5000 студентов и профессорско-преподавательский состав вуза. В 2022 г. наши студенты стали призерами чемпионата мира по масс-рестлингу в г. Якутск. БГМУ в числе первых вузов в республике приступил к выполнению комплекса ГТО среди студентов и профессорско-преподавательского состава университета. Есть достижения. Но мы не собираемся останавливаться и стремимся к новым высотам. По поданным заявкам, интересным работам, наша конференция будет очень насыщенной и интересной. Пожелаю всем удачной работы! – сказал в приветственном обращении Руслан Анварович.

После пленарной части работа продолжилась в трех секциях: «Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта», «Психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта», «Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта». Так же был проведен «круглый стол» на тему «Роль масс-рестлинга в физическом воспитании студенческой молодежи». После выступлений в каждой секции были выявлены победители.

Секция «Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта»

1 место - Фидан Вакилов (Л-409А), БГМУ. Науч. рук.: Ильясов Б.Г. ст. преп. кафедры физической культуры БГМУ. Тема: «Влияние занятий скандинавской ходьбой на состояние здоровья и профилактику сердечно-сосудистых заболеваний».

2 место - Урал Низаметдинов (Л-214А), БГМУ. Науч. рук.: Закиев А.М. преп. кафедры физической культуры БГМУ. Тема: «Влияние стресса на физическую подготовленность обучающихся второго

курса лечебного факультета БГМУ».

3 место - Алексей Пундир Аджавич (Лечебно-профилактический факультет-17 Б). Ростовский ГМУ. Науч. рук.: ст. препод И.Л. Пожидаева. Тема: «Эффективность лфк в профилактике и лечении артрозов».

3 место - Полина Кочина (Ст-504), БГМУ. Науч. рук.: Абзалилов Р.Я. доцент кафедры физической культуры БГМУ. Тема: «Структурные и функциональные изменения сердца у спортсменов».

Секция «Психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта»

1 место - Диана Ахметова, Ренара Лукманова (Л-516 В), БГМУ. Науч. рук.: Фазлутдинова Л.Р. стар. преп. кафедры физической культуры БГМУ. Тема: «Выявление дисморфофобии у физически активных обучающихся».

2 место - Юлия Валеева Радиковна (Л-213А), БГМУ. Науч. рук.: Гумеров И.И. ст. препод. кафедры физической культуры БГМУ. Тема: «Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании молодежи»

3 место - Виктория Ахметшина (ПОФКБЖД 51-18 ИФКиЗЧ), БГПУ им М. Акмуллы. Науч. рук.: Кулешов Роман Сергеевич - кандидат педагогических наук, доцент. Тема: «Роль комплекса ГТО в физическом воспитании младших школьников».

Секция «Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта»

1 место - Андрей Швейкин (Л-301А), Дилия Кутова (Л-405 Б), БГМУ. Науч. рук.: Ишмухаметов И.З. ст. преп. кафедры физической культуры БГМУ. Тема: «Особенности физической культуры у людей с гипертонической болезнью».

2 место - Регина Насибуллина (П-302Б), БГМУ. Науч. рук.: Хусанов Д.З. доцент кафедры физической культуры БГМУ. Тема: «Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой как метод реабилитации после коронавирусной инфекции COVID-19».

3 место - Дилюза Гумерова, Айгузель Исмаилова (П-302 Б), БГМУ. Науч. рук.: Ильясов Б.Г. стар. преп. кафедры физической культуры БГМУ. Тема: «Влияние бега на здоровье человека».

Победители были награждены грамотами и призами. Все участники получили сертификаты. А научные руководители были отмечены благодарственными письмами. Самые лучшие статьи будут опубликованы в журнале «Вестник БГМУ».

Преподаватель кафедры физической культуры БГМУ А. Закиев

## 2023 год - Год педагога и наставника

# О цели наставничества

Наставничество, как любой другой процесс образования и работы включает в себе немаловажную составляющую – цель. Целью наставничества является максимальное раскрытие потенциала личности наставляемого, необходимое для успешной личной и профессиональной самореализации, путем создания условий для формирования систем поддержки, самоопределения и профессиональной ориентации, а также оказание помощи работникам в их профессиональном становлении, улучшении профессиональных компетенций, необходимых для выполнения должностных обязанностей.

Цель не что иное, как образ результата. Именно от наставника зависит, сможет ли он просто и ясно донести цель до обучаемого и вдохновить подчиненного на ее достижение.

Недостижимых целей не бывает, но есть взаимоисключающие критерии их достижения, которые необходимо вовремя распознать и исключить в своей модели.

Возьмем за основу постановки целей SMART. Само слово smart в переводе на русский, означает «умный», а результаты работы должны быть:

- конкретными (specific)
- измеримыми (measurable)
- достижимыми (attainable)
- значимыми (relevant)
- соотносимыми с конкретным сроком (time-bounded).

Таким образом, правильная постановка

цели означает, что она также конкретна, измерима, достижима, значима и должна быть достигнута к конкретному сроку. Рассмотрим каждый критерий цели.

**Конкретная и позитивно сформулированная**

Негативно сформулированная цель с употреблением «не делай» указывает на то, чего нужно избежать, а не на то, чего нужно достичь. Подсознание не воспринимает частицу «не» и пропускает ее в команде, поэтому, формулируя цель по принципу «не делай так», вы как наставник рискуете получить прямо противоположный результат.

### Измеримая

Как измерить цель? Она должна быть выражена в штуках, в листах, в процентах, в рублях и т.д. Например, «три статьи по принятым положениям» – это пример верно сформулированных критериев, указание на то, что и как делать.

### Достижимая

Наставник при постановке цели должен быть уверен, что она достижима, и речь не идет о возможном решении сверху. Цель должна быть не слишком простой, иначе не будет мотивации для ее достижения, в тоже время слишком сложная цель может напугать молодого обучаемого. Она должна попадать под описание «трудно, но выполнимо», бросать вызов обучаемому. Поэтому ее необходимо планировать с учетом индивидуальных особенностей, чуть ниже предела возможностей обучаемого. Постепенно увеличивать уровень сложности.

### Значимая

Цель должна мотивировать стажера. Необходимо сформулировать ее так, чтобы он считал цель за собственную и был заинтересован в достижении. Наставник, как правило, не может прямо указывать, командовать, в его распоряжении только приемы нематериальной мотивации.

Неверное решение в данном случае использование модели «делай, как я» – когда обучаемому приходится просто копировать действия наставника без объяснения причин и актуальности определенного решения. Любая внештатная ситуация, которая выходит за пределы шаблона, может нарушить основной процесс.

### Цель, соотносимая с конкретным сроком

Правильно ставить цель с конкретным сроком ее выполнения, не следует давать расплывчатые границы «конец месяца», «через три недели», «к концу рабочего дня». С четко обозначенными сроками подопечный видит красную черту сдачи и может правильно планировать свою работу.

Необходимо помнить, результат достигается не только путем правильно поставленной цели, но и благодаря системному контролю, ограничение случайными проверками не дает полной реализации поставленных задач. По результатам контроля требуется разбор ситуации с подопечными, при необходимости внося коррективы в первоначальные задачи, с учетом изменений текущей обстановки.

Слушатель ОЖ ОКМР БГМУ Н. Гайдов  
Фото из сети Интернет

# SMART ПРИНЦИП

<b>S</b> <i>Specific</i> <b>КОНКРЕТНЫМИ</b>	<b>M</b> <i>Measurable</i> <b>ИЗМЕРИМЫМИ</b>	<b>A</b> <i>Attainable</i> <b>ДОСТИЖИМЫМИ</b>	<b>R</b> <i>Relevant</i> <b>РЕЛЕВАНТНЫМИ</b>	<b>T</b> <i>Timebound</i> <b>ОГРАНИЧЕННЫМИ ВО ВРЕМЕНИ</b>
 <p>Сформулированы конкретно, точно и понятно</p>	 <p>Поддаются количественному определению - с указанием критериев, позволяющих определить степень их достижения</p>	 <p>Выполнимы, но требуют приложения усилий</p>	 <p>Поддерживают цели подразделения, внося вклад в достижение глобальных стратегических целей компании</p>	 <p>С указанием точных сроков исполнения</p>



## Было напечатано в газете "Медик" БГМИ

# Учеба учебой, но активный отдых никто не отменял!

### Торжественное собрание

20 ИЮНЯ В 16.00 ЧАС. В АКТОВОМ ЗАЛЕ СОСТОИТСЯ ТОРЖЕСТВЕННОЕ СОБРАНИЕ, ПОСВЯЩЕННОЕ ДНЮ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА. ПРИГЛАШАЮТСЯ ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ.

РЕКТОРАТ.

### ОТПУСК — ЭТО ОТДЫХ, считают

В КОМИТЕТЕ ВЛКСМ,

ПРОФКОМЕ СОТРУДНИКОВ

И СТУДЕНТОВ

БММТ «СПУТНИК» совместно с комитетом ВЛКСМ БГМИ реализует путевки:

в СОЧИ — частный сектор со всеми удобствами, питание в ресторане, ведомственный пляж. Проезд самолетом. Стоимость путевки на 10 дней 440 рублей, на 15 дней — 560 рублей.

в ХЕРСОН — гостиница, проезд самолетом, 10 дней, стоимость 420 рублей.

в КРЫМ — частный сектор, проезд самолетом, стоимость 600 рублей.

на ОЗЕРО ИССЫК-КУЛЬ — турбаза, 10 дней, стоимость путевки без дороги 404 рубль, в ТУАПСЕ, МАПКОП — турбаза, 20 дней, проезд самолетом, стоимость путевки с дорогой 520 рублей.

в речные круизы по ЕНИСЕЮ и по ВОЛГЕ — стоимость в зависимости от категории каюты — от 780 до 1000 рублей.

Сроки: июль, август. За справками обращаться в комитет ВЛКСМ БГМИ.

ОТПУСКНЫМИ проблемами сотрудников института озабочен председатель профкома Р. А. Батыршин. По сравнению с прошлым годом стоимость санаторных путевок возросла в 4,1 раза, а профсоюзные доходы в казне остались на прежнем уровне. Институт снабжает путевками из расчета 1,63 на 100 работающих.

Остается уповать на договор, составленный с бюро «Отдых» городов Эссентуки и Кисловодска: профком закупил курсовки в эти здравницы на 10 тысяч рублей.

Если вам удалось самостоятельно добыть санаторные и лечебные путевки, профком готов в значительной мере уменьшить их стоимость.

Во второй половине июля планируется выезд «Мать и дитя» в спортивно-оздоровительный лагерь БГМИ.

НАШ КОРР.

ОБЛАСТНОЙ комитет профсоюзов выделил 30 путевок для наших студентов на санаторно-курортное лечение, как в местных республиканских, так и во всеобластных здравницах.

Студенты, которые не смогли купить путевки в своем профсоюзе и приобрели их сами, могут обратиться в наш профком с заявлением о частичной оплате таких путевок — для этого нам впервые выделили деньги.

250 студентов смогут отдохнуть этим летом в спортивно-оздоровительном лагере, расположенном на живописном берегу Белой. Продолжит свою работу и санаторий-профилакторий института.

Всем, у кого возникли проблемы с летним отдыхом: добро пожаловать в профком студентов.

Р. РАХМАТУЛЛИН,  
зам. председателя профкома студентов БГМИ.

NOLI NOCERE!



ГАЗЕТА БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА ИМЕНИ 15-ЛЕТИЯ ВЛКСМ

Газета основана 1 сентября 1968 г. № 19 (899) СРЕДА, 19 июля 1991 г. Цена 5 коп.

Самое начало лета для университета - это, как правило, сессинное время, когда студенты сдают последние зачеты и плавно переходят к сдаче основных экзаменов. Июль и август - это месяца заветных каникул, причем не только для студентов, но и для преподавателей. Работник далеко не каждой сферы может похвастаться почти двухмесячным отпуском. И его в первую очередь нужно проводить с пользой, для укрепления здоровья. Сейчас преподаватели и студенты БГМУ могут поехать за город во всеми любимым спортивно-оздоровительный лагерь "Пульс". Некоторые счастливицы, активисты отправляются в Краснодарский край, село Лермонтово, расположенное на черноморском побережье, в лагерь "Сеченовец". Но и раньше наш университет, тогда институт, предлагал большие возможности для отдыха профессорско-преподавательского состава и обучающихся. Со списком направлений для отдыха можно ознакомиться в статье газеты "Медик" № 19 (899) за 19 июня 1991 года.

## Государственная итоговая аттестация выпускников



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

Газета основана 1 сентября 1968 года № 24 (494) СРЕДА, 18 июня 1980 года Цена 1 коп.

### БЛАГОРОДНАЯ ЦЕЛЬ

Народное здравоохранение нашей страны стало и становится перед собой благородную цель — последовательно заботиться о здоровье человека, о развитии науки, совершенствовании подготовки медицинских кадров.

Все это имеет непосредственное отношение к нашему институту, главная задача которого — готовить специалистов высшей квалификации в тесном контакте с органами и учреждениями здравоохранения, расширять и углублять поиск качественно новых резервов.

Со дня основания коллектива института, активно участвуя в медицинской жизни, вносит достойный вклад в дело развития и совершенствования здравоохранения республики. Начиная с 1939 года, в его клинике проходят специализацию медицинские работники Башкирии. При активной деятельности кафедр республиканская клиника послужила в крупный диагностический и научный центр РСФСР, создавались и развивались специализированные медицинские службы.

Как известно, в 1979 году совместная деятельность института с органами здравоохранения была проверена авторитетной комиссией Министерства здравоохранения Российской Федерации. Она отметила большую работу коллектива по развитию здравоохранения и оценила ее положительно.

С большой эффективностью работают многие специализированные центры, способствующие развитию специализации в масштабе республики, подготовке и повышению квалификации медицинских работников, внедрению достижений науки в практику. Так, республиканский неврологический центр, возглавляемый профессором

Н. А. Борисовой, признан школой передового опыта. Заслуживают положительной оценки деятельность республиканского центра детской хирургии, которым руководит профессор М. Г. Мавлютова, детского кардиологического центра, руководимого профессором Л. Д. Гатауллиной, и другие.

Важную роль в повышении квалификации врачей, внедрении в практику результатов научных исследований играют научно-практические конференции. При активном участии кафедр института (детских болезней, акушерства и гинекологии, нервных болезней, онкологии, рентгено-радиологии) и научно-медицинских обществ в минувшем году в республике было проведено 87 таких конференций с охватом 3 тысяч врачей.

В то же время необходимо сказать, что некоторые кафедры самоустранились от этих необходимых мероприятий. Среди них кафедры дерматовенеро-инфекционных болезней, детской неврологии, анестезиологии и реаниматологии. И не случайно эти и другие кафедры, в том числе теоретические, до сих пор не являются организационными центрами по тем или иным разделам клинической и теоретической медицины, слабо используют свои возможности по совместной работе с органами здравоохранения.

И тут необходимо напомнить, что кафедры должны решать этот вопрос не в плане увеличения числа конференций, а улучшения организационного уровня и повышения научной и практической значимости этих форумов.

В совместной деятельности кафедр института с органами здравоохранения важное место занимала и будет занимать лечебно-консультативная работа.

Однако надо заметить, что существующая система лечебно-консультативной помощи в прикрепленных неблагодарных учреждениях значительно устарела и требует организационного улучшения. Эту работу специалисты института должны проводить строго по графику в определенных базовых, хорошо оснащенных учреждениях.

Эту проблему мы ставим уже много лет, но органы здравоохранения до сего времени придерживаются устаревшей формы, слабо привлекают к экспертной оценке качества диагностики и лечения ученых института.

Надо помнить: клиника — это синоним лучшего медицинского учреждения как с точки зрения организации лечебного процесса, так и применения новейших методов лечения, оснащения современным оборудованием, наведения в клинику образцового порядка, достижения более высоких качественных показателей работы.

В адрес главных врачей базовых (клинических) учреждений надо сказать, что они в равной степени несут ответственность и за постановку учебного процесса в целом, и за создание нормальных условий для организации этого процесса в клинике. Нельзя допускать, когда отдельные главные врачи клинических баз, неправильно истолковывая свои функции, занимают одностороннюю позицию, позицию потребителя, что наносит большой ущерб нашему общему делу.

Развивая и укрепляя связи вузов с органами здравоохранения, совершенствуя медицинскую науку, нам всем — ученым, врачам, студентам, — надо помнить слова Л. И. Брежневца, сказанные им с трибуны XXV съезда КПСС: «Среди социальных задач нет более важной, чем забота о здоровье советских людей».

М. СЛФИН,  
доцент.

В газете "Медик" БГМИ № 24 (494) за 18 июня 1980 года содержится интересная статья авторства видного организатора здравоохранения, доцента (с 1970 г. заведующий кафедрой социальной гигиены и организации здравоохранения нашего института), участника Великой Отечественной войны, первого председателя Совета ветеранов нашего университета Сафина Махмута Салиховича (совет организован им в 1988 году). Он был известен и своей любовью к истории медицины. Так, например, совместно с доцентом В.Я. Киселевым он подготовил и издал книгу "Башкирскому медицинскому институту 60 лет (1932-1992 гг.)". Во многом это фундаментальный, обобщающий труд, который раскрыл ранее неизвестные страницы истории нашего университета.

В данной газетной статье Махмут Салихович упоминает многих известных деятелей медицины нашего университета, который внесли значимый вклад в развитие здравоохранения не только нашей республики, но и всей страны. Это и профессор Н.А. Борисова - руководитель республиканского неврологического центра, и профессор М.Г. Мавлютова, возглавлявшая республиканский центр детской хирургии, и Л.Д. Гатаулина, руководившая республиканском детским кардиологическим центром. Огромную роль в становлении института безусловно сыграли и его кафедры.

## Медицинские династии

### История семьи

Марка Наумовича Фридмана с полным правом можно назвать родоначальником большой врачебной семьи. По его стопам в медицину пришли и честно служили ей, работая всю жизнь в Уфе, его младший брат Я.Н. Фридман – фтизиатр и две младшие сестры Ч.Н. Фридман – мед. статистик, Е.Н. Фридман – участковый терапевт. Избрали специальности проктолога, невропатолога, фтизиохирурга и травматолога четверо их детей. Терапевтом стала и дочь погибшего на фронте старшего брата. Медицинское образование получили две дочери и внучка Марка Наумовича.

Жизненный путь Марка Наумовича похож на путь большинства соотечественников его поколения: короткое детство, учеба, работа, война и вновь работа.

Марк Наумович родился 15.04.1914 года в Украине в местечке Полонное Хмельницкой области в многодетной семье (6 детей) мелкого ремесленника. В детстве сколачивал ящики, помогая отцу обеспечивать семью. После окончания седьмого класса в возрасте 15 лет с пятью рублями в кармане и напутствием отца: «Учись дальше», – уехал в Шепетовку, поступил на вечернее отделение медицинского техникума. По окончании техникума в 1934 г. поступил в медицинский институт на лечебный факультет в г. Винница. Все годы учебы в техникуме и в вузе работал. По окончании института с отличием в 1939 г. был оставлен в аспирантуре при госпитальной



Основатель династии - Марк Наумович Фридман (1914-1969)

хирургической клинике. В сентябре 1939 года был призван в ряды РККА врачом срочной службы и принял участие в войне с белофинами, затем принимал участие в освобождении Западной Украины и Бессарабии (Молдавии).

За оказание медицинской помощи на фронте указом Президиума Верховного Совета СССР от 7.04.1940 г. был награжден орденом Красной Звезды. В апреле 1941 г. по болезни его комиссовали и демобилизовали из РККА, он вернулся в Винни-

цу и был зачислен в клиническую ординатуру при кафедре пропедевтики внутренних болезней. На основании опыта работы в военно-полевых условиях написал свою первую статью «Опыт и условия работы на ПМП Н-ского участка фронта».

В июне 1941 г. вместе с мединститутом М.Н. Фридман был эвакуирован из г. Винница, а уже 25 июля 1941 г. стал клиническим ординатором госпитальной терапевтической клиники Башмединститута (ГКБ №1). С августа 1942 по 1944 год он – постоянный член военно-врачебной комиссии Уфимского гарнизона Южно-Уральского военного округа. С 1944 по 1945 год по совместительству – главный врач госпитальной терапевтической клиники. С 1943 г. – ассистент кафедры госпитальной терапии Башкирского медицинского института, на которой работал до конца жизни.

Его учителем был основатель башкирской школы терапевтов, профессор Дмитрий Иванович Татаринов, которого он безмерно уважал, и ценил. Марк Наумович продол-

жил научные исследования Д.И. Татаринова по крупозной пневмонии и в 1948 году защитил кандидатскую диссертацию на тему: «Реакция оседания эритроцитов при крупозной пневмонии». Полученные результаты не устарели и сегодня.

В 1956 г. после смерти Дмитрия Ивановича кафедру возглавил его талантливейший ученик, впоследствии профессор, Зариф Шакирович Загидуллин, помогавший Д.И. Татаринову в станов-

## Медицинские династии

лении всех терапевтических кафедр, продолжателем его идей и традиций. С Марком Наумовичем их связывала настоящая мужская дружба. Их считали врачами от бога, и окружающими они не воспринимались по отдельности. Оба - ученики Дмитрия Ивановича Татарина, во всем помогали и поддерживали друг друга, были единомышленниками, как в вопросах обучения студентов, так и в создании на кафедре творческой и доброжелательной атмосферы, искреннего и заинтересованного отношения к работе. Большой коллектив кафедры (17 человек) был дружным и сплоченным. На кафедре работали настоящие профессионалы: Р.Х. Атласова, Е.М. Майергойз, Г.Н. Гнедкова, Н.Д. Чертова, Д.Н. Булыженкова, Б.Х. Ахметова, З.И. Гумерова, Р.Г. Фархутдинов, Ф.С. Хусаинова, П.Р. Комаров, И.И. Якина и др.

Марк Наумович обладал большим мастерством преподавания, артистизмом, доброжелательностью к слушателям. Он проводил практические занятия со студентами пятого и шестого курсов на высоком учебно-методическом уровне, разработал и читал курс лекций по военно-полевой терапии, по врачебно-трудовой экспертизе, курортологии и лечебному питанию, был куратором студентов шестого курса, которые занимались на базах клинических больниц №8, №13, №18. Бывшие студенты вспоминают, как обстоятельно он разбирал с ними каждого больного, никогда не унижал студентов, учил любить не только терапию, а быть добрым, терпеливым и сострадающим своим пациентам, уважительным к своим коллегам. Сам был эрудированным, высококвалифицированным специалистом, интеллигентным, остроумным, принципиальным, требовательным, честным и скромным человеком. Многие годы вел научно-студенческий кружок.

Марк Наумович был очень хорошим клиницистом и диагностом, для которого здоровье больного было превыше всего. Он принимал участие в ликвидации в районах республики септической ангины, связанной с алиментарным отравлением пшеницей. Вместе с врачами лечил больных, находясь в карантине по холере (1948г.) в ГКБ №1.

Пациенты ему очень верили и уважали. С благодарностью, спустя многие годы после его смерти, вспоминали, что надежда на выздоровление появлялась сразу после беседы с ним, сохраняли рецепты, которые он выписывал, чтобы снова ими воспользоваться. Марк Наумович сам делал больным внутривенные инъекции, если у них были «плохие» вены и медсестры не справлялись. Он не только консультировал тяжелых больных, но систематически проводил больничные обходы, которые были настоящей школой развития клинического мышления. От него не ускользала ни одна деталь. Консилиумы, клинические разборы и клинико-анатомические конференции, проходившие с его участием, всегда были интересны и познавательны, заставляли думать и врачей, и студентов, много читать, спорить, отстаивая свое мнение. Марк Наумович старался привлечь внимание коллег к редким и «трудным» случаям, встречающимся в практике врача. Помимо лечебно-консультативной работы в ГКБ №1, он проводил ее также на клинических базах больниц №№ 8, 13, 18, был консультантом поликлиники Совета министров БАССР.

Много времени Марк Наумович уделял научной работе. С 1952 года экспериментально и на практике он изучал возможность применения воды Красноуфольского источника №11 при хронических гастритах. Обследовав и пролечив 1360 больных, доказал, что ведущим курортным фактором в лечении больных хроническим гастритом является минеральная вода источника №11. На основании полученных им данных в 1958 г. на курорте было открыто гастроэнтерологическое отделение на 150 коек, расширены показания для пребывания больных на курорте, а курорт был переведен на круглогодичную работу. В 1966 г. Марк Наумович защитил докторскую диссертацию «Лечебное значение Красноуфольского курорта БАССР при хронических гастритах» и издал монографию «Курорт Красноуфольск». Как педагог и ученый Марк Наумович приобщал к научным исследованиям практических врачей курорта. Некоторые из них в дальнейшем стали преподавателями БГМИ (проф. Ф.Д. Булатова, доц. А.Г. Бакиров, асс. З.В. Аскарков и др.). На протяжении многих лет он являлся научным консультантом курорта, вместе с профессором Зарифом Шакировичем Загидуллиным был консультантом санатория «Юматово», заместителем председателя научно-курортной комиссии Башкирского Совета по управлению курортами профсоюзов, заместителем председателя проблемной комиссии, членом правления и секретарем Республиканского научного общества терапевтов.

Марк Наумович автор 68 научных работ, из них одна монография. После защиты докторской диссертации и до своей кончины (1969 г.) он совместно с Зарифом Шакировичем подготовил как научный консультант 4 кандидатские диссертации.

За работу в годы ВОВ Марка Наумовича наградили медалями «За победу над Германией», «За доблестный труд в ВОВ 1941-1945гг.», Почетной грамотой Уфимского городского совета депутатов трудящихся, а затем и медалью «20 лет победы над Германией». За свою врачебную деятельность он был награжден знаком «Отличник здравоохранения СССР», получил благодарность министра здравоохранения СССР, звание «Заслуженный врач БАССР», Почетную грамоту Президиума Верховного Совета БАССР.

У Марка Наумовича была очень дружная семья. Жена, Дора Львовна, врач акушер-гинеколог, и три дочери, для которых он был заботливым и любящим отцом. Дома постоянно велись разговоры о больных, диагнозах, анализах. По телефону с Зарифом Шакировичем ежедневно обсуждались кафедральные вопросы. В семье был культ знаний. К сожалению, отец не успел увидеть, как сложилась жизнь дочерей, для которых он был и остался непревзойденным авторитетом. Его дочери и все пять уже взрослых внуков окончили школы с медалями, а институты с отличием. Можно сказать, что все три дочери в той или иной степени пошли по стопам отца.

Младшая, Л.М. Фридман, – работает в поликлинике №1. Она врач высшей категории по функциональной диагностике и кардиологии, Отличник здравоохранения РБ и РФ. По итогам городского конкурса (2012г.) получила дипломы в номинациях «Лучший кардиолог» и «Лучший врач года».

Вторая, Г.М. Фридман, – унаследовала любовь к преподавательской деятельности. Окончив авиационный институт, работает в УГКР, заслуженный учитель РБ, Почетный работник среднего профессионального образования РФ, Отличник народного просвещения РФ, награждена медалью «Ветеран труда». Ее старшая дочь – заведующая кафедрой в этом же колледже, руководитель УМО РБ, имеет грамоту Министерства образования РФ.

Старшая, С.М. Фридман, – в 1967 году окончила БГМИ, затем целевую аспирантуру в институте гигиены труда и профзаболеваний (г. Ленинград) и в 1971 году защитила кандидатскую диссертацию «Вопросы патогенеза отравления тетраметилдиуромдисульфидом» (науч. рук. д.м.н Ж.И. Абрамова). С 1970 до 1975 года работала в УфНИИ гигиены и профзаболеваний. Вначале – м.н.с. лаборатории токсикологии. В 1973 г. организовала и возглавила лабораторию гигиены почвы, сотрудницы которой впервые обосновали ПДК двух нефтепродуктов в почве. С 1975 по 2010 год работала в БГМУ, до 1992 года – ассистент, затем – доцент кафедры фармакологии №2. Занималась со студентами всех факультетов, интернами фармфака, вела элективные курсы для педфака и фармфака, читала лекции на курсах повышения квалификации провизоров, многие годы была членом ИГАК педфака. Научными исследованиями занималась в рамках тематики кафедры по изучению воздействия новых химических соединений и соединений природного происхождения, а также выяснением механизмов их действия. Более 25 лет была завучем кафедры, куратором СНО, секретарем НМО фармакологов. Выполняла также обязанности секретаря Совета НМО РБ, председателя ЦМК и руководителя-эксперта по фармдисциплинам, члена КНМС БГМУ. Автор 164 научных и учебно-методических работ, из них 2 авторских свидетельства и 1 монография. Заслуженный работник здравоохранения РБ, Почетный работник высшего профессионального образования РФ, награждена общественной медалью «За верность БГМУ».

Дочь С.М. Фридман - Фрид С.А. в 1997 году окончила БГМУ. В 1995 году была Соросовским стипендиатом. В рамках студенческого обмена проходила стажировку в лаборатории биохимии НИИ Е. Moniz (Лиссабон, 1996 г.). По окончании клинической ординатуры при кафедре внутренних болезней №1 в 2000-м году защитила кандидатскую диссертацию «Состояние углеводно-энергетического и липидного обмена при артериальной гипертензии» (научный руководитель проф. Л.Н. Мингазетдинова и проф. Э.Г. Давлетов). С 2000-го года – ассистент кафедры внутренних болезней №1, с 2007 года – доцент. Обучает студентов 5 и 6 курсов лечебного и педиатрического факультетов, ведет элективный курс; ответственная за научную работу и СНО на кафедре. Автор 278 статей и тезисов, 6 монографий, 4 учебно-методических пособий. Награждена Почетной грамотой МЗ РБ (2013г.), Отличник здравоохранения РБ (2015г.). Лечебно-консультативную работу выполняет на базе ГБУЗ РКГВВ (ранее ГКБ №1), где работал ее дед, которого она никогда не видела. Из пяти правнуков Марка Наумовича двое еще маленькие, и есть надежда, что медицинская династия Фридман будет продолжена.

Подготовил А. Рахимкулов по материалам профессора Г. Аксимова

## Галерея организаторов БМИ

### Емельянов Николай Федорович



Емельянов Николай Фёдорович родился 13 июля 1892 года в с. Шулка, Яранского уезда, Вятской губернии, ныне Марий Эл. Участник гражданской войны. Окончил в 1920 году медфакультет ТГУ. Работал в ТГУ 1916-1931 годы Будучи еще студентом 2-го курса, в 1916 году, был приглашен заведующим кафедрой гигиены профессором П.Н.

Лашенковым для работы у него на кафедре лаборантом. В 1928 году, направлен в командировку в Военно-Медицинскую академию. С 1932-1935 годах заведовал сангиготделом в Кировском СБИ НКЗ РСФСР. В 1935 году после утверждения Высшей квалификационной комиссией по конкурсу был назначен заведующим кафедрой общей гигиены БГМИ с одновременным присуждением ученого звания профессора, и с мая 1935 года заведовал этой кафедрой, фактически являясь ее организатором. Под его руководством проводилась большая работа по организации учебного процесса, велись научные исследования по гигиене окружающей среды. Одновременно в 1940—1942 и 1944-1945 декан БГМИ; в 1935-1938 годы заведующий отделом БОСБИ; в 1938 - 1944 годы преподаватель БГПИ им. К.А.Тимирязева, читал курс школьной гигиены.

В 1938 году защитил докторскую диссертацию «Новые методы определения моющей способности мыла». В 1939 году в Уфе им было организо-

вано научно-гигиеническое общество, которое являлось филиалом Всесоюзного гигиенического общества. Организатор и председатель (1939—1952) Общества гигиенистов БАССР.

Приказом МЗ СССР от 5 апреля 1946 года было отмечено 25-летие педагогической, научно-исследовательской, врачебной и общественной деятельности Емельянова Н.Ф. с объявлением благодарности и награждением значком «Отличник здравоохранения». Награжден медалью «За доблестный труд в ВОВ 1941-1945 годов».

С 1952 заведующий кафедры общей гигиены РМИ им. академика И.П.Павлова.

Научная деятельность посвящена изучению санитарно-гигиенического состояния промышленных предприятий, влияния на организм человека условий труда, быта, курортных и климатич. факторов. изучению лечебных факторов санаториев Башкирской АССР («Красноусольск», «Янган-Тау» и др.), разработке гигиенических требований к водоисточникам. Автор более 130 научных трудов, в том числе 3 монографии. Под его руководством защищено 1 докторская и 14 кандидатских диссертаций.

Умер Емельянов Николай Фёдорович 14 апреля 1970 года в городе Рязань.

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

### Случевский Измаил Федорович



Измаил Федорович Случевский родился 17 октября 1903 года в городе Тула. Родился Измаил Федорович в Туле, где в то время служил его отец Федор Измаилович Случевский. В 1926 году окончил 1-й Петроградский мединститут. С 1926 года врач психиатрической больницы города Ленинграда; в 1936-1946 годах заведующий кафедрой

психиатрии БГМИ и кафедры психологии БГПИ им. К.А.Тимирязева, одновременно главный врач РПБ.

Измаил Фёдорович работал и занимался врачебной, научной, исследовательской деятельностью в Уфе, куда в 1937 году он получил назначение на место заведующего кафедрой психиатрии БГМИ. Кафедра находилась на базе Башкирской РПБ. В нашем городе он занимался не только научной, но и организаторской деятельностью, так как положение в больнице в то время было катастрофическим. Но всего год потребовалось Измаилу Фёдоровичу, чтобы создать коллектив единомышленников, открыть новое отделение, развернуть лабораторию и начать научные исследования. Измаил

Фёдорович открыл первую в стране НИЛ по изучению эпилепсии. В 1938 году защитил докторскую диссертацию «К патогенезу эпилептического припадка», а в 1939 году ему было присвоено ученое звание профессора. С 1939 года он одновременно заведовал кафедрой психологии БГПИ им.

К.А. Тимирязева.

Впервые в стране при РПБ организовал НИС по изучению эпилепсии, создал научную психиатрическую школу в БАССР. Основные научные труды посвящены изучению психогенных контрактур, патогенеза эпилепсии, особенностей душевных болезней в годы ВОВ. Автор 35 научных трудов.

В 1943 году награжден знаком «Отличник здравоохранения СССР». В 1944 году И.Ф. Случевскому было присвоено звание заслуженного деятеля науки БАССР и звание заслуженного врача РСФСР. Учёный Совет БМИ представил Измаила Фёдоровича к званию члена-корр. АМН СССР. Председатель правления Башкирского общества невропатологов и психиатров с 1939 по 1946 годы.

С 1946 года заведующий клиникой экспериментальной психиатрии и терапии психозов Института психиатрии АМН СССР (Москва), одновременно с 1947 года заведующий кафедрой психиатрии Ленинградского института усовершенствования врачей. В 1961 году награжден орденом Ленина.

И. Случевский умер 21 июня 1966 года и был похоронен на Серафимовском кладбище города Ленинграда (Санкт-Петербурга).

Подготовил А. Рахимкулов по материалам личного дела Случевского И.Ф. из архива БГМУ (зав. архивом З. Усманова)

## Медицинский колледж

### Акции "Стена Памяти" и "Окна Победы"



Стартовала Всероссийская патриотическая акция «Окна Победы», к которой присоединились студенты Медицинского колледжа.

Ее целью является создание атмосферы одного из самых важных праздников в России, передача молодому поколению традиций, выражение благодарности героям Великой Отечественной войны, почитание памяти об ушедших ветеранах.

Медицинский колледж БГМУ присоединился к Всероссийской акции «Стена Памяти».

В 2023 году «Бессмертный полк» проводится в разных форматах, и Всероссийская общественная акция «Стена Памяти» — это один из них.

«Стена памяти» — это возможность сказать «спасибо» нашим отцам, дедам и прадедам, защитившим Родину, прошедшим войну на полях сражений и в тылу.

### Посещение уфимского Парка Победы

5 мая группа 12СД посетила уфимский парк Победы, где состоялось возложение цветов к Вечному огню, посвященное 78-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне.

Проходят годы, сменяются поколения, но остается неизменной благодарностью потомков людям, принесшим мир на нашу землю, сохранившим для нас Великую страну.

Склоняем голову перед всеми, кто пал в бою!

В честь празднования 9 мая студенты специальности Лечебное



дело посетили Парк Победы.

Открытие Парка Победы состоялось в 1947 году в честь победы в Великой Отечественной войне. 8 мая 2010 года в мемориальном комплексе установили памятники в честь героев ВОВ М. Шаймуратова и Т. Кулимова.

### Международный форум "За мир без нацизма"



Студенты Медицинского колледжа приняли участие в Международном молодежном форуме "За мир без нацизма".

Целью Форума является возрождение у молодого поколения исторической памяти.

Форум посвящен памяти генерала Минигали Шаймуратова и является вторым этапом проекта «Историко-мемориальная экспедиция «По

следам мужества и славы: эстафета поколений».

В первой части форума состоялось обсуждение глобальных тенденций по инспирации неонацизма, степень его распространения и инструменты противодействия.

Во второй части прошла встреча делегаций с депутатским корпусом Государственного Собрания – Курлтая Республики Башкортостан.

### Студенческий патриотический забег



Проект нацелен на приобщение современной молодежи к здоровому образу жизни и сохранению исторической памяти о победе Красной армии и советского народа над нацистской Германией в Великой От-

ечественной войне 1941–1945 годов.

Студенты пробежали 1418 метров - такова дистанция забега, она символизирует количество дней, которые преодолела наша страна на пути к Великой Победе.

Подготовила А. Валиева  
Фото автора

## Спорт - вторая профессия врача

### V Евразийские Игры боевых искусств



13 мая 2023 г. прошли V Открытые Евразийские Игры боевых искусств по дисциплине "мас-рестлинг" на базе Центра спортподготовки РБ им. Р. Баталовой в г.Уфа. Уаствовали около 250 спортсменов из разных регионов РФ и стран ближнего зарубежья.

Студенты БГМУ стали победителями и призерами соревнований. Мужчины до 60 кг: 1 место — Ш.Ибодзода (Л-224Б). До 65кг: 1 место — Т.Елашри (Л-404Б ИН). До 75 кг: 1 место — П. Бобоев (Л-120А). До 80 кг: 1 место — М. Эльсахави (Ст-402А ИН). До

90 кг: 1 место — М. Ибрахим (Л-204 Б ИН). До 105 кг: 1 место — А. Гимранов (Л-617Б). До 125 кг: В. Юдаков (П-310А). Женщины до 85 кг: 1 место — Ш. Хакимова Шахло (Л-416Б); 85+: 1 место — А. Мади (Л-202Б ИН).

Прошли титульные гала-финалы. В легкой весовой категории до 60 кг студент БГМУ Ибодзода Шодмон победил А. Хомидова и завоевал титул Чемпиона. В абсолютной весовой категории студент БГМУ А. Гимранов победил представителя г. Учалы А.Сычева и завоевал титул Чемпиона.

### Турнир памяти И.А. Сафина



27 мая 2023 года на базе стадиона «Динамо» прошел XVII Республиканский турнир по мини-футболу среди медицинских организаций, посвященный памяти профессора И.А.Сафина.

В турнире участвовали 27 команд, том числе команды из городов и районов РБ, а также сборные команды Самарской ОКБ им. В.Д.Серредавина и РКБ г. Казань. Команды по жребию были распределены на 6 групп и играли по круговой системе. С каждой группы в плей-офф вышли

6 победителей в своих группах (РКБ, Казань, Белорецк, БГМУ, Минздрав, РБСМП) и 2 команды, занявшие 2 места в группах (ГКБ №21, Дёма).

В упорной борьбе сборная команда ЦГБ города Белорецк и города Межгорье стала чемпионом турнира. Она по серии пенальти (3:2) стала сильнее команды РКБ им. Г.Г. Куватова. На третью ступень пьедестала поднялась сборная команда КБСМП, которая в упорной борьбе победила чемпиона прошлого года, команду ГКБ №21.

### Международный турнир по крикету



10-12 мая 2023 г. на базе стадиона «Динамо» прошел Открытый Международный турнир по крикету среди студенческих команд вузов РФ.

В соревнованиях приняли участие 90 спортсменов из 6 вузов.

На стадии плей-офф определились победители и призеры соревнования: 1 место – ЧГУ им. И. Н. Ульянова; 2 место – БГМУ № 1; 3 место – КГМУ; 4 место – БГМУ № 2; 5 место – РГМУ им. академика И. П. Павлова и СГМУ им. В. И. Разумовского; 6 ме-

сто — БГПУ им. М. Акмуллы.

Лучшие в номинациях:

«Лучший нападающий» — Шарья Пратап Сингх (ЧГУ им. И. Н. Ульянова).

Лучший игрок» — Лоне Сахил Рамзан (БГМУ).

Победители и призеры были награждены кубками, грамотами и медалями.

Турнир закончился фотосессией победителей и участников.

### День космонавтики в БГМУ



12 апреля 1961 года на земную орбиту вывели первый в мире космический корабль-спутник с человеком на борту. С тех пор этот день в России отмечают как День космонавтики, а в мире — Международный день полета человека в космос. В БГМУ знаменательную дату отметили спортивными мероприятиями.

В парке имени А.М. Матросова прошел легкоатлетический кросс. Девушки пробежали — 500, юноши 1000 метров. В ходе упорной борьбы определились победители.

Девушки: 1 место А. Аккубекова (Л-405). Юноши: 1 место Эль Хиреш (Л-208Б ин).

На базе УСК БГМУ 10 прошле турнир по дартсу.

В ходе упорной борьбы определились победители.

Девушки: 1 место А. Гильманова (Ф-402 Б). Юноши: 1 место А. Бикбердин (П-308 А).

Победители и призеры были награждены медалями и грамотами.

## Совет ветеранов

# Элитный курс в истории БГМУ (к 60-летию юбилею встречи)

1957 год в XX в. был годом максимального предоставления в СССР многочисленных льгот при поступлении в вузы. Именно тогда и сформировался элитный курс в истории Башкирского государственного медицинского университета. Это был единственный в институте лечебный факультет. Его социальная структура - явное отражение истинной заботы советского государства о молодежи, поступавшей в вузы. Из 324 студентов, зачисленных на первый курс, 10 представителей народов Севера (они сразу после зачисления перевелись в свои регионы для продолжения учёбы, поэтому фактически продолжили обучение в БГМУ 314 студен-

тов), по несколько представителей малых народов Поволжья и сельской молодёжи Башкирии, отслужившие в рядах Советской армии, стажисты, спортсмены, дети - сироты и др. Аэлита курса представлена 118 медалистами средних школ (из них 11 с золотой медалью), что составляет 37,6%, и 13,4% - отличники средних медицинских заведений, так называемые «5-ти процентники». В итоге более половины курса отличники! Это уникальный показатель в истории не только нашей «alma mater», но и других вузов Башкирии.

В среднем структуру нашего курса можно представить на примере 21 группы: из 14 человек - 4 медалиста, 4 стажиста, 2 пятипроцентника, 1 демобилизованный офицер, 1 представитель малых народов Поволжья, 1 представитель сельской местности и только 1 выпускник средней школы без льгот, который осилил конкурс около 50 человек на одно место (из 1260 абитуриентов таких счастливиц оказалось менее 30). Это тоже уникальный показатель! И это был автор этой исповеди.

Элитный набор оправдал свой высокий статус, как в процессе учебы, так и в трудовой деятельности. Профессора и преподаватели в свою бытность наш курс называли гвардейским. И это вполне заслуженно. В студенческие годы мы были лидерами по многим показателям - по успеваемости в учёбе, спортивным достижениям, в художественной самодеятельности и по активности в студенческой научной работе. Достоинство, в разряде призеров, представляли наш ВУЗ на республиканских, российских и союзных мероприятиях различных категорий - в спорте (первенство Уфы, Башкирии, ЦС «Буревестник» и др.), студенческих научных форумах (Куйбышев, Москва, Пермь и др.) и в смотрах художественной самодеятельности (неизгладимое впечатление оставил «Танец маленьких лебедей» в мужском исполнении). На студенческой научной конференции медвузов Урала и Поволжья в Уфе (1962) о наших молодых учёных транслировали по громкой связи частушки, экспромтом сочиненные доцентом Челябинского мединститута Ю.П. Балдиным. Особенно запомнилась частушка про чёрную тра-



ву и её нейроплегические свойства, впервые открытые на кафедре фармакологии.

Обучение в «alma mater» успешно завершили 293 студента. В разные годы по различным причинам был отчислен 21 студент.

География нашего распределения была уникальна и неповторима в новой России - от Камчатки, Дальнего востока, Алтая, Тувы и Сибири до Урала, Крыма, Поволжья, Кавказа, Прибалтики, Москвы и Ленинграда. А Дамир Хабибуллин на рыболовном сейнере бороздил по морским просторам Тихого и Атлантического океанов. В результате практики распределения врачей укомплектованность штатного расписания в практическом здравоохранении МЗ СССР была близка к 100%.

Многие стали уникальными и востребованными специалистами, например, хирург высшей квалификации Мартынов В. С. из Новокузнецка. Он хирург-универсал - от полостных операций в брюшной полости и грудной клетке до реабилитации больных с патологией позвоночника. Удостоен звания «Почетный ветеран Кузбасса». Хирург Танатаров Г.Г. Заслуженный врач Башкирии, кавалер Ордена «Знак Почета» - Почетный гражданин г.Мелеуза и Мелеузовского района РБ.

Уникальность врачей выпуска 1963 г. отмечена специальным выпуском газеты «Республика Башкортостан» от 26 июня 2013 г. Мотивацию лидеров наш курс сохранил и в практической деятельности. К десятой годовщине окончания ВУЗа 10% выпускников имели ученую степень кандидата наук - из 293 выпускников 29 врачей защитили кандидатские диссертации! Повторение такого результата невозможно представить. Среди нашей когорты много известных ученых, руководивших ведущими научными коллективами Советского Союза, - директор Ленинградского НИИ уха, горла и носа профессор Хантемиров Р.Г., заместитель директора ЦИТО, профессор, Лауреат премии Правительства Российской Федерации Троценко В.В., руководитель отдела ЦИТО профессор Нуждин В., заведомо ЦНИ кожно-венерологического института, председатель

московского научного общества дерматологов и венерологов, профессор Суколин Г.И., заместитель директора Московского НИИ акушерства и гинекологии профессор Мягкова-Байметова С.И., заместитель директора по научной работе Уфимского НИИ гигиены и профзаболеваний - головного НИИ в СССР в нефтяной, нефтеперерабатывающей, нефтехимической, газовой и микробиологической промышленности - профессор Максимов Г.Г., заместитель директора НИИ туберкулеза АМН СССР профессор Корнилова-Ахметова З.Х., руководитель отдела НИИ вирусологии АМН СССР, доктор мед. наук, лауреат премии имени Ленинского комсомола Бикбулатов

Р.Н, ученый секретарь НИИ вакцин и сывороток имени И.И. Мечникова к.м.н. Поспеева Н.А. и др.

Более 20 сокурсников успешно трудились в ЛПУ г. Москвы (зам. начальника управления здравоохранения Ленинградского района г. Москвы Михайлова В.А., депутат первого созыва Верховного Совета РФ Горбань С.). Из уфимцев отличился главный врач РДКБ, а в последующем зав. городским отделом здравоохранения Уфы Чанышев Д.Р. Старший преподаватель кафедры гистологии БГМУ Кадикова А.Г. и доцент кафедры пропедевтики внутренних болезней Поздеева Э.Д. удостоены звания «Почетный работник высшего профессионального образования России».

На гвардейском курсе была и гвардейская 21 группа, которая из 12 выпускников выдала «на гора» двух профессоров (Максимов Г.Г., Мягкова-Байметова С.И.), двух доцентов (Сюняева С.И., Габбасов Р.А.), четырех заслуженных врачей Республики Башкортостан (Бовыкина Л.В., Габбасов Р.А., Сакаева Ф.З., Максимов Г.Г.) и двух главных специалистов горздрава Уфы (офтальмолог Габбасов Р.А., педиатр Зарипова М.). Каждый третий - обладатель ученой степени и почетного звания. Это вполне достойно регистрации в книге рекордов Гиннеса. Можно добавить, что коллеги из 21 группы оказались и самыми дисциплинированными - из 10 живущих в разных регионах России 9 приехали на 50-летний юбилей.

В 2023 г. исполняется 60 лет со дня окончания нашим курсом БМИ. По результатам анкетирования в 2008 и 2013 г.г. из 65 респондентов 34, т.е. 52,3%, сообщили, что их дети и внуки продолжили врачебную династию: 34 выпускника создали врачебную когорту из 44 врачей, в т.ч. из 38 детей и 6 внуков и внучек. И здесь в лидерах пять оказалась моя 21 гвардейская группа - 5 врачебных династий из 12 окончивших БМИ. Прекрасный результат. Одновременно выяснилось, что 28 моих однокурсников в разные годы работали и сейчас преподают в alma mater.

Профессор Г. Максимов  
Фото автора

## Здоровый образ жизни

# Здоровый образ жизни летом

Начать вести здоровый образ жизни летом значительно проще, чем в остальное время года, даже если в наличии нет загородного участка. Солнце летом более активно, а значит, наш организм вырабатывает больше «гормонов счастья». Лето — самая подходящая пора, когда вы можете отдохнуть полноценно всей семьей. У школьников позади напряженный учебный год, у родителей ответственная работа. Вы мечтаете провести отпуск так, чтобы он стал незабываемым: побывать в экзотических странах, исследовать неизвестные уголки родного края, посетить живописные места природы, получить массу ярких впечатлений.

Сделайте отдых не только приятным, но и полезным для организма. Ваша первоочередная задача — укрепление физического здоровья. Вы восстановитесь после зимы и основательно подготовитесь к следующим холодам. Три летних месяца подходят идеально, так как вы получаете массу возможностей: комфортную погоду, природу, фрукты и овощи, наполненные витаминами.

На базарах и рынках появляются свежие овощи и фрукты, в магазинах также стараются продавать как можно больше плодов нового урожая. Если у вас есть свой дачный участок, то вы можете витаминизироваться, не отходя от грядки или дерева.

Физическая активность летом тоже повышается естественным путем. Кто-то копает те же грядки и занимается физическим трудом, сочетая полезное с приятным. Кто-то едет на море, где даже самый ленивый любитель лежания на теплом песочке все равно дойдет до воды и сделает пару лишних движений. Лето хорошо тем, что можно выбрать множество вариантов физической активности для поддержания формы.

Кроме того, стремление вести более здоровую жизнь способствует следующим улучшениям: сокращается частота рецидивов хронических заболеваний; при пробуждении нет усталости, чувствуется прилив сил; наблюдается повышенная выносливость на спортивных тренировках; сокращается частота простудных заболеваний и снижается их тяжесть; кожа становится более упругой и чистой.

Такой образ жизни позволяет снизить вероятность развития ряда возрастных заболеваний. Кроме того, это отличный пример для близких людей, и, в первую очередь, для детей.

Здоровый образ жизни включает в себя:

1. Отказ от вредных привычек. В первую очередь, от курения. Сигаретный дым ослабляет



слизистую дыхательных путей, следовательно, и местную противовирусную защиту. Курение провоцирует ряд хронических, тяжелых, часто необратимых заболеваний верхних дыхательных путей и органов бронхолегочной системы. Кроме того, куря на улице в плохую погоду, человек вдыхает вместе с дымом холодный и сырой воздух. Алкоголь, наркотики травят организм изнутри и также негативным образом влияют на иммунную систему организма.

2. Достаточный сон. Взрослый должен спать 8 часов в сутки, ребенок — от 10 и более часов. Хроническое недосыпание влечет за собой ослабление организма, он теряет способность противостоять болезнетворным микроорганизмам.

3. Физическая активность и рациональный отдых. В жизни взрослого и ребенка в той или иной мере должен присутствовать спорт. Минимум — утренняя зарядка. Хорошо, если ребенок посещает спортивные секции, танцы, прочее. Хотя в период эпидемий гриппа и ОРВИ это палка в двух концах: секции — это места массового скопления людей. Туда, к сожалению, приходят нездоровые взрослые и дети. Если ребенок занимается спортом круглогодично, это не так страшно. Но вести его на борьбу, гимнастику или танцы в сезон болезней нецелесообразно. Посещение секций следует ограничить, когда свирепствует грипп. Лучше посодействовать его физической активности дома или во время прогулок на улице. Касательно взрослых, их отдых должен быть рациональным. Если человек занимается физическим трудом, свободное время он должен проводить спокойно. Если же на работе у него труд умственный, в свободное время прямо показаны спорт и движение.

4. Прогулки. Быть на воздухе нужно и взрослым, и детям. Педиатры заявляют о необходимости гулять с ребенком дважды в день по 1-2 часа минимум, если нет экстремальных погодных условий (шквального ветра, проливного дождя, мороза ниже — 15 градусов). Взрослые тоже

должны быть на воздухе. Чтобы не заболеть простудой или гриппом, лучше выйти на 2 остановки раньше и пройти пешком на работу или домой, чем ехать в общественном транспорте, являющимся «рассадником» вирусов.

В выходные очень хорошо гулять на свежем воздухе всей семьей: ходить в парк, ездить в лес, кататься на лыжах и коньках.

5. Закаливание. Его нужно начинать с младенчества. Здесь главное — не навредить. О том, как закаливать ребенка и закаливаться самому, чтобы процесс был постепенным, умеренным, лучше поговорить с врачом. Фанатично начинать закаливаться резко, после болезни, с противопоказаниями — большой вред, нежели польза. Хороший эффект в закаливании организма дает баня или сауна. В домашних условиях эти процедуры может заменить душ.

6. Противостояние стрессу и депрессии. Плохой настрой рано или поздно приведет к плохому самочувствию. Стрессы и депрессии снижают иммунитет. Нужно научиться позитивно мыслить, гнать от себя плохое настроение, видеть в жизни только хорошее. Можно найти большое количество информации о том, как повысить стрессоустойчивость, не поддаваться сезонным депрессиям. Улыбка и хорошее настроение — злейшие враги вирусов.

7. Правильное питание. Антитела и ферменты, разрушающие бактерии и вирусы, — это белки. И если в организм их поступает недостаточно, иммунная система не может работать полноценно. Поэтому мясо, лучше постное вроде филе птицы или говядины, рыба, творог и кисломолочные продукты должны быть на столе каждый день. К тому же животные продукты — источник витаминов А, D, B12 и других, необходимых для нормальной жизнедеятельности. Конечно, речь идет о полноценных белках, а не колбасах, сосисках и прочих полуфабрикатах.

От здорового образа жизни зависит 50% здоровья человека. Это самый основной фактор прочности организма в молодости и старости. ЗОЖ улучшает качество жизни. Вы будете меньше подвержены различным заболеваниям. Придерживайтесь основным постулатам его ведения и ваше здоровье будет крепким долгое время. Но если вдруг вы заболели, то необходимо в кратчайшие сроки обратиться к врачу и пройти диагностику. Так вы сможете своевременно вылечить заболевание и предотвратить осложнения.

Подготовила О. Требова  
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 70 экземпляров. Заказ № 20  
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 16.06.23. сдача по графику в 15.00, фактически в 15.00.