

ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЁМ СТУДЕНТА!

газета Башкирского государственного медицинского университета

основана в 1968 г.



Медик

№1 (168) январь 2025 г.

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

ДОРОГИЕ СТУДЕНТЫ, ОРДИНАТОРЫ И АСПИРАНТЫ! УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ, СОХРАНИВШИЕ В СВОЕЙ ПАМЯТИ НЕЗАБЫВАЕМЫЕ, РАДОСТНЫЕ И СВЕТЛЫЕ МОМЕНТЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ!

Дорогие студенты, ординаторы и аспиранты Башкирского государственного медицинского университета! От всей души поздравляю вас с замечательным праздником - с Днем российского студенчества, Татьяниним днем! Этот праздник стал теплой и доброй традицией в жизни отечественного образования, объединяющей педагогов, студентов, чествующих свою Alma Mater.

Студенчество – прекрасная пора, время для приобретения фундаментальных знаний, профессиональных навыков, жизненного опыта, друзей! Перед системой здравоохранения ежедневно встают новые задачи, соответствующие требованиям времени, и вы, студенты, уже с периода обучения должны оставаться в тренде новых изменений.

Татьянин день — это праздник не только студентов. Это праздник всех тех, кто независимо от возраста до сих пор чувствует в себе задор, увлечённость новыми идеями и стремление их реализо-



вать. В этом празднике соединены древние русские духовные традиции с самыми передовыми европейскими знаниями. Вера, патриотизм и стремление к научному познанию — вот портрет современного студента. И от того, какими будете вы, сегодняшние студенты-медики, зависит будущее здравоохранения.

Желаю всем здоровья, неисчерпаемой энергии, верных друзей и успехов во всех начинаниях! Дерзайте, ставьте перед собой большие цели, умейте радоваться каждому дню! Пусть осуществляются все ваши высокие замыслы, пусть ваш потенциал, заложенный в вузе, послужит на благо родной страны!

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

В номере

События	2-4
Приоритет-2030	5
2025 год - Год защитника Отечества	6
Было напечатано в газете "Медик" БГМУ	7
Клиника БГМУ	8

Олимпиадное движение	9
80 лет Великой Победе	10
Спорт - вторая профессия врача.	11
Здоровый образ жизни	12

События

Утвержден состав Совета по развитию здравоохранения при Главе Башкортостана



17 декабря 2024 года в Доме Республики руководитель региона Радий Хабиров провёл первое заседание Совета по развитию здравоохранения при Главе Башкортостана.

Напомним, что накануне Радий Хабиров подписал указ о создании Совета, в состав которого вошли ректор БГМУ Минздрава России, академик РАН, профессор Валентин Николаевич Павлов и директор УФНИИ глазных болезней (БГМУ Минздрава России) Бикбов Мухаррам Мухтарамович.

Также в его состав вошли главные врачи ведущих клиник региона, главы администраций районов и городов, руководители территориальных органов федеральных надзорных ведомств, представители научных организаций, общественных объединений, некоммерческих структур. Цель Совета – обсуждение актуальных вопросов развития здравоохранения и выработка конкретных решений.

Открывая заседание, Глава Башкортостана отметил, что важнейшими достижениями в этой сфере за последние годы стали рост ожидаемой продолжительности жизни в республике до 73,17 года, снижение младенческой смертности и смертности от основных причин.

– За пять лет мы увеличили финансирование отрасли почти в полтора раза – до 119 млрд рублей. Строим крупные востребованные объекты. Закупаем современное медицинское оборудование. Добились достойных успехов в цифровизации отрасли. В наших клиниках внедряются передовые медицинские технологии, ядерная медицина, искусственный интеллект. Проводятся высокотехнологичные хирургические операции, – сказал Радий Хабиров. – Для ка-

дровой поддержки отрасли реализуем программы «Земский доктор», «Земский фельдшер», «Врачи для малых медицинских организаций». В своём Послании Государственному Собранию я дал поручение главам муниципалитетов создавать условия для закрепления специалистов на местах, оказывать им всестороннюю поддержку.

Руководитель республики подчеркнул, что в регионе многое делается для модернизации первичного звена, развития медицины на селе. Только в 2024 году установили более 4 тысяч единиц медицинской техники, 132 быстровозводимые модульные конструкции, 109 ФАПов, 19 врачебных амбулаторий, четыре офиса врача общей практики. Закупили более 200 санитарных автомобилей.

В числе ключевых задач на перспективу – дальнейшее укрепление медицинской инфраструктуры. Так, в 2025 году предстоит завершить строительство хирургических корпусов Республиканского кардиоцентра и Учалинской центральной городской больницы, шести поликлиник.

– Мы начали работу по строительству в Уфе Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн. Президент поддержал нас в этом вопросе, – сказал Радий Хабиров. – Необходимо решить все вопросы по включению объекта в соответствующую федеральную программу и начать его строить с поддержкой из бюджета Российской Федерации.

Вторая задача – продолжение модернизации первичного звена, обеспечение доступности медицинской помощи в отдалённых сёлах и деревнях. Глава Башкортостана подчеркнул, что к 2030 году не должно остаться ни одного

ветхого и аварийного фельдшерско-акушерского пункта. Параллельно реализуется программа модернизации медучреждений Уфы. На эти цели до 2029 года из республиканского бюджета направят 8 млрд рублей.

Третья задача – реализация новых национальных проектов «Продолжительная и активная жизнь», «Семья», «Новые технологии сбережения здоровья».

– Будем привлекать в отрасль квалифицированных специалистов, в том числе молодых. С этой целью в следующем году откроем филиал Сибайского медицинского колледжа в селе Акъяр. Вы, наверное, обратили внимание, что по границам республики мы начали открывать колледжи, чтобы молодые люди оставались в Башкортостане и учились у нас, – подчеркнул Радий Хабиров.

Ещё одно направление работы Совета – решение задач Года поддержки участников СВО.

– Необходимо обеспечить первоочередную медицинскую и психотерапевтическую помощь, в целом эффективную реабилитацию, в том числе с использованием возможностей наших санаторно-курортных учреждений. Это очень большая, важная работа. Будем всей республикой возвращать ветеранов СВО к мирной жизни, – сказал Радий Хабиров. – Для решения всех этих вопросов необходимо чёткое целеполагание и контроль, слаженная работа, внедрение лучших практик. Уверен, что наши совместные усилия позволят нам своевременно реагировать на новые вызовы, продолжить выстраивать эффективную, ориентированную на человека систему здравоохранения.

По материалам сайта БГМУ

События

Совет ректоров вузов Башкортостана прошел в Межвузовском кампусе



16 декабря 2024 года состоялся Совет ректоров вузов республики под председательством ректора БГМУ Минздрава России, академика РАН, профессора Валентина Николаевича Павлова.

«Сегодня мы проводим очередной Совет ректоров вузов Республики Башкортостан, заседание у нас всегда проходит совместно с Правительством республики и сегодня мы подводим итоги и обсуждаем реализацию национальных проектов, обсуждаем участие вузов Республики в новых национальных проектах, инициированных Президентом. В фокусе нашей повестки: вопросы демографии, повышения качества жизни, здоровьесбережение и активное долголетие, формирование кадрового потенциала. Важно, что мы видим горизонт развития на долгие годы вперед. И это большая работа Совета ректоров - то, что мы сегодня планируем и то, чему мы сегодня научим наших первокурсников все это будет иметь эффект на развитие Республики долгие годы», отметил Валентин Павлов.

Совет прошел в обновленном зале заседаний Совета ректоров вузов республики Межвузовского студенческого кампуса и собрал не только представителей высших учебных заведений, управляющей компании НОЦ РБ, но и представителей Правительства республики. В заседании Совета приняли участие министр образования и науки РБ Ильдар Мавлетбердин и министр семьи, труда и социальной защиты населения Ленара Иванова.

Началась встреча с экскурсии по обновленным новым площадкам БГМУ в кампусе. Гости посетили Киберцентр БГМУ — единый айти-хаб университета, развивающий не только киберспорт, но и все направления цифровой медицины и современные лекционные пространства.

На повестке заседания — социальная поддержка студенческой молодежи. Ильдар Мавлетбердин и Ленара Иванова подчеркнули, что государство системно подходит к вопросу соци-

альной поддержки молодых ребят, работая как над повышением информированности молодежи о мерах, которые реализуются на данный момент в республике, так и созданием новых актуальных мер поддержки, которые будут отвечать острым потребностям и запросам студенчества.

О реализации мер поддержки студенческим семьям в вузах региона рассказал председатель Совета ректоров вузов РБ Валентин Павлов:

«Наша республика сегодня имеет реальный позитивный сценарий для реализации репродуктивного потенциала поколения. Мы самый молодой регион в Приволжском федеральном округе, средний возраст нашего жителя 39 лет. Это оптимальный возраст для повторных рождений третьего, четвертого, пятого ребенка».

Валентин Павлов отметил, что на сегодня в ВУЗах Башкортостана учатся 1258 супружеских пар, имеющих суммарно 776 детей. Лидер по семейным обучающимся — БГМУ Минздрава России, Уфимский университет науки и технологий и БГПУ им. М. Акмуллы. Сегодня, проходя обучение в вузе, каждая студенческая семья в полном объеме получает все предусмотренные меры поддержки: федеральные, региональные и помощь каждого учебного заведения.

Опытом создания комфортной среды для жизни и учебы поделился ректор Уфимского университета науки и технологий Вадим Захаров. В УУНиТ создано «Единое окно» в управлении по социальной работе для оперативной и комплексной системы поддержки молодых студенческих семей, совсем недавно вуз стал победителем конкурса Минобрнауки России «Помоги маме учиться» и получил 2,4 млн рублей на организацию комнаты матери и ребенка, совмещенную с группой для кратковременного пребывания детей. В ближайшие месяцы планируется открытие нового пространства.

Акмуллинский университет имеет уникальные компетенции по научно-методическому сопровождению языковой и социокультурной

адаптации детей с миграционной историей. Об этом рассказал и.о. ректора БГПУ им. М. Акмуллы Салават Сагитов. По доле несовершеннолетних иностранных граждан, проживающих в регионе, Башкортостан занимает 29 место в стране. По госзаданию Министерства просвещения России университет совместно с Государственным институтом русского языка им. А.С. Пушкина разрабатывает диагностический инструментарий для оценки уровня владения русским языком и социокультурной адаптации несовершеннолетних иностранных граждан, а также проводит курсы повышения квалификации для педагогов, работающих с несовершеннолетними иностранными гражданами, получающими российское образование, и методически сопровождает полилингвальное образование в регионе.

Проректор по учебно-методической работе УГНТУ Александр Могучев рассказал о сетевом взаимодействии в рамках деятельности Евразийского НОЦ мирового уровня. Александр Могучев обозначил главную задачу, которая стоит перед республикой — оставлять выпускников школ учиться в регионе. Благоприятные условия для обучения через создание конкурентоспособных образовательных программ — одно из направлений данной работы. Уфимский нефтяной технический университет уделяет особое внимание сетевому взаимодействию с партнерами. В настоящее время в вузе реализуется 60 таких образовательных программ.

В завершении заседания участники обсудили планы по развитию «Семейных технологий» для студенчества и масштабирование лучших практик университетов по поддержке молодежи. Руководители университетов отметили важность развития инфраструктуры, которая будет учитывать потребности молодежи и способствовать их профессиональному росту и социальной адаптации. Обсуждалось, в том числе, создание и развитие в строящемся кампусе центра Студенческой семьи.

По материалам сайта БГМУ

События

В БГМУ прошёл День открытых дверей



18 января 2025 года в Башкирском государственном медицинском университете прошёл День открытых дверей.

Школьники, будущие абитуриенты познакомились с образовательным, научным и культурным потенциалом университета. В холле 8 корпуса прошла выставка, на которой студенты вуза, еще вчерашние абитуриенты, рассказывали школьникам о возможностях, которые открывает обучение в университете, программах и направлениях подготовки. Волонтеры мероприятия – студенты БГМУ поделились своим опытом участия в проведении ярких мероприятий Университета, а также крупных региональных и международных мероприятий.

Будущих абитуриентов и школьников поприветствовал ректор БГМУ Минздрава России, академик РАН, профессор Валентин Николаевич Павлов:

«Для нас это большое событие, когда к нам в Университет в первый раз приходят будущие студенты. Наш медицинский университет осуществляет подготовку кадров для жизни и здоровья людей. Мы делаем все, чтобы люди, которые к нам пришли, получили необходимые знания, умения и компетенции, научились учиться, посвятив свою жизнь охране здоровья людей и медицинской науке.

Вуз имеет абсолютно все для того, чтобы студент прожил свои счастливые годы в специалитете, ординатуре и аспирантуре. Сегодня в вузе представлены абсолютно все направления современной медицинской науки, медицинского образования. Мы имеем свой медицинский колледж.

Наша изюминка в направлениях подготовки – это биология и микробиология. Сегодня самые

передовые лаборатории работают над микробиологическими проблемами. У нас активно развивается фармацевтический факультет. Спасибо санкциям – мы снова начнем производить и разрабатывать собственные лекарственные средства и медицинские изделия. У нас традиционно сильное профилактическое дело, санитарный щит, востребован стоматологический факультет, социальная работа, педиатрия – очень сильный педиатрический факультет. Ну и, конечно же, выпускники лечебного факультета. На нашем лечебном факультете около 3,5 тыс. студентов только российских и более 5 тыс. иностранных. Это большой набор образовательных программ, по которым наши дети становятся врачами – лечебниками. Выпускники нашего вуза возглавляют учебные кафедры в Москве, Санкт-Петербурге и других городах России. У нас учатся 64 страны. Мы идем по треку большого международного университета.

Нас окружает наука: передовые лаборатории IQ-парка, Институт фундаментальной медицины, Клиника. Вы найдете у нас все, что нужно, чтобы стать и хорошим врачом, ученым, преподавателем и гражданином нашей великой страны. Медицина – это тяжелый труд. Мы все учимся всю жизнь. Будем развиваться вместе.»

О возможностях, которые открывает обучение в Башкирском государственном медицинском университете рассказали также проректор по учебной работе Вероника Изосимова, проректор по стратегическому развитию, директор Института развития образования БГМУ Миляуша Кабирова, проректор по воспитательной и социальной работе Артур Мустафин, декан лечебного факультета Екатерина Фаршатова, декан педиатрического факультета Виктор Малиевский, декан стоматологического факультета Гюзель Акмалова, декан медико-профиллак-

тического факультета с отделением биологии Шамиль Галимов, декан фармацевтического факультета Наталья Кудашкина, директор медицинского колледжа Ильгиз Исхаков.

О правилах поступления в БГМУ в 2025 и курсах подготовки к ЕГЭ рассказали ответственный секретарь приемной комиссии Гульнара Чингизова и руководитель довузовской подготовки и профориентационной работы Диляра Семенова. Ответственный секретарь приемной комиссии Гульнара Чингизова отметила, что в новом году в БГМУ увеличилось количество бюджетных мест – на 150.

Распределение контрольных цифр приема по программам специалитета: 514 на «Лечебное дело» (прошлый год 490), 410 на «Педиатрию» (прошлый год 385), 50 на «Стоматологию» (прошлый год 25), 55 на «Фармацию» (прошлый год 55), 55 на «Медико-профилактическое дело» (прошлый год 30), по программам бакалавриата: 50 мест выделено на «Биологию» (прошлый год 25), появились бюджетные места на программу бакалавриата «Социальная работа» 19 бюджетных мест.

Также ответственный секретарь приемной комиссии БГМУ рассказала о нюансах поступления на новые специальности по программам специалитета и бакалавриата, минимальных баллах и необходимых экзаменах, которые должны сдать поступающие в вуз.

Руководитель Центра довузовской подготовки и профориентационной работы Диляра Семенова рассказала о работе Центра, о курсах по подготовке к ЕГЭ и о профориентационных школах, проектах, которые реализуются в Университете для учащихся 8-9 классов.

По материалам сайта БГМУ

Приоритет-2030

Форум Neuro-Med о применении искусственного интеллекта в медицине

В Башкирском государственном медицинском университете подвели итоги первого форума Neuro-Med, посвященного применению искусственного интеллекта в медицине. Его организатором выступил Киберцентр БГМУ Минздрава России, созданный в рамках программы Минобрнауки России «Приоритет-2030».

По словам руководителя Киберцентра БГМУ Марата Ханова, Neuro-Med стал крупнейшим мероприятием в области искусственного интеллекта в Республике Башкортостан, объединившим экспертов в сфере медицины и искусственного интеллекта, студентов вузов.

Мероприятие посетили более 250 студентов медицинских и технических специальностей, 50 профильных экспертов в области медицины и искусственного интеллекта, а также спикеры из Москвы, Волгограда, Санкт-Петербурга, Уфы и Афин (Греция).

«Форум помог встретиться представителям академического сообщества, работающим в области разработки алгоритмов ИИ в медицине, и практикам, представителям компаний, внедряющих эти разработки в реальную клиническую практику. Площадка форума позволила обсудить множество проблем в области разработки и внедрения решений на основе ИИ в клиническую ме-



дицину: возрастающая зарегламентированность области ИИ в здравоохранении тормозит развитие и внедрение ИИ-решений или, напротив, способствует тому, чтобы обезопасить пациента от некорректного «совета» врачу системы на основе искусственного интеллекта; кто должен нести конечную ответственность в принятии врачебного решения на основе ИИ; как повысить доверие со стороны врачебного сообщества к решениям, принимаемым на основе ИИ», — отметила кандидат физико-математических наук, доцент, руководитель программ цифровой кафедры БГМУ Ирина Лакман.

На двух площадках форума Neuro-Med — «Базовый блок» и «Продвинутый блок» — выступили 17 спикеров. Сессию «Базового блока» открыл профессор Сеченовского Университета Филипп Копылов. Он рассказал о применении искусственного интеллекта в кардиологии. Участники этой дискуссии — студенты уфимских вузов — узнали о промпт-инжиниринге счастья, ИИ в персонали-

зированной медицине, применении больших языковых моделей для анализа медицинских профессиональных текстов и др. Площадка «Продвинутый блок» была организована для молодых исследователей, аспирантов и ординаторов. Участников сессии познакомили с управлением голосовыми данными, использованием ИИ в медицинской диагностике, роботизацией бизнес-процессов, применением ИИ в патоморфологии.

Важной частью форума стало проведение нейроракатона, участие в котором приняли представители четырех университетов: Башкирского государственного медицинского университета (БГМУ, Уфа), Оренбургского государственного медицинского университета (ОрГМУ, Оренбург), Приволжского исследовательского медицинского университета (ПИМУ, Нижний Новгород), Уфимского университета науки и технологий (УУНиТ, Уфа). Они соревновались в создании инновационных проектов в области медицины и здоровья человека, используя в качестве основного инструмента искусственный интеллект от партнеров форума Syntx.AI, объединивших такие популярные сервисы, как ChatGPT, Midjourney и GigaChat. Победителем первого нейроракатона стала команда УУНиТ, второе место занял проект студентов ОрГМУ, на третьем месте — ПИМУ, на четвертом — команда БГМУ.

В БГМУ начал работу Центр тактической медицины

В БГМУ Минздрава России начал работу Центр тактической медицины.

Цикл занятий для ординаторов первого и второго года обучения стартовал в Центре тактической медицины Башкирского государственного медицинского университета Минздрава России. Обучение ведут профессионалы своего дела, многие из которых обладают реальным боевым опытом — участники боевых действий, преподающие тактическую медицину и для бойцов на передовой.

Центром тактической медицины руководит разработчик и инструктор курса, участница СВО Алина Мананова. Девушка полгода служила в добровольческом отряде и работала в группе эвакуации раненных. Она обладатель государственной награды России — медали Луки Крымского, награждена госнаградами ЛНР за спасение жизни, за волю и веру, а также медалью Министерства обороны РФ за участие в специальной военной операции в качестве военного медика. После завершения службы Алина Ильдаровна получила приглашение от БГМУ участвовать в работе Центра тактической медицины, где опыт, накопленный ею как в зоне боевых действий, так и в сфере образования, востребован.

Руководитель Центра тактической медицины БГМУ Минздрава России рассказала, как проходит обучение: «В течение четырех дней участники из-



учили теоретическую и практическую часть курса. Сейчас мы отрабатываем все полученные знания в условиях, приближенных к ЧС гражданского характера как в мирное, так и в военное время. Будущие медицинские работники должны быть готовы ко всему и уметь оказывать помощь даже в самых сложных обстоятельствах».

В БГМУ для проведения обучения выделены два этажа, учебные аудитории и спортзал медицинского колледжа университета. Для изучения теоретического материала используются фото- и видеоматериалы с реальных боевых действий, а также тренажеры-манекены с ранениями. Все это помогает наглядно продемонстрировать жизнеугрожающие состояния в различных условиях. В спортзале отрабатываются практические навыки. База для практического обучения — территория пейнтбольного клуба Victory, где есть возможность отработать полученные знания в ситуациях, приближенных к реальным событиям. Курс завершается зачетом.

«Мы обучаем наших будущих врачей для того, чтобы они в первую очередь могли профессионально обращаться с пострадавшим как в боевых, так и в гражданских условиях: оказать первую медицинскую помощь, стабилизировать его и подготовить к дальнейшей эвакуации. Ребята учатся накладывать жгуты-турникеты, биндажи, окклюзионные пластыри, учатся делать перевязку и многое другое. Обучая наших студентов, мы показываем, что ЧС в гражданском мире и реальный боевой опыт — примерно одно и то же», — сообщает подробности инструктор курса тактической медицины, руководитель пейнтбольного клуба Victory Юнир Ихсанов.

О важности получения знаний в области тактической медицины говорит ординатор из Йеменской Республики Макбел Абдулазиз Адель Махди: «Здесь нас учат, как спасти людей в опасных ситуациях: как это делать быстро, аккуратно и правильно. В Йемене идет война, и многие пострадали и погибли из-за того, что им не оказали правильно первую медицинскую помощь. Такие курсы у нас на родине не проводят. Благодаря нашему университету мы можем получить такие знания и научить других применять их в реальной жизни». Курс по тактической медицине со стресс-подготовкой планируют включить в обязательную образовательную программу вуза.

2025 год - Год защитника Отечества

2025 год в России Указом Президента Российской Федерации объявлен Годом защитника Отечества



УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О проведении в Российской Федерации Года защитника Отечества

В целях сохранения исторической памяти, в ознаменование 80-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов, в благодарность ветеранам и признавая подвиг участников специальной военной операции, постановляю:

1. Провести в 2025 году в Российской Федерации Год защитника Отечества.

2. Администрации Президента Российской Федерации:

а) образовать организационный комитет по проведению в Российской Федерации Года защитника Отечества и утвердить его состав;

б) образовать дирекцию по проведению в Российской Федерации Года защитника Отечества и утвердить ее состав;

в) обеспечить разработку и утверждение плана основных мероприятий по проведению в Российской Федерации Года защитника Отечества, включая объемы финансового обеспечения указанных мероприятий.

3. Назначить председателем организационного комитета по проведению в Российской Федерации Года защитника Отечества Руководителя Администрации Президента Российской Федерации Вайно А.Э.

4. Рекомендовать высшим должностным лицам субъектов Российской Федерации осуществлять необходимые мероприятия в рамках проводимого в Российской Федерации Года защитника Отечества.

5. Настоящий Указ вступает в силу со дня его подписания.



Президент
Российской Федерации В.Путин

Москва, Кремль
16 января 2025 года
№ 28

Было напечатано в газете "Медик" БГМИ

Выпуск газеты "Медик" № 1 (842) за 4 января 1989 года



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

Газета основана 1 сентября 1968 года № 1 (842) СРЕДА, 4 января 1989 г. Цена 1 коп.



ПОЗДРАВЛЯЕМ заведующего кафедрой общей хирургии, профессора **ВЕНЕРА ГАЗИЗОВИЧА САХАУДИНОВА** с 50-летним юбилеем! Желаем нашему юбиляру крепкого здоровья, личного счастья, новых творческих успехов на благородном поприще врача-хирурга, педагога, научного работника.

КОЛЛЕКТИВ КАФЕДРЫ.

Поздравляем с юбилеем, 50-летием, зав. кафедрой физиологии, доктора медицинских наук **Еникеева Дамира Ахметовича!** Дамир Ахметович работает в институте с 1963 г. Основную аспирантуру, высококвалифицированного педагога, защитил кандидатскую и докторскую диссертации. Высококвалифицированный физиолог, ученый, успешно сочетает преподавательскую работу с научной деятельностью. Им опубликовано более 70 научных работ. Доблестный, общительный, неутомимый

труженик, он заслужил уважение и любовь студентов и товарищей по работе.

Свое 50-летие Д. А. Еникеев встречает в полном расцвете творческих сил, он единодушно избран коллективом деканом лечебного факультета.

Сотрудники кафедры физиологии сердечно поздравляют дорогого юбиляра и желают ему крепкого здоровья, дальнейших творческих успехов и личного счастья.

КОЛЛЕКТИВ КАФЕДРЫ.

Юрий ЛЕВИТАНСКИЙ.

Давно ли покупали календарь, а вот уже почти перестали, и вот уже на прежнем пьедестале себе воздвигли новый календарь, и он стоит, как новый государь, чей порок до поры еще неведом, и поданным пока не угадать, дарует ли он мир и благодать, а может быть, проявит не в этом.

Ах, государь мой, новый календарь, три сотни с половиной, чуть поболье, страниц надежды, радости и боли, спрессованная стоночка листов, билетов именных и пропусков на право беспретятственного входа под своды наступающего года, где точно обозначены часы восхода, и часы захода, рожденья чей-то день и день ухода туда, где больше нет календарей, и нет ни декабря, ни января, а все одно и то же время года.

Ах, государь мой, новый календарь! Что б ни было, пребуду благодарен за каждый лист, что будет мне подарен, за каждый день такой-то и такой, на тех, что мне бестрепетной рукой отечитаны и строго, и бесстрашно. ...И снова первый лист перевернуть — как с берега высокого нырнуть в холодное бегущее пространство.

ПЕРЕД СЕССИЕЙ

ИНТЕРЬЕУ С ПРОРЕКТОРОМ ПО УЧЕБНОЙ РАБОТЕ У. Р. ХАМАДЬЯНОВИМ

— Ульфат Рахмиевич, сегодня начинается зимняя сессия. Есть ли у нее отличия от предыдущих?

— Отличия этой сессии отражает изменение всего учебного процесса. Главной особенностью сессии являются переводные госэкзамены. Это серьезное испытание. Можно сказать, что эта проверка правдивости выбора студентом профессора. Госэкзаменами на вторых курсах лечебка и педфака являются анатомия и гистология. Ведь эти науки не зря называются фундаментальными. Может ли студент дальше изучать медицину, если он не знает анатомии? Сможет ли он правильно поставить диагноз или хотя бы просто осмотреть больного? Конечно, нет. Именно потому эти экзамены и сделаны государственными и переводными.

— Что ожидает студента, идущего на госэкзамен?

— Студент, не выдержавший госэкзамена, может его однократно пересдать. Тот, кто не справится с этой задачей, может продолжить учебу в среднем медицинском учебном заведении. Тут мне хотелось бы сказать, что нам очень жаль будет расставаться со студентами.

— Кто принимает госэкзамены?

— Государственная экзаменационная комиссия, в состав которой войдут профессоры и преподаватели представителей практического здравоохранения, общественных организаций и студенты. Выпускные госэкзамены, кроме наших преподавателей, принимают и профессора из других городов. В РЭК входит профессор Ю. А. Давло из Красноярского медицинского института, профессор П. А. Леус из Московского медицинского института.

— Вы сказали, что в состав комиссии входят и студенты. Это могут быть активные участники научных обществ — представители комитета, профкома, справляющиеся с учебной работой. Именно они могут оценить уровень знаний студентов.

— Могут находиться рядом с преподавателем, принимающим экзамен, староста группы или комсорг?

— Конечно, могут. Они вправе наблюдать за ходом экзамена, объективно сообщать о недоверии комиссии, просто это поможет снять напряжение у студентов, решить возникшую спорную ситуацию. Да и после экзамена староста сможет помочь в разборе оценок внутри группы, указать сту-

дентам на их слабые места. Так что и за участие представителей группы в приеме экзамена, конечно, если сначала они сами сдадут его.

— Как готовятся институт к сессии?

— Ректорат обещает и для все необходимые условия для успешной самостоятельной подготовки студентов. В объективных условиях дополнительные читальни завед. На кафедрах назначаются дежурные ассистенты, которые в лабораториях будут помогать студентам осваивать практические навыки, консультировать их. И тут не лишним будет упомянуть: студенты не должны пренебрегать представленными им дополнительными возможностями, и сосредотачиваться только на учебник. Учебник пишется и возрастает раз в 5—6 лет, а учебные планы составляются каждый год и уж за шесть лет успевает довольно сильно измениться, а учебник также сильно отстает от него. Поэтому и бы рекомендовал побольше пользоваться другими источниками, лекциями.

— Повлияют ли итоги сессии на будущий семестр?

— Повлияют и очень значительно. Дело в том, что сейчас учебный совет имеет право частично изменить учебные планы, (в пределах 15 процентов). Сессия покажет нам слабые места и подготовки студентов, и мы сможем в какой-то степени изменить их к лучшему. Объем измененных учебных планов связан с конечным результатом. Высокая успеваемость студентов, хорошее качество их подготовки, дают возможность институту менять учебные планы в большем объеме. Конечно, до этого пока далеко, но мы надеемся, что сессия будет первой ступенью на пути к этому.

Успешная сдача именно этой сессии имеет особое значение в связи с приходом госиспекции весной 1989 года и присвоением институту категории. В связи с этим мне хотелось бы обратиться к студентам: шесть институты в ваших руках. От того, как вы сдадите сессию, во многом будет зависеть и отношение к вам, к нашему институту.

— Ульфат Рахмиевич, что бы Вы хотели пожелать студентам перед сессией?

— Здоровья. Помните, что режим поможет вам хорошо подготовиться к экзаменам. Не оставляйте занятия спортом... И не бойтесь экзаменатора. Все они настроены к вам по-доброму и будут объективны.

Интервью провел **Б. РУБЦОВ.**

НАМ ПИШУТ

Я находилась на стационарном лечении в республиканском дерматологическом диспансере с диагнозом: системный кандидоз, микотическая двусторонняя пневмония. Утром я почувствовала острую боль между лопаток. Исчезли вены, руки сделались восковыми. Прибывшая медсестра растерялась.

На помощь пришла дежурная врач-интерн **Х. А. Садырова**. Она сделала мне внутривенно инфузию, дала кислород, сделала массаж — и уже почти не дышала. Что говорить: если бы эта женщина не пришла мне на помощь, меня бы не было в живых. Я выражаю искреннюю благодарность молодому врачу Садыровой, выходящей меня. Желаю ей дальнейших успехов в ее благородном труде.

Л. ПОПЛАХИНА,
г. Уфа.

Здравствуйте, люди самой прекрасной в мире профессии, люди, которые живут во имя спасения и выздоровления людей и учат этому же священной делу поколение молодых!

Пишет вам с великим уважением к вам и вашему пелетному труду простая крестьянка, пенсионерка, мать девятих детей, жителя нивальды II группы Отечественной войны — **Сафарова Мария Готельмановна**, в настоящее время находящаяся на лечении в онкологическом диспансере г. Уфы.

В этом диспансере работают наши учителя **Сафуллина Навал Нурович** и **Валера Валерий Алексеевич** — студенты пятого курса лечебного факультета БГМИ. Я просто восхищаюсь их трудолюбивостью, ласковым снисходительным обращением к больным, их умением. Когда видишь их обращение, то, как они заботятся о больных, на время забывают свои боли. Для каждого больного и выздоравливающего они находят теплые, успокаивающие нужные слова. Я радуюсь им, как своим детям.

Великое спасибо вам, **Навал** и **Валера!** Оставайтесь такими же человечными всегда и всюду! Никогда не жалейте теплых хороших слов для своих подопечных — они дают уверенность в выздоровлении. Ведь так сильно жить хочется, когда чувствуешь, что вокруг тебя много хороших людей, что о тебе заботятся.

Каждая мать желает своему ребенку только добра, учит быть человечным и радуется каждому успеху. И как мать девятих детей рада за вас **Навал** **Сафуллина** и **Валера** **Валерий**! Огромное спасибо вашим родителям и наставникам, что воспитали вас. Людьми с большой буквы. Их непростой труд не пропадет. Где добро посеешь, там всегда хороший урожай.

Спасибо! Желаю всем вам здоровья!
М. САФАРОВА,
д. Бинтиново, Благовещенский район, БАССР.

СОВЕТСКОЙ АПТЕКЕ - 70 ЛЕТ

В Куйбышеве прошла Всероссийская научно-практическая конференция молодых ученых, посвященная 70-летию декрета о национализации аптек.

На конференции съехались более 500 участников и гостей, представителей 13 фармацевтических вузов и факультетов Российской Федерации, занимающихся актуальными проблемами фармацевтической науки и практики. В работе конференции приняли участие четыре делегата фармацевтического факультета нашего института.

Доклады молодых ученых были посвящены результатам исследований по основным научным направлениям современной фармацевтики: организации и эконо-

мике фармации, фармацевтическому анализу и синтезу лекарств, фармацевтической технологии, фармакогнозии, а также изучению эффективности лекарств.

Пленарное заседание открыл начальник Главного аптечного управления МЗ РСФСР **Ю. А. Вальфис**. Он выступил с докладом об основных направлениях перестройки хозяйственного механизма аптечной службы Российской Федерации. С большим вниманием гости и делегаты конференции выслушали пленарные доклады ведущих ученых советской фармации — профессоров **В. Г. Беликова**, **С. Г. Сбоевой**, **Д. А. Муравевой**, посвященные формированию новых приоритет-

ных направлений научных исследований фармации. Обширна и разнообразна была культурная программа конференции. За четыре дня ее работы делегаты посетили памятные места Куйбышева, ознакомившись с работой фармацевтического факультета Куйбышевского медицинского института и аптечных учреждений, съездив в г. Тольятти и посетив ВАЗ.

Молодые ученые нашего института приняли участие в работе трех секций конференции. В секции организации и экономики фармации четвертое место и почетный диплом за оригинальность решения поставленной задачи и форму изложения доклада получил аспирант кафедры

ОЭФ С. А. Пустовойтов, в секции фармацевтической технологии отличился сразу две аспиранты кафедры ТДФ БГМИ: второе место у **Г. В. Аюловой**, четвертое — у **Л. Л. Ахметгалиевой**. В секции стандартизации, контроля качества и синтеза лекарств честь института защищил аспирант кафедры фармхимии **Б. А. Катаев**, занявший третье место.

Характерной и отличительной чертой прошедшей конференции явилось активное участие в ней работников практической фармации, которые и оценивали научную и практическую ценность докладов молодых ученых.

Х. НАСЫРОВ, профессор, декан фармацевтического факультета.

Клиника БГМУ

В Клинике БГМУ провели уникальную операцию на сердце

В Клинике Башкирского государственного медицинского университета Минздрава России впервые провели уникальную и сложнейшую операцию на сердце с использованием методики коррекции митральной недостаточности. Процедура проводится пациентам с ишемической болезнью, инфарктом, аритмией и кардиомиопатией. Важно, что сердечная недостаточность у пациента снижается уже на операционном столе до минимальных значений.

Уникальность хирургического вмешательства состоит в том, что при операции пациенту не разрезают грудную клетку, а действуют с применением минимально инвазивного метода — с помощью имплантации клипсы MitraClip на створки митрального клапана. Специальная клипса доставляется к сердцу через катетер,



в бедренную вену пациента. При данном методе коррекции митральной недостаточности частота операционных осложнений не превышает чуть более 1%, а восстановительный период составляет до 3 суток.

По названию клипсы операция получила название «МитраКлип». В Республике Башкортостан данные операции выполняются только в Клинике БГМУ.

— Есть пациенты, которые не могут перенести открытую операцию с использованием аппарата искусственного кровообращения. В этих случаях выполняется данный высокотехнологичный метод, когда при недостаточности клапанов накладываются клипсы на створку. В данном случае выполняется клипирование митрального клапана, и с настоящего времени Клиника БГМУ выполняет клипирование другого, трикуспидального клапана,— рассказала врач-кардиолог отделения сосудистой хирургии, доцент кафедры госпитальной терапии БГМУ Альфия Пушкарева.

Первая в регионе операция на сердце по методике Triclip

Новейшая методика Triclip – это специально разработанная система для проведения операций на клапане сердца через катетер. Процедура выполняется с помощью длинного провода, проведенного в полость сердца по вене. На кончике катетера находится специальное приспособление, которое прикрепляется к створкам клапана и стягивает их, как бы уменьшая отверстие. Эта манипуляция останавливает отток крови в обратную сторону.

Врачи Клиники БГМУ Минздрава России провели первую в республике операцию на сердце по методике Triclip. Это специально разработанная система для проведения операций на клапане сердца через катетер. Малоинвазивное вмешательство по новейшей методике провели 72-летней пациентке с пороком сердечного клапана.

Недостаточность трикуспидального клапана – серьезный порок сердца, прогноз лечения которого до недавнего времени был неблагоприятным. При этом заболевании происходит застой крови в большом круге кровообращения, у пациента появляются массивные отеки, аритмия и другие симптомы сердечной недостаточности. Страдают и сосуды легких – поступление кисло-



рода уменьшается. Течение заболевания, как правило, длительное и при отсутствии медицинского вмешательства приводит к смерти.

— Сегодня на операционном столе женщина 72 лет с ишемической болезнью сердца, с выраженными нарушениями ритма. У нее недостаточность митрального клапана второй степени и выраженная недостаточность трикуспидального клапана третьей степени. В результате течения заболевания у пациентки нарастала одышка, печеночная недостаточность и легочная гипертензия, — рассказала кардиолог клиники БГМУ Минздрава России, доцент кафедры госпитальной терапии №1 Альфия Пушкарева.

Преимущества операции на сердце по методике Triclip – это малоинвазивное вмешательство, которое может быть применено даже пожилым пациентам. Ранее лечить оперативным путем порок сердечного клапана могли только молодые пациенты, пожилые же проходили медикаментозную терапию, т.к. риски открытой операции на сердце очень высоки. Благодаря новой методике физическое состояние пациента улучшается практически сразу, а на третьи сутки он готов к выписке.

— Через бедренную вену мы заводим необходимые инструменты, совместно со специалистами осматриваем клапан, где у нас есть проблема. И в это проблемное место мы заводим специальную клипсу и смыкаем створки ее, тем самым уменьшая сердечную недостаточность, — прокомментировал Сергей Благодаров, заведующий отделением рентгенохирургических методов диагностики и лечения клиники БГМУ Минздрава России.

Такую операцию провели в республике на базе Клиники БГМУ Минздрава России впервые. Уже в следующем году врачи планируют помочь еще как минимум десяти пациентам с пороком сердца.

Олимпиадное движение

В БГМУ состоялась Межвузовская олимпиада по гистологии

На кафедре гистологии БГМУ Минздрава России 11 и 12 декабря 2024 года прошла Межвузовская студенческая олимпиада. БГМУ представили 4 команды: две команды – объединенные команды лечебного и педиатрического факультетов, две команды – иностранные студенты «Neuro nexus» и «Cellular alliance». В этом году к студентам БГМУ присоединились биологи из УУНИТа, ветеринары из БГАУ и студенты Института фундаментальной медицины и биологии Казанского федерального университета. Олимпиада проводилась на двух языках – русском и английском.

Команды представили свои домашние заготовки – приветственные видеоролики и макеты 3D-моделей органов и систем. После оценки жюри первых двух этапов наступила очередь конкурса капитанов. Для них были подготовлены сложные вопросы, самые быстрые и умные получали дополнительные баллы. Вслед за конкурсом капитанов был проведен теоретический конкурс, включавший решение кроссворда. И в завершение олимпиады – практический конкурс. Оцени-



валось правильное и полное определение названия микропрепаратов, их окраски, описание.

Своим видеороликом поразили судей участники команды «Ткани будущего» (УУНИТ). В номинации лучшая 3D-модель победила команда иностранных студентов «Neuro nexus», представив самый подробный и яркий макет. Лучшим капитаном стал Пател Девкумар из команды «Cellular alliance», ответивший быстрее и правильнее всех на большее количество вопросов.

Первое место заняла объединенная команда лечебного и педиатрического факультетов БГМУ «Гистогематический барьер».

Второе место, заработав почти равное количество баллов, разделили команды из УУНИТа и БГАУ.

Третье место заняли гости из Казанского федерального университета.

Команда «Дифферон» – объединенная команда студентов лечебного и педиатрического факультетов стала лучшей в общем зачете баллов за все этапы Олимпиады. Она со значительным отрывом опередила остальные команды и получила заслуженную награду – Гран-при.

Среди иностранных команд лучшей стала «Neuro nexus».

Поздравляем наших участников! Благодарим за интерес к гистологии, за эмоциональную борьбу, за оригинальные решения! Надеемся, наше мероприятие останется в ваших сердцах ярким светлым воспоминанием в копилке впечатлений!

Зав. кафедрой А. Имаева
Фото автора

Внутривузовская олимпиада по факультетской терапии



В БГМУ состоялась Внутривузовская олимпиада по факультетской терапии для обучающихся 4 курса педиатрического факультета. Олимпиада состояла из двух этапов: отборочный тур (тестирование за компьютером) и командный этап. Были представлены 5 команд, которые состязались в 6 конкурсах. Олимпиада прошла 19 декабря 2024 года.

Участников Олимпиады приветствовала проректор по учебной работе БГМУ, к.м.н., доцент Изосимова Вероника Евгеньевна.

Команды представили видеовизитки и домашние задания, инсценирующие клинические ситуации. В этих конкурсах студенты продемон-

стрировали свой артистизм, юмор и обаяние. Задания включали как теоретические вопросы на эрудицию, знание истории БГМУ (конкурс «Расширяем кругозор»), так и практические навыки по обследованию пациентов: интерпретация лабораторно-инструментальных методов обследования, назначение лечебных мероприятий. Завершали Олимпиаду конкурсы капитанов и «Окажи помощь», в котором участники проводили базовую сердечно-легочную реанимацию взрослых. Все студенты продемонстрировали отличные знания, смекалку и умение работать в команде.

Олимпиада была организована кафедрой факультетской терапии под руководством профессора Мирсаевой Г.Х., деканом педиатрического

факультета под руководством профессора Малиевского В.А. и Федеральным аккредитационным центром под руководством доцента Магафурова Р.Ф.

Результаты олимпиады: 1 место заняла команда «Терапевтические титаны», 2 место – команда «Бригада здоровья» и 3 место – команда «Кардиопротекторы».

Поздравляем всех участников Олимпиады! Благодарим за проявленный интерес к факультетской терапии, упорную борьбу и креативность!

Зав. кафедрой Г. Мирсаева
Фото автора

80 лет Великой Победе

Сороковые



Заканчивался девятый учебный год Башкирского государственного медицинского института имени XV-летия ВЛКСМ.

К началу ВОВ институт подготовил 1055 врачей, значительная часть которых работала в Башкирии. К этому времени институт располагал необходимой материальной базой. Был сдан в эксплуатацию новый биофизиологический типовой учебный корпус, где разместились теоретические кафедры, улучшилась материальная база клинических кафедр, были построены новые общежития, число мест в которых достигло 700. Кафедры института были укомплектованы профессорско-преподавательским составом, который имел соответствующий профессиональный уровень.

В годы Великой Отечественной войны на плечи медицинских вузов легла ответственная задача не только по подготовке врачей для фронта и тыла, но и по организации эвакуо-спиталей и обеспечению высококвалифицированной помощи - раненым и населению. Требовалась быстрая перестройка всей деятельности института, при этом она проходила в крайне сложных условиях. Значительная часть сотрудников в первые дни войны была призвана в армию. В июле 1941 года был освобожден биофизиологический корпус, а в октябре — студенческое общежитие № 2, где разместились военный и эвакуогоспиталь.

Осенью 1941 года было зачислено на все курсы 986 студентов, за то же время выбыло 678 человек. Такая текучесть мешала организации учебного процесса, планированию всей работы института. В конце октября согласно поста-

новлению правительства, на базе медицинского института бы размещен эвакуированный в г. Уфу 1-й Московский медицинский институт со студентами и профессорско-преподавательским составом. На крайне ограниченной базе в течение 2-х учебных лет (1941—1942 и 1942—1943 гг.) работали два института.

В начале войны произошли определенные изменения в профессорско-преподавательском составе института. Для руководства некоторых кафедр были приглашены эвакуировавшиеся в г. Уфу ученые — профессор Я. В. Ролл (кафедра биологии), профессор Н. Д. Маргулис (кафедра физики), профессор Е. С. Буркснер (кафедра общей химии). В годы Великой Отечественной войны в г. Уфе работали крупные научные коллективы, известные ученые страны. В числе их академики Н. А. Семашко, А. В. Паллади, Н. Д. Стражеско, П. Е. Лукомский, В. Х. Василенко. Их деятельность оказала положительное влияние на формирование научных кадров института.

За эти годы сотрудниками института были защищены 9 диссертаций на степень доктора наук и 19 на степень кандидата наук. В 1944 году институту было предоставлено право подготовки научных кадров через аспирантуру и приема к защите диссертаций на соискание степени кандидата медицинских наук. Первыми аспирантами института были по кафедре фармакологии Д. Н. Лазарева (руководитель профессор И. А. Лерман), по кафедре нормальной физиологии З. Т. Валеева (руководитель профессор С. С. Серебренников), по кафедре патологической анатомии М. Г. Ибрагимов (руководитель профессор В. А. Жухин).

За 1932-1945 годы институт подготовил 1531 врача, из них за годы войны 905. Более тысячи выпускников института воевали на фронтах Великой Отечественной войны, 63 из них погибли. В числе их отец и сын - Д. Б. Краснов, М. Д. Краснов, брат и сестра - З. С. Кильметов, Н. С. Кильметова, бывший секретарь комитета ВЛКСМ Г. Г. Зайнетдинов, бывший председатель профкома М. М. Асанбаев, Ф. Ф. Кургаев и другие.

В годы Великой Отечественной войны многие ученые института были удостоены правительственных наград и присвоения почетных званий.

Орденом Ленина были награждены профессор С. З. Лукманов, И. Г. Кадыров; орденом Трудового Красного Знамени профессора Г. В. Алипов, Д. И. Татаринов, Г. В. Голубцов, В. И. Спаский, доцент М. В. Борисов и другие.

Почетного звания Заслуженного деятеля науки БАССР удостоились профессор И. Л. Вакуленко, Е. М. Губарев, И. А. Лерман, Г. Н. Тергулов, И. Ф. Случевский, А. М. Агаронов, А. И. Картамышев.

Своим самоотверженным и героическим трудом выпускники Башкирского мединститута продемонстрировали преданность своей Родине, внесли свой вклад в победу в Великой Отечественной войне.

За годы войны институт вырос в крупный научный и учебный центр. Многие его выпускники были награждены орденами и медалями СССР, появились среди них первые Заслуженные врачи республики.

Подготовил А. Рахимкулов

Спорт - вторая профессия врача

Универсиаде вузов Республики Башкортостан по поясной борьбе куреш



Сборная БГМУ заняла третье место на Универсиаде вузов Республики Башкортостан по поясной борьбе куреш.

Соревнования прошли 13 декабря 2024 года на базе УСК БГМУ №10. В ней участвовали сборные 8 вузов республики. На торжественной церемонии открытия участвовали: проректор по воспитательной и социальной работе БГМУ Артур Мустафин, заведующий кафедрой физической культуры БГМУ Руслан Гайнуллин, председатель ПФСК "Буревестник" Максим Степанов, Президент федерации по борьбе куреш и борьбе на поясах РБ, Мастер спорта России Ильдар Муратов, президент Федерации борьбы на поясах РБ Рустам Зиякаев, судья Всероссийской категории Рустам Минабаев и другие почетные гости.

– БГМУ становится площадкой проведения республиканских, Всероссийских и международных соревнований. Спортсмены своим примером показывают и доказывают необходимость занятия спортом и ведения здорового образа жизни. Сегодня в стенах нашего Университета собрались сильнейшие спортсмены по поясной борьбе куреш. Желаю всем удачи и выступить без травм! Пусть победит сильнейший! – напутствовал участников Артур Тагирович.

После выступления гостей и концертных номеров был дан старт соревнованиям.

Борцы нашего Университета показали силу воли, высокое мастерство и заняли общекомандное третье место.

Бронзовые призеры в составе сборной БГМУ: Камалов Н., КМС, 65 кг (Л-218А); Акрамов М., 55 кг (Л-219Б); Ханов Р., КМС, 90 кг (П-207Б); Хасанов К., 75 кг (Ст-503Б); Асроров Н., 55 кг (Орд-1); Терегулов Т., 80 кг (Ст-404 Б); Бобоев Ш., 70 кг (Ст-503 Б); Джумаев Ж., 60 кг (Л-619А); Ишбаев А., 100 кг (П-202Б); Байрамов А., свыше 100 кг (Ст-403А); Киншаров М., 70 кг (Ст-504Б); Гималетдинов Э., КМС, 65 кг (П-211Б).

Победители и призеры были награждены медалями, грамотами и кубками!

Поздравляем спортсменов и тренера, старшего преподавателя кафедры физической культуры Салаватова Ильнара Айратовича с успешным выступлением на соревновании и пожелаем новых побед!

Спортивно-оздоровительные мероприятия на каникулах

В новогодние каникулы иностранные обучающиеся БГМУ были вовлечены в спортивно-оздоровительные мероприятия.

В БГМУ обучаются около пяти тысяч иностранных граждан. В том числе студенты из Индии, Колумбии, Африки, стран Персидского залива, Азии и Океании и СНГ. Руководство вуза создало все условия для организации досуга иностранных обучающихся в период новогодних каникул.

Праздничные мероприятия начались с первого января. Студенты и преподаватели БГМУ приняли участие в акции «Забег обещаний». От БГМУ в забеге приняли участие 100 студентов и профессорско-преподавательский состав Университета. В том числе проректор по воспитательной и социальной работе БГМУ Артур Мустафин, начальник штаба по делам ГО ЧС ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России Тимур Екимов, преподаватель кафедры физической культуры БГМУ Ильгам Ишмухаметов и другие. Мероприятие прошло в г. Уфа. Суть забега заключается в том, что каждый год участники пишут на табличке как минимум одно свое обещание, которое должны исполнить в текущем году, и пробегают дистанцию в любом темпе. На старте



участников мероприятия поприветствовал заместитель Премьер-министра Правительства Республики Башкортостан Сагитов Ирек Хайривариевич. Он пожелал участникам успешно преодолеть дистанцию, здоровья и успехов в Новом году.

Со 2 по 8 января 2025 года прошел фестиваль спорта «Дружба народов» среди обучающихся Университета. На базе УСК БГМУ №10 прошли Международные соревнования по мини футболу, крикету, волейболу и настольному теннису в форме чемпионата. Так же были организованы массовые катания на ледовом катке. Многие иностранные обучающиеся впервые в жизни стали на коньки и поделились фотографиями, эмо-

циями со своими родителями. На базе стадиона «Динамо» проходили учебно-тренировочные занятия по плаванию и занятия на современных тренажерах. Ежедневно на базе общежития №6 и спортивного зала БГМУ на улице Репина проходила Спартакиада среди общежитий БГМУ по фитнесу «Борьба за выживание», динамическому кроссфиту, силовому фитнесу, силовому многоборью, кросстатике, воркаут фитнесу, в которых участвовало 420 обучающихся.

Иностранные обучающиеся провели праздничные дни с пользой для здоровья.

Вовлечение во время новогодних каникул иностранных обучающихся в спортивно-оздоровительные мероприятия стало доброй традицией Университета. Большое количество спортивно-массовых мероприятий, учебно-тренировочных занятий проводится на базе стадиона «Динамо». Инициатор и организатор мероприятий – кафедра физической культуры БГМУ.

Всего в период новогодних каникул в спортивно-оздоровительные мероприятия было вовлечено 3210 обучающихся БГМУ.

Преподаватель кафедры физкультуры БГМУ
А. Закиев

Здоровый образ жизни

Крещение и зимнее закаливание

Крещение в ряду церковных праздников как бы завершает Святки — время, которое начинается от Рождества Христова и заканчивается именно 19 января. Крещенские купания — это народная традиция, связанная с купанием в проруби или в открытых водоемах на праздник Крещения Господня. Данная традиция не является обязательным церковным обрядом и не предписывается церковным уставом. Поэтому прежде чем купаться в открытом водоеме зимой, нужно оценить все плюсы и минусы для каждого человека индивидуально.

Поговорим о зимнем закаливании как компоненте здорового образа жизни. Известно, что закаливание — это активный процесс повышения устойчивости организма человека к холоду. Это система, состоящая из нескольких закаливающих мероприятий в режиме дня человека. Закаливание предполагает намеренное использование искусственно созданных холодных воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма и, в частности, тренировку физиологических механизмов терморегуляции, обеспечивающих поддержание температуры тела на относительно постоянном уровне независимо от внешней среды. Закаливание повышает неспецифический иммунитет организма. Выделяют активное и пассивное закаливание.

Пассивное закаливание — это проживание в холодном климате. Температурный режим региона оказывает тренирующее влияние на терморегуляторные механизмы, повышая устойчивость к холоду.

Активное закаливание — систематическое применение искусственно создаваемых и строго дозируемых температурных воздействий. К активному закаливанию относят солнечные и воздушные ванны, купания и др.

Закаливание может быть общим или местным. При общем закаливании температурный раздражитель действует на всю поверхность тела, например при солнечных ваннах, купании, душе, обливании. При местном закаливании температурному воздействию подвергается лишь ограниченный участок поверхности тела, например ножные ванны, обтирание шеи и т. д. Выбор формы закаливания зависит от возраста, пола, состояния здоровья и уровня физического развития, чувствительности к холоду и т. п.



Самыми популярными видами зимнего закаливания являются закаливание снегом (обтирания) и купание в проруби (моржевание). Однако данные процедуры требуют дополнительной подготовки, чтобы не стать источником обострения заболеваний.

Варианты зимнего закаливания:

1) Следует начинать зимнее закаливание со свежести воздуха в помещении. Проветривать жилые и учебные помещения следует не менее 2-х раз в день: лучше всего утром, после сна и вечером перед сном.

2) Обтирание холодной водой или прохладные ванны. Данные процедуры особенно рекомендую после прогулки на свежем воздухе. Они тонизируют работу иммунной и эндокринной систем. Человек чувствует бодрость, свежесть, радость после данных процедур.

3) Ходьба по снегу босиком — это начальный этап перед обтиранием снегом. Здоровый человек может позволить себе ходить 3 минуты по снегу, не причиняя вреда своему здоровью. Постепенно это время можно увеличить до 7-10 минут.

4) Обтирание снегом. Это национальный способ закаливания народов Восточной Европы. На Руси обтирание снегом считалось обязательной частью банного ритуала. Локальное обтирание начинают с растирания снегом шеи, плеч, лица. В дальнейшем при достаточной закаленности можно растирать тело, это делается круговыми движениями. Продолжительность снежных процедур не должна быть длительной, оптимальным считается 20-30 секунд. Закалива-

ние снегом является более мягким способом закаливания, чем купание в проруби. Это связано с тем, что охлаждение тела под воздействием снега происходит медленнее и мягче, чем от воды. Благодаря обтиранию снегом в организме наблюдается улучшение процесса терморегуляции, более интенсивно происходит процесс сжигания жиров и углеводов. При резкой смене температур сосуды обретают гибкость и молодость. Сердце становится более выносливым, его мощность увеличивается в несколько раз. Закаливание снегом стимулирует выброс эндорфинов в кровь, за счет чего вы начинаете ощущать эйфорию, а ваше тело обретает невесомость.

5) Купание в проруби. Перед тем, как окунуться в ледяную воду, необходимо разогреть мышцы, поэтому рекомендуют 15 мин. пробежку. Затем следует проводить локальные ополаскивания, обливая водой руки, ноги, грудь, только после этого окунуться на 15 сек по шею. Окунать голову не рекомендуется — это увеличивает потерю тепла. Для первого года 15 сек пребывания в воде достаточно, на второй - третий год длительность купания можно увеличить до 1-1,5 минут. Главным компонентом зимнего купания является личный настрой на закаливание, который благодаря выбросу эндорфинов позволяет человеку ощутить эмоциональный подъем и справиться с жизненными трудностями.

Купание в проруби противопоказано тем, у кого проблемы с сердцем, системой кровообращения, тяжелая форма астмы. Причина в том, что при резком охлаждении сердце испытывает сильную нагрузку, развивается бронхоспазм, повышается кровяное давление, пульс учащается. Ледяная вода может способствовать приступу стенокардии. Следует помнить, что купание в воде относят к экстремальному виду зимнего закаливания и поэтому обязательно следует посоветоваться с лечащим врачом.

Какой вариант зимнего закаливания предпочтет каждый человек зависит от его настроения, выносливости и состояния организма. Главное, чтобы морозный воздух повышал наш жизненный тонус и давал насладиться чувством радости бытия.

Доцент А. Ишмухаметова
Фото из сети Интернет

Учредитель газеты: БГМУ
Издатель газеты: БГМУ

Шеф-редактор: А.С. Рахимкулов
Верстка: О.Р. Султанов
Фотограф: Э.Р. Юлукова

e-mail: medik.rb@bashgmu.ru

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

Адрес издателя, редакции: 450008 г. Уфа, ул. Ленина, 3
Тираж 70 экземпляров. Заказ № 5
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 23.01.25. сдача по графику в 15.00, фактически в 15.00.
Дата выхода в свет: пятница, 24.01.25.