

# 7 АПРЕЛЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ!

газета Башкирского государственного медицинского университета

основана в 1968 г.



# Медик

№4 (171) апрель 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!

Всемирный день здоровья – праздник, посвященный заботе о своём здоровье и профилактике различных заболеваний. День, который решили сделать официальным днём здоровья – 7 апреля. И хоть многим может показаться, что этот праздник в основном для врачей, но это не так. Всемирный день здоровья – праздник для всех людей, которым небезразлично своё здоровье.

Важность этого праздника трудно переоценить, ведь он не просто напоминает нам о том, как важно следить за своим здоровьем, но ещё и во время этого праздника проводится ряд общественно полезных мероприятий.

Идея отмечать этот праздник пришла в 1948 году, первые два года (1948-1950) Всемирный день здоровья отмечался 22 июля и только потом дата празднования была перенесена на 7 апреля. Дата была выбрана не случайно - это дата публикации устава Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ). Идея перенести дату праздника пришла уже на самом первом собрании ВОЗ.

Всемирный день здоровья отмечают абсолютно все люди, для которых своё здо-



Всемирная организация  
здравоохранения



**Здоровое начало —  
светлое будущее**

ровье – не пустой звук. Если вы следите за своим здоровьем, заботитесь о профилактике болезней, то это ваш праздник. Также понятно, что все работники медицинских сфер могут в какой-то мере назвать этот праздник профессиональным.

Со временем праздник перерос в гло-

бальную кампанию по защите здоровья, по проведению профилактических мер и информированию населения о том, как правильно следить за своим здоровьем. Сейчас этот праздник превратился в глобальную социальную акцию, к участию в которой привлечены многие знаменитости, политики и прочие влиятельные личности.

Более того, начиная с 1995 года, праздник начали приурочивать к определённой тематике, каждый год появляется новый девиз. Тема 7 апреля 2025 года — «Здоровое начало — светлое будущее». Этот девиз дает начало масштабной годовой кампании, посвященной здоровью матери и ребенка. В 2025 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и ее партнеры призывают правительства, медицинское сообщество и общественность активизировать усилия для предотвращения смертности среди матерей и новорожденных, а также уделить особое внимание долгосрочному здоровью и благополучию женщин. Всем крепкого здоровья, долгих лет жизни!

Ректорат БГМУ

В номере

События . . . . .	2	Было напечатано в газете "Медик" БГМИ . . . . .	7
Мистер и Мисс БГМУ-2025 . . . . .	3	Приоритет-2030 . . . . .	8-9
Олимпиадное движение . . . . .	4	Спорт - вторая профессия врача. . . . .	10
80 лет Великой Победе . . . . .	5	Совет ветеранов. . . . .	11
2025 год - Год защитника Отечества . . . . .	6	Здоровый образ жизни . . . . .	12

## События

# Состоялся очередной Совет ректоров вузов Республики Башкортостан

6 марта 2025 года на площадке Института развития образования РБ состоялся очередной Совет ректоров вузов Башкортостана под руководством председателя Совета ректоров вузов РБ, ректора БГМУ Минздрава России, академика РАН, профессора Валентина Николаевича Павлова.

На повестке – развитие студенчества, вопросы патриотического воспитания, совершенствование образовательного процесса и расширение международного сотрудничества.

О подготовке к межвузовской Спартакиаде на кубок имени Рамиля Гиниятовича Мазитова рассказал ректор Института развития образования РБ Гаязов Альфис Суфиянович. Участники заседания подчеркнули важность создания благоприятной среды для повышения роли студенческого спорта в развитии спортивной отрасли региона.

«Студенческий спорт – это не только про физическую подготовку молодежи. Он направлен на всестороннее развитие личности обучающихся в целом. Очень важно и преподавателям вузов показывать на своем примере вовлеченность в спортивные мероприятия» отметил председатель Совета ректоров вузов РБ, академик РАН Валентин Павлов.

Заместитель министра семьи, труда и социальной защиты населения Республики Башкортостан Каримов Тимур Басирович в своем выступлении подробно остановился на обсуждении волонтерских проектов, которые реализуются в молодежной среде. Тимур Басирович отметил, что волонтерство помогает выявлять и проявлять лучшие качества у молодого поколения, являясь средством воспитания социальной ответственности у молодежи и укрепления семейных ценностей.

В Башкортостане активно развито волонтерское движение. Так, например, республиканская благотворительная акция «Помоги собраться в школу» по итогам 2024 года охватила своей помощью более 10 000 детей, а новый проект по оказанию продуктовой помощи «Делиться важно» помог собрать более 17 тонн различной продукции и бытовой химии для подопечных.

Тимур Басирович рассказал, что огромная поддержка различным слоям населения реализуется студентами колледжей и вузов республики.

Студенты оказывают помощь в проведении дополнительных занятий по школьной программе для детей, которым необходима такая поддержка: за последний год более 100 волонтеров



– студентов провели более 1400 занятий в онлайн и офлайн формате.

В республике сложилась устойчивая традиция по оказанию помощи пожилым гражданам и гражданам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Так, например, студенты многопрофильного колледжа Нефтекамска, обучающиеся по направлению «Парикмахерское искусство» делают подопечным стрижки и бритье.

Молодежное волонтерское движение Башкортостана активно принимают участие в реализации спортивных и культурных мероприятий, которые проходят в нашем регионе, поддерживают тесную связь со студенческими отрядами Башкортостана.

«Совсем недавно утверждена новая Стратегия молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года, в соответствии с которой каждый университет скорректировал свое направление воспитательной работы. Участие в социальных проектах в данной концепции занимает отдельную большую роль. В Башкирском медуниверситете мы имеем большой опыт в развитии волонтерского центра, который функционирует уже более 10 лет. Только в рамках проведения олимпиады в Сочи более 700 наших студентов были задействованы в проведение большого события», поделился председатель Совета ректоров вузов РБ, академик РАН Валентин Павлов.

Участники заседания единогласно поддержали не только развитие среди молодежи событийного волонтерства, которое подразумевает помощь в проведении мероприятий, но и развитие волонтерства профессионального, которое будет охватывать реализацию получаемых профессиональных компетенций обучаемых со студенческой скамьи.

На заседании также заслушали доклад о перспективах развития Движения Первых в вузах Республики Башкортостан. Руководитель отдела реализации проектов аппарата регионально-

го отделения «Движение первых» РБ Эмиль Рягусов рассказал, что в настоящее время уже открыто 1594 отделений на базе всех высших учебных заведений страны. Особенностью участия студентов в проектах стало то, что молодые люди могут выступать как участниками проектов, так и наставниками и экспертами. В развитии Движения первых принимают активное участие и сотрудники университетов, которое входят в федеральное экспертное сообщество.

О развитии республиканского студенческого медиа-центра рассказала и. о. проректора по информационной политике Уфимского университета науки и технологий Эльвира Ямалова. Проект, созданный при поддержке Министерства образования и науки России – уже 32-я площадка подобного рода в России. В работу регионального студенческого медиа-центра вовлечены студенты всех вузов республики, что подчеркивает важность и значимость развития студенческих СМИ в объединении молодежи и популяризации науки и образования.

Все участники заседания единогласно поддержали реализацию совместных межвузовских проектов и мероприятий в сфере молодежной политики региона.

Вопросы расширения международного сотрудничества и укрепление связей с ОАЭ обсудили на Совете ректоров с Представителем РБ при Торговом Представительстве РФ в ОАЭ Романом Владимировичем Громовым. Роман Владимирович отметил, что в настоящее время наблюдается укрепление сотрудничества между нашими странами и такое улучшение отношений положительно влияет и на создание благоприятной образовательной траектории как для студентов Башкортостана, так и для специалистов ОАЭ. Например, Роман Владимирович подчеркнул, что в Дубае очень ценятся медицинские специалисты из Башкортостана.

«Устанавливать сотрудничество с ОАЭ мы начали около 10 лет назад. И сейчас необходимо усилить это взаимодействие и дружбу по многим направлениям – через образовательные программы, сетевое взаимодействие, открытие представительства» подчеркнул председатель Совета ректоров вузов РБ, академик РАН Валентин Павлов.

На Совете было принято решение о создании рабочей группы по развитию международных отношений с ОАЭ.

По материалам сайта БГМУ

## Мистер и Мисс БГМУ-2025

### Итоги конкурса "Мистер БГМУ-2025"

27 февраля 2025 года в Городском культурно-досуговом центре прошел конкурс «Мистер БГМУ-2025». По традиции за звание Мистера БГМУ боролись представители всех факультетов БГМУ. Ребята перевоплотились в звезд музыки 90-х годов. Участниками конкурса стали: 1. И. Напалков, колледж БГМУ был солистом группы «Парк Горького» Александром Маршалом. 2. Р. Аминев студент 4 курса фармацевтического факультета представлял образ С. Амралова из группы «Отпетые мошенники». 3. Студент 5 курса педиатрического факультета В. Ильтимиров перевоплотился в Н. Расторгуева из группы «Любэ». 4. Р. Зива студент 4 курса медико-профилактического факультета на время стал В. Сюткиным из группы «Браво». 5. Ф. Самеджанов студент 3 курса стоматологического факультета полностью погрузился в образ М. Горшенева группа «Король и шут». 6. Студент 2 курса лечебного дела Т. Гилеванов предстал в образе В. Кипелова из группы «Ария». 7. А. Госвами 2 курс международного факультета выступал в роли Томаса Андерса группа «Modern Talking». 8. П. Зелепугин студент 1 курса лечебного факультета на время стал С. Михайловым.

Было много конкурсов, где молодые люди со-



ревновались в вокале, танцах, модельной походке и многих других сферах жизни. Было представление участников и дефиле в образе музыкантов, которых они представляли. В конкурсе «Видеовизитка» участники продемонстрировали свои видеоролики, в которых каждый рассказал о себе. Профессиональный конкурс - основы оказания СЛР участники прошли заранее на базе ФАЦ БГМУ. Но одним из самых волнительных конкурсов стал «крокодил». Участники выходили с 2-мя людьми из своей группы поддержки и должны были объяснить 10 заранее заготовленных слов на военную и армейскую тематику своим товарищам при этом не используя синонимы и жесты. Благодаря чему смогли продемонстрировать командную работу, свою эрудицию и находчивость. Самым ярким, пожалуй, стало творческое состязание, когда конкурсанты пели и танцевали вместе со своей группой поддержки. Ребята исполнили совмест-

ный номер «солдатская пляска». В завершении конкурсов участники снова продефилировали в классических костюмах.

Итогом Торжественной Церемонии вручения премии «Мистер БГМУ-2025» стало объявление результатов конкурса.

Победители и призеры конкурса: обладателем титула Мистер БГМУ-2025 П. Зелепугин; I вице-мистер БГМУ – 2025 Ф. Самеджанов; II вице-мистер БГМУ – 2025 А. Госвами. Победители в номинациях: «Мистер – открытие года» – студент Р. Аминев; «Мистер – целеустремленность к победе» – Р. Зива; «Мистер – творческий талант» – П. Зелепугин; «Мистер – просветитель врачебных наук» – А. Госвами; «Мистер – гений обаяния» – В. Ильтимиров; «Мистер – дамских сердец» – И. Напалков; «Мистер – знаток тайн медицинских» – Т. Гилеванов; «Мистер – покоритель юмора и смеха» – Ф. Самеджанов. Были выделены и Мистер Совета обучающихся – П. Зелепугин, Мистер Профкома – Т. Гилеванов, Мистер медиа центра – П. Зелепугин и Мистер Пресс Тим – А. Госвами.

Слушатель ОЖ ОКМР БГМУ  
М. Кинзябулатова  
Фото Э. Юлуковой

### Итоги конкурса "Мисс БГМУ-2025"

13 марта 2025 года в Городском культурно-досуговом центре прошел ежегодный конкурс «Мисс БГМУ-2025». Он собрал вокруг себя все факультеты нашего медицинского университета, не только зрителей, но и конкурсанток. В поддержку участниц перед самым началом гостей встречал Симфонический Оркестр БГМУ.

Представление встретило нас участницами конкурса в необычных образах на тему: «Самые известные красавицы в истории»: такие персонажи как Клеопатра, Мэрилин Монро и т.д. Образ каждой конкурсантки поражал своей детальностью и скрупулёзностью. У каждой был заготовлен свой невообразимый номер, поразивший каждого смотрящего в зале, что можно было понять по шумным овациям в конце каждого выступления.

Как и в предыдущие годы, претенденткам требовалось пройти отбор для получения номинации, среди них были конкурсы, оценивающие не только красоту и грациозность, но и смекалку и т.п. Жюри прекрасно выполнили свою работу: проделана большая работа, не было пропущено ни одной мелочи, оценивали честно и справедливо.



Результаты конкурса:

МИСС БГМУ-2025, а также «Мисс изящная натура - 2025» стала Лия Глушкова, Педиатрический факультет

I ВИЦЕ МИСС БГМУ-2025 и «Мисс элегантная натура - 2025» - К. Харисова, Стоматологический факультет

II ВИЦЕ МИСС БГМУ-2025 и «Мисс очарователь-

ная улыбка – 2025» - З. Абсалямова, Медико-профилактический факультет

«Мисс – открытие года – 2025» - Адити Синха, Международный факультет

«Мисс – грациозная леди – 2025» - Э. Харисова, Лечебный факультет

«Мисс артистичная натура - 2025» - А. Костицына, Лечебный факультет

«Мисс загадочное обаяние – 2025» - В. Васильева, Институт развития образования

«Мисс скромное очарование - 2025» - Г. Мустафина, Медицинский колледж

Мероприятие стало одним из ярких событий, украсивших начало весны. Зажигательные представления, интересные образы и самобытный фестиваль, заряжающий позитивными эмоциями. Все присутствующие были довольны и поражены представлением.

Слушатель ОЖ ОКМР БГМУ  
К. Хусаинов  
Фото А.Харрасовой

## Олимпиадное движение

## Международная олимпиада по физике и информатике в БГМУ



1 марта 2025 года в Башкирском государственном медицинском университете состоялась I Международная студенческая олимпиада «Основы физики и информатики в медицине», приуроченная к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне. Олимпиада прошла в онлайн-формате и привлекла участников из различных медицинских вузов, таких как Ташкентская медицинская академия, Белорусский государственный медицинский университет, Худжандский государственный университет им. академика Б. Гафурова, РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России, СибГМУ, РязГМУ и других учебных заведений.

Эта олимпиада предоставила уникальную платформу для демонстрации достижений в области медицинской биофизики и информатики. Участники смогли обменяться опытом и исследовать важные вопросы, стоящие перед научным сообществом и здравоохранением. Замечательно, что участники проявили глубокие знания в общей физике, медицинской физике и медицинской информатике.

Особенно стоит отметить, что сегодняшнее поколение осознает, что изучение физики и информатики открывает перед ними широкие перспективы для достижения высоких целей в

своей профессиональной деятельности. Цели такого рода варьируются от улучшения качества медицинских исследований до разработки инновационных технологий, способствующих эффективному лечению и диагностике заболеваний. Подобные мероприятия служат важным шагом на пути к формированию нового поколения медицинских специалистов, способных справляться с вызовами современности.

Среди студентов призовые места заняли:

В секции «Медицинская информатика»

1 место - Н. Артёмов (Рязанский ГМУ);

2 место - В. Борисов (Белорусский ГМУ);

2 место - Е. Чистосердов (Оренбургский ГМУ);

3 место - К. Шамсиева (БГМУ Минздрава России);

3 место - М. Муродуллаев (Ташкентская медицинская академия).

В секции «Общая физика»

1 место - О. Полуденная (УУНиТ);

2 место - А. Хайруллин (БГМУ Минздрава России);

2 место - А. Пересторонина (УУНиТ);

3 место - Е. Мизина (Сибирский ГМУ);

3 место - А. Власова (Рязанский ГМУ);

3 место - Я. Востриков (СибГМУ).

В секции «Медицинская физика»

1 место - Т. Бруцкий-Стемпковский (Белорусский ГМУ);

2 место - А. Хабибуллина (УУНиТ);

2 место - С. Ганиев (Ташкентская медицинская академия);

2 место - М. Заржицкий (Оренбургский ГМУ);

3 место - С. Кудин (Белорусский ГМУ);

3 место - И. Бородулин (Оренбургский ГМУ).

Олимпиада - уникальная платформа для демонстрации глубоких знаний участников в общей физике, медицинской физике и информатике. Поздравляем победителей и желаем новых побед!

И.о. заведующего кафедрой  
медицинской физики и информатики  
Г. Закирьянова  
Фото автора

## 80 лет Великой Победе

## Командир медико-санитарного эскадрона



Ахмет-Сагадат Гареевич Давлетов родился 20 августа 1898 года в деревне Новая Чишма Сафарской волости Уфимского уезда Уфимской губернии (ныне Чишминского района Республики Башкортостан). В 1924 году Ахмет-Сагадат Давлетов окончил медицинский факультет Томского университета и начинает работать участковым врачом и хирургом в населенных пунктах Белорецкого района республики — Тирляне, Белорецке, Инзере и в других. После открытия в 1932 году Башкирского медицинского института, он становится ассистентом кафедры анатомии, а затем — общей хирургии.

Ахмет-Сагадат Гареевич участвовал в Великой Отечественной войне сначала как начальник хирургического отделения эвакуационного госпиталя №1741 и консультантом-хирургом эвакуационных госпиталей, размещенных в городе Уфа. В 1942 году был назначен командиром хирургического взвода, старшим хирургом медико-санитарного эскадрона 112-й Башкирской кавалерийской дивизии. С 10 февраля 1942 года по октябрь 1945 года был командиром хирургического выезда медсанэска-

дрона Башкирской кавалерийской дивизии. В составе этой дивизии с апреля месяца 1942 года по 9 мая 1945 года непрерывно находился на фронтах Великой Отечественной войны, пройдя путь от Сталинграда до Берлина. За эти годы в полевых условиях им произведено более 3000 операций. В своих воспоминаниях А.Г. Давлетов пишет «... для нас землянке и крестьянские хаты, парты и школьные помещения служили операционным блоком... В самых неприхотливых условиях мы производили санитарную обработку, оказывали хирургическую помощь, делали операции». При этом необходимо отметить, что с новых дней требования в медсанэскадроне Ахмет Гареевич проводил большую работу по подготовке санитарных и медицинских сестер к работе в условиях фронта, изучал и внедрял опыт работы других медицинских подразделений в военно-полевых условиях.

Труды наших медиков положительно оценивались фронтовыми и тыловыми госпиталями. Раненные поступали в армейские госпитали с хорошо образованными ранами и добротной наложенными шинами. Врачей местные жители всегда высоко ценили старания медиков Башкирской кавалерийской дивизии. В этом была большая заслуга А.Г. Давлетова. По существующим правилам в санэскадроне должны были только останавливать кровотечение кости борьбу с шоком, оказывать неотложную помощь. Но в медсанэскадроне делали и сложные операции при проникающих ранениях органов брюшной, грудной полости и при других тяжелых и сложных ранениях.

Предупреждение инфекций, всегда было сложной и ответственной задачей хирургов в военно-полевых условиях. С учетом этого А.Г. Давлетов во фронтовых условиях проводил изыскания новых, доступных методов предупреждения инфицирования при хирургических операциях. Раны до и после хирургической операции обрабатывали специально приготовленным средством с

использованием соляной кислоты. Обобщив материалы, собранные в годы войны. А.Г. Давлетов в 1946 году по этой теме защитил кандидатскую диссертацию. В дальнейшем, развивая изыскания по этой проблеме, в 1962 году успешно защитил докторскую диссертацию. Он был награжден орденом Отечественной войны I степени (1945), Орденом Отечественной войны II степени (1944), орденом «Красная звезда» (1943), медалями «За оборону Сталинграда», «За освобождение Варшавы», «За взятие Берлина», «За победу над Германией», «50 лет Вооруженных Сил СССР».

После окончания войны А. Г. Давлетов работал в Башкирском медицинском институте, а с 1951 года в течение почти двух десятилетий руководил кафедрой хирургии института. В основном его научные труды посвящены разработке способов хирургической помощи при заболевании желчного пузыря, изучению онкологической патологии толстого кишечника, также Давлетов предложил особый метод обработки рук хирурга и профилактики раневой инфекции с использованием слабых растворов соляной кислоты, способ применения плацентарной ткани для остановки кровотечения при повреждениях паренхиматозных органов и переломах трубчатых костей. Под руководством профессора было защищено 5 кандидатских и 3 докторские диссертации. Также А. Г. Давлетов является автором более 65 научных работ, монографии «Профилактика и лечение гнойно-инфицированных ран желудочным соком и соляной кислотой» и одним из составителей Русско-башкирско-латинского словаря медицинских терминов.

Ахмет-Сагадат Гареевич Давлетов умер 2 ноября 1974 года и был похоронен на мусульманском кладбище города Уфы. Лицей №10 в городе Уфа носит имя Давлетова; на доме, где жил Давлетов, установлена мемориальная доска.

Подготовил А. Рахимкулов  
Фото из архива газеты "Медик"

## История ЛОР-врача Дедова

Дедов Виктор Константинович родился в городе Куйбышеве (ныне - город Самара) 8 января 1900 года. Окончил Второй московский медицинский институт в 1926 году. До начала войны работал врачом-оториноларингологом.

На службу был призван 8 сентября 1941 года. Был призван в звании майора медицинской службы. Виктор Константинович с первых дней войны попал на очень важную должность начальника госпиталя легкораненных №2624 (170-й полевой эвакуационный пункт (ПЭП), 1-я гвардейская армия (1 гв. А). От начала и до конца войны был военным хирургом. С января 1942 года исполнял обязанности командира 18-го отдельного медико-санитарного батальона (195-я стрелковая дивизия (СД), 1-я гвардейская армия (1 гв. А). С июня 1942 года майор Дедов стал начальником полевого подвижного госпиталя (ППГ) №588 (170-й полевой эвакуационный пункт (ПЭП), 1-я гвардейская армия (1

гв. А) 1-го Украинского фронта).

За боевые заслуги был удостоен Ордена Красной Звезды (1943), Ордена Отечественной войны сначала II-й степени (1944), а затем и I-й степени (1945). Дошел до Берлина. Супруга Виктора Константиновича В. Гагина так же, как и муж - оперирующий хирург. Оперировала в госпиталях 31-й армии, 199-го стрелкового запасного полка, инвалид Великой Отечественной войны.

После войны, с 1945 года Виктор Константинович оперировал в железнодорожной больнице и поликлинике Уфы. С 1949 года начальник врачебно-санитарной службы управления уфимской железной дороги, в 1958—65 начальник и организатор железнодорожной поликлиники №2 города Уфы. В 1952 году был удостоен Ордена Трудового Красного Знамени. Умер в 1967 году от инсульта. Похоронен на Сергиевском кладбище Уфы (номер квартала - 43).

Своей маленькой победой для себя, но большой Победой для огромной страны, Виктор Константинович заложил светлое будущее для своей семьи - сын Александр стал ученым-биологом (к.б.н., Уфимский Институт биологии Уфимского федерального исследовательского центра Российской академии наук), а дочь Татьяна - юристом.



Подготовил О. Султанов  
Фото из архива газеты "Медик"

## 2025 год - Год защитника Отечества

# История Дня защитника Отечества



Отряд Псковских красногвардейцев. 1918 год. Фото из Главархива Москвы

Год защитника Отечества — это не просто именная год, а напоминание о мужестве, стойкости и чести тех, кто оберегает родные просторы.

История Года защитника Отечества богата и насыщенная. Она началась в 1918 году как День Красной армии, с целью отметить победы молодых вооруженных сил молодой Советской Республики. С тех пор история года претерпела множество изменений, но его суть осталась неизменной: чествование людей военной службы и всех тех, кто в разное время вставал на защиту нашей родины.

Важность этого года не может быть переоценена. Фактически, это не только год смелых и отважных защитников, но и праздник всех профессионалов, работающих в сфере обеспечения безопасности и защиты граждан. В их числе солдаты, офицеры, сотрудники Министерства обороны, МЧС, а также многочисленные специалисты в области здравоохранения.

Сегодня Год защитника Отечества – это год, когда мы с особой теплотой вспоминаем героев прошлых лет, выражаем благодарность нынешним воинам и задумываемся о будущем тех, кто готов встать на защиту Отечества в любое вре-

мя. В этот год важно помнить, что звание защитника Отечества – не только про солдата на поле боя, но и про офицера, инженера, медика – каждого, кто своим трудом и знаниями вносит вклад в нашу безопасность.

Но как бы ни был важен этот год, он обязует нас не забывать о той ответственности, которая стоит за ним. Воспитание патриотизма и готовность защитить свое Отечество должны закладываться в нас с самого детства. Потому что защита родины – это не только дело профессиональных военных, но и гражданский долг каждого из нас. Сила нашей страны – в единстве и готовности каждого встать на защиту своего родного края.

В условиях меняющегося мира, когда геополитическая обстановка может быть непредсказуема, роль защитников Отечества становится еще более значимой. Благородство и мужество, которые они проявляют, служат примером для всех нас, укрепляя веру в будущее как сильной, так и мирной России.

Год защитника Отечества – это не только год воинских подвигов, но и год надежды на мирное будущее, которое мы можем построить благодаря нашим защитникам. Пусть этот год будет сим-

волом славы, мужества и стойкости, и пусть мы никогда не забываем тех, кто ценой своей жизни и труда охраняет наше Отечество.

Давайте в Год защитника Отечества будем помнить о защитниках, о тех, кто сегодня находится в зоне риска. Замечая их, мы тем самым укрепляем дух нашего единства и уверенности в будущем. Этот год – это возможность задуматься о своих жизненных приоритетах, обойтись без ежедневной суеты и вспомнить, ради чего мы живем и трудимся. На самом деле, защитой Отечества занимается каждый из нас, внося свой вклад в общее дело.

Таким образом, Год защитника Отечества – это не просто именная год. Это напоминание о том, что настоящая защита заключается в любви к родной земле, о том, что каждый из нас – это частичка великого целого, и именно вместе мы становимся оплотом неприступной крепости, готовой встать на защиту своих ценностей, идеалов и стремлений.

Слушатель ОЖ ОКМР Н. Гайдов  
Фото из сети Интернет

# Было напечатано в газете "Медик" БГМИ

## Газета "Медик" БГМИ № 15 (855) за 12 апреля 1989 года

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

### «Давайте говорить о здоровье!»

Под таким лозунгом в 1989 году проводится Всемирный день здоровья (ВДЗ-89).

Напомним, что этот день как всегда отмечается 7 апреля — и связан с рождением Всемирной организации здравоохранения (1948). Начиная с 1950 года, для каждого Всемирного дня здоровья выбиралась тема, относящаяся к международному здравоохранению, и формировался соответствующий девиз. Из девиза нынешнего Всемирного дня здоровья видно, что он посвящен санитарному просвещению.

В послании генеральному директору ВОЗ доктора Хирочи Наказимы по случаю Всемирного дня здоровья подчеркивается, что на всех уровнях широкое общение играет все более важную роль в деле укрепления здоровья путем принятия личной и коллективной ответственности. Конечная цель состоит в том, чтобы привлечь как можно больше людей к широкому обсуждению тем, связанных со здоровьем. Причем это обсуждение должно проводиться не только во Всемирный день здоровья, а каждый день и по каждому случаю.

Необходимость в этом огромная. Более 50 процентов здоровья человека определяется его образом жизни и только около 10 процентов — деятельностью медицинских учреждений и медицинских работников.

Компьютерные томографы — это очень важно, и барокамеры нужны, и современные лекарства, и шприцы одоразового пользования — все это необходимо. Но гораздо важнее и полезнее для здоровья будет отказ людей от табака и алкоголя, беспорядочных половых связей; организация рационального питания и регулярные занятия физкультурой и спортом; создание атмосферы подлинно человеческих отношений в семье, учебном и трудовом коллективе, на улице и в общественном транспорте.

Все это профилактика. Но чтобы она действовала, людей нужно воспитывать. Воспитывать методами и средствами санитарного просвещения, с помощью которого можно резко снизить смертность людей от так называемых болезней «неправильного поведения».

Решающую роль в санитарном просвещении, в воспитании здорового образа жизни людей должны играть прежде всего врачи. И как тут не вспомнить слова Льва Николаевича Толстого о том, что для того, чтобы воспитание было успешным, надо, чтобы воспитывающие люди не переставали воспитывать себя.

Давайте посмотрим каждый на себя со стороны на предмет соответствия здоровому образу жизни и будем не только говорить о здоровье, но и каждый день подавать пример здорового образа жизни своим соотечественникам. В этом и есть одно из главных предназначений врача.

В. КИСЕЛЕВ,  
доцент.

### ВЕСЕННИЙ ПРИЗЫВ ОТМЕНЯЕТСЯ

решением Совета Министров СССР с 1989 года наш институт включен в перечень их учебных заведений, студентам которых предоставляется отсрочка от призыва в Вооруженные Силы СССР до окончания срока обучения. Основные комиссары представляют отсрочку всем студентам-призывникам не менее года поступления в институт при представлении справки об учебе по № 26.

Как как студенты проходят военную подготовку на военных кафедрах, отсрочка обучения образования, по существу, будет равносильна освобождению от прохода действительной военной службы вообще. После окончания института, по прошлым лет, призывается в армию всего лишь 2—4 процента от ежегодного набора выпускников.

Студенты-призывники, отчисленные из института, право на отсрочку от призыва и могут быть призваны на действительную службу даже после восстановления в институте.

ИХИХ КОЛЛЕГ. 2-Я МОЛГМИ

### «СТУДЕНЧЕСКАЯ ДИПЛОМАТИЯ»

впервые в Москву вернулась группа представителей 2-го МОЛГМИ, по их воле зимних каникул в Гарвардской медицинской школе. Наш корреспондент Ю. Коновалова встретилась с руководителем группы, проректором по учебной работе Г. И. Сторожковим.

Владимир Иванович, подобная поездка была впервые. Благодаря чему она возможна?

Поездка проходила в рамках межправительственного соглашения об обмене студентами. Ежегодно предполагается вышлю 600 человек с каждой стороны. Контингент будет представлять 11 университетов. С инициативой обмена студентами выступили ректор 2-го МОЛГМИ В. Н. Ярыгин и декан Гарвардской медицинской школы Д. С. Тостесон.

Вскажете, пожалуйста, о программе поездки?

Студенты участвовали в дискуссиях: американская и советская системы здравоохранения и образования, проблемы и права человека. Американцы были теми, кто советские студенты хвалит за то, что они владеют английским языком.

То запомнилось вам больше всего в жизни учебного процесса в Гар-

вардской медицинской школе!

— В последние десять лет американцы считают основной самостоятельную работу студентов. И надо сказать, что для того, чтобы она проходила успешно, у них есть все условия. В частности, широко используется компьютер, сокращение числа лекций, куда студенты приходят с их ксерокопированным текстом. Все необходимое для занятий материалы отпечатаны, размножены и находятся у студентов.

В нашу программу входило и посещение клиники. Так, в одной из больниц мы посетили отделение, где выхаживают недоношенных детей, родившихся с весом 500 граммов. И хотя наши студенты были без сменной обуви и халатов, ни у кого это не вызвало раздражения. Возможно, это объясняется использованием в больницах сильных дезинфицирующих средств, герметичностью новозов, в которых находятся дети.

— В чем вы видите смысл студенческого обмена?

— Это пока первый опыт. Безусловно, «народная дипломатия» — одна из эффективных форм сотрудничества, она на деле способствует глубокому взаимопониманию и взаимоуважению двух стран.

ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!



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

Газета основана 1 сентября 1968 года	№ 15 (855)	СРЕДА, 12 апреля 1989 г.	Цена 1 коп.
--	------------	--------------------------	-------------

● ПУЛЬС ПЕРЕСТРОЙКИ

### В ПОРЯДКЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

О свободном посещении лекций мы не раз слышали из молодежных газет и журналов. Отдельным курсам и некоторым специалистам нашего института удалось справиться с ними даже вопреки нежеланию. Специальным приказом свободное посещение было узаконено.

Продолжая разговор о проблемах самоуправления, начатый в прошлом номере «Медика» и желая обсудить несостоявшийся эксперимент, я вновь обратился к проректору по учебной работе профессору У. Р. ХАМАДЬЯНОВУ.

— Ульфат Рахимьянович, почему не оправдало себя свободное посещение лекций?

— Прежде всего потому, что студенты перестали посещать даже те лекции, которые ведут высококвалифицированные преподаватели. При этом никаких претензий и нареканий к лекторам у них нет. Они просто ленятся, сознательно на очень низком уровне, да и культура заниматься самостоятельно отсутствует.

Качество преподавания выясняется с помощью анкетирования, оно не раз проводилось среди студентов. И надо сказать, что в выведении тех или иных баллов преподавателям они обычно объективны. Они очень хорошо отличают хорошего лектора от плохого. Так что, если лектор получает низкую оценку, ему не стоит пенять на непосещение лекций.

Я решила подробнее узнать о том, какие результаты дает анонимное анкетирование. По этому вопросу у меня состоялся разговор с деканом лечебного факультета профессором Д. А. ЕНИКЕЕВЫМ.

— Анкетирование проводится в основном среди

тех студентов, которые уже отзанимались и сдали экзамены упомянутым в анкете преподавателям. Это делается для того, чтобы студенты могли дать более или менее объективную оценку. И здесь тоже имеются свои плюсы. К примеру, встречаются среди оценок (в группе таких найдется всего несколько) резко противоположные: кто дает девять, а кто и один балл. Поэтому, это можно объяснить только тем, что студенты мстят, самым что ни на есть человеческим образом.

Интересен в этом плане опыт, основанный на анкетировании выпускников, которые уже осознали, что им сейчас необходимо и чему они вовремя не научились.

Возвращаясь к теме о свободном посещении, вновь задаюсь вопросом о роли студенчества в решении этой проблемы. Своим мнением по этому поводу со мной поделилась одна из старшекурсниц.

— Так или иначе, я на лекции не хожу. В прошлом семестре была только раз десять, но на экзаменах от этого не пострадала. Учуда и сейчас учу сама. А те 30 процентов, которые ходят на лекции, по-видимому, в них нуждаются.

И, правда, было бы неплохо набрать экспериментальную группу, как это делают в школах. Группу из тех, кто решил бы заниматься по индивидуальному плану. На два или три семестра, а выводы делать из результатов практических занятий и экзаменов. Ведь когда-то же нужно решиться!

Э. ЛАТЫПОВА.

НАШ ДОМ — ОБЩЕЖИТИЕ

В последнее время все чаще стали поступать тревожные сигналы из общежития № 5 лечебного факультета. В декабре прошлого года, как отмечал ранее «Медик», состоялась общее собрание жильцов общежития, которое приняло решение о снятии Р. Шагибалова с должности команданта. Был выбран новый командант, но сигналы все продолжают поступать, и отнюдь не успокоительные. Так что же все-таки происходит в этом общежитии? На этот вопрос попытается ответить наш корреспондент РОМАН ЕРОХИН.

дать власть в административном порядке, заставляя что-либо сделать, так как по-другому дело с «мертвой точки» не двинется.

Кое-кому в общежитии не по душе новый командант, который не стал проводить разграничений между жильцами, а подходит ко всем

### НЕ КО ДВОРУ ПРИШЕЛСЯ

НОВЫЙ КОМАНДАНТ ДЛЯ «ИЗБРАННЫХ» ОБЩЕЖИТИЯ № 5

Пройдя по общежитию и убедившись, что оно не отличается от тех, где мне приходилось бывать, я решил поговорить с его нераскрывшимся мне особенностях с командантом.

Фаниль Шамигулов был выбран на эту должность общим собранием общежития 28 декабря 1988 года. Три месяца прошло с тех пор, но Фаниль не стал еще «материально-ответственным лицом». На это есть причины — многого из хозяйственного не хватает: шифоньеры, стульев, гардин, лампочек. Существует и ряд других проблем. Например, малый штат обслуживающего персонала — на все общежитие приходится жильцы 5 уборщицы! Ровно столько, сколько и в общежитии № 1, где про-

живающих гораздо меньше. Не на должном уровне находится и сантехника. Все это, конечно, недостатки из категории устранимых, к чему сейчас прикладываются немалые усилия.

Но вызывает недоумение то, как некоторые жильцы порой относятся к хозяйственному инвентарю, да и к своим обязанностям вообще. Расстались, например, в комнате стул, его выставляют за дверь, а потом выбрасывают на свалку, хотя каждый собствен его отремонтировать. Не поддерживается проведение субботников, хотя проведение в нормальном состоянии территории, прилегающей к общежитию, немаловажно, ведь делом самих проживающих в нем студентов, не является. Вот и приходится иной раз приме-

с одинаковыми требованиями. Вот и летят в различные организации института анонимки с просьбами «разобраться», а то и просто кланзы. Не лучше ли тем, кто это делает, открыто поставить волнующие их вопросы на общем собрании жильцов общежития и сообщать их присутствующим? Фаниль Шамигулов — командант, которого не назначили «сверху», а выбрали на собрании, так неужели желаемого результата можно достичь только путем «наплевая» различных комиссий, проинформированных при этом мнением студенческого совета, да и всех жильцов общежития?

## Приоритет-2030

## Приоритетный БашГМУ в Приоритете-2030



Из года в год Башкирский государственный медицинский университет Минздрава России укрепляет свои позиции в международных рейтингах и является активным участником основных федеральных программ развития.

Так, по результатам прошедшей защиты и отбора новых проектов технологического лидерства вузов-участников федеральной программы «Приоритет-2030» БГМУ Минздрава России вновь подтвердил свою позицию и вошел в состав второй группы основного трека программы.

Ректор БГМУ Минздрава России, академик РАН, профессор, д.м.н. Валентин Павлов отмечает, что сейчас сверхзадачей вуза является инновационное развитие и четкая траектория, направленная на технологическое лидерство. Важно, что университеты в своем развитии получают большую системную поддержку со стороны Главы Башкортостана Радия Фаритовича Хабирова, подчеркнул ректор. В регионе создаётся мощная исследовательская инфраструктура, Башкирия становится кластером молодых ученых и лидером в стране по мерам поддержки молодых исследователей. В настоящее время медицинский университет проводит исследовательские работы в научных лабораториях Института урологии и клинической онкологии, Межвузовского студенческого кампуса Евразийского НОЦ и в Институте фундаментальной медицины, который открыл свои двери летом 2024 года.

«Сегодня поддержка науки – важная мировая задача развития, в том числе вузов и общества. Особенностью защиты «Приоритета-2030» текущего года стало то, что мы переходим на следующий этап. Если в начале реализации этой программы у нас в Университете создавали научные лаборатории, то сейчас перед нами стоит задача

внедрять и создавать новые технологические решения, новые медицинские продукты. В настоящее время университет позиционирует свое развитие через реализацию современной модели медобразования, где вуз продает не просто само медицинское изделие, услугу, а всю технологию: от подготовки врача, создания технологии и доведения ее до пациента. В рамках программы «Приоритет 2030» мы создали 18 научных лабораторий. Все они важны для комплексного развития науки. Ряд лабораторий созданы в рамках гранта Главы Республики Башкортостан, развитие науки в Университете идет и с его поддержкой. Программа «Приоритет-2030» – это способ не только стать умнее, но и способ перестроиться из вуза-производителя новых врачей в вуз-производитель новых знаний. Помимо того, что мы начали создавать новые знания, мы теперь занимаемся и синтезом новых молекул и белков, выдвигаем новые научные гипотезы. Главная цель Башкирского государственного медицинского университета – человек и его здоровье. Для нас важно, чтобы граждане нашей страны и республики получали высококвалифицированную помощь по мировым стандартам. В нашей трансформации мы движемся к инновационному международному медицинскому университету. Мы уверены, что этот путь правильный».

Во вторую категорию отбора программы «Приоритет-2030» в 2025 году прошел 21 университет, в их числе пять медицинских вузов: Башкирский ГМУ Минздрава России, Казанский ГМУ Минздрава России, РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России, Самарский ГМУ Минздрава России и Сибирский ГМУ Минздрава России. К слову, благодаря своему прогрессивному развитию Башкирский медуниверситет занимает лидирующие позиции в ведущих международных рей-

тингах среди медицинских университетов России.

«Программа развития вузов «Приоритет-2030» дала возможность не только расширить потенциал научно-образовательных проектов и сформировать новые продуктивные линейки университета, но и научные команды. В свою очередь, появление новых компетенций у вуза – это логическое продолжение его качественного развития. Университет для этого создал уникальные лаборатории мирового уровня, привлекает молодых и ведущих ученых с опытом работы в аналогичных лабораториях мира. Все это позволяет смотреть на университет как на двигатель науки и драйвер регионального и федерального развития», отметила руководитель дирекции программы развития «Приоритет-2030» БГМУ Ирина Буренина.

Обновленной программой развития Башкирский государственный медицинский университет расширил продуктовым портфелем из 25 проектов. Вуз продолжит проводить работу по разработке лекарственных препаратов и биомедицинских технологий с высоким уровнем технологической готовности. Проекты по фармсинтезу и аддитивным технологиям будут тиражированы в рамках импортозамещения по заказу реального сектора экономики.

«В нашем Университете 3 института, 18 лабораторий, кафедры и производственные площадки как элементы конструктора пересобираются для решения продуктивных задач – от борьбы с антибиотикорезистентностью до разработки противоопухолевой терапии. Благодаря наличию собственной клинической базы (Клиника БГМУ и офтальмокластера), и кафедрам наши ученые ставят задачи исходя из реальной клинической практики. У нас есть доступ и возможность струк-



## Приоритет-2030

турировать клинический материал. Например, в настоящее время мы ведем проект по разработке отечественного матржеля.

Мы имеем возможность проверять научную гипотезу используя потенциал фундаментальных лабораторий - молекулярной генетики или иммунологии и параллельно разрабатывать таргетную терапию, проводить и прогноз *in silico* и направленный синтез от малых молекул до пептидов, с последующей первичной экспертизой в продуктовом контексте. Доступ к возможностям, которые открывает программа «Приоритет-2030» позволяет быстро возвращать результаты наших исследований в виде технологий или медицинских изделий, клинических исследований и апробаций обратно в Клинику», прокомментировал Александр Самородов заведующий кафедрой фармакологии БГМУ Минздрава России, д.м.н.

Благодаря поддержке Главы Башкортостана Радия Хабирова, в рамках программы развития вуза на базе БГМУ Минздрава России создан офтальмокластер. Все это помогло совершенствовать материально-техническую базу и внедрить разработанные технологий, что позволило существенно повысить хирургическую активность, увеличив офтальмологические операции на 25%, в т. ч. пациентам РФ — на 31%, других стран — на 20%.

Создание собственной производственной базы университета уже сейчас позволяет изготавливать медицинские изделия для офтальмологии, в том числе в рамках импортозамещения. Так, в 2024 году они были реализованы более чем в 500 клиниках 57 регионов России. В настоящее время ведется работа по разработке новых видов медицинских изделий (искусственные хрусталики для хирургии катаракты, медицинские изделия для ультрафиолетового кросслинкинга роговицы, офтальмохирургический стол, программные продукты, аллотрансплантаты для офтальмохирургии и др.), а также по расширению и модернизации

производственных площадок.

«Программа «Приоритет-2030» оказала большое влияние на развитие университета, особенно в научной сфере и вопросах материально-технического обеспечения всех подразделений БГМУ Минздрава России. На базе подразделений университета, в частности Уфимского НИИ глазных болезней, мы смогли не только разработать, но и создавать и реализовывать свои собственные изделия в рамках импортозамещения. С целью ускорения обеспечения научными кадрами университета и страны в вузе запущен проект научной ординатуры, который позволит сократить время получения ученого с шести лет до трех. В Уфимском НИИ глазных болезней вариантом научной ординатуры стало введение новой категории сотрудников — стажеры-исследователи. На сегодняшний день их 10 человек, и они уже подготовили для публикации статьи, выступили с докладами на конференции, разрабатывают собственные научные проекты и воплощают их в жизнь», — рассказал директор Уфимского НИИ глазных болезней, заслуженный врач РФ и РБ, заместитель председателя Общества офтальмологов России Мухаррам Бикбов.

Команда БГМУ Минздрава России активно работает над развитием трека международного образования. Башкирский медуниверситет лидирует по количеству иностранных обучающихся в регионе. В этом году в вузе профессию врача получают около 5 тысяч иностранцев, приехавших из 60 стран мира. Исследовательская и врачебная деятельность Университета позволяет вузу конкурировать на международном рынке образования и привлекает абитуриентов из-за рубежа.

«Я приехал учиться в БГМУ из Египта и убедился, что сделал правильный выбор, отдав предпочтение именно этому университету для изучения медицины. Университет несколько не разочаровал, я убедился в лидирующих позициях вуза в области медицинского образования!образова-

ние здесь на высоком уровне, преподаватели — опытные профессионалы, которые всегда готовы помочь студентам. Учебная программа сложная, но интересная, и я чувствую, что получаю отличную подготовку к будущей врачебной практике. Я слышал, что Университет участвует в программе «Приоритет-2030», и думаю, что такие возможности БГМУ доступны благодаря в том числе государственной поддержке, — делится студент 4 курса Абдельгани Абобакр Ахмед Вакаад.

Поддержка и развитие талантливой молодежи — одна из главных задач БГМУ Минздрава России, которая также с успехом поддерживается и решается федеральной программой:

«Программа «Приоритет 2030» — это масштабный проект, направленный на развитие научного, технологического и образовательного потенциала нашей страны. Она предоставляет нашему Университету возможность реализовывать прорывные проекты, которые способствуют решению ключевых задач в области медицинской науки. Благодаря новым возможностям со школьной скамьи мы погружаемся в науку, создавая новые экспериментальные вещества, приобретаем новые навыки на практике и работаем в современных лабораториях вуза. Получать высшее образование в Башкирский медицинский университет я приехал из Челябинска. Сейчас я не только получаю профессию врача, но и развиваю научные проекты. С командой молодых ученых мы применили инновационный подход, создав новую форму известного биоматериала, который применяется для регенеративной хирургии и биоинженерии. И мне приятно, что мои научные открытия поддержаны Главой республики — с недавнего времени я являюсь стипендиатом Главы РБ», — рассказал студент 5 курса педиатрического факультета БГМУ Минздрава России Неряхин Александр.

Подготовила П. Гомзина  
Фото автора



## Спорт - вторая профессия врача

# Открытый фестиваль по зимним видам спорта в БГМУ

Прошел Открытый фестиваль по зимним видам спорта среди обучающихся и профессорско-преподавательского состава БГМУ.

Соревнования по скоростному спуску на горных лыжах и сноуборде прошли 21 февраля 2025 г. на базе МАУ СШОР по горнолыжному спорту ГО г. Уфа Республики Башкортостан. В соревнованиях приняли участие все структурные подразделения Университета, в том числе Клиника БГМУ, Уфимский научно-исследовательский институт глазных болезней, колледж БГМУ, представители кафедр и факультетов. Организатор – кафедра физической культуры БГМУ.

На торжественном открытии мероприятия выступили представители БГМУ и гости:

– Уважаемые участники! Разрешите поприветствовать вас от имени руководства вуза и поздравить с праздником спорта и здоровья! Стала доброй традицией Университета проведение фестиваля по зимним видам спорта. В этом году соревнование проводится в 11 раз. Свои силы в дисциплине горные лыжи испытают сборные команды ведущих вузов Уфы. Так же, на старт выйдут профессорско-преподавательский состав нашего Университета. Всем желаю успехов и самое главное без травм пройти всю дистанцию! – отметил на открытии мероприятия Артур Тагирович.



Джефф Монсон отметил важность занятия горными лыжами и сноубордом для укрепления здоровья.

Секции «Горные лыжи» и «Сноуборд» были организованы в БГМУ в 2011 году. Более 700 волонтеров БГМУ приняли участие в Зимней Олимпиаде-2014. Первое соревнование было проведено среди волонтеров.

После торжественной церемонии открытия был дан старт соревнованиям. В рамках фестиваля более 50 иностранных обучающихся под руководством квалифицированных инструкторов освоили основы катания на горных лыжах и сноуборде. Участниками соревнований стали более 100 обучающихся вузов г. Уфы и ППС БГМУ.

Результаты соревнования среди обучающихся по дисциплине «Горные лыжи». Юноши: 1 место – М. Герасимов (Л-414А); 2 место – М. Таничев (Ст-104А); 3 место – И. Саяхов (П-607Б). Девушки: 1 место – Э. Мустафаева (Ст-207А); 2 место – В. Михеда (Ф-301А); 3 место – А. Зарайская (СД-11).

Результаты командных соревнований среди сборных команд вузов г. Уфы по дисциплине «Горные лыжи». 1 место – УГНТУ; 2 место – БГМУ; 3 место – УУНИТ; 4 место – БГПУ им. М. Акмуллы.

Результаты соревнования среди обучающихся по дисциплине «Сноуборд». Юноши: 1 место – А. Меховников (Ст-405А); 2 место – М. Киншаров (Ст-501Б); 3 место – А. Масагутов (П-408А). Девушки: 1 место – А. Касьянова (Ст-402Б); 2 место – А. Денисова (П-511). 3 место – Я. Галимова (2-СД).

Результаты соревнований среди профессорско-преподавательского состава БГМУ по дисциплине «Горные лыжи». Мужчины 1 место – М. Туйгунов (заведующий кафедрой микробиологии, вирусологии, д.м.н., профессор); 2 место – М. Гареев (к.м.н., доцент кафедры общей хирургии); 3 место – Р. Зиязетдинов (ассистент кафедры микробиологии и вирусологии). В соревнованиях по дисциплине «Горные лыжи» среди женщин лучшей стала Г. Булана (старший лаборант кафедры онкологии и клинической морфологии). А в «Сноуборде» среди женщин лучший результат показала А. Титова (ассистент кафедры фармакологии с курсом клинической фармакологии). Победители и призеры были награждены кубками, медалями, грамотами и призами.

Результаты соревнований среди профессорско-преподавательского состава БГМУ по дисциплине «Горные лыжи». Мужчины 1 место – М. Туйгунов (заведующий кафедрой микробиологии, вирусологии, д.м.н., профессор); 2 место – М. Гареев (к.м.н., доцент кафедры общей хирургии); 3 место – Р. Зиязетдинов (ассистент кафедры микробиологии и вирусологии). В соревнованиях по дисциплине «Горные лыжи» среди женщин лучшей стала Г. Булана (старший лаборант кафедры онкологии и клинической морфологии). А в «Сноуборде» среди женщин лучший результат показала А. Титова (ассистент кафедры фармакологии с курсом клинической фармакологии). Победители и призеры были награждены кубками, медалями, грамотами и призами.

## VIII Всероссийский турнир по кикбоксингу



25 февраля 2025 года в Уфе завершился VIII Всероссийский турнир по кикбоксингу среди студентов медицинских и фармацевтических вузов России. Республику Башкортостан представили более 30 студентов БГМУ.

Командные места: 1 место – Башкирский ГМУ; 2 место – Омский ГМУ; 3 место – Рязанский ГМУ; 4 место – Волгоградский ГМУ; 5 место – Санкт-Петербургский ГМУ им. акад. И. П. Павлова; 6 место – Ростовский ГМУ; 7 место – Саратовский ГМУ; 8 место – Оренбургский ГМУ; 9 место – Алтайский ГМУ.

– Алтайский ГМУ.

Победители в номинациях: номинация «Лучший бой» – А. Манукян (Саратовский ГМУ); номинация «За волю к победе» – Ш. Ибрагимов (Башкирский ГМУ); номинация «Приз зрительских симпатий» – А. Ахматов (Ростовский ГМУ).

Данный турнир входит в зачет Спартакиады медицинских и фармацевтических вузов России, в календарный план мероприятий Министерства молодежной политики и спорта Российской Федерации.

## Чемпионат Башкортостана по мас-рестлингу



15 февраля 2025 года на базе ГАУ ЦСР РБ «Дворец Борьбы» прошёл чемпионат Башкортостана по мас-рестлингу. В ней приняли участие сильнейшие мас-рестлеры республики, в том числе более 40 обучающихся БГМУ.

Студенты БГМУ показали высокое мастерство, силу воли и стали победителями и призерами соревнований. Они будут защищать честь республики на Чемпионате России: 1 место – А. Музипова (до 75 кг; П-408Б); 2 место – В. Юдаков (+105

кг; П-510Б).

Поздравляем преподавателя кафедры физической культуры И. Ишмухаметова с чемпионским титулом в весовой категории до 75 кг Республики Башкортостан по мас-рестлингу.

Студенты спортсмены ФГБОУ ВО БГМУ выполнили норматив кандидата в мастера спорта России по мас-рестлингу: А. Музипова (П-408Б); А. Гимранов (ординатор 2 года); Мохамед Ибрахим Дияб Салем (Л-401Б); У. Туйгунов (Л-517Б).

Преподаватель кафедры физкультуры БГМУ  
А. Закиев

## Совет ветеранов

# Максимов Геннадий Григорьевич (к 85-летию со дня рождения)

Максимов Геннадий Григорьевич (29.03.1940 г. г. Уфа), токсиколог, д.м.н. (1990), профессор (1992), Заслуженный врач БАССР (1986), отличник здравоохранения СССР (1980), врач высшей категории, награжден бронзовой медалью ВДНХ СССР (1985), Золотым дипломом АН о Земле (1998), знаками «Победитель соцсоревнования» (1978), «Ударник XI пятилетки СССР (1983), медалью ветеран труда (1990).

После окончания БГМИ (1963) по специальности «лечебное дело» - зав. Аксеновской врачебной амбулаторией, главный врач Кызыльской участковой больницы Альшеевского района РБ, в 1966 - 1969 г. целевой аспирант отдела протоксикологии НИИ гигиены труда и профзаболеваний АМН СССР (г. Москва), в 1969 - 1996 г. мнс, снс, руководитель лаборатории протоксикологии, главный н.с. отдела токсикологии, с 1984 г. - зам. директора по НР Уф НИИ ГиПЗ (с 1992 МТ и ЭЧ), с 1996 зав. курсом клинтоксикологии и профболезней ИПО БГМУ, с 2005 по 2018 г. зав. курсом гигиены труда и профболезней ИДПО, с 2018 года профессор кафедры терапии и профболезней с курсом ИДПО.

Научная деятельность посвящена проблемам токсикологии, гигиены труда, профессиональной патологии и экологии.

Фундаментальные исследования в области избирательного действия и токсикокинетики ядов позволили профессору Г.Г. Максиму научно обосновать: Критерий и количественную оценку выраженности избирательных свойств токсикантов и на этой основе разработать оригинальную методологию ускоренного обоснования гигиенических регламентов на допустимое содержание токсикантов в воздухе рабочей зоны; Классификацию химвеществ по их избирательности действия; Новые параметры токсикометрии - порог однократного действия веществ по специфическим показателям, зона специфического действия, которые вошли в международное учебное пособие по профилактической токсикологии, изданное в 1984 г. под эгидой ЮНЕП; Систему прогноза опасности токсикантов, принятую на совместной научной сессии отделений профилактической медицины и медико-биологических наук РАМН (решение №10-7/29 ОТ 07.06.1994); Концепцию о физической стадии детоксикации ядов; Концепцию безопасного стажа работы в контрактной системе трудоустройства и новое научное направление в медицине труда - прогностическую профилактику.

Исследования прикладного характера позволили разработать и внедрить: Систему поэтапного прогнозирования опасности токсикантов от стадии их компьютерного конструирования до внедрения в производство (утверждена МЗ СССР, 1985); Оригинальный способ моделирования зависимости «структура - действие ядов» слайдами; - Систему токсико-гигиенического



обеспечения безопасности работ в нефтяной промышленности (МЗ РСФСР, 1983); - 8 изобретений СССР и патент РФ в области экологии, 18 отраслевых рацпредложений; - Гигиенические регламенты (ПДК) на допустимое содержание 18 токсикантов в воздухе рабочей зоны; - Серию устройств для оптимизации экспериментальных токсикологических исследований в области моделирования производственных условий; - Профсредства для пылеподавления на карьерах и укрепления грунтов при строительстве магистральных трубопроводов в условиях Западной Сибири (удостоены бронзовой медали ВДНХ СССР); - Исследовать особенность интермитирующего действия бензина БР-1 и хлористого метилена на организм работающих и обосновать методы контроля за безопасностью условий труда клейщиц на предприятиях РТИ; Изучить биологическое действие новых термальных источников на курорте Янган-Тау, что позволило обосновать возможность их применения и обеспечить дальнейшее функционирование «башкирской жемчужины» (закключение согласовано МЗ СССР, 1983); Научно обосновать (в соавторстве) территориальные комплексные схемы охраны природы (ТерКСОП) Западной Сибири, Оренбургского и Астраханского ТХК; Исследовать и разработать первый регламент на окислитель ракетного топлива для космических полетов, а также реагенты для нефтяной промышленности; Разработать рекомендации по предупреждению развития профессиональных раков кожи на ОАО «Стеклонит».

Автор более 545 научных трудов, в том числе 16 монографий, 8 изобретений и патентов, 18 рацпредложений отраслевого уровня (РСФСР), 18 гигиенических регламентов и 11 методических

указаний союзного уровня внедрения (МЗ СССР), 37 учебных пособий, редактор 20 сборников научных трудов и материалов научных конференций.

Под его руководством защищены 3 докторские (З. Терегулова, 1994 г., Л. Овсянникова, 2001 г., В. Красовский, 2002 г.) и 9 кандидатских диссертаций.

Общественное признание: член Проблемной комиссии «Научные основы гигиены труда и профпатологии» АМН СССР (1970 - 1995 г.), член Правления ВНОТ (1980 - 1990 г.), председатель секции «Токсикология сероорганических соединений» проблемной комиссии ГКНТ СССР «Научные основы химии сероорганических соединений» (1985 - 1990 г.), член Ученого медсовета Госкомитета санэпиднадзора РФ (1988 - 1995 г.), зам. председателя докторского диссовета БГМУ (1998 - 2003 г.), член ученого совета ИДПО БГМУ (с 1996 г.). Председатель ИГАК на МПФ БГМУ (2006-2009г.), призер Всероссийского конкурса на лучшую методразработку по экопроблематике (2010), удостоен Золотых медалей ряда международных книжных выставок: V MMCO 18 -21 апреля 2018г. (М., 2018); 31-й Московской международной книжной выставки-ярмарки (М., ВДНХ, 5-9 сентября 2018); Международной книжной выставки LIBER BARCELONA 2018 (Испания, Барселона, 3-5 октября 2018); выставки Book Expo America (США, НьюЙорк, 29-31 мая 2019); выставки Hong Kong Book Fair 2019 (Гонконг, КНР, 17-23 июля 2019); выставки BUCH WIEN 2019 (Австрия, Вена, 6-10 ноября 2019). Его имя включено в рубрику «День в истории» - 29.03 газеты «Вечерняя Уфа».

Опыт в журналистике и публицистике. Редактировал газету в средней школе, был редактором газеты аспирантов и ординаторов АМН СССР (1966-1969), публиковал научно-популярные статьи в газетах «Ленинец», «Вечерняя Уфа», «Советская Башкирия», «Республика Башкортостан» и «Медик». В местных изданиях опубликовал 6 книг. За период «ковидизоляции» подготовил 3 журнальные статьи и методические рекомендации «Пищевые добавки как фактор обострения хронических заболеваний».

Профессор Максимов Г.Г. в течение 30 лет работал в системе Санэпиднадзора и более 25 лет работал в «alma mater» - БГМУ.

Коллектив Башкирского государственного медицинского университета, Совет ветеранов БГМУ, Редакция журнала "Медицинский вестник Башкортостана", Редакция газеты "Медик" БГМУ, многочисленные коллеги и ученики от всей души поздравляют Геннадия Григорьевича с Юбилеем, желают ему крепкого здоровья и новых достижений

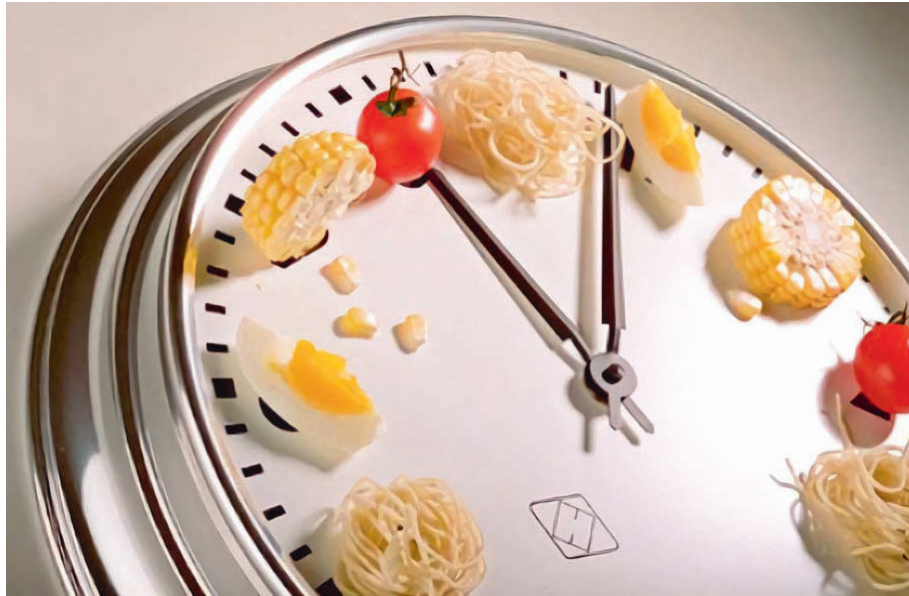
## Здоровый образ жизни

# Возможности использования хронодиеты: плюсы и минусы

В настоящее время среди различных методик для снижения лишнего веса используются различные программы здорового питания. Разнообразие диетических методик и программ достаточно велико, поэтому выбор определенной методики нередко бывает достаточно сложным. Одной из интересных разнообразных диетических программ является хронодиета, предложенная французским диетологом Аланом Делабо в конце XX века. Основные принципы хронодиеты заключаются в таком распределении дневного рациона, чтобы максимально использовать возможности организма.

В 1986 году Алан Делабо разработал особый принцип питания, основанный на биоритмах человека. Он назвал ее chrono-nutrition диета. Фактически chrono-nutrition основана не на ограничениях, а на планировании своего рациона. Идея доктора А. Делабо заключалась в том, что употреблять пищу следует в то время суток, когда она будет наиболее полезна для организма. При использовании хронодиеты человеку необходимо подчиняться своим природным биоритмам. Главное в биоритмах, по мнению Дирабо, принадлежит наследственности, т.к. организм в определенной последовательности выделяет различные вещества (в частности, ферменты и гормоны), чтобы наилучшим образом усваивать различные виды пищи. Хронодиета позволяет изучить секрецию ферментов и, исходя из этого, определить, какую еду и в какое время лучше всего употреблять. Кортизол, более известный как «гормон стресса», выполняет и другие важные функции – в частности, принимает участие в регулировании пищеварительного цикла. Первый кортизоловый «пик» приходится на утро: в это время организмом выделяются ферменты, способствующие эффективному усвоению жиров. Ближе к полудню лучше всего усваиваются белки, а ближе к вечеру – углеводы.

Хронобиология установила, что организм человека лучше всего переваривает жиры с 6 до 9 утра, поэтому А. Делабос рекомендует завтракать в это время, употребляя продукты, содержа-



щие жиры (ветчину, яйца, сыр). В 12–14 часов дня организм лучше всего усваивает белок. Оптимальное время десерта — 16–17 часов (именно в это время повышается уровень инсулина). В данный прием пищи доктор Делабос рекомендует съесть 30 г шоколада или тарелку фруктового салата, сухофрукты. В 18–19 часов — вновь прием белковой пищи; рекомендуется употребление мяса или рыбы, допускается овощной гарнир.

При этом объем пищи на обед и ужин необходимо рассчитывать по предлагаемым формулам. На обед вес порции мяса или рыбы рассчитывается по формуле:

$$\text{Величина порции} = \text{рост} + 100.$$

Например, при росте 164 см количество рыбы или мяса на обед не должно превышать 264 г. А на ужин вес порции мяса или рыбы рассчитывается по формуле:

$$\text{Величина порции} = \text{рост} - 40.$$

Следовательно, порция должна быть не более 124 г.

Основные плюсы данной диеты:

- Диета физиологична: рацион опирается на суточные ритмы выработки двух главных гормонов, задействованных в метаболизме жиров и углеводов, - кортизола и инсулина, с учетом механизма формирования жировых запасов.

- Соблюдение правила «не есть, когда не хочется» учит отличать настоящий голод от лож-

ного и защищает от переедания.

- В рационе содержатся все необходимые питательные вещества: белки, жиры и углеводы.

- Разрешено сладкое – это хорошая защита от срывов

Недостатки хронодиеты:

- Диета не подойдет тем, у кого повышен уровень холестерина в крови: перенасыщенный жирами завтрак может спровоцировать сердечно-сосудистые заболевания.

- Диета не сбалансирована: при явном избытке жиров имеет место недостаток углеводов, а они – главное «топливо» для мозга.

- В рамках этой диеты невозможно получить рекомендованные диетологами всего мира 5 дневных порций фруктов и овощей.

- Хронодиета учитывает только физиологический аспект голода, оставляя без внимания психологический. Поэтому методика доктора Делабо никак не защитит от эмоционального переедания.

В целом хронодиета достаточно разнообразная, сбалансированная и не имеет строгих противопоказаний.

Одной из главных причин образования лишнего веса и связанных с ним проблем является именно неправильное питание. Наше пристрастие к фаст-фуду, сладкому, еде всухомятку оказывает пагубное влияние на здоровье, а хронодиета как раз направлена на уничтожение лишних килограммов, накопленных из-за неправильного питания. Хронодиета позволяет любому человеку поддерживать себя в форме, набирая, сбрасывая или правильно перераспределяя вес.

Если в вашем рационе будут присутствовать в нужном количестве все элементы, необходимые организму, то можно снизить риск возникновения многих болезней.

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@bashgm.ru](mailto:medik.rb@bashgm.ru)

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

Адрес издателя, редакции: 450008 г. Уфа, ул. Ленина, 3  
Тираж 50 экземпляров. Заказ № 26  
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 03.04.25. сдача по графику в 15.00, фактически в 15.00.  
Дата выхода в свет: пятница, 04.04.25.