

ПОЗДРАВЛЯЕМ С 8 МАРТА - МЕЖДУНАРОДНЫМ ЖЕНСКИМ ДНЁМ!

№3 (170) март 2025 г.



газета Башкирского государственного медицинского университета
основана в 1968 г.

Медик

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!

Первый весенний праздник, посвященный женщинам - это Международный женский день. Международный женский день установлен в 1910 году по инициативе германской активистки, борца за равноправие женщин Клары Цеткин. Впервые был отмечен 19 марта 1911 года в Австрии, Дании, Германии и Швейцарии. В Российской империи и Советском союзе отмечается с 1913 года, в наши дни, в соответствии с Трудовым кодексом Российской Федерации, является нерабочим праздничным днем.

Вы наполняете этот мир своей красотой и жизненной энергией, согреваете его нежностью и душевной щедростью, создаёте атмосферу уюта, радушия и гармонии.

У ваших забот о детях и внуках, о своей семье не бывает выходных. Даже в ваш день, вы всё равно в делах и хлопотах, не даёте себе поблажек, всё успеваете. И мы часто думаем: как это у вас всё получается?

Мы любим и ценим вас. Недаром мужчины веками посвящали женщинам музыку и стихи. Очень образно и точно сказал о женщине один из наших поэтов Серебряного века Константин Бальмонт:



"Женщина – с нами, когда мы рождаемся,
Женщина – с нами в последний наш час.
Женщина – знамя, когда мы сражаемся,
Женщина – радость раскрывшихся глаз".

В женщине мы ищем и всегда находим всё: и вдохновение, и утешение. Женщина – источник нашей собственной жизни и её продолжение в детях.

Только вы, женщины, способны создавать радужную атмосферу на работе и в семье, брать на себя повседневные заботы о доме и детях, быть для них нравственным примером.

Мы знаем, что сердце женщины самое верное. Ее прощение – самое пронзи-

тельное. А материнская любовь поистине безгранична.

Вырастить, воспитать ребенка – это счастье и ответственность. И тем более ценен труд многодетных матерей, в том числе тех, кто согрел, сделал счастливыми приемных детей.

От всей души поздравляем вас с весенним праздником – днём 8 Марта. Это всегда особый повод сказать вам слова благодарности, которые

идут от самого сердца. Спасибо за то, что вы всегда рядом, что вы наполняете наш мир теплом, заботой и красотой.

Мы хотим, чтобы вы всегда чувствовали поддержку с нашей стороны, меньше уставали, чаще улыбались и, конечно, чтобы слова любви и восхищения звучали в ваш адрес не один раз в году, а каждый день. Ведь наши бабушки и мамы, жёны и дочери, наши коллеги заслуживают искренних комплиментов и самых красивых цветов.

Дорогие женщины, будьте здоровы, счастливы и любимы!

**Ректорат БГМУ,
Совет ветеранов БГМУ**

В номере

События	2-3
Международный женский день	4
80 лет Великой Победе	5
2025 год - Год защитника Отечества	6
Было напечатано в газете "Медик" БГМУ	7

Клиника БГМУ	8-9
Приоритет-2030	10
Спорт - вторая профессия врача.	11
Здоровый образ жизни	12

События

Медицинские классы БГМУ в регионах Урала



Проект медицинских классов Башкирского медуниверситета набирает обороты в регионах Урала. К уникальному проекту Башкирского государственного медицинского университета «Павловские классы» присоединились Челябинская и Курганская области. Так, в рамках проекта еще в 25 школах откроются медицинские классы. Профильное обучение будет проводиться по химии, биологии, физике дистанционно преподавателями университета.

Проект позволяет в рамках дополнительного образования заниматься с ребятами, желающими в будущем выбрать профессию врача и поступить в медицинский университет.

13 февраля 2025 года, в рамках межрегионального сотрудничества, в с.Кунашак Челябинской области совместно с МКУ Управлением образования Кунашакского района Челябинской области. Вопрос открытия медицинских классов обсудили в стенах Кунашакской школы. На совещании присутствовали Представитель Республики Башкортостан в Челябинской области Баимов Альфир Зулфарович, руководитель проектного управления по развитию образования ФГБОУ ВО БГМУ, зав. кафедрой нормальной физиологии, д.м.н. профессор Каюмова Алия Фаритовна и специалист отдела УМУ Романова Элла Фанисовна. Участниками совещания стали Вакилов Рамиль Гаибназарович глава Кунашакского МР Челябинской области, учителя химии, биологии, физики. На встрече присутствовали директора всех районных школ, а также делегации из Крас-

ноармейского и Сосновского районов, которые уже заинтересовались проектом.

14 февраля 2025 года, в рамках межрегионального сотрудничества, в с. Сафакулево, с. Альменеве Курганской области МКУ Управлениями образования Сафакулевского МО, Альменевского МО Курганской области обсудили проект реализации Павловских медицинских классов БГМУ Минздрава России с углубленным изучением профилирующих предметов - химии, генетики, физики. На совещании присутствовали Представитель Республики Башкортостан в Челябинской области Баимов Альфир Зулфарович, руководитель проектного управления по развитию образования ФГБОУ ВО БГМУ, зав. кафедрой нормальной физиологии, д.м.н. профессор Каюмова Алия Фаритовна и специалист отдела УМУ Романова Элла Фанисовна. Участниками совещания Гильманов Рашид Гаязитдинович Глава Сафакулевского МО Курганской области, Снежко Алексей Васильевич Глава Альменевского МО Курганской области и представители администраций общеобразовательных учреждений, учителя химии, биологии, физики.

Новые медицинские классы начнут свою работу в Кунашакском, Сосновском, Красноармейском районах Челябинской области, Альменевском и Сафакулевском районах Курганской области. Подготовка данного формата дает отличную возможность выпускникам из сельских населенных пунктов приобрести знания и опыт от профессорского состава. Кроме того, проект

создает качественную базу для будущих абитуриентов при поступлении в медицинские учебные заведения.

Отметим, что программа включает в себя дистанционные занятия по субботам, к которым школьники и преподаватели смогут подключаться на сайте университета по различным предметам. Все занятия будут бесплатными как для школ, так и для учеников.

Ко всему этому Башкирский государственный медицинский университет готов стать организатором открытых уроков для школьников. Цель таких занятий - познакомить учеников с атмосферой ВУЗа.

"Наша задача — не просто подготовить абитуриентов, но и вырастить специалистов, которые захотят развивать свой родной регион", - подчеркнула Алия Каюмова, заведующая кафедрой нормальной физиологии и руководитель проектного образования БГМУ.

"Отмечу, что Башкирский государственный медицинский университет направляет студентов на практику именно в те места, откуда они приехали на обучение. Это позволяет создать прочную связь между учебным заведением и местной школой. В других районах уже есть успешные примеры реализации данной практики", - подчеркнул Альфир Баимов, представитель Республики Башкортостан в Челябинской области.

По материалам представительства РБ в ЧО



События

Торжественное вручение стипендий Главы Республики Башкортостан обучающимся БГМУ



В лекционном зале 8 корпуса БГМУ Минздрава России состоялось вручение стипендий Главы РБ студентам и аспирантам Университета. Наградили студентов заместитель руководителя Администрации Главы РБ Искандер Ахметвалеев и ректор медуниверситета, академик РАН, профессор Валентин Павлов.

«Я очень рад присутствовать на таком важном мероприятии. Вы все достаточно молодые, но уже обращаете внимание, что руководство Российской Федерации и Республики Башкортостан постоянное и пристальное внимание уделяет науке и образованию. Наше образование — это наше завтра, а медицинское образование — здоровье каждого из нас. Поэтому переоценить значение вашего труда невозможно. Всех, кто получил гранты, я поздравляю от души, а всем, кто претендует на получение, я желаю успехов», - сказал заместитель руководителя Администрации Главы РБ Искандер Ахметвалеев.

Дипломы стипендиатов Главы Республики Башкортостан вручили:

Азалии Ахияровой — студентке 6 курса лечебного факультета, победителю и призеру студенческих олимпиад по хирургии, руководителю студенческого международного хирургического клуба SurgeSkills (2022-2024 гг.), старосте научного кружка факультетской хирургии (2022-2024 гг.);

Владиславу Белозерцеву — студенту 6 курса лечебного факультета, старосте хирургического общества студентов БГМУ, отличнику учебы.

Азамату Бердину — студенту 4 курса педиатрического факультета, победителю международных и всероссийских научных конкурсов, дипломанту международных и всероссийских научных конференций, автору научных работ;

Дмитрию Галимову — студенту 6 курса лечебного факультета, победителю грантового конкурса «Студенческий стартап», призеру и победителю студенческих олимпиад по хирургии, автору патента на полезную вещь;

Юсупу Дишнаеву — студенту 5 курса лечебного факультета, заместителю председателя пер-

вичной профсоюзной организации обучающихся БГМУ, наставнику более 200 молодых организаторов и руководителей;

Валентине Егоровой — студентке 6 курса лечебного факультета, Председателю Студенческого Научного Общества БГМУ, члену совета молодых ученых Минздрава Российской Федерации, участнице и победителю всероссийских и международных научных олимпиад, и конференций;

Шамилю Зулкарнееву — студенту 6 курса лечебного факультета, дипломанту 2 степени Научной сессии молодых ученых в рамках XXXIV Национального конгресса по болезням органов дыхания, дипломанту III степени секции «Внутренние болезни» 2-ой Международной олимпиады студентов-медиков «Самарканд 2020», автору более 30 публикаций;

Магомеду Курбанову — студенту 5 курса лечебного факультета, стипендиату Центрального комитета Профсоюза работников здравоохранения РФ 2023-2024 уч.г., руководителю студенческого международного клуба SurgeSkills, отличнику учебы;

Александру Неряхину — студенту 5 курса педиатрического факультета, автору нескольких патентов на способ лечения, руководителю студенческой инициативной группы БГМУ;

Арине Пономаревой — студентке 6 курса медико-профилактического факультета, Лауреату II степени IV Всероссийского конкурса – специального открытого образовательного трека Российской национальной премии «Студент года. Медики», награждена памятной медалью «За заслуги в борьбе с пандемией COVID-19» Профессионального союза работников здравоохранения РФ 2022г.;

Паруйру Давтяну — аспиранту 3 курса направления «Клиническая медицина», призеру молодежного конкурса «Надежда России» в области науки и техники, автору 30 научных работ и свидетельства о регистрации программы для ЭВМ;

Лидии Садретдиновой — аспирантке 2 курса направления «Клиническая медицина», автору патента, свидетельств о регистрации Базы дан-

ных, свидетельств о регистрации программы для ЭВМ, автору более 20 научных статей.

«Сегодня, как никогда, у нас счастливое время для студентов, сотрудников и молодых ученых, потому что наш Университет и вся система медицинского образования поддерживается государством, мы имеем массу возможностей для развития. Благодаря программе «Приоритет-2030», Межвузовскому кампусу мирового уровня, поддержке Главы Республики Башкортостан появились возможности для реализации каждого из вас. Сегодня БГМУ — лучший региональный вуз в России по всем рейтингам. Я желаю успехов тем, кто сегодня получает диплом стипендиата Главы Башкортостана! Вперед ребята!», - обратился к участникам мероприятия ректор БГМУ Минздрава России, академик РАН, профессор Валентин Павлов.

Стипендия присвоена студентам Университета за выдающиеся способности и высокие результаты в учебной и научной деятельности. Каждый из дипломантов уже внес существенный вклад в развитие науки и развитие собственного потенциала.

«От всех студентов, удостоенных премией Главы республики, хотелось бы сказать слова благодарности. Родом я из Челябинской области, но выбрал для получения высшего образования БГМУ и учусь здесь уже 5 лет. Я несколько не пожалел, что выбрал этот вуз. БГМУ — один из самых передовых научно-образовательных центров не только республики, но и страны. Хочу сказать спасибо Главе Республики Башкортостан Радю Хабирову и ректору Университета Валентину Павлову. Отдельно отмечу участие нашего вуза в программе развития «Приоритет-2030», с помощью которой мы, студенты, имеем возможность развивать свои возможности как в научной, так и в образовательной сферах», - сказал стипендиат, студент 5 курса педиатрического факультета БГМУ Александр Неряхин.

Поздравляем наших ребят и желаем новых побед!

По материалам сайта БГМУ

Международный женский день

8 марта – Международный женский день



Каждый год, едва перешагнув порог долгожданной весны, мы обращаем наше внимание к дате, которая давно стала символом признания и уважения. 8 марта – Международный женский день – праздник, который отмечается во многих странах мира и наполнен, как историческим, так и общественным смыслом.

Истоки этого праздничного дня уходят корнями в начало XX века, когда женщины начали активно бороться за свои права. Это был мир, где женский голос был еще слишком тих, но уже невозможно было не услышать его мощное эхо. Женщины выступали за равные возможности в труде, за право голоса и за возможность самостоятельно строить свои судьбы. Именно этот порыв и заложил основу для Международного женского дня.

Сегодня 8 марта – это не просто дань историческим событиям, а современный праздник, который подчеркивает значимость женщин в нашем обществе. Это день, когда мы выражаем благодарность за невероятную роль женщин в семье, на работе и в социуме в целом. Оглядываясь вокруг, мы видим, как женщины преобразуют мир – от науки и культуры до политики и экономики. Они продолжают вдохновлять нас своей силой, мудростью и стойкостью.

В то же время этот праздник предоставляет возможность задуматься о том, что еще предстоит сделать для полного достижения равенства. В современном обществе по-прежнему существует немало вызовов, с которыми сталкиваются женщины. Это и разница в оплате труда, и недостаточное представительство в руководящих позициях, и стереотипы, которые, несмотря на все усилия, продолжают существовать. Поэтому 8 марта – это не только день цветов и подарков, но и важный повод для размышлений и действий.

Для каждого из нас 8 марта может означать что-то свое. Для кого-то это возможность обратиться за праздничным столом в кругу семьи, для других – напоминание о важности поддержания равенства и уважения в отношениях. Этот день вдохновляет нас поддерживать друг друга, вспоминать, что все великие перемены начинаются с малых шагов, и каждый из нас может стать частью этих изменений.

Однако 8 марта – это не только день размышлений и критики. Это также момент для празднования. Женщины – сильные, умные и вдохновляющие личности, которые вносят вклад в каждую сферу жизни, будь то наука, искусство, политика

или бизнес. Их достижения достойны того, чтобы быть отмеченными и признанными.

В этот день мы традиционно дарим цветы, открытки и поздравления. Но важно помнить, что настоящая ценность праздника заключается в уважении, поддержке и понимании. 8 марта – это не просто дань традиции, а возможность задуматься о том, как мы можем сделать мир лучше для женщин и девочек, как мы можем способствовать их развитию и защите их прав.

Давайте использовать этот день как возможность сказать слова благодарности женщинам, признать их заслуги и важность их роли. Ведь когда мы поддерживаем друг друга, мы создаем мир, в котором каждому есть место, где ценятся труд и доброта, разум и сердце, мечты и реальность.

С праздником, дорогие женщины! Пусть ваша жизнь будет полна любви, радости и вдохновения. Мы ценим и уважаем вас сегодня и всегда.

Слушатель ОЖ ОКМР БГМУ Н. Гайдов
Фото из сети Интернет

80 лет Великой Победе

Женщина-хирург в строю

Асадуллина Римма Гарифовна родилась 3 апреля 1919 года в городе Алапаевске Свердловской области. Окончила Башкирский медицинский институт в 1941 году.

С самого начала войны была врачом полкового медицинского пункта 22-й Уральской армии медико-санитарного батальона.

С честью и достоинством прошла целых 3 фронта: Калининский, 2-й Прибалтийский, 3-й Украинский.

Была награждена Орденом Великой Отечественной войны II-й степени (1985). Также была удостоена Ордена Красной Звезды (1944), медали "За отвагу" (1945).

После войны стала заниматься активной научной деятельностью в области физиологии. С 1945 года - сотрудник Башкирского медицинского института. В 1953 году защитила кандидатскую диссертацию. В 1973-85 гг. - старший научный сотрудник.

Научные интересы связаны с



физиологией системы кровотока, в частности, с влиянием на нее высокочастотных токов.

За всю свою научную карьеру опубликовала около 40 научных трудов. Риммы Гарифовны не стало не так давно.

Умерла она в Уфе 13 января 2009 года. Похоронена на Мусульманском кладбище.

Родственники помнят Римму Гарифовну. Возможно некоторые из них сейчас живут в Москве. Представленная в тексте фотография взята из Электронной книги памяти Бессмертного полка города Москвы. Скорее всего, ее портрет вместе с тысячами портретов других ветеранов был пронесен по улицам российской столицы в один из дней празднования Великой Победы. Ведь очень важно помнить историю своей семьи в рамках истории Отечества, потому что каждая советская семья внесла свой вклад в приближение дня Великой Победы.

Подготовил О. Султанов
Фото из архива
"Бессмертного полка"

Институтские подружки на фронте

24 июня 1941 года, сдав 2 госэкзамена в мединституте, Фагида Усманова с лучшей подружкой Марьям Акчуриной идет в военкомат, требуя отправки на фронт. Неразлучных по курсу, 5 лет проживших в одной комнате общежития подружки разлучила война. Уже 1 июля в их военных билетах значилось - командир санроты.

Призванным в 1941-42 годах пришлось узнать самое тяжелое - горечь отступлений. От Москвы через страшные Снявинские высоты, испытав все беды 2 Ударной армии, в тяжелых боях освободив Новгород, полк, в котором служила военный хирург Усманова, вышел к великому городу на Неве.

1943 год. Перед Волховским фронтом задача - прорвать оборону Ленинграда. Гитлеровцы яростно удерживали кольцо вокруг города на Неве, обрушивая ураганный огонь. Фагида с 4 часов утра встала за операционный стол и к 6 вечера сделала около 60 операций: некоторые длились всего 5-10 минут, а иные - и час. С утра, не затихая, идет напряженный бой, санитары подносят все новых раненых. Когда осколки пробивают хирургическую палатку, Фагида и медсестры наклоняются над расположенным раненым, закрывая собой. Внезапно страшный разрыв бризантного снаряда разнес их палатку ПМП. Санитару оторвало руку. Тяжело ранена Фагида - осколочное проникающее ранение в легкие с переломом 2 ребер.



После взятия Новгорода на ее погонах засияла еще одна звезда. В 24 года она - капитан медицинской службы, старший врач полка, орден Красной Звезды и медали на груди. 245 Невельская дивизия доходит до Прибалтики. При передислокации части шли пешком, спали на ходу. Минутный отдых, отключение от окружающего - уже облегчалось состояние.

9 февраля 1944 года. После освобождения Риги медсанбат ушел вперед с дивизией, а капитана Усманову, фельдшера, 2 санитаров, шофера с автомашиной оставили с 200 ранеными. Внезапно, когда она оперировала солдата с газовой гангреной голени, начался обстрел. Немец-

кие автоматчики прорвались! Фагида с трудом кончила оперировать. Два старших по званию - она и раненый капитан организовали оборону. Они выдержали тот бой, продержавшись до прихода спешившей на подмогу части. 200 раненых были спасены. Она и не подозревала, что этот бой будет отмечен 2 орденом Красной Звезды. Многим спасла жизнь военный хирург Усманова. Но и сама была вторично ранена.

После тяжелых боев, форсировав реку Одер, освободив несколько городов Германии и Польши, дивизия переместилась в Чехословакию. И вот он, долгожданный День Победы! Но ее ждало новое назначение, и демобилизовали только в 1946 году - с должности начальника госпиталя в Германии для репатриированных советских граждан.

В конце войны судьба преподнесла подарок - два фронтовых хирурга, две лучшие подружки по Башгосмединституту Марьям Акчурина и Фагида Усманова случайно встретились в офицерской столовой города Легниц! У обеих - капитанские погоны, грудь - в орденах и медалях. Вот была встреча! Выжили, выстояли и пронесли дружбу через всю жизнь.

Подготовил А. Рахимкулов
Фото из архива газеты "Медик"

2025 год - Год защитника Отечества

От Куликова поля до Сталинграда: вехи воинской славы



Знамя Победы над освобожденным Сталинградом, 31 января 1943 года (автор снимка - Г.А. Зельма)

Сквозь века, обожженные огнем войн и политических страстей, Россия несёт на своих плечах бремя исторической памяти. 2025 год – это не только год, когда мы отмечаем защитников Отечества, но и возможность заглянуть в глубокие корни нашей военной традиции, осмыслить уроки героизма, вытекающие из великих сражений, начиная с Куликова поля и заканчивая Сталинградом.

Когда мы говорим о вехах воинской славы России, перед нашим мысленным взором неизбежно встают образы двух эмблематичных битв – сражения на Куликовом поле в 1380 году и битвы за Сталинград в 1942-1943 годах. Эти события отделены друг от друга не только столетиями, но и кардинально разными историческими контекстами. Тем не менее, они объединены общей темой – темой героизма и самопожертвования, которые навсегда остались в нашей национальной памяти. Каждое из этих сражений – это не просто результат боевых действий, это эпохальные события, которые на многие века формировали образ России как государства, способного как защищать свои границы, так и влиять на ход мировой истории.

Куликовская битва ознаменовала начало конца монголо-татарского ига, закладывая основу для подъема Московского княжества и последующего объединения русских земель. Это сражение показало, что сила духа и единство народов могут преодолеть даже, казалось бы, непобедимого врага. Войско князя Дмитрия Донского, полное решимости и храбрости, не просто отразило натиск Золотой Орды, но и вселило в Русь веру в собственные силы.

Проходит почти шесть столетий, и воронка новой страшной войны засасывает человечество в более великий конфликт – Вторую мировую войну. Сталинградская битва, ставшая символом мужественного сопротивления и несломимого духа, остановила непрерывное шествие нацистских войск. Здесь, на Волге, решалась судьба не только Советского Союза, но и всего мира. Беспримерный героизм советских солдат, отстоявших Сталинград, стал живым уроком того, как единство народа и самопожертвование каждого могут перевернуть ход истории.

Как прошлое этих ключевых битв влияет на современную оборонную доктрину? Во-первых, главное, чему учат такие сражения, – это значение единства и сплоченности народа. Никакие передовые технологии, никакие современные стратегии не смогут заменить желания людей защищать свою Родину. В основе нашей безопасности лежат не только оружие и техника, но и понимание общей цели и коллективной ответственности перед будущим.

Кроме того, Куликовская битва и Сталинград подчеркивают важность подготовки и знания истории. В современных условиях, когда геополитические обстановки стремительно меняются, России необходимо опираться на глубокое знание своих исторических побед и ошибок. Это обеспечивает не только военное, но и политическое предвидение, позволяя находить наилучшие решения в самых сложных ситуациях.

И наконец, сражения прошлого напоминают нам о роли личности в истории. Выдающиеся пол-

ководцы, такие как Дмитрий Донской и Василий Чуйков, остаются примером для будущих поколений, демонстрируя, как решительность и стратегическое мышление могут изменить ход войны.

От Куликова поля до Сталинграда история России наполнена примерами мужественного противостояния врагу. Эти вехи не только определяют прошлое, но и формируют будущее нашей обороны, подчеркивая важность героизма, единства и стратегического анализа. Они напоминают нам, что забыть свою историю – значит лишиться ориентира в мире, полном вызовов и опасностей.

Исследуя эти примеры, мы осознаём, что история России – это история защиты, воли и мужества. Каждое сражение создало не только физическую, но и моральную основу, на которой мы строим нашу оборонную доктрину. Именно комбинация стратегии, тактики и национального духа позволяет нам быть готовыми к любой угрозе в современных условиях.

Пока вооружённые силы развиваются, важно помнить, что героизм и самопожертвование – это не просто атрибуты прошлого, это те ценности, которые должны поддерживать и направлять национальную стратегию сегодня. Мы должны извлекать уроки из прошлого, чтобы строить будущее, в котором Принципы единства, стратегической гибкости и духовной силы будут оставаться краеугольными.

Слушатель ОЖ ОКМР БГМУ Н. Гайдов
Фото из сети Интернет

Было напечатано в газете "Медик" БГМИ

Газета "Медик" БГМИ № 9 (850) за 7 марта 1989 года

МИРА И СЧАСТЬЯ ВАМ, ЖЕНЩИНЫ!

ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!



ОРГАН ПАРТКОМА, РЕКТОРАТА, КОМПЛЕТА ВЛКСМ, ПРОФКОМОВ
БАШКИРСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА ИМЕНИ 14-ЛЕТИЯ ВЛКСМ

Газета основана 1 сентября 1968 года № 9 (850) ВТОРНИК, 7 марта 1989 г. Цена 1 коп.

От всего сердца поздравляем бывшую заведующую кафедрой биологии доцента Ольгу Алексеевну Кузнецову с юбилеем. Начав работу в БГМИ в 1933 году старшим лаборантом кафедры нормальной физиологии, она с 1942 по 1969 год преподавала на кафедре биологии. Многие еще помнят энергичную милосердную женщину, прекрасного педагога, активного общественного работника.

В 1946 году О. А. Кузнецова была направлена в целевую аспирантуру 2-го Московского медицинского института. Защитила там диссертацию. Затем, преподаватель-

ОДНА ИЗ ПЕРВЫХ

но выхлопотав помещение и собрав экспонаты, она участвует в организации биологического музея. Под руководством доцента Кузнецовой была начата работа по оптимизации учебного процесса и по приближению программного материала общей биологии к медицине.

Нас, морозных тогда ассистентов, Ольга Алексеевна покорила своей влюбленностью, удивительной работоспособностью, умением заражать

своим энтузиазмом коллег, сотрудников, студентов. Благодаря организаторским способностям доцента Кузнецовой, кафедра биологии заняла достойное место среди кафедр нашего института.

Ольге Алексеевне на днях исполнилось 80 лет. От всего сердца пожелаем ей сохранять всегда необходимую энергию, любовь к труду, неугасимую фантазию.

Доброго Вам здоровья, Ольга Алексеевна!

О таких, как она, хочется сказать словами поэта: «Я славлю сплав отваги и труда.

Я славлю сердца вечное горенье. Лишь труд, лишь труд дает земле цветенье...!»

И. УСАЧЕВА, бывший старший преподаватель кафедры биологии, Г. ГРОМОВА, доцент, Р. САЛИХОВА, ассистент.

С ПРАЗДНИКОМ, ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ! СИМВОЛИЧНО, ЧТО ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ ОТМЕЧАЕТСЯ ВЕСНОЙ, КОГДА ВСЕ ЖИВОЕ ТЯНЕТСЯ К СОЛНЦУ. В ЭТОТ ДЕНЬ ВСЕ МУЖЧИНЫ — ОТ МАЛЫША ДО СТАРИКА — ЧТУТ ЖЕНЩИНУ, ЖЕНЩИНУ-МАТЬ, ДРУГА, ТОВАРИЩА, ЧТУТ ЗА ТО, ЧТО ОНА ДАРУЕТ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКУ. СЕРДЕЧНО ПОЗДРАВЛЯЕМ НАШИХ ЖЕНЩИН С ПРАЗДНИКОМ, ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ В НАУКЕ, УЧЕБЕ, ТРУДЕ!

РЕКТОРАТ, ПАРТКОМ. ПРОФКОМЫ, КОМИТЕТ ВЛКСМ.

„СПАСИБО ВАМ, ДЕВОЧКИ!“

В середине февраля Хабаровский медицинский институт принял в своих стенах участников всероссийской научной конференции «Современные проблемы медицинской химии и клинической лабораторной диагностики». Среди них были студентки-шестикурсыцы нашего института Р. Павлова и З. Салыхова. Девушек не остановило огромное расстояние. А до Хабаровска даже на самолете нужно лететь много утомительных часов. Но не только они отважились отправиться в дальний путь.

Конференция собрала студентов из 19 вузов Российской Федерации. Было заслушано более 50 докладов, освещающих самые разные аспекты этой широкой проблемы. Наши землячки рассказали об особенностях обмена веществ у детей с ожоговой болезнью, диагностике и коррекции его нарушений. Это были результаты многолетних исследований на кафедре биологической химии института. Девушки работали в студенческом научном кружке со второго курса. И все это время под

руководством молодого ассистента Ш. Н. Галимова. Шамиль Нариманович рассказывает: «Я верил, что девушки выступят хорошо. Но они превзошли все мои ожидания. Молодцы!». И действительно, Зяля получила премию Минздрава РСФСР, а Рита диплом 1-й степени. Радость научного руководителя можно понять. Ведь для учителя нет счастливей мига, чем когда его ученики достигают успеха.

Эта победа студенческого научного общества института не случайна. В последние

годы время наши студенты все чаще и чаще удивляют представителей других вузов своими сообщениями. Особенно «богаты» на победы выступления кружков кафедр фармакологии, детской хирургии, анатомии, ортопедической стоматологии. Доклады кружков с кафедр биохимии нанесли еще один ощутимый удар по пресловутому мифу о бесперспективности науки нашего института. Спасибо вам, девочки! От души поздравляю вас и желаю новых творческих успехов.

А. СТРИЖКОВ, председатель совета СНО института.



Ординатор Л. Р. Фаритова [на снимке слева] обучается на кафедре ортопедической стоматологии. Молодой специалист часто приходит на помощь студентам в решении ситуационных задач.

Фото П. ПЕТРОВА.

КАК ЖИВЕШЬ, ГРУППА? ПОДАРОК ДРУГ ДЛЯ ДРУГА...

Коллективы, полностью или в большинстве своем состоящие из женщин, — обычное явление нашей жизни. Эпизодическим его называть не хотелось бы, да и радости особой в их существовании не ощущается...

Но они есть и очень часто это связано с определенной специфичностью специальности, с ее женственностью, что ли. Именно по этой причине сложились чисто женские группы на фармацевтическом факультете, на первом курсе, в частности. Во всяком случае девушки группы Ф-104 объяснили кодовое обозначение группы таким образом:

— ночь за окном, приходишь сидеть за учебниками ночами. Потихоньку, в общении, ко всему привыкаешь. И книжки читаем, и журналы, и кино иногда удаётся выбрать.

— Уже сейчас, в 17—18 лет, вы наверняка задумываетесь над тем, уделять ли в будущем большую часть времени дому и семье или развитию карьеры?

— Честно говоря, времени на такое раздумье не было. Но сейчас некоторые из наших девушек выходят замуж, семья, конечно, обременяет, но все равно мы считаем: нужно совмещать и дом, и работу, без хорошей специальности женщины сегодня утвердятся трудно.

— Глядя на то, как вы общаетесь друг с другом, можно сказать, что своеобразную слабость группы вы превратили в силу вашего коллектива...

— Да, коллектив у нас дружный. Часто собираемся. И вообще, живем в одном общежитии, ближе узнаем друг друга.

— Скажите, а как вы отпраздновали 23 февраля!

— Поприветствовали друг друга. Но было немножко грустно.

— А восьмое марта!

— Договорились, что подарком будем дарить друг другу.

Девушек группы Ф-104 расспрашивала и поздравляет с праздником

Э. ЛАТЫПОВА,

ПОЗДРАВЛЯЕМ

доцента кафедры анатомии человека Вагапову Василию Шарифьянову с блестящей защитой докторской диссертации!

Коллектив кафедры анатомии человека.

ВЕСНА

Весна, я с улицы, где тополь удаляем,
Где даль пугает, где дым ульсти бонител,
Где воздух сын, как узелок с белым
У выпившего из больницы.
Где вечер луст, как прерванный рассказ,
Оставленный звездой без продолженья
К недоумению тысяч шумных глаз,
Бездонных и лишенных выраженья.

Б. ПАСТЕРНАК.

В РИО—не ВРИО

20 лет трудится редактор Н. А. Брагина



С Ниной Алексеевной Брагиной хорошо — поболтать можно, много нового узнать заодно да и, вообще, ни о чем.

С ней, когда о пустяках говорить начнешь, у нее лицо со взглядом наше понимаю и прощанье становится. Вот фотография ее — ну, это типично, чтобы так вот с бумагой, рукописью сидеть — это, может, где ее люди не достанут — в темном уголке редакционно-издательского отдела она молчит с бумагами. Когда обед — ну, это тоже понятно, а так, в основном, интерес волею людей. А лицо такое — это фоторепортерские выдумки и журналистские превеличения, обычно у нее улыбочное лицо.

Жаль, нельзя написать про то, что у нее юбилей, хотя в периодике это факт, неопровержимый притом.

Поэтому, это еще и поздравление.

Настойчиво, как телефонные звонки, раздаются просьбы-требования рассказать о ее работе. Ну что, все работа да работа, — это, конечно, праздник, но ведь не женский. В редакции подсказали, что через ее руки прошли сотни монографий, методичек, диссертаций и тоны другой словесной руды, может, поэтому она серьезна!

В общем, редакция «Медика» содружественна с Ниной Алексеевной и с ее днями: рождения и Международным, а также желает ей.

Все желающие присоединяются.

РЕДАКЦИОННЫЙ САМИЗДАТ.
Фото П. ПЕТРОВА.

Клиника БГМУ

Центру роботической хирургии
Клиники БГМУ - 7 лет

Семь лет назад в Клинике БГМУ открылся первый и единственный Центр роботической хирургии в Приволжском федеральном округе. В 2018 году в центре начала работу единственная роботическая система Da Vinci Si.

Роботическая хирургия имеет ряд преимуществ перед лапароскопической и «открытой»: это малая инвазивность, прецизионность, точность, 3D-визуализация, создающая эффект «присутствия» в операционном поле, отсутствие физиологического тремора, то есть дрожания рук, во время выполнения манипуляций, чего нельзя исключить при выполнении других видов вмешательств.

Центр роботической хирургии БГМУ Минздрава России уникален еще и тем, что операции пациентам выполняются бесплатно, по системе ОМС. Врачи Клиники БГМУ оказывают помощь жителям как Республики Башкортостан, так и других регионов.

Ректор БГМУ, академик РАН, д.м.н., профессор Валентин Николаевич Павлов является основателем Центра роботической хирургии Клиники БГМУ и экспертом в проведении робот-ассистированных операций. Мастер-классы в формате живой хирургии, проводимые Валентином Николаевичем и его командой, транслируются на крупных медицинских конференциях и конгрессах по всей России и за рубежом.

«В клинике БГМУ ведутся научные направле-

ния по развитию самого перспективного и востребованного на сегодняшний день вида хирургических вмешательств – роботической хирургии. Наш роботический центр был открыт 23 февраля, ровно 7 лет назад. Появилась сначала первая,

гами успешно были проведены с участием наших специалистов большие мировые конгрессы в Турции, в Индии. Также коллеги из других стран приезжают к нам учиться нашим технологиям роботической хирургии.



Многих интересует вопрос - заменит ли робот человека? Отчасти, да. Но все же все решения принимает человек, и никогда не случится, что интеллект робота превзойдет человеческий интеллект. Робот – это только средство продолжения человеческого интеллекта во благо больного», прокомментировал ректор БГМУ Минздрава России, академик РАН, профессор Валентин Николаевич Павлов.

Хирургическая система Da Vinci представляет собой сложную роботическую платформу, которая расширяет возможности хирурга. Система состоит из трех консолей: консоли хирурга, консоли пациента и консоли технического зрения.

Консоль хирурга является панелью управления всей системы и местом работы оператора, осуществляющего управление тремя инструментами-манипуляторами и камерой тележки пациента при помощи двух джойстиков и ножных педалей.

а затем и вторая система Da Vinci, мы расширили роботические технологии. Сегодня мы видим, что наш центр востребован. Более того, мы стали одной из конгрессных площадок по развитию роботической хирургии. Мы транслируем операции, которые проводятся в нашем роботическом центре не только по всей России. Нашими колле-

Главный плюс роботической хирургии – минимальная травматизация окружающих тканей. Это снижает риск кровопотери и болевых ощущений после операции, а также:

- снижение риска осложнений;
- отсутствие необходимости в специальном

Клиника БГМУ

послеоперационном корсете;

- минимальные шрамы и рубцы (разрезы не превышают 1 см);
- кратковременная реабилитация;
- быстрое возвращение к привычному образу жизни;
- высокое качество лечения.

В Центре роботической хирургии Клиники БГМУ работают: академик РАН, профессора, доктора и кандидаты медицинских наук. За 7 лет существования в центре выполнено более 4 000 тысяч высокотехнологичных операций и это не предел. Развитие роботической хирургии – долгосрочный тренд: в Университете разрабатываются большие научные программы в этой области.

Количество выполняемых роботических операций, проводимых врачами центра, увеличивается с каждым годом. Если в первый год работы в Центре роботической хирургии Клиники БГМУ было выполнено 200 операций, в 2024 году хирурги прооперировали около 1000 пациентов: 421 на работе Da Vinci Si, 526 на роботической установке Da Vinci Xi и 45 – на Cuviv Joint.

Увеличить число и качество операций помогло приобретение в 2022 году роботической установки нового поколения Da Vinci Xi – на сегодняшний день эта система наиболее современная и совершенная.

Области применения технологии Da Vinci очень обширны и включают в себя абдоминальную, торакальную и колоректальную хирургию, гинекологию и урологию, и сосудистую хирургию.

Прогресс не стоит на месте, и в 2024 году в Центре роботической хирургии, благодаря участию вуза в федеральной программе развития «Приоритет-2030», появилась третья по счёту ро-

ботическая установка - робот-травматолог – Cuviv Joint.

Cuviv Joint - хирургический робот по замене суставов. Главное преимущество новой роботизированной установки - исключительная точность проведения операции.

Роботическая установка позволяет достичь полной точности в подготовке суставных поверхностей и костных каналов для оптимальной имплантации протеза коленного сустава с учетом уникальных особенностей каждого организма. Робот-хирург работает сам по компьютерным снимкам. Ошибка и человеческий фактор исключены.

«Главные принципы работы робота – навигация, силовое управление и оптимальный баланс. Все это сокращает время операционного вмешательства. Робот-хирург – это технология шестого технологического уклада. Именно поэтому, деятельность хирурга сейчас это не только интеллект и знания, это работа машины, искусство современных технологий», поделился профессор, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой травматологии и ортопедии с курсом ИДПО, врач травматолог – ортопед клиники БГМУ Булат Минасов.

Операция по роботизированной замене коленного сустава состоит из нескольких этапов:

- создание модели сустава на основе 3-мерной модели по результатам компьютерной томографии. Компьютерная программа позволяет определить оптимальную резекцию и расположение фрезевых отверстий в костях, что обеспечивает идеальное позиционирование имплантата для конкретного пациента;
- операция по замене коленного сустава. Хирург осуществляет доступ к суставу и совмещает его ориентиры с ключевыми точками, заложен-

ными в компьютерной программе робота. Затем роботизированная система Cuviv Joint с субмиллиметровой точностью реализует план по резекции пораженных тканей и создает каналы для крепления эндопротеза сустава. Далее устанавливается имплантат и проводится тестирование его функционирования. Операция завершается ушиванием мягких тканей.

Преимущества системы:

- существенно сокращается продолжительность операции;
- исключается непреднамеренное повреждение тканей;
- обеспечиваются идеальные условия для максимально продолжительной и качественной эксплуатации эндопротеза;
- уменьшается объем операционной травмы за счет сверхточного удаления только поврежденных тканей и сокращения размеров операционного доступа, достаточных для манипуляторов робота, в отличие от традиционной операции;
- максимально сохраняются связки, нервы, мышцы, сосуды заинтересованной области;
- послеоперационное восстановление протекает более быстро и менее болезненно;
- снижается вероятность послеоперационных осложнений;
- значительно снижается кровопотеря и, следовательно, реже возникает необходимость в переливании крови;
- небольшой, по сравнению с классическим, разрез мягких тканей обеспечивает лучший косметический эффект.

Подготовила В. Абдрахимова
Фото автора



Приоритет-2030

В Межвузовском студенческом кампусе уже год развивается медицинская наука



Путь к вершинам науки в Кампусе мирового уровня обеспечивают пять лабораторий БГМУ Минздрава России, которые успешно работают уже больше года на более чем 5 000 кв. метрах кампуса.

Исследователи и молодые ученые БГМУ Минздрава России проводят эксперименты с использованием современного научного оборудования, благодаря программе развития «Приоритет-2030».

Количество замотивированных сотрудников лабораторий тоже растет – если в самом начале пути исследования в лабораториях начинали запускать только заведующие лабораториями, то сейчас науку в лабораториях Кампуса двигает целый штат научных сотрудников и замотивированных студентов-медиков.

На базе научных лабораторий Межвузовского студенческого кампуса студенты-магистранты под руководством научного руководителя пишут и защищают свои выпускные квалификационные работы. Молодые исследователи уверены – именно так рождаются научные истории успеха.

"Межвузовский студенческий кампус уже многим молодым ребятам открыл путь в большую науку. На площадке лабораторий нашего Университета мы можем проводить более широкий ряд исследований, которые ранее нам был недоступен.", - поделилась студентка БГМУ, лаборант лаборатории поиска малых таргетных молекул Аделина Муллагалямова.

Лаборатория поиска малых таргетных молекул занимается синтезом биологически-активных веществ, радио-фармацевтических лекарственных средств, непосредственно стандартизацией этих веществ и проводит фармакологические испытания на сердечно-сосудистую систему и центральную нервную систему. Цель лаборатории - выполнение научно-исследовательских и инновационных работ по приоритетным направлениям фармацевтической науки с последующим трансфером на площадку для проведения клинических или доклинических исследований.

«Важно, что студенты-медики на практике могут увидеть, как мы выполняем научно-исследовательские проекты. С нашими возможностями и оборудованием, которое у нас сейчас закуплено - это очень интересно и им нравится», - отметила Галина Розит, заведующая лабораторией поиска малых таргетных молекул БГМУ Минздрава России.

Лаборатория аддитивных технологий занимается разработкой перспективных материалов и технологий изготовления персонализированных медицинских изделий. Такие изделия изготавливаются с учетом индивидуальных особенностей пациентов, что позволяет достичь оптимального сочетания функциональности и совместимости с организмом. За период работы лаборатории запущена линия для аддитивного изготовления биокерамических изделий и имплантатов, разработан молд для формирования агарозных планшетов для изготовления клеточных сфероидов, созданы системы для сбора и транспортировки образцов биопсии простаты, воспроизведены цифровые копии черепов эпохи раннего средневековья для изготовления тактильных макетов и другие проекты. Самое главное – разработки лаборатории помогли оказать высококвалифицированную помощь более 40 больным по травматолого-ортопедическому и кардиохирургическому профилям.

"Наша лаборатория на сегодняшний день оснащена самым современным оборудованием в области аддитивных технологий. Мы применяем методики машиностроения, адаптируем их под медицину и это новые знания, возможности и компетенции, которые расширяют кругозор наших студентов, дают почву для новых исследований", - сказал Марс Галаудинов, заведующий лабораторией аддитивных технологий БГМУ Минздрава России.

Лаборатория микробиома человека специализируется на изучении состава микрофлоры человека в разных органах при различных патологиях. Сотрудники лаборатории проводят исследования, направленные на выявление связей между составом микрофлоры и различными заболеваниями. Это вносит новые перспективы в разработке новых методов профилактики и лечения. Уже сейчас сотрудниками лаборатории разрабатываются аутопробиотики для персонализированной терапии и создаются пробиотики для коррекции микробиоты, а также исследуются биологические свойства штаммов-кандидатов микроорганизмов в пробиотике.

«Наша лаборатория оснащена современным и уникальным оборудованием, которое позволяет проводить полногеномное секвенирование микроорганизмов из биоматериала различного происхождения. Более того, лаборатория служит не только научной площадкой, но и центром

притяжения студентов медицинского, биологического и фармацевтического профиля. Здесь будущие ученые имеют возможность принять участие в научных проектах, выполняемого лабораторией. К нашей работе проявляют интерес молодые исследователи, которые осваивают современные молекулярно-генетические методы под руководством ведущих ученых», - рассказала Гульнара Газиулина, заведующая лабораторией микробиома человека БГМУ Минздрава России.

Лаборатория молекулярных гибридов разрабатывает новые методы синтеза и перспективные биоконъюгаты, молекулы и системы адресной доставки для медицины и биотехнологии. Задача ученых, используя методы биологии и химии, модифицировать пептиды, изменить и трансформировать их таким образом, чтобы они начали проявлять те функции, которые нужны для использования в терапии.

"Наша лаборатория - одна из самых молодых в БГМУ. Она посвящена междисциплинарной области исследований – биомолекулярной инженерии. Сюда входит разработка, создание, синтез биомолекул для практического применения в медицине, биологии и в химии», - пояснил Эмиль Ямансаров, заведующий лабораторией молекулярных гибридов.

Лаборатория математического моделирования проводит анализ сложных систем в биологических и медицинских исследованиях. Полученные учеными знания помогают понять и предсказать поведение биологических процессов, динамику заболеваний и эффективность лечения. Это позволяет разрабатывать новые методы диагностики и терапии, а также оптимизировать существующие подходы к лечению.

"Базовый или главный проект нашей лаборатории - это взаимодействие живых тканей с биоинженерными конструкциями - мы пытаемся предсказать то, как поведет себя импланты различной природы в теле человека. И мы выполняем некоторые задачи по математическому моделированию, обработке данных, которые получают наши другие лаборатории», - рассказал Александр Бикмеев, заведующий лабораторией математического моделирования.

Подготовила П. Гомзина
Фото автора

Спорт - вторая профессия врача

50-е республиканские юбилейные лыжные гонки памяти Ф.Ф. Кургаева



В СОК «Биатлон» прошли 50-е республиканские лично-командные соревнования по лыжным гонкам среди выпускников, студентов, преподавателей Башкирского государственного медицинского университета, средних медицинских и фармацевтических работников, на призы памяти Ф.Ф. Кургаева

Соревнования прошли 23 февраля 2025 г. на базе СОК «Биатлон». Организаторы: ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, Министерство здравоохранения РБ, Республиканская организация Башкортостана профсоюза работников здравоохранения Российской Федерации. В этом году в соревнованиях участвовали более 303 участника из 59 команд. На юбилейные соревнования приехали почетные гости из Республики Беларусь, где совершил свой героический подвиг Филипп Федорович Кургаев. На церемонии открытия приняли участие: главный специалист-эксперт отдела организации медицинской помощи взрослому населению РБ МЗ РБ Глеб Уразгулов, проректор по воспитательной и социальной работе БГМУ Артур Мустафин, председатель Республиканской организации Башкортостана Профсоюза работников здравоохранения Российской Федерации Рауль Халфин, председатель Минской областной организации Белорусского профсоюза работников здравоохранения Ольга Катова, главный врач учреждения здравоохранения "Борисовская центральная районная больница" Дрозд Александр, председатель первичной профсоюзной организации государственного учреждения здравоохранения "Минский областной центр скорой медицинской помощи" Сергей Царуков и другие почетные гости.

– Добрый день, уважаемые участники соревнований, коллеги! Разрешите вас поприветствовать от имени ректора нашего Университета, академика Российской Академии Наук Валентина Николаевича Павлова. Сегодня день и год, где у нас совпали многие знаменательные даты и события. Это и 80-летие Победы в Великой Отечественной войне. Это и год Защитника Отечества, объявленный нашим Президентом. И конкретно сегодня у нас проходит юбилейное соревнование в памяти нашего героя, врача Филиппа Федоровича Кургаева. Так много событий сошлось, чтобы мы собрались и почтили память, и поддержали себя, поддержали свою организацию, поддержали профсоюз, медуниверситет, медицинскую про-

фессию таким забегом. Я пожелаю всем получить заряд бодрости, получить удовольствие от соревнований, и пусть победит сильнейший! – отметил в своем выступлении Артур Тагирович.

Глеб Леонидович отметил важность подвига Филиппа Федоровича Кургаева и поприветствовал участников от имени министра и пожелал всем легких стартов. Остальные гости тепло поприветствовали участников, рассказали историю соревнования и пожелали всем удачи.

Филипп Федорович Кургаев – выпускник Башкирского медицинского института 1939 года. Воевал в Белоруссии. Попав в окружение летом 1941 года, организовал подпольную группу и госпиталь в деревне Тарасово. Военврачу удалось поставить на ноги и переправить в партизанские отряды более 80 раненых бойцов. В апреле 1942 года по доносу предателя подпольный госпиталь был разгромлен гестаповцами, а врач Филипп Кургаев расстрелян на рассвете седьмого апреля.

Мужчины соревновались на дистанции 5 км, а женщины - 3 км. В ходе упорной борьбы определились победители.

Женщины 20-35 лет (2005-1990), 3 км: I место: Алтынбаева Виолетта - Санаторий Красноуловск - 0:07:14; II место: Кузьмина Светлана - г. Октябрьский - 0:08:20; III место: Хабирова Зарина - Бакалинская ЦРБ - 0:08:53.

Женщины 36-49 лет (1989-1976), 3 км: I место: Рыбакова Наталья - Бирская ЦРБ - 0:07:37; II место: Хамидуллина Ирина - Дюртюлинская ЦРБ - 0:07:40; III место: Алтапова Гульнара - г. Октябрьский - 0:07:45.

Женщины 50-59 лет (1975-1966), 3 км: I место: Иванова Ирина - Бирская ЦРБ - 0:08:02; II место: Имашева Инна - РКВД - 0:08:30; III место: Вафина Гузель - Иглинская ЦРБ - 0:08:44.

Женщины 60 лет и старше (1965-...), 2 км: I место: Исламгулова Динара - Ишимбайская ЦРБ - 0:06:46; II место: Кувшинова Рамзия - Дюртюлинская ЦРБ - 0:07:11; III место: Яркина Елена - ГКБ №21 - 0:07:18.

Студенты БГМУ женщины: I место: Тухватулина Лилия - Л-117А - 0:10:18; II место: Ситдикова Азалия - П-502А - 0:10:19; III место: Фадеева Софья - П-301 - 0:10:50

Мужчины 20-35 лет (2005-1990), 5 км: I место: Назаров Алексей - Санаторий Красноуловск - 0:08:14; II место: Никоноров Сергей - БГМУ - 0:08:40; III место: Курбанов Азамат - Янаульская ЦРБ - 0:09:01.

Мужчины 36-49 лет (1989-1976), 5 км: I место: Агафонов Артём - ГКБ №21 - 0:08:30; II место: Марданов Роберт - Янаульская ЦРБ - 0:08:59; III место: Субхангулов Рамис - г. Кумертау - 0:09:44.

Мужчины 50-59 лет (1975-1966), 5 км: I место: Ермолаев Олег - Здравоохранения г. Стерлитамак - 0:08:25; II место: Ахметов Фанзат - Балтачевская ЦРБ - 0:08:27; III место: Бобровский Виталий - РКПТД - 0:09:48.

Мужчины 60 лет и старше (1965-...), 3 км: I место: Каримов Марат - Здравоохранения г. Стерлитамак - 0:04:57; II место: Бадретдинов Рамиль - Санаторий Красноуловск - 0:05:29; III место: Иксанов Роберт - Бакалинская ЦРБ - 0:05:32.

Мужчины 70 лет и старше (1965-...), 3 км: I место: Яркин Юрий - БГМУ ППС - 0:06:34; II место: Мансуров Мазит - Ишимбайская ЦРБ - 0:06:35; III место: Субаев Фарид - ГДКБ №17 - 0:16:22.

Студенты БГМУ мужчины: I место: Шафиков Марат - Л-601А - 0:08:41; II место: Юрьев Илья - Л-208Б - 0:09:49; III место: Галимшин Рустам - Ст-202Б - 0:10:33

Командные результаты: I место: Бирская ЦРБ - 464; II место: Здравоохранения г. Стерлитамак - 463; III место: Санаторий Красноуловск - 442. Победители и призеры были награждены ценными призами, кубками и медалями. Соревнование завершилось общей фотосессией.

С каждым годом расширяется география турнира, растёт количество участников и сохраняется высокий уровень подготовленности спортсменов. Об этом можно судить по результатам и по другим сведениям соревнования. Отрадно видеть старожил турнира, которые вот уже более 20 лет принимают в ней участие. Так же, каждый год открываются новые имена. Многие участники приезжают с семьями, детьми, внуками. Есть медицинские династии, где муж, жена, дети и внуки становились участниками данного соревнования. Добрая традиция продолжается. Это говорит о том, что почти полувековое соревнование с богатой историей продолжает жить.

Здоровый образ жизни

Пилатес - методика управления собственным организмом

Пилатес - это целый комплекс упражнений для всего тела, который дает возможность проработать все мышцы, улучшить осанку, сбросить лишний вес, повысить показатели силы и выносливости. Важным в ходе тренировок является использование в упражнениях глубоких мышц-стабилизаторов, которые редко нагружаются в повседневной жизни, но именно они отвечают за равновесие, осанку, координацию, поддерживают позвоночник.

Данный метод физических упражнений был разработан Йозефом Пилатесом (1880-1967). Частые болезни в детском и юношеском возрасте побудили Йозефа Пилатеса разработать систему упражнений, чтобы укрепить здоровье и обрести более спортивную форму. Вместе со своей женой в 1923 году он открыл первую студию в Нью-Йорке, пытаясь помочь солдатам, пострадавшим во время войны.

В двух своих книгах - «Ваше здоровье» и «Возвращение к жизни» - Пилатес представил миру совершенно новый подход к физкультуре. Упражнения, имели высокоспециализированный характер - они были по плечу далеко не всякому, но хорошо показывали, чего можно достичь благодаря регулярным упражнениям. Пилатес благодаря системе упражнений разработал «систему контроля тела». Методика упражнений получила признание и популярность у физиотерапевтов при реабилитации военнослужащих во время вооруженных конфликтов.

Пилатес - это система тренировок, которая укрепляет мышцы, выравнивает осанку, развивает гибкость и даже налаживает связь разума и тела. Так как система изначально задумывалась для реабилитации пострадавших солдат, специалисты часто рекомендуют ее людям с некоторыми травмами или заболеваниями. Например, при артрозе, остеопорозе, мигренях, ожирении. Сегодня упражнения используют не только для реабилитации, но и для поддержания физической формы.



Суть подхода Пилатеса, выраженная в восьми принципах, продолжает оставаться основой каждого упражнения:

- релаксация;
- концентрация;
- выравнивание;
- дыхание;
- центрирование;
- координация;
- плавность движений;
- выносливость.

Метод Пилатеса развивает «кинестетическое чувство», чтобы человек в любой момент мог осознавать, какое место в пространстве занимает каждая часть его тела. Движения со временем становятся автоматическими, но концентрация внимания всегда необходима, поскольку позволяет контролировать свой организм, повышая эффективность тренировки.

Важным компонентом физической нагрузки является правильное дыхание. Тренировка дыхания требует навыков и усердия. Основные принципы этого заключаются в следующем:

- Выдыхая, старайтесь подтягивать живот к позвоночнику, создавая сильный центр, затем выполняйте движение.
- Вдыхая, расслабляйтесь и возвращайтесь в исходное положение.

В выполнении упражнения на выдохе позволяет уменьшить перенапряжение и риск травматизации мышц и суставов, позволит расслабиться в движении.

Большая часть тренировки проходит на полу. Основное внимание уделяется проработке мышц пресса, спины, ягодиц и бедер. Часто требуется опираться на руки, поэтому они тоже включаются в работу и приходят в тонус. При пилатесе интенсивно прорабатываются мышцы спины,

поэтому выравнивается осанка. Акцент в пилатесе стоит не на количестве выполненных упражнений, а на их качестве. Поэтому тренировка проходит в медленном темпе, с концентрацией на ощущениях.

Пилатес развивает гибкость, способствует укреплению иммунитета, здоровью сердечно-сосудистой системы. Занятия пилатесом представляют собой единый комплекс упражнений, в которых задействованы разные группы мышц.

Еще одно немаловажное преимущество - налаживание связи тела и разума. Это происходит, когда мы концентрируемся на своих ощущениях и не думаем о посторонних вещах, так мы как будто входим в процесс медитации. После нескольких месяцев регулярных тренировок отмечаются улучшение памяти, внимательности, снижение утомляемости.

Пилатес позволяет снять психологическую усталость, перезагрузить организм. Плавность движений, сосредоточенность во время выполнения упражнений, работа с дыханием дают возможность улучшить концентрацию, а также систематизировать мыслительные процессы.

Заниматься пилатесом можно ежедневно. При необходимости его можно комбинировать с любимыми видами спорта.

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 50 экземпляров. Заказ № 20
Распространяется бесплатно. Выходит ежемесячно.
Отпечатано в БГМУ с готового оригинал-макета, представленного редакцией на цифровом оборудовании.
Адрес: 450008 г. Уфа, ул. Ленина, 3. Подписано в печать 06.03.25. сдача по графику в 15.00, фактически в 15.00.
Дата выхода в свет: пятница, 07.03.25.