

ПОЗДРАВЛЯЕМ С 8 МАРТА - МЕЖДУНАРОДНЫМ ЖЕНСКИМ ДНЁМ!

газета Башкирского государственного медицинского университета
основана в 1968 г.

№3 (140) март 2022 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!**



Наступила весна, и неудивительно, что первый весенний праздник посвящен женщинам. Ведь именно вы, как солнце в ясную весеннюю погоду, вносите свет в нашу жизнь, озаряя ее лучами своей улыбки.

Без женщин невозможна сама жизнь. Женщины - наши Мамы, самые дорогие люди, дают нам жизнь, ведут по ней, оберегая, как самое драгоценное сокровище.

Также нельзя не упомянуть, что женщины являются двигателем прогресса, ведь именно чтобы понравиться вам и облегчить вашу жизнь, мужчины совершают героические поступки, делают великие открытия и изобретения.

Все мужчины сходятся в одном, мы хотим видеть вас - наши любимые Мамы, жены, сестры, дочери - всегда такими же милыми,

умными, нежными, добрыми и заботливыми.

Желаем вам и вашим близким доброго здоровья, счастья и благополучия. Всего самого наилучшего, любви и процветания. Пусть в этот день и весь год сбываются все ваши заветные мечты!

**Ректорат БГМУ,
Совет ветеранов БГМУ**

В номере

События	2
В феврале состоялось традиционное заседание учёного совета.	3
Международный женский день	4
Студенческие отряды БГМУ	5
2022 год - Год культурного наследия	6

Было напечатано в газете "Медик" БГМИ.	7
Достижения наших студентов	8
Ректора (директора) БГМУ (БГМИ).	9
90 лет БГМУ.	10
Спорт - вторая профессия врача.	11
Здоровый образ жизни	12

События

Радий Хабиров наградил ординаторов и студентов в Клинике БГМУ

28 февраля 2022 года в Уфе Глава Республики Башкортостан Радий Хабиров посетил Клинику Башкирского государственного медицинского университета, который в этом году отмечает своё 90-летие.

В Клинике Башгосмедуниверситета руководитель региона ознакомился с ходом реконструкции корпуса Института онкологии. Ректор БГМУ Валентин Павлов рассказал, что она стартовала в этом году, а раньше здесь было детское отделение. В новом корпусе, кроме лечебных палат и реанимационного отделения, разместятся научные лаборатории, а во время пандемии он может выполнять и функции инфекционного центра.

Радий Хабиров также осмотрел современную ангиографическую установку. Это специализированный рентгеновский аппарат, с помощью которого можно увидеть функциональное состояние сосудов и при необходимости произвести хирургические вмешательства.

В Клинике БГМУ функционирует и единственная в ПФО инновационная роботизированная система Da Vinci, последнюю версию которой установили в этом году. Она позволяет выполнять самые сложные операции на различных органах человека. С помощью робота уже выполни-



ли 50 оперативных вмешательств. В России всего пять медицинских центров имеют такие же возможности.

Во время посещения Клиники БГМУ Глава Башкортостана Радий Хабиров принял участие в учебно-методической конференции «Практическая подготовка в медицинском университете в условиях предупреждения распространения COVID-19». Руководитель региона поблагодарил ординаторов и студентов вуза за неоценимую помощь в борьбе с коронавирусной инфекцией.

Руководитель республики отметил, что Башкортостан гордится своим медуниверситетом, который в 2021 году смог войти в число получателей базовой и специальной части гранта по

программе «Приоритет 2030» и воспользоваться ощутимой поддержкой из федерального бюджета.

– Я благодарен ректору БГМУ Валентину Николаевичу Павлову и лично каждому из 2 437 студентов и 1 465 ординаторов, которые во время острой фазы пандемии участвовали в организации медицинской помощи жителям республики. Многие из них продолжают работать и сейчас врачами-стажёрами, на должностях младшего и среднего медперсонала, – сказал Радий Хабиров.

Глава региона подчеркнул, что система здравоохранения Башкортостана активно развивается. Так, в этом году планируют открыть новый корпус Республиканского кардиоцентра, начнут возведение Центра детской онкологии и гематологии РДКБ. В районах республики строят четыре новые поликлиники. 20 марта в Туймазах примет первых пациентов современный инфекционный центр. Аналогичный COVID-госпиталь до конца марта достроят в Сибее.

В завершение встречи Радий Хабиров вручил благодарственные письма наиболее отличившимся ординаторам и студентам БГМУ, которые работали и продолжают трудиться в больницах и поликлиниках, в Ситуационном антиковидном центре республики.

Обновление в Роботическом центре Клиники БГМУ



16 февраля 2022 года в Клинике БГМУ проведена первая операция на работе Da Vinci Xi.

Приобретение роботической системы нового поколения расширит возможности в оказании высокотехнологичной медицинской помощи населению.

Сегодня в Клинике БГМУ функционируют две роботические системы Da Vinci.

В Российской Федерации всего пять центров, имеющих такие же возможности.

В развитии роботического центра, не толь-



ко как руководитель, но и как хирург принимает активное участие ректор, член - корреспондент РАН, профессор Павлов Валентин Николаевич.

Федеральное учреждение Клиника БГМУ является лидером внедрения новых технологий в Российской Федерации.

По материалам сайта Главы Республики Башкортостан и сайта БГМУ

Учёный совет

В феврале состоялось традиционное заседание учёного совета

22 февраля 2022 года в 14:00 состоялось очередное заседание учёного совета БГМУ. Учёный совет прошёл сразу на 3-х площадках.

Свой доклад "Отчет об итогах научно-исследовательской работы (НИР) за 2021 г. Утверждение плана НИР на 2022 г., Утверждение плана научных работ, выполняемых в рамках государственного задания на 2022 г." представил проректор по научной работе и цифровой трансформации, д.м.н. А. Самородов. Начальник управления международной деятельности Р. Абдрахимов представил сразу два доклада: "Отчет о международной деятельности за 2020/2021 учебный год", "О соблюдении положения "О порядке организации приема иностранных граждан (официальных лиц и делегаций)". Состоялись выборы по избранию на должность заведующего кафедрой: педагогики и психологии; онкологии с курсами онкологии и патологической анатомии ИДПО; общей химии.

Ученый секретарь совета, профессор С. Мещерякова представила на рассмотрение собравшихся следующий круг вопросов: избрание на должность К. Ганцева, С. Курбанова; представление к присвоению ученого звания доцента (П.А. Мочал-



кин). В своем втором докладе проректор по научной работе и цифровой трансформации, д.м.н. А. Самородов доложил о выдвижении кандидатур в члены-корреспонденты РАН: заведующего кафедрой онкологии с курсами онкологии и патологической анатомии ИДПО, д.м.н., профессора Ш. Ганцева; заведующего кафедрой травматологии и ортопедии с курсом ИДПО, д.м.н., профессора Б. Минасова. Декан фармацевтического факультета, профессор Н. Кудашкина доложила собравшимся о реализации новых образовательных программ: 32.04.01 Общественное здравоохранение (направленность управление и экономика в фармацевтической деятельности); 33.04.01 Про-

мышленная фармация. О реализации новых образовательных программ: 06.04.01 Биология; 30.05.01 Медицинская биохимия; 34.03.01 Сестринское дело доложил декан медико-профилактического факультета с отделением биологии, профессор Ш. Галимов.

Об участии ППС кафедр в симуляционном обучении обучающихся в Федеральном аккредитационном центре Университета, о создании экспертного совета Федерального аккредитационного центра доложил руководитель Федерального аккредитационного центра, доцент Р. Магафуров. Руководитель Центра интервенционной гибридной хирургии Клиники БГМУ, врач по рентгенэндоваскулярным диагностике и лечению С. Благодаров представил свой доклад на тему "Возможности роботизированной системы Artis pheno Siemens Healthineers при оказании медицинской помощи с применением интервенционных гибридных технологий в Клинике БГМУ". Всего в рамках данного ученого совета было представлено более 15 докладов.

Слушатель ОЖ ОКМР Р. Быков

Иностранные обучающиеся БГМУ на Фестивале дружбы в МГУ им. Ломоносова



Иностранные обучающиеся БГМУ стали активными участниками одиннадцатого онлайн-фестиваля дружбы «С чего начинается Родина...», организованного Управлением по работе с талантливой молодежью Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова. В Фестивале приняли участие более 200 студентов из Москвы, Санкт-Петербурга, Курска, Белгорода, Саратова, Волгограда, Воронежа, Тамбова, Казани, Краснодар, Владивостока, Душанбе, Минска, Шэньчжэнь, Пекина, Нур-Султана и других городов России и мира.

Более 25 иностранных обучающихся лечебного факультета вместе с преподавателями кафедры русского языка, лингвистики и между-

народной коммуникации подготовили видео музыкально-поэтических номеров (стихотворений, песен, мелодекламаций) на русском и английском языке, а также хинди, посвященные малой родине наших студентов (родному краю, штату, городу, деревне и т.д.). Сам Фестиваль проходил в формате парада-презентации в режиме онлайн на платформе Zoom. Перед выступлением учащийся рассказал о выбранном произведении, своей Родине и, конечно, нашем университете.

На одной онлайн-площадке встретились студенты из Азии, Африки, Европы, Ближнего Востока и других регионов мира, чтобы разделить с друг другом чувства, которые так схожи у каза-

лось бы, столь разных людей, – чувство патриотизма, нежной любви к Родине, к родному дому, стремление показать красоту родной культуры, природы, самобытности всему миру. Еще и еще раз все наши студенты убедились, что чувство любви к своему народу – это переживание, абсолютно объединяющее всех людей мира, а Россия, вузы России и наш родной БГМУ объединяют страны, культуры, народы в ярком kaleidoscope их самобытности, влюбленной в систему общечеловеческих ценностей, объединяющих всех нас.

Доцент Л. Линник
Фото автора

Международный женский день

С 8 марта, дорогие женщины!



Международный женский день – всеми любимый и по-прежнему важный праздник. 8 марта – это день, когда по всей стране разом дома наполняются благоуханием цветов и улыбками любимых женщин. Причем, вопросов «кого поздравлять и почему?» не возникает, но у этого праздника есть богатая история.

8 марта – Международный женский день (International Women's Day) – всемирный день женщин, в который также отмечаются достижения женщин в политической, экономической и социальной областях, празднуется прошлое, настоящее и будущее женщин планеты. Существует мнение, что первый в истории «марш пустых кастрюль» текстильщиц Нью-Йорка, прошедший 8 марта 1857 года, стал одной из предпосылок празднования Международного женского дня.

Вторая Международная конференция социалисток, состоявшаяся в Копенгагене в 1910 году, положило начало становлению празднования женского дня. Праздновать этот день предложила Клара Цеткин – одна из лидеров социал-демократической партии Германии. Она предложила ежегодно отмечать во всех странах день борьбы за права женщин. В качестве даты такой междуна-

родной акции утвердили 19 марта. Громче всего в этот день женщины заявили о себе в Германии. Дата 8 марта появилась несколько позже и не стала общепринятой.

В России впервые достаточно широко день был отмечен в 1913 году в Петербурге – на волне копенгагенского предложения Цеткин. Официально петербургская манифестация называлась «научным утром по женскому вопросу». На следующий год митинги прошли уже в нескольких странах Европы согласованно – 8 марта. В том числе и в России. Предвоенная весна 1914 года стала, пожалуй, высшей точкой в европейской истории праздника.

С марта 1975 года Международный женский день отмечается в ООН и каждый год посвящён определённой теме. Содержание праздника не слишком изменилось, и эти изменения показали, насколько отразили происходящие в нашем обществе процессы. В некоторых странах – например, России, Азербайджане, Армении, Белоруссии – этот день носит статус национального праздника.

Современное празднование Женского дня для большинства утратило первоначальное значение и 8 марта считается днем весны, женской

красоты, нежности, душевной мудрости и внимания к женщине, вне зависимости от ее статуса и возраста.

Главная современная традиция 8 марта во многих странах – вручение цветов любимым женщинам. И главное в этом – не их положение, а просто принадлежность к прекрасному полу. Зачастую мужчины берут на себя всю работу жен по дому. Как именно поздравлять зависит от личных предпочтений каждого. Традиционно «женскими» подарками считаются сладости, украшения, парфюмерия и прочее.

Встречая этот праздник, не будем забывать, что восхищение женщиной – это не только восхищение ее красотой и добротой, но, в первую очередь, дань уважения к ее труду, проявление реальной заботы о ней. Обнимем 8 марта всех наших замечательных бабушек, матерей, жён, сестёр, дочерей, любимых женщин, обрадуем их красивыми букетами и милыми их сердцу подарками. Отдадим должное нашим действительно великим современницам.

Слушатель ОЖ ОКМР Н. Гайдов
Фото из сети Интернет

Студенческие отряды БГМУ

17 февраля - День Российских Студенческих Отрядов (РСО)



День Российских Студенческих Отрядов – это праздник труда, потому что труд – одна из главных ценностей в студенческом отряде. Праздник молодости, ведь только будучи студентом, ты можешь пройти отрядную школу жизни и навсегда сохранить эту дружбу и опыт. Праздник, хранящий в себе большую историю страны!

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации В.В. Путина от 21 февраля 2015 г. № 86 установлен новый государственный праздник «День российских студенческих отрядов» (День РСО), который отмечается ежегодно 17 февраля.

Сегодня РСО – это одна из самых активно развивающихся молодежных организаций. Она объединяет 240 тыс. молодых людей в 3,5 тыс. отрядов по всей стране. Студотрядовцы внесли свой вклад в важные для страны события. Они помогли состояться саммиту АТЭС во Владивостоке, зимней Олимпиаде в Сочи, обновлению космодромов «Плесецк» и «Восточный».

«День РСО – это, в первую очередь, праздник дружбы, молодости и первого трудового опыта. Прделанная вами работа не только принесла значимый результат, но и помогла вам сделать студенческие годы яркими и запоминающимися, обрести воспоминания, которые вы пронесете через всю жизнь. Сегодня я желаю всем бойцам и ветеранам студотрядов успехов в достижении целей, энергии, энтузиазма и новых приключений», – сказал глава Минобрнауки России Валерий Фальков, обращаясь к студенческим дружи-

нам.

Движение студенческих отрядов России на протяжении более 60 лет является самым массовым движением и не теряет своей актуальности, как среди молодежи, так и для страны. Всего через школу студенческих отрядов прошло более 18 миллионов человек.

Праздник посвящен каждому бойцу студенческих отрядов всех поколений. В этот день все, кто когда-либо был в студенческом отряде, надевает свою форменную куртку – бойцовку. Кроме того, каждый регион подходит к организации праздника индивидуально. По всей стране проходят торжественные и массовые мероприятия: флешмобы, встречи членов студенческих отрядов с главами субъектов, с ветеранами движения, социальные и спортивные акции, автопробеги и многое другое.

Башкортостанское региональное отделение студенческих отрядов тоже не исключение: 17 февраля в 18:00 прошло массовое катание на катке парка имени Якутова. Для молодежи Башкортостана была подготовлена развлекательная программа выходного дня. 24 февраля в Доме Молодёжи состоялся круглый стол с представителями вузов, министерствами и с комсоставом студенческих отрядов республики Башкортостан по вопросам развития движения в образовательных организациях.

Наш штаб студенческих отрядов БГМУ провел онлайн-встречу и рассказал про историю ста-

новления в ВУЗе. Так, в Башкортостане движение отрядов началось в 1963 году, когда состоялась первая пробная поездка студентов БГУ в Казахстан. Глава республики Башкортостан Радий Хабиров в 1986 году был командиром интернационального студенческого отряда БГУ «Дружба». Ректор БГМУ Валентин Павлов в 1986 году был командиром студенческого строительного отряда БГМИ «Ровесник». Большой вклад в развитие студенческих строительных отрядов в БГМИ внесли секретари и члены комсомольской комитета ВЛКСМ: В.В. Викторов, Т.В. Викторова, Ф.А. Зарудий, В. Н. Ларионов, Р. Т. Нигматуллин, А. В. Плешаков, Э. М. Салахов и мн. др. Также «М² – Медиациентр БГМУ» ко Дню российских студенческих отрядов сняли видео с воспоминаниями Павлова Валентина Николаевича о строительных отрядах и о развитии РСО в Башкирии.

На сегодняшний день Штаб студенческих отрядов БГМУ – это 4 направления и 5 отрядов: медицинские отряды «Люмос» и «Разряд», педагогический отряд «Уфа», отряд проводников «Адреналин», отряд охраны правопорядка «Дисциплинарный комитет». Бойцы отрядов летом работают в Уфе, а также в разных субъектах РФ. В этом году начали формироваться студенческие отряды на базе лечебных учреждений РБ, на сегодняшний день общее количество составляет свыше 869 студентов.

Командир штаба СО БГМУ
Н. Кулдавлетова
Фото Н. Кинзябаевой



2022 год - Год культурного наследия

В Башкортостане стартовали мероприятия Года культурного наследия



Указом Президента страны Владимира Путина 2022 год объявлен Годом культурного наследия народов России. О запланированных в Башкортостане мероприятиях по популяризации народного искусства и сохранению этнокультурного многообразия народов рассказал заместитель Премьер-министра Правительства республики Азат Бадранов на еженедельном оперативном совещании, которое провёл Глава региона Радий Хабиров.

В рамках тематического Года культурного наследия народов России Правительство Башкортостана утвердило межведомственный план, в который вошли более 60 мероприятий.

– В Национальном музее республики мы открыли выставку «Эпическое наследие народов Евразии», – сообщил вице-премьер Азат Бадранов. – Впервые в рамках одной экспозиции собрали уникальные образцы материальной и духовной культуры, отображающие эпосы и фольклор народов нашего континента, в том числе самое крупное и древнейшее эпическое произведение башкирского фольклора – «Урал-батыр», а также другие шедевры мировой культуры – киргизский эпос «Манас», якутский эпос «Олонхо», калмыцкий эпос «Джангар», узбекский эпос «Алпамыш», карело-финский эпос «Калевала».

Открытие выставки приурочили к Международному дню родного языка, который весь мир отмечает 21 февраля. В связи с непростой эпидемиологической ситуацией большинство мероприятий в рамках этого праздника проходят в смешанном онлайн- и офлайн-форматах. Это флешмобы, викторины, конкурсы, онлайн-показы спектаклей и концертов.

Так, в социальных сетях запустили флешмоб с декламацией произведений народного поэта Башкортостана Рами Гарипова, а на канале БСТ стартовал проект «Минең Рәми» – видеоролики со стихотворением Рами Гарипова «Туған тел» на языках народов республики.

В Конгресс-холле начала работу межрегиональная конференция по изучению эпоса «Урал-батыр», в школах республики проходят тематические открытые уроки.

Одним из эффективных методов сохранения историко-культурного наследия народа, его культурного кода стали региональные бренды. Эту

работу начали в 2018 году, когда Башкортостан зарегистрировал наименование места происхождения товара «Курай». К патентованию готовятся бортничество, башкирский орнамент, национальный деловой костюм башкир, пуховую шаль (дебет шәл). Это помогает популяризировать уникальные бренды на территории происхождения товара, идентифицирует народное творчество в культурном пространстве страны.

В республике создали пять школ башкирских сказителей (сэзнов). Начали присваивать почётное звание «Народный сэзэн (сказитель)».

В планах – вывести на новый уровень фестивальное движение, связанное с сохранением, развитием и популяризацией в республике народных промыслов и ремёсел по изготовлению народных инструментов, лоскутному шитью, ковроделию.

– 2022 год Президент России Владимир Владимирович Путин объявил Годом культурного наследия народов страны, – сказал Радий Хабиров.

– У нас в Башкортостане проживают представители более 100 национальностей. В республике мы уделяем самое пристальное внимание развитию всех языков. Это очень важно: пока существует язык – существует и нация.

НЕМАТЕРИАЛЬНОЕ КУЛЬТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ НАРОДОВ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН



Бортное пчеловодство башкир
Бурзянского района РБ



Лирические песни в традиции
русских старожил
села Красный Зилим



Изготовление
чувашской национальной
волянки шубыр («шапар»)



Народный танец восточных мари
«Ший кандыра» («Серебряная веревочка»)

Было напечатано в газете "Медик" БГМИ

Фармацевт Гузель Ибрагимова - гордость нашего института



ГОРДОСТЬ НАША — ВЫПУСКНИКИ

ФАРМАЦЕВТ-ЭТО СЕРЬЕЗНО

«Аптека в Ордоникидевском районе была первой аптекой, в которую направили одну из первого выпуска фармацевтов БГМИ Гузель Ибрагимову. Ни опыта, ни умения вести ревизию у нее не было. Было только желание работать и свежие знания.

Аптека — завещание строгое, счет веществ идет в миллиграммах. Сиди, сверяй акты, рецепты. И в денежном отношении такая же строгость. О недостатке на сумму более 400 рублей уже необходимо сообщить в главную аптечную управление в Москве.

Аптека была на хорошем счету. Может быть, именно поэтому Гузель направили сюда. И вдруг она сообщила, что заведующая аптекой проворачивала махинации со спиртом. Акт о выдаче десяти килограммов спирта со склада есть, а самого спирта в аптеке нет. Килограмм стоит более пятидесяти рублей. При дальнейшей проверке обнаружилось недостатка на огромную для аптеки сумму — около

пяти тысяч рублей!

Впрочем, такие детективные моменты не так уж часты. В основном, кропотливая работа. Большая часть времени проходит в командировках. Три недели в гостинице, неделю дома. Романтика довольно быстро проходит. Выдержать это может не каждый. Только тот, у кого лежит душа к делу.

Фармацевтом Гузель решила стать еще в школе. Во многом на ее выбор повлияли интересные, увлекательные занятия в кружке юных медиков.

Первому набору фармацевтов учиться было трудно: еще не отработана, не обкатана система обучения, не укомплектован штат преподавателей. Первым всегда трудно. Но уже сейчас, всего через полтора года многие выпускники занимают ответственные

посты, у каждого биография интересная.

— Наша Лена Мавродица сейчас заместитель заведующего отделением в аптеке № 29. До этого точки работала инспектором в аптечном управлении, — рассказывала Гузель Ярулловна. — А Эльмира Акбердина, та — заведующая информационным центром, следящим за наличием лекарств в аптеках республики.

Сейчас Гузель — ассистент кафедры организации и экономики фармации Гузель Ярулловна Ибрагимовой. Для кафедры такой человек очень нужен — все-таки Гузель имеет практический опыт, она самый «старый» своей фармацевт, хотя от студентов ее отличить трудно.

Умение всегда оставаться деловой и красивой — талант наших современных девушек. И у Гузель это отлично получается.

В. РОМАШОВ.



Газета основана 1 сентября 1968 года

№ 8 (811)

СРЕДА, 9 марта 1988 г.

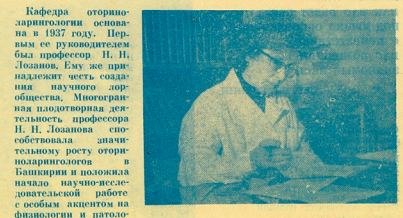
Цена 1 коп.

В номере газеты "Медик" 8 (811) за 9 марта 1988 года вышла интересная статья под названием "Фармацевт - это серьезно". В ней рассказывается о Гузель Ярулловне Ибрагимовой - о фармацевте, ассистенте, а сейчас докторе фармацевтических наук, профессоре, заведующей кафедрой управления и экономики фармации с курсом медицинского и фармацевтического товароведения. В далеком 1988 году Гузель Ярулловна только начала свой долгий и интересный научный путь в качестве сотрудника института (в то время была ассистентом кафедры организации и экономики фармации), уже работала провизором в городской аптеке. Именно она одна из первых выпускников фармацевтического факультета БГМИ (факультет открылся в 1981 году). Предлагаем нашим читателям прочитать об этой женщине.

Одна из основных кафедр института - кафедра оториноларингологии

МАЛЕНЬКИЙ, НО ДРУЖНЫЙ КОЛЛЕКТИВ

ТРУДИТСЯ НА КАФЕДРЕ ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГИИ



На снимке: заслуженный деятель науки РСФСР, профессор А. И. Быкбаева в рабочем кабинете.

Кафедра оториноларингологии основана в 1937 году. Первым ее руководителем был профессор Н. Н. Лоанов. Ему же принадлежат честь создания научного сообщества. Многогранная коллективная деятельность профессора Н. Н. Лоанова способствовала динамичному росту оториноларингологии в Башкирии и положила начало научисследовательской работе с особым вниманием на физиологии и патологии уха.

Законодатель теоретических исследований, имеющих клиническое направление, в дальнейшей были продолжены заведующим кафедрой, профессором С. В. Михайловским (1939-1946), В. А. Свиридовой (1946-1966), А. И. Быкбаевой (с 1967 года).

Научно-исследовательская работа кафедры всегда исходила из нужд практической оториноларингологии. Деловое внимание уделяло тонкой и сложной проблеме. Вопросы этиологии, лечения и предупреждения основных острых ангин успешно решались в научных исследованиях А. И. Быкбаевой (1963). Установлена роль аденовирусов в развитии хронического тонзиллита, разработаны методы консервативного лечения комбинированной формы тонзиллита (Н. Г. Габдуллина, 1965).

В 70-е годы научные исследования были направлены на выяснение роли различных факторов окружающей среды в возникновении и развитии вирусных заболеваний верхних дыхательных путей. Получены данные, свидетельствующие о сложном взаимодействии факторов окружающей среды в развитии заболеваний верхних дыхательных путей. Получены данные, свидетельствующие о сложном взаимодействии факторов окружающей среды в развитии заболеваний верхних дыхательных путей.

тавными порывами респираторного тракта.

О наших научных достижениях можно судить по количеству работ, опубликованных на кафедре или с ее участием: 24 кандидатские диссертации и четыре докторских, пять сборников научно-практических работ и три монографии.

Много внимания сотрудников кафедры уделяют педагогическому процессу. На лекциях и практических занятиях мы стремимся показать необходимость знания оториноларингологии в различных экстремальных ситуациях, когда наряду с глубокой теоретической подготовкой, требуется логическое мышление, решительность, определенные навыки.

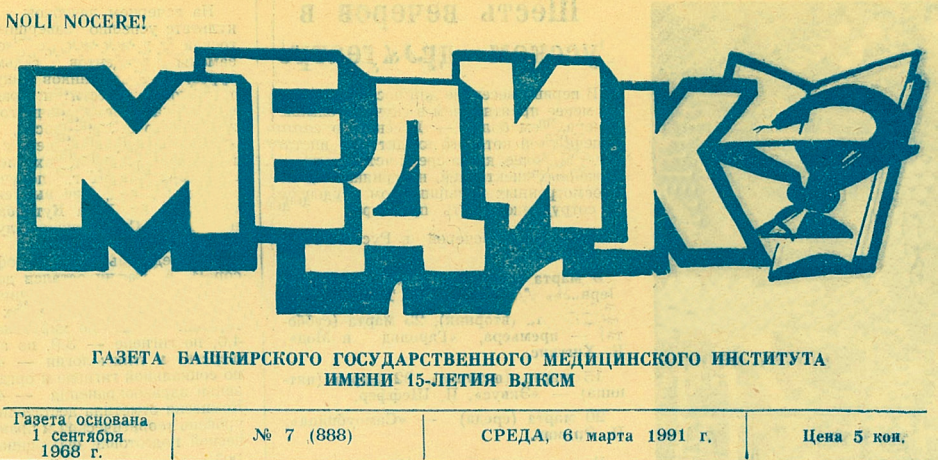
На кафедре работают всего семь преподавателей. Наряду с научной и педагогической работой они выполняют значительный объем лечебно-консультативной помощи и возглавляют всю оториноларингологическую службу в БССР. Ежедневная работа с больными, операции плановые и экстренные, выезды в различные города республики, а также внеурочная работа в амбулатории на кафедре новых информационных методов диагностики и эффективного лечения позволяют стабильно сохранять высокие показатели в лечебной работе на самом уровне.

Наша кафедра — это сплоченный коллектив, где присутствуют взаимопонимание, искреннее уважение и стремление успешно решать научные, педагогические и лечебные задачи.

ферритилазу диагностику тоналлоэгии и ревматической антоэкации (А. А. Шагдан, 1987), а также выявить состояние иммунологических процессов при различных патологических состояниях (Р. Ш. Абдурашитов, 1990). Кафедра широко использует немедикаментозные способы лечения различных заболеваний лор-органов. На примере лазеротерапии в лечении ангины (Е. А. Шарипов, 1987) и послеоперационных полостей уха (Д. Н. Богоманова, 1988).

Объяснить особенности клинического течения лор-заболеваний, имеющих тенденцию к рецидивированию течения и серьезным осложнениям, стало возможным благодаря успехам еще молодой науки — иммунологии. Иммунологическое направление научных исследований при рецидивирующих заболеваниях слизистой оболочки носа и околоносовых пазух получило развитие и на нашей кафедре (И. А. Арифова, 1991). Это позволило по-новому решать вопросы лечебной тактики для больных с заболеваниями, соче-

Врач какой специальности имеет самое труднопроизносимое название? Конечно же речь идет о врачах-оториноларингологах. Среди населения, как правило, это название используют редко, предпочитая называть таких врачей просто ЛОР-врачами (или в простонародье "ЛОР-Рик"). Есть и еще более незамысловатое наименование данной профессии - врач "ухо-горло-нос". И с этим трудно поспорить, ведь название специальности происходит от греч.: otos - "ухо", rhinos - "нос", larynx - "гортань" или, проще говоря, просто "горло"). Трудно представить себе любую поликлинику и больницу без врачей данной специальности. Из детства у всех сохранились воспоминания о врачах со странным зеркалом-диском с дырочкой на лбу (лобным рефлектором). А в стационаре им вообще нет равных. Простой хирург никогда не возьмется оперировать на миндалинах или органе слуха. Поэтому предлагаем нашим читателям прочитать об одной из старейших кафедр университета - кафедре оториноларингологии (ЛОР-базель), ознакомиться с ее историей, узнать имена выдающихся отечественных и республиканских ЛОР-врачей (материал из газеты "Медик" за 6 марта 1991 года № 7 (888)).



Газета основана 1 сентября 1968 г.

№ 7 (888)

СРЕДА, 6 марта 1991 г.

Цена 5 коп.

Достижения наших студентов

Благодарность студентам БГМУ за помощь от ГБУЗ РБ ГКБ Демского района г. Уфы



Администрация ГБУЗ РБ ГКБ Демского района г.Уфа выражает благодарность и искреннюю признательность ректору ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России член-корр.РАН, профессору В.Н.Павлову, а так же проректору по учебной работе А.А.Цыглину, начальнику отдела практики А.Я.Валиулиной, заведующей кафедры поликлинической и неотложной педиатрии с курсом ИДПО Л.В. Яковлевой, вузовскому руководителю практики ассистенту кафедры поликлинической и неотложной педиатрии с курсом ИДПО А.Николаевой за организацию и активное участие в проведении производственной практики студентов.

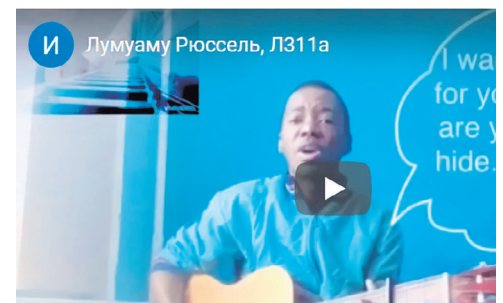
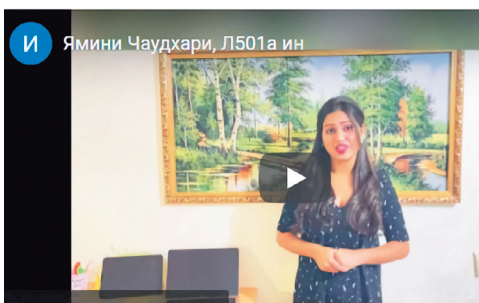
Были награждены благодарственными письмами студенты 5 курса педиатрического факультета Башкирского государственного медицинского университета И.Ямгуров П 508 А, Ю. Хаштыров П 507 Б, Е. Платонова П 508 А, Р. Сагитова П 503 Б, Д. Мударисова П 505 А, К. Рукавишников П 506 А за высокое качество теоретических навыков, доброжелательность, ответственность и желание получить большой профессиональный опыт.

Ассистент А. Николаева
Фото автора

Ассистент А. Николаева
Фото автора

Ассистент А. Николаева
Фото автора

Поэтический вечер "Век любви" среди иностранных обучающихся БГМУ



День всех влюбленных, или День Святого Валентина, отмечают во многих странах мира. В этот день принято признаваться в любви, дарить цветы и памятные подарки, встречаться с любимыми и друзьями. Ну, а среди наших иностранных обучающихся есть еще одна добрая традиция, связанная с этим праздником, – собираться каждый год на поэтический вечер, посвященный любви, читать и слушать стихи, песни, играть на музыкальных инструментах и говорить о любви – к людям, к Родине, к родителям, к жизни, к возлюбленным. Ведь именно любовь вдохновляет поэтов, композиторов, художников создавать бессмертные шедевры. Любовь вдохновила и наших студентов.

Организованный кафедрой русского языка, лингвистики и международной коммуникации и деканатом по работе с иностранными обучающи-

мися поэтический вечер «Век любви» собрал на виртуальной площадке более 320 студентов, из которых 110 стали исполнителями стихов, песен, музыки, а некоторые ребята – не просто исполнителями, но и авторами как стихов, так и музыки.

Внимание публики были представлены стихи и песни не только на русском языке, но и на выразительном английском, пленительном хинди, чудесном каннада, мелодичном французском и певучем арабском. Иностраннные обучающиеся исполнили стихотворения Пушкина, Лермонтова, Рождественского, Асадова, Фета, Тютчева, Шекспира и других великих поэтов. На вечер звучали строки о неожиданной первой любви, о горечи безответных чувств, о счастливой любви, вдохновляющей на подвиги, о безусловной любви детей к родителям, любви к родной земле, любви к самой жизни...

Победителями поэтического состязания стали:

ГРАН-ПРИ - Майа Якир (П-210Б) с вдохновенным прочтением М. Цветаевой.

1 место - Снехал Шинде (Л1109А ин),

2 место - Фатима Мохамед Ибрагим (Л-104А ин),

3 место разделили Прашанса Прасад (Л-505Б ин) и Руссель Лумуаму (Л-311а).

Мы благодарим всех участников и желаем каждому, чтобы в любви мы всегда находили источник радости, вдохновения и желания постоянно творить, развиваться и двигаться вперед!

Доцент Л. Линник
Фото автора

Ректора (директора) БГМУ (БГМИ)

Третий директор БГМИ - Пандиков Геннадий Александрович

Третий директор Башкирского государственного медицинского института – врач-терапевт Пандиков Геннадий Александрович с 1940 года по 1947 год.

Родился 12 мая 1899 года в с. Усолка Козьмодемьяновского уезда Казанской губернии (ныне Козьмодемьяновский район Марийской республики). Начальное образование Геннадий получил в селе Владимирском (1906-1910), затем продолжил обучение в Козьмодемьяновской гимназии, которую окончил в 1918 году с отличием. В старших классах гимназии и после ее окончания занимался репетиторством, а в 1919 году поступил на службу секретарем народного суда. В мае 1919 года Геннадий Пандиков был призван в ряды Красной Армии, пройдя путь от рядового солдата до помощника начальника штаба 8-й отдельной Западной Строительной бригады Западных войск Сибирского военного округа, которая размещалась в Омске.

После демобилизации Геннадий Александрович Пандиков был направлен на учебу по путёвке политотдела бригады и поступил в Омский медицинский институт. В студенческие годы работал делопроизводителем, управделами, препаратором кафедры нормальной анатомии, ответственным секретарем по делам студентов. За годы пребывания в институте Г.А. Пандиков показал себя отличным студентом и большим общественником, он был одним из самых активных организаторов в период становления института в 1925-1927 годах был членом правления института. В 1925 году окончил Омский медицинский институт. С 1928 года после окончания ординатуры он работал ассистентом, а с 1933 года - доцентом кафедры пропедевтической терапии, возглавляемой проф. Н.Д. Либеровым. В эти годы он усовершенствовал свои знания в области патологии органов пищеварения в клинике профессора М.П.

Кончаловского, по кардиологии - профессора Г.Ф. Ланга, в лаборатории академика К.И. Скрябина по изучению гельминтологии и у профессора Л.И. Фогельсона по электрокардиографии. С 1934 года Г.А. Пандиков заведовал кафедрой факультетской терапии и одновременно был заместителем директора по научной и учебной части института (1932-1936). В 1935 году присужде-

года по 1947 год - директор Башкирского государственного медицинского института. С 1940 года по 1951 год - заведующий кафедрой факультетской терапевтической клиники БГМИ. Организатор научно-исследовательской работы профессорско-преподавательского состава БГМИ в годы Великой Отечественной войны, в том числе в эвакогоспиталях. С 1951 заведующий кафедрой факультетской терапии Омского медицинского института. В 1957 году присуждена ученая степень доктора медицинских наук.

Научная деятельность Геннадия Александровича посвящена изучению клиники и лечению бруцеллёза, проблемам внутренних болезней и военного травматизма. Он внёс вклад в организацию на территории республики эвакуационных госпиталей. Автор 32 научных трудов.

Геннадий Александрович был депутатом Омского Горсовета, заместителем председателя комиссии по здравоохранению, членом правления Всероссийского общества терапевтов и председателем Омского филиала всесоюзного терапевтического общества.

Геннадий Александрович в 1939 году награжден значком отличник здравоохранения СССР. В 1943 году награжден орденом «Знак Почёта». В 1949 год присвоено звание Заслуженный врач РСФСР. Награжден в 1945 году медалями: «За победу над Германией», «За доблестный труд в годы Великой отечественной войне».

Скончался Геннадий Александрович Пандиков скоропостижно 10 июля 1961 года во время работы в городе Омске.

Похоронен на Старо-Северном кладбище города Омска.

Подготовил А. Рахимкулов по материалам личного дела Пандикова Г.А. из архива БГМУ (зав. архивом З.У. Усманова)



на ученая степень кандидата медицинских наук без защиты диссертации доценту по кафедре факультетской терапии Омского медицинститута и утвержден в звании доцента.

С 1940 года по 1951 год Геннадий Александрович Пандиков работает в Башкирском государственном медицинском институте. С 1940

90 лет БГМУ

Медицинское образование в Башкирской Республике

Среднее медицинское образование в Башкирской Республике формировали медицинские техникумы. На территории республики были открыты: 1) Уфимский медицинский техникум, 2) Бирский фельдшерско-акушерский техникум, 3) Стерлитамакский фельдшерско-акушерский техникум, 4) Белебеевский медицинский техникум, 5) Белорецкий техникум медицинских сестер.

Уфимский медицинский техникум является одним из старейших профессиональных учебных заведений Башкирской Республики. История возникновения учебного заведения берёт своё начало с создания акушерско-фельдшерской школы, основанной еще в 1904 году. В 1925 году фельдшерско-акушерская школа была реорганизована в Уфимский медицинский техникум им. Б. Я. Нуриманова.

В середине 1930-х годов были открыты Бирский фельдшерско-акушерский техникум, Стерлитамакский фельдшерско-акушерский техникум, Белебеевский медицинский техникум и Белорецкий техникум медицинских сестер. Все они были созданы на базе различных курсов и отделений. Бирский фельдшерско-акушерский техникум был открыт в 1934 году, на базе сестринского и фельдшерского отделений Башмедтехникума.

В медицинские техникумы принимались лица обоего пола в возрасте от 16-ти до 30 лет со знаниями в объёме программы школы 2-ой ступени. Обучение составляло вначале 4 года, после выхода в 1932 году.

Постановления Центрального исполнительного комитета (ЦИК) СССР «Об учебных программах и режиме в высшей школе и техникумах» срок обучения также, как и в педагогических техникумах был сокращен до 3-х лет. После окончания учебного заведения учащимся выдавались дипломы. Желающих получить медицинское образование было много.

Подготовка специалистов медицинских техникумов осуществлялась на 3-х отделениях. Так, были открыты отделения медицинских сестёр (по охране материнства и младенчества, патронажных сестёр), фельдшерско-акушерские и фармацевтические.

Учебный план медицинских техникумов состоял из общеобразовательных и специальных дисциплин, а также практики в медицинских учреждениях. Также учебный план предусматривал прохождение студентами медицинской практики, которая начиналась со 2-го курса в различных медицинских учреждениях: больницах, амбулаториях, аптеках. В период прохождения практики каждый студент должен был обязательно провести в медицинском учреждении по 2 дежурства.

Для хорошего усвоения учебного материала на уроках преподаватели применяли различные

методы и приёмы. Особое внимание уделялось материальному положению студентов.

В учебных заведениях работали преподаватели с большим педагогическим стажем (пятнадцать, двадцать один, тридцать три года). Так, например, А. Л. Нагибин, А. И. Подбельский, Г. С. Ройзенцвит, В. М. Романкевич, К. В. Соколов, Н. С. Уточникова. При оплате работы преподавателей учитывался педагогический стаж и количество отведённых часов. Помимо основного оклада выплачивалось денежное довольствие, различные премии, льготы, выдавались продукты питания.

В медицинских техникумах были открыты и оборудованы анатомо-патологические музеи, фармацевтические и химические лаборатории, физические кабинеты, а также библиотеки. В библиотеке Уфимского медицинского техникума насчитывалось до 2-х тысяч томов разного характера.

Помимо книг и учебных пособий, библиотеки, музеи, лаборатории и кабинеты пополнялись муляжами, различного рода экспонатами, инстру-

ментов осуществлялась параллельно по трём направлениям: техническое, сельскохозяйственное и гуманитарное. Поскольку все гуманитарные отделения Политехникума были направлены на подготовку специалистов среднего уровня. 18 октября 1920 года на химическом факультете состоялось открытие фармацевтического отделения. На обозначенное отделение принимались лица обоего пола, имеющие знания в объёме школы 2-ой ступени. Срок обучения составлял 4 года.

Учебный план фармацевтического отделения состоял из общеобразовательных и специальных предметов. Наравне с теоретической подготовкой будущие специалисты получали хорошую практическую подготовку. Учебный план предусматривал прохождение практики по специальности – 10 ч., которая подразделялась на «пассивную» и «активную». Во время практики студенты посещали аптеки и лаборатории, знакомились с аптечным инвентарем, учились готовить лекарственные препараты.

Все необходимые приборы для опытов находились в специальных оборудованных химических, фармацевтических классах и лабораториях. Они постоянно пополнялись колбами, пробирками, приборами для определения химического состава, инструментами для приготовления препаратов, реактивами, лупами, микроскопами, скелетами, препаратами в спирту, террариумами, аквариумами, анатомическими атласами, таблицами, картинками, плакатами из аптек, различными книгами.

Преподавателей на отделении не хватало, поэтому многие были приглашены из соседних факультетов и отделений. Так, например, Н. И. Мартыновский, Н. В. Никитин, С. С. Плудермахер, К. И. Цивелёв, А. В. Кривощёков. Все педагоги были с высшим образованием и большим педагогическим стажем.

К сожалению, Политехникум действовал непродолжительное время. 28 июня 1922 года по Постановлению Коллегии Губпрофобра учебное заведение было закрыто. Можно предположить, что основными причинами закрытия Политехникума стали следующие: во-первых, Гражданская война, которая конечно дестабилизировала обстановку во всем регионе; во-вторых, на наш взгляд, это является основной причиной, из-за недостатка опыта в организации и управлении огромным многоуровневым и разнонаправленным образовательным комплексом. Несмотря на то, что деятельность Политехникума была непродолжительной, тем не менее, его педагогический опыт по формированию единого комплекса: школа-колледж-университет, установлению тесной связи учебного заведения с предприятиями может быть полезен и активно применен сегодня.

Подготовил А. Рахимкулов
(по публикациям А. Ерёмной)



II "Б" подгруппа Башмедтехникума, 1931-32 гг.

ментами, приборами. Большое количество медицинских приборов было передано техникумам из Физического института. Муляжи по анатомии и патологии доставлялись из аптечного склада.

В 1936 году по Постановлению Совета народных комиссаров (СНК) СССР все медицинские техникумы были реорганизованы в медицинские школы. Несмотря на реорганизацию, учебные заведения по-прежнему продолжали выпускать специалистов среднего уровня. Медицинским техникумам удалось заложить хорошие основы для развития среднего профессионального образования. Деятельность учебных заведений продолжается и сегодня в статусе медицинских колледжей.

1 мая 1920 года на территории Башкирской Республики состоялось открытие Политехникума. Уникальность данного учебного заведения была в том, что в нём были сформированы все ступени профессионального образования: начальное, среднее и высшее. И подготовка специ-

Спорт - вторая профессия врача

Международный фестиваль военно-спортивного многоборья среди обучающихся БГМУ



В БГМУ прошел Международный фестиваль военно-спортивного многоборья среди обучающихся, посвященный Дню защитника Отечества. Фестиваль прошел 21 февраля 2022 года на базе УСК БГМУ №10. Организатор – кафедра физической культуры. На торжественной церемонии открытия участвовали проректор по социальной и воспитательной работе БГМУ Артур Мустафин, заведующий кафедрой физической культуры БГМУ Руслан Гайнуллин, заместитель декана лечебного факультета Олег Травников, доцент кафедры физической культуры Раиль Абзалилов и другие почетные гости.

– Всех искренне поздравляю с наступающим Днем защитника Отечества. Этот праздник имеет богатую историю и очень важен для каждого из нас. Рады видеть, как обучающиеся нашего университета, в том числе из числа иностранных граждан, показывают силу, смекалку и мужество, достойную настоящих защитников Отечества. Данное мероприятие, которое стало традици-

онным и проводится второй год подряд, имеет огромное значение, особенно в сегодняшних реалиях. Ведь военно-патриотическое воспитание современной молодежи – одно из важнейших направлений национальной политики любой страны. Еще раз с наступающим праздником и удачи! – сказал в своей приветственной речи Артур Тагирович.

Приглашенные гости выступили с торжественной речью и пожелали успехов участникам.

После показательных выступлений спортсменов и концертных номеров был дан официальный старт соревнованию.

Программа фестиваля была очень насыщенной. Сборные команды факультетов соревновались в следующих конкурсах: конкурс приветствия команд, дартс, армспорт, разборка и сборка автомата АК-47, стрельба из пневматической винтовки и перетягивание каната.

В ходе упорной борьбы определились победители:

Итоги соревнования:

- 1 место — Педиатрический факультет;
- 2 место — Медицинский колледж БГМУ;
- 3 место – Лечебный факультет;
- 4 место – Международный факультет;
- 5 место – Фармацевтический факультет;
- 6 место — Медико-профилактическое дело;
- 7 место — Стоматологический факультет.

Победители и призеры были награждены медалями и кубками.

Мероприятие закончилось фотосессией.

Преподаватель кафедры физкультуры БГМУ А. Закиев
Фото автора



Здоровый образ жизни

Женское здоровье

Женщинам важно знать свое тело и те проблемы, которые возможны в их организме в разных возрастных периодах.

Поддержание здорового и крепкого тела при ведении здорового образа жизни в целом продлит жизнь и улучшит ее качество. Каждый этап жизни женщины полон возможностей для развития и поддержания здорового образа жизни и предотвращения эндокринных и соматических расстройств, проблем с сердцем и сосудами.

Как сохранить здоровье женщины

В разном возрасте женщине нужно заботиться о профилактике различных патологий. Самые частые проблемы женского здоровья это:

- Проблемы груди (доброкачественные опухоли, мастопатия, рак);
- Расстройства менструального цикла и репродуктивных функций (включая бесплодие);
- Эндокринные заболевания, включая проблемы щитовидной железы, надпочечников, гипопифиза или яичников;
- Проблемы, связанные с весом (ожирение или недостаток веса, анорексия);
- Эндокринно-обменные патологии (сахарный диабет, гипертония, нарушения липидного обмена, метаболический синдром);
- Патологии пищеварения;
- Инфекционные болезни.

Основными причинами смерти среди взрослых женщин в РФ являются болезни сердца, рак, хронические заболевания нижних дыхательных путей, инсульт, болезнь Альцгеймера и непреднамеренные травмы.

Наибольшую угрозу здоровью женщин часто можно предотвратить. Вот что вам нужно знать, чтобы прожить более долгую и здоровую жизнь.

1. Посещайте врача. Нужно взять под контроль свое здоровье, поговорив с врачом о выявлении индивидуальных факторов риска для любых имеющихся заболеваний. После их определения серьезно относитесь к снижению своего риска, контролю хронических заболеваний и принимайте рекомендуемые препараты.

Если у вас есть проблемы со здоровьем – такие как высокий уровень холестерина, высокое кровяное давление или диабет, которые увели-



чивают риск сердечных заболеваний и инсульта, следуйте рекомендациям вашего врача.

Кроме того, проконсультируйтесь с врачом о том, когда вам следует делать маммографию и другие обследования для исключения онкологии.

2. Переходите на здоровый образ жизни.

Хотя вы не можете устранить такие факторы риска, как семейный анамнез (плохая наследственность и гены), вы можете контролировать другие факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и рака. Изменения в образе жизни, которые не поздно внести в любом возрасте, помогут в укреплении здоровья.

3. Не курите, уменьшите прием алкоголя.

Если вы курите или употребляете табачные изделия в форме электронных сигарет, попросите своего врача помочь вам бросить курить. Избегайте воздействия пассивного курения.

Установите и лимит алкоголя. Если вы решили пить алкоголь, делайте это только в меру. Для женщин это означает, что не более одного напитка в день. Напиток – 40 мл крепкого алкоголя, 350 мл пива или 150 мл вина. Риск различных типов рака, включая рак молочной железы и печени, увеличивается с количеством алкоголя, который вы пьете, и продолжительностью регулярного употребления алкоголя. Слишком много алкоголя может также повысить ваше кровяное давление и увеличить риск сердечно-го приступа и инсульта.

4. Соблюдайте здоровую диету. Женщины важно выбирать для своего ежедневного питания свежие и натуральные, необработанные овощи, фрукты, цельные зерна, продукты с высоким содержанием клетчатки и нежирные источники белка, такие как рыба. Ограничьте продукты с высоким содержанием насыщенных и транс-жиров, а также блюда и десерты, закуски

с добавлением сахара и натрия.

5. Поддерживайте здоровый вес. Потеря лишних килограммов и сохранение здорового веса могут снизить риск сердечных заболеваний, а также различных видов рака.

6. Будьте физически активной. Упражнения могут помочь вам контролировать свой вес, существенно снизить риск сердечных заболеваний и инсульта. Это также может снизить риск некоторых видов рака. Выберите занятия, которые вам нравятся, от быстрой ходьбы до бальных танцев. Все виды упражнений снизят ваш риск.

7. Справляйтесь со стрессом. Если вы чувствуете себя постоянно на грани или постоянно утомлены, раздражены или подавлены, ваши привычки образа жизни могут пострадать – как и ваша иммунная система. Примите меры по снижению стресса или научитесь справляться со стрессом здоровыми способами. Здоровый образ жизни и защита от стресса также может играть роль в предотвращении болезни Альцгеймера, инфаркта и инсульта.

8. Соблюдайте меры профилактики. Женщины более уязвимы, чем мужчины, к повреждению легких от вдыхаемого дыма и загрязняющих веществ. Это подвергает женщин повышенному риску заболевания и даже смерти от хронической обструктивной болезни легких, которая включает в себя бронхит и эмфизему. Вы можете защитить свою дыхательную систему, бросив курить и избегая пассивного курения, вдыхания химических веществ и других загрязнителей воздуха.

Кроме того, для предотвращения респираторных инфекций часто мойте руки и ежегодно делайте прививку от гриппа.

Спросите своего врача, нужна ли иммунизация для предотвращения пневмонии.

9. Будьте внимательны на дороге. Другой распространенной причиной смерти среди женщин в наши дни являются автомобильные аварии. Чтобы оставаться в безопасности на дороге, пристегните ремень безопасности. Соблюдайте ограничение скорости. Никогда не садитесь за руль под воздействием алкоголя или любых других веществ, не отвлекайтесь и не спите.

Автор "КП", врач А. Парецкая
<https://www.kp.ru/doctor/bolezni/zhenskoe-zdorove/>
 Фото из сети Интернет

Учредитель газеты: БГМУ
 Издатель газеты: БГМУ
 Шеф-редактор: А.С. Рахимкулов
 Верстка: О.Р. Султанов
 Корректор: Л.С. Корнейчук
 Фотограф: Э.Р. Камалиева
 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 №15
 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 03.03.22. сдача по графику в 15.00, фактически в 15.00.