

ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЕМ СТУДЕНТА!

газета Башкирского государственного медицинского университета

основана в 1968 г.



Медик

№1 (138) Январь 2022 г.

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

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

Примите искренние поздравления с Днем российского студенчества!

Татьянин день, как его называют в народе, был и остается одним из самых популярных праздников в студенческой среде. Студенческому обществу во все времена были присущи особый интерес к новому и прогрессивному, творческая энергия и неиссякаемый энтузиазм.

Жизнь современного студента Башкирского государственного медицинского университета – это новые знания и экзамены, бессонные ночи и веселые дни, творческие эксперименты и научные исследования. Каждый медик будет помнить своих первых пациентов и первые операции. Ведь именно в студенческие годы закладывается фундамент предстоящих профессиональных достижений будущих врачей и провизоров.

Примите самые искренние и теплые поздравления с Днем студента – праздником юности, неувядающей надежды, силы духа и уверенности в своих силах! Нельзя не вспомнить в этот день преподавателей, которые сами когда-то были студентами! Мы благодарны вам, дорогие преподаватели, за ваш неоценимый труд, за те знания, которые вы передаете подрастающему поколению.

Дорогие студенты, от всей души желаю, чтобы все ваши мечты сбывались, пусть



каждый из вас добьется успехов. Любви вам, счастья, а также профессиональных и творческих высот! А пока наслаждайтесь этим чудесным временем, старайтесь посвятить его поиску своего творческого, научного потенциала, а руководство медицинско-

го университета будет стараться помогать вам в этих стремлениях.

**Ректор БГМУ,
член-корр. РАН,
профессор
В. Н. Павлов**

В номере

События	2	Было напечатано в газете "Медик" БГМИ.	7
Топ-10 событий БГМУ 2021 года в лицах	3	Спорт - вторая профессия врача.	8
В декабре состоялось традиционное заседание учёного совета.	4	90 лет БГМУ.	9
Олимпиадное движение	5	Ректора (директора) БГМУ (БГМИ).	10
2022 год - Год культурного наследия.	6	Совет ветеранов	11
		Здоровый образ жизни	12

События

Глава Республики Башкортостан Радий Хабиров открыл Институт цифровой медицины

10 января 2022 года, Глава региона Радий Хабиров открыл новый корпус Института цифровой медицины БГМУ, специализирующийся на разработке и реализации отраслевых IT-проектов.

31 августа 2020 года руководитель региона посещал стройплощадку, а также ознакомился с перспективами развития БГМУ и встретился со студентами, которые готовились к практике в школах республики в качестве «медицинспекторов».

Научно-образовательный процесс сочетает инженерное и медицинское направления. В учебном корпусе Института цифровой медицины БГМУ размещена и кафедра биологии. Цель такой интеграции в объединении интеллектуальных и технологических ресурсов вуза. Благодаря расширению инфраструктурной базы государственные ведомства и крупные коммерческие компании смогут также принимать активное участие в разработке и внедрении инновационных цифровых продуктов в медицину.

«Достижения университета нас очень радуют. В прошлом году он в числе ведущих вузов республики получил гранты по программе стратегического академического лидерства «Приоритет 2030». Врачи и студенты БГМУ оказывают огром-



ную поддержку системе здравоохранения в борьбе с коронавирусной инфекцией. На базе университета формируется большой офтальмологический кластер, – отметил Радий Хабиров. – Уверен, Институт цифровой медицины станет важным звеном будущего развития вуза и модернизации всей системы здравоохранения республики»

В ходе визита гости посетили конференц-зал, где Глава региона пообщался с участниками НК «Международные научные проекты БГМУ, как участника Евразийского НОЦ мирового уровня». А со студентами 1 курса на уроке биологии разобрали ситуационную задачу по генетике и рассмо-

трели хромосомы новорождённого.

«Мы начинаем погружать студентов в цифровую среду уже с 1 курса, чтобы соотнести их навыки с потребностями науки. Новый институт станет центром компетенций, который позволит объединить наработки наших учёных и экспертов международного уровня. Это ускорит внедрение передовых технологий и повысит качество оказания медицинской помощи жителям республики, – сказал ректор БГМУ Валентин Павлов.

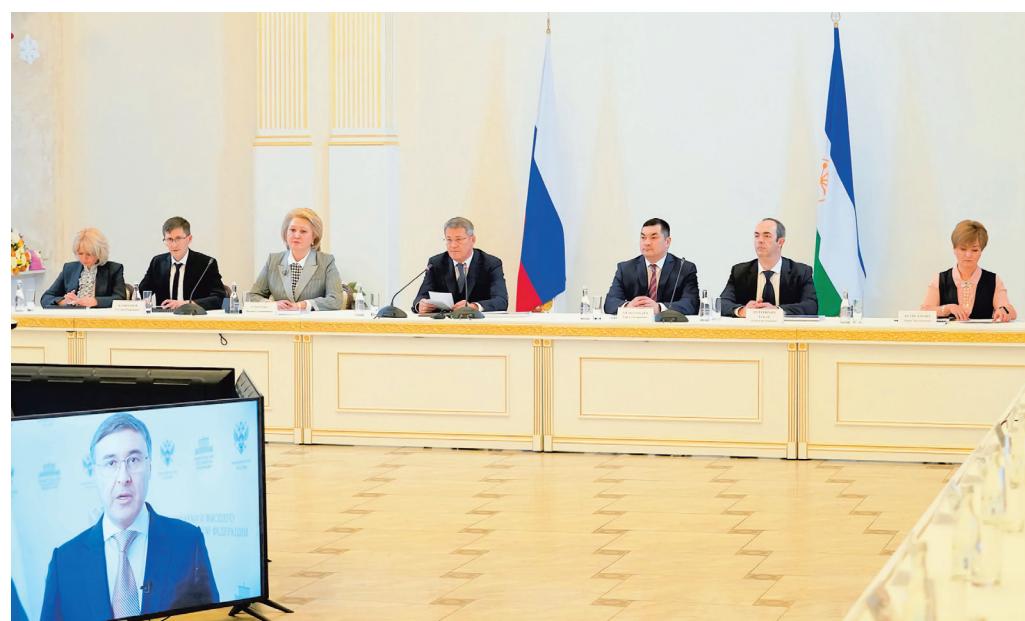
На 3 этаже Главу региона встретили школьники медицинских классов и Предуниверсария БГМУ, которые вместе с первокурсниками-стобальниками БГМУ разбирали задачи по химии, физике, биологии. В прошлом году число поступивших в БГМУ стобальников составило 17 человек.

В завершение визита ректор БГМУ Валентин Павлов рассказал о дальнейших планах работы вуза. В частности, он представил концепцию развития университетского кампуса в рамках создания Евразийского НОЦ мирового уровня и показал новый строящийся корпус Института Фундаментальной медицины с научными лабораториями, который планируется к сдаче 2022 году.

Заседание по итогам Года науки и технологий

28 декабря 2021 года состоялось расширенное заседание вузов и научных организаций Республики Башкортостан, приуроченное к Году науки и технологий в России, под председательством Главы Республики Хабирова Р.Ф. На заседании присутствовали ректоры, ученые, преподаватели и научные сотрудники университетов, а также председатель Комитета Совета Федерации по науке, образованию и культуре Гумерова Л.С. С приветственным словом в формате ВКС к участникам заседания обратился Министр науки и высшего образования РФ Фальков В.Н.

Глава региона отметил, что значимым достижением года Науки и технологий для Республики Башкортостан стала победа трех республиканских вузов в программе «Приоритет-2030».



Одному из проектов, реализуемых в БГМУ под эгидой «Приоритет 2030» был посвящён доклад ректора Павлова В.Н. Валентин Николаевич рассказал о международном офтальмологическом кластере, формируемом в Республике Башкортостан на базе БГМУ. В 2021 году завершился первый этап создания кластера - присоединение

ФГБУ «Всероссийский центр глазной и пластической хирургии». В 2022 ожидается включение в состав кластера Уфимского НИИ глазных болезней. Для Республики Башкортостан международный офтальмологический кластер станет не только моделью инновационной трансформации вуза, но и значимым центром на мировой карте офтальмологической науки, а также поможет в развитии медицинского туризма в нашем регионе.

Заседание завершилось церемонией награждения лучших сотрудников университетов и научных организаций Башкортостана. Руководитель проектного офиса «Приоритет 2030» в БГМУ-Хасанова Гузель Миргасимовна получила из рук Главы Республики Почётную грамоту за многолетний добросовестный труд и большой вклад в развитие науки.

По материалам сайта БГМУ

Университетская жизнь

Топ-10 событий БГМУ 2021 года в лицах



Валентин Николаевич Павлов



Олег Владимирович Галимов



Шамиль Ханафиевич Ганцев



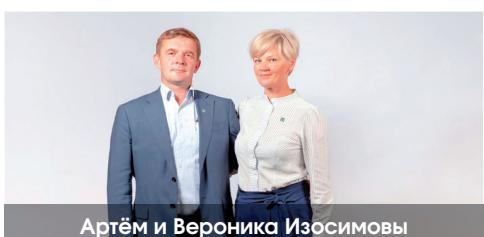
Махмуд Вилевич Тимербулатов



Гузель Миргасимовна Хасанова



Валерий Уралович Сатаев



Артём и Вероника Изосимовы



Руслан Хабиров



Нургизар Кулдубаев

Несмотря на пандемию COVID-19, наш университет не прекращал свое ежедневное, поступательное развитие. К тому же, 2021 год был Годом науки и технологий в России, а медицина - это и врачевание, и преподавание, и научная деятельность. И все эти аспекты неразрывно связаны друг с другом. Предлагаем вашему вниманию 10 наиболее значимых событий для жизни университета в лицах.

1. Павлов Валентин Николаевич. Указом Президента Российской Федерации от 01.10.2021 № 558 «О награждении государственными наградами Российской Федерации» Орденом Пирогова был награжден ректор ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Павлов Валентин Николаевич. 28 сентября 2021 года состоялось традиционное заседание ученого совета БГМУ. Ученый совет начался с торжественного момента - вручения медали «Патриаршая благодарность» нашему ректору, Валентину Николаевичу Павлову, из рук Главы Башкортостанской митрополии РПЦ (МП), митрополита Уфимского и Стерлитамакского Никона. Данной награды Валентин Николаевич был удостоен по поручению Патриарха Московского и всея Руси Кирилла за вклад в борьбу с коронавирусной инфекцией.

2. Галимов Олег Владимирович. 10 декабря 2021 года Председатель Государственного Собрания Курултая Республики Башкортостан Константин Толкачев и сенатор Российской Федерации Ирек Ялалов вручили Почетную грамоту Совета Федерации заведующему кафедрой хирургических болезней и новых технологий с курсом института дополнительного последипломного образования БГМУ Олегу Галимову.

3. Ганцев Шамиль Ханафиевич. Заведующий кафедрой онкологии БГМУ академик АН РБ, профессор Шамиль Ханафиевич Ганцев стал

лауреатом конкурса Российского общества «Знание» «Лучший лектор 2021».

4. Тимербулатов Махмуд Вилевич. 17 июня 2021 года в Когресс-холле Торатау заведующий кафедрой факультетской хирургии БГМУ Тимербулатов Махмуд Вилевич был удостоен звания «Заслуженный деятель науки РБ». Награждение прошло в рамках Парада врачей, посвященного Дню медицинского работника.

5. Хасанова Гузель Миргасимовна. 8 декабря 2021 года состоялось расширенное заседание вузов и научных организаций РБ, приуроченное к Году науки и технологий в России под председательством Главы Республики Хабирова Р.Ф. Руководитель проектного офиса «Приоритет 2030» в БГМУ Хасанова Гузель Миргасимовна получила из рук Главы Республики Почетную грамоту за многолетний добросовестный труд и большой вклад в развитие науки.

6. Сатаев Валерий Уралович. 19 ноября 2021 года в День преподавателя высшей школы в Московском доме ученых состоялось награждение лауреатов конкурса «Золотые имена высшей школы». В номинации «За развитие международного сотрудничества в сфере высшего образования» награду получил профессор кафедры детской хирургии с физической и медицинской реабилитацией детей с курсом ИДПО БГМУ Валерий Уралович Сатаев.

7. Артём и Вероника Изосимовы. Семейная пара из Башкортостана Артем и Вероника Изосимовы прошли в финал конкурса «Лидеры России - 2021» по треку «Здравоохранение». Супруги работают в сфере медицины, оба сотрудники БГМУ.

8. Учёные БГМУ выиграли два гранта Российской Научного Фонда (РНФ) по направлению «Проведение фундаментальных научных исследований и поисковых научных исследований ма-

лыми отдельными научными группами». 1-й проект - «Исследование миграции моноцитов при раке предстательной железы в модельной микрощелочной 3D системе» (главный исследователь ст. научный сотрудник, доц. Данилко К.В., соисполнители Рахимов А.А. и Валиев А.А.). 2-й проект - «Молекулярные механизмы развития лёгочного фиброза при идиопатическом лёгочном фиброзе и COVID-19: роль длинных не кодирующих РНК (lncRNAs) в диагностике и прогнозе заболевания» (главный исследователь проф. Загидуллин Н.Ш., соисполнители проф. Корытина Г.Ф., Зулкарнеев Ш.Р., Гибадуллин И.А.).

9. Руслан Хабиров. С 9 по 11 сентября 2021 года в рамках фестиваля «Таврида. АРТ» в бухте Капсель Республики Крым прошел Всероссийский конкурс молодежных проектов среди физических лиц. Студент 5 курса педиатрического факультета БГМУ Хабиров Руслан Винерович стал победителем конкурса в номинации «Инициативы творческой молодежи» и получил грант в размере 1 200 000 рублей на реализацию своего уникального проекта «Симфонический медицинский оркестр БГМУ».

10. Нургизар Кулдубаев. 25 августа 2021 года в уфимском парке «Ватан» состоялась церемония открытия финала IX Национального чемпионата «Молодые профессионалы»(WorldSkills Russia). В мероприятии приняли участие Директор Департамента медицинского образования и кадровой политики в здравоохранении Минздрава России, д.м.н. Ирина Купеева, Глава Башкортостана Радий Хабиров и генеральный директор Агентства развития профессионального мастерства (WorldSkills Russia) Роберт Уразов. Студент третьего курса медицинского колледжа БГМУ Нургизар Кулдубаев занял первое место по направлению «Стоматология ортопедическая» в финале IX Национального чемпионата «Молодые профессионалы».

Учёный совет

В декабре состоялось традиционное заседание учёного совета

21 декабря 2021 года в 14:00 в актовом зале 1 (главного) корпуса студенческого городка БГМУ состоялось традиционное заседание учёного совета. Запись учёного совета для всех желающих транслировалась онлайн, в режиме реального времени.

В рамках учёного совета прошло торжественное подписание соглашения о сотрудничестве ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России с АО «Генерум».

С докладом о самообследовании ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России за 2021 год выступил проректор по учебной работе А. Цыглин. Доклад профессора кафедры пропедевтики внутренних болезней Ш. Загидуллина был посвящен историческим очеркам развития терапевтической службы Республики Башкортостан.

Также в рамках учёного совета прошло сразу несколько выборов:

1. Отчет и выборы на должность заведующего кафедрой факультетской терапии;

2. Выборы на должность декана лечебного факультета (докл.-ученый секретарь совета, профессор С. Мещерякова);

3. Выборы на должность заведующего кафедрой: фармакологии с курсом клинической



фармакологии; фтизиатрии с курсом ИДПО; офтальмологии с курсом ИДПО; хирургической стоматологии; фармацевтической химии с курсами аналитической и токсикологической химии; ре-продуктивного здоровья человека ИДПО с курсом иммунологии (докл. - ученый секретарь совета, профессор С. Мещерякова).

Прошло избрание на должность следующих сотрудников: Л. Ахмадеевой, Г. Батталовой, В. Галимзянова, А. Карунаса, П. Миронова, Ю. Новикова, Д. Хунафиной, Р. Хусаиновой. Были представлены к присвоению учёного звания К. Золотухин, А. Явгильдина. Кроме того, был представлен отчет

о работе учёного совета ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России и выполнении его решений за 2021 г. (докл. - ученый секретарь совета, профессор С. Мещерякова).

О внесении дополнительного профильного предмета «Физика», как одного из модулей Всероссийской внутривузовской олимпиады по химии и биологии для обучающихся 10-11 классов «Призвание – Медицина» доложила руководитель проектного управления по развитию образования, профессор А. Каюмова. Об утверждении плана ремонтно-строительных работ на 2022 г. присутствующим рассказал проректор по административно-хозяйственной работе М. Таипов. Доклад "Изменение названия темы докторской диссертации (И. Мусин)" представил проректор по научной работе и цифровой трансформации, д.м.н. А. Самородов. Также Александр Владимирович представил на утверждение новую редакцию Положения о студенческом научном обществе. Начальник отдела аспирантуры и докторантур О. Черняева рассказала об изменениях в подготовке научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре с 2022 г. Также были заслушаны и другие доклады и выступления.

Слушатель ОЖ ОКМР Р. Быков
Фото Р. Гизатуллина

"Зимняя школа" для иностранных обучающихся БГМУ



Иностранные студенты Башкирского медицинского университета даже в праздничные дни занимаются практической работой. В стенах вуза работает «зимняя школа» для тех, кто не уехал на родину. Лаборатория открыта для зарубежных студентов все выходные.

Лаборатория вуза даже в праздники не пусту-

ет: все, кто остался в университете кампусе, оттачивают мастерство. Делают операции, разрабатывают новые препараты.

В Башгосмедуниверситете обучаются 3 тысяч иностранных студентов из 55 стран мира. Каникулярные школы в стенах вуза открыты и зимой, и летом. Каждый раз выбирается разное направ-

ление для студентов, по клиническим отраслям, школа анатомии или языковые курсы. Иностранных, по сути, обучают по их желанию круглый год. Они не просто должны стать профессионалами, но и презентовать башкирский вуз за рубежом.

Доцент Р. Фаршатов
Фото автора

Олимпиадное движение

Студенческая внутривузовская олимпиада по гистологии

15 – 16 декабря 2021 года состоялась Студенческая внутривузовская олимпиада по гистологии, эмбриологии и цитологии, которая была посвящена 60-летию педиатрического факультета. На Олимпиаде свои знания продемонстрировали более 70 лучших студентов педиатрического и лечебного факультетов Башкирского государственного медицинского университета. Перед зимней экзаменационной сессией – это замечательный способ обобщения и повторения полученных знаний.

На открытии Олимпиады с приветственным словом выступили заведующий кафедрой гистологии доц. А. Имаева, декан педиатрического факультета профессор И. Суфияров, доц. Г. Батышрина.

Олимпиада проводилась в пять этапов. Первые два этапа заключались в подготовке творческих заданий. I конкурс - визитка команды. Команды представили видеовизитку, в которой участники должны были ответить на вопросы: Почему Вы принимаете участие в Олимпиаде? Почему именно Ваша команда должна победить в Олимпиаде? Преподаватели: члены жюри, - должны оценить оригинальность идеи, целостность, выразительность, наглядность, общий интеллектуальный и культурный уровень представленной работы.

II конкурс - конкурс стенгазет. Каждая команда подготовила стендовый плакат по самостоятельно выбранной теме. Оценивались методическая грамотность, выдержанная тематическая направленность, оригинальность решения, творческий подход, доступность восприятия, емкость содержания и мастерство и техника исполнения.

III конкурс - капитанов, в котором лидеры команд должны были верно решить ситуационную задачу. Задания были не из легких – они предполагают высокий уровень теоретических знаний по гистологии, лидерские качества, эрудицию и находчивость.

IV конкурс - теоретический. Студенты решали тестовые задания, которые включали вопросы разного уровня сложности и разных конструкций, в том числе графические и микроскопические задания.

V конкурс - практический. Студентам предлагались «немые» гистологические препараты, которые нужно было определить и дать описание.

Итоги Олимпиады:

В номинации «Лучший информационный стенд» победителем стала команда «Викториоциты» (группа Л210 лечебного факультета). Стенд был посвящен эмбриогенезу и был выполнен в стиле лепки. Члены жюри единодушно назвали его лучшим.

В номинации «Лучшая видеовизитка» победителем стала команда «Сертолики» (группа Л201 лечебного факультета). Члены жюри получили истинное удовольствие от просмотра всех видеороликов, в которых проявились не только умственные и креативные способности, но и артистизм, талант и обаяние наших студентов.

В номинации «Лучший гистолог» теоретического конкурса победу одержала Виктория Захватова - студентка группы Л202 лечебного факультета. Виктория верно ответила на 22 вопроса из 25. Жюри решило отметить и студентов педиатрического факультета, которые показали отличный результат и заняли по сумме набранных баллов первое место среди студентов педиатрического факультета. Елена Волкова, Айгүзель Исмагилова, Дилоза Гумерова – получили из рук декана педиатрического факультета проф. И.Суфиярова диплом и памятные призы.

В конкурсе капитанов – интереснейшей битвы самых находчивых, решительных и теоретически подкованных лидеров победу одержал

басова, Гульнар Шайдуллина, Ангелина Дубовик, Мисак Петросян, Эльвира Гаскарова, Дарья Кудряшова, Валерия Серпкова, Карина Усманова, Зарина Шавалиева, Элина Султанова.

II место – команда «Сертолики» гр Л201 лечебного факультета: Ильдар Хакимов (капитан), Беник Фармандян, Камилла Мавлютова, Радмир Насиров, Елизавета Карабчева, Алия Мусина, Ангелина Родионова, Анастасия Решетникова, Регина Баянова, Кирилл Стрельцов.

III место - сборная команда педиатрического факультета и лечебного факультета: студенты группы П202 - Камила Шагиева (капитан), Карина Ахметьянова, Лия Минигазимова, Алсу Мардиева, Елена Волкова, Дилоза Гумерова, Яна Елисеева, Айгүзель Исмагилова; и студенты группы Л210 - Аслан Галиуллин и Максим Путинцев.

Студенты радушно отозвались о проведенном мероприятии, отметив, что участие в олимпиаде – это прекрасная возможность подготовиться к экзамену не в одиночку, а в команде, углубленное познание предмета, чтение дополнительной литературы, проверка себя на гибкость мышления, формирование клинического мышления, совместное обсуждение сложных вопросов и незабываемый опыт участия в интеллектуальных конкурсах. Ребятам понравилось работать в команде - по отзывам всех студентов подобное мероприятие сплотило коллектив.

Олимпиада по гистологии проводилась силами сотрудников кафедры гистологии. В организации и проведении олимпиады, подготовке заданий, работу в качестве жюри приняли участие зав. кафедрой Имаева А.К., проф. Шарафутдинова Л.А., доц. Батышрина Г.Ф., доц. Фазлыахметова М.Я., доц. Ланичева А.Х., доц. Романова А.Р.

Преподавательский состав кафедры поздравляет победителей олимпиады и благодарит всех участников. Ведь без увлеченных, целеустремленных студентов этот праздник морфологии – гистологии не состоялся. Выражаем благодарность студентам за проявленный интерес к дисциплине! Участие в Олимпиаде – это вера в себя и в то, что ты уже один из лучших, это мотивация и закладка важного фундамента знаний микроскопического строения структур организма человека, который позволит понять сущность структурно-функциональных изменений, возникающих при различных состояниях.

Благодарим педиатрический факультет за помощь в проведении мероприятия и приобретение призов для победителей олимпиады.

Зав. кафедрой А. Имаева,
профессор Л. Шарафутдинова
Фото Л. Мулляновой



капитан команды «Сертолики» Ильдар Хакимов – студент группы Л201 лечебного факультета. Ильдар блестяще справился со всеми морфологическими задачами.

В следующем конкурсе наши команды объединились для решения сложной задачи – ребятам необходимо было верно определить микропрепарат и дать его описание. Неслучайно этот конкурс пришелся по душе нашим командам, ведь именно в этом конкурсе предстояло применить все знания, полученные при освоении гистологии на практике. По итогам практического тура победителем стала команда «Викториоциты». Студенты верно определили все пять препаратов и дали их полное описание. К слову сказать, что только две команды не допустили ошибки в диагностике, обеспечив себе лидерство.

Итоги командного конкурса:

I место – команда «Викториоциты» гр Л210 в составе: Эльвира Юлдашева (капитан), Лилия Га-

2022 ГОД - Год культурного наследия

2022 ГОД - Год культурного наследия народов России



УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О проведении в Российской Федерации Года культурного наследия народов России

В целях популяризации народного искусства, сохранения культурных традиций, памятников истории и культуры, этнокультурного многообразия, культурной самобытности всех народов и этнических общинностей Российской Федерации постановляю:

1. Провести в 2022 году в Российской Федерации Год культурного наследия народов России.
2. Правительству Российской Федерации в 2-месячный срок:
 - а) образовать организационный комитет по проведению в Российской Федерации Года культурного наследия народов России;
 - б) обеспечить разработку и утверждение плана основных мероприятий по проведению в Российской Федерации Года культурного наследия народов России.
3. Рекомендовать органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации осуществлять необходимые мероприятия в рамках проводимого в Российской Федерации Года культурного наследия народов России.
4. Настоящий Указ вступает в силу со дня его подписания.



Президент
Российской Федерации В.Путин

Москва, Кремль
30 декабря 2021 года
№ 745



Было напечатано в газете "Медик" БГМИ

10 заповедей студента

10 заповедей

ПРИ СОБЛЮДЕНИИ КОТОРЫХ КАЖДОМУ СТУДЕНТУ УДАСТСЯ СОХРАНИТЬ МУДРЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ.

БУДЬ АККУРАТЕН: что ты знаешь второй и не пришивай «шпору» к третий. халату черными нитками.

БУДЬ СКРОМЕН: не думай, что твой ответ является, если у тебя пятак является последним словом под пяткой, а билет взят науки.

БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН: прерывай экзаменатора, рассматриваясь в глаза экзаменатору, постараися увидеть ответ на вопрос.

НЕ ТОРОПИСЬ: не пе- реходи сразу от первого с рассказом о болезни же- вопроса к четвертому, это жены (тещи). Смахни скучне создаст впечатления, плюя слезу...

БУДЬ ЖИЗНЕРАДОСТЕН: завалив экзамен, надеялся, что это не последний раз в жизни.

БУДЬ УЧТИВ: не гордайся преподавателям отказом прийти на экзамен еще раз.

БУДЬ ОСМОТРИТЕЛЕН: помни, что экзаменатор больше нравятся причесанные студентки с длинными ресницами, чем небритые студенты с длинными волосами.

НИ ПУХА, НИ ПЕРА!

Что такое "заповедь"? В первоначальном своем значении - это религиозно-нравственное предписание. Пример - 10 заповедей Пророка Моисея. По истории, описанной в Ветхом Завете Библии (книга "Исход"), Моисей получил данные заповеди от самого Бога, взобравшись на гору Синай, на пятидесятый день после Исхода из Египта. Он высек данные заповеди на каменных скрижалях (табличках).

Однако в современном мире слово "заповедь" приобрело и несколько упрощенное значение. Заповедь можно рассматривать просто как предписание или правило. Именно от этого слова, например, образовалось слово "заповедник". Заповедник - участок земли, охраняемый государством, на территории которого хозяйственная деятельность человека (охота, рыбалка, собирательство и т.д.) ограничена или же полностью запрещена.

В номере газеты "Медик" 3 (884) от 30 января 1991 года была опубликована интересная статья под заголовком "10 заповедей, при соблюдении которых каждому студенту удастся сохранить мудрый взгляд на жизнь". И здесь эти заповеди не стоит рассматривать с религиозной стороны. Безусловно, профессия врача - очень высокодуховное дело, но, тем не менее, имеет некоторую границу с религией. Здесь же заповеди - это правила. А точнее сказать, шутливые заметки о студенческой жизни. И данные заметки посвящены самому неприятному действию в жизни любого студента (кому как, конечно) - сессии (как шутливо ее еще называют "стрессия"). Все представленные правила достаточно просты. Например, первая заповедь студента гласит о том, что не стоит пришивать шпору к халату черными нитками. Скорее всего, это стоит делать белыми нитками. Но с тех самых пор прошло более 30 лет. В магазинах много различной канцелярской утвари. И можно использовать всем привычный нам скотч, в крайнем случае клей. Но сейчас студенты все реже и реже составляют шпаргалки, их постепенно смешают электронные носители. Однако, мы считаем, что бумажные "шпоры" "вне моды" и будут актуальны у студентов всегда.

МЕДИК

ГАЗЕТА БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА ИМЕНИ 15-ЛЕТИЯ ВЛКСМ

Газета основана
1 сентября
1968 г.

№ 3 (884)

СРЕДА, 30 января 1991 г.

Цена 10 коп.

Юмор наших студентов

ЮМОР ЮМОР ЮМОР

Дорога к месту падения «голубой молнии», немного не дотянувшей до станции после успешного облета планеты, лежала по холмистой рав-

нине, прекрасно простиравшейся с орбитального блока, но эти сто километров были непроходимы. Геликоптеры были прикованы к площадке бушевавшим много дней штормом, а по земле...

имя дали зоологи кошмарнейшему из порождений животного мира четвертой планеты этой голубой звезды). Геологические лазерные перфораторы, созданные по

было невозможно — рядом бродил пантофаг... На совете экипажа станции предложение Яниса было встреченено с недоверием, но иного пути не оставалось, и

уверенно давал обычные 20 километров в час.

На исходе шестого часа пришла долгонадежная телеграмма, подписанная Янисом и пилотом «Голубой молнии», ле-

АБСОЛЮТНОЕ ОРУЖИЕ

нине, прекрасно простиравшейся с орбитального блока, но эти сто километров были непроходимы. Геликоптеры были прикованы к площадке бушевавшим много дней штормом, а по земле...

Уже три танка высшей защиты исчезли в зарослях на берегах извилистой реки, успев только сообщить о появлении пантофага (такое

старинным описанием «противотанковые гранатометы» позволяли лишь на несколько минут задержать яростное чудовище, одетое в неизвестные панцири.

А на борту «Голубой молнии» раненный при падении штурман из последних сил пытался помочь умирающему командиру. Лекарь не хватало, а подобрать брошенный с орбитального блока контейнер

решили рискнуть... Развинувшиеся бронированные створки в панцире станции, и транспортер, последняя исправная машина, выполз наружу опасности. Через три часа Янис сообщил, что прошел мимо остатков танка — на поляне, среди вывороченных деревьев, были разбросаны обломки некогда могучей машины. Сейчас дорога была свободной, и транспортер

карета прибыло вовремя, жизнь команда спасена. Порождения укуса — пантофаги, как и иные животные, убегали с дороги, отогнанные мощным акустическим усилителем, соединенным с магнитофоном.

Весь вопрос заключался в кассете, найденной Янисом перед отлетом в одном из музеев Эмели — это была старинная запись антологии ХЭВИ МЕТАЛ РОКА!

С. НОСИКОВ.

В каком институте (университете) самые веселые студенты? Кто-то скажет, что в классическом или педагогическом, так как там обучаются будущие филологи и преподаватели. Да, безусловно, более сильных специалистов в родных и иностранных языках среди студентов нет. Кто-то скажет, что самые смешные студенты - химики: различные опыты, эксперименты, постоянно взъерошенные волосы, постоянно "чешущиеся руки", которые постоянно хотят что-то синтезировать или взорвать (во благо науки, естественно). Кто-то скажет, что самые веселые студенты те, которые решили связать свою жизнь со спортом. Да, их энергии можно позавидовать.

Но все то мы знаем, что самые веселые студенты - это студенты-медики. Они и языки изучают, причем не только вездесущий английский. Они, и опыты, и эксперименты ставить умеют, причем не менее "кровопролитные" опыты, чем студенты-химики. Они и среди спортсменов самые спортивные. Это же как быстро надо бегать, чтобы с пары в университете попасть на лекцию в больнице на другом конце города, при этом успеть по дороге поесть и что-то прочитать на завтра. Наши студенты и первые в СТЭМе, и в КВН, и в театре, и в песнях, и в танцах... Много известных писателей, актеров, артистов, музыкантов получили медицинское образование (Антон Павлович Чехов - ведь именно он начал свой писательский путь с юмористических рассказов и фельетонов; Михаил Афанасьевич Булгаков; Александр Розенбаум и многие другие). Известные артисты КВН, резиденты Comedy Club получили медицинское образование: Гарик Мартиросян (окончил Ереванский государственный медицинский университет по специальности невролог-психотерапевт); Михаил Галустян (окончил медицинское училище по специальности "фельдшер-акушер"). Предлагаем Вашему вниманию шуточную историю С. Носикова из номера газеты "Медик" 2 (765) от 21 января 1987 года.

МЕДИК

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

Газета основана
1 сентября
1968 года

№ 2 (765)

СРЕДА, 21 января 1987 г.

Цена 1 коп.

Спорт - вторая профессия врача

Спортивно-оздоровительные мероприятия в новогодние праздники среди иностранных обучающихся БГМУ

В БГМУ обучаются около 3000 иностранных граждан. В том числе студенты из Индии, Колумбии, Африки, стран Персидского залива и СНГ. Многие из них не смогли уехать на Родину. Руководство вуза создало все условия для организации досуга иностранных обучающихся в период новогодних каникул. Праздничные мероприятия начались уже с первого января. Студенты и преподаватели БГМУ приняли участие в акции «Забег обещаний». Мероприятие прошло в г. Уфе. Суть забега заключается в том, что каждый участник пишут на табличке как минимум одно свое обещание, которое должны исполнить в текущем году, и пробегают дистанцию в любом темпе. В забеге приняли участие более 70 студентов БГМУ. Студентов сопровождал активный участник акции, преподаватель кафедры физической культуры БГМУ Ильгам Ишмухаметов.

Со 2 по 9 января 2022 года прошли спортивно-оздоровительные мероприятия. 5 января 2022 г. была организована поездка для иностранных обучающихся и студентов стоматологического факультета в СОЛ «Пульс». Программа была очень насыщенной: лыжная прогулка по зимнему лесу, обед на костре и веселые старты. Студентов сопровождал старший преподаватель кафедры фи-



зической культуры БГМУ Айдар Халилов.

6 января 2022 г. в УСК БГМУ №10 прошел новогодний турнир по мини-футболу среди иностранных обучающихся. В нем приняли участие 6 команд. Ответственный за проведение – доцент кафедры физической культуры БГМУ Раиль Абзалилов.

В ходе упорной борьбы определились победители: 1 место – Африка; 2 место – Таджикистан; 3 место – Индия.

Победители и призеры были награждены медалями и грамотами.

9 января 2022 г в УСК БГМУ №10 прошел турнир по крикету. В нем участвовали сборные по крикету всех общежитий БГМУ.

В ходе упорной борьбы определились победители:

1 место – общежитие №1; 2 место – общежитие №3; 3 место – общежитие №5.

Победители и призеры были награждены медалями и грамотами.

Ответственный за проведение – старший преподаватель кафедры физической культуры БГМУ Эльвир Усманов.

Также прошли соревнования по волейболу, бадминтону и было организовано катание на лыжах. В указанный период были организованы массовые катания на ледовом катке и секция по плаванию стадиона «Динамо».

Вовлечение во время новогодних каникул иностранных обучающихся в спортивно-оздоровительные мероприятия стало добной традицией университета. Инициатор и организатор мероприятий – кафедра физической культуры БГМУ.

Внутривузовский турнир по дартсу



должен бросить 3 дротика подряд, а общее количество очков должно вычитаться из числа 301. Все дротики, попадающие или в двойные, или в тройные кольца, должны оцениваться с учетом кратного числа клина.

В результате упорной борьбы определились победители:

Девушки: 1 место – К. Самсоно娃 (Л-605Б); 2 место – А. Гильманова (Ф-302Б); 3 место – А. Муратшина (Л-410А); 3 место – Л. Ахметгалиева (Ст-206А).

Юноши: 1 место – А. Бикбердин (П-208А); 2 место – Ф. Рахматуллин (П-208Б); 3 место – С. Хакимов (Л-303А); 3 место – Р. Тухватуллин (Л-304А).

Победители и призеры были награждены медалями, грамотами и памятными призами.

Мастер-класс по фитнесу



23 декабря 2021 года прошел мастер-класс по фитнесу в рамках кружка для обучающихся при кафедре физкультуры. Провели мероприятие ст.преподаватель кафедры физической культуры БГМУ, сертифицированный фитнес-инструктор Ф. Галимов, зав. физической культуры БГМУ, к.б.н. Р. Гайнуллин. Участвовали более 80 обучающихся. Также, более 100 обучающихся смотрели онлайн трансляцию через программу Майкрософт Тимс. Теоретическая часть прошла в кабинете 408.

После того, как прозвучали ответы на все интересующие вопросы студентов, мастер-класс продолжился в холле спортивного зала. Фидан Хатыбалович продемонстрировал правильное выполнение следующих упражнений на тренажерах: жим лежа, жим сидя, ги-

перэкстензия, тяга верхнего блока, тяга нижнего блока, жим по углом, пресс, поднимание гантелей. Руслан Анварович дополнил мастер-класс подробным, научным описанием о работе групп мышц во время выполнения каждого упражнений.

Каждый желающий имел возможность выполнить упражнение на тренажерах и получить достоверные ответы на интересующие вопросы. По предложению студентов, в дальнейшем планируется провести мастер-классы по фитнесу с привлечением группы действующих фитнес-инструкторов по самым современным направлениям фитнеса.

90 лет БГМУ

Медицинское образование в Уфимской губернии

Основной формой участия Уфимского губернского земства в медицинском образовании во второй половине 19 века и в начале 20 века стало выделение стипендий и направление стипендиатов в медицинские учебные заведения других губерний. Так, например, Казанский университет целенаправленно резервировал несколько мест для выходцев из Уфимской губернии. При этом в течение 8 лет (с 1876 по 1883 г.) Уфимское земство выделяло стипендии только для медицинского образования, остальные направления профессионального образования земством никак не финансировались. А на нужды медицинского образования земство в эти годы расходовало около 5 - 11% из средств, предназначенных на все образование. Одним из направлений подготовки квалифицированных медиков была также организованная земством практика закрепления за губернской больницей Уфы группы "вольноприходящих, желающих получить звание фельдшера". Эти лица обычно прикомандировывались врачебными отделениями со всей губернии и занимались под наблюдением старшего врача от 6 мес до 2 лет. Из-за ограниченности финансовых средств земская управа считала такую форму подготовки более выгодной и удобной и поэтому всячески поддерживала ее.

В 1908 г. на сессии уфимского губземства было принято решение открыть в Уфе с начала учебного года "женскую акушерско-фельдшерскую школу нормального типа", что и было сделано. Школа должна была обеспечивать земские медицинские учреждения сведущими и опытными фельдшерицами-акушерками. Срок обучения составлял 4 года. В школу принимали лиц женского пола "всех состояний, без различия звания, национальности, вероисповедания, места происхождения, в возрасте от 16 до 36 лет". Образовательный ценз поступающих должен был быть не ниже 4 классов женской гимназии. Прием осуществлялся на основе вступительных экзаменов, при конкурсе предпочтение отдавалось тем, кто имел законченное среднее образование, при равенстве баллов в первую очередь зачисляли жительниц Уфимской губернии. Количество принятых было ограничено до 50 человек, тем не менее в школу ежегодно принимали до 60 девушек на случай ухода или отчисления кого-либо из воспитанниц. В целом конкурс при поступлении был относительно высоким: 2-3 человека на место. Уже в первый год были поданы 102 прошения. В последующие годы желающих учиться становилось все больше и больше. Обучение в школе для жительниц Уфимской губернии было бесплатным, представительницы других губерний должны были ежегодно вносить по 40 руб. Бесплатно обучавшиеся воспитанницы обязывались

прослужить по направлению земства по 6 мес за каждый год обучения. Социальный состав поступающих был всегда разнородным, о чем можно судить по цифрам за 1910 г. Так, из 27 воспитанниц первого класса 11 являлись представительницами медицинского сословия, 5 - дворянского, 4 - чиновничества, 5 - крестьянского сословия, 2 - духовенства. Вероисповедание учениц также было разным: православное, мусульманское, иудейское и старообрядческое.

В фельдшерской школе был достаточно квалифицированный педагогический коллектив. Например, в 1912 г. в ней работали 19 педагогов, среди которых - 4 доктора медицины, 8 врачей, 2 кандидата богословия, прозектор, провизоры и межевой инженер. Все преподаватели составляли собственные курсы лекций, некоторые из которых были изданы. Так, были опубликованы "Учебник по детским болезням" директора школы А. И. Подбельского, "Записки по диагностике" П. Б. Ручинского и др.

В самом начале 1908/09 учебного года были

школа организовала несколько 6-недельных курсов сестер милосердия. По окончании курсов выдержавшие испытание получали соответствующее удостоверение и допускались к работе в лазаретах.

Один пропущенный академический год не прошел для школы бесцельно и в производственном, и в педагогическом отношении. Как было сказано на одном из заседаний педагогического совета, в этот год большинство воспитанниц "сознательно познакомились с работой и обстановкой их будущей деятельности..."

Была широкая общественную деятельность педагогов и воспитанниц школы. Например, они принимали участие в деятельности Уфимского отдела Туберкулезной лиги: читали лекции, организовывали профилактические беседы, выставки. Воспитатели очень активно обсуждали проекты и решения, принимаемые на всероссийских съездах фельдшеров, фельдшериц и акушерок. Так, на Втором съезде (Киев, 1909 г.) было решено созвать специальный съезд представителей педсоветов

фельдшерских школ. Готовясь к съезду, педагоги дополнili программу школы такими разделами, как методика репетиций, формы контроля практических занятий. На одном из педсоветов были определены имена делегатов, которые впоследствии приняли активное участие в съезде.

В целом деятельность Уфимской фельдшерско-акушерской школы была довольно позитивной, ежегодно она готовила до 30 - 50 квалифицированных фельдшериц и акушерок, большинство из которых заполняли вакансии

лечебных учреждений края или поступали на медицинские факультеты университетов. Об этом свидетельствует множество отзывов современников школы. Так, член ревизионной комиссии губернского земства П. А. Померанцев после проверки деятельности школы писал: "При посещении лекций... мною было вынесено самое отрадное впечатление: все теоретические сведения, сообщаемые преподавателями, вполне соответствуют развитию учениц, а практическая подготовка последних... дает уверенность, что мы получаем от своей школы действительных работниц, вооруженных знаниями, и практической опытностью".

Таким образом, в Уфимской губернии к 1918 г. оформилась система среднего медицинского образования, безусловно, сыгравшая положительную роль и в подготовке врачей, и в развитии этой сферы в последующем.

Подготовил А. Рахимкулов
(по публикациям Т. Аминова)



Общество уфимских врачей, 1911 г.

Ректора (директора) БГМУ (БГМИ)

Первый директор Башкирского медицинского института - Соломон Маркович Трайнин

Соломон Маркович Трайнин родился 20 января 1902 года в м. Дрибни Могилевской губернии (ныне Могилевская область Республики Беларусь). Родители с 6 лет отдали Соломона учиться. Последовательно: сначала в школу «Хедер», затем окончил 2-х классное казенное училище в г. Каховка, потом поступил в Алексеевскую мужскую гимназию, где учился с перерывами до 1919 года. Соломон Трайнин с отличными оценками закончил мужскую гимназию и по желанию родителей продолжил образование в школе 2 ступени г. Курска. В 1920 году работал цензор-руководителем Курского военного цензурного отделения. По окончании школы был командирован Курским губернским комитетом комсомола в медицинский факультет 1-го МГУ.

В 1925 году окончил медицинский факультет 1-го МГУ, по путевке прибыл на работу в город Уфу. С 1925 по 1930 год работал замом старшего врача и заведующим кожным отделом и рентген-терапевтом в республиканском кожно-венерологическом диспансере, с 1930 года возглавил вновь организованный в городе Уфе научно-исследовательский кожно-венерологический институт (НИКВИ). В 1923 году в Уфе открылся специализированный диспансер на 50 коек. Главной проблемой того времени был недостаток специалистов, поэтому с целью улучшения системы подготовки квалифицированных кадров в 1930 году на базе диспансера был создан Башкирский научно-исследовательский кожно-венерологический институт (БашНИКВИ).

1 октября 1932 года вступил в исполнение обязанностей директора института назначенный Наркомздравом РСФСР врач Соломон Маркович Трайнин. 15 ноября 1932 года состоялось торжественное открытие медицинского института (третьего вуза в городе Уфе столице Башкирской АССР) и начались учебные занятия с первыми



студентами-медиками. Эта дата является исходной. Первые годы существования института можно охарактеризовать как период его становления. Соломон Трайнин с 1932 по 1937 год был директором Башкирского медицинского института, одновременно возглавляя Башкирский НИИКВИ, расположенный по улице Фрунзе 48. В этом старинном здании до 1997 года располагалась кафедра дерматовенерологии БГМУ. Благодаря его энергии и организаторскому таланту институт за короткий период был укомплектован научными и педагогическими кадрами, сформированы все структурные подразделения ВУЗа.

В 1933 году институту присвоили звание «имени XV — летия ВЛКСМ».

Общественная деятельность: член бюро врачебной секции Башкирской республики, зам. председателя Башкирского областного комитета РОКК.

За большой вклад в развитие здравоохранения Башкирской АССР награжден орденом Ленина. За военно-санитарную работу Союзным Исполнительным Комитетом Красного креста и Красного полумесяца награжден ударной грамотой.

Научная деятельность посвящена лечению кожных болезней, в том числе с применением рентгенотерапии и др.

Он был директором БГМИ до 25 сентября 1937 года, когда органами НКВД БАССР был арестован, осужден к восьми годам исправительно-трудовых лагерей и сослан в Магадан. Заключенных собирали в определенных регионах. Поскольку больные венерическими болезнями были сконцентрированы в Магадане, С.М. Трайнин как дерматовенеролог был сослан в Магадан. В апреле 1945 года С.М. Трайнин выездным заседанием Особого совещания при НКВД СССР был на шесть месяцев досрочно освобожден из лагеря, но остался работать в Магадане. В конце 1949 года он был арестован вторично, а 4 февраля 1950 года переведен на положение ссылочного переселенца в пределах Колымы и Дальнего Востока. Лишь в мае 1955 года, С.М. Трайнин был полностью реабилитирован. После реабилитации в 1955 году остался работать в городе Магадане врачом дерматовенерологом.

Соломон Маркович Трайнин умер в 1969 году в г. Магадане.

Подготовил А. Рахимкулов по материалам личного дела Трайнина С.М. из архива БГМУ (зав. архивом З. Усманова)

Совет ветеранов

Бадакшанов Рамиль Мухаметович (к 75-летию со дня рождения)

9 января 2022 года отметил свой 75-летний юбилей председатель Совета ветеранов Башкирского государственного медицинского университета, заслуженный работник здравоохранения РБ, почетный работник высшего профессионального образования РФ, кандидат химических наук, доцент Рамиль Мухаметович Бадакшанов.

Рамиль Мухаметович Бадакшанов родился 9 января 1947 года в селе Учалы Учалинского района Башкирской АССР, а с 2 лет жил у бабушки в деревне Ахуново Учалинского района Башкирской АССР. Еще будучи школьником, в 1964 году начал работать в качестве лаборанта школьного физико-химического кабинета.

В 1966 году окончил с золотой медалью Ахуновскую среднюю школу Учалинского района. В 1966 году поступил на химический факультет Казанского государственного университета, который окончил с отличием в 1971 году. До 1974 года учился в аспирантуре на кафедре аналитической химии Казанского университета. В 1974 году защитил кандидатскую диссертацию.

В 1975 году Рамиль Мухаметович стал работать в Башкирском государственном медицинском институте (ныне БГМУ) ассистентом кафедры общей химии. Параллельно работал деканом факультета общественных профессий, был членом партийного комитета медицинского института. В 1979 году избран на должность старшего преподавателя кафедры общей химии. Когда в институте открылся фармацевтический факультет, Р.М. Бадакшанов стоял у истоков факультета и кафедры фармацевтической химии с курсами аналитической, физической и токсикологической химии. Он возглавил курс аналитической химии, одновременно работая заместителем декана фармацевтического факультета. Ученое звание доцента



получил в 1984 году. Оставив на своем месте учеников фармацевтического факультета по курсу аналитической химии, он в 2001 году переводится на должность доцента кафедры общей химии, где продолжает работать по настоящее время.

Работает в БГМУ Рамиль Мухаметович 47 лет (общий трудовой стаж составляет 49 лет). Среди научных проблем, которыми он занимался, – разработка электрохимических методов анализа лекарственных и токсичных веществ в объектах окружающей среды, физико-химические свойства новых, синтезированных на кафедре фармацевтической химии органических соединений (ряд веществ предложен в качестве ана-

литических реагентов) и другие. Им опубликовано более 170 научных и учебно-методических работ (в том числе 4 учебных пособия и задачники).

Заслуги Р.М. Бадакшанова неоднократно отмечены благодарностями и почетными грамотами Министерства молодежной политики и спорта РБ, профсоюза медицинских работников РБ, Администрации городского округа город Уфа, республиканского и городского Советов ветеранов и другими.

В 1997 году он избран иностранным членом НьюЙоркской академии наук США. Ему присвоены звания «Заслуженный работник здравоохранения РБ», «Почетный работник высшего профессионального образования РФ». Награжден памятной медалью «100-летие ВЛКСМ» и медалью Кадырова «За верность профессии БГМУ».

Сегодня Рамиль Мухаметович возглавляет ветеранскую организацию БГМУ. Как ее председатель много делает для защиты интересов ветеранов, расширения круга социальных гарантий для этой категории людей. Надо отметить, что пандемия коронавирусной инфекции не стала препятствием для работы совета ветеранов: она велась в новом формате. С помощью волонтеров все ветераны получают к праздникам подарки и поздравления.

Рамиль Мухаметович вместе с супругой Валентиной Ивановной вырастили 4 детей, помогают в воспитании 10 внуков и 1 правнука.

Поздравляем Рамиля Мухаметовича с 75-летним юбилеем. Желаем ему крепкого здоровья, активного долголетия, больших успехов во всех делах и начинаниях, счастья и благополучия!

Ректорат БГМУ, Совет ветеранов БГМУ, редакция газеты «Медик» БГМУ

Здоровый образ жизни

Зимние морозы: приносят пользу или вредят здоровью?

Зимние морозы всегда ассоциируются у нас с простудой и гриппом. Но, на самом деле, вреда от мороза гораздо меньше, чем от жары. Высокие температуры в 5 раз опаснее для человека, чем морозы. А вот низкие температуры положительно влияют на организм человека, укрепляя его иммунитет. Как же получить максимальную пользу для здоровья в морозное время года?

В недавно опубликованном исследовании Гарвардского Университета (США) ученые утверждают, что прогулки зимой в мороз куда полезнее для нашего организма, чем прогулки в летнюю жару. При этом, следует соблюдать некоторые правила. Во-первых, следует одеваться как можно теплее, чтоб не переохладить организм. А, во-вторых, стоит помнить, что долго оставаться на морозе, скорее, повредит вашему организму. Зимний воздух содержит на 30% больше кислорода, чем разогретый летний. А это значит, что мороз положительно влияет на цвет вашей кожи и уменьшает отек лица.

Морозный воздух положительно влияет на укрепление иммунитета, а также способствует снижению уровня холестерина. Так что, если у вас есть проблемы сердечно-сосудистой системой, то вам непременно стоит принимать «морозные ванны». Это же касается и людей, страдающих мигренями: при температуре ниже -5 С у таких пациентов отмечается значительное облегчение.

Конечно, мороз несет с собой и множество опасностей, которые могут негативно отразиться на вашем здоровье. И главным среди рисков стоит обморожение. Если неподготовленный человек слишком много времени проведет на сильном морозе, то рискует не на шутку отморозить себе конечности. Волосы также страдают от сильных морозов. Они становятся более тусклыми, слабыми и даже могут начать выпадать. Именно поэтому так важно носить головной убор в сильные морозы.

Предлагаем вам взглянуть на список полезных и вредных качеств мороза.

Полезные свойства мороза

- Холод заставляет наш организм встряхнуться и активизирует защитные силы организма, усиливает иммунитет и помогает справиться с неврозами и стрессом.

- В холодное время года гораздо больше вырабатывается серотонин - «гормона счастья». Умеренный холод повышает психическую устойчивость и умственную активность.



Холод обеспечивает обезболивающий эффект. Это происходит благодаря сужению сосудов, а соответственно, снижению чувствительности нервных окончаний. В то время как температура ткани тела стоит ниже +5 С, блокируется подача в мозг болевых сигналов.

Низкие температуры положительно влияют на омоложение организма. При ограниченном влиянии холода начинается приток крови к внутренним органам и самым мелким кровеносным сосудам – капиллярам. А благодаря воздействию холода капилляры начинают вновь наполняться кровью.

Ледяные компрессы. Все мы с детства знаем, что при ушибах стоит приложить к поврежденному месту что-то холодное. Этот же метод действует и при артите, и при артрозе. А сделать ледяной компресс совсем даже не сложно: на большой сустав положите махровое полотенце, а сверху пакет со льдом и посидите так 10-15 минут.

Зимой мы, как правило, более сосредоточены, активны и готовы к работе, а летом, в период жары, напротив чувствуем постоянную вялость.

Дети, рожденные в зимний период, гораздо более устойчивы к простудам, чем те, кто родился летом. Продолжительность жизни, рожденных зимой, также выше.

Зимний воздух гораздо чище, так как снег выполняет роль своеобразного природного фильтра - он собирает вредные частицы и примеси.

А главное - от холода куда легче спрятаться, чем от жары. Вам всегда удастся надеть на себя свитер потеплее, или даже два. Но вот уйти от адской жары вряд ли кому под силу.

Вредное влияние мороза

- Уже при температуре от 0 до -10°С возникает риск обморожения конечностей. А при повышенной влажности и сильном ветре его негативное воздействие только возрастает.

- Особенно важно держать в тепле голову. Во-первых, переохлаждение нередко приводит к спазмам сосудов, что приводит к повышению артериального давления и болям в голове. А при сильном охлаждении головы есть риск заболеть фронтитом и даже менингитом.

- Вы, наверно, часто замечали, как на морозе ваши уши краснеют, и это вполне нормально. Но вот если мочки ваших ушей побелели, то это повод для беспокойства. Это может быть первым признаком отита.

- Прогулки в мороз – это хорошо, но стоит одеваться по погоде. Коротенькие курточки при низких температурах могут с легкостью привести к бронхиту, пневмонии, миокардиту, радикулиту.

- А тех, кто старается выглядеть красиво и в мороз, и в стужу, продолжая носить тонкие колготы и короткие юбки, ждет также масса неприятных фактов. Такие пристрастия приводят к циститу, нефриту и воспалению мочеполовой системы. Мужчины также подвергают себя риску, когда не надевают под брюки трико.

- Особому риску при низких температурах подвергаются руки. Лучше выбирать варежки. Необходимо пользоваться кремами для рук, а, за неимением таковых, можно воспользоваться любым кремом на жирной основе.

- И, наконец, ноги. Так как на морозе заметно замедляется кровообращение, то ноги начинают мерзнуть первыми, потому что кровь просто не успевает их согревать. А переохлаждение ног может привести к различным болезням: ангине, обострение гайморита, бронхита, миокардит. Лучше всего от холода помогают теплые носки.

Вот такие вот сюрпризы может преподнести вам морозная зимняя погода. Как вы видите, низкие температуры могут оказать на вас как положительное, так и негативное влияние. Но не стоит бояться морозов. Врачи уверяют, что лучший способ побороть их - как можно больше улыбаться и смеяться. Ведь при плохом настроении вы замерзаете гораздо быстрее. Поэтому не забывайте почаще улыбаться – это согревает!

Е. Яковлева

<http://www.2queens.ru/>

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 № 1

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 22.01.22. сдана по графику в 15.00, фактически в 15.00.