

№6 ЯНВАРЬ 2026 года



Медик Кубани

Газета Кубанского государственного
медицинского университета
Минздрава России

ИТОГИ



Январь

Ректор университета Сергей Алексеенко был избран председателем Совета ректоров вузов Кубани и Адыгеи, обозначив приоритеты развития образования и науки. Студенты отметили Татьянин день фестивалем «Биомедицинские технологии будущего», а танцевальная команда «Harley Street» принесла университету победу на всероссийском чемпионате в Санкт-Петербурге.



Февраль

Объединил патриотические и духовные инициативы, уважение к защитникам Отечества и традиционным ценностям, а также признание научных заслуг университета на региональном уровне. Спортивные победы, запуск второго потока «Школы психологов» и активное участие студентов и преподавателей в формировании сильного, ответственного профессионального сообщества.



Март

Университет подписал соглашение с Южным региональным центром протезирования, представил уникальный цифровой гаджет для точного введения анестетика и провел масштабный медиафорум «МедиаМентор». Студенты обучали школьников принципам оказания первой помощи, участвовали в ликвидации последствий разлива нефти в Черном море и подтвердили высокий уровень социальной ответственности вуза.



Апрель

В университете состоялись масштабные всероссийские олимпиады по онкологии и неонатологии. Студенты стали победителями на международных научных и творческих фестивалях, а также соревнованиях по оказанию первой помощи «Алгоритм спасения». Студенты и преподаватели представили вуз на Белорусско-Российском патриотическом форуме в Минске, посвященном 80-летию Победы.



Май

Для КубГМУ онстал месяцем побед, патриотизма и студенческих достижений. Университет завоевал бронзу на «Кубке Победы», СНО КубГМУ стало лучшим в России, а студенты одержали победы на научных форумах в Санкт-Петербурге, а также в творческих конкурсах. Будущие медики активно участвовали в патриотических акциях к 80-летию Победы и международных молодежных проектах.



Июнь

Завершился учебный год в школе юного доктора «Эквилибриум», стартовали проекты «Умные каникулы» и «МЕДиКУБ». Университет одержал победу на фестивале «Добро.Медиа», принял участие в «Неделе медицинского образования» в Москве и подписал международное соглашение с вузом Китая. Состоялось выжженное мероприятие года — выпуск 2025 Кубанского медицинского университета, который стал самым большим за всю 105-летнюю историю вуза: 1100 врачей и провизоров.

года



Июль

В университете запущен проект «Медштурм» для школьников, студенты стали призерами всероссийских спортивных соревнований, представители КубГМУ вошли в федеральные экспертные сообщества и приняли участие в ключевых образовательных форумах страны. Также в июле успешно завершилась масштабная аккредитация медицинских специалистов, подтвердив высокий уровень подготовки выпускников.



Август

Более 1,4 тысячи ординаторов и врачей готовились к первичной специализированной аккредитации. Студенты КубГМУ представили университет на Международном форуме «Байкал», а в вузе прошло краевое совещание по профориентации школьников. Также КубГМУ был включен в международный справочник Russian Universities Guide для иностранных абитуриентов.



Сентябрь

Студенты университета приняли участие в Х съезде «Волонтеров-медиков», Фестивале науки Юга России и форуме-слете «оСНОвание-2025», а специалисты КубГМУ выступили ключевыми спикерами на выставке-форуме «Здравоохранение Юга – 2025». Также в университете прошел интеллектуально-спортивный марафон «Наука в движении» и заседание дискуссионного клуба «Южный диалог».



Октябрь

В университете состоялась кросс-вузовская экспертиза программы «Приоритет-2030», подтвердившая высокий уровень развития вуза. Студенты проявили себя на Всероссийском слете студентов-спасателей, медиафоруме «Южный рубеж» и международном форуме «Биопром». Также будущие медики отработали навыки первой помощи в условиях, приближенных к реальным, на полигоне «Россети Кубань».



Ноябрь

В университете стартовал проект «Медицинские субботы», прошли Всероссийские и международные олимпиады, где студенты КубГМУ заняли призовые места, а СНО вновь завоевало гран-при как лучшее в России. Месяц также ознаменовался фестивалем «МедМолодежь», форумом антитабакистических волонтеров и крупными фармацевтическими соревнованиями, укрепившими статус университета как центра науки, лидерства и добровольчества.



Декабрь

Делегация университета посетила партнерский вуз в Китае, а студенты и молодые ученые представили КубГМУ на V Конгрессе молодых ученых в Сириусе. Месяц завершился ярким участием волонтеров университета в краевом Дне добровольца, подтвердив активную социальную позицию студентов. В стенах нашего университета прошел Совет Ректоров Краснодарского края и Республики Адыгея.

2025 в фото

Уже нашел себя?





Сессия без стресса

Инструкция по выживанию

Сессия — это не конец света. Медиацентр КубГМУ МЕДКАДР собрал простые рабочие советы, которые помогут сохранить спокойствие, силы и веру в себя от первых дней подготовки до выхода из аудитории.

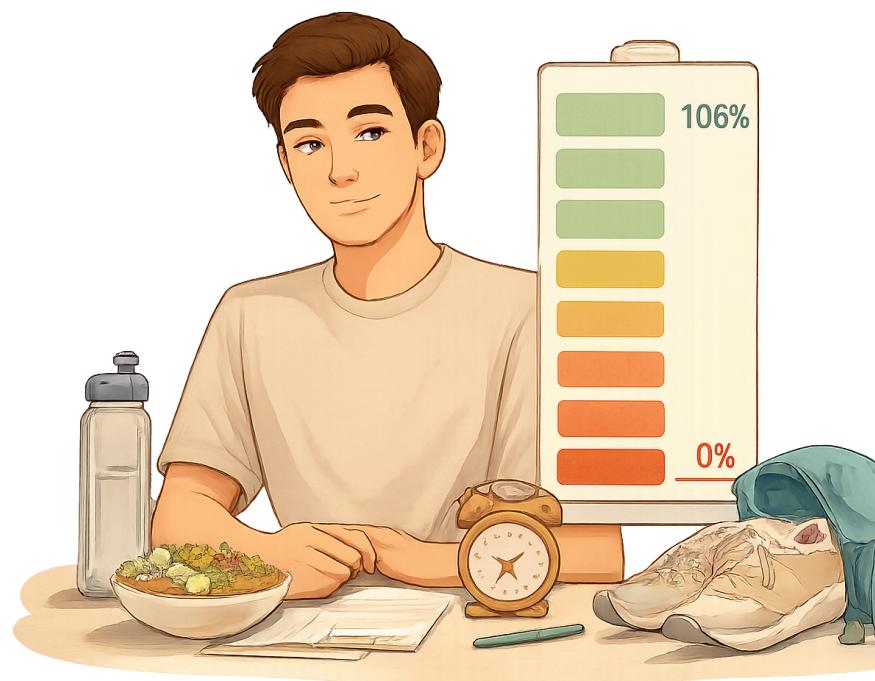
Совет 1. «Видишь цель — верь в себя и не мешай себе паникой»

Составь мини-календарь на 2-3 недели с полями для ввода дат экзаменов и зачетов.



Чек-лист:

- Внес все даты экзаменов в планер
- Составил детальный план подготовки на каждый день
- Выделил самые сложные темы на «пик продуктивности»
- Запланировал время на повторение в последний день



Совет 2. «Сессия — это марафон, а не спринт. Бежать надо с умом»

Создай себе шкалу «Уровень заряда» (от 0% до 100%), в которой каждый день можно отмечать свои силы.



Чек-лист:

- Спиши не меньше 7-8 часов даже в пору самой активной подготовки
- Пьешь воду и не забываешь про нормальную еду (только не доширак!)
- Делаешь короткие перерывы каждые 45-60 минут
- Выходишь на 15-минутную прогулку, чтобы «проветрить» голову



Сессия без стресса

Совет 3. «Одна голова хорошо, а две (или несколько) — лучше»



Совмещайте полезное с приятным и проводите подготовку вместе с друзьями.

Так сложные темы станут более понятными, а процесс перестанет быть катаргой

Чек-лист:

- Организовать групповой созвон для разбора сложной темы.
- Договориться обмениваться конспектами.
- Поддержать друг друга морально — вы не одни!



Совет 4. «До экзамена 1 день — не повод для паники»

Исходя из того, что уже удалось выучить, с чувством, толком и расстановкой оцени сложившуюся ситуацию и составь план на последний перед экзаменом день. Подойди к этому вопросу рационально и, главное, не паникуй, а ниже примерный чек-лист, что взять с собой (а лучше сложить в сумку с вечера), чтобы паника и страх не накрыли в ответственный день



Чек-лист:

- Зачетка/студенческий билет/паспорт при необходимости
 - Ручки (2-3 штуки!), разрешенные материалы
 - Халат, бейджик, шапочка, сменка
 - Вера в то, что ты сделал все, что мог.
- ✓ Удача на твоей стороне! Ты справишься!

Экзамен — сегодня. Как выжить?

- 1. Дыши.** Перед тем как открыть билет, сделай 3 глубоких вдоха и выдоха.
- 2. Отделяй оценку от своей ценности.** Неудача на экзамене — не делает тебя плохим студентом, а лишь характеризует уровень твоих знаний здесь и сейчас.
- 3. «Что самое страшное?»** Задай себе этот вопрос. Чаще всего это не катастрофа.
- 4. Найди свой ритуал.** Счастливая ручка, определенная музыка перед выходом — создай якорь спокойствия.
- 5. Вознаграждай себя.** После сданного экзамена — обязательный приятный бонус (еда, сериал, встреча с друзьями).

Что, если...

Институты и факультеты КубГМУ глазами нейросети

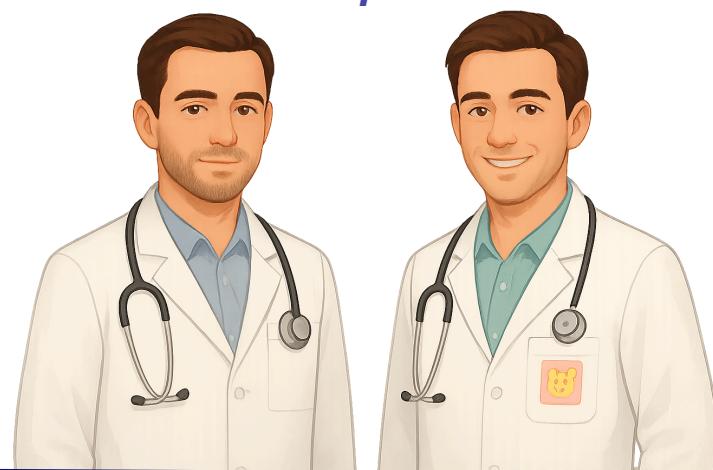
Институт клинической медицины

Два брата-близнеца, разные по характеру, но одинаково надежные.

Один из них — собранный, спокойный и уверенный, говорит мало, но по делу, умеет держать ситуацию под контролем и не поддается панике. Он олицетворение фразы: «Без паники, мы со всем разберемся».

Второй брат мягче и теплее. Он внимателен к деталям, тонко чувствует людей и умеет успокаивать одним лишь взглядом. Его сила — в эмпатии. Он первым заметит тревогу, поддержит словом и даст ощущение безопасности.

Вместе они — баланс разума и заботы. Это те, к кому идут, когда страшно, сложно или непонятно, и уходят с ощущением, что все будет хорошо.



Институт стоматологии

Эффектная блондинка с безупречной осанкой и улыбкой, на которую всегда обращают внимание. Она уверена в себе, умеет быть ироничной и легкой в общении. Кажется, что у нее всегда все под контролем — от расписания до внешнего вида.

Она обожает стендап и тонкий юмор: смеется громко искренне. Для нее смех —

такой же инструмент, как и профессионализм. Она знает, что идеальная улыбка — это не только эстетика, но и уверенность в себе.

А еще она искренне верит, что даже самый сложный случай можно решить, если подойти к нему с холодной головой и хорошим настроением.



Фармацевтический факультет

Это спокойная, собранная девушка с любовью к структуре и точности. Она умеет читать инструкции до конца и получает настоящее

удовольствие от аккуратно разложенных по полочкам знаний. В ее мире нет мелочей — каждая формула имеет значение, каждое действие должно быть выверено.

Она не любит спешку и поверхностные выводы: сначала разберется, проверит, сопоставит — и только потом

сделает первый шаг. В свободное время читает нон-фикшн, разбирается в составах лекарственных и заваривает мятный чай, потому что ценит простые, но работающие решения.

Ей спокойно доверяют самое важное, потому что знают: здесь все будет сделано точно и с умом.



Медико-профилактический факультет

Это гладко выбритый брюнет в очках, который всегда немного опережает события. Он не любит громких фраз и резких формулировок. Его сила — в аналитике, системном мышлении и умении видеть картину целиком.

Он искренне увлечен статистикой, общественным здоровьем и тем, как среда влияет на человека. Может долго и увлеченно говорить о причинно-следственных связях и тонко подмечать то, что другие упускают.

Он не лечит последствия и не работает на авось — он за спокойную, продуманную заботу о будущем.



Институт психологии и коммуникации

Это шатенка с аккуратно собранными в пучок волосами. У нее целая коллекция очков, хотя зрение у нее стопроцентное. У нее спокойный голос и привычка немного наклонять голову, когда слушает — так, будто старается уловить не только слова, но и паузы между ними.

Она хорошо чувствует настроение людей и умеет читать пространство: замечает, когда кому-то некомфортно, когда разговор зашел не туда, и мягко возвращает его в нужное русло. Она любит разбираться в мотивах, смыслах и том, как слова могут лечить — или ранить.

В свободное время читает книги по психологии



Институт непрерывного образования

Это мужчина в возрасте, с ровной осанкой и спокойным взглядом человека, который уже многое пережил и многое понял. Он говорит неторопливо, взвешивая слова, и часто начинает речь с фразы: «Из личного опыта могу сказать...» — и к этим словам хочется прислушаться, потому что он выглядит, как человек с большим багажом знаний, наработанных годами.

Он не гонится за модой и громкими заявлениями, но прекрасно понимает, что мир

и коммуникации, делает пометки на полях и размышляет о том, как можно преподнести информацию еще более бережно. Ее любимый вопрос — «А что, если...». Она любит рефлексировать за чашечкой кофе.

Это человек, рядом с которым становится легче дышать и проще быть собой.



Институт среднего профессионального образования

Это юная девушка с открытой улыбкой и живым, внимательным взглядом. Она рано научилась быть самостоятельной и ценит практические знания, которые можно сразу применить.

Учеба для нее — не абстракция, а понятный путь к профессии и уверенности в себе.

Она легко совмещает занятия, практику и насыщенную социальную жизнь: умеет дружить, поддерживать и быть частью команды. Ее можно встретить и за учебниками, и на прогулке с друзьями в парке, и на студенческом

меняется. Он умеет учиться заново, переосмысливать привычное и принимать новое без страха. Для него развитие — это не спринт, а длинная, уверенная дистанция.

Он верит, что профессионализм — это постоянное движение, и знает: пока человек учится, он остается живым и нужным.

Рядом с ним появляется ощущение устойчивости и уверенности в завтрашнем дне.



Институт довузовского образования

Мальчишка лет тринадцати самом деле только начинает интересные факты, потом без сечно чуть не заправленной разбираться. Он любопытный и живой, еще не знает, кем станет, и в умолку о них рассказывать. Он рубашкой, небрежно повязанным галстуком и ему хочется попробовать все этом его главная ценность: рюкзаком, в котором и сразу. Он задает много перед ним открыт целый мир. вперемешку лежат тетради, вопросов, иногда не в тему, но Он на стартовой точке учебники и какие-то почти всегда — искренне. своего пути. Он немного случайные бумажки. Бывает шумным и хаотичный, но полный Он смеется невпопад, рассеянным, но в глубине потенциала и надежды. чешет затылок, когда души очень старается и волнуется, и иногда делает искренне хочет научиться. вид, что все понял, хотя на Любит запоминать

Семейные традиции КубГМУ

Новый год складывается из мелочей: знакомых мелодий, запаха мандаринов, повторяющихся из года в год традиций. В этом развороте — новогодние истории большой семьи КубГМУ, которые делают декабрь по-настоящему теплым.

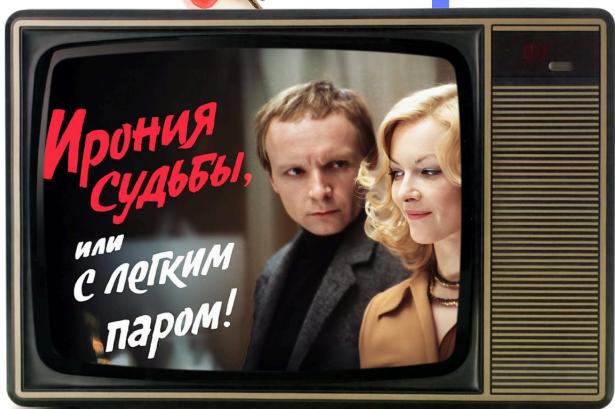
Уже много лет в нашей семье есть одна предновогодняя традиция, которой мы никогда не изменяем. С 25 на 26 декабря мы наряжаем елку, в канун католического Рождества. И именно с момента, когда елку стоит напряженная, мы начинаем klaсть под нее подарки, каждый из которых имеет своего будущего хозяина. Но распаковать их можно будет только после боя курантов. И так изо дня в день подарков становится все больше, а атмосфера Нового года все ярче.

Каждый Новый год ставить дома живую елку! 



Новый год мы всегда отмечаем семьей мама, сестра и я. Самый главный критерий живая елка. Наша атмосфера начинается еще 30 декабря, когда приезжаем после учебы/ работы, домой с полными пакетами различных новогодних штучек и продуктов 31 декабря с самого утра мы все вместе готовим, а по телевизору идут самые добрые советские мультфильмы и фильмы. Весело, дружно обсуждая все на свете, мы готовимся ко встрече Нового года. Вечером садимся за стол, только когда по Первому каналу начинается "Ирония судьбы" А потом приезжают гости, мы веселимся и танцуем до утра.

В нашей семье Новый год — это когда дом постепенно наполняется родственниками. Кто-то приходит с салатами, кто-то — с тортом, кто-то — просто с хорошим настроением. За столом долго не сидим: после полуночи включаем музыку, танцуем, смеемся, вспоминаем смешные истории и делаем кучу фотографий. В какой-то момент праздник превращается в большую семейную вечеринку, где вместе веселятся и взрослые, и дети. Наверное, именно поэтому Новый год у нас всегда получается по-настоящему живым и незабываемым.



У нас большая семья: я, папа, мама и два младших брата. И каждый Новый год у нас есть своя очень важная традиция – собираться всем вместе за большим круглым столом. Уже три года мы живем в разных городах России – кто учится, кто работает. Но новогодние праздники всегда собирают нас всех вместе. Это так ценно – снова почувствовать себя одной дружной командой за нашим круглым столом. Это наше главное новогоднее чудо.

Утром 31 декабря папа с братьями уезжают кататься на лыжах и сноубордах на горнолыжку. Это их мужская традиция, с самого детства. Мы живем в Казани, и поэтому снега у нас хоть отбавляй

А мы с мамой в это время колдаем на кухне. Подготовка к празднику – это наш "девчачий консилиум". Мы готовим вкусности и параллельно обсуждаем весь год: что у кого случилось, чем мы гордимся и о чем мечтаем на будущий год. Это наши секреты, наш смех и наши планы.

Вечером мальчики возвращаются, румяные и довольные. Дом тут же наполняется их энергией. И вот самый главный момент. Мы все вместе садимся за наш большой праздничный стол. По телевизору по традиции идет "Ирония судьбы", а мы, как и каждый год, обсуждаем все события уходящего года: вспоминаем смешное, делимся важным, просто наслаждаемся тем, что мы рядом.



Каждый год 31 декабря мы с семьей стараемся собираться вместе. Почему именно «стараемся»?

Потому что живем в разных городах: родители — в Сочи, брат — в столице России, а я из родного КубГМУ мчусь домой!

Уже после боя курантов 1 января обязательно выходим на улицу, чтобы посмотреть салют и поболтать с соседями и детьми во дворе. Хотя эти дети уже на голову выше меня стали... (время пролетело слишком быстро!) Потом бегу домой

и в предвкушении того, что будет дальше, просто ложусь спать — надо набраться сил для новых приключений!

О каких приключениях идет речь? Все просто! Мой папа ввел традицию кататься на коньках, и каждый год, может, не прямо 1-го или 2-го января, но обязательно в январские каникулы мы ездим на каток все вместе! Хотя «все вместе» — это громко сказано: мама наблюдает с трибуны и фотографирует нас, а мы (папа, брат и я) зажигаем

на льду. Можем и в догонялки поиграть, и перчатками покидаться, и трюки показать, и даже просто побеситься — НО ВСЕ В РАМКАХ

БЕЗОПАСНОГО КАТАНИЯ, ведь сначала идет техника безопасности, а потом уже все остальное!

Вот и вся история! А кто дочитал — молодец!

Желаю каждому насладиться наступающим 2026 годом в кругу близких людей!



Каждый Новый год я отмечаю в кругу семьи под бой курантов. Рано утром 1 января, пока все спят, я с моей семьей еду в горы, на плато Лагонаки. Мы катаемся на ездовых собаках (хаски), на лыжах, гуляем по красивому зимнему лесу. В такие моменты появляется по-настоящему новогоднее настроение и атмосфера волшебства!



Гороскоп на 2026 год



Овен
21.03 — 19.04



Телец
20.04 — 20.05



Близнецы
21.05 — 21.06



Рак
22.06 — 22.07

Год потребует самоконтроля, как на сложном практическом занятии. Спешка может мешать, зато уверенность и четкий план приведут к отличному результату. Главное — не ставить точку раньше времени.

Стабильность — твоя терапия. Регулярная подготовка, режим и привычные ритуалы помогут спокойно пройти учебный год. Всё идёт по плану — даже если кажется, что нет.

Год консилиумов. Совместные обсуждения и командная работа принесут больше пользы, чем одиночная зебрежка. Не бойся задавать вопросы — это признак роста, а не слабости.

Твоя эмпатия — ценный профессиональный навык. В этом году важно научиться дозировать заботу: и о других, и о себе. Профилактика эмоционального выгорания обязательна.



Лев
23.07 — 22.08



Дева
23.08 — 22.09



Весы
23.09 — 23.10



Скорпион
24.10 — 22.11

Ты умеешь брать на себя ответственность — и год даст шанс это доказать. Выступления, проекты, активная позиция будут замечены. Но помни: даже ведущему специалисту нужен перерыв.

Год точных формулировок и выверенных решений. Ты отлично чувствуешь структуру и порядок, но иногда полезно позволить себе неидеальный конспект и ранний уход домой.

Год баланса между учёбой, работой и личной жизнью. Ты научишься правильно расставлять приоритеты и выбирать не только полезное, но и важное для себя.

Год серьезных внутренних изменений. Будут сложные темы и непростые решения, но именно они дадут рост. Ты умеешь выдерживать нагрузку — и этот год это подтвердит.



Стрелец
23.11 — 21.12



Козерог
22.12 — 20.01



Водолей
21.01 — 18.02



Рыбы
19.02 — 20.03

Год расширения кругозора. Новые дисциплины, идеи и подходы вдохновят и вернут интерес к процессу. Главное — доводить начатое до зачёта, а не бросать на полпути.

Год профессиональной выносливости. Ты умеешь работать на результат, и это обязательно даст плоды. Не забывай: восстановление — часть лечебного процесса.

Год нестандартных подходов.. Ты увидишь то, что другие пропускают, и предложишь свежие решения привычных задач. Университет ценит тех, кто выходит за рамки обыденности,

Год интуиции и проницательности. Прислушивайся к себе так же внимательно, как к пациенту или задаче. Иногда лучший ответ — пауза и глубокий вдох.

Расписание на месяц:

31 декабря — Канун Нового Года

1 января — Новый год!

6 января — Рождественский сочельник

7 января — Рождество Христово

14 января — Старый Новый год

21 января — День аспиранта

25 января — День студента

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Редакционная коллегия:
Председатель — С.Н. Алексеенко.
Главный редактор — Е.П. Белоусова.
Верстка — Ч. Балан.
Корректор — Уварова И.В.



Telegram



ВКонтакте



MAX

Стань **частью команды!** Если ты хочешь писать, фотографировать, брать интервью или придумывать рубрики — это **твой шанс!** Пиши нам на почту press-c@ksma.ru, и твои материалы увидят весь университет.