

І ТВОРИТИ ДОБРО!

МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

№ 5 (286)
ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ
12 березня 2011 року



НОВИНИ

ЩОБ У ФАП ПРИЙШЛА СУЧАСНІСТЬ

Голова облдержадміністрації Валентин Хоптян, перебуваючи на Лановеччині, оглянув фельдшерсько-акушерський пункт с. Борсуки.

Нині тут працює 8 осіб медичного персоналу. На обслуговуванні ФАПу перебуває майже 2,4 тисячі осіб.

Медична установа займає кілька кімнат у триповерховій будівлі, завершення будівництва якої та введення в експлуатацію потребує додаткових коштів.

Керівник області, спілкуючись із головою райдержадміністрації Віктором Морозюком, звернув увагу на недоліки. Дав доручення районній владі вжити заходів для приведення у належний стан кабінетів ФАПу, а також висловив пропозицію щодо можливого залучення до функціонування цього закладу проектів, які реалізовує Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського.

«Я бачив чудовий приклад такої співпраці у Гнилицях Підволочиського району, де було відкрито навчально-методичний центр первинної медико-санітарної допомоги. Завдяки реалізації такого проекту пацієнти, за допомогою сучасної техніки та апаратури, за лічені хвилини могли отримати консультації обласних фахівців», — каже Валентин Хоптян.

Під час розмови з керівником агрофірми «Горинь» Осипом Гасюком, який також чимало долучився до спорудження приміщення, в якому, крім ФАПу, планують розмістити виконком сільської ради, аптеку, голова ОДА пообіцяв сприяти пошуку коштів для завершення будівництва.

(Прес-служба ОДА)

ВІДМІННИКИ НАВЧАННЯ



Мар'яна Птиць – студентка 6 курсу медичного факультету. Роки навчання збігають швидко. Попереду у випускниці – державні іспити та прощання зі студентським життям, щирими друзями-однокурсниками, улюбленими викладачами-науковцями.

Стор. 3

У НОМЕРІ

Стор. 2

ІНОЗЕМНІ СТУДЕНТИ ВИБИРАЮТЬ ТДМУ

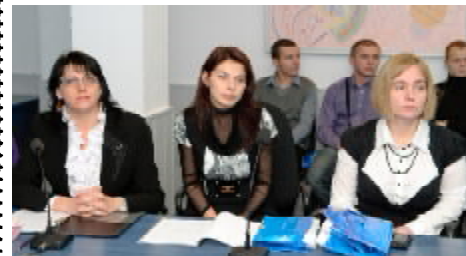


Понад тисячу юнаків і дівчат з 52 країн навчається в ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського, що складає 25 відсотків від усієї кількості студентів нашого ВНЗ. Є серед них і представники Малайзії.

Нещодавно наш університет відвідала делегація в складі членів медичної ради Малайзії, яку очолював професор-травматолог Дато Абу Хассан Асаарі Абдуллах.

Стор. 5

СТОМАТОЛОГІЯ СЬОГОДЕННЯ



Майже сто учасників прибули на Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Актуальні питання стоматології», що відбулася у НОК «Червона калина» ТДМУ ім. І. Горбачевського. Форум викликав неабиякий інтерес визнаних, авторитетних фахівців у царині стоматології, що з'їхалися з усієї України.

Стор. 11

ГОРІХИ. СПОЖИВАЙТЕ І НАСОЛОДЖУЙТЕСЯ



Користь горіхів незаперечна. У всіх горіхах – неповторний унікальний баланс вітамінів і мікроелементів. Вони – це насамперед джерело рослинних білків, крім того, вуглеводів,

харчових волокон і поліненасичених жирних кислот і вітамінів.

ПЕРЕДПЛАТИТЬ ГАЗЕТУ



Засновниками газети «Медична академія» є Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського та головне управління охорони здоров'я облдержадміністрації. Виходить двічі на місяць

на дванадцяти сторінках, у двох кольорах. Видання широко висвітлює медичне життя Тернопільщини, пише про проблеми й успіхи лікувальних закладів області, фельдшерсько-акушерських пунктів, знайомить з новинами

ками в медицині, розповідає про медиків Тернопілля. Не стоїть «Медична академія» й остеронь громадсько-політичного життя, торкається також проблем національно-патріотичного, релігійного виховання.

На сторінках газети завжди багато цікавої та корисної інформації. Друкує вона й сканворди.

ПЕРЕДПЛАТНА ЦІНА

«МЕДИЧНОЇ АКАДЕМІЇ»:
на один місяць – 5 грн 55 коп;
на три місяці – 16 грн 65 коп;
на півроку – 33 грн 30 коп;
на рік – 66 грн 60 коп.

Газету «Медична академія» можна передплатити в будь-якому відділенні зв'язку. Станьте її читачем!

ІНДЕКС 23292

..... До 197-річчя від дня народження та 150 роковин смерті Тараса Шевченка

НЕЗАМЕРЗАЮЧІ ІСКРИНКИ – ШЕВЧЕНКОВІ СЛОВА

9 березня минає 197 років від дня народження, а 10 березня – 150 років від дня смерті геніального письменника Тараса Шевченка.

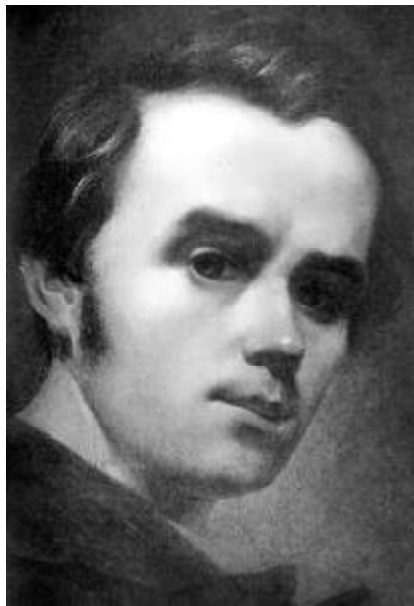
У нас, українців, шаноба до найбільшого свого Поета – виняткова, особлива. Тут, мабуть, немає аналогій у жодного з народів на світі. Хто він такий для нас – Тарас Шевченко? І світоч, і пророк наш, духовний батько, дорогий порадник, просто найближча людина. Ми звикли звертатися за Шевченковою творчістю у своїх почуваннях, поглядах на життя, на історичні події – його слово не має ані йоти фаль-

шу, все тут істина. І світло Шевченкової істини – непо-рушне.

Великий Кобзар робив завжди дивовижний вплив на формування душі народної, світогляду нації. І звичайно, найбільше саме завдяки Шевченкові ми здобулися нині на свою державність, завдяки передовсім йому – Україні засвіталася така воля. Він уди-хнув нам жадання її.

Сміється Кобзар і тужить, будить усіх – суцхих і тих, хто прийде в часи потомні, – до захисту мови материнської, рідної культури. Кличе до визволення дух наш поярем-лений.

«Мати кобзи, мово рідна!» –



серце Поета в землі пуль-сує. Прихилися, послухай... Думки – як змахи шаблі.

Його гнів, його ненависть – справді од великої лю-бові до людей, пригнічених і знедолених, од любові до своєї бідної батьківщини. Але він готовий забути навіть кривди, готовий – вибачити. Він ладен повіри-ти в добро, не витолочене до кінця з душі навіть у пан-ства, коли звертається в «Посланії...» до освічених, не придавлених чорною працею: «Обніміте, брати мої, найменшого брата...» Особливо зворушує, до сліз, оте «прошу вас, благаю».

Він жив – на вулканах на-

родної тиші, на двигтінні істо-ричної магми. А творчо насна-жувався – з тої ж магми, з фольклору. В Шевченка бага-то – ніби із самого фольклору (хто ще, скажімо, міг би так по-народному, глибоко сказати про звичайне людське почут-тя: «Без милого й сонце світить, як ворог сміється»). Так, він з фольклору, з пісні й думи, хоч увібрив же в себе, взяв Вели-кий Тарас і всю культуру часу – і все-все нею обійняв: істо-ричні події, боротьбу народну ... до кривці й сльози. Все.

Незамерзаючі іскрини – його слова. З неохололих вул-канів. З правди життя.

Володимир КОЛОМІЄЦЬ

КОНТАКТИ

ІНОЗЕМНІ СТУДЕНТИ ВИБИРАЮТЬ ТДМУ

Понад тисячу юнаків і дівчат з 52 країн навчається в ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського, що складає 25 відсотків від усієї кількості студентів нашого ВНЗ. Є серед них і представники Малайзії.

Нещодавно наш університет відвідала делегація в складі членів медичної ради Малайзії, яку очолю-вав професор-травматолог Дато Абу Хассан Асаарі Абдуллах.

Триває співпраця між Терно-пільським державним ме-дичним університетом ім. І.Я.Гор-бачевського та коледжем Лін-

офіційні особи з медичної ради Малайзії.

27-28 лютого такий візит відбувся. Крім др. Амія Бхаумік і др. Датук Абдул Гані, малайзій-ську сторону представляли сек-ретар медичної ради Малайзії Ван Мазлан Бін Мохамед Вожді, співробітник з правових питань медичної ради Ма-лайзії Перумал Чіная, очолював делегацію проф. Дато Абу Хас-сан Асаарі Абдуллах.

Гості зустрілися зі студента-ми-земляками, поцікавилися умовами їхнього навчання, побуту та відпочинку.

Відбулася також зустріч деле-гації з ректором нашого універ-ситету, членом-кореспонден-

том НАМН Украї-ни, професором Леонідом Коваль-чуком і членами вченої ради. Учас-ники зустрічі обго-ворили питання подальшої спів-праці у сфері ви-щої освіти, деталь-но розглянувши структуру та орга-нізацію навчаль-ного процесу. Ле-онід Якимович розповів гостям про позитивні зміни, що відбули-ся в діяльності на-шого ВНЗ за ос-танні десять років.

– Ми дуже де-тально вивчили

досвід провідних американських та європейських університетів, – зазначив ректор ТДМУ. – Понад сто викладачів нашого ВНЗ по-бували там на стажуванні. Комп'ютерні технології, що лежать в основі навчального процесу в



Перемовини ректора університету, члена-кореспондента НАМН України, проф. Леоніда Ковальчука з керівником малайзійської делегації, проф. Дато Абу Хассан Асаарі Абдуллах



кольна (Малайзія). У грудні 2010 року наш ВНЗ відвідала делега-ція у складі директора коледжу Лінкольна (Куала-Лумпур), др. Амія Бхаумік і декана, др. Датук Абдул Гані. Були проведені пе-ремовини з ректором універси-тету, а також підписано угоду про співпрацю між коледжем Лінкольна і Тернопільським дер-жавним медичним університе-том ім. І.Я. Горбачевського. Під час цього візиту була також досягнута домовленість, що незабаром ТДМУ відвідають



університеті, нині, можливо, навіть кращі за ті, що їх вико-ристовують в європейських вишах. Сучасна методика викладання, об'єктивна система оцінювання знань, потужний науково-педа-гогічний потенціал – все це ство-

рює відповідні умови для фахо-вої підготовки гідних і конку-рентоспроможних на міжнарод-ному медичному ринку праці професіоналів.

Члени делегації мали змогу переконатися, що в ТДМУ зроб-лено все необхідне, аби іноземні громадяни і, зокрема, молодь з Малайзії, продуктивно здобу-вала сучасну вищу медичну ос-віту. Випускники нашого універ-ситету у своїх країнах стають визнаними та високо оцінени-ми фахівцями. Звідси й попит на навчання. До слова, Леонід Яки-мович відзначив старанність малайзійських студентів, які на-вчаються в ТДМУ. Гостям було приємно це чути. Адже будь-яка спільнота виграє, коли її представляє освічена та налаш-тована на навчання, ініціативна й здібна молодь.

Оксана БУСЬКА,
Андрій ВОЙНА (фото)

Редактор **Олег КИЧУРА**
Творчий колектив: **Лариса ЛУКАШУК,**
Оксана БУСЬКА,
Андрій ВОЙНА
Комп'ютерний набір і верстка:
Руслан ГУМЕНЮК

Адреса редакції:
46001,
м. Тернопіль,
майдан Волі, 1,
тел. 52-80-09; 43-49-56
E-mail hazeta.univer@gmail.com

Засновники:
Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського,
управління охорони здоров'я
облдержадміністрації

Видавець:
Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського
Індекс 23292

За точність
викладених фактів
відповідає автор.
Редакція не завжди
поділяє позицію
авторів публікації.

Реєстраційне свідоцтво
ТР № 300 від 19.12.2000
видане
управлінням у справах
преси та інформації
облдержадміністрації

Газета виходить
двічі на місяць
українською мовою.
Обсяг – 2 друк. арк.
Наклад – 2000 прим.
Замовлення № 168

Газету набрано, зверстано,
віддруковано у Терно-
пільському
державному
університеті
ім. І.Я. Горбачевського.
46001, м. Тернопіль,
майдан Волі, 1.

ЗАХОДЬТЕ НА САЙТ ТДМУ: WWW.TDMU.EDU.TE.UA (ВИДАВНИЦТВО «УКРМЕДКНИГА». ГАЗЕТА «МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ»)

ВІДМІННИКИ НАВЧАННЯ

ЗАХОДИ

МАР'ЯНА ПТИЦЬ: «МРІЯ СТАТИ ЛІКАРЕМ ЖИЛА В МЕНІ ЩЕ З 6 КЛАСУ»

Мар'яна Птиць – студентка 6 курсу медичного факультету. Роки навчання збігають швидко. Попереду у випускниці – державні іспити та прощання зі студентським життям, щирими друзями-однокурсниками, улюбленими викладачами-науковцями.

– Мені дуже пощастило і з університетом, і з друзями, особливо з викладачами, чий знання, вміння та досвід викликають захоплення, – розповідає Мар'яна. – Переконана, що наші викладачі – найкращі.

Про навчання в ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського Мар'яна мріяла ще зі школи. До речі, 10 і 11 класи дівчина закінчила екстерном і з відмінними оцінками. Подала документи одразу на два факультети ТДМУ – медичний та стоматологічний.

– У школі мені дуже подобалися біологія й хімія, тому подала також документи на біологічний та хімічний факультет Тернопільського національного педагогічного університету. Вступила в обидва ВНЗ, на державну форму навчання, але перевагу віддала ТДМУ. Обрала медичний факультет.

Мрія стати лікарем жила в мені ще з 6 класу, тож, отримавши можливість здобути вищу медичну освіту в облюбованому мною університеті, була неймовірно щаслива.

– У вашій родині є медики?

– Ні. Я буду перша. Мої батьки проживають в Переволоці Бучацького району. У цьому мальовничому селі минуло моє дитинство. Тато й мама завжди підтримували мене в прагненні стати лікарем. Головне, казали, мати міцні знання, бажання вчитися та наполегливість. Дуже вдячна їм за підтримку, розуміння і доброту. Мій брат Віталій також здобуває вищу освіту. Він – майбутній програміст. Батьки дуже вболівають за нас обох.

– Студентські роки – золота пора. Але минає вона дуже швидко. І лише від студента

залежить, який багаж знань він (чи вона) зможе винести зі стін ВНЗ. Розкажіть, будь ласка, про свої студентські будні.

– Вони цікаві та насичені. Вчитися мені подобається і в університеті створені всі умови, щоб студент міг зреалізувати себе, свій потенціал. Навчання відбувається не лише в аудиторії. Неоціненний досвід здобула, приміром, працюючи у вихідні в складі бригади швидкої допомоги. Це було на четвертому курсі. Люди, що зверталися, потерпали від різних хвороб, зокрема, й від серцево-судинних, і допомогу треба було надати оперативно



Віта ЗАГВОЦЬКА та Мар'яна ПТИЦЬ під час занять

запобігаючи застудним захворюванням, а в разі потреби надавали медичну допомогу. А ще навчали здоровому способу життя, фізичній активності. Більшість хворіє через те, що мало рухається, а вільний час витрачає на телевізор чи комп'ютер.

– Закінчивши навчання, ви б хотіли працювати...

– Офтальмологом. Щоб повертати людям найдорожче – зір і можливість бачити красу світу, в якому живемо. Офтальмологія – особлива спеціальність, бо очі – ні з чим не порівняним, особливим органом. Берегти їх треба змолоду. На жаль, захворювання на катаракту нині молодіє, прогресує й глаукома, яка посідає друге місце серед причин сліпоти в нашій країні. Лише вчасне звернення до офтальмолога може запобігти втраті зору. Сучасному ж офтальмологу абсолютно необхідні універсальні теоретичні знання та практичні навички, бо понад 80 відсотків захворювань очей безпосередньо пов'язані із загальним станом здоров'я людини, не вивчивши який неможливо ефективно лікувати наші «дзеркала душі».

– Ви – успішна студентка одного з провідних медичних університетів України, майбутній лікар і за освітою, і за покликанням. Чим цікавитеся на дозвіллі?

– Люблю подорожувати. Студенткою побувала в Криму, Карпатах. Разом з одногрупниками їздила до Вінниці, щоб відвідати Національний музей-садибу творця військово-польової хірургії, медика, педагога й громадського діяча зі світовим ім'ям Миколи Пирогова. Враження незабутні.

Наша 12 група дуже дружна, згуртована. Кожен з нас – різнобічна, цікава особистість. Переконана, що в майбутньому Ольга Бишевич, Михайло Ткачук, Віта Загвоцька та інші мої друзі досягнуть значних професійних висот. До речі, з Вітою я ось уже п'ять років мешкаю в одній кімнаті гуртожитку. Умови проживання хороші, тож живеться комфортно.

Що ще люблю? Читати. Хочу, крім німецької, вивчити ще англійську мову. Придбала підручники, аудіозаписи. Стараюся більше спілкуватися англійською з тими, хто знає її на «відмінно». Переконана – англійська медицина конче потрібна. Узагалі ж – чим більше мов знаєш, тим краще.

– Бажаю вам, Мар'яно, успішно закінчити університет і не зупинятися на досягнутому. Хай щастить і нині, і в майбутньому.

Оксана БУСЬКА
Фото Андрія ВОЙНИ

УКРАЇНИ ПРЕСЛАВНА ДОНЬКА

*Якби мої думи німії
Та пісню стали без слова.
Тоді б вони більше сказали,
Ніж вся отся довга розмова.*

Леся Українка

До 140 років від дня народження Лесі Українки викладачі кафедри філософії, суспільних дисциплін та іноземних мов Олена Кравчук, Ігор Драч, доцент Володимир Юкало провели самостійну роботу з української мови (за професійним спрямуванням) та історії української культури зі студентами 1, 2, 5, 6 груп медичного факультету в обласній бібліотеці для молоді та юнацтва. Організатори літературно-мистецької композиції «України преславна донька» запросили студентів стати учасниками імпрези.

Автори сценарію – завідувач сектору періодики Анна Василюк, бібліотекар інформаційно-бібліографічного відділу Ольга Крива, завідувач відділу міського абонементу Христина Гук – окреслили основні віхи життя та діяльності Лесі Українки як людини та поета. Важливо, що автори та виконавці поставили наголос не на громадському, а на маловідомому особистому лірично-доленосному житті Лариси Косач. Під музику звучали вірші поетеси – прекрасні та актуальні, як і понад сто років тому.

*Шлю до тебе малий
сей листочок,*

*Може, ним я тобі пригадаю,
Сею тріскою з нашого гаю,
Наш далекий волинський
куточок.*

*Озовися, мій друже, до мене,
Твого слова не чула я з літа,
Бо я прагну від тебе привіта,
Як дощу деревце те зелене.*

Дійство супроводжувала мультимедійна презентація, в якій використано багато невідомих широкому загалу фото поетеси. Примітно, що на імпрезі були присутні студенти з Волині, де народилася письменниця. Нова почута інформація викликала розчуження, почуття любові та гордості в їхніх серцях до нелегкої долі видатної землячки. Всі учасники заходу отримали позитивні враження й були щиро вдячні авторам імпрези.

Після свята студенти мали змогу здійснити екскурсію бібліотекою, відвідати абонементний та читальний зали, безкоштовний Інтернет-центр з доступом Wi-Fi, відділ мистецтв, зал і центр «Вікно в Америку», де зберігають літературу англійською мовою. Крім того, бажачі виробили одноразовий або річний читацький квиток, щоб користуватися послугами бібліотеки.

**Ігор ДРАЧ,
викладач кафедри
філософії, суспільних
дисциплін та іноземних мов**

ОБ'ЄКТИВ



Наталія ПОЛУЙЧАК (вгорі) та Андрій ШМОРГАН і Христина МОЧЕРНЮК (внизу), студенти фармацевтичного факультету

Фото Андрія ВОЙНИ



ВИЗНАЧИЛИ ОРІЄНТИРИ СПІЛЬНОЇ ПРАЦІ

Колегія відбулася за участю директора Департаменту кадрової політики та запобігання корупції МОЗ України Володимира Вороненка, головного державного санітарного лікаря області Степана Дністряна, голови постійної комісії обласної ради з питань охорони здоров'я, сім'ї, материнства та дитинства, ректора Тернопільського державного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського, члена-кореспондента НАМН України, професора Леоніда Ковальчука, начальника державної інспекції з контролю якості лікарських засобів в Тернопільській області Галини Криницької, начальника відділу охорони здоров'я виконкому Тернопільської міської ради Ростислава Левчука, голови Тернопільської асоціації головних лікарів, головного лікаря Тернопільської обласної дитячої лікарні Григорія Корицького.

Торік, як зазначили на колегії, за сприяння обласної та районних державних адміністрацій, рад всіх рівнів, активної позиції головних лікарів, дещо покращено матеріально-технічну базу лікувально-профілактичних установ, створені певні умови для діагностики та лікування хворих. Причому, після капітального ремонту відкриті сучасні відділення анестезіології та інтенсивної терапії у Підволочиській, Збарзькій, Тербовлянській центральних районних лікарнях, приймально-діагностичне відділення та акушерський операційний блок у Тернопільській міській лікарні №2, ФАПів та амбулаторій загальної практики – сімейної медицини у 8 населених пунктах, чотири сучасні модульні котельні в обласних установах, замінено 780 вікон на металопластикові, у медичних установах поновлено 52 автомобілі. Розпочато реконструкцію й капітальний ремонт відділень анестезіології та інтенсивної терапії в обласній дитячій клінічній лікарні, пологового відділення в обласному перинатальному центрі, інвестиційний проект в обласному спеціалізованому будинку дитини.

Вирішенню поставлених перед нами завдань сприяли залучені позабюджетні кошти та державні програми, – зазначив у своїй доповіді начальник головного управління охорони здоров'я облдержадміністрації Михайло Буртняк. – Позабюджетних надходжень залучено на суму 43,5 мільйона гривень, що на 6 мільйонів гривень більше, ніж 2009 року. А це є результатом співпраці з міжнародними фондами, страховими компаніями, спонсорами. За державними програмами до області надійшло лікарських засобів і медичного обладнання на 25 мільйонів гривень.

На жаль, це далеко до потреб галузі. У більшості медичних закладів і надалі експлуатують застаріле рентгенодіагностичне, ультразвукове, дихально-реанімаційне обладнання. В державних установах відсутній сучасний ан-

У конференц-залі Тернопільської університетської лікарні відбулося спільне засідання колегії управління охорони здоров'я облдержадміністрації та комісії з питань охорони здоров'я, материнства і дитинства обласної ради.

гіограф, МРТ, потребує оновлення гама-терапевтичний апарат в обласному онкологічному диспансері, але їх придбання без додаткового цільового фінансування та сприяння МОЗ України неможливе.

Особливо турбує стан справ в установах первинної ланки: лише у 38% ФАПів та 57% амбулаторій загальної практики наявні сучасні комплекти обладнання, існує чимало проблемних питань щодо побутових умов хворих і медичних працівників.

Очільник медичної галузі області особливу увагу звернув на покращення забезпечення медикаментами хворих у стаціонарах. Зокрема, він повідомив, що торік у 11 районах вартість одного ліжко-дня становила від 2,2 до 5 грн. Тому пацієнти й закуповували лікарські засоби за власні кошти, а установи зорганізували надходження доброчинних внесків.

Тепер видатки на медикаменти зменшено на 6,5 млн. грн., а це потребує внесення змін до кошторисів видатків та корегування бюджету впродовж року.

На думку керівника галузі, розв'язання проблем медичного забезпечення краян, впровадження нових медичних технологій неможливе без поетапної структурної реорганізації галузі, оптимізації мережі ліжкового фонду, розмежування фінансових потоків за рівнями медичної допомоги. Тому головне управління охорони здоров'я ОДА, Тернопільський медичний університет, міжвідомча комісія обласної ради створили концепцію реформування охорони здоров'я області, яку ухвалили на спільному засіданні колегії та вченої ради.

За цією концепцією передбачено проведення поетапних заходів, а саме на первинному рівні – реорганізація ФАПів, що обслуговують понад 1200 осіб в амбулаторії загальної практики-сімейної медицини, створення центрів медико-соціальної допомоги. На вторинному рівні: формування мережі швидкої медичної допомоги, консультативно-діагностичних центрів на базі поліклінік, відділів охорони здоров'я при райдержадміністраціях, реорганізацію лікарень, враховуючи інтенсивність лікування, в госпітальні округи. На третинному рівні передбачена організація сучасних медичних центрів.

Примітно, що в області вже зроблені перші кроки в цьому напрямі. З 1 січня 2011 року фельдшерсько-акушерські пункти, сільські лікарські амбулаторії, дільничні лікарні переведені на фінансування з районного бюджету, створені при центральних районних лікарнях центри первинної медико-санітарної допомоги в

кожному районі, в 11 районах працюють відділи охорони здоров'я при райдержадміністраціях.

Ректор Тернопільського державного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського, член-кореспондент НАМН України, професор Леонід Ковальчук зазначив, що нині вже активно діють перші навчально-медичні центри на базі реконструйованих ФАПів, амбулаторій у селах Гнилиці Підволочиського та Зарубинці Збарзького районів. Ці центри й справді можна назвати взірцем закладу первинної ланки на селі, в них створені всі побутові зручності, а також є можливість через систему телекомунікаційного зв'язку проводити консультації пацієнтів, розшифрування ЕКГ та інше, надавати сучасні стоматологічні послуги. Щодо проведення реформування у медичній галузі загалом, то Леонід Ковальчук наголосив, що підходить до цієї справи потрібно виважено, з урахуванням громадської думки, а головне – кваліфіковано.

– Передусім маємо зберегти все те цінне, що напрацьовували десятиліттями, – зауважив доповідач. – Але поки ми не наведемо лад на першому рівні, не створимо консультативно-діагностичних центрів, служб швидкої допомоги, окружних лікарень, доти говорити про перерозподіл вторинної медичної допомоги між районними і окружними лікарнями не можна.

Не залишили осторонь на колегії й таких важливих питань, як демографічна ситуація та стан здоров'я краян. Скажімо, на тлі зменшення народжуваності, стабілізації загальної смертності, природній приріст, на жаль, залишається від'ємним і становить – 3,5. Поширеність захворюваності збільшилась на 1,6%. За підсумками року зросла захворюваність серед дорослих на хвороби кровообігу, інфаркт міокарда, збільшилися показники захворюваності на цереброваскулярну, онкологічну патологію, цукровий діабет, які є досить догнотривалі та затратні в лікуванні.

Незважаючи на зниження захворюваності на туберкульоз серед дорослих, підлітків і дітей, проблемними за показниками захворюваності залишаються Підгаєцький, Тербовлянський, Козівський, Заліщицький райони, а за охопленням флюорографічними оглядами – Кременецький, Шумський, Гусятинський, у яких оглянуто 350-450 осіб на тисячу населення. Особливо турбує зростання показника деструктивних форм до 47,6%, а у шести районах він склав 53-71%.

Така ситуація у цій царині, на думку Михайла Буртняка, спричинена певними чинниками – це і низька якість профілактичних оглядів, диспансеризації населен-

ня на рівні первинної ланки, відсутність виконання конкретних завдань за моделями кінцевих результатів роботи у кожному ФАПі, сільській лікарській амбулаторії. Є необхідність у проведенні активної санітарно-просвітницької роботи серед мешканців Тернопілля з допомогою ЗМІ.

Особливу увагу на зібранні привернули до питань охорони материнства та дитинства. Незважаючи на значні досягнення педіатричної служби торік, про що свідчить, приміром, те, що показник дитячої смертності стабілізувався на рівні 8,05 %, а це є 5-8 рейтингове місце на рівні держави, стан здоров'я матерів і дітей не на належному рівні. Скажімо, зафіксована найвища дитяча смертність у Підволочиському, Збарзькому, Шумському районах, зростають показники перинатальної дитячої смертності, окремі випадки смерті вдома, дорогою до лікарні.

Михайло Буртняк звернув увагу аудиторії на незадовільне використання можливостей обласних дитячих санаторіїв для оздоровлення дітей. У Кременецькому психоневрологічному санаторії, у таких районах, як Бучацький, Підволочиський, Тернопільський використано путівок лише на 10-19 відсотків. На оздоровлення в Яблунівський протитуберкульозний санаторій не скерували жодної дитини з Монастириського, Підгаєцького районів. Недостатньо фахівці Чортківського та Лановецького районів застосували ресурси Бережанського гастроентерологічного санаторію. Така ж картина щодо використання путівок у санаторії МОЗ України.

Критично відгукнувся Михайло Буртняк й про проведення імунізації дитячого та дорослого населення проти керованих інфекцій. Попри те, що у проведенні щеплень проти грипу цього року відповідні служби працювали значно краще, то показники первинного вакцинального комплексу дітям до року, навпаки, засвідчують зниження з 90,7 до 85,2 відсотка.

Про затвердження плану заходів соціально-економічного розвитку охорони здоров'я області на 2011 рік доповідав перший заступник начальника головного управління охорони здоров'я облдержадміністрації Любомир Синоверський.

У рішенні колегії медики області внесли пункт про впровадження концепції реформування галузі охорони здоров'я на первинному рівні, оптимізацію мережі ліжкового фонду на вторинному рівні, ефективно використання бюджетних коштів, залучення позабюджетних та спрямування їх на зміцнення матеріально-технічної бази сільських медичних установ, стаціонарних підрозділів. Йдеться також про першочергове укомплектування кадрами лікувально-профілактичних закладів сільської місцевості із забезпеченням їх соціально-побутовими умовами. Загострили увагу на підвищенні якості та результативності роботи установ первинної ланки у проведенні профоглядів, диспансеризації, профілактичної роботи, лікування, дієвого контролю за якістю лікувально-діагностичного процесу.

Лариса ЛУКАЩУК



Іван ІВАЧЕВСЬКИЙ, студент медичного факультету (вгорі); Інна КОЗАК, провізор-інтерн фармацевтичного факультету (внизу)



ЦІКАВО

ТРИМАЙТЕ НЕРВИ ПІД КОНТРОЛЕМ

1. Якщо чимось тривожитесь, слід поговорити з тим, кому довіряєте, – з лікарем, священиком, другом, чи тією людиною, яка вас дратує, але доброзичливо, намагаючись знайти порозуміння.

2. Якщо гнівається, тобто втрачаєте нервову силу, починайте рахувати, не дайте гніву вибухнути, бо згодом пошкодуєте про свої слова чи вчинки. А найліпше – займіться різними справами чи роботою на свіжому повітрі.

3. Уникайте сварок, не дражніть людей і не піддавайтеся, коли вас дражнять. Уникайте неприємних для вас людей.

4. Більше усміхайтесь і смійтеся. Це додає здоров'я внаслідок щасливого душевного стану. Пам'ятайте: «Якщо ти смієшся, то весь світ сміється з тобою».

5. Не будьте надто чутливим. Хай інші ненавидять, заздрять, підозрюють і живуть не в ладу з собою. Тільки не ви! І заради Бога, не шукайте в людях досконалості, а намагайтеся бачити в інших тільки хороше.

6. Не мордуйте себе спогадами про горе, неприємні події, вчинки тощо.

«Царство небесне всередині нас». Коли тіло зовсім спокійне, всередині вас мир, спокій і радість життя. Це заслуговує того, щоб його домагатися.

СТОМАТОЛОГІЯ СЬОГОДЕННЯ

Судячи зі схвальних відгуків, захід був досить цікавим, оскільки організатори досягнули поставленої мети. Конференція окреслила здобутки сучасної стоматології, а також коло актуальних проблем та шляхи їх вирішення. Учасники засідань розглянули нові методи лікування та профілактики основних стоматологічних захворювань, актуальні питання дитячої стоматології, ортодонції, хірургії та імплантології.

Великий інтерес поважної публіки викликала доповідь Анана Абдалаха — представника Київського національного медичного університету ім. О.О. Богомольця «Ретенція після ортодонтного лікування». Предмет дослідження — лікування хворих з різнобічною патологією зубощелепного апарата після ортодонтичного лікування з використанням ретейнерів для утримання зубів у досягнутому положенні. У процесі дослідження лікар довів, що саме використання ретейнерів після ортодонтичного лікування не дозволяє зміщеним зубам повернутися в своє первинне положення, що й дозволяє досягнути ефективності лікування. Асистент кафедри дитячої стоматології ТДМУ Надія Осарчук у своїй доповіді розповіла, як планувати

Майже сто учасників прибули на Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Актуальні питання стоматології», що відбулася у НОК «Червона калина» ТДМУ ім. І. Горбачевського. Форум викликав неабиякий інтерес визнаних, авторитетних фахівців у царині стоматології, що з'їхалися з усієї України.

лікування адентії за допомогою методу дентальної імплантації. Дослідження, які провела науковець, показали, що при планованні лікування в підлітковому віці використання дентальної імплантації є важливим методом відновлення цілісності зубних рядів та покращення жувальної ефективності. Запобігаючи вторинним зубощелепним деформаціям на ранніх стадіях їх розвитку, зберігається інтактність сусідніх з імплантатами зубів.

Не залишилася осторонь уваги аудиторії й доповідь доцента Івано-Франківського медичного університету Юрія Кононенка, який у співтворстві з своїми колегами досліджував проблему запобігання токсичної дії анестетика під час ін'єкційного знеболення. На основі проведених досліджень були розроблені практичні рекомендації, серед яких:

а) при проведенні інфільтраційного знеболення застосовувати спеціальні ін'єктори (SOFJEKT

Олександр Авдеев у своїй доповіді мовив про гуморальний імунітет в експериментальних тварин при змінній реактивності. Різноманітний вплив зовнішнього середовища може впливати на стан реактивності організму.

Задля визначення змін гуморального імунітету при змінній реактивності організму з дотриманням принципів біоетики були проведені дослідження на дорослих щурах. Отримані дані вказують на те, що зміни імунологічної реактивності, вірогідно, відбуваються через вплив на організм резидентної мікрофлори біотопів, передовсім — порожнини рота. Саме тут відбувається первинний контакт їжі зі слизовою оболонкою, і механічний вплив може ставати чинником розвитку змін у пародонті зубів.

Про застосування зубного еліксиру «Грейпфрутів» як лікувально-профілактичного засобу в ортодонції мовила представник Львівського національного медичного університету ім. Данила Галицького І. Двудіт. Ополіскування порожнини рота зубним еліксиром «Грейпфрутів» на основі біофлавоноїдів цитрусових, як зазначила доповідач, справляє позитивну дію на тканини пародонту, знижуючи ступінь запального процесу, нормалізуючи гігієнічний стан ротової порожнини, що дозволяє рекомендувати його для лікування, профі-

лактики та реабілітації хворих на пародонтит.

Науковець стоматологічного факультету ТДМУ М. Якимець свою доповідь присвятила питанням стану тканин пародонта у хворих на цукровий діабет. Наразі одним з основних методів діагностики захворювань пародонта є рентгенографія, яка дає можливість виявити ознаки пародонтиту — резорбційні та деструктивні зміни в кістках альвеолярних відростків. Цукровий діабет істотно впливає на порушення трофіки тканин пародонту, що призводить до виникнення пародонтопатій, які є результатом проявів дистрофічних змін у тканинах пародонту, що пов'язано з порушенням структури та функціонування мікроциркуляторного русла. Тому проблема діагностики та лікування цієї патології входить до числа актуальних проблем стоматології, зазначила доповідач.

Підбивши підсумки конференції, її учасники прийняли важливі рішення, які в майбутньому сприятимуть подальшому розвитку нових технологій у практичній стоматології.

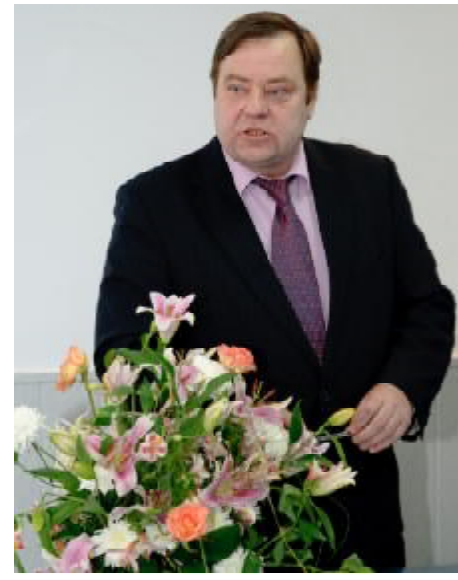
**Лариса ЛУКАШУК,
Андрій ВОЙНА (фото)**



Перший проректор ТДМУ, професор Ігор МИСУЛА та декан стоматологічного факультету Ярослав НАГРНИЙ



Анан А. ДАРВИШ, аспірант Національного медичного університету ім. О. Богомольця



Олександр КУХАРЧУК, головний лікар міської комунальної стоматологічної поліклініки

— у вигляді авторучки, FALKON — у вигляді пістолету тощо), які забезпечують знеболення одного зуба мінімальними дозами анестетика 0,2-0,3 мл; б) при провідниковому знеболенні використовують сучасні ін'єктори, конструкція яких дозволяє якісно проводити аспіраційну пробу та не перевищувати терапевтичну дозу анестетика, яка становить 4,0 мл. Застосування вказаних рекомендацій в амбулаторній стоматології дозволяє запобігти виникненню токсичної реакції при ін'єкційному знеболенні.

Доцент кафедри дитячої стоматології ТДМУ



Доцент Івано-Франківського медуніверситету Юрій КОНОНЕНКО

Відаєте?

ЖІНКИ ПОЧИНАЮТЬ ВСТАВЛЯТИ СКЛЯНІ ЗУБИ

Фахівцям з Каліфорнійського технологічного інституту та Національної лабораторії Лоуренса, розташованої в Берклі, вдалося розробити особливе надміцне скло, яке за своєю твердістю анітрохи не посту-

пається сталі. Новий матеріал є поєднанням паладію та срібла, до яких додана невелика кількість металодів. Як розповів один з провідних авторів роботи, професор Каліфорнійського технологічного інституту

Маріос Деметрій, це найміцніша речовина з класу металевих скла.

Найбільш вірогідною сферою застосування нового матеріалу, як очікується, стане стоматологія. Так, серед стоматологічних сплавів, з яких виготовляють зубні протези, сполуки на основі паладію вже давно визнаються найкращими. Зазвичай для їхнього виготовлення

застосовують сплави цього металу із золотом або сріблом. За своєю міцністю вони трохи поступаються новому винаходу, проте їхня вартість є порівняно високою, через ціни на сам паладій.

Цей метал є свого роду супутнім матеріалом, отриманим під час видобутку платини. Він належить до числа небагатьох речовин, визнаних

біосумісними з людським організмом, які, потрапляючи всередину, не викликають його інтоксикації. Окрім виготовлення зубних протезів, паладій широко застосовується в електроніці, для виготовлення стійких до корозії деталей приладів, в ювелірній справі, для виробництва особливого посуду, медичних інструментів і деяких лікарських препаратів.

ВСЕ СВОЄ ЖИТТЯ ПРИСВЯТИЛА ПЕДІАТРІЇ

10 березня відзначила 75-річчя відомий вчений та клініцист професор-педіатр Лідія Михайлівна Слободян.

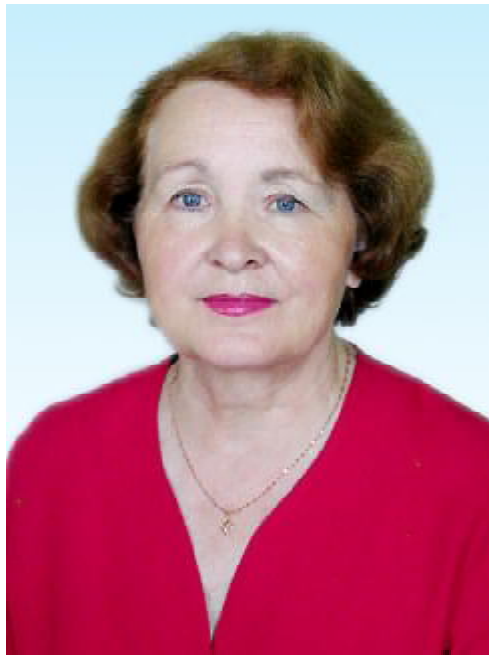
Народилася в с. Львівське Сандовського району Калінінської області. Все своє життя Лідія Михайлівна присвятила педіатрії. Доктор медичних наук (1986 р.), професор (1987 р.) за досягнення в навчально-виховній та науково-методичній роботі нагороджена дипломом другого ступеня Міністерства освіти (1970), має значок «Відмінник охорони здоров'я» (1983).

Закінчила педіатричний факультет Харківського медичного інституту 1960 р., з 1960 до 1966 рр. — ординатор і райпедіатр Чемеровецької районної лікарні Хмельницької області, 1966-1969 рр. — клінічний ординатор, 1969-1972 рр. — асистент, 1972-1985 рр. — доцент кафедри педіатрії медичного факультету, 1985-1997 рр. — завідувач, з 1997 до 2008 року — професор кафедри педіатрії факультету післядипломної освіти Тернопільського державного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського.

Наукові дослідження стосуються вивчення різнобічного впливу вітаміну Д на дитячий організм і серцево-судинну систему тварин. Розроблені та запропоновані для практичної охорони здоров'я клініко-лабораторні критерії діагностики гіпервітамінозу Д у дітей. Впер-

ше у колишньому Радянському Союзі були видані методичні рекомендації «Профілактика, діагностика і лікування гіпервітамінозу Д» (1976 р.). Особливий внесок зроблений у вивченні проблеми гідролізу та всмоктування різних вуглеводів у дітей в нормі і при патології. Запропонована концепція патогенезу спадкового синдрому мальабсорбції на основі вивчення стану біологічних мембран. Розроблена класифікація синдрому мальабсорбції, диференційна діагностика спадкового і набутого, первинного та вторинного синдромів мальабсорбції. Запропоновані інформативні методи діагностики галактоземії, целиакії, непереносимості лактози і розроблені ефективні методи патогенетичного лікування дітей із синдромом мальабсорбції з включенням антиоксидантних і мембраностабілізуючих засобів. Свої наукові погляди викладені у монографії «Синдром мальабсорбції вуглеводів у дітей» (1994 р.).

У передмові до книжки акад. А.М. Уголев та проф. А.Х. Кліорін дали дуже високу оцінку у роз-



в'язанні проблеми мальабсорбції у дітей.

Вивчався вплив зовнішніх факторів на адаптацію, захворюваність, фізичний та психомоторний розвиток дітей, народжених матерями-робітницями бавовняно-прядильного комбінату. На основі чисельного фактичного матеріалу розроблений і впроваджений у практику ефективний комплекс оздоровчих заходів з профілактики невиношування вагітності, перинатальної патології, зниження захворюваності та покращення показників психомоторного розвитку дітей (методичні рекомендації «Профі-

лактика і лікування невиношування, порушень психосоматичного розвитку дітей у матерів-робітниць промислових підприємств» (1998 р.). Розроблені, апробовані та впроваджені в практику 9 методів реабілітації недоношених дітей, що дозволило знизити тривалість перебування у лікарні й поліпшити неонатальні показники (методичні рекомендації «Етапна реабілітація недоношених дітей» (1998 р.).

Під керівництвом проф. Л.М. Слободян вивчали особливості патогенезу, показників імунної системи клінічних проявів, діагностики бронхолегеневої патології у дітей, які часто хворіють, розроблені й впроваджені в практику методи реабілітації цієї групи дітей. Розроблена різноманітна методика використання антигіпоксину для профілактики та лікування дітей, які часто і довго хворіють. Апробований і впроваджений у практику метод мікрохвильової терапії для реабілітації дітей, які часто хворіють, у дитячому дошкільному закладі, що дозволило знизити захворюваність утрічі. Вивчали проблеми біоценозу кишківника у дітей з різними формами гастроудоденальної патології, удосконалення методів лікування з використанням електромагнітного випромінювання надвисокої частоти низької інтенсивності, що дозволило зменшити тривалість загострення основного захворювання та подовжити ремісію хвороби.

За результатами наукових досліджень під керівництвом Л.М. Слободян захищено 5 кандидатських дисертацій, впроваджено в практику 32 раціоналізаторські пропозиції. Вона є автором 3 монографій, 9 посібників,

258 наукових і науково-методичних робіт.

Проф. Л.М. Слободян володіє унікальними лекторськими та педагогічними здібностями. Головними особливостями лекцій були інформаційна та ілюстративна насиченість, змістовність і доступність викладу матеріалу. В педагогічній практиці Лідія Михайлівна використовувала як традиційні методики, так і оригінальні у формі діагностичного алгоритму, дискусій, семінарів-конференцій, ситуаційних задач. На її лекціях часто можна було побачити працівників кафедри, лікарів. Справжньою школою професійного удосконалення для курсантів, лікарів-інтернів, лікарів клініки були клінічні обходи проф. Л.М. Слободян. До неї завжди можна було звернутися за порадою чи допомогою. Не одна сотня учнів та вихованців знають Лідію Михайлівну як висококваліфікованого фахівця, вимогливого педагога, чуйну та інтелігентну людину.

Колектив кафедри педіатрії ФПО, співробітники міської дитячої лікарні щиро вітають Лідію Михайлівну з 75-річчям, бажають міцного здоров'я, добробуту, благополуччя, щасливого довголіття.

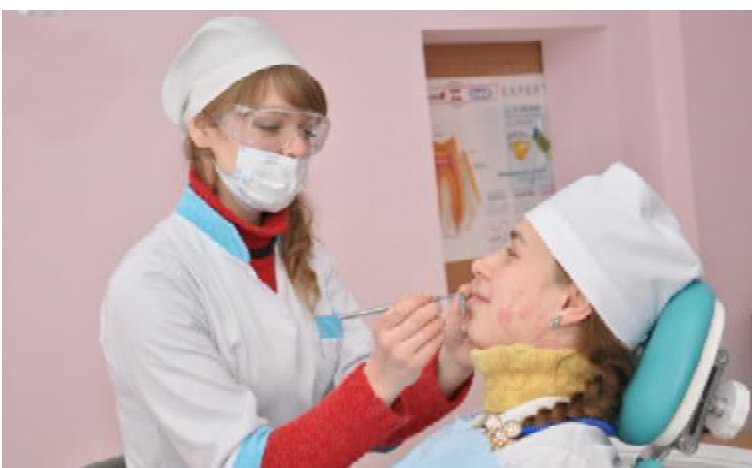
Ректорат, працівники кафедри педіатрії та дитячої хірургії №1 і педіатрії №2, весь колектив ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського, педіатри і вся медична громадськість області щирозсердечно вітають шановну Лідію Михайлівну з ювілеєм, бажають доброго здоров'я, добробуту, людського тепла, родинного благополуччя й затишку, щасливого довголіття.

ОБ'ЄКТИВ

На часі



**Наталія СМЕРЕЧИНСЬКА та Наталія КІЯНКО, студентки фармацевтичного факультету (вгорі);
Наталія ЗАКУСИЛО й Ірина ЛУЦІВ, студентки стоматологічного факультету (внизу)**
Фото Андрія ВОЙНИ



ВЕЛИКИЙ ПІСТ – ЧАС ДУШЕВНОГО ТА ТІЛЕСНОГО ОЧИЩЕННЯ

7 березня у православних і греко-католиків почався Великий піст, який триватиме 40 днів – до Великодня (24 квітня). Він найсуворіший з чотирьох церковних постів.

Піст — це щось особисте, високе, невидима ниточка, що зв'язує нас з духовним Божественним світом, який допомагає нам пригадати про те, ким ми є насправді і для чого прийшли у цей світ. Тому до посту потрібно налаштуватися внутрішньо, замислитися над своїми вчинками. Якщо в душі є якийсь негатив, образи на когось, важко буде витримати його. Піст дається для того, щоб людина замислилася над духовним, очистила душу добрими вчинками й оздоровилася фізично. Треба утриматися від гніву, ненависті, заздрощів, поганих слів, намагатися бути добрим і милосердним до інших, давати милостину бідним.

Віруючим під час Великого посту церква рекомендує не вживати м'ясні та молочні страви, яйця. Особливо суворий піст церква наказує дотри-

муватися у першу та Страсну седмиці. По суботах і неділях можна вживати олію, вино. У святкові дні, які збігаються з постом, піст стає менш суворим: у Лазареву суботу можна ікру, а на Благовіщення і Вербну неділю — рибу. Перші чотири дні



Великого посту, а також вся Страсна седмиця — найстрогіші дні посту. У Велику П'ятницю їсти нічого не можна. У Чистий понеділок належить цілком утримуватися від їжі. У понеділок, середу, п'ятницю — сухоїдиння (вода, хліб, фрукти, овочі, компоти); вівторок, четвер — гаряча їжа без масла; субота, неділя — їжа з олією.

Для людей похилого віку, хворих, маленьких дітей, вагітних і жінок, що годують не-

мовлять, а також мандрівників, військових і ув'язнених піст може бути не таким суворим.

Багато вчених і медиків неодноразово доводили той факт, що піст здатний зціляти не лише душу, але й тіло. Адже як ми харчуємося взимку? Переважно це макарони, картопля, різні м'ясні вироби, здебільшого жирна і важка їжа. Як наслідок — за сезон людина інколи набирає близько 10% зайвої ваги.

Та головна мета посту — не просто утримання від їжі та розваг, а очищення душі від гріха й пристрастей. Це найкращий час для того, щоб позбутися поганих звичок. Можна відмовитися від паління, вживання спиртних напоїв, менше дивитися телевизор і не сидіти за комп'ютером. Треба більше молитися, обов'язково ходити до церкви. Спокута, Великодня сповідь і Святе причастя — ось шлях, який повинен пройти християнин до зустрічі Христового Воскресіння.

**Підготувала
Олеся БОЙКО**

ЮВІЛЕЙНИЙ ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ ПРОФЕСОРА ОЛЬГИ ФЕДОРЦІВ



Ольга Євгенівна для нас, колег, – це поєднання удачі й наполегливості, це любов і відданість своїй професії, своїй сім'ї.

Людяна та щира, вона завжди проконсультує і захистить свого колегу, зрозуміє й підтримає.

Що б не сталося, Ольга Євгенівна у праці відновлює свої сили, йде назустріч випробуванням долі. Не так просто було об'єднати великий жіночий різноплановий колектив, вислухати всі проблеми, очолити його та втримати, а також творчо підійти до публікації 6 підручників, 2 монографій, оформити 8 патентів. Під її керівництвом захищено 3 кандидатські дисертації, готуються нові учні. Щотижня спішить про-

фесор на клінічні обходи у відділення дитячої обласної лікарні, потім робота із студентами, учнями...

Окремий розділ – це робота у відділі практики, де іде організація чи не основного процесу роботи молодого фахівця. В професорській роботі у ставленні до сту-

– це дорога до встановлення діагнозу й здоров'я дитини. Цьому Ольга Євгенівна намагається навчити своїх студентів, як власних дітей. Бо професор – це звання, а вчитель – це покликання.

У цій красивій жінці надзвичайно багато життєвої мудрості, доброти, терплячості й людяності. Ніколи не бачимо її втом-



дентів вона як мама, дбає про навчальний процес студента, засвоєння викладеного матеріалу, і навчає найосновнішому, що любити хворого, розуміти його

леною, але ж поруч з нею родина, яка теж чекає тепла, допомоги, а інколи й втручання у вир життя.

Наша любя Ольга Євгенівно!

Бажаємо Вам насолоджуватися кожним подихом весни, кожним дарунком долі, жіночим щастям!

Ще небо хмарами не вкрите,

А вже по ліву руку – літо,

А вже по праву руку – осінь.

Ще очі блиску не позбулись,

Ще серце жити

не стомилось,

А вже по ліву руку – юність,

А вже по праву руку –

зрілість.

А час летить нестримно далі

Й душа немовби молодіє.

По ліву руку – всі печалі,

По праву руку – всі надії.

Життя не зміряти літами,

А щастя-то велика наука.

Хай буде радість

завжди з Вами

По ліву і по праву руку.

З любов'ю та повагою колективи кафедр педіатрії з дитячою хірургією №1 та педіатрії №2.

Ректорат, весь колектив ТДМУ імені І.Я. Горбачевського, вся медична громадськість області щиро і сердечно вітають Ольгу Євгенівну з ювілейним днем народження, бажають міцного здоров'я, нових творчих здобутків у її благородній діяльності, добробуту, людського тепла, родинного благополуччя та затишку, довгих і активних років життя, здійснення всіх задумів і мрій.

—|Репрезентація|—

ВОЛОДИМИР МАЦЮК ПОДАРУВАВ «МОЛИТВУ»

У Тернопільській обласній філармонії відбувся творчий вечір-репрезентація нової книги лікаря-травматолога лікарні швидкої допомоги Володимира Мацюка, у творчому доробку якого вісім книг, тексти та музика до майже ста пісень.

З уст автора та виконавців лунали поезії та пісні. Ведучі творчого вечора – заслужена артистка України Адріана Онуфрійчук та народний артист України В'ячеслав Хім'як, а також артистки обласного драмтеатру Віра Самчук і Тетяна Панькевич допомогли присутнім поринути в світ творчості Володимира Мацюка.

Талановиті поетичні рядки, пісенні водограї були наповнені любов'ю до рідного краю, до рідних людей, друзів і загалом до життя. Україна, рідна ненька, для Володимира Мацюка – це особлива любов. На творчому вечорі Володимира Львовича пісня «Моя Україно» прозвучала з уст його внучки Аліни. Запальним був виступ жіночого гурту зі Львова «Крайня хата», співали також



Василь Хлистуна, Василь Дунець, Євстахій Казмірчук та інші. На концерті звучали пісні «З тобою, лікарю», «Пісня емігранта», «Я у келих наллю вина», «Сади снігами замело» та багато інших, що вже стали улюбленими для багатьох пошанувачів талановитого лікаря, а також нові твори, які прозвучали вперше.

Десять пісень Володимира Мацюка увійшли до репертуару Василя Хлистуна, й усі вони стали відомими за межами нашого краю. Композитор Олег Зозуля написав 20 пісень на слова Володимира Мацюка, до речі, пісню «Подвіг Богдана», що прозвучала у філармонії, уже виконували на сцені столичного палацу «Україна». А новий твір «Сповідь» заспівала Наталя Крохіна.

«У душі завжди лину на свою Україну», «Пісня емігранта». «А роки, наче клин журавлів» – радували слухачів. З особливою, лише йому притаманною манерою виконання заспівав Василь Дунець «Я у келих наллю вина».

Особливу пристрасну ноту автора привнесли прем'єрні пісні у виконанні самого Володимира Мацюка – «Духовний дворянин», «Туга за Україною» та «Молитва».

Лілія ЛУКАШ

ЖІНОЧЕ

КАКТУС З НЕЗАБУДКАМИ

Наші любі жінки відзначили своє свято. Були подарунки, посмішки, квіти, приємний настрій. Але були й передсвяткові клопоти. Деякі з них побачила, почула й наш дописувач.

Прекрасні дами, в очікуванні 8 Березня, не сиділи склавши руки – вони відвідували салони краси, щоб виглядати неперевершено. До одного з таких закладів у центрі нашого міста прийшла і я зробити собі святковий манікюр. Ясна річ, змушена була сидіти в черзі, розглядаючи журнал. Жіночка, котрій вищипували брови, час від часу голосно ойкала, а майстер підбадьорювала її, промовляючи:

– Терпіть, це вам буде підготовка до пологів!

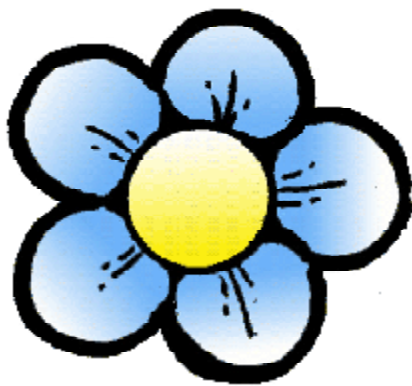
– Та вже були, он сидить результат, – і показала на дівчинку, років дванадцяти.

У зручному кріслі перед майстром манікюру сиділа пані «бальзаківського» віку, кидаючи репліки на тему політики. Коли її нігті набули святкового

вигляду, майстер жартівливо сказала:

– Ну все, тепер можете йти шукати якогось Хуана!

На що вона усміхнулася й відповіла, що Хуан у неї вже є.



Напередодні 8 Березня чоловіки роздумували, що подарувати коханим жінкам. У пошуках святкового сюрпризу бігали по ювелірних крамницях, квіткових ринках, супермаркетах – одним словом, займалися шопінгом, який зазвичай притаманний жінкам. У ювелірному магазині можна було спостерігати таку сцену – хлопець приміряв каблучку на свій мізинець, не знаючи, який

розмір пальця у дівчини. Цього року були дуже популярними прикраси із зображенням kota, адже це символ року і символ березня. Як і завжди, чоловіки купували своїм жінкам квіти. Розмаїття квітів на ринках просто вражало – були тут розкішні троянди, загадкові орхідеї, ніжні ромашки, різнобарвні тюльпани й



тендітні підсніжники. Один з покупців попросив зібрати йому оригінальну квіткову композицію – всередині кактус, а довкола незабудки, і пояснив зди-

вованому продавцю, що цей букет призначений для жіночої матері і називається – «Не забуду рідну тещу!»

Мій знайомий перед днем 8 Березня сам спік торт, прикрасив його зверху кремом і свічками виклав число «8». Своїм вчинком хотів здивувати дружину, бо до цього ще ніколи не випікав кондитерських виробів. Щоб це було справжнім сюрпризом, Василь вирішив сховати торт у холодильнику сусідів. Коли настав святковий ранок, Василь із сусідом випили по чарчині за своїх неповторних дружин, а відтак трохи захопились цією процедурою. Згодом Василь запалив свічки на торті й гордо поніс свій витвір через весь коридор додому. Назустріч йому із сусідніх дверей вибіг кіт і почав тертися до ніг. Те, що сталося наступної миті чоловік не одразу збагнув – торт повільно сповзав по його дверях, свічки порозліталися, а переляканий кіт голосно м'явкнув. Хоч він був і не чорний, але приніс неприємності. Та Василь не розгубився – швиденько пригладив долонею верх торта, а свічки позбирати не вдалося, їх облизував кіт. Торт дружині дуже сподобався.

От такі-то святкові пригоди!

Ольга ДМИТРАШ

ЗНОВУ ПРО ФАКТОРИ РИЗИКУ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ

Згідно з даними ВООЗ за 2010 р. майже 36 % українців курять, частіше випалюють по кілька цигарок на день. Мені доводилося консультувати хворих на інфаркт міокарда, які викурювали протягом багатьох років по одній або дві пачки цигарок за день. Один 35-річний хворий з інфарктом міокарда, дрібний бізнесмен, зізнався, що викурював щоденно 3 пачки цигарок. Кількість курців в Європі за останні роки зменшилася до 28 %, чого не спостерігалось в Україні. Більше цигарок за добу випалюють чоловіки з початковою освітою та жінки, які мають вищу освіту.

В Україні до 80 % курців — це чоловіки, більшість з них починають палити цигарки в початкових класах школи і частіше в сім'ях, в яких батько і мати палять цигарки. Такі діти хочуть якнайшвидше стати дорослими, працюють «синдром мавпування».

Найбільший відсоток (59) серед чоловіків-курців у віці 18-24 роки, пізніше він суттєво знижується в зв'язку з погіршенням стану здоров'я та хворобами. Водночас останніми роками дедалі більше дівчат втягуються в тютюнопаління, яке для них стало сучасною модою. На прохання чи наші рекомендації ще не хворі курці твердять: курили, куримо й будемо курити.

Від довготривалої цієї звички, особливо в курців-чоловіків, — висока захворюваність і смертність в працездатному віці. Перше місце серед злоскісних пухлин у курців посідає рак легень. До цього слід додати атеросклероз з його ускладненнями, інсульт, інфаркт міокарда, хронічну обструктивну хворобу легень. Тютюнопаління ско-

Здоров'я будь-якої нації залежить від основних факторів: способу життя, спадковості, екології та рівня надання медичної допомоги. На 50 % і більше здоров'я залежить від способу життя. Отже, який спосіб життя ведеш, таке і твоє здоров'я. Які фактори ризику безпосередньо впливають на захворюваність і смертність українців? Відомо, що за останні 20 років чисельність населення України зменшилася більше, ніж на 6 млн. осіб. Середня тривалість життя чоловіка-українця — 62-63 роки. Важлива роль у цій ситуації належить таким факторам ризику, як тютюнопаління, алкоголь, ожиріння, травматизм, наркоманія та низька народжуваність.

рочує життя курця на 10-15 років. На відміну від чоловіків жінка-курець негативно впливає на майбутнє здоров'я нації. Під час вагітності тютюнопаління викликає у плода кисневу заборгованість, що призводить до пошкодження плода, гіпотрофії. 20-25 % майбутніх матерів, які стали курцями раніше, продовжують палити цигарки під час вагітності.

Важко відповісти на запитання, що більше шкідливе й смертоносне — зловживання алкоголем чи тютюнопаління? Їх споживають, щоб отримати тимчасове психічне задоволення, щоб збільшити викид катехоламінів у кров та підняти настрій. Кінцеві результати досить таки сумні.

ВООЗ стверджує, що небезпека для здоров'я нації настає тоді, коли в середньому на душу населення кількість випитого алкоголю в перерахунок на абсолютний спирт перевищує 8 літрів на рік. Наші співвітчизники в середньому випивають 13-14 л алкоголю з розрахунку на одного мешканця. Ще одна біда у нас. В пияцтво дедалі більше втягують підлітків і жінок. Побачити на вулиці чи у парках школярів з пляшкою пива звична

річ. А це пряма дорога до пивного пияцтва та алкоголізму. Добра половина жінок вживає міцні алкогольні напої, але жінки-випивачки про це мовчать.

Серед п'яниць — до 80 % чоловіків. Пияцтво досягає свого розквіту в 18-30 років. Тут ми лідери в Європі. У частини пияків розвивається алкоголізм — фізична та психічна залежність від алкоголю. Життя без присутності алкоголю в крові втрачає цінність і зміст.

Щодо внутрішніх хвороб, то зловживання спиртним провокує такі хвороби, як гастрит і хронічний панкреатит, гепатит і цироз печінки, алкогольну кардіоміопатію з серцевою недостатністю, аритмію та гостру аритмічну смерть. До цього слід додати алкогольні психози, епілепсію, поліневропатію тощо. До 80 % вбивств скоюють в стані сп'яніння. Щорічно майже 10 тисяч українців, переважно молодого віку, гинуть внаслідок гострого алкогольного отруєння. В автомобільних аваріях за роки незалежності загинуло 137 000 жителів, ще більше було травмовано. «Почесне» місце в цих аваріях посідає алкоголь.

Пияцтво часто призводить до розпаду сім'ї, звільнення з роботи, кримінальних справ, самогубств. Добре знав двох лікарів середнього віку, непоганих спеціалістів, які закінчили життя самогубством. Цьому передували розпад сім'ї, звільнення з роботи та одна кримінальна справа. Взагалі самогубства через різні обставини у чоловіків бувають втричі частіше, ніж у жінок.

Третім шкідливим фактором для здоров'я вважаю ожиріння, особливо абдомінальне, при якому жир відкладається переважно на животі і яке отримало назву абдомінального синдрому. Його появу сприяють гіподинамія та нерациональне харчування. На ранніх стадіях цього синдрому виникає артеріальна гіпертензія, рідше цукровий діабет II типу. Останній називається хворобою ненажер. Надлишок маси тіла діагностують при індексу Кетте > 26, а ожиріння > 30. У багатьох країнах світу (Європа, США) кожна четверта дитина має надлишок маси тіла, годинами сидить перед телевізором або за комп'ютером. У пізній стадії перебіг метаболічного синдрому закінчується атеросклерозом з ускладненнями, інфарктом міокарда, інсультом, діабетичною нефропатією, серцевою недостатністю. Ожиріння скорочує життя людини в середньому на 5-6 років.

Більшає й наркоманів у молодому віці. Згідно із статистичними даними торік не менше 1 % українців хоча б раз на рік отримували кайф від дурману. Частіше споживають опіати. Задля цього вирощують або коноплю, або опійний мак. Наша країна стала міжнародним коридором з контрабанди опію, героїну, кокаїну,

екстазі. Наркотики транспортують як із сходу (Афганістан) на захід, так і в зворотному напрямку (Чорноморські порти). Наркоманів більше в південних районах, це зумовлено тим, що наркотики, в тому числі кокаїн, екстазі, надходять до нас через чорноморські порти (Одеса, Іллічівськ, Херсон).

На обліку в наркотичних диспансерах стоїть майже 100 тисяч наркоманів. Щорічно їх кількість збільшується на 8 %. Як стверджують наркологи, ці величини залежні. З'явилися наркомани, які споживають кокаїн. Ледей не 70 % наркоманів — це особи до 25 років. Мало хто з них доживає до 30-35 років. У районах споживання наркотиків висока захворюваність на СНІД, туберкульоз, гепатит. До цього слід додати злочини.

Покращення стану здоров'я нації та подовження тривалості життя буде залежати від ефективності профілактики заходів боротьби зі згаданими видами факторами ризику. Час уже заборонити рекламу алкоголю та тютюну. Кожен має пам'ятати, що ожиріння, особливо метаболічний синдром, скорочує його життя. Тут позитивну роль можуть зіграти засоби масової інформації та профілактична медицина.

Щодо несприятливої демографічної ситуації в Україні, то це передовсім зумовлено низькою народжуваністю і великою кількістю абортів. Якщо за згадані роки чисельність населення знизилася більше ніж на 6 млн. жителів, то за цей період згідно з даними громадських організацій зроблено 30 млн. абортів. Наведу кілька статистичних величин. 1990-1995 рр. щорічно вмирало 750-800 тисяч осіб, а дітей народжувалося 350-400 тисяч. Останніми роками народжуваність зростає, почали говорити про «бейбі-бум», але поки що вона не перевищує смертність.

**Борис РУДИК,
професор ТДМУ**



**Вадим МИРОНЮК,
студент
медичного
факультету**



**Ростислав
ВАСИЛІК,
студент
фармацевтичного
факультету**

«ДУШЕВНІ» ПРОЦЕДУРИ

Душ, напевне, найбільш поширена водна процедура. В оздоровчому центрі Тернопільської обласної психоневрологічної лікарні його вам запропонують на усі смаки.

Циркулярний (його ще називають «дощовий») душ. Спочатку водний потік спрямований на тім'я та потилицю, а також шийно-комірцеву зону — ділянки, що відповідають за кровопостачання мозку. Звільнившись від застійних явищ у венозній сітці голови, той, хто купається, переходить до власне циркулярного душу — і той масажує йому грудний та поперековий відділи хребта, живіт, стегна та сідниці. Діє загальнозмичуюче і тонізує увесь організм, підвищує фізичну та емоційну активність, а ще посилює приплив крові до усіх внутрішніх органів, сприяє виведенню шлаків.

— Великою популярністю у наших клієнтів користується класичний душ Шарко, — каже лікар-фізіотерапевт Марія Проць. — Хоча зараз ця процедура мало нагадує ту, що проводили колись у радянських санаторіях-профілакторіях. Нині ж, дякуючи сучасній апа-

ратурі європейських виробників, добрий дядечко «Шарко» бере на себе більш серйозні обов'язки. Приміром, бореться з остеохондрозом. Значно ефективніший від целюлітного масажу, позаяк уцент розбиває деформовані підшкірно-жирові відкладення, і видаляє жирове депо на стегнах, животі, сідницях. А ще душ Шарко здатний моделювати фігуру, лікуючи і тонізуючи, «витає» з депресії, пристосовує до нервових перевантажень, вселяє впевненість і піднімає загальний тонус.

В окремій кабінці — висхідний душ, що стремить до тазу та куприка, відділів, яким сучасна жінка не приділяє належної уваги. Така процедура діє комплексно на все тіло, «розправляє» судини, м'язи, сухожилля — і результат відчутний уже відразу.

Особливу увагу радимо звернути на гідромасаж (чи підводний масаж), дія якого не менш ефективна, але більш ошадна. Виглядає він так: ви занурюєтеся у ванну з різними форсунками, через які подають воду й ніжиться у круговерті підводного гольфстріму, а досвідчений масажист «оп-

рацює» вас струменем, що подається зі шлангу. Струмені мінігейзеру масажують кожен м'яз, а у відповідь він розслабляється. Після процедури, лежачи на дивані, ви відчуєте, як тіло наповнюється енергією, бадьорістю й бажанням активної діяльності. Підводний масаж — панацея від стресів і найкращий захист від примх погоди. Порівняно зі звичайним масажем гідромасаж проникає більш глибоко і розв'язує багато проблем: надає тону м'язам і шкірі, шліфує її, робить м'якою та молодшою, активізує обмін речовин, знімає набряки, знижує вагу тіла.

Шотландський душ — контрастний різновид душа Шарко. Тут використовують два струмені води — один з гарячою (37 градусів за Цельсієм), а інший — з холодною (10-25 градусів). Цей вид душу дуже добре знімає крещату після інтенсивних занять у тренажерному залі, позбавляє від синдрому хронічної втоми, допомагає при алергії, хворобах печінки, кишківника та шлунка.

Лариса ЛУКАЦУК

СТЕРЕЖІТЬСЯ ТОКСОКАРОЗУ

Токсокароз – хвороба, яка дуже поширена серед собак, котів та інших тварин, від яких, на жаль, може заразитися й людина. Це глистяне захворювання супроводжується у людини ураженням різних життєво важливих органів – легенів, мозку, очей, печінки, нирок, серця, тощо. В Україні щорічно реєструють сотні випадків токсокарозу серед людей. В нашій області – поодинокі випадки.

— Дорослі паразити (токсокари) — це круглі черв'яки довжиною від 30 до 120 мм. Вони живуть у тонкій кишці тварин: собак, котів, вовків, лисиць, псів, — розповідає завідувача паразитологічним відділенням обласної санепідстанції Олена Авсюкевич.

— Захворювання тварин на токсокароз супроводжується інтенсивним виділенням яєць токсокар у навколишнє середовище і призводить до забруднення ними ґрунту, городини, садовини. Скажімо, у США 20% дорослих собак і 95% цуценят заражено цими гельмінтами, а яйця токсокар виявляються в 10-30% проб ґрунту. Це тоді, коли у цивілізованих країнах господарі домашніх тварин забирають фекалії своїх улюбленців. Задумайтеся, що відбувається у нас, де собаки безконтрольно справляють свою потребу! Навіть дитячі майданчики, пісочниці стають собачим туалетом. Пограла дитина у пісочниці, потім потянула палець до рота... А що відбу-

вається, коли тане сніг? Навесні, коли сходить сніг, фекалії висихають та все це з вітром і пилом розлітається. Ми цим дихаємо. Діти — маленького зросту і часто граються, нахилившись до землі, тому вірогідність зараження досить висока.

Група ризику щодо токсокарозу: діти 3-5 років, ветеринари, продавці овочевих магазинів, власники присадибних ділянок, городів, особи, які займаються мисливством з собаками.

Людина заражається токсокарами, коли проковтне такі яйця. Вилупившись з яєць, личинки токсокар заглиблюються в слизові оболонки кишок людини, проникають у кровоносні судини. Кров розносить їх у різні життєво важливі органи: печінку, легені, мозок, де викликають запалення.

В організмі людини паразитують лише личинки токсокар. Повного розвитку, до статевої зрілості, як це спостерігається у собак і котів, вони не досягають.

У людини токсокароз супроводжується такими явищами алергічного характеру, як кашель, чхання, ядуха, висипання на тілі, надалі виникає лихоманка, збільшується печінка.

Розпізнати хворобу важко. Це пов'язано з тим, що личинки локалізуються в мозку, очах, серці людини, де їх важко виявити. Тому діагностика токсокарозу ґрунтується на даних опитування хворих про наявність у помешканнях собак і котів, а також на характерних проявах хвороби. Точніше діагностування токсокарозу можливе при застосуванні імунологічних методів.

— Як же вберегтися від зараження токсокарами?

— Знаючи, що на токсокароз найчастіше хворіють коти, собаки, треба насамперед ретельно виконувати загальні гігієнічні вимоги у догляді за тваринами.

Взявши в дім тварину, необхідно перевірити її на наявність гельмінтів у ветеринарній клініці. У подальшому котів і собак потрібно регулярно, хоча б один раз на рік, обстежувати і за потреби своєчасно лікувати.

Собак належить виводити на прогулянку в місця, де не граються діти. Треба уникати контакту домашніх тварин зі своїми



бездоглядними «співродичами», від яких вони часто заражаються токсокарами та іншими небезпечними для людини захворюваннями.

Наступний спосіб боротьби з токсокарозом — недопущення потрапляння яєць токсокар у організм людини із забрудненої землі та інших заражених ними предметів. Зелень, овочі та фрукти, які вживаються сирими, необхідно добре мити в проточній воді, а потім занурювати на 3-5 сек. в оцріп. Слід обов'язково привчати дітей з раннього віку мити руки перед їдою, після відвідування туалету та контактування з собакою чи котом.

Лілія ЛУКАШ

КВІТКА ПРЕКРАСНИХ ЖІНОК

Інколи мені хочеться замість традиційного чорного чаю чи кави розпочати свій ранок з горнятка каркаде. Колір стиглої вишні приємно радує зір, смак з кислинкою чудово пробуджує органи травлення, а пелюстки суданської троянди нагадують, що – квітуче літо не за горами.

Батьківщиною гібіскусу (каркаде або суданська троянда) вважають Південно-Східну Азію, але ця рослина чудово росте і в Африці, і в Америці (там вона має назву «болотна мальва»). А на Гаваях гібіскусу взагалі вважають національною рослиною та нарекли її «квіткою прекрасних жінок».

Як свідчить легенда, вперше цілющий гібіскус був заварений випадково втомленим мандрівником. Коли той готував собі нехитру вечерю в чагарнику, в його казанок упало кілька яскраво-червоних квіточок. Відтоді і п'ють каркаде — і правильно чинять. Бо суданська троянда містить багато вітамінів, особливо С, органічні кислоти, зокрема, лимонну, яблучну, винну і так звану гібіскусну кислоту, яка надає відварові приємний кислуватий присмак. Окрім цього, ця троянда містить антоціани, флавоноїди, фітостероли, пектини. Полісахариди, які входять до складу гібіскусу, є природними імуномодуляторами. Вони активують захисні реакції організму та запобігають інфекційним захворюванням. Гібіскус виявляє протизапальну, спазмолітичну й гіпотензивну дію. Китайська медицина використовує каркаде як засіб, що запобігає утворенню тромбів, для нормалізації циркуляції крові в організмі, зниження артеріального тиску. А ще в суданській троянді є ан-

тиоксиданти, які перешкоджають старінню клітин.

Вживають цілющий напій і під час грипу та інших застудних захворювань. Треба зазначити, що чай з каркаде не виявляє побічної дії порівняно зі звичайним чаєм і кавою, бо не містить кофеїну.

Чай з каркаде корисний людям, у яких хвора печінка, бо сприяє виробленню жовчі. Також цей напій слід пити тим, у кого хворі нирки. Він добре очищує кров від алкогольної інтоксикації. Та головною особливістю цього чаю є його здатність впливати на артеріальний тиск: гарячий напій підвищує його, а холодний — знижує.

Розм'якші у воді пелюстки гібіскусу (після заварювання чаю) не втрачають свого оригінального смаку, і тому їх можна вживати в їжу, як чудову вітамінну добавку, наприклад, у салати.

Каркаде використовують і в косметичці: компрес із суданської троянди знімає набряки довкола очей. Корисний настій каркаде і тим, у кого жирне волосся.

Але потрібно пам'ятати, що не варто купувати для чаю су-



данську троянду, яка перемелена в порошок або подрібнена в пакетах. Ліпше брати цілі висушені квіти, в яких природних компонентів зберігається багато більше. Висушені квіти повинні мати насичений рожево-бордовий відтінок. Важливо правильно заварити чай: заварку в окропі тримати 4-5 хвилин. Саме стільки потрібно часу, щоб напій набув красивого бордового кольору і мав освіжальну кислинку.

Каркаде можна і настоювати в термосі, і варити з нього узвар, який, охолонувши, добре тамуватиме спрагу.

ЛІКУЄ 27-Й ПСАЛОМ

Лікар-онколог Хельмут Реннер, директор клініки ядерної медицини, повідомляє християнська газета «Камінь наріжний», багато років практикує застосування Божого слова під

час лікування пацієнтів. За його спостереженнями, особливо дієвим є вірш псалма 27-го: «Господь — моє світло й спасіння моє, — кого буду боятися? Господь — то твердиня мого життя, — кого буду лякатися?» Зазначено, що Хельмут Реннер очолює й молитовні зібрання в клініці.

— Добірку підготувала Лілія ЛУКАШ —



Сергій МІЩУК, Євген ОСАРЧУК (ліворуч) і Шафік ХАСАН (праворуч), студенти стоматологічного факультету; Фото Андрія ВОЙНИ

«РЕЦЕПТ НА ЛЮБОВ»

Бог дививсь у далек Всесвіту, пронизуючи ясним поглядом мільярди кілометрів, ні, мільярди світлових років відстані... сягав своїм єством того, що було, є і буде... На світлому чолі на мить промайнула тінь — усе, що створив Бог, може отримати справжнє призначення лише тоді, коли це хтось оцінить.

Так, зорі прекрасні — вони вміють сміятись і підморгувати, коли ангели радіють та співають пісні, й тьмяніють, коли нечистий задумає чергову спробу засмутити Його. Але ж хочеться, щоб іще хтось у цьому безкрайньому Просторі милувався сходом сонця, ріс і збагачувався досвідом, досліджував далекі галактики і розгадував таємницю найдрібніших частинок матерії, аж поки не зрозуміє...

Той, хто причетний до нашого створення, ніколи не наполягатиме на тому, щоб його зрозуміли, оцінили, похвалили... Я не вірю, що він може підглядати за кожним із нас у шпаринку, нависаючи дамокловим мечем над совістю і оцінюючи «законність» наших дій. Та коли щось не так... варто задуматися — він нам покаже це. А життя ж таке коротке!

Людина — вінець природи... Так?

Неповторна і багатогранна — надійна, як Земля під ногами, й мінлива — немовби міраж. Ця гуманна істота має витончену душу і, досить часто, зазублені від чорної праці руки — це, мабуть, краще, ніж... Краще за «ніж...ну» шкіру тих, кому відводиться чимало місця у щоденних випусках новин, на шпальтах газет...

Як же це прекрасно, коли людина усміхнена й така молода, хай і на старості літ! І як це гірко, коли, мов докір шаленому ритму життя, подібно до німого знака запитання стоїть виснажена,

Таку назву має новий роман талановитої випускниці нашого університету Наталії Волотовської, який вона завершила минулого літа. Незабаром він побачить світ в університетському видавництві «Укрмедкнига». Як зізналася авторка, матеріал до нової книги вона збирала, будучи ще першокурсницею, під час подорожей, а згодом поїздок на навчання в інтернаті до Львова. В основну видання лягли оповідки незнайомих людей — студентів медичних ВНЗ, військових, молоді. Головна героїня роману молодої авторки з Тернополя — Маргарита Соколовська — студентка медичного університету. Дівчина — вся у навчанні, воно їй дуже подобається, так само, як і робота... Але коли Маргарита стикається з нерозумінням колишніх друзів, то дуже тяжко переживає це. Аж доки не зрозуміє, що всі негаразди є настільки умовними і мізерними, наскільки великим та щирим може бути справжнє почуття Любові...

Пропонуємо вашій увазі кілька уривків з роману лікаря Наталії ВОЛОТОВСЬКОЇ.

зболена, із застиглою через чийсь несправедливість сльозозю, дитина...

Він знав, що буде все... Але дав змогу нам жити. Дозволив їти вічним полем, щоби все-таки зрозуміти — він завжди пікується про нас. От тільки ми... не завжди дозволяємо йому це зробити. А інколи не вміємо впустити любов до оселі свого серця.

Із правої долоні Творця легко випурхнули два метелики — немов грайливі сонячні зайчики вони поколювали довкола Того, хто випустив їх у світ і врешті, набравшись сміливості, полинули в обійми космічного простору. Їм не страшні були ні крижаний холод, ані байдужа темрява. Не лякала навіть віддаль, що її такі крихітки мали подолати. Адже на веселкових крильцях виграли барвами іскорки любові — безкорисної і наївної, саможертвної і здатної подолати все!

А може, це лише казка? І нема в природі таких почуттів?! Та що ви! Любов могутня і здатна по-

долати все, аби оселитись у відкритих для неї серцях.

У серцях, які чекають і прагнуть любові.

Не усвідомлюючи, що чинить, Назір ступив у воду, але й тоді жодних змін не відбулося. Це було всупереч усім законам природи — ну ж не вампір він середньовічний, який не має ні тіні, ні відображення в дзеркалі! І тут, на місці, де б мало бути його лице, хлопець чітко розгледів... дівчину, а точніше — тонкі риси обличчя особи протилежної статі. А довкола — багато білого кольору...

Що за нісенітниця?!

Незнайомка лагідно всміхалася до нього, а глибокі очі немовби мовляли: «Заспокойся, все буде добре...» Образ був таким реальним, що Назір розгубивсь і ступив ще крок, аби розвіяти примару. І тої ж миті зрозумів, що зробив фатальну помилку — ця вода, певно, хотіла помститися йому за поцілений каменем ляпас: перепад температур точно виконав призначення, немов

солдат, якому дали команду «розстріляти на місці!»

Останнє, що запам'ятав Назір, було відчуття, як його тіло скувало ніби крижаними лещатами, а з горла вирвалося лише судомне зітхання: «Така смерть краща, ніж моя жажлива хвороба. Шкода тільки маму...»

Дівчина із ріки сумно похитала головою і зникла між хвилями, що їх нагнав несподіваний вітерець...

Прокідаємося, правда, о сьомій, правда... А як же інакше? Це хіба тільки Олежик наш, який спить, накривши голову подушкою, не чує «піонерського рижка», що закликає дїтлахів на ранкову зарядку під орудою вожатих... От ми і встаємо, по черзі чистимо зуби, одягаємо на купальники халати і — до роботи!

А що ж за робота у нас? О... відповідальніше не буває! Виявляти причину нежитю, допомагати в ізоляторі роздавати таблетки, вислуховувати найрізноманітніші скарги випущених на волю школярів, аж до того, що комусь притиснули ногу на дискотеці, а хтось відчуває неймовірний сум за рідним домом...

А ще, це вже цікавіше і приємніше, — пробувати на кухні всілякі вершки щодо їхньої придатності до харчового раціону, сидіти в холодочку на пляжі, стежачи за порядком... Спочатку я так переживала! Раптом хтось тонуть почне, і що я буду робити?! Ніяк не можу звикнути, що є найнадійніші у світі рятувальники — Андрюха з Колянком і дядя Валік... А ще ж різноманітні екскурсії... Одним словом — рай на Землі.

І нічого, що тут тільки малеча, в тому числі молоденькі севастопольські лейтенантики! Вони, як і деякі вожаті, хоча й заглядають на мене... та чого мені з ними зв'язуватись! Я приїхала сюди працювати!

І відпочити, звичайно. Отже, тільки природний макіяж, природна засмага та нуль на масу.

А, і як же можна було забути?

Нічні чергування... Ще ніколи не була на таких!

Що ж то значить — нічне чергування! Сказати чесно, я так і не зрозуміла до кінця — якщо до Тарасика-Карасика серед ночі по кілька разів приходили то Мишко з приступом нестримного кашлю, то Гульнара з болями у вусі... то до мене...

— Отью Рито... Можна я вам прочитаю вірш, що я присвятив Тані? Або ще краще: «Будь ласка, не кажіть нікому, що в мене температура, мене ж запроторять в ізолятор!»

Останнє прохання було від мого названого братика Женьки... Ну і як йому пояснити, що це — для його ж блага... Ох, і находилась я біля нього, аж сама почала шморгати носом! Кілька днів, як і обіцяла, приходила чаєм із бабусиним смородином варенням. А коли Женьку «під заставу» на моє прохання — на півдня випустили на волю, то... я цього ніколи не забуду!

Коли настав час повертатися до в'язниці, Женька скинув на мене свої смарагдові очі й благально, проте з несподіваною дорослістю в голосі, сказав:

— Тью Рито... будь ласка, давай, поміряємо температуру так, щоб ніхто не бачив...

Звичайно, йшлося про те, щоб нікому не казати, якщо вона буде знову на зрадливій позначці «37,5». І ми, цілком як справжні змовники, крадькома пробралися на четвертий, останній поверх корпусу, щоб міряти температуру! На щастя Женьки і моє — на решті можна буде спокійно зітхнути — температура виявилася нормальною, про що ми і поспішили заявити у відділ у справах дитячої та підліткової... захворюваності, який очолював Артем Борисович. Варту було врочисто знято, а Женька, як вільний птах, чкурнув до друзів.

Наступного дня на нашому підвіконні лежала духмяна і неймовірно красива рожево-оранжева троянда з приколотою запискою «Для Рити».

ОБ'ЄКТИВ



Христина ХРАПУН і Людмила КВАСНИЦЯ, студентки стоматологічного факультету (ліворуч); Леся РАБИК та Ольга БИШЕВИЧ, студентки медичного факультету
Фото Андрія ВОЙНИ



КОРИЦЯ — ВІД ДІАБЕТУ

Швейцарські дієтологи встановили, що кориця здатна стабілізувати рівень цукру у крові людей, які мають цукровий діабет.

У піддослідних, які під час дослідження їли рисову кашу з цієї пряностю, показники цукру були



Цікаво

кращими, ніж у діабетиків, які не додавали корицю у страви. Кориця містить ефірні олії, евгенол, альдегід, смоли, крохмаль, дубильні речовини, які добре впливають на травну систему загалом та на роботу шлунка зокрема. Але

важливо запам'ятати, що ця пряність містить отруйну речовину кумарин, яка у великих кількостях може викликати інтоксикацію печінки.

ЩОБ ЗНИЗИТИ ТИСК

• 20 г часнику настояти у 200 мл води. Вживати по чайній ложці двічі-тричі на

день при підвищенні кров'яного тиску.

• Подрібнити 3 великі головки часнику і 3 цитрини, залити 1,25 л окропу, щільно закрити і настояти в теплом місці 24 години, помішуючи час від часу, процідити. Вживати по столовій ложці 2-3 рази на день за 30 хв. до їди для лікування гіпертонії.

ГОРІХИ. СПОЖИВАЙТЕ І НАСОЛОДЖУЙТЕСЯ

Горіхи – це не лише смачні ласощі. Це суцільна користь для нашого організму.

Користь горіхів незаперечна. У всіх горіхах – неповторний унікальний баланс вітамінів і мікроелементів. Вони – це насамперед джерело рослинних білків, крім того, вуглеводів, харчових волокон і поліненасичених жирних кислот: омега-3, омега-6, омега-9. Також горіхи містять вітамін Е, вітаміни групи В, калій, магній, кальцій, фосфор, залізо, марганець, мідь та інші корисні й потрібні людському організму речовини.

Крім того, усі різновиди горіхів зберігаються без втрати своїх властивостей протягом не одного сезону, а набагато довше. Але у сучасних кухонних шафах горіхи швидко псується. Тому їх ліпше зберігати, склавши в прохолодне темне місце (дерев'яний ящик, картонну пачку), а очищені від шкаралупи покласти в щільно закритому контейнері в холодильник – на один-два місяці.

Купуючи горіхи, потрібно звертати увагу на їхню якість. Вибираючи плоди в шкаралупі, варто брати ті, що важчі і не торохтять, коли їх потрусити. Також вони не повинні мати тріщин і дірочок. Ліпше купувати горіхи цілими, а не почищеними, подрібненими чи меленими, які швидко згіркнуть (старі прогірклі плоди мають зазвичай жовтуватий відтінок). Слід також остерігатися цвілих горіхів: існує думка, що вони здатні провокувати розвиток ракових захворювань.

АРАХІСОВЕ «МОЛОЧКО»

Арахіс (або земляний горіх) – високопоживний калорійний продукт (551 ккал на 100 г). У ньому порівняно з іншими видами горіхів найбільше білка. Він – багате джерело фолієвої кислоти, поліпшує пам'ять, увагу, слух, функціонування нервової системи, печінки та інших органів; сприяє росту й оновленню клітин, зниженню рівня холестерину в крові; підвищує потенцію та лібідо; має жовчогінні властивості. Денна норма арахісу (20-25 штук) нормалізує функції кровотворних органів, значно знижує ризик серцево-судинних захворювань, рівень холестерину, розгладжує зморшки.

За тривалого сухого кашлю рекомендують вживати підсмажений арахіс разом з рисовою кашею кілька разів на день.



У разі виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки (хронічна стадія) потрібно приймати «молочко», приготоване з перемеленого арахісу з додаванням перевареної води.

Сирим арахісом ліпше не зловживати, він може спричинити отруєння. Та не годиться в їжу й пересмажений арахіс. Варений арахіс – містить вчетверо більше антиоксидантів, ніж сушені або підсмажені горішки.

Слід пам'ятати, що арахіс – потужний алерген. Тому алергікам не варто вживати більше п'яти горішків на день. Купуючи арахіс, обов'язково зверніть увагу на його свіжість. Грибок, що іноді буває на поверхні, виділяє токсини, які можуть уразити будь-який ослаблений орган людини.

ВОЛОСЬКІ ГОРІХИ

«Дерево життя» – так часто називають волоський горіх, оскільки з давніх часів він годує, відновлює та лікує людей. До складу ядер волоського горіха входять вітаміни А, В1, В2, Е, РР, С, залізо, кобальт, цинк, калій, магній, кальцій, йод, фосфор. Зморщене ядро нагадує мозок, ніби природа натякає: цей горіх особливо цінний для роботи мозку. Російські лікарі XVIII ст. називали волоський горіх «святком для мозку», адже навіть від двох плодів на день поліпшується пам'ять. Результат відчутний уже через місяць. Крім того, волоські горіхи допомагають у разі хвороб шлунка, печінки, нирок, виснаження, гіпертонії, анемії. А подрібнені з медом – помічні за туберкульозу.

Волоські горіхи вважають їжею богатирів: зміцнюють силу м'язів



і швидко знімають м'язову втоми. Після фізичного навантаження бажано з'їдати три горіхи.

Ці плоди корисно також вживати літнім людям, вагітним і матерям-годувальницям (увага! вони підвищують жирність молока, але можуть виявитися алергеном для дитини).

Волоські горіхи помічні при схильності до закріпів і поганого травлення. А ще це гарна профілактика атеросклерозу.

За вмістом вітаміну С волоський горіх у кілька разів перевершує смородину й цитрусові. Тому він незамінний у сезон застуд. Щоденна норма – до 5 горіхів (700 ккал на 100 г продукту).

ГОРІШКИ КЕШ'Ю ЗАХИСТЯТЬ ВІД ІНФЕКЦІЙ

Горішки кеш'ю містять вітаміни А, В₂, В₁, а також залізо, магній, фосфор, нікотинову кис-



лоту, рибофлавін, тіамін, каротин тощо. У сирому вигляді оболонка і навіть самі горішки є отруйними, тож їх ретельно очищують і потім обсмажують.

Горіхи кеш'ю корисно вживати в разі анемії, депресії, порушень обмінних процесів.

Фахівці стверджують, що саме завдяки наявності в кеш'ю амінокислот регулярне вживання горішків в невеликій кількості може знизити рівень холестерину в крові, таким чином звівши до мінімуму ризик серйозних серцевих захворювань. Також ці плоди позитивно впливають на ясна та зуби і є чудовим природним афродизіаком. Крім того, добре відомо властивість горішків кеш'ю зміцнювати імунітет і захищати людський організм від різних інфекційних захворювань.

Корисні кеш'ю й у разі шкірних захворювань, псоріазу, сифілісу, дистрофії.

Багато людей (особливо ті, хто бореться із зайвою

масою тіла або ожирінням) намагаються уникати горішків кеш'ю через помилкове уявлення, ніби вони містять велику кількість жиру. Насправді в горіхах кеш'ю навіть менше жиру, ніж у мигдалі, волоських горіхах та арахісі. Щоденна норма – 10 шт. (633 ккал на 100 г).

МИГДАЛЬ

Мигдаль вважають елітним горіхом, адже, за легендою, його особливо любили при королівських дворах. «Королівський горі-

і трохи води), для нормальної шкіри – з мигдалю з олією та жовтком яйця, для жирної шкіри жовток слід замінити білком.

ФУНДУК

Завдяки низькому вмісту вуглеводів, поєднанню білка та вітаміну Е, фундук (або лісовий горіх, ліщина) є особливо цінним харчовим продуктом. Він корисний за хронічної втоми, діабету, підвищеного тиску, варикозного розширення й запалення вен.

До складу олій, що містить фундук, входять поліненасичені жирні кислоти, які поліпшують обмін речовин, що сприяє уповільненню процесів старіння організму.

Фундук – досить калорійний продукт. Проте завдяки низькому вмісту вуглеводів горіхи можна їсти навіть під час дієти суворого дієти і до того ж не гладшати.

Крім того, фундук містить речовини, які здатні виводити з організму шлаки (особливо з печінки), сприяють очищенню організму й зміцнюють імунну систему людини. А ще лісові горіхи підживлюють усі м'язові тканини, корисні тим, хто страждає від сечокам'яної хвороби, матерям-годувальницям (підвищують лактацію). Це гарна допомога під час недокрів'я та виснаження (для цього горіхи слід вживати разом з медом).

У поєднанні з медом і курагою – це чудовий засіб для профілактики захворювань серцево-судинної системи. Розтертий з родзинками фундук застосовують для лікування хронічної анемії.

Денна норма – 10 штук (майже 700 ккал на 100 г) – цілком задовольняє потребу людського організму в білках.

Молочко з лісового горіха зас-



шок» буває і гірким, і солодким на смак. У кондитерській промисловості використовують здебільшого солодкий, а гіркий додають для смаку. Мигдалеві горішки по праву вважають чемпіонами за вмістом кальцію та вітаміну Е. Вони є альтернативою білка тваринного походження, а також містять корисні вітаміни та мінерали.

Гіркий мигдаль дуже корисний у разі гінекологічних захворювань, бронхіальної астми, хронічного піелонефриту, туберкульозу, нирок. Але багато його їсти не можна, адже він містить речовину, яка

подібна до синильної кислоти й може зумовити отруєння. Денна норма гіркого мигдалю – 2 горішки (вживати лише після теплового оброблення).

Солодкий мигдаль має здатність очищати внутрішні органи, кров, поліпшувати зір, стимулювати діяльність мозку, пом'якшувати біль у горлі, у суміші з медом корисний хворим на астму й виразкову хворобу. Його рекомендують також за підвищеного рівня холестерину, гіпертонії, ожиріння, захворювань жовчних шляхів, печії.

Як і всі горіхи, мигдаль дуже добре впливає на шкіру, тому з нього можна робити чудові омолоджувальні маски для обличчя й тіла. Для сухої шкіри помічні маски з порошку мигдалю та теплої води (досить 1 ст. л. горіхів



покоює нервову систему та лікує хронічні бронхіти.

Готується молочко так: 50 ядер горіхів замочити на 10 годин в одній склянці теплої води. Потім розтерти в ступці та настояти 3 години, й перетерти. Додати 5 ст. л. вершків і 2 десертні ложки меду. Приймати по 1 ст. л. двічі на день перед їдою.

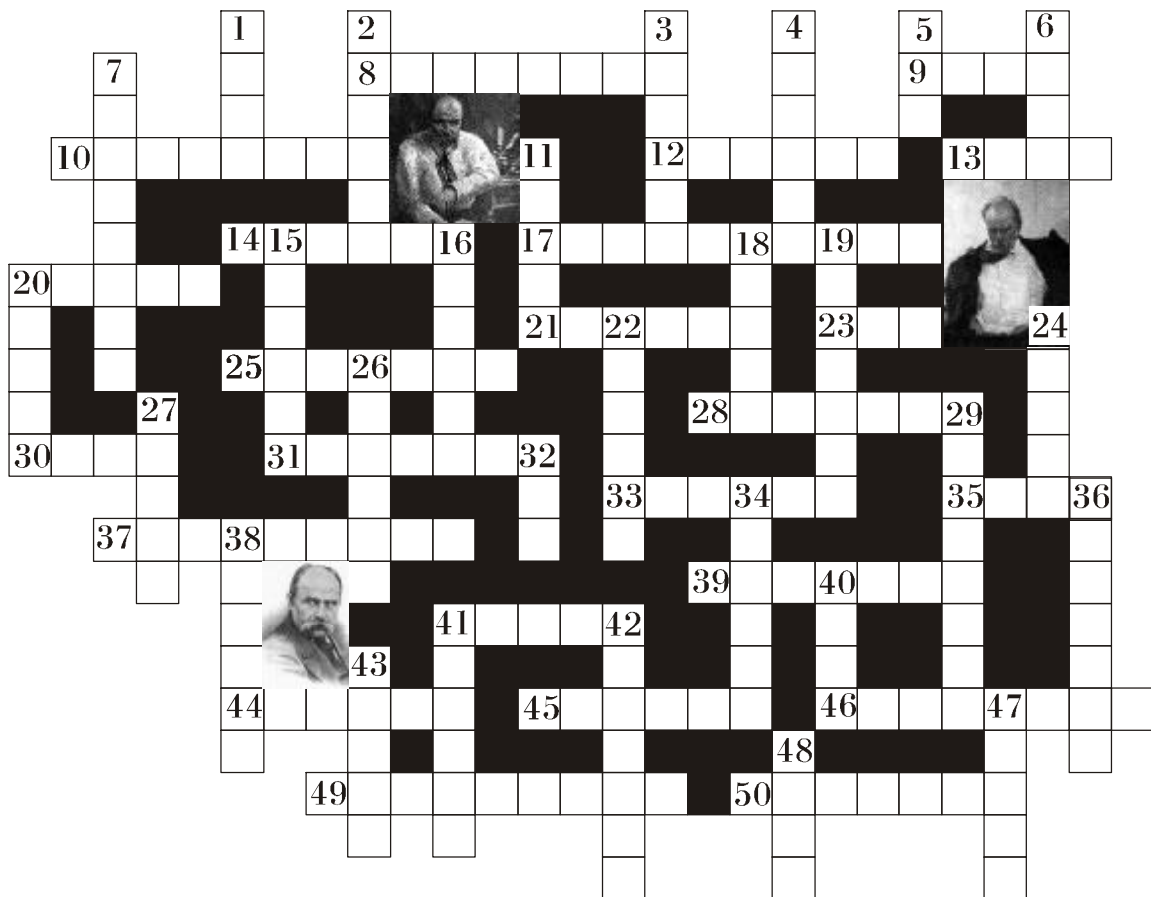
КРОСВОРД «ШЕВЧЕНКІВСЬКИЙ»

Горизонталь: 8. Російський історик, письменник, якого Т. Шевченко згадав в одному з творів. 9. «...по-чорніло, Боже небо голубеє і те помарніло». 10. Балада Т. Шевченка. 12. Село на Київщині, де перебував Т. Шевченко. 13. Російський журналіст, з яким Т. Шевченко полемізував у повісті «Близнець». 14. Місто на Тернопільщині, де побував Великий Кобзар. 17. Російський поет, який відіграв велику роль у викупі поета з кріпацтва. 20. Героїня поеми «Невольник». 21. Вождь гуннів, згаданий в «Єретіку». 23. «На розпутті кобзар сидить та на кобзі грає, кругом хлопці та дівчата, як... процвітає». 25. Місто на Черкащині, згадуване Т. Шевченком у своїх творах. 28. Російський поет. 30. Чуваський поет, перекладач Шевченкових творів. 31. Російський письменник, приятель Т. Шевченка. 33. Балада Т. Шевченка. 35. «Великий ...» (назва містерії). 37. Грецький поет, перекладач «Заповіту». 39. Народний художник України, автор картини «Т. Г. Шевченка ведуть на заслання». 41. Бог садів у грецькій міфології, згадуваний у

«Неофітах». 44. Так Шевченко називав царську бюрократію. 45. Дерево, яке Кобзар оспівав у багатьох творах. 46. Село на Чернігівщині, назву якого Шевченко виніс у заголовок свого вірша. 49. Учасники народно-визвольного руху на Правобережній Україні. Одна з поем письменника розповіла про їхню боротьбу. 50. Російський художник, який брав найбезпосереднішу участь у викупі відпускної для Шевченка.

Вертикаль: 1. Так поет називав Аральське море. 2. Ім'я подруги дитячих літ Шевченка. 3. Ріка, оспівана поетом. 4. Російський письменник українського походження, якому Т. Шевченко присвятив вірш. 5. «Не дав ... мені долі, молододі долі!» 6. «І військо, як ..., з знаменами, з бунчуками з Лугу виступало». 7. Поема Т. Шевченка. 11. Національний герой Чехії, згадуваний в «Єретіку». 15. Журнал, в якому ще при житті Т. Шевченка друкували деякі його твори. 16. Кріпак-месник. Цим словом поет назвав одну з поем. 18. Вірш Т. Шевченка.

19. Літературний жанр. Прикладом його у Шевченка є «Сон». 20. Ім'я Галайди, героя поеми «Гайдамаки». 22. «Нас тут ..., як скло! Товариство лягло!». 23. Вірш поета, присвячений найближчій людині. 24. Дівоче прізвище матері Т. Шевченка. 27. Російський архітектор, згаданий у повісті «Художник». 29. Селище на Черкащині, згадуване в поемі «Гайдамаки». 35. Місце, на якому квилить, плаче Ярославна (вірш «Плач Ярославни»). 34. Корчма, шинок (змальовано в «Титарівні»). 36. Острів на Дніпрі, згадуваний в творах Шевченка. 38. У слов'ян — поминки по душі померлого. В Шевченка — назва поеми. 40. «... горять, музика грає» (однойменний вірш). 41. «Спи, гетьмане, поки встане ... на сім світі» («Розрита могила»). 42. Шевченкова поезія, навіяна приязню до польського народу. 43. Вірш з циклу «В казематі». 47. Заздравний вигук, який Шевченко використовує у «Княжні». 48. Цар юдейський. У поемі «Відьма» Шевченко називає так пана кріпосника.



Відповіді на сканворд, вміщений у № 4 (285) за 2011 р.

1. «Сонячний». 2. Долинок. 3. Ячмінський. 4. Нічлава. 5. Йорж. 6. Меч. 7. Сім. 8. Ас. 9. Йота. 10. Нафтен. 11. Андрушків. 12. Сувій. 13. АМО. 14. Ка. 15. Трофей. 16. Багнет. 17. Юшка. 18. Фіалка. 19. Ар. 20. Агава. 21. Герман. 22. Сірка. 23. Лорен. 24. Ангора. 25. Оаза. 26. Ратуша. 27. Каркас. 28. Аз. 29. РГ. 30. Море. 31. Гнат. 32. Арат. 33. Гонта. 34. Вихрущ. 35. Уж. 36. Іо. 37. Юка. 38. Амвон. 39. Тариф. 40. Нодар. 41. Юхта. 42. «Рено». 43. Аташе. 44. Де. 45. Ікра. 46. Гніздо. 47. Аура. 48. Ра. 49. Цит. 50. Фа. 51. Тимочко. 52. Адажіо. 53. Шати. 54. Сі. 55. Онук. 56. Сморг. 57. Пекун. 58. ДДТ. 59. АК. 60. Пюн. 61. Оса. 62. Сало. 63. Чудо. 64. Ту. 65. Дуло. 66. ККД. 67. Ял. 68. Ані. 69. Ада. 70. Лі. 71. ТТ.

Цікаво

УЧЕНІ РОЗПОВІЛИ, ЯК БАТЬКИ «ЗАРАЖАЮТЬ» ДІТЕЙ КУРІННЯМ

Група європейських дослідників з'ясувала, яким чином звичка курити передається в межах родини. У будинках, де «димлять», ймовірність передачі «зарази» велика, особливо між особами однієї статі.
«Батьки передають свою звичку синам на статистично значущому рівні. Це дотично також для матерів і доньок. Водночас мати, яка курить, очевидно, не впливає на сина, а батько — на доньку», — сказала співавтор дос-

лідження Марія Лоурейро з Університету Сантьяго-де-Компостела, Іспанія.
Ймовірність того, що син або дочка закурять, якщо «димлять» обое батьків, становить 24 і 23% відповідно. Якщо палить лише сам батько, показник для обох статей падає вдвічі — до 12%.

А в неповних сім'ях мати передає звичку дітям незалежно від їхньої статі: вірогідність закурити становить 32% для сина і 28% для доньки.

Дослідження засноване на даних опитування British Household Panel Survey, проведеного 1994-2002 рр. «Ми виб-



рали це джерело, оскільки воно дає докладну інформацію про продукцію, яку споживають у домашніх господарствах, у тому числі тютюн, що дозволяє проаналізувати передачу звички до куріння між поколіннями», — пояснили експерти

СЛАВЕТНІ ПРО ЗМІСТ ЖИТТЯ

Ми любимо життя не за саме життя, а за пізнання.

перед таємним, страх перед невдачею, страх перед смертю.

Августин
Я нікого не боюся, крім Бога.

Б. Рассел
Все приходиться своєчасно, якщо людина вміє почекати.

Бісмарк
Любов — річ ідеальна, одруження — реальна, змішування реального з ідеальним не минає безслідно.

Ф. Рабле
Життя — це цибулина: ви чистите її, знімаючи шар за шаром, і інколи плачете.

Й. Гете
Треба любити життя більше, ніж сенс життя.

С. Сандберг
Чим більше розумнішаємо, тим менше розуміємо зміст життя, і бачимо якусь злу насмішку в тому, що ми страждаємо і вмираємо.

Ф. Достоевський
Якщо влада нічого не може запропонувати нині, вона обіцяє світле майбутнє.

Л. Толстой
Філософія не дає відповіді на питання про зміст життя, а лише ускладнює його.

Н. Іванків
Знати зміст життя — це щастя, знати щастя в житті — це зміст.

Л. Толстой
Якщо людина починає цікавитися змістом життя, або його цінністю, це означає, що вона хвора.

В. Колечицький
Все закінчується смертю.

З. Фрейд
Смерть надає цінність життю.

А. Кам'ю
Природу важко змінити. Але життя змінюється, як море. Сьогодні — радість, завтра — горе.

В. Фролькіс
Зміст життя в тому, щоб вижити.

Лопе де Вега
Доки правда прийде до народу, брехня увесь світ обійде.

В. Швებель
Пошуки змісту життя постійно призводять до його беззмістовності.

І. Мельник
У світі, який, по суті, брехливий, правдивість була б протиприродною тенденцією.

Л. Шебаршин

Ф. Ніцше
Страх — основа релігії: страх

Відаєте?

ПРО ХВОРОБИ «РОЗПОВІСТЬ» ПУЛЬС

Поклавши пальці на променеву артерію (на зап'ястку) і проаналізувавши пульс, можна дізнатися, чи в порядку здоров'я. Усе, що для цього потрібно, — мати годинник і відчуття ритму.

щитоподібної залози. Проведіть обстеження в ендокринолога;

Пульс потрібно вимірювати в положенні сидячи (у положенні лежачи — пульс дещо нижчий, стоячи — вищий). Класичне місце вимірювання — променева артерія. Якщо там складно промацати пульс, спробуйте на сонній артерії — на шиї.

81-100 — це може свідчити про гіпертонічну хворобу. Потрібно виміряти тиск. Якщо буде вищим за 140/90 мм рт. ст., слід звернутися до кардіолога;

Пульс здорової людини у спокої 60-72 удари за хвилину, він ритмічний та рівномірний за наповненням. За цими показниками й оцінюватимемо результат. Щоб не було помилок, не вимірюйте пульсу відразу після прийому їжі та алкоголю, за гострого відчуття голоду, після важкої фізичної роботи або напруженої розумової праці, після масажу, душу, ванни, а також у критичні дні.

понад 100 — ознака підвищення функції щитоподібної залози. Обов'язково відвідайте ендокринолога.

Частота (удари за хвилину):
менше 45 — це може свідчити про серцеву блокаду, яка буває причиною відчутної слабкості, хронічної втоми. Якщо ви нарахували такий пульс, потрібно зробити кардіограму та звернутися до кардіолога;
46-59 — ознака зниженої функції

Ритмічність:
якщо пульс на якусь мить зникає — це може бути ознакою блокади серця;

якщо посеред нормального ритму «вклинюються» неритмічні удари — це вказує на аритмію серця.

В обох випадках потрібно звернутися до кардіолога.

Наповнення:
якщо один удар пульсу відчутний, а наступний слабкий або якщо пульс різниться за наповненням на правій і лівій руці, це може бути причиною пороку серця, варто звернутися до кардіолога;

якщо пульс слабкий за наповненням (ледве промацується), ймовірно — це симптом анемії або зниженого тиску. Зробіть наголос на тиск: якщо він знижений, зверніться до кардіолога і гематолога (фахівця з проблем крові).

Вічна пам'ять

Ректорат, колектив університету, редакція «Медичної академії» висловлює щире співчуття професорові Борису Івановичу Рудіку з приводу непоправної втрати — **смерті рідної сестри.**
У вічність покійна відійшла у 90 років.