

МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

№ 1 (354)
ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ
14 січня 2014 року



ВІДМІННИКИ НАВЧАННЯ

У НОМЕРІ

КОСТЯНТИН КАЗАКОВ: «НА ОЛІМПІАДАХ СТУДЕНТИ ТДМУ ЗАВЖДИ ДЕМОНСТРУЮТЬ ВІДМІННІ ЗНАННЯ ТА ДОБРУ ПРАКТИЧНУ ПІДГОТОВКУ»

Стор. 2

Костянтин Казаков – студент 5 курсу медичного факультету. Навчається на бюджетній формі навчання, отримує підвищену стипендію.

– Я рано визначився зі своїм вибором, з усіх професій віддавши перевагу професії лікаря. Приклад батьків зіграв вирішальну роль. Вони – лікарі. Батько – травматолог, мама – терапевт. Обоє працюють у Кременецькій центральній районній лікарні. Дитиною я цікавився їхньою роботою і теж хотів, коли виросту, допомагати хворим. У школі, крім природничих, мені легко давалися також точні науки, особливо фізика. В 11 класі посів третє місце в обласній олімпіаді з цього предмету. Брав також участь в обласних олімпіадах з інформатики та хімії (друге й третє місце відповідно). Викладачі радили вступати до політехнічного, на фізико-математичний факультет, і я навіть завагався. Але потім вирішив: якщо вступати, то лише до ТДМУ – вивчати медицину, щоб потім рятувати людські життя. Батьки підтримали мій вибір.

Закінчив школу із золотою медаллю та став студентом університету, який вважаю одним з найкращих медичних ВНЗ у нашій країні. Живу в гуртожитку №2. До речі, буваючи на різних науково-практичних конференціях, олімпіадах, бачив чимало студентських гуртожитків, куди нас поселяли, тож маю з чим порівняти. Наш гуртожиток – найкращий з усіх, де я жив. Кімната на двох. Гарні побутові умови. Є Інтернет. Словом, студенти-медики мають все, що потрібно, щоб успішно навчатися й займаюся науковою роботою.

Торік їздив на Всеукраїнську студентську олімпіаду з хірургії, що відбулася в Національному медичному університеті імені О.О.Богомольця. Команда ТДМУ складалася з трьох осіб: Олександр Домбровський, Андрій Банадига і я. Загалом же було 29 учасників. Майже всі медичні ВНЗ України скерували на олімпіаду своїх представників. Ми виступили успішно. Олександр Домбровський – нині він вже навчається в інтернаті – посів 4 місце. Гарно себе проявив і Андрій Банадига. Я посів 1 місце серед студентів 4 курсу, для яких, до речі, влаштували окремий конкурс, та отримав диплом за найкращі відповіді на теоретичні запитання. Вдали виступ – результат того, що команда наша була добре підготовлена. Дякуємо за настанови



викладачам кафедри хірургії і, зокрема, професорові Ігорю Яковичу Дзюбановському, доценту Іванові Івановичу Чонці. Поїздка була дуже цікавою. Мали змогу ознайомитися з Київською міською клінічною лікарнею № 12, де надають спеціалізовану стаціонарну медичну допомогу пацієнтам з різним профілем захворювань, побували, зокрема, у відділенні, де вже багато років оперують хворих з кровоточивими виразками шлунка та дванадцятипалої кишки. На базі лікувальних відділень лікарні розташовані вісім кафедр Національного медичного університету ім.

О.О. Богомольця та Київської медичної академії післядипломної освіти. Зустріли нас, студентів, дуже приязно.

– Ви виявилися найкращим серед четвертокурсників. 1 місце – це чудовий результат. Вітаю! Розкажіть, будь ласка, як відбувалася олімпіада.

– Вона тривала два дні й мала кілька турів. Перший – теоретичний. Пропонувалося відповісти на три питання, ще два завдання стосувалися рентген-знімків, які треба було правильно «прочитати», розповісти про суть ангиографії, магнітно-резонансної томографії та інших методів обстеження. (Продовження на стор. 6)

СКЛАДАЛИ СТУДЕНТИ КОМПЛЕКСНИЙ СЕМЕСТРОВИЙ ТЕСТОВИЙ ІСПИТ



Сесія – це завжди випробування, до якого треба готуватися. І тоді вона

буде успішною. Як розповів керівник Центру незалежного тестування ТДМУ Петро Сельський, комплексний семестровий тестовий іспит 2013/2014 н. р. (зимова сесія) склали студенти усіх курсів та факультетів з 28 листопада до 30 грудня 2013 року.

Стор. 3

ТДМУ – УЧАСНИК ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ МОБІЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ І СТУДЕНТІВ ERASMUS MUNDUS MEDEA



3 липня минулого року Тернопільський державний медичний університет імені І.Я. Горбачевського є учасником міжнародного проекту ERASMUS MUNDUS MEDEA – Альянс медичних університетів.

Міжнародний проект ERASMUS MUNDUS MEDEA – Альянс медичних університетів.

Стор. 7

ХОЛОД НА ВАРТІ КРАСИ



Розвиток криогенної техніки дозволив застосовувати в медицині подібні наднизькі й ультранизькі температури, фізіотерапевтичні процедури з використанням льоду, сухого холодного повітря та рідкого азоту. Нині вже доволі добре вивчені деструктивні, протибільові, протинабрякові, протизапальні, оздоровлюючі ефекти впливу наднизької температури.

Розвиток криогенної техніки дозволив застосовувати в медицині подібні наднизькі й ультранизькі температури, фізіотерапевтичні процедури з використанням льоду, сухого холодного повітря та рідкого азоту. Нині вже доволі добре вивчені деструктивні, протибільові, протинабрякові, протизапальні, оздоровлюючі ефекти впливу наднизької температури.

СКЛАДАЛИ СТУДЕНТИ КОМПЛЕКСНИЙ СЕМЕСТРОВИЙ ТЕСТОВИЙ ІСПИТ

«ЦІНУЄМО ВАШ ОРГАНІЗАТОРСЬКИЙ ТАЛАНТ»

12 січня відзначила ювілейний день народження завідувач центральної науково-дослідної лабораторії, керівник відділу міжнародних зв'язків ТДМУ, доцент Наталія Євгенівна ЛІСНИЧУК.

Вельмишановна Наталіє Євгенівно!

Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

Після закінчення Львівського державного університету імені Івана Франка у стінах Тернопільського державного медичного університету імені І.Я.Горбачевського Ви успішно пройшли понад 27-літній трудовий шлях від лаборанта госпдогвірної



наукової роботи до старшого науковця співробітника, завідувача центральної науково-дослідної лабораторії, доцента кафедри анатомії людини, керівника відділу міжнародних зв'язків.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як висококваліфікованого, продуктивного науковця, досвідченого педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Особливо цінуюмо Ваш організаторський талант, вміння працювати з людьми, що сприяє успішній роботі, відповідно до сучасних вимог, керованих Вами важливих підрозділів університету.

Ваші порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки і є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановна Наталіє Євгенівно, міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

Ректорат ТДМУ імені І.Я. Горбачевського



мували напередодні кожного тестування із застосуванням комплексної багаторівневої системи захисту інформації.

Після завершення іспиту бланки з варіантами відповідей кодували.

При цьому використовуються коди, які студенти самостійно вибирають випадковим чином і які відомі лише їм. Коди вписували в листки-бланки, відтак здійснювалося їх публічне оцінювання. Всі етапи перевірки

робіт на сканері виводили в аудиторію через мультимедійний проектор. Студентам за індивідуальними шифрами видавали результати у вигляді роздруківок.

Останнім етапом у проведенні

іспиту є розсилання результатів іспиту та повідомлень про перекладання на електронні скриньки студентів. Оцінку виставляють окремо за кожен модуль, які ввійшли до комплексного тестового іспиту. Всі тестові завдання оцінюють рівномірно. Комплексний іспит вважають складеним, якщо студент склав кожен модуль. У випадку, якщо студент не склав якийсь модуль, іспит не зараховують і студент зобов'язаний цей модуль скласти знову. Перекладати модулі семестрового контролю при незадовільній оцінці дозволяється лише двічі: перший раз – тестовим методом, друге – з дозволу деканату у формі співбесіди студента з комісією.

**Оксана БУСЬКА,
Павло БАЛЮХ (фото)**

Редактор **Г. ШИБАЛИНЧУК**
Творчий колектив: **Л. ЛУКАЩУК,
О. БУСЬКА,
П. БАЛЮХ**
Комп'ютерний набір і верстка:
Р. ГУМЕНЮК

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

Засновники:
Тернопільський
держмедуніверситет
ім. І.Я. Горбачевського,
голове 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 публікацій.

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 Тернопільському
держмедуніверситеті
ім. І.Я. Горбачевського.
46001, м. Тернопіль,
майдан Волі, 1.

Проект

ОБ'ЄКТИВ

ТДМУ – УЧАСНИК ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ МОБІЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ І СТУДЕНТІВ ERASMUS MUNDUS MEDEA

3 липня минулого року Тернопільський державний медичний університет імені І.Я. Горбачевського є учасником міжнародного проекту ERASMUS MUNDUS MEDEA – Альянс медичних університетів. Проект передбачає організацію академічних обмінів між вищими навчальними закладами Західної та Східної Європи, що сприятиме покращенню мобільності студентів і викладачів, впровадженню інновацій у педагогічний процес та кооперації у проведенні наукових досліджень. Партнерство між університетами альянсу сприятиме академічним обмінам студентів зі спеціальностей «лікувальна справа», «фармація», «стоматологія» та інших медичних наук, обміни науковцями за магістерськими, PhD, докторантськими програмами та обмін викладачами.



Учасниками проекту є 10 вищих навчальних медичних закладів Європи й 10 вищих навчальних медичних закладів країн, які не є членами ЄС. Це:

1. Університет Поля Сабатьє (Франція).
2. Університет Порто (Португалія).
3. Університет Честера (Великобританія).
4. Вільнюський університет (Литва).
5. Столичний університет Кардіфу (Уельс, Великобританія).
6. Університет Сантьяго-де-Компостела (Іспанія).
7. Університет Перуджі (Італія).
8. Берлінський медичний університет Шаріте (Німеччина).
9. Ризький медичний коледж університету Латвії (Латвія).
10. Університет Аристотеля в Салоніках (Греція).
11. Тбіліський державний медичний університет (Грузія).
12. ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет ім.

І.Я. Горбачевського МОЗ України».

13. Державний університет ім. Шота Руставелі (Батумі).

14. Державний університет імені Акакія Церетелі (Грузія).

15. Єреванський державний медичний університет (Вірменія).

16. Азербайджанський медичний університет (Азербайджан).

17. Буковинський державний медичний університет (Україна).

18. Державний університет медицини та фармації імені Ніколая Тестеміцану (Молдова).

19. Білоруська медична академія післядипломної освіти (Білорусія).

20. Українська медична стоматологічна академія (Україна).

Проект MEDEA передбачає обмін між університетами ЄС та вищими медичними навчальними закладами неєвропейських країн викладачами, науковцями та студентами, стипендію на навчання, відшкодування транспортних витрат, щомісячних витрат на проживання та медичне страхування заявників.

Інтернет-додатки (on-line-реєстрація, інформація про універ-



Логотип проекту MEDEA

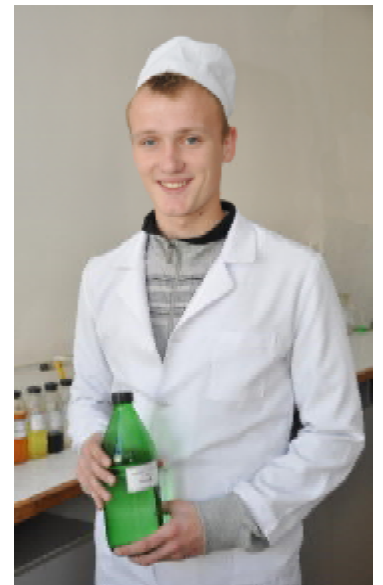
ситети, необхідні документи та вимоги до претендентів) доступні на веб-сайті MEDEA <http://www.ema2-medea.com/>.

Студенти, науковці та викладачі, які бажають взяти участь у проекті, можуть ознайомитися з вимогами та подати on-line усі необхідні документи. Перший етап подачі документів для участі в проекті розпочався й триватиме до 28 лютого 2014 року.

Олександра ОЛЕЩУК,
доцент кафедри фармакології з клінічною фармакологією, координатор проекту від ТДМУ



Ярина СЛАВИЧ, студентка стоматфакультету (вгорі);
Ігор ЗАСЕДКО, студент фармфакультету (внизу)
Фото Павла БАЛЮХА



УДОСТОЄННЯ

ЛАУРЕАТИ КОНКУРСУ «ЛЮДИНА РОКУ-2013»

Утринадцяте на Тернопіллі підбили підсумки конкурсу «Людина року». Його засновниками є громадські організації, як-от спортивно-мистецький та духовний центр «Моя Україна», а також редакція найстарішої та найтиражнішої в області газети «Вільне життя плюс». Кандидатури на звання лауреата за поданням трудових колективів установ, організацій, підприємств розглядає спеціальна комісія, яку очолює ректор Тернопільського державного медуніверситету ім. Івана Горбачевського, член-кореспондент Національної академії медичних наук України, професор Леонід Ковальчук.

Майже 130 представників політикуму, медицини, культури, економіки, освіти, журналістики, спорту за ці роки стали лауреатами цього престижного в краї

конкурсу. Серед них, зокрема, славетний художник Іван Марчук, письменник Володимир Яворівський, знаменитий легкоатлет, президент НОК нашої країни, Герой України Сергій Бубка. До речі, у цьому переліку й ще три Герої України, керівники сільськогосподарських підприємств Олег Крижовачук, Іван Гута та Петро Гадз. Імена удостоєних звання «Людини року» викарбували на стендах у Старому замку в Тернополі. Між іншим, тут традиційно в лютому відбувається церемонія нагородження переможців цього проекту. Їм вручають дипломи лауреата конкурсу, іменні медалі та символічну фігурку Нікі.

Тепер звання «Людина року-2013» отримали 13 краян. Є серед переможців конкурсу, зокрема, Орест Іванович Березовський – доцент кафедри травматології та ортопедії Тернопільського державного медичного університету ім. І. Горбачевського. Щиро вітаємо!

Подаємо імена усіх лауреатів конкурсу «Людина року-2013».

Березовський Орест Іванович – доцент кафедри травматології та ортопедії Тернопільського державного медичного університету ім. І. Горбачевського.

Бич Василь Володимирович – методист Бережанського районного методкабінету, заслужений працівник освіти України.

Гайдукевич Остап Іванович – директор обласної експериментальної комплексної школи мистецтв, заслужений працівник культури України.

Григоренко Олександр Михайлович – начальник Шумсь-



кого управління з експлуатації газового господарства ПАТ «Тернопільгаз».

Кусень Богдан Семенович – голова обласного літературно-просвітницького товариства ім. Б. Лепкого.

Любарська Леся Михайлівна – виконуюча обов'язки голови обласної громадської організації «Берег єднання» ім. Р. Шухевича, письменниця.

Лисюк Михайло Кирилович – адвокат, заслужений юрист України.

Максимів Іван Михайлович – директор ТЗОВ «Терно-граф».

Підгрушна Олена Михайлівна – заслужений майстер спорту України, чемпіон світу 2013 року,

кого управління з експлуатації газового господарства ПАТ «Тернопільгаз».

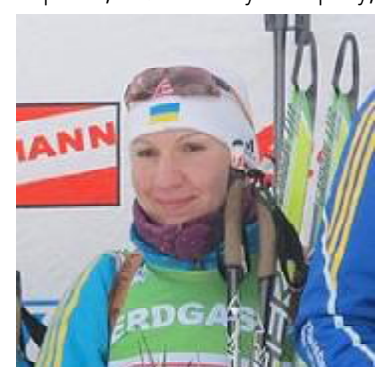
Кусень Богдан Семенович – голова обласного літературно-просвітницького товариства ім. Б. Лепкого.

Любарська Леся Михайлівна – виконуюча обов'язки голови обласної громадської організації «Берег єднання» ім. Р. Шухевича, письменниця.

Лисюк Михайло Кирилович – адвокат, заслужений юрист України.

Максимів Іван Михайлович – директор ТЗОВ «Терно-граф».

Підгрушна Олена Михайлівна – заслужений майстер спорту України, чемпіон світу 2013 року,



багаторазова призерка чемпіонатів Європи з біатлону.

Рибін Віктор Петрович – доцент кафедри соціальної роботи Тернопільського національного економічного університету.

Шот Микола Миколайович – власний кореспондент газети



«Урядовий кур'єр» в Тернопільській області.

Яворський Ігор Петрович – старший тренер футбольного клубу «Нива», майстер спорту України з футболу.

Галина САДОВСЬКА,
член комісії конкурсу «Людина року»,
заслужений журналіст України

«СВІТЯЧИ ІНШИМ, ЗГОРЯЮ САМ»

10 січня виповнилося 85 років професорові кафедри педіатрії з дитячою хірургією №1 ТДМУ, заслуженому працівнику вищої школи, члену-кореспонденту Національної академії медичних наук України, докторові медичних наук, професору Іванові Семеновичу СМІЯНУ.

Вельмишановний Іване Семеновичу!

Сердечно вітаємо Вас з 85-літтям!

Понад 40 з 56 років лікарської,

Іван Семенович Сміян народився 10 січня 1929 року в селі Білка Тростянецького району Сумської області в простій селянській сім'ї. Випускник фельдшерсько-акушерської школи 1948 р. розпочав підкорення професійних висот у галузі охорони здоров'я. Саме тоді доля вперше звела Івана Семеновича з Тернопільським краєм – отримав призначення завідувача ФАП с. Вербівці нині Тербовлянського району. Жадоба до знань, прагнення принести більше користі людям, привели молодого фахівця на студентську лаву Харківського медичного інституту. Обраний фах – педіатрія, підкреслює глибину та велич його душі, доброту й щирість чуйного серця, готовність до самопожертви та щоденної кропіткої, іноді навіть невдячної праці.

Після закінчення з відзнакою педіатричного факультету Харківського медичного інституту (1957 р.), у 28 років він розпочинає роботу в дитячому санаторії «Джерело» курорту Трускавець. Іван Семенович згадує: «Вже на третій день роботи визначився з напрямком майбутніх досліджень – ефективність курортної терапії дітей з хронічними запальними захворюваннями печінки та жовчних шляхів. Не було жодного дня (це особливо підкреслюю), щоб, оглядаючи хворого та призначаючи йому лікування, я не міркував: чи є інші шляхи покращення допомоги конкретній дитині? Якраз ця думка тягнула мене до книги, журналу, якраз вона зумовила мої наукові пошуки, якраз вона дала мені змогу виявити невідомі раніше клінічні прояви захворю-

наукової, педагогічної та громадської діяльності. Ви успішно пройшли в Тернопільському державному медичному університеті імені І.Я.Горбачевського на кафедрі педіатрії. Впродовж 33 років Ви очолювали кафедру, а 16 років – інститут (пізніше – академію).

Колектив університету глибоко поважає й шанує Вас як відомого в Україні та за її межами вченого, висококваліфікованого клініциста-педіатра, досвідченого педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, ви-

сокий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Усім пам'ятна Ваша багаторічна діяльність на чолі обласної Асоціації педіатрів, обласних організацій товариства «Знання» та боротьби за тверезий спосіб життя, депутатом міської ради, членом редколегій численних фахових журналів.

Ваша професійна та громадська діяльність відзначені званням «Заслужений працівник вищої школи України», знаком

«Відмінник охорони здоров'я», орденом «Знак пошани», міжнародною літературно-мистецькою премією імені Григорія Сковороди, почесними грамотами та подяками МОЗ України. Ви обрані членом-кореспондентом НАМН України, академіком Академії наук вищої школи та Міжнародної академії антропології, почесним професором ТДМУ імені І.Я.Горбачевського.

Ваш життєвий шлях, цілеспрямованість і наполегливість у досягненні мети заслуговують най-

вищої оцінки і є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановний Іване Семеновичу, доброго здоров'я, невичерпного творчого натхнення і життєвого оптимізму, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого довголіття.

Ректорат ТДМУ імені І.Я. Горбачевського

вання, вдосконалювати класифікацію, обґрунтувати нові шляхи виникнення та розвитку патологічного процесу». Щоденні клінічні спостереження, аналітичний склад розуму, вміння ставити перед собою мету й успішно її розв'язувати допомогли успішно захистити кандидатську дисертацію «Курортне лікування хронічного гепатохолециститу у дітей» (1961 р.). З 1962 до 1970 року Іван Семенович працює старшим науковим співробітником, а згодом – завідувачем відділу НДІ, при цьому продовжує наукову роботу в дитячій гастроентерології. І як результат – 1968 року захист докторської дисертації «Хронічні захворювання гепатобіліарної системи у дітей та їх санаторно-курортне лікування».

1970 року доля знов повертає Івана Семеновича на Тернопільщину. Він стає завідувачем кафедри педіатрії Тернопільського медичного інституту, відтак – проректором і впродовж 16 років – ректором Тернопільського державного медичного інституту, згодом академії, (тепер – університет ім. І.Я. Горбачевського). Невичерпна енергія, широта наукової думки, вірність поставленій меті стали джерелом, з якого й донині черпають творчу наснагу його учні та послідовники.

Іван Семенович – автор понад 700 наукових праць, у тому числі 74 монографій, підручників, навчальних посібників, лекцій,

науково-популярних брошур та 27 літературно-художніх творів. Його вклад у педіатричну науку та практику неоціненний. Підручники, книги, монографії,

гастроудоденальної систем, нирок і сечових шляхів, гіпорофії, патології періоду новонародженості; обґрунтування, розробка та впровадження методів лікування дітей з різною патологією в умовах питних курортів з відповідним дозуванням різних мінеральних вод для внутрішнього вживання та ванн, призначенням озокеритових і грязевих аплікацій, грязевого іонофорезу при хронічній патології органів травлення, сечовидільної системи, обміну речовин. Вагомий внесок зробив професор у вивчення функціонального та морфологічного стану клітинних мембран і методів мембраностабілізуючої терапії в педіатрії, синдрому ендогенної інтоксикації, стану мінеральної щільності кісток при різній патології у дітей з подальшою його корекцією.

Нині великий життєвий досвід ученого, лікаря, педагога висвітлюється у літературно-художніх творах, автобіографічному циклі книг-роздумів про непростий 85-річний земний шлях – «Від книги до книги» (2001), «Від крісла до крісла» (2002), «Думи, мої думи...» (2003), «Господи, помилуй та спаси» (2003), «Парад академій, університетів» (2004), «Сонце сходить і заходить» (2005), «З журбою радість обнялась» (2006), «Що нам прийдешнє готує...» (2007), «На все ти, Боже, дав пораду...» (2007), «Треба всюди, добрі люди, приятеля мати...» (2008), «Минають

дні, минають ночі...» (2008), «Повітрям дихають одним...» (2008), «Як важко все життя щасливим бути» (2009), «Щоб в усіх нас все було гаразд» (2009), «Як втихне буря під ребром...» (2009), «Життя єдине, світле миле...» (2010), «Що це – людина?» (2010), «Любов за нас пішла на хрест...» (2010), «Ори свій лан» (2011), «Кожен з нас на ниві життя – жнець...» (2011), «Час виявляє правду» (2011), «Минули наші неспокійні дні» (2011), «Рівновага – основний закон природи» (2012), «Ми співаємо глухим» (2012), «Людина людині – сміх та й годі» (2012), «Час – чесна людина» (2013), «Там перемога, де згода» (2013)... І це ще не вечір... Кожна книга є надзвичайно цінним джерелом виховання в людей, а тим більше, у молоді, медиків-початківців найбагродніших людських якостей, які повинні бути притаманними українському лікарю.

Співробітники, учні поважають Івана Семеновича за високу інтелегентність, порядність і доброзичливість, високий професійний рівень, людяність і скромність. Його життя – це приклад служіння людям, своєму народу, нашому майбутньому – дітям. *Aliis inserviendo consumor* (Світячи іншим, згоряю сам) – життєве кредо професора Івана Семеновича Сміяна, якому він слідує все своє життя.

Колективи кафедр педіатрії, працівники і студенти ТДМУ імені І.Я. Горбачевського, вся медична громадськість Тернопілля щиро вітають Івана Семеновича з ювілеєм, зичать доброго здоров'я, творчої наснаги та довголіття.



що вийшли з-під його пера, – на столах студентських аудиторій та бібліотек, на книжкових полицях лікарів у різних кутках України.

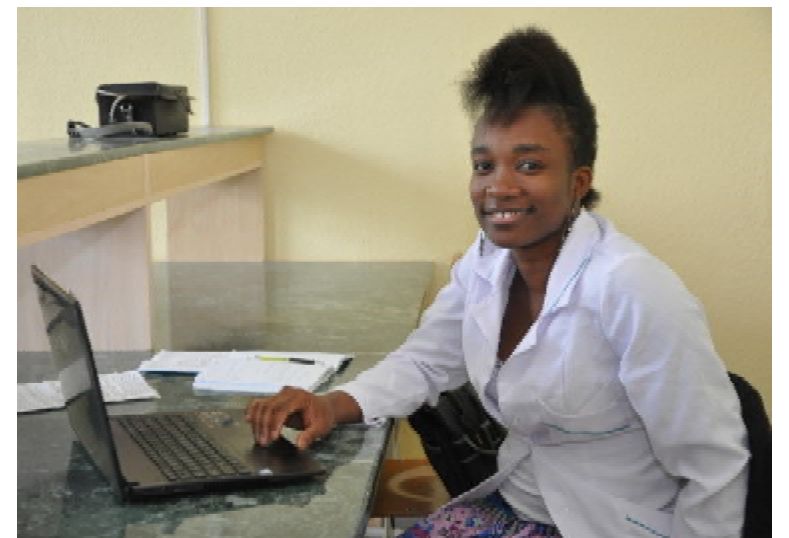
Професор Іван Семенович Сміян виховав чудову плеяду лікарів-педіатрів та науковців – 4 доктори і 39 кандидатів медичних наук, що є значним внеском в українську педіатричну науку, і в кожного з них вклав частку своєї душі.

Пріоритетними напрямками особистих досліджень стали вивчення етіології, патогенезу, клініки та лікування захворювань гепатобіліарної, бронхолегене-

ОБ'ЄКТИВ



**Ольга РЕВА, студентка фармацевтичного факультету (ліворуч); Адесаня Грейс Феїссімі, студентка медичного факультету (праворуч)
Фото Павла БАЛЮХА**



ПОНАД ПІВСТОЛІТТЯ – НА СТОРОЖІ ЛЮДСЬКИХ СЕРДЕЦЬ

14 січня виповнюється 85 років ветерану ТДМУ, заслуженому лікарю України, доценту Василю Дмитровичу ПРИШЛЯКУ.

Вельмишановний Василю Дмитровичу!

Сердечно вітаємо Вас з 85-літтям!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після року практичної лікарської роботи, успішно пройшли 39-літній трудовий шлях клінічного

ординатора кафедри факультетської терапії, асистента кафедри пропедевтичної терапії, а в останні 25 років – доцента кафедри шпитальної терапії.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як одного з талановитих випускників першого покоління, відомого в Україні науковця, висококваліфікованого клініциста-терапевта, досвідченого педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну

працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Усім пам'ятна Ваша активна громадська діяльність, зокрема, як голови профкому працівників інституту, відповідального за виховний процес на шостому курсі медичного факультету, популярного лектора Товариства «Знання», учасника медико-просвітницьких бригад викладачів, члена крайової ради Українського лікарського товариства, чле-

на Наукового товариства імені Т.Г.Шевченка.

Останнє десятиліття Ви реалізували свій великий досвід, як консультант-кардіолог приватного консультативно-лікувального центру.

Ваша професійна і громадська діяльність відзначена званням «Заслужений лікар України», знаком «Відмінник охорони здоров'я», медалями «Ветеран праці» та «Захиснику Вітчизни», Національною медичною пре-

мією; Ви стали лауреатом конкурсу «Людина року-2012» на Тернопілі.

Ваші порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки і є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановний Василю Дмитровичу, доброго здоров'я, невичерпного творчого натхнення, життєвого оптимізму, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого довголіття.

Ректор ТДМУ імені І.Я.Горбачевського

Відомий лікар-кардіолог, відмінник охорони здоров'я, педагог, кандидат наук, заслужений лікар України, активний громадський діяч, лауреат Національної медичної премії (2012 р.), лауреат конкурсу «Людина року-2012» на Тернопілі.

Василь Дмитрович Пришляк народився 14 січня 1929 р. у с.мт. Козлів (хутір Грицайка) на Тернопільщині. Його дитинство прийшлося на важкі передвоєнні та післявоєнні часи. Коли йому виповнилося два місяці, батько продав клаптик землі, коня, корову та подався на заробітки до Канади. Вдома залишилася мама з трьома маленькими дітьми – двома сестрами (чотирьох і двох років) та двомісячним Васильком. На перші зароблені батьком гроші мати купила корову – основну годувальницю сім'ї.

Після закінчення семи класів працював страховим бухгалтером (1945-1948 рр.), навчався в Бережанському педагогічному училищі (1948-1950 рр.). З 1950 до 1957 року – служба в армії:

посадах асистента, доцента. Водночас удосконалюва в лікарський фах: курси з електрокардіографії, клінічної фармакології (м. Москва, 1978 р.), цикли удосконалення (м. Москва 1982,1985 рр.). Здобув вищі лікарські категорії з терапії та кардіології.

Понад 20 років поєднував роботу доцента та куратора кардіологічного відділення з блоком інфарктних хворих міста Тернополя. Тоді Василь Дмитрович сформувався не лише як висококваліфікований педагог, але й як визнаний лікар-клініцист. З 1980 до 1985 рр. очолював курс клінічної фармакології.

Автор та співавтор понад 110



росклерозом близька», «Невідкладна самопомога», «Аспірин в практиці кардіолога», «Життя під тиском», «За здоров'я нації», «Перший український професор медицини (Ю.Дрогобич)», «Краса української медицини (М.Стражеско)», «Фундатор медичного інституту (П.Огій)», «110 років інфаркту міокарда», «Постарайся бути здоровим (Порфирій Іванов)».

Багаторазово виступав на обласному радіо для краян з проблем профілактики та невідкладної кардіології.

Розробив пам'ятки для пацієнтів: «Дієта при гіперхолестеринемії та ожирінні», «Самопомога при невідкладних станах».

З проголошенням незалежності України Василя Дмитровича обрали до складу Тернопі-

льської крайової ради Українського лікарського товариства, в якій очолював сектор «Лікувальна справа». Тричі виступав з доповідями на конгресах Світової федерації Українського лікарського товариства у Харкові, Івано-Франківську та Ужгороді.

З 2000 року – член Наукового товариства ім. Т.Г. Шевченка. Опублікував дві статті – «Проблеми формування української

матолога, доцента та двох вучок – лікарів: терапевта й офтальмолога.

Натхненна праця понад півстоліття, беззаперечний лікарський талант та авторитет серед студентів і лікарів; сумлінне виконання важливих громадських й адміністративних доручень стали передумовою для відзначення Василя Дмитровича знаком «Відмінник охорони здоров'я»



Під час церемонії вручення відзнаки «Людина року-2012»

сім'ї та «Зниклий хутір. Маловідомі сторінки історії».

Доцент В.Д. Пришляк – незмінний староста курсу та організатор усіх ювілейних зустрічей випускників 1963 року.

Але не можна сказати, що професійний шлях Василя Дмитровича суцільно встелений трояндами. Кардіологія – важка спеціальність, постійна передова. Серце лікував власним серцем, яке також певною мірою зносилося. Він – гідний приклад для своїх нащадків: доньки – рев-

(1981 р.), медаллю «Ветеран праці» (1984 р.), званням «Заслужений лікар України» (1997 р.), медаллю «Захиснику Вітчизни» (1999 р.). Василь Пришляк 2012 року став лауреатом Національної медичної премії та лауреатом конкурсу «Людина року-2012» на Тернопілі.

Про нього пишуть газети: «Цілитель тисяч сердець», «Визнаний лікар-кардіолог», «Висококваліфікований педагог і клініцист», «Лікар, який не каже «До побачення». Прізвище В. Пришляка внесено до Тернопільського енциклопедичного словника (том 3, 2008р.) та до Бібліографічного довідника «Українські лікарі» (книга третя, Львів, 2008 р.).

З виходом на пенсію ось уже понад десять років Василь Дмитрович надалі працює, як кардіолог-консультант. Адже його кредо: «Лікарів-пенсіонерів не буває».

Колективи терапевтичних кафедр, працівники і студенти ТДМУ імені І.Я.Горбачевського, вся медична громадськість Тернопілля щиро вітають Василя Дмитровича з ювілеєм, зичать доброго здоров'я, творчої наснаги на многії та благі літа.



В.Д. ПРИШЛЯК – наставник студентів (1980 р.)

спочатку в стройових частинах, потім навчався в Омському військово-медичному училищі, продовжував службу старшим фельдшером і начальником аптеки прикордонного батальйону, відтак – у військовому шпиталі на посаді старшого операційного фельдшера й водночас закінчив десятий клас вечірньої школи зі срібною медаллю в місті Галле.

1963 року Василь Пришляк з відзнакою закінчив Тернопільський медичний інститут та отримав скерування на наукову роботу. Далі – роки навчання в клінічній ординатурі, захист кандидатської дисертації та робота на терапевтичних кафедрах на

наукових праць, методичних посібників для студентів і лікарів, зокрема: «Лікування гіпертонічної хвороби», «Диференційована терапія стенокардій», «Лікування аритмій серця», «Лікування невідкладних станів в клініці внутрішніх хвороб». Співавтор навчального посібника «Шпитальна терапія в ситуаційних задачах» (2003 р.). Автор двох раціоналізаторських пропозицій.

Автор понад 50 статей на медичну та суспільну тематику, які опубліковані в університетській та місцевій пресі, серед них: «Втрата часу – втрата здоров'я», «Село чекає лікаря», «Хвороба невидимка», «Чого тобі хочеться, серце?», «Перемога над ате-



Перший випуск інтернатури (1963 р.)

КОСТЯНТИН КАЗАКОВ: «НА ОЛІМПІАДАХ СТУДЕНТИ ТДМУ ЗАВЖДИ ДЕМОНСТРУЮТЬ ВІДМІННІ ЗНАННЯ ТА ДОБРУ ПРАКТИЧНУ ПІДГОТОВКУ»

(Закінчення. Поч. на стор. 1)
Наступного дня свої практичні навички ми демонстрували біля ліжка хворого. Завдання – поставити діагноз... Моєю пацієнткою виявилася 73-річна жінка з тромбозом глибоких вен. Підійшов до хворої, розпитав про симптоми, оглянув. Діагноз сумніву не викликав. І він був правильним.

Узагалі, вражень дуже багато. Особливо від спілкування з відомими хірургами – професорами М.П. Захарашем і Є.М. Шепетьком. Академік НАМН України, професор П.Д. Фомін прочитав нам лекцію «Особливості підготовки хірургів-інтернів у країнах Європи та України». А ще знані хірурги розповідали про цікаві випадки зі своєї лікарської практики, і про те, як самі були студентами, брали участь у різних олімпіадах, з ким і як працювали.

Уроки підбиття підсумків відбулися в конференц-залі кафедри хірургії №3 НМУ. В своєму виступі академік НАМН України, професор П.Д. Фомін наголосив, що досягнення в хірургії стають реальністю, якщо людина багато працює над собою та постійно удосконалює власні знання й вміння.

Приємно, що організатори приділили увагу кожному учас-

никові олімпіади. Було сказано і про успіхи, і про недоліки, на що слід звернути увагу, щоб досягти ще кращих результатів. За максимальної кількості балів – 100 я набрав 75. Це 5-6 місце в рейтингу. Отримав запрошення взяти участь у наступній, вже третій за ліком олімпіаді з хірургії, яка відбудеться цього року.

– Хотіли б знову поїхати до Києва?

– Так, звичайно. Постараюся вибороти це право, взявши участь у першому етапі змагань, що відбудуться цього року на кафедрі хірургії №1 нашого університету. Його підсумки й покажуть, хто поїде на Всеукраїнську студентську олімпіаду з хірургії.

– Для майбутніх медиків, які досягають високих результатів у навчанні, активно працюють у наукових гуртках, олімпіади – невід’ємна частина студентського життя. Чи хвилюєтесь під час таких відповідальних змагань?

– Це моя четверта олімпіада. Перша – в Луганську – була з гістології, отримав диплом за



найкращий результат в тестуванні. Друга – з нормальної анатомії, відбулася в Чернівцях. Третя, з фармакології, – в Одесі, де я, тоді ще третьокурсник, зайняв 3 місце. Та найчастіше згадується своєрідний чемпіонат серед студентів-медиків з хірургії в Києві. Чи хвилюювався? Хвилювання присутнє, бо це відповідальна місія – представляти наш університет на таких змаганнях. Але й досвід вже певний є, що додає впевненості. Приємно зазначити,

що представники ТДМУ завжди демонструють відмінні знання та добру практичну підготовку.

– Вас вабить хірургія. Яка ж галузь хірургії цікавить найбільше?

– Хочу бути кардіохірургом. Давно мріяв побувати в Київському центрі серця й торішнього літа, після виробничої практики, бажаного досягнув. Побачив операційні, де оперують і новонароджених, і тих, кому під 90-то років. Сучасне обладнання дозволяє робити найскладніші хірургічні втручання. Найновіші технології вражають. Однофотонний емісійний комп’ютерний томограф, приміром, дозволяє виявити найменші зміни міокарду. Майже всі малоінвазивні процедури, які проводять у кращих клініках Європи, – проводять і тут. Сюди приїжджають оперувати кардіохірурги з Бельгії, Німеччини. За їх словами, обладнання в Мюнхенському кардіоцентрі гарне, але в Київському центрі серця – сучасніше. Бо лікарня новіша. Я мав можливість бути присутнім на операціях з аортокоронарного шунтування, заміни клапанів, з ліквідації гіпоплазії лівих відділів серця в дитини...

– На кого зі старших колег-хірургів хотіли б бути схожим? З кого берете приклад?

ПЕРШОКУРСНИКИ

МОЇ БАТЬКИ ЗАКІНЧИЛИ ТДМУ І Я ТЕЖ МРІЯЛА НАВЧАТИСЯ САМЕ ТУТ

Здається, лише вчора у свій шкільний портфель я складала підручники та довідники з підготовки до тестів, акуратно збирала найкращі шкільні канцтовари та у мріях обирала випускню сукню, а нині я студентка одного з кращих медичних університетів країни – ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського.

Школярами ми всі так хотіли прискорити кожну мить, швидше стати дорослими та самостійними. Та ось позаду випускні іспити, прощальний вальс, перше шкільне кохання, ЗНО, хвилюючий процес здачі документів та очікування бажаних результатів. І нарешті ми отримали це горде звання – «студент»! Відповідь на запитання «Ким стати в майбутньому?», знала ще з дитинства, адже кілька поколінь моєї родини є медичними працівниками. Натхненна їхньою працею та здобутками, вирішила піти тим самим шляхом і також стати лікарем, бо усвідомлювала, яка це складна,

відповідальна й необхідна людям професія. Щодо вибору ВНЗ – також не було ні тіні сумніву. Мої батьки закінчили ТДМУ. Окрилена їхніми розповідями та враженнями, мріяла вчитися саме тут. А ще – Тернопіль... Таке чудове студентське провінційне містечко. Ставок у центрі, кав’ярня на Валовій, стара піцерія, драмтеатр зі своєю величчю... Навіть архітектурна особливість кожного з навчальних корпусів вабить саме сюди. І ось моя мрія збулася! Я – студентка!

Перші місяці навчання були дуже важкими та незвичними. Вперше прийшовши на заняття, одразу повинні були добре знати матеріал, бути готовими до практичної частини заняття та семінарного обговорення, тим часом студенти інших ВНЗ мали час для адаптації та знайомства. Крім цього, таке довгоочікуване незалежне життя також одразу розкрило для нас всі свої



«плюси» та «мінуси». Але зараз, освоївшись, розумію, що це дуже правильна система. Нас вчать не лише навичкам, необхідних професії, а й бути готовими до різних життєвих ситуацій. Нові знайомства, друзі, наставники та викладачі, знання та вміння, враження, емоції та переживання, суворі білі халати та шапочки, цілковито нова атмос-

фера, – все це лише частинка того, що кожен з нас отримав за перший семестр навчання... А ще сесія! Напевно, лише склавши її, ми збагнули, чому «від сесії до сесії живуть студенти весело».

Я надзвичайно щаслива, що не помилилася з вибором вищого навчального закладу. Дуже рада, що маю можливість, крім навчання, займатися творчістю, що залишається вільний час для улюбленого заняття та відпочинку. І впевнена, що попереду очікують просто неймовірні пригоди.

Закінчився перший семестр, і ми всі сповнені ентузіазму, натхнення й готовності долати вершини знань, отримувати хорошу практику та, сходивши до сходинок, підніматися до здобуття омріяної професії «лікар». Бажаю всім студентам, зібравшись із силами, впевнено крокувати дорогою самореалізації. І щоб кожен з нас у майбутньому міг сказати з невідомою гордістю: «Я – випускник Тернопільського медичного університету!»

**Тетяна ІВАНІЦЬКА,
студентка I курсу
медичного факультету**

– З нашого ректора, члена-кореспондента НАМН України, професора Леоніда Якимовича Ковальчука. Його ім’я добре відоме в нашій країні та за її межами. Працюю в гуртку на кафедрі хірургії №1 під керівництвом професора Ігоря Яковича Дзюбановського та доцента Івана Ігоровича Смачила, яких теж вважаю своїми Вчителями.

– Після зимової сесії настали, звісно, канікули. Якими вони були?

– Знудьгувався за батьками, за рідним Кременцем, тож їздив додому.

– Сесія була складною?

– 9 модулів дисциплін. Добре те, що база тестових завдань відкрита, можна всі питання повторити, проаналізувати, налаштуватися. Водночас це й підготовка студентів до майбутнього «Кроку».

– Що подобається робити на дозвіллі?

– Грати на фортепіано. Займатися програмуванням. Подорожувати. Торік і позаторік під час канікул вирушав в автобусний тур Європою: Австрія, Франція, Німеччина, Нідерланди, Люксембург, Угорщина. Нові друзі, нові знайомства... Додому привіз багато фотографій.

– А яка з цих країн вам сподобалася найбільше?

– Австрія. Гори, свіже повітря. Загалом напрочуд спокійна й мальовнича країна, з високим рівнем освіти, медицини, соціального забезпечення.

**Оксана БУСЬКА,
Павло БАЛЮХ (фото)**

ОБ’ЄКТИВ



Юлія ОНУШКАНЕЦЬ, студентка стоматологічного факультету

УСМІШКА

Триває іспит, викладач каже студентові:

– Питання на «відмінно». Як мене звати?

Студент червоніє, блідне, дивиться в стелю, гарячково згадує ім’я викладача і, зрештою, відповідає:

– Не знаю.

– Питання на «добре». Якого кольору підручник?

Ситуація така ж.

– Добре, питання на «задовільно». Що складаємо?

Студент зрозумівши, всю безнадійність, похнюпивши голову, виходить за двері, а про себе думає: «У-у, валить, зараза!»

ХОЛОД НА ВАРТІ КРАСИ

— Сеанси кріотерапії нині проводять практично в усіх косметичних салонах, — каже професор Тернопільського медичного університету **Світлана Галникіна**. — Процедуру проводять рідким азотом — нетоксичною рідиною, без запаху і кольору. Це вплив наднизьких температур (-195 °C) на тканини людського організму. Холод викликає різкий спазм судин, а потім стійке їх розширення, внаслідок цієї дії поліпшується периферичне кровопостачання та прискорюються обмінні процеси. Завдяки цьому в шкіру надходять необхідні вітаміни, амінокислоти та мікроелементи.

Варто зауважити, що холод активізує й імунну систему організму, посилює ендокринну, нейрогуморальну функцію, забезпечує стійкість до стресів і переважань, покращує самопочуття та працездатність. Дія кріотерапії дуже розмаїта — під впливом холоду розсмоктуються запальні інфільтрати, поліпшується живлення та кровопостачання шкіри, оптимізується робота сальних залоз, звужуються пори, вирівнюється колір і структура шкіри, стимулюється вироблення колагену й еластину. Також у тих, хто регулярно проводить ці процедури, значно поліпшується тонус шкіри, розгладжуються зморшки, рідкий азот діє як пілінг, видалюючи усі мертві частинки епідермісу, відбілює шкіру, справляє антибактеріальний ефект.

Кріомасаж шкіри активно застосовують у програмах омолодження. Перевагою кріотерапії є швидкість виконання процедури, відсутність необхідності в знеболюванні, вона не викликає ні переохолодження, ні інших побічних ефектів. Нині вчені вважають, що майбутнє кріотерапії в температурах, що доходять до -196 °C.

Локальна кріотерапія може бути призначена без медичного обстеження. Загальну кріотерапію призначають лише після медичного обстеження: огляд терапевта або фізіотерапевта (електрокардіологічне обстеження, загальноклінічний аналіз крові та сечі).

Перед процедурою кріотерапії зазвичай досліджують реакцію організму на холод. При цьому найчастіше застосовують тести типу «крижана проба», «холод-тиск» і ін. Наприклад, проводять тестування накладенням шматочка льоду 2 або 3 см³ до передпліччя. При цьому виражену реакцію вважають протипоказанням для кріотерапії. Більш надійним способом є температурна проба за допомогою спеціальних комп'ютерних систем.

За словами професора, нині широко практикують два методи кріотерапії. Перший з допомогою аплікатора, який кріпиться на дерев'яному стержні. Його опускають в балон, так званий «дьюар», дов-

Те, що холод оздоровлює та омолоджує організм, знали ще у стародавні часи — холодні ванни прописували своїм пацієнтам Гіппократ, Гален і Авіценна. Стародавні вважали, що, потрапивши в екстремальні умови холоду, організм мобілізує всі свої приховані резерви. Тому моторошні процедури використовували для зняття болю та призупинення запалення. Розвиток кріогенної техніки дозволив застосовувати в медицині подібні наднизькі й ультранизькі температури, фізіотерапевтичні процедури з використанням льоду, сухого холодного повітря та рідкого азоту. Нині вже доволі добре вивчені деструктивні, протибольові, протинабрякові, протизапальні, оздоровлюючі ефекти впливу наднизької температури. Переступивши рамки медицини та збагатившись новітніми технологіями, прийшла кріотерапія і в естетичну косметологію.

ге горлечко, яке не повинне щільно закриватися. Там знаходиться рідкий азот. Ватним аплікатором, змоченим в рідкому азоті, й проводиться масаж обличчя. Аплікатором легкими рухами по масажних лініях дуже швидко проводять по шкірі обличчя. Відчуття легкого печіння і поколювання незабаром після завершення процедури зникає, а шкіра набуває пружності. Час процедури — 10-20 хвилин, а повторюють її через 2-3 дні, загалом на курс припадає 10-15 сеансів.

Другий метод проведення кріомасажу більш сучасний, у цьому випадку використовують спеціальну апаратуру — кріорозпилювач і кріодеструктор з різними насадками, також і тефлоновими. Така апаратура дозволяє проводити дозоване, рівномірне охолодження шкірного покриву. З апаратури розпоршується склад (той же рідкий азот, званий «кріогентом», який має температуру до -180 °C). Час впливу на шкіру приблизно 2-3 хв. на 1 дм² при мінімальній інтенсивності струменя. Фахівець може підвищувати температуру до -50 ... -80 °C, залежно від індивідуальних особливостей шкіри пацієнта — її товщини, ступеня в'янення, кольору, віку і т. д. Кріомасаж можна застосовувати за 15-20 хв. до початку практично будь-якої косметичної процедури. Це поліпшить її ефективність, позаяк тривалий вплив холоду активізує капілярну мікроциркуляцію та метаболічні процеси.

Холодові процедури можна проводити і вдома, зазначає Світлана Олександрівна. Для цього вам необхідно приготувати з відварів і настоїв або соку косметичний лід. Це прекрасний засіб для підтримання шкіри обличчя та шиї в тонусі. Якщо ви щоранку протиратимете шкіру кубиками льоду, ця процедура надасть їй пружності, свіжості, розгладить зморшки, підвищить імунітет, загартує. Примітно, що під час контакту крижаного кубика зі шкірою спочатку відбувається

короткочасне звуження поверхневих судин шкіри та розширення більш глибоких. Це забезпечує посилений приплив крові. Після того, як лід прибрав, поверхневі судини розширюються, капіляри наповнюються кров'ю, шкіра починає «дихати», посилюються клітинні обмінні процеси, запускається процес оновлення, розгладжуються зморшки, сповільнюються процеси старіння сполучної тканини, на обличчі з'являється природний рум'янець та шкіра набуває здоро-

вого вигляду.

Але щоб ця процедура принесла користь і не нашкодила, виконувати її потрібно правильно. Отож професор радить обтирати кубиками льоду все обличчя, захоплюючи зону навколо очей, не частіше 1-2 разів на день. Контакт зі шкірою не повинен перевищувати 5 секунд, інакше шкіра побіліє й замерзне. Вода для приготування льоду має бути очищеною, також можна використовувати мінеральну без газу (слабомінералізовану). Косметичний лід можна готувати з відварів трав, а також соків. Зауважте, що косметичний лід для протирання обличчя та крижаного масажу, приготований з відварів трав, фруктових та овочевих соків, бажано зберігати в холодильнику не більше тижня.

Необхідно знати свій тип шкіри (нормальна, суха, жирна, комбінована) під час вибору трав для приготування косметичного льоду.

РЕЦЕПТИ КОСМЕТИЧНОГО ЛЬОДУ

Лід з настоєм ягід горобини тонізує, надає пружність і гладкість шкірі.

Склад: ягоди горобини — 2 ст. л., острів — 1 склянка.

Приготування: свіжі ягоди горобини розім'яти, сухі — розтовкти, залити окропом, настоювати 1 годину, процідити, остудити, розлити у формочки, заморозити.

Лід з настоєм лляного насіння заспокоює суху та чутливу шкіру, знімає подразнення, розгладжує.

Склад: лляне насіння — 1 ч. л., острів — 1 склянка.

Приготування: лляне насіння (не розмелювати) заварити окропом, настоювати 4 години, процідити, розлити у формочки, заморозити.

Лід з настоєм шавлії усуває свербіж і лущення, тонізує, знімає набряклість, підсилює кровообіг шкіри обличчя.

Склад: суміш листя та квітів шавлії — 1 ч. л., острів — 2 склянки.

Приготування: настояти 40 хв., процідити, остудити, розлити у формочки, заморозити.

Лід з настоєм липи. Після 7-10 днів обтирання липовим льодом шкіра стане м'якою та оксамитовою, не страждатиме від обвітрювання й сонця.

Склад: квіти липи — 1 ч. л., острів — 1 склянка.

Приготування: настоювати 30-40 хв., процідити, остудити, розлити у формочки, заморозити.

Лід з настоєм подорожника стягує пори, знімає подразнення у разі сухої та чутливої шкіри, лікує сонячні опіки, дуже допомагає за жирної і рихлої шкіри з глибокими різкими зморшками.

Склад: листя подорожника дрібно нарізані — 20 г, острів — 1 склянка.

Приготування: настоювати 1 годину, остудити, процідити, заморозити.

Лід з настоєм м'яти охолоджує та заспокоює, освіжає і тонізує шкіру, допомагає у разі дрібно-висипання й почервоніння, видалює зморшки і склеротичне почервоніння судин.

Склад: свіже листя м'яти — 1 склянка, острів — 1 склянка.

Приготування: листя м'яти в скляному посуді залити окропом, щільно закрити кришкою й настояти 30-40 хв., процідити, розлити у формочки для льоду.

Лід для видалення мішків під очима.

Приготування: молоко свіже, непорошкове, непарене, розлити по формах і заморозити. Протирати шкіру навколо очей вранці та ввечері.

Для видалення темних кіл навколо очей потрібно чергувати обтирання обличчя кубиками льоду з умиванням гарячою водою (3-4 цикли).

Для приготування косметичного льоду можна використовувати свіжовичавлені фруктові, ягідні та овочеві соки, розведені водою в пропорції 1:3.

Лариса ЛУКАЩУК

ОБ'ЄКТИВ



Владислав СОЛОГУБ, студент медичного факультету (вгорі);

Вікторія ТОЛСТЮК, студентка фармацевтичного факультету (внизу)

Фото Павла БАЛЮХА



— ВІДАЄТЕ? —

ЯКЩО ШКІРА ЗНАДТО СУХА...

Суха шкіра є проблемою для багатьох з нас, особливо в осінньо-зимовий період. Генетичні фактори та гормональний статус відіграють значну роль у визначенні вашого типу шкіри. Серед причин сухої та зневодненої шкіри — куріння, надлишок сонця, споживання алкоголю, погане харчування, недолік сну та сильний стрес.

Щоб уникнути сухості шкіри, важливо не допускати зневоднення. Крім того, що потрібно кожен день випивати достатню кількість чистої води, треба також, аби у вашому меню були продукти з високим вмістом води. Це — огірки, дині, перець, салат, селера, апельсини, а також рагу та супи. Всупереч поширеній думці, більшість з нас, насправді, отримує майже 40 відсотків нашої потреби в рідині з їжі, а не з напоїв.

Також слід пам'ятати, що харчування має бути різноманітним. Тільки так можна отримувати з їжі спектр поживних речовин, необхідних для здоров'я шкіри. У вашому раціоні повинні бути білки, незамінні жирні кислоти, вітаміни С, А, В і Е, цинк і селен. Обов'язково споживайте велику кількість фруктів та овочів, а також молочні продукти з низьким вмістом жиру, цільнозернові продукти та жирну рибу. Крім цього, займайтеся спортом. Фізичні вправи поліпшують приплив крові до поверхні шкіри, що надає їй природнього блиску.

ДОПОМАГАЮТЬ ТИМ, ХТО ЦЬОГО ПОТРЕБУЄ

Свято Миколая діти люблять особливо і, за традицією, пишуть Миколаю Чудотворцю листи, в якому розповідають про власні добрі та погані вчинки протягом року, обіцяють бути слухняними. І звичайно, кожен сподівається на подарунок. Дітей багато, тому роздати подарунки Святому Миколаю допомагають дорослі, і, зокрема, студенти та викладачі нашого університету.



Студенти медичного (2, 4 і 5 курсів) та стоматологічного факультету (1 курс, 4 група), зібравши кошти та придбавши гостинці для малечі, відвідали 15 соціально незахищених сімей (список надала директор Тернопільського міського центру соціальних служб для сім'ї і молоді Тетяна Горбоніс).

Завітав святий Миколай разом

зі студентами-медиками і до Тернопільського обласного комунального дитячого будинку. У закладі виховується 17 сиріт і дітей, які позбавлені батьківського піклування, віком від 6 до 17 років. Вихованці дитбудинку навчаються в загальноосвітніх школах Тернополя, а після уроків відвідують різноманітні гуртки, художню та музичні

школи. Директор закладу Володимир Долинний пишається своїми підопічними. Гордістю педагогів, зокрема, є юна поетеса Наталя Лютак — учениця 10 класу ЗОШ №10 міста Тернополя. Наталя, яка проживає у дитбудинку вже 5 років, народилася в селищі Козлові Козівського району. Рано втратила батьків. Дівчинка добре на-



Наталя ЛЮТАК, вихованка дитбудинку, працює за ноутбуком, який їй подарували викладачі та студенти нашого університету

вчається, пише вірші. Завдяки людям доброї волі видала збірку своєї поезії. Викладачі та студенти нашого університету придбали їй подарували Наталі сучасний ноутбук із сумкою, флешкою та навушниками.

Впевнені, що це не остання

наша зустріч з вихованцями дитячого будинку. Допомогати тим, хто цього потребує, студенти — медики будуть і надалі.

**Іванна КЕРНИЧНА,
доцент кафедри
фармакогнозії**

ЦІКАВО

УДАР ПО ПАМ'ЯТІ

Куріння досі називають шкідливою звичкою. Тим часом результати наукових досліджень останніх років свідчать, що нікотинова залежність сильніша, ніж алкогольна, і її можна порівняти з такою тяжкою формою наркоманії, як героїнова.

Науковці Гарвардської медичної школи (США) виявили, що залежність від тютюну формується в тій же зоні головного мозку, яка активізується при формуванні залежності від опіатного наркотику — героїну. Іншими словами, залежність від нікотину (на відміну, скажімо, від алкоголю) виникає дуже швидко й є надзвичайно сильною та стійкою. Через схожість процесів організм курця при спробі покінчити зі шкідливою звичкою переживає стан, який вельми нагадує абстинентний синдром у наркоманів або ж «ломку». Відсутність звичного стимулятора у вигляді порції нікотину, який впливає на головний мозок на клітинному рівні, різко погіршує пам'ять, перебіг розумових процесів, спричиняє безсоння, розлади в емоційній сфері.

Сканування мозку курців після десятигодинного утримання від куріння з допомогою функціональної магнітно-резонансної томографії показало: перші ж затяжки цигаркою призводили до різкої активізації тих ділянок мозку, в яких містяться опіодні рецептори, і виділення гормонів задоволення — допамінів. Водночас на 20-30 відсотків знижувалася активність інших мозкових центрів — наприклад, тих, які відповідають за пам'ять.

ШКОДА ВІД МОБІЛЬНИКІВ

Суперечки про ступінь впливу мобільних телефонів на здо-

ров'я людей не вщухають — і робота шведських дослідників з університету Орберо вкотре тому доказ. Фахівці по-новому оцінили можливу шкоду від мобільників: на думку експертів, 10 років користування телефоном подвоюють схильність до раку.

Шведські вчені вважають аж ніяк не дивним те, що інтенсивне використання мобільного телефону може завдати удару по здоров'ю людини. Багато фахівців заявляють, ніби ризику насправді не існує, однак ці заяви шведам здаються дивними. «Є факти, які доводять, що після десяти років щось все ж таки відбувається», — заявив керівник дослідження К'елл Мільд.



Під час цієї роботи вчені проаналізували дані 11 різних досліджень. На підставі цього моніторингу фахівці встановили: якщо користуватися мобільним телефоном протягом 10 років, то ризик отримання пухлини слухового нерва зростає вдвічі. До виникнення хвороби особливо вразливі діти, адже товщина кісткової тканини набагато менша, ніж у дорослої людини.

Керівник дослідження К'елл Мільд переконаний: у людей наразі ще немає достовірних даних про шкоду, якої завдають телефони, тому всі досить погано уявляють собі, наскільки це небезпечно.

«Небезпека впливу мобільних телефонів може виявитися набагато серйознішою, ніж про це свідчать дослідження, адже 10

років — це мінімальний період для розвитку раку», — резюмує вчений.

Експерт вважає, що для об'єктивності оцінки ступеня впливу радіохвиль на нервову систему людини, необхідно дослідити людей, які користуються мобільними телефонами протягом тривалого часу. Таких досліджень поки що не проводили. Крім того, в експертів є підстави вважати, що мобільні телефони пов'язані з хворобами Альцгеймера та Паркінсона, і цей зв'язок також не вивчений.

ХТО У ГРУПІ РИЗИКУ

Високі жінки більше ризикують стати жертвами пухлинних захворювань, аніж невисокі. Такого висновку дійшли дослідники з коледжу медицини ім. Альберта Ейнштейна в Нью-Йорку.

З'ясувалося, що зріст, більший від середнього на 10 см, зумовлює небезпечку розвитку пухлин нирок, товстої кишки, щитоподібної залози та крові на 23-29 відсотків, а ризик меланоми (рак шкіри), пухлин грудей, яєчників, матки та кишківника — на 13-17%. Дослідження засвідчило, що високий зріст справляв більший вплив на розвиток раку, ніж зайва вага.

«Ми були здивовані, коли побачили, як багато різних пухлин пов'язано зі зростом жінки, — кажуть дослідники. — Можна припустити, що гормони або інші чинники росту також збільшують і ризик раку».

Але не менш здивовані інші науковці, які не поділяють думку «ейнштейнівців». Якщо б ця теорія була правильною, зазначають вони, то найвища захворюваність на рак спостерігалася б тоді, коли людина росте, тобто в дитячому та підлітковому віці. А в жодній країні, слава Богу, такого немає.

Причин, які викликають онкозахворювання, досі не знаємо. Всі чинники ризику умовні. Найдостовірніший тільки — стать для раку грудей: у жінок ці пухлини бувають у 100 разів частіше, ніж у чоловіків, а також спадкова схильність, яка трапляється лише у п'яти відсотках випадків раку молочної залози.

Щоб дослідження було вірогідне, воно має тривати протягом десятиліть. Тож вивченням Нью-Йоркських учених явно передчасні, і високі жінки можуть не хвилюватися.

СПОЖИВАННЯ БОБОВИХ ЗАХИЩАЄ КИШКІВНИК ВІД ІНФЕКЦІЙ

У тих, хто їсть боби, немає шансів захворіти на кишкові інфекції, тому що вони є чудовою профілактикою проти проблем з шлунково-кишкового тракту (ШКТ).

Експерти підтвердили цю теорію на лабораторних щурах. Раціон тварин протягом двох тижнів збагачували ізофлавонами, які входять до складу бобових. А потім стільки ж часу гризунам давали звичайний рафінований цукор.

Весь цей час робили забір фекалій гризунів. І ось що з'ясувалося: дуже корисні для організму лактобацили (молочнокислі бактерії) були в ШКТ мишей лише тоді, коли експерти пропонували їм ізофлавоми. «Солодкий» період для щурів закінчився хворобою ШКТ, яку в них, як кажуть експерти, викликали кишкові бактерії.

Вчені сподіваються, що дані, які вони отримали під час дослідів, дадуть можливість розробити новий препарат, що буде допомагати у відновленні мікрофлори кишківника.

ВЖИВАТИ БАГАТО СОЛІ ШКІДЛИВО

Всесвітня організація охорони здоров'я переглянула норму споживання солі: рекомендованих до двох грамів на добу, з'ясувалося, багато.

Будь-який кардіолог скаже, що ВООЗ турбується не на порожньому місці: хронічний переїд при зводиться до цілого ланцюжка подій, який закінчується інфарктом та інсультом. Натрій (тобто сіль) затримує в організмі воду, що призводить до збільшення об'єму крові, зростання тиску та підвищення навантаження на судини й серце. У молодості звичка все досюловати не дуже заважає жити, а ось з віком, коли серце вже зношене, а судини забиті холестерином, сіль може «насолити» серйозно. Враховуючи ще й епідемію ожиріння, яка теж небезпечна на серцево-судинній катастрофи, доводиться щось робити. ВООЗ переглянула ставлення до солі й тепер пропонує вважати 2 грами не середньою кількістю, яка людині потрібно щодоби, а максимальною та рекомендує її не перевищувати. До речі, 2г солі — це менше 1/3 чайної ложки. Для порівняння: в 100 грамах вудженої ковбаси солі майже 1,3г. Зазначимо, що українці, до речі, і раніше сіллю серйозно зловживали: ми за статистикою з'їдаємо до 15г на добу! З калієм, норми якого ВООЗ підвищила до 3,5г в добу, справа йде краще через традиційну для нашої країни картоплю, квашену капусту, чорний хліб, кашу та м'ясо.

Топ-10 продуктів з прихованою сіллю: шинка, бекон, ковбаса, м'ясна нарізка, сир, попкорн, чорний хліб, напівфабрикати (пельмені), розчинні супи, деякі види печива (крекер), будь-які консерви, навіть несолоні (шукайте в списку складників добавки зі словом «натрій»), соуси, особливо соєвий.

ОЛЕГ ГУКОВСЬКИЙ: «ПРАВО ВИБОРУ ЗАЛИШАЄМО ЗА ПАЦІЄНТОМ»

На стінах розмаїті витинанки з дружніми шаржами на співробітників, диванчик у приміщенні та блискуча кахельна плитка на підлозі, що віддзеркалює ваше зображення.

Якби не вивіска біля входу, важко й здогадатися, що це не офіс якоїсь компанії, а структурний підрозділ державної медичної установи. Втім, саме так облаштували денний стаціонар психіатричного профілю у Тернопільській обласній психоневрологічній лікарні. Надзвичайно органічно та гармонійно він вписується у загальний сучасний інтер'єр цього потужного медичного закладу.

Двері для відвідувачів оновлена клініка відчинила торішнього вересня завдяки головному лікарю Володимирові Шкроботу, кипучій енергії та новаторській жилці якого можна тільки позаздрити.

Її завідувачем став Олег Гуковський — молодий, але уже доволі знайомий у медичних колах фахівець-психіатр, головний позаштатний спеціаліст з психотерапії департаменту охорони здоров'я ОДА, член Європейської психіатричної асоціації.

У романі французького письменника Поля де Крюї «Боротьба з безумством» є чудові слова. Головний герой стверджує: допомогти хворому можна й необхідно, але одних лише пігулок недостатньо — потрібні ще любов до недужого, співпереживання, співчуття, людське ставлення.

Саме такий шлях діяльності обрали фахівці денного стаціонару, створивши атмосферу, яка сприяє пацієнтові впевнитися, що саме тут йому широченно прагнуть допомогти. Лікувальний процес зосередили на використанні широкого спектру психологічних, психотерапевтичних технік із залученням хворих до активних дій. І до кожного пацієнта — свій окремий, індивідуальний підхід.

— Вектор розвитку нашого медпідрозділу зорієнтований на європейські новітні стандарти, — каже завідувач Олег Гуковський. — У зарубіжних клініках надання психіатричної допомоги поза стаціонаром є свідченням сучасності, ефективного менеджменту медичного закладу, економічної доцільності та можливості допомогти пацієнтам без активного шпитального втручання.



Олег ГУКОВСЬКИЙ, завідувач відділення

Доволі часто для пацієнтів психіатричного профілю, в яких занижені вольові якості, резерви соціальної адаптації, перебування в стаціонарному відділенні стає своєрідним бар'єром на шляху до одужання, відтак знижується мотивація до повернення у соціум, виконувати звичайні повсякденні обов'язки. Відомі непоодинокі випадки, коли шпиталізація призводить до того, що людина вже не може обійтися без стаціонарного лікування і, по суті, стає «хронічним» відвідувачем лікувального закладу. Отож, створюючи цей медичний підрозділ, тут дещо відійшли від традиційних консервативних поглядів і внесли власні корективи в усталену систему надання такого виду меддопомоги. За взірцем вирішили взяти досвід кращих європейських і вітчизняних клінік, скажімо, ділових парт-

нерів зі шпиталю Йозефа Бабинського у Кракові. Були використані й деякі напрацювання фахівців столичної клініки первинного психіатричного епізоду, спеціалістів реабілітаційного відділення Львівської психіатричної лікарні. Дуже згодився й досвід перебування Олега Гуковського на стажуванні у Данії (Інститут Бодинаміки), де він спілкувався з колегами, знайомився з данською моделлю надання психотерапевтичної допомоги.

— Поставили перед собою завдання, аби це був заклад сучасного рівня, до того ж пристосований до наших місцевих реалій, — каже Олег Віталійович. — Хотіли створити таку атмосферу, в якій пацієнт забуває про те, що він у спеціалізованій клініці. А його прихід сюди не обтяжений зайвими думками про недугу, навпаки, приємними передчуттями, як це буває під час відвідин спортивної зали чи клубу за інтересами.

Тобто, як і клієнт супермаркету чи салону краси, людина приходить до нас, аби отримати послугу — поспілкуватися з лікарем, який її привітно зустрине, уважно вислухає та допоможе, і що найголовніше — не залишить наодинці зі своїми проблемами.

Примітно, що пацієнт у такому закладі вже не є «пасивним спостерігачем» в очікуванні, що його будуть лікувати, а повноцінним активним учасником лікувального процесу. Лікар же хіба слугує своєрідним провідником, який підказує як діяти, налаштовує, рекомендує, але аж ніяк

не насаджує власної точки зору. Такі партнерські стосунки, діловий альянс лікаря та пацієнта, за словами завідувача, значно посилюють мотивацію людини до лікування.

— Для нас дуже важлива особа пацієнта, заради якої, власне, й усе відбувається, — наголошує Олег Гуковський. — Аби людина не відчувала себе «особливою» чи проблемною, а клієнтом, який отримує певний вид послуг, що надають медпрацівники. Стосунки з пацієнтом вибудовуємо на відкритому спілкуванні, менше концентруємо увагу на симптоматиці захворювання, а

більше намагаємося зосередитися на роботі із середовищем, аби швидше повернути пацієнта в соціум, максимально підвищивши якість життя. В Європі таку тактику називають менеджментом пацієнта, а особу недужого — користувач психіатричних послуг. У нас навіть книга відгуків і пропозицій є, в якій відвідувачі занотовують усі «кулінарні принади нашої кухні» — висловлюють захоплення від спілкування з нашими фахівцями, є там і думки пацієнтів, які виражають власне бачення якихось деталей лікувального процесу, діляться пережитим, поглядами, так би мовити, збоку. Примітно, що записів щоразу більше. Для нас така інформація дуже цінна, це ніби додаткова стрілка у компасі, яка визначає орієнтири для фахівців, що спрямовані на потреби пацієнта.

Олег Гуковський разом з лікарями провели для нас невеличку екскурсію клінікою, де всі приміщення облаштовані з теплотою та творчим смаком — є дві палати, в яких клієнти можуть передогнутися та відпочити після занять чи процедур, маніпуляційна для проведення інфузійної терапії, кабінет ароматерапії та музикотерапії, буфет. Однак серце денного стаціонару та зреалізована мрія завідувача — кімната реабілітації та групової психотерапії. Цей кабінет відповідає усім вимогам — тут дуже просторо та за-

групового психоаналізу, та Вікторія Глушок, лікар-психіатр, системний сімейний психотерапевт, а також експерт церковного трибуналу при Тернопільсько-Зборівській Архиепархії УГКЦ.

Щотижня в денному стаціонарі відбуваються зустрічі психотерапевтичної групи, яка функціонує в лікарні вже понад два роки. Щодня завідувач проводить й заняття зі стрес-менеджменту, де застосовує досвід навчання в тривалому зарубіжному проекті з тілесно-орієнтованої психотерапії. Сучасна та популярна в Європі психологічна практика базується на тілесних медитаціях з концентрацією на відчутті центру, диханні, максимальному відчутті присутності «тут і тепер». Такі щоденні практики з медитації займають 15-20 хвилин і спрямовані на розвиток внутрішнього спокою, досягнення стресостійкості організму. Зауважте, що на заняття приходять й працівники денного стаціонару, з метою запобігання синдрому емоційного вигорання.

Розробили розклад реабілітаційних занять на щодень, і кожен пацієнт, прийшовши зранку, отримує флаєр з погодинним розкладом заходів. Як твердить лікар, це сприяє імобілізації власного потенціалу пацієнта, і він працює над собою, докладаючи певних зусиль. За такими методиками майбутнє, це прискорює процес одужання.



тишно, є усі умови для занять арт-терапією — малюнком, квілінгом, декупажем, витинанням. Це зайнятість мистецтвом з терапевтичною метою, коли пацієнт може виразити свої переживання на папері, зобразивши спонтанний малюнок чи якийсь творчий виріб. Заняття з живопису проводять дипломований художник з вищою психологічною освітою, а інші — медичні сестри денного стаціонару, які навчаються в сертифікованому арт-терапевтичному проекті.

Психіатричну допомогу пацієнтам надають Оксана Друшляківська, лікар-психіатр з психотерапевтичною освітою в руслі

— Ми тільки на початку шляху, — каже завідувач Олег Гуковський, — але старт, вважаємо, вдався, завдячуючи підтримці адміністрації, спеціалістів лікарні, головного лікаря Володимира Васильовича Шкробота. Наші орієнтири спрямовані на європейський шлях розвитку, а право вибору залишаємо за пацієнтом, бо ж насильно ще нікому не вдалося зробити людину здоровою та щасливою. Ми ж можемо лише підставити своє плече та запропонувати пройти цей шлях разом.

**Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)**

«РЕЙНСЬКА СИВІЛЛА» – ГІЛЬДЕГАРДА ФОН БІНГЕН

Ні, звичайно, ідеалізувати Середньовіччя ніхто не збирається, а от віддати належне – це вартує! Готичні собори та григоріанські хорали, становлення університетської освіти й напружений пошук наукової думки, культ лицарства і Прекрасної Дами, закладення основ всеєвропейського взаємопорозуміння – тієї бази, на основі якої й сформувалася нині європейська співдружність. І сотні імен – політичних і релігійних діячів, письменників світських і духовних, чий внесок у скарбницю світової культури просто важко переоцінити.

І в цьому блискучому сузір'ї маленька зірочка Гільдегарди фон Бінген не згубилася, а навпаки, – сяє дедалі яскравіше: наприкінці 2012 р. Папа Римський Бенедикт XVI проголосив «Eine arme, kleine Frau» («бідну маленьку жінку»), як вона себе називала) Учителем Церкви (doctor ecclesiae) – поруч з Томою Аквінським та іншими знаменитими богословами.

Гільдегарда фон Бінген, абатиса-черниця, нагороджена даром візіонерських одкровенень, письменниця й поетеса, вчений-богослов, проповідник, лінгвіст, мандрівник, лікар практикуючий та теоретик медицини, музикант, наставник-педагог, радник-психолог світських і духовних феодалів, ченців і монашок, відомий політичний і державний діяч, – є справжнім дивом тієї неспокоїної епохи. Сучасники називали її «першою з сучасних провидців», «святою, подругою Божою» (Одо із Суассону, магістр Паризького університету, згодом кардинал Тосканський), «музичним інструментом святого Духа, сотвореним для написання безцінних мелодій, таємничо прикрашених багатьма дивами» (абатиса Софія), «другою Марією» (Гібер із Жанблугу). Сама ж Гільдегарда здебільшого іменує себе «бідною маленькою жінкою», «пухом, який носить дихання Господа», «маленькою істотою Бога», вважаючи себе лиш тьмяним голосом Божественного світла, що, проте, не перешкоджало їй гостро критикувати негідні вчинки впливових сучасників і виступати на захист простих людей, які могли бути й не ревними католиками (так, скажімо, вона протестувала проти фізичної розправи над єретиками катарами, вважаючи за краще просто виганяти їх геть).

Гільдегарда фон Бінген народилася, як припускають, влітку 1098 р. (саме цій даті – 900-літньому ювілею – були приурочені поважні заходи: конференції та семінари регіонального й міжнародного рівня 1998 р.; опубліковано чотири томи досліджень і матеріалів; завершено довідкове видання «Hildegard von Bingen. Міжнародна наукова бібліографія» (Mainz, 1998). Місце народження – Бермесгайм, що

Нещодавно мені довелося пити каву в товаристві місцевих інтелектуалів-естетів. Розмова була приємною й досить цікавою, проте коли мова торкнулася Середньовіччя, то із здивуванням почув приблизно так: «Та дайте вже собі спокій з Толкіном, з усіма тими ельфами, орками, драконами, лицарями та замками – з усім отим середньовічним мотлохом. Не до цього зараз». І проблема не в тому, що Середньовіччя – майже тисячолітній період соціально-культурного розвитку Європи – сприймається переважно крізь призму автора книги «Володар перснів» та його послідовників, а в стійкості стереотипів, сформованих примітивними шкільними підручниками, згідно з якими А.Гуревича, вкладається певний ціннісний зміст: «відстає», «реакційне», «нецивілізоване».

поблизу Алцея у Рейнському Гесені. Вона була десятою дитиною подружжя Едельфрайєра Гільдеберта фон Беннергайма і Мехтгільд фон Мерксгайм. Хоча з дарчих листів та книг монастиря Рупертсберг відомі імена сімох братів і сестер Гільдегарди, та згодом маєток був переданий у власність цього монастиря – таке траплялося, коли рід вимирав по чоловічій лінії. Дівчинка готувалася родиною до подальшого життя, пов'язаного з церквою. Фізична кваліфікація також була переконливим аргументом на користь цього рішення (згодом вона зізнавалася, що не знала багато чого через часті хвороби), тому шанси вийти заміж і мати сім'ю були невеликими. Припускають, що Гільдегарда одержала початкові знання латини (принаймні вміла читати), з латинською граматикую в неї були проблеми і в більш зрілому віці, а тому вона користувалася послугами секретарів.

Перші видіння почалися в неї ще в дитинстві: «Коли мені було три роки, я побачила таке яскраве світло, що душа моя затремтіла, але через свої малі роки я не змогла це передати. І до 15 років я бачила багато що, дещо розповідала, і ті хто чув, дуже дивувалися, що коли я заглядала глибоко в свою душу, все ж зберігала зовнішнє бачення. Багато зовнішніх речей я не знала через часті хвороби, від яких я страждала з дитинства і до цього часу, які ослабили моє тіло. Спробувала дізнатися у моєї годувальниці, чи бачила вона щось, окрім зовнішніх речей. І вона заперечила «Нічого», тому що вона нічого подібного не бачила. Мене охопив великий страх, і я не наважилася про це нікому розповідати». Це дуже важливе свідчення самої авторки, і хоч вона уникала розмов на теми дитячих літ, проте відомо, що у п'ять років Гільдегард провістила мітку ще ненародженого телятка.

Коли Гільдегарді виповнилося 8 років, батьки віддали її на виховання до черниці Юти, сестри графа Мейнгарда фон Шпонгау, який був сеньйором Гільдеберта. Постриг вона прийняла десь у 14 років, а відтак разом з наставницею поселилася біля Бінгена в жіночому скиті, яким опікувався

чоловічий бенедиктинський монастир св. Дізібоды, почала вивчати Біблію, латинську патристику, 7 «вільних мистецтв», літургію бенедиктинців, займалася музикою. Після смерті Юти 1136 р. саме Гільдегарда за спільною згодою майже десятка черниць очолила жіночу спільноту. Вже буду-



чи абатисою, після тривалих вагань та сумнівів вона почала записувати те, що їй відкривалося. 1141 р. візіонерка мала видіння, що остаточно переконало на користь такої роботи: «Це на сорок третьому році моєї земної мандрівки, коли з великим страхом і трепетною увагою вникала я в небесне видіння, сталося так, що я побачила вражаюче світло, з якого був голос небесний, що промовив мені: «О, тлінна людино, і прах праху, і тління тлінності! Розкажи і запиши, що ти побачиш і почуєш. Оскільки ти занадто неспівна, щоб говорити, і занадто проста, щоб тлумачити це, занадто невчена, щоб писати, розкажи й запиши це згідно... з тим, як ти бачиш на небесах, у вишніх і в дивності Божій... так і ти, людино, скажи те, що ти бачиш і чуєш, і запиши побачене і почуте згідно... з волею Того, хто все відає і бачить, і влаштовує в сокровенності тайн своїх». А потім, як оповідає Гільдегарда, розкрилися небеса – і сліпуче світло незвичайної краси наскрізь простромило її мозок, заповнило серце й груди.

Завдяки цьому вона одразу збагнула зміст Псалтиря, Євангелія та інших книг Старого та Нового

Завіту. І все одно не одразу Гільдегард наважилася писати, мотивуючи це приналежністю до жіночої статі («донька Єви»), своєю невченістю і т.п. Усе це спричинило тривалу тяжку хворобу, яку вона сприйняла як кару за відмову братися за перо. В одному з подальших видінь вона отримала відповідь і конкретні настанови: «...Пливи, як бурхливий струмок, так далеко і розливайся так у містичному знанні, щоб ті, які тебе через помилку Єви зневажливо сприймають, охопилися водами, які від тебе беруть початок».

Порадившись зі своїм духовником Фольмаром з Дізібоденборга (він згодом став її особистим секретарем), діставши схвалення та підтримку в місцевих абата та єпископа, які просто зобов'язалися таки її записувати свої видіння, Гільдегарда розпочала письменницьку роботу, яку вже не полишала до кінця життя. Писання абатиси здобуло підтримку Папи Римського Євгенія III на синоді в Трірі (1147-1148 роки) і св. Бернарда Клервоського: Офіційне визнання роботи Гільдегарди церковними авторитетами посприяло тому, щоб надати їй більше свободи та захистило від критики недоброзичливців.

За словами відомого науковця Барбари Ньюмен, Гільдегарда була однією з найбільших у світовій історії самоучок: «Вона постійно брала книги із зібрань своїх друзів-монахів, читаючи буквально все, що потрапляло в руки: від звичайних коментарів до Біблії до темних астрономічних трактатів і найновіших перекладів арабських творів з медицини». При цьому абатиса встигала вести кореспонденцію, гідну шонайглибшої пошани: наразі відомо майже 400 оригінальних листів (!), а також знайдено у бібліотеках Парижа, Лондона та інших європейських міст ще чимало копій послань Гільдегарди, достовірність яких не викликає сумнівів. Серед її адресатів – два імператори (Конрад III та Фрідріх Барбароса) чотири Римські Папи (Євгеній III, Анастасій IV, Адріан IV, Александр III), десять архієпископів, дев'ять єпископів, сорок дев'ять абатів, двадцять три абатиси, а крім того – представники вищої аристократії, монахи, небагаті дворяни й узагалі невідомі нікому матері сімейств, прості обивателі.

Усе це свідчить про велику популярність Гільдегард, її всезростаючий авторитет як духовної наставниці, так що багато дворянських доньок вирішило провадити духовне життя під керівництвом знаменитої абатиси. Контроль чоловічого абатства в реальному житті ставав дедалі обтяжливим, і тому Гільдегарда починає задумуватися про заснування нового жіночого абатства. Через деякий час вона все-таки змогла подолати опір абата Куно та придбати частку землі на горі св. Руперта, яка була показана їй в одному з видінь.

Сюди її спільнота (на той час уже 18 черниць) переїхала 1150 р.; місцина була дикою та необжитою, а тому довелося починати все спочатку – будувати церкву, житлові приміщення, обробляти землю. І вже 1 травня 1152 р. нову церкву освятив архієпископ Генріх I з Майнца, який і підтвердив юридичну незалежність абатства, що стало важливим духовним центром. 1165 р. і в Айбінгені був створений своєрідний філіал (він зберігся і тепер), куди приймали дівчат незначного походження.

Невисипуща енергія, поклики «Живого світла» (так вона сприймає свої видіння) змушують Гільдегарда зважитися на майже нечуваний для тих часів учинок: упродовж 1160-1170 рр. вона здійснила 4 мандрівки з метою читання проповідей (виступала перед монахами Кітцінгена та Візбурга, побувала в Трірі й Майнці, припускають, що могла навіть відвідати Париж). Головна тема виступів – падіння моралі серед народу та кліру.

Померла Гільдегарда фон Бінген у монастирі Рупертсберг 1179 р. на вершині популярності і, головне, пошани, маючи славу письменниці-пророка – «Рейнської сивілли». Її канонізацію розпочав папа Григорій IX 1233 р., проте завершив лише 2012 р., хоч Гільдегарду впродовж століть вважали святою, а днем пошанування визначили 17 вересня.

Перелік лише її найважливіших праць дивує й захоплює водночас: з-поміж них 3 книги видінь «Scivias lucis» («Пізнайте шляхи світла, тобто Господа»), відомі здебільшого під назвою «Scivias», куди увійшло 26 візіонерських одкровенень, що змальовують все коло буття від Трійці до Страшного Суду; «Symphonia Armonie Celestium Revelationum» («Симфонія гармонії небесних Одкровенень») – збірка з понад 70 одноголосих духовних пісень різних жанрів (гімни, антифони, секвенції, респонсорії, власне пісні); два життя – святого Дізібоды та святого Руперта; теологічні трактати й проповіді; історико-природознавча праця «Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum» («Книга про внутрішню суть різних природних сотворінь»), яка забезпечила Гільдегарді славу першої в Європі жінки-науковця – теоретика й практика-цілительки. Остання дійшла до нашого часу в двох частинах: «Liber simplicis medicinae» («Книга про просту медицину»), яку переважно іменують просто «Фізика», і «Liber compositae medicinae», або «Causae et curae» («Книга про мистецтво зцілення»).

У вступі до першої книги Гільдегарда обґрунтовувала свою концепцію так: «Коли створювалася людина, була взята земля від землі, і ця земля є людина. Всі елементи служили їй, тому що вони відчували у ній життя... І вони діяли з нею, а вона з ними... Так втілює земля в своїх корисних травах високі духовні здібності людини...» Абатиса аналізувала лікувальні властивості природних продуктів з врахуванням шести днів творення, пов'язуючи трави з третім, а камені – з четвертим днем, завдяки чому

(Продовження на стор. 11)

«РЕЙНСЬКА СИВІЛЛА» – ГІЛЬДЕГАРДА ФОН БІНГЕН

(Закінчення. Поч. на стор. 10)

останні і всотали космічну силу, силу сонця та місяця.

Книга Гільдегарди – це справжня енциклопедія середньовічної медицини. Вона описала майже 30 коштовних каменів з конкретними рекомендаціями стосовно їх застосування, заклавши, таким чином, основи літотерапії. Її обізнаність у галузі фітотерапії викликає просто захоплення. Так, Гільдегарда вказує на цілющі властивості календули, чебрецю, манжетки жовто-зеленої (при жіночих хворобах), копитняка європейського, окопника (застосовувала його при лікуванні ран, виразок і різних захворювань кісток), кориці (як засіб від кашлю, застуди та ангіни), меліси («Коли жуєш її листочки, на обличчі з'являється посмішка, адже ця травичка має властивість тішити серце...»), липи («Увечері поклади на все обличчя й очі свіже листя липи – і буде здоровий сон») тощо.

Особливе місце в системі оздоровлення Гільдегарди належить спельті, яку вона називала «зерном для людини». Спельта – один з найдавніших морозостійких сортів пшениці, що був широко розповсюджений за часів Середньовіччя, згодом його майже цілком витіснили інші сорти. Зараз поступово спельта відвоює свої позиції: як з'ясувалося, у неї дуже високий рівень опору зовнішнім чинникам, йдеться й про радіоактивність. Можливо, її популярність зумовлена і тим, що вона – складовий харчовий компонент «системи голодування» німецької цілительки, яка досить популярна зараз у Німеччині.

По суті, «система голодування» – це не що інше, як піст, якому сама Гільдегарда надавала особливо важливого значення, вважаючи, що він забезпечує спілкування людини з власним духом, людина ефективніше здійснює внутрішню концентрацію, вдосконалюється та має змогу змінити власні пріоритети. Тому вона рекомендувала під час посту харчуватися вареним зерном (спельтою), печеними яблуками, пити чай з фенхелем, не вживати соки, їсти хліб з висівками.

Майже 2 000 рецептів Гільдегарди дійшло до наших днів, не з усіма погоджується сучасна медична наука (наприклад, з кровопусканням, що досить широко застосовували за часів Середньовіччя), проте, як стверджує доктор Готфрід Герцка – ентузіаст альтернативної медицини, автор книги «Так лікує Бог» / «Медицина святої Гільдегарди фон Бінгена як новий, близький до природи спосіб лікування», рекомендації знаменитої абатиси мають не лише історичну вартість.

Ігор ГАВРИЩАК,
директор бібліотеки
університету

СТАРИЙ НОВИЙ РІК

У день 13 січня українці починали готуватися до нового циклу різдвяно-новорічних свят. Господар ретельно прибирав все обійстя, вичищав і добре годував домашню живність, а господиня готувала все необхідне для Щедрої вечері: святкові страви і чистий одяг для родини.

Щедру вечерю 13 січня готували переважно із скромних страв: печеню, смажене м'ясо, ковбаси, млинці з салом, пироги, вареники з сиром. В деяких місцевостях України, як і на Святвечір, на стіл ставили теж 12 страв, варили другу щедру кутю, заправлену смальцем. На стіл ставили книші й калачі та запалювали одну або три свічки. Обов'язковим було приготування млинців. Під час чого господині примовляли: «Щоб усе так росло в Новому році, як млинці на дріжджах та щоб сонце добре гріло ниви, як вогонь пече млинці». Із настанням сутінок, вся родина одягає чисте вбрання, застеляє скатерки й рушники, обкурюють хату травою або ладаном і, прочитавши молитву, розпочинають Щедру кутю. Господар сів за гіркою з пирогів, щоб його не було видно й приказував: «Аби й надалі ви мене так не бачили» (тобто із-за миски з великою кількістю хлібної випічки, що символізувало достаток і щедрий урожай). Пиріжки роздавали членам родини, піднімали чарки за здоров'я близьких і рідних та бажали Царства небесного померлим (бо ще блукали тут душі покійних, які ставали охоронцями нив і полів, щоб сприяти урожаю та приплоду).

Того ж вечора господар, взявши сокиру, перевесла й кутю, обходив домашніх тварин, пасіку й сад, благословляючи своє господарство (обухом сокири тричі вдаряв по деревах і погрожував їх зрубати, якщо не будуть плодоносити).

Дівчата, як і на Андрія (13 грудня), збиралися в гурти й проводили різноманітні ворожіння (рахували внесені поліна чи прутки в огорожі, якщо парне число то на одруження, кидали через хату чобіт, гасили в ополонці розпечену головешку дров і т.п.).

У ніч під Новий рік господар або господиня в його шапці йдуть до відкритого водоймища, тричі занурюють хліб та набирають в посудину води. Вдома прикладають до голови всіх домочадців той хліб «на здоров'я і велич», а у воду вкидають срібні монети й вранці нею вмиваються «на багатство».

Цей день (13 січня) також називали Меланки або Маланки (за християнським календарем Меланії – знатної римлянки V ст., яка будувала церкви, згодом ста-



ла черницею й молитвами творила чудеса.) Етнологи твердять, що Маланка – найдавніше українське свято, яке має глибокі прадавні коріння і сягає ще кам'яного віку (неоліту). Бо на західноукраїнських землях Маланка супроводжувалась цікавим театралізованим дійством. Ватаги молоді ділилися на військових персонажів («старжу») та звіроподібних («диганію»). Відповідні маски виготовлялися вдома і передавалися у спадок. Очолювали містерію Маланки лідери – «калфи», а кульмінацією була боротьба «ведмедів» – найсильніших хлопців кожного кутка села. «Маланкою» був, як правило, переодягнений дівчиною хлопчик. Зазначені персонажі, а серед них були ще й «звізда», «коза», «дід», «циган», музики, міхоноша (все неодружені парубки) творили т.з. «живий вертеп» і обходили з щедривками кожну оселю, бажаючи господарям всіляких гараздів: «Щедрий вечір, добрий вечір, добрим людям на здоров'я».

З новорічними вечором та ніччю українці здавна пов'язували чимало чудесних переказів і легенд. Вважалося, що в зоряну ніч місяць радить із зірками та сонцем, а останнє розподіляє між зорями душі новонароджених дітей. Особливо слід було бути обережними поза домом, бо до третій півні духи води, лісу, гори та яру влаштовують гуляння і можуть зашкодити необачним подорожнім. Відьми цієї пори літають на місяць, щоб прогнати туди старий рік, а потерчата можуть переслідувати своїх бабок-пупорізок (тому останні мають при собі різочки). Перед світанком кажуть, можна побачити, як світяться-горять зачаровані гроші та сховані скарби, а дух-Ладо й інші духи дому радяться перед «дорогою», бо вдосвіта вони відлетять на небо разом із димом спаленого Дідуха.

Тісно пов'язані із такими уявленнями були новорічні щедрування-побажання та ворожіння-чаклування. Під час останніх люди бажали побачити свою долю в Новому році та «запрограмувати» щастя, достаток і здо-

ров'я. Зокрема, ворожили за тінями, на квасолі або макові. Чаклували на багатство (наклавши гору пирогів на столі) та те, щоб піч добре гріла, варила й пекла.

Загалом у новорічну ніч годилося спати. Люди перш за все намагалися виголосити свої молитви-побажання до Бога, бо вважали, що в цей час «отверсті» небеса і їх голос почують на Небі. А з іншого боку, слід було вживати захисних обрядів, щоб знешкодити вплив злих сил, які особливо активізуються під Новий рік.

Одразу по опівночі багато людей виходило на вулицю слухати, як Новий рік змагається із Старим і врешті-решт проганяє останнього, а за ним і всі біди й нещастя. А в деяких західних регіонах України сусіди забавляються тим, що «крадуть» якусь живність чи реманент, а потім за неї вимагають у хазяїна могорич.

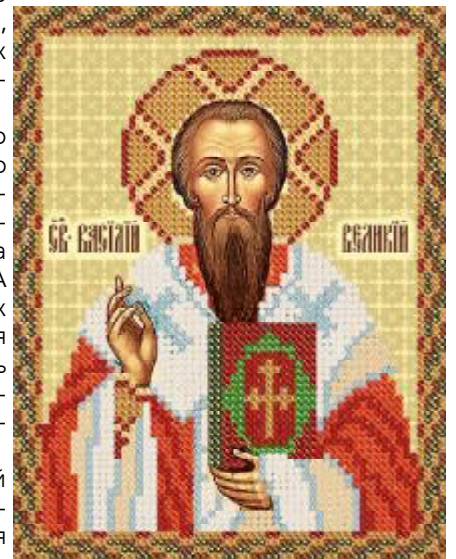
14 січня відзначався Новий рік (т.з. «старий» або церковний). Християни цього дня вшановували найменування Христа іменем Ісус (що слід було робити на 8 день від народження дитини) та **Св. Василя Великого**, архієпископа Кесарії Каппадокійської (IV ст.), якого вважали покровителем землеробства. Тому основною обрядодією цього дня було засівання осель українців збіжжям із відповідними примовляннями.

Із самого ранку хлопці (дівчата засівати не ходили) набирали в рукавички та кишені зерна (жито, пшеницю, овес) й, дочекавшись закінчення ранкової церковної відправи, починали засівати. Спочатку власну домівку, потім у хрещених батьків, родичів, знайомих і сусідів: «Ой роди, Боже, жито-пшеницю, всяку пашницю! Добридень! Будьте здорові. З Новим роком та Василем!.. На щастя, на здоров'я, на Новий рік!». Господар щедро винагороджував (особливо перших) засівальників гостинцями й грішми. Ходили інколи і цілі ватаги з козою та вертепом. Годилося також цього дня віншувати Василів. А загалом це

свято проводили благоговійно з церковними або домашніми молитвами.

Богослужіння в церкві 14 січня були присвячені святам обрізання і найменування Господнього. Перше з них було священнодійством ще старозавітної церкви і являло собою прообраз пізнього таїнства хрещення. Проводилось воно на восьмий день після народження хлопчика. Свято найменування новонародженої Богодитини іменем Ісус було пов'язане із законом, згідно з яким на восьмий день після народження дитини їй давали ім'я. Саме ім'я Ісуса Христа було сповіщено Пресвятій Богородиці Архангелом Гавриїлом ще до народження Сина Божого.

Також у день Старого Нового року Церква відзначає пам'ять Святого Василя Великого, архієпископа Кесарії Каппадокійської. Виховувався у благочестивій сім'ї своєю бабусею Св. Мокриною. Після навчання в Афінах прийняв святе хрещення в Єрусалимі. Згодом повернувся до Кесарії, де 362 р. прийняв сан диякона, а пізніше був висвячений в пресвітері. По смерті Євсевія Кесарійського Василя Великого обрали архіпастирем Кесарії. Написав чи-



мало церковних молитов та душеспасительних книг. За свої духовні подвиги отримав дар зцілення і молитвою вилікував багатьох важкохворих. Піклувався про бідних і немічних, яким влаштував спеціальні притулки – названий Василадією. Сам же вдягав скромний одяг і вживав лише хліб, сіль та воду. Помер Василій Великий 1 січня (старий стиль) 379 р. на 50-му році життя. За переказами, нетлінні мощі Василя Великого було перевезено до Риму в Італію.

Люди вважали, що на Новий рік до оселі приходять Доля людини і поселяється в якійсь тварині чи речі, а тому пильно стежили, щоб «злий» не зашкодив цій Долі. Тому й щедро викупляли те, що «пропало» та нічого нікому не давали чи позичали (окрім вертепу та посівальників). Всі намагалися бути радісними, веселими і доброзичливими. Уникали на Новорічне свято сварок і намагалися помириться із всіма сусідами – адже як зустрінеш Новий рік, так і проживеш!

МУДРОСЛІВ'Я

РУБРИКУ ВЕДЕ ПРОФЕСОР БОРИС РУДИК

ОТАКЕ ВОНО СІМЕЙНЕ ЖИТТЯ

Батьки люблять дітей дуже, ніж діти – батьків.

Бери дружину в руки, доки не зносила весільної сукні.

Батькові заміну можна знайти, а матері ніколи не знайдеш.

Від горілки страждаєш день, від тісного взуття – рік, від сварливої жінки – вік.

Досвідчений чоловік знає, як ходити коло родичів дружини.

Діти миліші свої, а жінки – чужі.

Дурень хвалиться жінкою, розумний – дітьми.

Життя без дружини – що сад без тину.

За добрим чоловіком – мов за муром, за поганим – мов за пеньком.

Зять – син наполовину.

З легковажною жінкою добра свекруха.

Ідеальна жінка: в ліжку – повія, на кухні – господиня, в товаристві – леді.

Краще батько суворий, ніж вічим ласкавий.

Лихий чоловік – як чорт, а лиха жінка – як ціле пекло.

Не шукай гарного, шукай доброго.

Серце без кохання – сад без квітування.

Скільки б разів чоловік не од-

ружувався, завжди бере жінку одного з ним складу.

Скажи волові – не дізнається ніхто, скажи жінці – визнають усі.

Талант нареченої пізнається на кухні.

Лише вдова зрозуміє вдову.

Усі доньки гарні, а всі невістки погані.

У чоловіка три біди: вогонь, вода і сварлива жона.

Усе від Бога, крім жінки.

Хто сам виховував дітей, цінює батьків.

Чоловік любить жінку за красою, а жінка любить чоловіка за фінансові можливості.

ЧАС – ДЛЯ ВАС

ХРОНОЛОГІЯ ВІДКРИВАЄ ТАЄМНИЦІ

Науковці стверджують, що певні вчинки людей, медичні обстеження та лікування мають свій, спеціально відведений час. Скажімо, ліки ефективно діють, якщо їх приймати у години, які співпадають з природними ритмами організму.

6 год. ранку. Найбільш вдалий час, щоб прокинутися. Рівень цукру в крові, амінокислоти, а також всі мікроелементи, необхідні для будівництва нових клітин думок та ідей стимулюють до активності.



7 год. Дуже вдалий час для сніданку. У цю годину система організму травлення працює відмінно – всі вуглеводи переробляються в енергію. Активізується діяльність товстого кишечника.

8 год. Увага сердечники! Згідно зі статистикою основна частина інфарктів припадає саме на цей час.

9 год. Цієї пори організм має найбільшу працездатність, дуже загострена короткочасна пам'ять.

10 год. Розум зібраний і готовий до негайної та адекватної реакції на несподівані пропозиції.

11 год. Мобілізовані всі сили організму. Серце готує витримати стреси та перевантаження.

12 год. Ранкові сили починають пригасати, притуплюється реакція. Піднімається кислотоутворення у шлунку. Зростає відчуття голоду. Знижується активність головного мозку. Час короткої перерви.

13 год. Обідня трапеза Шлунок просить їжі. Активізується діяльність жовчного міхура. Добре діють жовчогінні засоби.

14 год. Знижена чутливість організму, він готовий терпіти біль. Місцеві знеболювальні засоби діють втричі краще.

15 год. Активно включається в роботу довгочасова пам'ять.

Мозок знову світліє, а голова розумнішає й хитрішає.

16 год. Другий виток підйому працездатності. Можна завершувати заплановані важливі справи.

17 год. Закінчується робочий день. Вдома очей, сповільнена реакція. Небезпека автоаварій.

18 год. Інтенсивно працюють органи дихання. Швидко ростуть волосся та нігті.

19 год. Мозок готовий знову перебувати у доброму здоров'ї, здатний шукати вихід з найнесподіваніших ситуацій.

20 год. Організм спустошений і ослаблений. При потребі треба приймати антибіотики, антидепресанти, а також засоби проти алергії, астми.

21 год. Організм готується до сну й відпочинку. Органи травлення втомилися – не подразнюйте їх надлишком харчів. Їжа, яку ви з'їли о цій порі, залишається непереробленою у шлунку до ранку і може стати причиною нездужання.

22 год. Час спати. Організм просить відпочинку. Якщо лягти зразу – є гарантія міцного й здорового сну.

23 год. Абсолютно притуплена реакція й сприйняття. Обмін речовин сповільнюється. Знижена здатність концентрувати час, працездатність мінімальна. Організм налаштовується на відпочинок.

24 год. Початок відрухування нової доби. Якщо організм не відпочиває, то є шанс щось створити: написати, намалювати. Особливо активно діють гормони, які регулюють пологові перейми. Тому багато пологів відбувається після опівночі.

Усміхніться!

КРАВАТКА – НЕ ШАМПУНЬ

Якщо пролунає телефонний дзвінок, а вставати з дивана не хочеться – не вставайте. Телефон призначений для вашої зручності, а не для зручності інших.

Ніколи не з'їдайте останню котлету із сковорідки: однією котлетою не наїсишся, а порожню сковорідку доведеться мити.

Коли протікає кран, це не так вже й погано. Буде набагато гірше, коли воду відключать зовсім.

Інколи світлофор на перехресті спалахує червоним світлом. Це трапляється, не панікуйте, у більшості випадків краще просто

зачекати, і все само собою нормалізується.

Не варто купувати собі парасольку. Взимку вона непотрібна, а влітку дратує: роздуми про те, брати чи не брати її з собою, приносять більше гризоти, ніж сам дощ, адже його може й не бути!

Якщо у вас відірвався гудзик, не панікуйте й не шукайте дружину. Максимум за місяць у вас порвуться шкарпетки, і тоді ви все залагодите однією ниткою із допомогою однієї жінки.

Якщо відро з сміттям вже повне,

налийте у нього трохи води і потрамбуйте те, що в ньому є, ногою. Коли й це не допомагає, повторіть процедуру кілька разів. До речі, не полінуйтеся обприскати себе і відро дезодорантом.

Якщо співробітники кажуть, що краватка вам не личить, не звертайте уваги: краватка – не шампунь, і будь-яка з них, якщо вона чиста, пасує до будь-якого обличчя, якщо воно чоловіче.

Найбільше завдає турбот у сім'ї дитина. Не одружуйтеся, і вам забезпечена спокійна старість.

Часто буває, що лінки йти вночі у туалет. І не йдіть! Ви голова сім'ї, поважна людина, невже ніхто не зробить це за вас?!

Відповіді на сканворд, вміщений у № 24 (353)

1. Дифенбахія 2. Покрова. 3. Базаліола. 4. Хутро. 5. Ре. 6. Затоп. 7. Нянька. 8. За. 9. Люон. 10. Яз. 11. Хна. 12. Ірод. 13. Огниво. 14. НЗ. 15. Міль. 16. Хлист. 17. Доберман. 18. Варіант. 19. Арик. 20. ДДТ. 21. Осад. 22. Кротон. 23. Акр. 24. Колеус. 25. Кок. 26. Клопіт. 27. НЛО. 28. Тот. 29. Елерон. 30. Прясло. 31. Мінус. 32. По. 33. Урок. 34. Ассортимент. 35. Стік. 36. «Ох». 37. Пальма. 38. Лом. 39. Опал. 40. Льон. 41. Ом. 42. Нурт. 43. Лівія. 44. В'юн. 45. Мавр. 46. Еркер. 47. Алелі. 48. Ів. 49. Ют. 50. Аз. 51. Ера. 52. АН. 53. Аза. 54. Зоя. 55. Фуксія. 56. Рея. 57. Оз. 58. Ле.

Відповіді у наступному числі газети

СКАНВОРД

2. Монастир у Греції		1. Режисер фільму		3. Живопис фарбами	4. Навколишня місцевість
				5. Донька Софії	7. Коротка характеристика книжки
				6. Сварлива страва	
				8. Коробка для ручок	
9. Райцентр Тернопілля	10. Лан	11. Роман Гоголя	12. Ним муються	13. Мати богів	14. Ім'я Самчука
			15. Низький жіночий голос		16. Пилюка
		17. Великий сосновий ліс		18. Відбувайло	19. Роман Ч. Айтматова
		20. Нота	23. Прізвище героя фільму		21. Страшна баба
		22. Метальна ручна зброя		24. Японські шашки	
		25. Папуга		26. ...собак	27. Кілограм
		29. Літочислення		30. Хвоя	31. Героїня Л.Українки
32. Огорожа	33. Літак		34. Веселка	35. Знаряддя хлібороба	
				36. Автор твору, за яким поставлений фільм	
		37. Пора року			
				38. Медичний матеріал	
39. Монтан		40. Вищий чоловічий голос			41. Згаданий вулкан у Вірменії
42. Дерево		43. Старослов'янська літера			
		44. Звичай, правило		45. Сухий гарячий вітер Іспанії	
		47. Таній		48. Відбійна скважина	
49. Частина колони				50. Італійський майстер скрипок	51. У латвійців – Даугава
		52. Полоскун		53. Християнський гімн	
		54. Місто у Липецькій обл.			55. Монета В'єтнаму
		57. Роман В.Набокова			56. Великий Камінар
		59. Таріль, піднос			58. «...постривай!»
				60. ...-Баба	
					61. Траншея
				62. Танцювальний крок	
		63. ...гречка	64. 3,14		66. Режисер фільму
		65. Кітайська міра довжини			