

МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

№ 5 (358)
ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ
4 березня 2014 року



ДО ВІДОМА

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО» МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ (АКРЕДИТОВАНИЙ ЗА IV РІВНЕМ) ОГОЛОШУЄ КОНКУРС НА ЗАМІЩЕННЯ ПОСАДИ

голови наглядової ради комунального закладу Тернопільської обласної ради «Тернопільська університетська лікарня».

Вимоги до претендентів: наявність наукового ступеня доктора медичних наук, вченого звання професора, члена вченої ради університету (за винятком проректорів, заступників ректора, деканів і директорів інститутів).

30 БЕРЕЗНЯ – ДЕНЬ ВІДКРИТИХ ДВЕРЕЙ

ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет імені І.Я. Горбачевського МОЗ України»

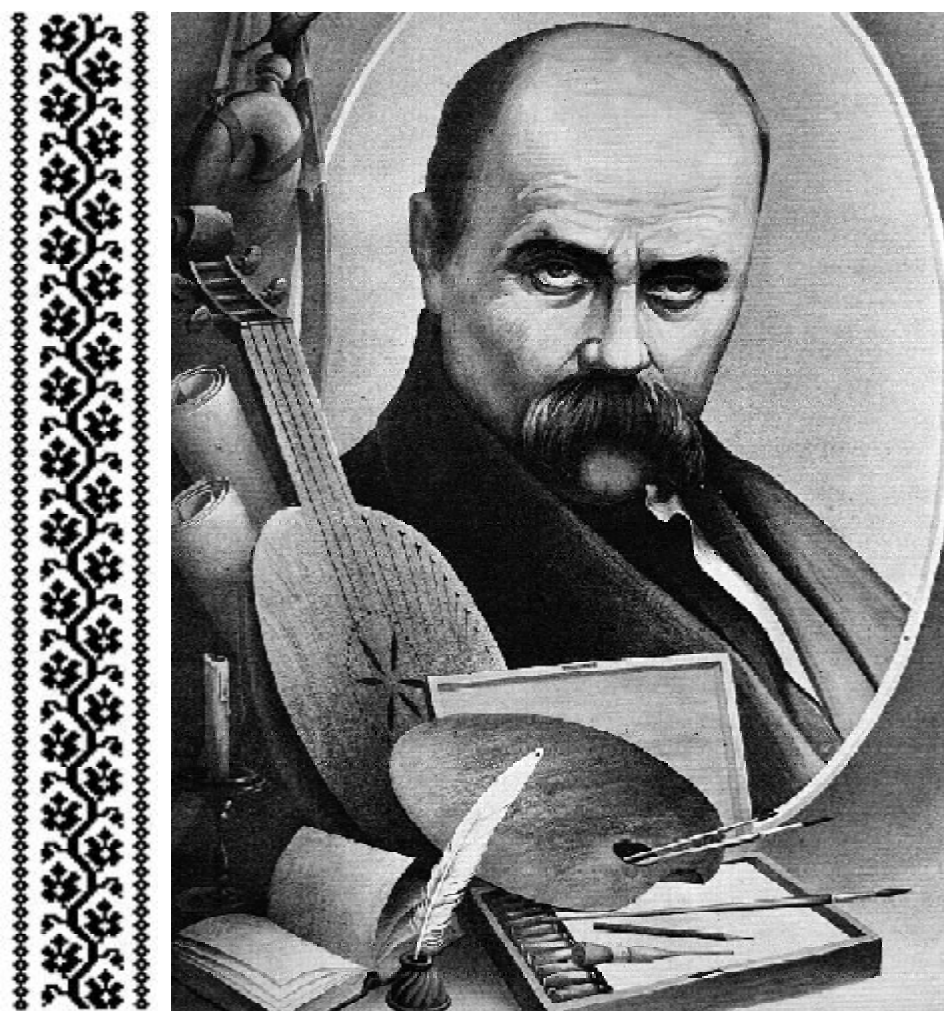
30 березня 2014 року об 11 годині проводиться День відкритих дверей за адресою: м. Тернопіль, Майдан Волі, 1, адміністративний корпус ТДМУ (актова зала).

Ви будете мати нагоду зустрітись з провідними педагогами і науковцями, побувати в наукових лабораторіях, ознайомитись з правилами вступу до університету у 2014 році.

Запрошуємо всіх бажаючих відвідати День відкритих дверей.

ШЕВЧЕНКІВ ЮВІЛЕЙ

І ВІН ТАКИ ЗНАЙДЕ ТЕ ВІЩЕ СЛОВО, ЯКЕ НАРОД НАШ В ТЕМРЯВІ ОСЯЄ: «БОРІТЕСЯ – ПОБОРЕТЕ! ВАМ БОГ ПОМАГАЄ»...



Україна відзначає 200-річчя від дня народження Тараса Шевченка.

Стор. 3

ЦИТАТА

«Ми готові спілкуватися з усіма. Що таке український націоналізм? Це – дія в ім'я нації. Якщо хтось робить позитив для української нації, то ми, звичайно, підтримуємо їх, незважаючи на політичну приналежність, колір капців чи прапорів у руках».

Василь ЛАБАЙЧУК, представник «Правого сектора»

У НОМЕРІ

Стор. 2

СТУДЕНТИ-МЕДИКИ ПОДІЛИЛИСЯ КРОВ'Ю



Нещодавно студенти-другокурсники медичного факультету Тернопільського державного медичного університету імені І.Горбачевського здали кров для потерпілих на Майдані. Як зауважили вони самі, кров – це те, чим може поділитися кожна людина. Багато хто із студентської молоді медуніверситету був залучений до волонтерської роботи та допомагав протестуючим у міру своїх можливостей. Ініціатива здачі крові належить студентам 16 і 17 груп другого курсу медичного факультету.

ОГОЛОШЕННЯ

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО» МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ (АКРЕДИТОВАНИЙ ЗА IV РІВНЕМ) ОГОЛОШУЄ КОНКУРС НА ЗАМІЩЕННЯ ПОСАД:

НА МЕДИЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ:
– завідувача кафедри іноземних мов з медичною термінологією – 1 посада.

Вимоги до претендентів: наявність наукового ступеня доктора наук, вченого звання професора, стаж науково-педагогічної роботи – не менше десяти років.
– професора кафедри фармакології з

клінічною фармакологією – 1 посада.

Вимоги до претендентів: наявність наукового ступеня доктора медичних наук, вченого звання доцента, стаж науково-педагогічної роботи – не менше восьми років.

– доцента кафедри фізичної реабілітації, здоров'я людини та фізичного виховання – 1 посада;

– доцента кафедри анатомії людини – 1 посада;

– доцента кафедри онкології, променевої діагностики і терапії та радіаційної медицини – 1 посада;

– доцента кафедри фармакології з клінічною фармакологією – 1 посада;

– доцента кафедри оториноларингології, офтальмології та нейрохірургії – 1 посада.

Вимоги до претендентів: наявність наукового ступеня кандидата наук, стаж науково-педагогічної роботи – не менше чотирьох років.

– старшого викладача кафедри медичної біохімії – 1 посада.

Вимоги до претендентів: наявність наукового ступеня кандидата наук, стаж науково-педагогічної роботи – не менше двох років.

– асистента кафедри фізичної реабілітації, здоров'я людини та фізичного виховання – 1 посада;

Вимоги до претендентів: наявність наукового ступеня кандидата наук, стаж науково-педагогічної роботи – не менше одного року.

НА СТОМАТОЛОГІЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ:
– завідувача кафедри дитячої стоматології – 1 посада.

Вимоги до претендентів: наявність наукового ступеня доктора медичних наук, вченого звання доцента або професора, стаж науково-педагогічної роботи – не менше десяти років.

НА ФАРМАЦЕВТИЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ:
– завідувача кафедри загальної хімії – 1 посада.

Вимоги до претендентів: наявність на-

укового ступеня доктора наук, стаж науково-педагогічної роботи – не менше чотирьох років.

У НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОМУ ІНСТИТУТІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ:

– доцента кафедри фармації – 4 посади;

– доцента кафедри стоматології – 3 посади;

– доцента кафедри терапії і сімейної медицини – 1 посада.

Вимоги до претендентів: наявність наукового ступеня кандидата наук, стаж науково-педагогічної роботи – не менше чотирьох років.

Термін подачі документів – один місяць з дня оголошення.

Звертатися:

46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1, відділ кадрів, тел. 52-14-64.

Події, які нині відбуваються у нашій державі, створюють нову історію України. Народ України став на боротьбу за свої права та свободи. Ця боротьба, протистояння не очолювалося жодними діячами, організаціями, партіями тощо. Кожен свідомий українець підтримував один одного у намірі створення нової країни, якісно нової, а не зміни її керівництва з одного на інше. Тільки у єдності дій кожного можна досягнути наших сподівань. І події, що мали місце у Києві впродовж останніх місяців, довели, що висока свідомість кожного з нас, гуртування до спільної мети допомогли досягнути перемоги, яка, на превеликий жаль, вийшла дуже високою ціною людських життів. Що ж ми маємо сьогодні? Для чого тепер свідомість кожного? Виступи молодіжного мера Тернополя Любомира Шимківа змушують відмовитися нас від цього пра-

ЗАЯВА СТУДЕНТСЬКОЇ РАДИ ДВНЗ «ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО МОЗ УКРАЇНИ»

ва. Ректора ТДМУ, проф. Л.Я.Ковальчука, заслуженого діяча науки і техніки України, члена-кореспондента НАМН України безпідставно звинувачують у забороні студентам брати участь у мирних зібраннях. Таке звернення в ЗМІ є безпідставним та вкрай обурює насамперед нас, студентський актив ТДМУ, який звертався до ректора університету з проханням дозволу участі у мирних зібраннях. Відповідь Л.Я. Ковальчука була негайною: ніщо не може стати проти волі кожного громадянина. Від 2 грудня 2013 р., після подій, які змусили нас, студентство, встати на захист мирних демонстрантів, що були жорстко побиті

підрозділами МВС 30 листопада, ми були чи не найбільш активними учасниками мітингу, а деколи чи не єдиними, хто залишався на Євромайдані у Тернополі.

Студенти вирушали до Києва, багато хто був добровольцем і надавав медичну допомогу, допомагали усім можливим, і зустрічали серед викладачів та керівництва університету лише схвалення та підтримку. Це було рішення кожного студента, а не наказ керівництва. Повідомлення про те, що ректор ТДМУ забороняє такі дії студентів, є обманом, пане Любомире. Таким чином ви принижуете не лише нашого ректора, наш універси-

тет, а й кожного активного студента ТДМУ, який мав змогу підтримати Майдан. Якщо ви хочете побудови нової та чесної влади, будьте чесними самі. Маючи посаду молодіжного мера, повідомляйте лише перевірені дані, аргументовані фактами, а не власними хибними баченнями та слухами. Я не боюся сказати за всіх, що студенти підтримують нашого ректора за постійне сприяння студентам. Ми пишаємося навчанням у нашому ВНЗ, який упродовж багатьох років є в авангарді організації освітнього процесу. Ми є чи не єдиним в Україні ВНЗ, де повністю подолані корупційні схеми. Студенти мають

нове, якісне матеріально-технічне забезпечення, отримують високі всеукраїнські показники у багатьох рейтингах. Випускників ТДМУ радо зустрічають на ринку праці. Просимо молодіжного мера Любомира Шимківа перед своїми виступами з'ясувати ситуацію, а не виступати з гучними заявами, які не мають змісту. Приниження кожного громадянина України є недопустимим, тому ми чекаємо ваших вибачень!

Обговорено та прийнято одностайно на засіданні студентської ради, протокол №30 від 25.02.2014р.

**Голова студентської ради
Олег ФАРИОН**

АКЦІЯ

СТУДЕНТИ-МЕДИКИ ПОДІЛИЛИСЯ КРОВ'Ю

Нещодавно студенти-другокурсники медичного факультету Тернопільського державного медичного університету імені І.Горбачевського здали кров для потерпілих на Майдані. Як зауважили вони самі, кров – це те, чим може поділитися кожна людина. Багато хто із студентської молоді медуніверситету був залучений до волонтерської роботи та допомагав протестуючим у міру своїх можливостей. Ініці-

ація впродовж двох років десять разів здавав кров і вважає такі вчинки потрібними. «Це варто робити і в мирний час, адже таким чином можна врятувати чиєсь життя. Не мав навіть жодного сумніву, коли виникла така ініціатива моїх однокурсників. Тим більше, вже минув місяць, як востаннє здавав кров. Головне в цій ситуації – не бути байдужими», – додав юнак.

Василь Демчик, студент 16-ї гру-

пи до подій у Києві. «Люди не шкодували свого здоров'я й життя, боролися за наше майбутнє. Ми хотіли внести свою лепту в цю допомогу. Ідея здати кров виникла в нас перед початком одного із занять. Підійшли до викладача та запитали в неї дозволу. Не було жодних заперечень, тому відразу пішли на станцію переливання крові. Там нас проінформували щодо правил здачі крові, попередили про можливі наслідки. Ми всі свідомо зробили цей крок», – поділився своїми враженнями студент.

Оксана Кабарівська, представниця 16-ї групи, висловила подяку викладачу Наталії Іллвіні Ткачук за те, що вона зрозуміла порив студентської молоді та дала можливість виконати свій громадянський обов'язок. «Чесно кажучи, кров здавав вперше. І хоча трохи було страшно, але переконався, що це також потрібно робити. Ми, як медики, це дуже добре розуміємо. Якщо потрібно буде ще здати кров, то я знову це зроблю без жодного сумніву», – запевнив представник 17-ї групи Тарас Пачишинський. «Ми також всім курсом зорганізували збір коштів для закупівлі медикаментів, які потім за допомогою тернополян, що їхали до Києва, передали медичній службі Майдану. Купували медикаменти за наданим списком, аби не було нічого зайвого», – зазначила студентка 17-ї групи Вікторія Палига.

Окрім того, студенти щодня були на Тернопільському Майдані, допомагали оргкомітету, роздавали канапки, чай, гарячі страви тим, хто постійно ніс варту.

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА.
Фото автора**



І кров здали, і сфотографувалися на пам'ять

тива здачі крові належить студентам 16 і 17 груп другого курсу медичного факультету.

«Ми вирішили, що кожен з нас може зробити таким чином невеликий внесок у відстоювання честі й гідності. Багато хто хотів бути в Києві, але не мав такої можливості. Ініціатива була наша і викладачі її підтримали», розповіла студентка 17-ї групи Ольга Кипибіда.

Інший представник цієї групи Роман Закревський зазначив, що

пи, наголосив: «Ми всі спостерігали за подіями в Києві і кожен хвилювався за тих, хто там боровся за краще життя. Проте ми ще не маємо відповідного рівня кваліфікації, аби допомагати потерпілим на рівні досвідчених лікарів на Майдані, тому вирішили поділитися кров'ю, аби врятувати життя тим, кому це можливо».

Студент 16-ї групи Богдан Фещенко каже, що кожен свідомий українець був небайдухий

ЗМАГАННЯ

ВІДБУЛИСЯ СТУДЕНТСЬКІ ІГРИ З ФУТЗАЛУ

На спортивній базі Тернопільського державного медичного університету імені І.Горбачевського упродовж трьох днів (24-26 лютого) тривали спортивні студентські ігри з футзалу серед вищих навчаль-



них закладів III-IV рівня акредитації. За медалі найвищого гатунку боролися дві команди Тернопільського національного економічного університету, команди Тернопільського національного педагогічного університету імені В.Гнатюка, Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту імені Т.Шевченка, Тернопільського національного технічного уні-

верситету біоресурсів і природокористування України «Бережанський агротехнічний інститут» та господарі – Тернопільський державний медичний університет імені І.Горбачевського.

У результаті напружених змагань перемогу здобула команда ТНЕУ-1. Друге місце вибороли також студенти-економісти – команда ТНЕУ-2, третіми стали представники відокремленого підрозділу Національного університету біоресурсів і природокористування України «Бережанський агротехнічний інститут».



верситету імені І. Пулюя, Тернопільського комерційного інституту, відокремленого підрозділу Національного університету біоресурсів і природокористування

Студенти нашого університету вибороли четверте місце. Змагалися вони запекло. Віримо у те, що наступного разу бачитимемо їх у трійці переможців.

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА.
Фото автора**

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
державний медичний
університет
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 Терно-
пільському
державному університеті
ім. І.Я. Горбачевського.
46001, м. Тернопіль,
Майдан Волі, 1.

..... До 200-річчя від дня народження Тараса Шевченка

КОНКУРС ЗНАВЦІВ ШЕВЧЕНКОВОГО СЛОВА

200-річчя від дня народження Тараса Шевченка припало на дуже складний та неоднозначний час в історії нашої країни. Здавалося б, минуло стільки років, а багато питань, що хвилювали поета, багато проблем, від яких страждав і він сам, актуальні понині. Теми героїчної Гайдамаччини, козаччини, національного визволення постають справді високими, елітарними ідеями на тлі тогочасної історії, а їхній буремний повстанський дух надихає кожне покоління різних народів у їхній боротьбі. Подяку Т.Шевченкові українці складають у численних

формах вшанування його пам'яті.

Із жовтня 2013 р. до цього річного лютого тривав IV Міжнародний мовно-літературний конкурс учнівської та студентської молоді імені Тараса Шевченка. У другому етапі (обласному) взяла участь команда Тернопільського державного медичного університету імені І.Я.Горбачевського (керівник команди — доцент кафедри українознавства, кандидат філологічних наук Володимир Юкало).

До складу команди входили студенти, переможці I етапу конкурсу, який відбувся на ка-

федрі українознавства 23 листопада 2013 р. Голова оргкомітету I етапу конкурсу — професор, завідувач кафедри українознавства Антоніна Пришляк, голова журі — доцент, кандидат філологічних наук Марія Тишкова.

Вийшла у фінал конкурсу, виборовши перше місце обласного етапу серед студентів вищих навчальних закладів, студентка 14 групи I курсу медичного факультету Зоряна Вівчар. Підготувала студентку до конкурсу кандидат філологічних наук кафедри українознавства Валентина Зевако.

Переможницю обласного етапу конкурсу нещодавно нагородили грамотою та цінним призом.

Ігор ДРАЧ,
викладач кафедри
українознавства



Зоряна ВІВЧАР, студентка
медичного факультету
Фото В.Юкало

Переможниця конкурсу Зоряна Вівчар, яку вітає колектив кафедри українознавства та весь університет, поетично переосмислила останні

історичні події у вірші-присвяті Кобзареві.

ТАРАСОВІ ШЕВЧЕНКУ

*Ти відчував українську душу,
Ти долю нам пророкував,
Не раз давав пораду слушну,
Пером та словом воював.*

*Вказав ти нашу нам дорогу,
Ти вів народ до боротьби.
Немов до отчого порогу,
До тебе йдемо в дні журби.*

*Пробач, що ювілейну дату
Не відсвяткуємо, як слід,
Та не забудемо згадати
В бою твій славний заповіт.*

*Не бути згарищем України,
Не віддамо свою свободу,
В новій державі, не в руїні,
Ім'я твоє — стяг для народу!*

Зоряна ВІВЧАР

ТИ — КРАЮ РІДНОГО МОЙСЕЙ

*Тарасе, гніватись й тепер
На нас ти маєш всі підстави,
Бо не змогли ми й дотепер
Сягнути наших предків слави.*

*Не стерли з душ ще «грязь
Москви»,
Й сліди холуйства,
яничарства,
Чужі нас зваблюють церкви,
Не воскресив час духу
братства.*

*Зі злом одвіку був у герці
Й себе питаю знову й знов:
«Як уміщалася у серці
Вселенська до краян
любов?»*

*Ми збудували лиш каркас
Будівлі — храму України,
Повинні ж об'єднати нас
Твої двохсоті роковини.
Ти — краю рідного Мойсей,
І плоть, і дух, й душа народу,
Ти засівав поміж людей*

*Братерство, рівність
і свободу.*

*До тебе йдуть з усіх доріг,
Приносять в дар пісні і вірші,
Кладуть вінки до твоїх ніг...
Таких, як Ти, не буде більше...
Та знай, згуртуються навколо
Тебе твої і доньки, і сини,
І розірвуться ворожнечі коло,
І забувають знов духовності
лани.*

*«Кобзар» — душі
дороговказ,
Духовний хліб і для
сущих нині,
Носив його й спілий кобзар
Разом з бандурою в торбині.*

Валерій ДІДУХ,
доцент медуніверситету

І ВІН ТАКИ ЗНАЙШОВ ТЕ ВІЩЕ СЛОВО...

*Ні провітку не видно між
оковами,*

*Біду таку не відвести
рукою...*

*І Січ зруйнована...І стогне
Україна,
розп'ята поміж Віднем і
Москвою.*

*О, де ж ти, де, нескорене
козацтво —
Оспіване любов'ю Чураївни?
У три погібелі згина тебе
кріпацтво —
Іржавий меч у грудях
України.*

*До краю вимремо, якщо так
далі піде.*

*Не видно щастя, тільки горе
близько...
Та вже свою гаптує «Енеїду»,
Упертий козарлюга Котля-
ревський.*

*Зорею промениться рідне
слово:
Козак Еней не тоне й не
горить.*

*Народе, встань з колін!
Ти маєш мову,*

*Тобі судилась вічність,
а не мить.*

*Але до волі так ще
далеченько,
Вона, як сонце, десь у
вишині,*

*За неї відболить не раз
Шевченко
В холодній і нелюбій чужині.
Йому не перешкодять
муштра й грати
Шукати світло в непробудній
млі —*

*І вірити, що будуть син
і мати,*

І будуть люди на землі.

*І він таки знайде те віще
слово,
Яке народ наш в темряві
осяє:
«Борітеся — поборете! Вам
Бог помагає»...*

*Вам Бог допоможе й у тому
столітті —*

*Де люд проти банди, де
влада держави,
Затисне, як змія, свій народ у
жахитті —*

*Зловісно всміхнувшись,
опустить забрала*

*І кине в безодню і старця, й
дитину,
Й сичатиме радо
з нелюдського горя,
Та Слово Шевченка в устах
вірменина
Голубкою злине над
бісівським морем!*

*Ой довго ж, так довго
розруха царює...*

*Чим раз усе тяжче з колін
підійматись...
Та тихе Шевченкове Слово
віщує —
Стояти! Боротися!
І не здаватись!*

Наталія ВОЛОТОВСЬКА,
асистент кафедри
нормальної фізіології

ЧИТАЮ ШЕВЧЕНКА І ЛЯЧНО МЕНІ. У КОЖНОМУ СЛОВІ — ТЕПЕРІШНІ ДНІ

Ці рядки для заголовка написав уже давно, але їхня суть не змінюється з часом. Навпаки — набирає особливого повноти та значимості, а лячність — не так страх, як пересторога. Найпершим було Слово й свічку його не задмухали жодні вітри часу. «Світло від Світла» — читаємо у Символі Віри. Оте сяйво, яке дарував Господь юному Тарасові донині відкриває сутність вольного духу. Воно стало поводителем для поступу «окрадених, сліпих, невольників» до Великого Пробудження, що переживаємо нині. Тяжким було, є і буде здолання шляху утвердження, але це праведний поступ, аби ожила «добра слава, слава України».

Почнімо наше причастя Шевченковим словом від послання «І мертвим, і живим, і ненародженим», де відкриваються дві грані людських діянь — лицейних і праведних. Як не піддатися на оману, як зостатися Людиною поміж фарисеями, що «оглухли,

не чують, кайданами міняються правдою торгують»? Чи не над цією кривдою «і день і ніч» плачемо «на нашій — не своїй землі». Перемовляємо, передаємо один одному. «Ну що б, здавалося, слова... Слова та голос — більш нічого. А серце б'ється-ожила, як їх почує», бо кожне — постріл у «десятку». Це ж про нас, грішних, написано. Читаймо Шевченкову молитву.

Згадаймо вечірній Майдан у столиці, коли десятки тисяч людей, у час звучання національного Славня запалили ліхтарики. Згори це нагадувало хвилі зоряного неба, що припало до землі. Господь споглядав Майдан, мов величезне вогниво обурень й відчаю, борню добра й зла, протистояння п'їтьми й світла, вінок життя й смерті. Згадалася оповідь, як далеко за північ молода киянка повернулася з барикад, а її донечка заспанним голоском перепитує: «Як там, на Майдані?» «Усе добре, — відповіла збентежена мама, —

хочеш послухати колискову?» «Ні, мамо. Краще тихенько заспівай Гімн України». За шибою шаленіла заграва, а на них дивилися з ікони Ісус Христос, а з портрета Тарас Шевченко. Вони були разом на святій землі.

Усяк, хто пройшов освячення Майданом Незалежності, відкрив шаленіла заграва, а на них дивилися з ікони Ісус Христос, а з портрета Тарас Шевченко. Вони були разом на святій землі. Усяк, хто пройшов освячення Майданом Незалежності, відкрив інший світ. «Минають дні, минає літо, а Україна, знай, горить»... Вибух народного протесту одвічно подібний виверженню вулкана: і дим, і вогонь, і зруйновані будівлі, і людські жертви. Неможливо стримати чи скерувати силу магматичного кипіння, при якому не завше панує увага, шляхетність та вишукані манери. Згадайте розбурхані весняні потоки... Природа вирує, як на уманському майдані ватаги Гонти й Кривоноса. «Покотились по базару конні народів; покотились малі діти і каліки хворі. Гвалт і галас». А тим часом «на апостольським престолі чернець годований сидить. Людською кровію торгує та рай у найми

оддає!». Читаєш й бачиш перед очима сучасних «героїв». Шевченковими словами можна кожному дати праведну оцінку та підпис на світліні.

Кара Господня завше чекає зрадників, бо від неї «не втечте і не сховаєтеся, всюди вас знайде правда-мста; а люде підстерезуть вас на тотез, уловлять і судить не будуть, в кайдани туго окують, в село на зрище приведуть, і на хресті отім без ката і без царя вас, біснуватих, розпнуть...».

А ще Великий Кобзар поєднав два виклики часу. Перший — захистити честь свою й народу від наруги та відстояти волю навіть ціною власного життя. «Поховайте та вставайте, кайдани порвіте!», аби не постала інша крайність — «погибнеш, згинеш, Україно, не стане знаку на землі». А другий — вічна і незнищенна тема милосердя Божого й людського, до ближнього та отчої землі. «Свою Україну любіть, любіть її... Во время люте, в останню тяжкую минуту за неї Господа моліть» та «обніміться ж, брати мої, молю вас, благаю!».

Кілька тижнів тому на телеекрані побачив вражаючі кадри: в обіймах

вогню, що вирував на Майдані, опинився портрет молодого Шевченка з цифрою «200». Він був прикріплений на рекламному щиті, що стояв поміж протиборцями. Язика полум'я вже зачепили ювілейний плакат і... хлопця, перестрибнувши через барикаду, побіг до нього. Всі по обидва боки завмерли. Юнак, скинувши куртку, намагався збити полум'я. Тим часом, розсунувши металеві щити, вийшов один із силовиків та взявся допомагати майданівцю. Вогонь відступив. З портрета на двох молодих українців дивився Тарас. Вони втрюх були, як однолітки, а кризь чорну завісу диму до них несподівано прорвалися сонячні промені. На цьому сюжет обірвався. Куди вони підуть далі? Що їх чекає? Хочете знати? Я теж. Тому читайте Шевченка — там знайдете відповіді. «Та читайте од слова до слова, не минайте ані титли, ніже тії коми — все розберіть... Та й спитайте тоді себе: що ми?..».

Олег GERMAN,
член Національної спілки
письменників України,
професор,
заслужений діяч мистецтв
України

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ НАДАЄ ДОПОМОГУ ПОТЕРПІЛИМ НА МАЙДАНІ

Зараз в університетській лікарні десятьом потерпілим під час протистояння на Майдані у Києві дають медичну і психологічну допомогу. Минулого тижня до цього лікувального закладу доставили постраждалого родом з однієї із областей Східної України, який отримав вогнепальну травму плеча. Куля зачепила кістку й плечове сплетіння. Хворого прооперували. У ніч з 22 на 23 лютого привезли ще двох потерпілих. В обох — вогнепальне поранення коліна. Ці люди були прооперовані на Майдані. У польових умовах неможливо надати повноцінну медичну допомогу, тому подальше лікування в лікарні є вкрай важливим. У цьому випадку лікарі просто зашили рану потерпілого. Впродовж дня хворих знову прооперували, витягли осколки, зробили реконструкцію суглобів. Усі по-

терпілі отримують належне лікування, забезпечені необхідними медикаментами. Крім того, зі студентського кафе медуніверситету, яке поблизу університетської лікарні, приносять комплексні обіди, фрукти.

Потрібно зазначити, що всі троє хворих не з Тернополя, а переважно з міст Східної України. Вони побоюються лікуватися в медичних закладах у своїх містах, адже там ще досить неспокійно. Проте із задоволенням погодились отримати медичну допомогу в нас.

Уже 22-25 лютого доставили ще семеро потерпілих, троє з яких уродженці Тернопільської області.

«Один з них має травматичний ментальний відкритий перелом нижньої щелепи зліва. Наші лікарі зробили репозицію та фіксацію уламків щелепи. Іншому хворому, в якого ушиті рани

волосистої частини голови, рани лівої гомілки, забій правого колінного суглоба, гемартроз, а також забій лівого ліктвового суглоба, м'яких тканин в ділянці правої лопатки, зробили первинну хірургічну обробку ран. Цього потерпілого відповідно до характеру ушкоджень сильно побили. За його ж словами, чоловіка викрали, а згодом викинули в одній з областей Східної України серед поля. Він ледь добрався до населеного пункту, де звернувся до місцевих лікарів. Хворий під час спілкування висловив щиру подяку медикові, який вчасно повідомив його про прихід міліції та виписав з лікарні. Дружина встигла приїхати й забрати чоловіка додому. Тепер він іде на поправку», — розповіла проректор з науково-педагогічної та лікувальної роботи Тернопільського державного медичного університету імені І.Я. Гор-

бачевського, професор Надія Ярема.

Щодо третього нашого землянина, Надія Іванівна зазначила, що в нього вогнепальна відкрита проникаюча черепно-мозкова травма, забій головного мозку середнього ступеню, пневмоцефалія, вдавнений перелом лобної кістки справа, а також інфіковані рани лобно-тім'яної ділянки справа, є сторонні тіла в м'яких тканинах лобної ділянки справа. «В університетській лікарні зробили первинну хірургічну обробку вогнепальних поранень лобної ділянки, видалили сторонні металеві уламки, усунули стиснутий перелом правої лобної кістки. Вже кілька днів поспіль з потерпілими також працюють психологи. Всім хворим запропонували подальшу реабілітацію в навчально-оздоровчому комплексі «Червона калина», — додала Надія Ярема.

Інші четверо чоловіків також отримали належну медичну допомогу та консультації.

«В одного з потерпілих гострий посттравматичний отит, зокрема, пошкоджена барабанна перетинка внаслідок звукової ударної хвилі. В іншого — макуліт правого ока. Цей мітингувальник допомагав під час подій у Києві підтримувати оборону, внаслідок чого й виникло захворювання. Третього хворого доставили до Тернополя з травмою внутрішнього кута лівого ока. Чоловіка лікарі успішно прооперували й витягли стороннє тіло. В ортопедичному відділенні на лікуванні перебуває ще один хворий із забоем м'яких тканин. Хочу зазначити, що потерпілі забезпечені необхідними ліками, харчуванням і психологічною підтримкою. Психологи щодня консультують хворих», — зазначила професор Надія Ярема.

Нагадаємо, що необхідними ліками й харчуванням потерпілих забезпечує Тернопільський державний медичний університет імені І.Горбачевського.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА



Фото з мережі Інтернет

ЄВРОМАЙДАНІВЦЯМ НАДАЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ

Фахівці з психотерапії Тернопільського обласного наркологічного диспансеру надаватимуть кваліфіковану безкоштовну психологічну допомогу особам, які постраждали на Євромайдані.

Як розповів головний лікар медичного закладу Василь Галанов, багато з учасників протистоянь у Києві отримали психологічну травму — посттравматичний стресовий розлад.

— Наш заклад нині готовий надавати цілодобову психологічну допомогу учасникам тих подій, які постраждали фізично, були покалічені, зранені кулями. А також тим, які стали очевидцями цих подій, на очах яких вбивали, калічили, знущалися, завдавали фізичного та морального приниження. Є велика ймовірність того, що вони отримали посттравматичний стресовий розлад. Це нормальна реакція організму на екстраординарну ситуацію. Однак для того,

щоб вийти з цього стану, їм потрібна фахова допомога медиків, які пройшли спеціалізоване навчання. Психологічну підтримку у нашому медичному закладі надаватимуть за спеціальними програмами, що допоможуть постраждалим вийти із стану стресу. Вивчили досвід та застосуємо методичні рекомендації фахівців, які працювали з постраждалими під час Сквиливської трагедії.

Відтак у Тернопільському обласному наркологічному диспансері безкоштовно надаватимуть індивідуальні консультації психолога, спеціалізовану психотерапевтичну допомогу, а також групові психологічні підтримки та допомогу для постраждалих осіб, членів їхніх родин та для тих учасників Євромайдану, які цього потребуватимуть.

Консультації за адресою:
м. Тернопіль,
вул. Тролейбусна, 14.
Запис на консультацію цілодобово за телефонами
43-61-47; 53-51-47,
моб. тел. 0968578172;

0984633295; 0983764680.
ХТО ПОТРЕБУЄ ОГЛЯДУ СПЕЦІАЛІСТА ТА ЛІКУВАННЯ

На жаль, психологічна травма (наприклад, природні та інші лиха або насильство) зустрічається достатньо часто. Такий досвід може викликати численні та іноді цілком різні реакції у різних людей.

Більшості людей може бути корисна початкова оцінка спеціаліста, яка допомагає їм зрозуміти їхні реакції на стрес. Вони також можуть навчитися порівняно простих способів зменшення симптомів і прискорення повернення до більш нормального життя.

Тим не менше, у деякого реакція може бути настільки сильною, що вона спричиняє проблеми в особистому житті й на роботі та викликає значні негативні почуття. Хоча більшість людей може подолати травму за кілька тижнів або місяців, у деякого з часом не відбувається покращення, а може бути навіть погіршення самопочуття. Якщо у вас або ваших знайомих не

спостерігається покращення після травми, вам або їм, напевно допоможе лікування.

З різних причин люди можуть не звертатися за допомогою з приводу емоційних та психічних проблем, навіть якщо необхідність у цьому є очевидною.

Найтипівішими перешкодами є:

- небажання розмовляти про травму через страх, що це може викликати болісні відчуття;
- боязнь неконтрольованих нападів тривоги під час терапії;
- відчуття сорому або незручності від того, що трапилося;
- страх неправильного розуміння або негативної оцінки інших людей;
- страх довіритися сторонній людині або бути нездатним захистити дорогих нам людей від жажливої правди;
- неспроможність знайти у собі сили, необхідні для терапії;
- переконання, що терапія не допоможе, а лише забере час.

ПІДТРИМУВАЛЬНА ТЕРАПІЯ

Психотерапія має багато різних видів. Одним з найбільш простих та універсальних є ознайомлення з тим, якими бувають типові реакції на травму. Знання можуть допомогти зрозуміти реакцію людини та зменшити страх, що він/вона «божеволіє» чи має «неадекватну» або «неправильну» реакцію.

Для лікування людей, які пережили травму, були розроблені спеціальні терапевтичні методики, й була доведена їх ефективність. Для людей із симптомами, пов'язаними з травмою, дуже помічними були загальні підходи експозиційної та когнітивної терапії.

Експозиційна терапія полягає в інтегруванні емоційної реакції на травму із словесним описом того, що трапилося.

Це дає можливість поступово «знайти для травми відповідне місце», щоб вона могла стати минулим, а не чимось постійно присутнім, чимось, що не дає спокою. Вправу на розслаблення та на контроль відповіді на стрес, з поступовим поверненням до місць та речей, яких раніше уникали, полегшують процес видужання.

Мета когнітивної терапії — допомогти людям, що пережили травму, змінити викривлені уявлення про себе чи світ, сформовані після травматичних подій. Найтипівіші з цих уявлень:

- я погана людина, бо радію, що вижив, в той час як інші загинули;
- світ такий небезпечний, що краще взагалі не виходити з дому;
- я сам в усьому винен.

(Продовження на стор. 8)

БОЛИТЬ ХРЕБЕТ? ПОЧИНАЙТЕ З ХОДЬБИ

Народжена здоровою людиною отримала від природи надзвичайно досконалий організм прекрасної форми, що має високу стійкість до подолання різноманітних труднощів життя та захворювань, але все ж він у цій боротьбі втрачає свої резерви здоров'я. З роками здоров'я слабшає, а хвороб стає все більше. Тому процес відновлення здоров'я набуває з кожним роком життя дедалі більшого значення. У цій статті основна увага приділена активним формам відпочинку, рухам, серед яких почесне місце варто віддати пішохідним прогулянкам, ходьбі.

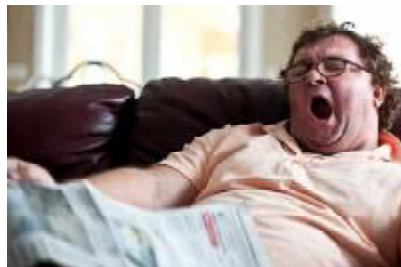
Значна частина містян не дотримується фізіологічного режиму, на якість життя негативно впливають хронічні стреси, зловживання алкоголем та нікотинном, гіподинамія (обмеження рухової активності, зумовлене способом життя, професійною діяльністю, тривалим ліжковим режимом, що супроводжується порушенням функцій організму — опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення, зниженням сили скорочення м'язів тощо), неправильне харчування, неухвага до власного здоров'я, важка напружена робота за відсутності повноцінного відпочинку. Всі ці чинники призводять до швидкого зношування організму. Значною мірою запобігти цьому змогло б подолання гіподинамії.

Нині гіподинамію спостерігають вже й у шкільному віці і часто вона пов'язана з нерациональним розпорядком дня дитини (тривалий перегляд телепередач, сидіння за комп'ютером під час ігор, перевантаження її навчальною роботою), що залишає мало часу для прогулянок, рухливих ігор, фізкультури або спорту. Відповідно гіподинамія у ранньому дитячому та шкільному віці затримує формування організму, негативно впливає на розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної, ендокринної та інших систем. Це супроводжується значним зниженням опірності організму до збудників інфекційних хвороб, тому діти частіше нездужають, а захворювання набувають схильності до переходу в хронічні. Недостатня рухливість школяра та тривале перебування в одному положенні за столом чи партою спричиняють порушення постави, виникнення сутулості, деформації хребта. Відповідно у дитини можуть виникати більш виражені порушення функцій органів і систем, ніж у дорослих, та призводити до зниження не тільки фізичної, але й розумової працездатності.

Дослідники проаналізували дані багаторічних спостережень за 12 тисячами школярів у віці 6-

18 років, які мешкають у різних країнах світу. Результати переконливо продемонстрували, що фізично активні діти, як правило, добре вчаться, адже фізична активність допомагає поліпшити циркуляцію крові в мозку, знижує рівень стресу, покращує настрій, підвищує працездатність.

Згодом звички дитинства мало рухатися переходять і у спосіб життя у дорослому віці. Скупність «сидячої» роботи, «лінивого» відпочинку перед телевизором чи за комп'ютером, жертвування ранковою зарядкою задля десяти зайвих хвилин у ліжку — такі реалії сьогодення спостерігаємо дедалі частіше. Постійні поїздки у транспорті замість пішої ходи та мала рухова активність теж негативно впливають на здоров'я.



Особливо негативно гіподинамія впливає на серцево-судинну систему. Тривале недостатнє навантаження на м'язовий апарат може стати причиною незворотних функціональних порушень і призвести до виникнення патологічних змін в організмі, таких, як гіпертонічна хвороба, артеріосклероз, атеросклероз (один з варіантів артеріосклерозу), серцева недостатність та інших.

Недостатня м'язова активність спричиняє детренованість серцево-судинної системи, що призводить до збільшення частоти серцевих скорочень навіть у спокої. У малорухливій людини вже при незначному короткочасному фізичному навантаженні частота пульсу досягає 100 за 1 хв. і більше. Потрібний об'єм крові надходить у кровеносну систему за рахунок збільшення кількості, а не сили серцевих скорочень, відповідно серце швидше зношується. Підвищується також артеріальний тиск. З часом унаслідок гіподинамії знижується тонус судин і навіть звужуються капіляри та зменшується їх кількість у тканинах, особливо у головному мозку, від чого змінюється і стан центральної нервової системи, що проявляється швидкою втомлюваністю. Поступово атрофуються серцевий м'яз і м'язовий шар артерій та вен. Серце дедалі важче впроратися зі своєю функцією вже навіть при легкому фізичному навантаженні. Вени нижніх кінцівок взагалі не мають достатніх можливостей для прокачування крові, у них розвинута лише система клапанів, а кров до серця піднімається здебільшого завдяки роботі м'язів під час руху. При гіподинамії тонус вен слабне, вони розтягуються і в них затримується значна кількість крові, що призводить до варикозного розширення вен, а згодом і до

тромбофлебиту (запальний процес у внутрішній венозній стінці з формуванням тромбу. Характеризується ущільненням і почервонінням по ходу розширеної вени, різкою болючістю, набряком, підвищенням місцевої та загальної температури тіла. У більшості випадків вимагає оперативного лікування через високу ймовірність розвитку небезпечних наслідків: септичних ускладнень, відриву тромбу, який може призвести до тромбозу глибоких вен або тромбоемболії гілок легеневої артерії. Як правило, цей патологічний процес виникає в судинах нижніх кінцівок і тромбофлебит уражає варикозно розширені поверхневі вени. Але майже у 10% випадків у процес, поряд з поверхневими, залучаються і глибокі вени).



Часто виникає і геморої-захворювання, зумовлене тромбозом, запаленням, патологічним розширенням та звивистістю гемороїдальних вен, унаслідок чого утворюються вузли навколо прямої кишки та усередині її. Залезними від малорухливого способу життя причинами геморою серед ряду інших є: тривале перебування у сидячому положенні, коли м'язи промежини розслаблені, що призводить до ослаблення природної підтримки гемороїдальних вузлів; малорухливість спричиняє застій крові у малому тазі та зумовлює не лише збільшення гемороїдальних вузлів, а й загрожує різними захворюваннями і патологіями (чоловікам — появою простатиту, жінкам — цілим букетом хвороб сечової системи, статевих органів і прямої кишки); закрепи, причиною яких також може бути квота від малорухомоті перистальтики кишківника (хвилеподібне скорочення його стінок), збільшують тиск у прямій кишці й спричиняють приплив крові до гемороїдальних вузлів, що сприяє їх збільшенню і у подальшому випаданню. Активну роботу шлунково-кишкового тракту, зокрема, стимулює теж ходьба.

Зменшення рухової активності не лише погіршує травлення й засвоєння поживних речовин, а й ослабляє імунітет протягом усього життя людини та знижує стійкість організму до інфекційних хвороб.

Наслідком гіподинамії також є: — зниження обміну речовин та енергії, адже зменшується кровопостачання тканин, відповід-

но і постачання їх необхідними поживними речовинами;

— зменшення життєвої ємності легень спричиняє насамперед — кисневе голодування головного мозку, серця та інших органів;

— зниження кількості еритроцитів і гемоглобіну в крові, що теж відповідно знижує здатність крові переносити кисень.

Зниження витрат енергії при гіподинамії навіть без переїдання спричиняє ожиріння. Підвищення концентрації жиру в крові призводить до утворення його нерозчинних сполук із солями, які, осідаючи на стінках судин, звужують їх просвіт і цим порушують кровообіг.

Дослідник Джон Тіфаулт вважає, що рівень цукру в крові після споживання їжі відразу підстрибує. Він пов'язує це не зі змінами фізичної форми або набиранням зайвої ваги, а вважає радше лише за нормальну реакцію організму на низький рівень активності та навіть на фізичні вправи зі зниженням навантаження. Такі стрибки рівня цукру свідчать про те, що навіть люди з нормальною масою тіла та здоровим раціоном у періоди малорухливого способу життя можуть помічати його стрибки у крові, а це уже проблема, яка дає початок розвитку серцево-судинних захворювань і діабету другого типу (раніше його називали інсулінонезалежним цукровим діабетом або діабетом дорослих, який є наслідком порушення метаболізму, для якого характерний високий рівень глюкози у крові за умови резистентності до інсуліну та відносної недостатності інсуліну).

Вчені відразу двох авторитетних дослідницьких інститутів Лондона — Імперського та Університетського коледжів провели масштабний експеримент за участю понад двох тисяч мешканців британських міст. Основним завданням учасників дослідження було добиратися до роботи й повертатися додому звичним способом, а також проходити регулярні медичні обстеження. У результаті отриманих даних дослідники дійшли висновку, що регулярні піші прогулянки — чудовий спосіб тримати організм в тонусі. Ті учасники експерименту, які щодня ходили на роботу та з роботи пішки, мали значно нижчі показники ступеня ризику розвитку цукрового діабету другого типу, а також деяких серцево-судинних захворювань (у тому числі інфаркту та інсульту).

Улюблених ходити пішки — досить низький ризик розвитку артеріальної гіпертензії. Такі люди, як правило, не страждали надмірною вагою або ожирінням, у них рідше діагностували геморої та навіть на головний біль «пішоходи» скаржилися вкрай рідко.

Основною функцією людини як цілісного організму та всіх органів є рух, дія, процес. Наша бездіяльність б'є по стержню опорно-рухового апарату — хребту. Загальновідомо, що майже 80%

людей так чи інакше стикаються з проблемами хребта. І мало хто з них знає, як цих проблем можна уникнути та не допустити. Академік, професор І.М. Данілов, який у Києві створив клініку вертеброревітології (лікування захворювань хребта), у своїй книзі «Остеохондроз для професійного пацієнта» написав: виявляється «активна дифузія, надходження метаболітів (речовин, що утворюються в процесі метаболізму — обміну речовин) у міжхребцевий диск (це фіброзно-хрящові прошарки між тілами хребців, які складаються з фіброзного кільця і драглистого ядра в центрі), тобто живлення диска починається через 15-20 хвилин після початку безперервної, спокійної ходьби прогулянковим кроком, яка повинна тривати 1,5-2 години (для достатнього добового живлення дисків). Таку ходьбу нічим замінити не можна!

Як відомо, міжхребцевий диск — це сама аваскулярна (без кровоносних судин) тканина в організмі людини, що постійно перебуває в зоні компресійного навантаження в десятки, а деколи і у сотні кілограмів. Облітерація (зарощування порожнини або просвіту якої-небудь судини, трубчастого органу) судин міжхребцевого диска завершується у віці 4-8 років. А після періоду дозрівання деякі капіляри зберігаються лише в периферійних відділах фіброзного кільця.

Надходження метаболітів у міжхребцевий диск здійснюється завдяки активній дифузії через замикаючі пластинки тіл хребців. Було встановлено, що єдиним активним стимулятором надходження живильних речовин у міжхребцевий диск є дозоване навантаження (ходьба пішки). Звертаю вашу увагу: не дія статичних поз або великих напружень, а саме дозоване навантаження, завдяки природному, вихідному способу локомоції (пересування) для людини — ходьбі!

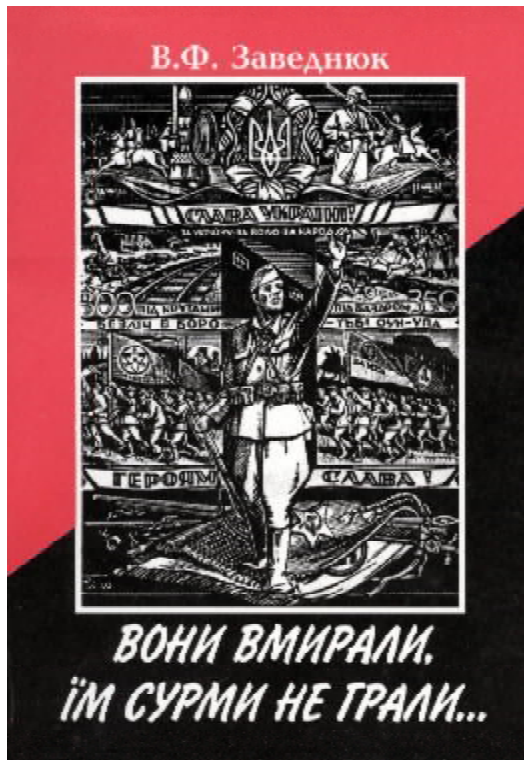
Ходьба за допомогою тренажерів («бігової доріжки» і т. д.) задля цього менш ефективна, адже немає переміщення в просторі на відстань, дещо інакше працюють м'язи, розподіляються навантаження і т.п.

У післямові до своєї книги доктор Данілов зазначив: якщо людей, які відповідально й грамотно ставляться не лише до власного здоров'я, але й до здоров'я своїх близьких, стане набагато більше, то такий збагачений професіоналізм пацієнтів неодмінно сприятиме професійному зростанню лікарів та якості послуг, які вони надають. Зрештою, від цього виграє усе суспільство, адже підвищення якості в сфері медичних послуг доброю мірою позначиться на здоров'ї нації загалом.

Костянтин ПАШКО,
доцент кафедри загальної гігієни та екології,
Олександр БАДРАХ,
лікар вищої категорії

ДАЛІ БУДЕ

«ВОНИ ВМИРАЛИ, ЇМ СУРМИ НЕ ГРАЛИ...»



ДОВІДКОВО



**Василь-Володимир ЗАВЕД-
НЮК.** Українець, народився 20
вересня 1923 р. у селі Привітне Го-
рохівського повіту на Волині. Учас-
ник визвольних змагань 1941-1944

2000 року у видавництві ТДМУ «Укрмедкни-
га» вийшла книжка учасника повстанської бо-
ротьби, колишнього доцента кафедри біології
та генетики Тернопільського медінституту (те-
пер – університету) Василя-Володимира Завед-
нюка «Вони вмирали, їм сурми не грали...».

У книзі автор описує злочини, які чинили
імперіалістичні окупанти супроти українсько-
го народу протягом років. Розповідає про ве-
лику політичну і військову роботу ОУН серед
населення України, організацію боївків і за-
гонів УПА та героїчну боротьбу ОУН-УПА з
окупантами України під час і після II світової
війни за самостійну незалежну Українську дер-
жаву. Використовуючи архівні документи та
документальні факти, В.Ф. Заведнюк описує
наступальні дії ворожих розвідок і контр-
розвідок (німецьких та совітських) на теренах
Західної України в поборюванні ОУН-УПА, про
більшовицькі спецзагони НКВД, які діяли під
виглядом повстанців УПА на теренах Західної
України для підриву авторитету ОУН-УПА в
народі. Крім того, в книзі зібрано багато ар-
хівних документів та спогадів учасників виз-
вольних змагань, репресованих і очевидців про героїчну
боротьбу ОУН-УПА з німецькими та більшовицькими оку-
пантами та про жорстокість, нелюдські тортури крива-
вого більшовицького НКВД проти патріотів України.

Видання «Вони вмирали, їм сурми не грали...» – своє-
рідний історичний документ. Зважаючи на те, що книга
цікава для широкого кола читачів, у тому числі й сту-
дентів, редакція газети «Медична академія» вирішила
опублікувати деякі матеріали з цього видання на своїх
сторінках. Сьогодні пропонуємо першу подачу.

рр., член товариства «Січ», член
сільської боївки, стрілець УПА,
після закінчення підстаршинської
школи на «Січі» – чотовий УПА. В
серпні 1944 р. заарештований
військовою контррозвідкою
«Смерш», був репресований. Пере-
бував у таборі (ПФЛ-№258) у м.
Харкові. 1953 р. закінчив лі-
сотехнічний інститут. Працював у
Львівському лісгоспі лісничим. Із

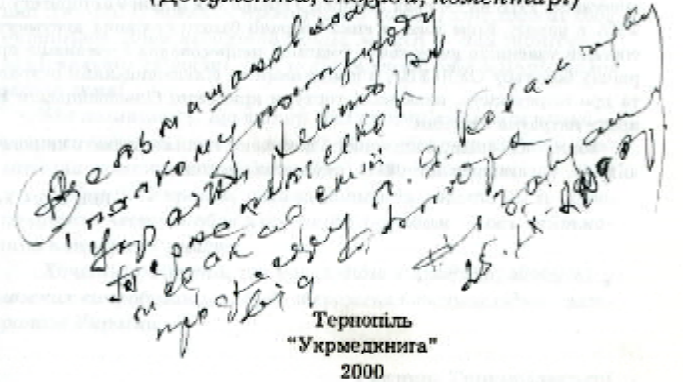
1957 року – інженером-лісопатоло-
гом у Тернопільському управлінні
лісового господарства. 1966 р. після
закінчення аспірантури захистив
кандидатську дисертацію на вчений
ступінь кандидата біологічних наук.
З 1967 року працював асистентом,
а з 1970 р. і до виходу на пенсію –
доцентом кафедри біології та гене-
тики Тернопільського медичного
інституту. Помер 8 серпня 2008 року.

ПЕРЕДНЕ СЛОВО ДО КНИЖКИ «ВОНИ ВМИРАЛИ, ЇМ СУРМИ НЕ ГРАЛИ...»

В. Ф. ЗАВЕДНЮК
Учасник повстанської боротьби
(1941 – 1944)

ВОНИ ВМИРАЛИ, ЇМ СУРМИ НЕ ГРАЛИ...

(Документи, спогади, коментарі)



Тернопіль
«Укрмедкнига»
2000

Національне відродження
України викликало небу-
валый інтерес до проблем вітчиз-
няної історії, до людей, які її тво-
рили. Існування нації неможли-
ве без знання минулого. Історична пам'ять – це міцне
коріння, з якого виростає квітуче
деревце. Вона не допустить,
аби збайдужили наші душі. Ми не
маємо права забувати тих, хто
виборював волю нашої держави
протягом багатьох століть.

Написана книга заповнює ще
одну з «білих плям» нашої історії.
Її повинен прочитати кожен, хто
вважає себе українцем. Вона
необхідна нашій молоді – для
піднесення національної гідності,
для усвідомлення себе патріота-
ми рідної землі.

Ми пишаємося, що автор цієї

сподвижницької праці – учас-
ник описаних подій, учений-біо-
лог, доцент кафедри біології та
генетики нашої академії В.Ф.
Заведнюк.

Любов до України, велика
відповідальність за її долю, по-
чуття честі й обов'язку перед
народом – ось лейтмотив напи-
сання книги.

Хочеться вірити, що слава
діл і прадідів, здобута у важ-
ких випробуваннях, буде збе-
режена і виховає гідних патрі-
отів України.

Л.Я. КОВАЛЬЧУК,
ректор Тернопільської
державної медичної
академії
ім. І.Я. Горбачевського,
професор
8.08.2000 р.

БЕЗДЕРЖАВНІСТЬ УКРАЇНИ

Українців, як і представників
інших національностей,
завжди цікавили і цікавлять пи-
тання: хто ми? Хто наші предки?
Де наше коріння?

Минали століття за століттями.
Вони приносили народам світу
різну долю. Одним народам
вона всміхалась, була більш при-
хильною і давала можливість
вільно розвиватись, рости, про-
цвітати й утворювати свої дер-
жави. Інших – цуралась, стави-
ла на шляху їх розвитку різні
перешкоди, які гальмували про-
цеси їх розвитку. Такі народи
були приречені на занепад, ви-
мирання, асиміляцію, денациона-
лізацію. Чи є ще на світі такий
народ, чия земля була б так
скроплена кров'ю, сльозами і
засіяна кістками його синів і до-
чок, як українська? Історія тако-
го не знає. Наш волелюбний пра-
цювотий народ терпів і стражда-
в століттями в неволі різних
окупантів-польських, московсь-

ких, австрійських, румунських,
угорських та німецьких, але ніко-
ли не змірився зі своєю невдяч-
ною долею, не здавався, борю-
ся і завжди прагнув до волі.

Воля! Яке то солодке слово,
особливо для нас, українців, які
століттями були бездержавними,
катовані московськими,
польськими та іншими окупан-
тами. Усі без винятку окупанти
України поневолювали наш на-
род. Переслідували його, знева-
жали, нищили його культуру,
забороняли рідну мову, фальсифі-
кували історію, денационалізу-
вали, по-варварськи експлуату-
вали його багатства, робочу
силу, переконуючи його та цілий
світ, що вони роблять це з гу-
манних міркувань, задля добра і
щастя українського народу, який
нібито сам, без їх допомоги не
може ніколи створити своєї дер-
жави. Він спроможний тільки
працювати під керівництвом
різних зайд-окупантів як робо-

чий віл, щоб нагодувати їх не-
наситні черева. В той же час усіх
борців за національну неза-
лежність переслідували, немилос-
сердно і жорстоко катували та
знищували, накладали на них
тавро злочинця, бандита, зрад-
ника свого народу. Отже, постійно
проводився геноцид украї-
нського народу.

Окупанти України весь час
втовкмачували в голови людей,
що українці ніколи не мали своєї
держави, що вони не спроможні
її створити, що вони меншо-
вартісні, а московські шовіністи
договорились до того, що ук-
раїнці – це малороси, що їх
мова – «наречіе русского язы-
ка», це мова «русская», зіпсова-
на поляками. Ні, вороженьки,
була у нас держава, і не в одно-
му відрізу часу. Згадаймо нашу
Русь-Україну, могутню державу
за князя Ярослава Мудрого, Ко-
зацьку державу, державу Богда-
на Хмельницького, Івана Мазе-

пи, а ще раніше – велике князі-
вство Данила Галицького. Отже,
була у нас держава й була воля,
та й не один раз. Але приспали
наш народ міжусобні війни, роз-
брат, ворожнеча, незгуртова-
ність народу, відсутність кон-
солідації всіх потенційних
сил, а також не вистачало про-
фесійних і кваліфікованих полі-
тиків. Незважаючи на те, що наш
народ добре розумів свої помил-
ки, він, на жаль, постійно, свідо-
мо чи підсвідомо, їх повторював,
тому щораз терпів невдачі.

Тут доречно нам нагадати
справедливий і ще й дотепер
актуальний вірш нашого патрі-
ота – гетьмана Івана Мазепи:

Всі покою щиро прагнуть,
Та не в один гуж всі тягнуть!
Той направо, той наліво,
А все – браття, – то-то
й диво!

Нам любви, нема згоди,
Од Жовтої взявши Води,
През незгоду всі пропали,
Сами себе звоювали!

Гей, братища, пора знати,
Що не всім нам панувати,

Не всім дано усе знати
Та речами керувати!

На корабель поглядімо!
Много людей налічимо,
Однак, старий сам керує,
Весь корабель управує.

Бджілка бідна матку має
І одної послухає,
Зжалась, Боже, України,
Що не вкупі має сини!

Один живе із погани,
Кличе: «Сюди отамани!
Ходім мати рятувати,
Не даймо їй погибати!».

Другий ляхам за гріш
служить,
По Україні і той тужить:
«Мати моя старенькая,
Чом ти вельми слабенькая!».

Різно тебе розшарпали,
Аж по Дніпро Туркам дали,
Все це – фортель,
щоб слабіла
І аж в кінець сил не міла,

Третій Москві уж гольдує
(Продовження на стор. 7)

БЕЗДЕРЖАВНІСТЬ УКРАЇНИ

(Продовження. Поч. на стор. 6)

*І їй вірно послугує,
Той на матір нарікає
І недолю прокладає!*

*Ліпше було не родити,
Аніж в таких бідах жити!
Од всіх сторін ворогують,
Вогнем, мечем все руйнують.*

*Од всіх нема жичливости,
Ні слушної учтивости,
Мужиками називають,
А підданством нарікають.*

*Гей панове генерали,
Чому ж ссте так ослапи!
І ви, панство полковники,
Без жадної політики.*

*Візьміться всі за руки,
Не допустіть гірки муки
Матці своїй більш терпіти!
Ну, ворогів, ну же бити!*

*Самопали набивайте,
Гострих шабель добувайте,
А за віру хоч умріте
І вольностей бороніте.*

*Нехай вічна буде слава,
Же през шаблю маєм права!*

Події ХХ століття, які ще залишилися у пам'яті українського народу, говорять самі про себе, підтверджують вищесказане. Здобувши свою державу (УНР, ЗУНР) в 1918-1920 роках, Україна не змогла втримати у своїх руках здобутого. Її знову розчленували і поділили між собою «добрі» сусіди-окупанти (Польща, Росія, Чехословаччина, Румунія, Угорщина). Незважаючи на важкі окупаційні умови, визвольна боротьба не припинялась. Вона продовжувалась новими силами, з новою енергією, але вже новими методами.

Втрата незалежності Української держави глибоко вразила серця свідомих українців у цілому світі. Питання — чому ми втратили свою державність — вже довгі роки нуртує в наших душах і серцях. У відповідь на це можна подати низку вагомих причин. Для українського народу важливим є те, що уряд УНР з його державним апаратом не капітулював і не підписав з ворогом жодної мирної угоди, що його героїчна ар-

мія і її Головна команда не здалися і не розпалися, а «під натиском ворожих сил та з огляду несприятливої міжнародної ситуації», — як говорив С. Петлюра, — відійшла на другу лінію наших бойових позицій».

Тоді він рішуче заявив, що боротьба нашого народу не припиняється. Нехай вона бере нові й нові жертви, але Україна таки буде вільною, хоче того Європа чи ні.

Як бачимо, Симон Петлюра з глибоким сумом у душі пов'язував одну з важливих причин поразки молоді Української держави (УНР) з міжнародною ситуацією того часу та з повним ігноруванням найелементарніших і найгуманніших та справедливих прагнень українського народу. Бо ж борючись за волю і державну незалежність із комуністсько-московським агресором, скривавлена Україна одночасно боролася і за свободу Західної Європи. Україна заступила дорогу більшовицьким ордам до Будапешту і Берліна, що поспішали на допомогу комуністичним повстанням. Україна була справжнім природним союзником західної демократії. За це більшовики устами Леніна називали її союзником Антанти.

І що ж? У «подяку» за це західні демократи «недобачили» й оминули Україну. Ще більше: 24 березня 1919 року війська країн Антанти посліпили звільнити територію колишньої Російської імперії. Цим вони вивільнили 3950 тис. більшовицьких військ на інших фронтах та кинули військові сили на знищення УНР, щоб завершити повну окупацію України, що й сталося трагічного дня 21 листопада 1920 року.

Отже, народжену у вогні та бурі революції (1917-1920 рр.) українську державність потопили у крові московсько-більшовицькі заїди — спадкоємці білого російського імперіалізму. Українські національно-визвольні сили були в той час ще доволі слабкими, щоб чинити належний опір навалі червоних окупантів. Бойову оборонність України послаблювали внутрішні сум'ят-

тя, отаманщина, врешті, легковірні сподівання на заманливі обіцянки відродженої під кришавим кольором Російської імперії. За все це Україна заплатила ціною багатомільйонних людських жертв — штучно організованим голодомором, депортаціями, нищенням духовності і матеріальних надбань нашого народу.

Тепер, коли відбувається поляризація політичних сил в Україні, коли проти носіїв державної суверенності України, прикриваючись ортодоксальними соціалістичними гаслами, підіймають голови неокомуністи, докладаючи всіх зусиль, щоб вдруге втягнути її в імперське ярмо, виникає крайня життєва потреба: дати відсіч ворогам.

Суверенна Українська Держава — це життя України! Україна в лабетах імперіалістичного хижача — смерть! Народна мудрість каже, що лисиця — звір, який ніколи не піде вдруге на приманку, а людина, наділена розумом, навчена гірким досвідом, не поміняє свободи на неволю.

Російсько-більшовицькі імперіалісти обіцяли побудувати рай для своїх підданих, а збудували пекло, і цього ніхто не сміє забути. Невже безпам'ятством хворіють ті, хто ще сьогодні покладає надії на послідовників кривавих — Леніна та Сталіна? Невже довіряють тим, хто завтра обіцяє підкинути шмат гнилої ковбаси, а післязавтра пожене під автоматами у концтабори вічної Сибірської мерзлоти.

Серед будь-якого народу, що живе в своїй незалежній державі, цілком природною є потреба кожного окремого представника цього народу вболівати за нього (народ), тобто бути патріотом або націоналістом. Це можна сказати і про німців, і французів, італійців, поляків, турків, греків, і про інші народи, об'єднані національною ідеєю, які дбають про свою державу.

А що можна сказати про український народ? Внаслідок тривалої бездержавності значна частина його була дезорієнтована. Як відомо, за останні три з половиною віки «старший брат»

зробив усе, щоб наш народ взагалі не усвідомив себе нацією. Протягом віків у свідомості українців втовкмачувалося, що українського народу як такого взагалі не існує.

Та попри все, референдум 1-го грудня 1991 року показав, що український народ все-таки існує й усвідомлює себе окремою нацією.

Проте, такий поворот подій аж ніяк не влаштував російських шовіністів, змиритися з цим вони не хотіли. З метою повернути нас у свою імперію було пушено в хід різноманітні заходи: економічний тиск, інформаційну експансію тощо. Почали лити помії на прихильників національної ідеї, залунали погрози аж до застосування ядерної зброї, різні військові теоретики виношували плани «декомпозиції» України як окремої держави.

Крім зовнішніх впливів, для гальмування національного відродження українців була задіяна п'ята колона. До неї можна зарахувати, зокрема, сумнозвісний СЛОН, «Гражданский конгрес», «Союз советских офицеров», а також сили лівого спрямування.

На сторінках обласних газет, по обласному радіо і телебаченню триває масова антиукраїнська агітація, лунають заклики щодо приєднання України до Росії. В одній із телепередач довелось навіть почути, що українці і росіяни — близькі родичі, мовляв, кісточка від кісточки (чи не від Адама і Єви)? Хіба це не облудна лицемірна агітація з метою дезорієнтації українців? Інші агітатори такого ж напрямку хотіли б мати один народ (український) з двома мовами, за принципом «розділяй і владарюй».

Щодо комуністів і соціалістів, то вони бачать майбутнє українського народу тільки в «рівноправному союзі з Росією». Яка це рівноправність, наш народ бачив не одну сотню літ.

Та незалежність, яку мала Україна в складі СРСР, є суцільною фікцією, бо в середній віці васал мав більшу незалежність від сюзерена, ніж мала Україна від Росії. Бантустані в Південноафриканській республіці мали більшу самостійність, ніж Україна за ко-

муністичного ладу. Тому балачки лівих розраховані на наївних людей, протачків.

З виступу Міністра інформації ми довідалися, що в Україні друкованої україномовної продукції, порівняно з російськомовною, видається лише 13%. Це середній показник по Україні. А якщо взяти східні та південні області, то він знизиться до 1,3%. Те ж саме можна сказати і про телебачення. Само собою зрозуміло, що російськомовна друкована продукція і російське телебачення аж ніяк не будуть пропагувати українську ідею.

Ясно також і те, що таке співвідношення сприяє приглушенню і навіть придушенню національної свідомості українців. Тож, може, на двох українських каналах ведеться пропаганда з метою пробудження українців? Сумно, але його немає. Щоденно тут можна побачити фільми з далеких і не дуже далеких країн. Із так званого закордону. В них дуже багато уваги приділяється мафії, насильству, розбою, сексу. А от передачі про українське життя, які закликали б до роздумів і пробудження національної свідомості українців, майже відсутні. Тож і виходить, що наш інформаційний простір зовсім і не наш, а використовується для ідеологічної підготовки реваншу «старшого брата».

Очевидно також і те, що приглушенню національної ідеї сприяє тяжке економічне становище України, яке великою мірою створене колишньою компартійною номенклатурою, що залишилася при владі в нашій державі.

Практично у нашому краї українство гине в резервації, скажімо, як індіанці, «ірокези в Америці». А наша влада, крім красивих слів, не вживає дійових заходів щодо поліпшення становища.

Мусимо усвідомити, що національна доля України не була й сьогодні не є достатньо доброзичливою для українського народу. І в сиву давнину, і в роки близької минувшини, і до сього часу шлях до осяйної мети — незвичайно важкий, терном устелений, рясним потом скроплений і кров'ю политий.

ЗЛОЧИНИ МОСКОВСЬКОГО ІМПЕРІАЛІЗМУ В РУСИ-УКРАЇНІ

«Вся історія відносин між Москвою та Україною протягом більше як 250 літ з моменту злуки цих двох держав є планомірне, безоглядне, нахабне нищення української нації всілякими способами».

В. Винниченко
«Відродження нації», 1920 р.

Коротка хронологія московських звірств супроти Руси-України:

1482 р. — щоб послабити велике Князівство Литовське, до складу якого у той час входила Русь-Україна, і полегшити загарбання руських земель, московський князь Іван III відправляє цінні подарунки та велику суму грошей кримському хану Менглі-Гірею і намовляє його напасти на

русські землі. Татари захопили і сильно пограбували Київ, взяли багато полонених, а награвованими церковними скарбами поділилися з московитами.

1627 р. Московське духовенство влаштує суд над українськими книжками Кирила Ставро-вельського, в яких, на погляд неосвіченої Москви, «сыскалось много ереси». Цар Михайло Федорович особисто наказує «те книги собрать и на пожарах сжечь» (чим не Німеччина в 1930 роках) і жодної літератури українського виробництва в Москві не продавати (українських друкарень там у той час було набагато більше, ніж російських).

1654 р. Переяславська угода з Московією. Прийняття «протекції» московського царя. Русь-

Україна та Московія зобов'язувалися підтримувати одна одну в боротьбі проти сильного ворога — Польщі.

І ОСЬ ДО ЧОГО ЦЕ ПРИЗВЕЛО В ПОДАЛЬШІ 350 РОКІВ:

1654-1708 рр. Постійне порушення Московією Переяславських угод з метою ліквідації автономії Гетьманщини. Підкуп і нацькування одних старшин проти інших, а козаків проти старшин.

1656 р. Зрада Москви. Коли Польща, здавалося, була остаточно розгромлена, московити, боячись підсилення Руси-України, заключають із поляками сепаративний Віденський договір. Б. Хмельницькому цар передає через бояр суворе попередження, що буде «оружием защищать Польшу, как бы и собственное

отечество», і вимагає припинити військові дії.

1667 р. Розчленування Руси внаслідок підступної зради Москви: зайнявши за допомогою українських військ майже всю Білорусію та Литву, москалі припинили подальші воєнні дії, що мало б завершити повне вигнання ляхів з Руси-України, і уклавши сепаратну Андрусівську угоду з Польщею, за якою Київ, землі війська запорізького та Лівобережна Русь переходили до Московії, а Правобережна — до Польщі.

Укладаючи договір із поляками, московський цар Олексій ставив таку вимогу стосовно українських книг, їх авторів та видавців, заодно показуючи рівень московського дикунства: «Все те,

в которых книги печатаны, и их слагатели, также печатники, или друкари, смертью казнены, и книги сожжены были, и впредь чтобы крепкий закон был бесчестных (тобто українських) книг никому с наших королевского величества подданных нигде не печатать под страхом смертной казни» (І. Ющук, «Слово Просвіти», ч. 8, 1996 р.)

1672 р. Суворя заборона по всій Московії: книжки видруковані в Україні, «в домах тайно і явно не держать, а отдавать воєводам».

1677 р. Московський патріарх Іоаким наказує видирати з української літератури сторінки, що «несходны с книгами московскими».

ДАЛІ БУДЕ

ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ ПРАВИЛЬНО

Традиційне лікування з кожним роком стає дедалі дорожчим і менш ефективним. Почасті сильні діючі препарати завдають організму більше шкоди, ніж користі. І люди, закінчуючи один курс фармакотерапії, слідом розпочинають наступний, потерпаючи від дисбактеріозу, захворювань підшлункової залози або розладів печінки. Саме тому лікування лікарськими травами й натуральними препаратами стає дуже популярним.

Утім, займатися самолікуванням серйозних захворювань народними методами не варто. Все ж знати про рослини треба більше, щоб застосовувати їх з профілактичною метою, а також для регулювання незначних відхилень та нормалізації стану організму більш м'якими природними методами, не вдаючись одразу до хімічних медпрепаратів.

Фітотерапія є чудовим доповненням до традиційних методів комплексної терапії, вважає доцент ТДМУ Тамара Воронцова. Але лише в тому випадку, якщо рослини грамотно підбере досвідчений фахівець, який знає їхні особливості, корисні властивості, можливі поєднання та протипокази. Незважаючи на безпечність «природних» медикаментів, лікування травами може мати й побічні дії, які можуть нашкодити здоров'ю. Тому самостійно призначати собі фітотерапію, до яких входить збір лікувальних трав, не варто.

— Використовуючи лікарські рослини, не знаючи достеменно

усіх фармакологічних та фізичних властивостей лікарської сировини, можна навіть завдати шкоди організму, — каже Тамара Олександрівна. — Тому дуже важливо, аби лікарі, педіатри обережно, зі знанням справи призначали рослинні препарати. Є певні формули дозування рослинних засобів і їх потрібно дотримуватися. Скажімо, всім відомі ягоди шипшини треба призначати з обережністю, адже міцний чай з цієї ягоди може зашкодити організму, особливо дитячому. Ці ягоди надзвичайно корисні, але й вони мають побічну дію — руйнують емаль зубів. Тому щоразу після того, як ви випили сік, відвар або настоянку шипшини, прополощіть рот водою.

Слід пам'ятати, що вплив деяких рослин настільки сильний, що неправильне або надмірне їх використання може призвести до неприємних наслідків. Так, до прикладу, валеріана на кожного двадцятого, хто бажає заспокоїтися, справляє протилежну дію. Пригадує пацієнтку, яка скаржилася, що, купуючи в аптеці пігулки валеріани, вживала їх під час стресового стану, але очікувано ефекту так і не отримала. І не дивно, адже маленькі дози цієї рослини діють збудливо на центральну нервову систему, а великі, навпаки, заспокоюють. Отож для того, щоб отримати заспокійливий ефект, треба пити великі дози впродовж тривалого часу.

Легко збудливим і людям з нестійкою нервовою системою необхідно приймати їх систематично і тривалий час, протягом 3-4 місяців, а не від випадку до випадку, що передбачає необхідний терапевтичний ефект, який проявляється в покращенні загального стану, зменшенні кількості нападів, зниженню інтенсивності

болю, зникненні відчуття напруги та підвищенні подразливості, посиленні глибини сну. Заспокійливі властивості проявляються поступово, але достатньо стабільно.

Зауважте, що пігулки, які випускає вітчизняна фармакопек, містять незначну дозу, тоді, як у зарубіжного виробника достатньо велика концентрація діючої речовини в одній таблетці.

Чудовий рецепт валеріанового настою пропонує відомий фітотерапевт Б.Е.Вотчал. Якщо у вас передбачається важкий, психологічно напружений робочий день, приготуйте концентрований настій кореня валеріани й зранку випийте більше половини склянки, а впродовж дня — решту. І навпаки, якщо увечері вам важко заснути, то невеликими ковтками пийте цей настій впродовж дня, залишивши більшу частину на ніч як снодійне. Цю методику застосовуйте впродовж місяця, аби отримати тривалий заспокійливий ефект. Такий рецепт дуже помічний за депресії. Але якщо людина у напівпритомному стані чи виникло певне порушення дихання на тлі стресу, то у таких випадках допоможуть фармпрепарати валеріани у незначних дозах. Таке дозування справляє збуджуючий ефект на центральну нервову систему, дихальний та серцево-судинний центр.

Напевно, усім відомий звиробій. Цю лікарську рослину можна вирізнити за її жовтуватим цвітом на схилах поблизу автошляхів, у лісосмугах, це давній засіб від розладів шлунку. А взагалі звиробій застосовують за найрізноманітніших захворювань. На Заході, скажімо, вважають головним засобом від депресії та нервової напруги, ця рослина входить до складу багатьох заспокійливих

препаратів. Щоправда, препарати звиробію треба обережно застосовувати у лікуванні хлопчиків в період статевого дозрівання, бо рослина чинить негативний вплив на репродуктивну функцію. У дорослих довготривале вживання відварів зі звиробію може негативно позначитися на потенції.

Ще одна дія звиробію пов'язана зі світлочутливістю. Коли у людини є алергія до звиробію, то вона може викликати реакцію на сонця або ж скористатися сонячній може стати дуже активним засобом у лікуванні витиліго. Для отримання ефекту засмаги, потрібно втерти у шкіру концентрований настій звиробію, а потім спрямувати цю ділянку шкіри до сонця або ж скористатися соляриєм. Можна й пити цей настій, але невеличкими порціями, для поліпшення світлочутливості шкіри.

Трапляються випадки, коли пацієнти з недугами жовчовивідних шляхів приймають певні фітопрепарати, жовчогінні чаї, але полегшення не отримують, скаржаться, що на них таке лікування не діє. Але ж і тут є свої секрети, певні правила, яких потрібно дотримуватися. Скажімо, приймати жовчогінні засоби за 10-15 хвилин до їди, щоб вони потрапили до дванадцятипалої кишки та простимулювали виділення жовчі до моменту надходження їжі в кишківник. Щодо жовчогінного чаю, то він найкращий жовчогінний ефект справляє у перші два тижні прийому. Якщо ж його пити постійно, то організм звикає до цих речовин, тому краще вживати його курсами, раз на місяць.

Варто пам'ятати, що вплив деяких рослин настільки сильний, що неправильне або надмірне їх використання може призвести

до неприємних наслідків. Так, вживаючи сік алое, пам'ятайте про безпеку захворюти на виразку шлунку. А у вагітних сік алое може спричинити передчасні пологи.

Свіжий сік буряка зумовлює спазм судин. Тому перед тим, як пити, дайте йому відстоятися протягом кількох годин у холодильнику. Надмірне вживання цибулі може спричинити серцевий біль та підвищення кислотності шлунка. Пригадує, якось прийшла до мене мама з дівчинкою, в якій запідозрили гепатит А — шкіра у неї була жовтувато-помаранчевого кольору, але я звернула увагу, що склери очей чисті. Змінили колір лише шкірні покриви, особливо жовтими були долони. Тому перше, що запитала, чи давали апельсини або моркву дитині. Мати розповіла, що донечка нещодавно переохворіла на грип, тому самостійно батьки вирішили давати їй моркву та апельсини, аби відновити імунітет. Відтак шкіра забарвилася пігментом моркви та апельсина. Користь чи шкоду принесла така «профілактика», не важко здогадатися. Отож не варто експериментувати з власним здоров'ям, використовуйте лише ті рослини, які успішно застосовує народна медицина протягом багатьох століть. А також попереджайте лікаря про всі трави й біодобавки, які приймаєте. Добре було б отримати консультацію у кваліфікованого фітотерапевта, він знає про побічні властивості рослин, які ви маєте намір вживати. Не забувайте про те, що краще пити фармпрепарати та трави нарізно, у різний час доби, скажімо, одні вранці, інші увечері, щоб уникнути небажаних «зустрічей».

Лариса ЛУКАШУК

АКТУАЛЬНО

ЄВРОМАЙДАНІВЦЯМ НАДАЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ

(Закінчення. Поч. на стор. 4)
Підтримувальна терапія допомагає людині у природному бажанні розумово пропрацювати усе, що з нею сталося. Терапевт, як об'єктивна та стабільна особистість, може вислухати розповідь травмованої людини, допомогти їй дослідити важливі питання, які вона може мати, та заохотити до конструктивних способів мислення й поведінки. Важливим симптомом, який може супроводжувати перебіг ПТСР, є вина тих, що вижили. Люди, які вижили у катастрофах, часто мають надмірно сильне почуття вини за те, що вони залишилися живі, особливо коли інші — родина, друзі або просто ті, які були поруч, — загинули. Таке почуття вини виявляється у думках «Я також повинен був загинути».

Усі ці симптоми вважають проявами посттравматичного стресового розладу, якщо вони трива-

ють понад місяць, викликають у людини значний дискомфорт і суттєво впливають на її життя. Але поставити діагноз посттравматичного стресового розладу може лише лікар.

ЧАСТОТА ПТСР

Частота ПТСР серед населення достовірно невідома; у середньому вона оцінюється у межах одного відсотка. Тим не менше, у певних категоріях суспільства частота ПТСР може бути набагато вищою. У працівників служб швидкого реагування (пожежних частин, міліції, швидкої медичної допомоги) та збройних сил вона може досягати 15% відсотків.

Ризик виникнення посттравматичного стресового розладу,



Фото з мережі Інтернет

як наслідку масивної травматичної події є вищим за умов:

- недостатнього відреагування надзвичайно сильних емоцій, що виникають одразу після травми, — почуттів страху, горя, безпорадності, вини, агресії тощо;
- браку необхідної психологічної підтримки у період найбільш інтенсивних переживань;
- повторного виникнення болісних відчуттів у відповідь на

нові, навіть менш значні травматичні ситуації.

Що робити?

Посттравматичний стресовий розлад небезпечний тим, що без необхідного лікування може тривати роками, виснажуючи психічні та фізичні сили організму; він може навіть призвести до нервового зриву. Якщо Ви зауважили у себе чи близьких Вам людей згадані симптоми ПТСР, обов'язково зверніться по лікарську допомогу.

ДОДАТОК-ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Матеріал надано фармацевтичною фірмою «Pfizer» (Україна)

Відповіді на наведені нижче запитання допоможуть вашому лікарю чи іншому медичному працівнику зрозуміти, чи наявні у Вас симптоми ПТСР*.

Після події, що спричинила у вас психологічну травму:

— Чи уникали ви спогадів про цю подію, намагачись залишитися подалі від певних місць, людей або не займатися певною діяльністю?

Так Ні

— Чи втратили ви зацікавленість у діяльності, яка раніше була для вас важливою або приносила задоволення?

Так Ні

— Чи стали ви більш ізольованими від інших людей або віддаленими від них?

Так Ні

— Чи відчули ви, що вам важко закохатися або захопитися іншими людьми?

Так Ні

— Чи відчули ви, що вам стало важче планувати майбутнє?

Так Ні

— Чи з'явилися у вас проблеми із засинанням чи сном?

Так Ні

— Чи стали вас дратувати або лякати звичні звуки чи рухи?

Так Ні

Якщо ви або людина, про яку дбаєте, відповіли «Так» щонайменше на чотири питання, зверніться до лікаря чи іншого медичного працівника, щоб разом з ним обговорити відповіді на ці запитання. Поставити діагноз ПТСР може лише лікар або інший кваліфікований медичний працівник.

Підготувала Лариса ЛУКАШУК

МУЗЕЙ ІСТОРІЇ УНІВЕРСИТЕТУ

Відзначено успішну винахідницьку діяльність завдвача кафедри ортопедії та травматології проф. Єдинака О.М., автора майже 100 винаходів, заслуженого винахідника України. В експозиції – «Компресійно-дистракційний апарат» його конструкції.

Успішно працював студентський клуб «Гармонія», в кабінеті естетики відбулася виставка картин викладачів і студентів інституту (1986).

Інститут був нагороджений дипломом і медаллю Радянського Фонду миру, що представлені в експозиції.

дальші етапи розвитку університету та його інтеграції у світовий медичний освітній простір було сплановано у двох концепціях – 2006 року і на 2013-2017 роки. Примірники цих документів виставлені у вітринах.

Університет посідає провідне місце серед медичних і фарма-

структурований клінічний іспит (ОСКІ) та об'єктивний структурований практичний іспит (ОСПІ), які дають можливість перевірити якість опанування студентами практичних навичок. Відкрито магістратуру з медсестринства.

Про ці нововведення свідчать копії виставлених матеріалів: ліцензія МОЗ України, атестат відповідності комп'ютерних систем захисту матеріалів для незалежного тестування знань студентів, диплом міжнародної виставки навчальних закладів «Сучасна освіта в Україні – третє тисячоліття» та ін.

Відображено у вітринах функціонування відкритого 2003 року навчально-оздоровчого комплексу «Червона калина» з конгрес-центром, готелем, комплексом харчування, спортивно-фізкультурною базою та студентським профілакторієм, у якому щорічно оздоровлюють 20 % студентів. На його базі розгорнули навчально-тренувальний центр підготовки офіцерів медичної служби запасу для проведення польових занять кафедри медицини катастроф та військової медицини, однією з найкращих серед чотирьох таких кафедр, що функціонують в медуніверситетах України. Тут щорічно відбуваються всеукраїнські тренінги та навчання, зокрема, спільні навчання за участю офіцерів з Німеччини, Данії й Польщі. Комісія Міністерства оборони України, яку очолював генерал-лейтенант медичної служби, проф. В.В. Пасько, схвально оцінила цю навчальну базу.

Важливу роль відіграє Конгрес-центр «Червоної калини», де щорічно проводять до 30 всеукраїнських і з міжнародною участю науково-методичних конференцій медичних і фармацевтичних навчальних закладів, а також профільних наукових конференцій, які zorganizували певні кафедри.

Наймасштабнішим науковим форумом у житті університету став XX з'їзд хірургів України, в роботі якого взяла участь понад 1000 вітчизняних і закордонних

З 2006 року на базі навчально-оздоровчого комплексу «Червона калина» щороку діють «Літні міжнародні студентські школи», які zorganizовує університетський відділ міжнародних зв'язків. З метою участі у цих школах Україну відвідали студенти із США, Польщі, Чехії, Словаччини, Австрії, Нідерландів, Росії, Казахстану, Індонезії.

Університет став ініціатором та організатором істотних змін у системі охорони здоров'я на Тернопільщині. 2010-2012 рр. у п'яти селах області відкрили навчально-практичні центри первинної медико-санітарної допомоги на селі. Мета їх створення – надання медичної допомоги місцевому населенню, проходження практики студентами старших курсів медичного факультету та лікарів-інтернів стоматологічного факультету, орієнтація випускників на майбутню роботу в сільських медичних закладах. З першого січня 2010 року обласну клінічну лікарню реорганізували в університетську лікарню на коопераційних засадах. Міжвідомча комісія на чолі з ректором, членом-кореспондентом НАМН України, проф. Л.Я. Ковальчуком створила «Концепцію реформування охорони здоров'я Тернопільської області». Оригінали документів про ці нововведення можна побачити в музеї.

Величезні можливості відкрило заснування 1997 року університетського видавництва «Україна-медкнига» з власним поліграфічним комплексом. Того ж року вийшов перший номер обласної газети «Медична академія», його виставили у вітрині. Для пацієнтів засновано обласну газету «Університетська лікарня» (2010 р.).

Завдяки видавництву вийшли друком численні підручники, навчальні посібники, методичні рекомендації, монографії медичного та біологічного змісту. В експозиції виставлено, зокрема, книги Ковальчука Л.Я., Андрейчина М.А., Банадиги Н.В., Березовського О.І., Бойчука Б.Р., Волкова К.С., Галайчука І.Й., Голяченка О.М., Гонського Я.І., Гоцинського В.Б., Дзюбановського І.Я., Завальнюка А.Х., Закалюжного М.М., Ковальчук М.Т., Ковальчука О.Л., Марчинюка В.П., Мисули І.Р., Рудика Б.І., Ситника І.О., Скакуна М.П., Сміяна І.С., Стародуба Є.М., Федюка Я.І., Федорців О.Є., Шведа М.І., Ярошенка М.Б. та багатьох інших співробітників університету. Підручник «Хірургія» за редакцією чл.-кор. НАМН України, проф. Ковальчука Л.Я. удостоєний премії Національної академії медичних наук України. Тією ж премією за серію наукових праць відзначені працівники кафедри інфекційних хвороб з епідеміологією, шкірними та венеричними хворобами чл.-кор. НАМН України проф. Андрейчин М.А., проф. Копча В.С., проф. Васильєва Н.А., доц. Івахів О.Л.

**Анатолій ПАЛАМАРЧУК,
Василь ФАЙФУРА,
Юрій БОНДАРЕНКО**

ДАЛІ БУДЕ



3 музейної експозиції

Упродовж наступних років поживалася видавнича діяльність працівників інституту. У музеї цей період представляють монографії Сміяна І.С. і Караченцевої Т.В. «Детская курортология», Скакуна М.П. «Клиническая фармакогенетика», Бергера Е.Н. «Нейрогуморальные механизмы нарушения тканевой трофики», Яшана І.А. «Эндомеатальная тимпанопластика», Іщенко М.М. і Шкробот С.І. «Хронические нарушения мозгового кровообращения».

1996 року відбулася наукова конференція «Актуальні питання морфології», присвячена пам'яті лауреата Державної премії України, проф. Сморгача С.А., і перший Міжнародний медичний конгрес студентів і молодих вчених (1997). Програми цих важливих форумів є в експозиції.

Представлено копії документів про присвоєння Тернопільському медичному інституту імені академіка І.Я. Горбачевського (1992), про організацію медсестринського факультету (1995), про створення академії на базі медичного інституту (1997).

Матеріали музею свідчать про те, що в цей період інститут відвідали гості з

Високий рівень художньої самодіяльності засвідчують фотографії інститутського хору, ансамблю народної музики «Ехо Карпат», ансамблю бального танцю, квартету бандуристок. Пам'ятна медаль «Золота танцювальна осінь» – це нагорода колективу Тернопільського медичного інституту, переможця обласного фестивалю.

Є почесні грамоти студентських загонів «Ровесник», «Юність-81», ім. Олександра Матросова.

Поетичні збірки подарували музею випускник інституту Г. Петрук-Попик – «Калиновий заспів» і «Пригорща жита», викладач Р. Ладика – «Поезії».

Різноманітними матеріалами відзначено святкування 40-річчя інституту.

Найбагатше представлені в музеї останні півтора десятка

цвітних навчальних закладів України з впровадження нових технологій навчання. На основі досвіду американських та європейських вищих медичних навчальних закладів в університеті запроваджено нову форму організації навчального процесу за кредитно-модульною системою із застосуванням методик «Єдиного дня», циклової системи, ліній практичних навичок, практично-орієнтованої Z-системи навчання, семестрового тестового контролю знань студентів університетським незалежним центром тестування, мережевої навчальної системи на основі Інтернет-технологій, яка є аналогом сучасної європейської системи (Віденський медичний університет) і корінним чином відрізняється від прийнятої в інших українських університетах. Організація незалежного загаль-

років, коли відбулися кардинальні зміни в усіх сферах діяльності ВНЗ, очолюваного з 1997 року проф. Л.Я. Ковальчуком. В експозиції – копія розпорядження Кабінету Міністрів України про реорганізацію Тернопільської медичної академії імені І.Я. Горбачевського у медичний університет із збереженням імені І.Я. Горбачевського (2004). По-

ноуніверситетського центру тестування унеможливила корупційні прояви в університеті. Запроваджено студентські матрикули з обліку практичних навичок, комп'ютерну систему дистанційного щоденного тестового контролю знань студентів на основі технології «Moodle» для визначення рівня підготовки студентів до занять, об'єктивний

науковців і практиків. З'їзд проілюстрований програмою й значком. 16-17 липня 2012 року в конгрес-центрі відбулося розширене засідання колегії МОЗ України та Тернопільської обласної державної адміністрації «Здоров'я-2020: український вибір». Цей захід проілюстрований буклетом і фотоматеріалами.

науковців і практиків. З'їзд проілюстрований програмою й значком.

16-17 липня 2012 року в конгрес-центрі відбулося розширене засідання колегії МОЗ України та Тернопільської обласної державної адміністрації «Здоров'я-2020: український вибір». Цей захід проілюстрований буклетом і фотоматеріалами.



ДБАТИ НЕ ЛИШЕ ПРО КРАСУ, А Й БЕЗПЕКУ

3 прадавніх часів жінки переймалися красою власних нігтів. Сучасні технології їх удосконалення, здається, можуть задовольнити найвибагливіші смаки. Але чи є вони такими безпечними, як переконують рекламні буклети чисьельних закладів, де надають відповідні послуги? Розповісти про це попросили професора ТДМУ Світлану Галникіну.

ТРОХИ ІСТОРІЇ

Історія нарощування нігтів справді сягає глибокої давнини. Археологічні розкопки доводять, що ще в Стародавньому Єгипті дружини фараонів і васалів, нехай і примітивними засобами, але намагалися все-таки надавати нігтям витонченого вигляду. Із середини минулого сторіччя послуга з так званого зміцнення та моделювання нігтів почала користуватися значним попитом. Логічно, що першими клієнтками були дружини сильних світу цього або ж актриси, що прагнули бездоганної краси аж до кінчиків нігтів.

Одна з найперших технологій зводилася до того, що дівчата, в яких від природи були міцні та красиві нігті, акуратно обрізали їх на продаж. Шляхом специфічних маніпуляцій нігті буквально наклеювали клієнткам. Відтак настав час «імплантатів» з чайних пакетиків, кіноплівки, пластику. Але попри дорожнечу процедури, їх вистачало усього на кілька годин.

Історія матеріалів для штучного подовження нігтів теж цікава. Презентація першої акрилової системи мала відбутися перед Другою світовою війною, проте її відклали до мирного часу.

Матеріали першого покоління були далекі від досконалості. Їх запозичили зі стоматології. Вони просочувалися крізь нігтьову пластинку, деформуючи її, проникали в кров і часто ставали причиною алергічних реакцій. Але

навіть це не змусило жінок відмовитися нарощувати нігті!

У матеріалах другого покоління хіміки запропонували замінити метилметакрилат (ММА) на етилметакрилат (ЕМА). Він уже не проникав через нігтьову пластину, не викликав деформацій нігтів та алергічних реакцій. Тим часом розробляли гелеві системи, які мали свої етапи розвитку.

Матеріали другого покоління також вимагали удосконалення. Мабуть, не лише майстри, а й клієнти ще пам'ятають ознаки «старіння» матеріалу, коли кінчик нігтя з часом набував жовтого відтінку, прискорюючи заміну. Нині на ринку вже з'явилися й матеріали третього покоління. Це — системи із запахом і без запаху, що не містять ММА, фактори адгезії (прилипання) в них замінили на досконаліші.

Системи із запахом мають низький коефіцієнт випаровування мономера, дуже пластичні в роботі, нечутливі до змін у зовнішньому середовищі і не жовтіють з часом. Системи без запаху не вимагають застосування спеціальних пудр, мономер «працює» зі звичайною пудрою й при правильному нанесенні не залишає липкого дисперсійного шару на поверхні штучного нігтя. Отож майстру достатньо мати два мономери та один набір пудр.

ЩОБ ПРОЦЕДУРА БУЛА БЕЗПЕЧНОЮ

Впровадження нових технологій у нігтьовий сервіс тягне за собою появу нових непередбачених ускладнень і, відповідно, нових рекомендацій, обмежень і навіть протипоказань. Тому майстрам нігтьового сервісу, з одного боку, слід знайомити лікарів-дерматокосметологів із сучасними напрямками манікюру та педикюру, а з іншого — сприяти поширенню гіпоалергенних, нетоксичних і нетравматичних методик роботи.

Зміна кольору нігтьової пластини. Деякі емалі та лаки для нігтів (частіше — червоного і коричневого кольорів) здатні гли-

боко фарбувати нігтьову пластину в жовто-помаранчевий колір. Зазвичай це відбувається при використанні неякісних лаків або при нанесенні лаку безпосередньо на нігтьову пластину, без базового покриття. Іноді ж після декоративного манікюру нігті можуть знебарвлюватися. Зазвичай це стається, коли клієнт приймає ліки, що містять хлорохін, міноциклін або похідні реторцину. Знебарвлення виникає внаслідок хімічної реакції цих речовин з оксидами заліза або нітроцелюлози, що входять до складу кольорових лаків. Під впливом формальдегіду, що є у складі лаків, нігті можуть змінювати колір на синюватий, червоний, а в подальшому — на «іржавий» або жовтий.

Грануляція кератину нігтів. Випадки пошкодження нігтів, що викликані лаками, досить рідкісні. Однак іноді трапляється грануляція нігтьового кератину: поверхня нігтьової пластини біліє, має підвищену крихкість. Подібні зміни частіше спостерігаються, якщо тривалий час наносити нові шари лаку на попередні. У цих випадках рекомендують робити п'яти-семиденну перерву, протягом якої взагалі відмовитися від будь-яких косметичних засобів для нігтів.

Реакції на рідини для зняття лаку можуть проявлятися запаленням, утворенням міхурів на нігтьових валиках, алергічним дерматитом, оніхолізом і підвищеною крихкістю нігтьової пластини. Усі ці засоби, незалежно від того, чи містять ацетон, зневоднюють нігтьову пластину, тож їх не рекомендують застосовувати частіше, ніж раз на тиждень. Ці рідини також можуть бути токсичними при вдиханні.

Засоби для розм'якшення або видалення кутикули можуть, окрім свого основного призначення, розм'якшувати кератин нігтя, стати сильними подразниками, викликавши місцеву запальну реакцію (нігтьового валика, шкіри рук).

Ускладнення після використання накладних нігтів. Оклюзія (ізоляція нігтя від впливу зов-

нішнього середовища), що виникає при цій процедурі, призводить до тимчасової гіпергідратації нігтьової пластини. Після зняття накладних нігтів за збільшеного вмісту вологи вона стає слабкою та тонкою. Залежно від індивідуальних особливостей клієнта, відновлення нігтів може тривати до року.

Пошкодження нігтів інструментами для манікюру, навіть незначні травми можуть стати «вхідними воротами» для різних інфекцій. При механічних пошкодженнях на нігтьових пластинках виникають поперечні смуги, оніхоліз. Крім того, пошкодження або стоншення нігтьової пластини, травми навколишніх тканин збільшують ймовірність алергічних реакцій на різні засоби, що використовуються при манікюрі.

Зменшувати довжину вільного краю нігтьової пластини краще за допомогою спеціальної пилки, працюючи нею в напрямку від периферії до центру. Підстригання нігтів ножицями або щипцями послаблює їх природну структуру, що може призвести до розшарування.

Відомо, що в піднігтьовому просторі є безліч мікроорганізмів, тож груба робота в цій ділянці загрожує бар'єрним властивостям. При потрапленні інфекції в зону нігтьового ложа (наприклад, при роботі забрудненими інструментами) може розвинути-ся гострий бактеріальний (запалення) або хронічний кандидозний процес (грибкова інфекція).

Ймовірність інфекційних ускладнень підвищується при використанні накладних нігтів або тіпсів. Якщо до цієї процедури природні нігті були травмовані, клеї для тіпсів (накладних нігтів) може виявитися додатковим джерелом інфекції. Описано навіть випадки виникнення різних хвороб очей й підгострого бактеріального ендокардиту (запалення внутрішньої оболонки серця) після подібної травми нігтя. Ускладнення при використанні штучних скульптурних акрилових нігтів діляться на алергічні та не-

алергічні. Алергічні реакції можуть проявитися через досить тривалий час після першої аплікації — від двох-чотирьох до 16 місяців.

Спочатку з'являється свербіж в ділянці нігтьового ложа, потім — біль або парестезія (відчуття оніміння шкіри, «повзання мурашок»), що виникає без зовнішнього впливу або через механічні фактори). Нігтьове ложе стає сухим, потовщується, може спостерігатися оніхоліз, а нігтьова пластинка — тоншати або тріскати. Потрібно кілька місяців, аби нігті повернулися до нормального стану. Можливі також алергічні реакції у вигляді висипки на обличчя та тілі. При тривалому використанні акрилових нігтів слід регулярно коригувати, щоб запобігти проникненню інфекції.

У випадку ускладнень при моделюванні гелевих нігтів пацієнти можуть відчувати напругу в ділянці нігтьового ложа, пульсацію або відчуття печіння. Останнє може виникнути й безпосередньо при моделюванні, якщо майстер не дотримується технології (занадто товстий шар гелю, надлишкове нанесення активатора в деяких системах і т.д.) і викликати опік нігтьового ложа.

Нині пропонувані системи для штучного подовження нігтів досить досконалі й не викликають алергічних реакцій при дотриманні правил роботи з ними. Попри вищенаведені застереження, за умов дотримання технології та елементарних гігієнічних вимог, ці процедури безпечні для здоров'я.

Як часто треба давати «відпочинок» натуральним нігтям, знімаючи штучне покриття. Кожного місяця, у момент корекції, майстер працює з новою частиною натурального нігтя. Отже, через 3-4 місяці ніготь цілковито оновлюється; між тим, під штучним матеріалом він захищений від контакту з побутовими хімікатами, водою, які не приносять користі й натуральним нігтям.

Наталія ФЕДОРЦІВ

ОБ'ЄКТИВ



Ессад Омар, студент фармацевтичного факультету (ліворуч); Марія БУЧАЦЬКА, студентка медичного факультету (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



ЗВИЧКИ, ЯКІ СТАРЯТЬ НАШУ ШКІРУ

На старіння нашої шкіри впливає не лише генетика та вік, але й ми самі.

Основною звичкою, яка старить нашу шкіру, є надмірне користування різноманітними кремами. Незважаючи на те, що пише на упаковці засобу, крем



не здатен проникати в ті шари шкіри, де утворюються зморшки, а отже, він не може їх усунути. Якщо ви все ж хочете спробувати боротися зі зморшками

косметичними засобами, тоді краще спробуйте пілінг.

Ще однією звичкою, яка негативно впливає на стан шкіри — часті дотики до обличчя. Цим не лише забруднюємо шкіру обличчя та створюємо загрозу виникнення запалення, але й розтягуємо її. Шкідливою є також звичка підпирати обличчя руками. Це розтягує шкіру та утворює на ній зморшки.

Не варто й зловживати засмагаю. Як відомо, шкіра людини насичується необхідною дозою вітаміну D всього через двадцять хвилин перебування на сонці. Після цього промені вже не допомагають, а навпаки шкодять вашій шкірі. Ультрафіолетові промені потрапляють у глибокі шари шкіри та здатні спричинити не лише передчасне старіння шкіри, але й рак.

ДНІПРОВА ЧАЙКА УКРАЇНСЬКОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Вивчаючи фонди університетської бібліотеки, несподівано для себе натрапив на книгу, яка привернула мою увагу не палітуркою, а ім'ям автора – Дніпрова Чайка.

Чи відоме це ім'я широкому загалу? Важко стверджувати. Ніби й не заборонене – 1960 рік видання, наклад – 15 тисяч примірників (було згодом навіть й ще одне – щоправда, значно скромніше за обсягом), а проте якось і вищої школи, і шкільна програми за радянських часів обходилися без нього – ж правду кажучи, і без багатьох інших авторів. Зате з року в рік майже одні й ті ж самі стандартні портрети письменників, їхні біографії (обов'язково – бідна родина, нестатки, тяжка доля і т. д.), твори – про таких же нещасних! І тому, коли на одному зібранні мене попросили охарактеризувати вітчизняну класику, я відповів приблизно так: «Якщо орієнтуватися на шкільну програму, то можна зробити висновок, що українці лише плакали, їсти хотіли і бігли кудись боротися!» А саме творчість Дніпрової Чайки (псевдонім Людмили Олексіївни Березіної-Василевської) засвідчує цілком протилежне.

Народилася Людмила Олексіївна Березіна (Дніпрова Чайка) 1 листопада (27 жовтня – за ст. стилем) 1861 р. у селі Карлівка (тепер село Зелений Яр) на Миколаївщині в родині священика. В автобіографії пізніше написала: «Батько мій був веселий, гостинний і до всього прихильний. Через таку вдачу він – з походування великорос – був ходячим збірником фольклору. Од нього в мене напровесні життя з'явилася така охота до пісень казок, усяких словесних узорів нашої мови». Мати – українка, притому з козацького роду Угриновичів. Атмосфера в сім'ї була напрохуд сприятливою для дівчинки: «Казок та пісень я ще з дитинства знала безліч... Казали про мене тоді, що я і як балакаю, то співаю».

Через кілька років батька перевели на нову парафію, тому сім'я перебралася в Таврію (Херсонщину) в Стару Слобідку, або Малу Маячку. «Отут пройшло моє дитинство на половину, бо друга половина відбулася в Одесі», – пригадувала згодом.

Спочатку навчалася в Херсонській жіночій гімназії, яку покинула через важкі недуги (кір і бронхіт), до того ж почала втрачати зір; потім було короткочасне навчання в школі при Михайлівському монастирі (м. Одеса); і, нарешті, Одеська приватна жіноча гімназія О.В. Пілер, яку

закінчила 1879 р., здобувши право викладати історію та російську мову. Під час навчання почала писати – російською мовою. Педагогічну діяльність провадила у школах Одещини та Херсонщини, була делегатом місцевих з'їздів учителів.

Важливою віхою у житті Людмили Березіної став 1884 рік. Вона відкрила для себе Шевченка-поета, твори якого допомогли їй себе ідентифікувати в сенсі національному: «Знаю тепер, що я українка, а не росіянка: ніякі бідування, слова і події Великої Росії не хвилюють моє серце так, як історія України, ніякий наспів не знаходить такого резонансу у мене в грудях, як український, ні за кого не болить так серце, як за її промахи, помилки, її виразки – віддаються стогоном у мене в душі. І чим більше бачу в її історії помилок, недоліків, тим палкіше люблю її». Тоді, по суті, і народилася українська письменниця Дніпрова Чайка: Людмила почала писати українською мовою. Того року вона взяла участь у роботі археологічно-етнографічного з'їзду в Одесі, із собою привезла три зошити зібраних фольклорних матеріалів.

Цей науковий захід суттєво вплинув на її подальше особисте життя. Відомий історик Володимир Антонович познайомив її з Феофаном Олександровичем

писак (наприклад, альманах «Перший вінок», журнали «Дзвінок», «Правда», «Зоря»).

Разом із чоловіком вона активно береться до роботи херсонської громади, що знову викликала переслідування влади (аж до звільнення Феофана Василевського з посади), і тому подружжя змушене перебраться на Київщину (село Королівка, нині – Фастівський район). Як випадала нагода, Людмила вибиралася до Києва, де познайомилася з Оленою Пчілкою, Лесею Українкою, Михайлом Коцюбинським, Агатагелом Кримським, Борисом Грінченком.

Та найважливішою, мабуть, була зустріч з Миколою Лисенком. Йому судилося зіграти в її творчому та й особистому житті важливу роль. Щоправда, зважаючи на репутацію Дон Жуана, приходила до нього лише зранку, аби не скомпроментувати ні себе, ні його. З її голосу Лисенко записав низку народних пісень, поклав на музику вірші «Я вірую в красу», «Хіба тільки рокам цвісти», «Єрихонська рожа». На лібрето Дніпрової Чайки він написав опери для дітей «Коза-дереза», «Пан Коцький», «Зима і весна, або Снігова краля», які ставили в квартирі в композитора. Виконавцями були рідні та близькі знайомі, обов'язки режисера, костюмера та автора декорацій узяла на себе Леся Українка.

Втрата роботи, поліцейський тиск, постійні спогади про жайття війни на Балканах – усе це позначилося на чоловікові, він почав дедалі більше замикатися в собі, віддалятися. Людмила дуже боляче сприймала прохолоду в сімейних стосунках, боролася за своє щастя, та нарешті зрозуміла: усе, сил більше просто немає. У своєму потаємному зошиті написала:

*Байдужа я, що кажеш ти,
Що ти кохати вже не вмієш:
За двох зумію я любити!
Невже ж цуратися посмієш?*

*Серед суворого життя,
Коли подасть тобі відряду
Моє гаряче почуття, –
Я і тому вже буду рада.*

*.....
І я лиш того не знесу,
Того не зможу вік забути,
Як стане щирість вся моя
Для тебе чашею отрути!*

Повернувшись до Херсона 1895 р., вони вирішили жити окремо; Феофан керував статистичним відділом земства, видавав щорічники «Статистические отчеты Херсонской губернии», перекладав твори Генрика Сенкевича, покінчив життя самогубством 31 березня 1915 р., кинувшись під поїзд.

Людмила присвятила себе цілковито літературній та громадській діяльності, займалася



Дніпрова ЧАЙКА

організацією допомоги політичним в'язням, переховувала у себе на квартирі неблагонадійних, за що сама потрапила в ці списки, а 1905 р. її було навіть арештовано та конфісковано рукописи.

1908 р. переїхала до Києва, стала учасницею українського клубу «Родина» та місцевої «Просвіти», активно спілкувалася з давніми знайомими – українськими письменниками і культурними діячами, та невдовзі через хворобу змушена була переїхати в Одесу, жила на Кавказі та на півдні України.

З 1918 р. жила то в доньки Оксани, то в Наталі (на Переяславщині й Київщині). Хоч загострення хвороби позбавляє її змоги повноцінно працювати, та пробувала навіть писати лежачи. Дніпрова чайка офіційно входила в письменницьку організацію «Плуг».

Померла письменниця 13 березня 1927 р. в Германівці (нині Обухівський район), похована на Байковому цвинтарі в Києві.

Творчість Дніпрової Чайки була досить високо оцінена сучасниками (наприклад, Павлом Житецьким, Михайлом Коцюбинським, Іваном Франком, Панасом Мирним), дехто навіть вважав її чи не конкуренткою Лесі Українки. Схвально відгукувався про її творчість Максим Горький.

Треба сказати, що склалася дивна, майже парадоксальна ситуація: чим більше було позитивних відгуків, тим менше публікується Дніпрова Чайка, страждаючи від самокритики, піднімаючи планку все вище. Багато чого з написаного вперше опубліковано у двотомнику 1919-1920 рр., а скільки ще зосталося в рукописному спадку, скільки згубилося у часи лихоліття! Та що казати, якщо автобіографію написала лише наприкінці життя (сподвиг її на це Сергій Єфремов).

Особливо неохоче друкувала вірші. «Нащо людям знати про те, що там десь над Дніпром скиглить «Чайка» й у нікчемних віршах виспівує свою тугу?» – полюбляла говорити, намагаючись приховати справжні причини, бо занадто відвертими були її поетичні твори. Занадто багато особистого, болюче-сокровенного довірила Дніпрова Чайка віршованим рядкам.

*Ти, зшиточку чорний,
не зрадиш мені,
Із мене сміятися не станеш,*

*Сховаєш ти любо і тихі пісні,
І чисті надії, і думи ясні.
І муки пестливо сховаєш.
Ти, зшитку, чужому
не станеш казати
Про те, що на душу спадає,
Лиш дружній руки тебе
можуть взяти,
Лиш дружні очі почнуть
пильнувати,*

*Лиш дружня душа розгадає...
Значна частка її поетичних
творів вперше опублікована у
виданні «Твори» (Харків, 1931).*

Та справжньої слави й визнання зажила Дніпрова Чайка після публікації «Морських малюнків», завдяки яким стала, по суті, першим у вітчизняній літературі письменником-мариністом. Цей цикл став таким собі поетичним звітом-репортажем про дні відпочинку в Криму, в татарській слобідці Алма-Томак (с. Піщане у Бахчисарайському районі) та на березі Чорного моря. Саме туди 1887 р. вона разом з донькою та нянею поїхала на запрошення чоловікового брата: «Гарно там було – вільно. Хоч і без особливої краси. Я однак скоро скучила за пером та папером... Ось так і написалося дев'ять перших п'єсок «Морські малюнки» та деякі вірші». «...Купаючись у морі біля Алми в Криму, я жаданно приглядалась, прислухалась до нової для мене кримської природи та, прийшовши додому, розповідала діверові та ятрівці про те, що мені нашетало море. Скеля, Хвиля, Суперечка були моїми фантазіограмами. Колись після бурі багато на березі загинуло медуз. Медуза – морське серце – це мені дало казку про «Морське серце», – уточнила згодом в автобіографії.

Публікація мініатюр «Скеля», «Дівчина-чайка», «Дві птиці», «Хвиля», «Морське серце» та інших остаточно утвердила позиції Дніпрової Чайки в українській літературі. Прикметною, наприклад, є реакція такого визнаного майстра, як Михайло Коцюбинський, який зробив такий дарчий напис на обкладинці своєї збірки оповідань «Дорогою ціною»: «Високошановній і талановитій авторці «Морських малюнків» – Людмилі Олексіївни Василевській щироприхильний автор». Відповідаючи на лист знаменитого новеліста, писала: «Або я і справді якась велика цяця, або Ви дивитесь крізь таку чудовну призму, що Вам усе здається хорощим, хоч би і таке, як оце я» (адже вважала, що їй бракує художньої оригінальності).

Прозові мініатюри Дніпрової Чайки стали справжньою окрасою вітчизняної літератури. Різні за тематикою, сюжетною реалізацією та ідейною спрямованістю, вони все-таки становлять художню цілісність – зважаючи на ритмічну організацію та поетику. Легкі і, на перший погляд, прості, «Морські малюнки» захоплюють своєю тональністю, тонким психологізмом і кольористичною гамою. Здійснювати літературознавчий аналіз – справа досить таки невдячна: їх треба просто читати, налаштувувачись на специфічний ритм і авторську візію.

**Ігор ГАВРИЩАК,
директор бібліотеки**

ЦІКАВО

«ШАР ДУА» – ПРОТИ ГЛАУКОМИ?

Професор Харміндер Дуа з Ноттінгемського університету з'ясував, як можна врятувати від сліпоти, викликової глаукомою. Він знайшов дуже тонкий шар тканин, захованих у глибині ока. У товщину цей шар досягає лише 0,001 міліметра.

Він вже отримав назву «шар Дуа». Цей шар відіграє ключову роль в роботі структури тканин, контролюючих приплив і відтік рідини в очах.

Він розташовується в задній частині рогівки між стромою рогівкою та десцеметовою оболонкою й важливий для роботи трабекулярної мережі. Строма – це

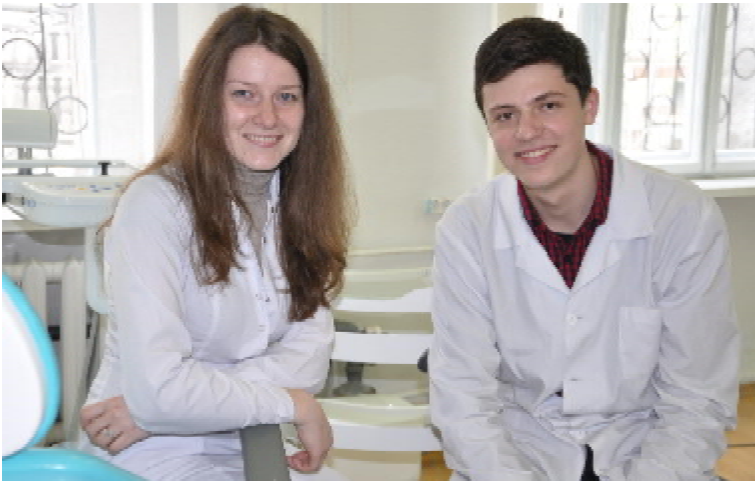
прозорий шар, що представляє собою основну частину рогової оболонки ока. А десцеметова оболонка якраз відокремлює строму від іншого шару рогівки.

Водночас трабекулярна мережа являє собою сітку, що сполучає війковий край райдужки з краєм задньої поверхні рогівки. Саме через це «сито» відбувається фільтрація рідини.

Глаукома ж розвивається при підвищенні внутрішньоочного тиску внаслідок посиленого виробництва рідини або її повільного всмоктування. Якщо трабекулярна мережа, що відводить основну частину рідини, працює неправильно, людині загрожує реальна втрата зору.

Можливо, впливаючи на «шар Дуа», цього вдасться уникнути.

ОБ'ЄКТИВ



Юлія ФАЛЕНДИШ та Артем ФІЛІП'ЮК, студенти стоматологічного факультету

ДОСЛІДЖЕННЯ

ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ? ВИРУЧАЙ!

Головний компонент зеленого чаю – епігаллокатехін галлат (EGCG) запобігає дії трьох типів вірусу грипу, в тому числі форми H1N1. Такого висновку дійшли вчені університету японського міста Сідзуока. Віруси грипу легко піддаються мутації, тому швидко поширюються по всьому світу.

профілактиці інфекційного грипу. Серед різних типів катехіну EGCG має найпотужнішу протівірусну активність.

В експериментах три типи вірусів грипу, зокрема й H1N1, були змішані з витяжкою чаю EGCG. Суміш додали в клітинні культури, щоб інфікувати їх. Потім підраховали кількість заражених клітин. Навіть при низьких концентраціях EGCG надійно запобігав дії грипу на клітини – значно краще, ніж препарат амантадин, призначений для профілактики і лікування грипу. Японські лікарі стверджують: як у чистій формі, так і у формі лікарського екстракту традиційний зелений чай може служити найкращим засобом від грипу.

На думку професора Такаші Судзукі, зелений чай допомагає боротися і з новими формами грипу, і зі звичайною сезонною інфекцією. Вчені довели: катехін, основний поліфенол зеленого чаю, відіграє важливу роль у

Вічна пам'ять



3.03.1929–27.02.2014

Ректорат, профком, працівники і студенти ТДМУ імені І.Я. Горбачевського глибоко сумують з приводу смерті ветерана університету, колишньої завідувачої канцелярією

Евстасії Василівни МИСУЛИ

і висловлюють щирі співчуття рідним та близьким покойної.

Відповіді у наступному числі газети

СКАНВОРД

1. Збірка поезій Т. Шевченка	2. Поема Т. Шевченка	3. Місто, де спочиває Кобзар	4. Поема Т. Шевченка
5. Країна	6. Гармонійне поєднання муз. звуків	7. У слов'ян – зловісний птах	8. Місто
9. Місто	10. Лікарський препарат	11. Місто в Польщі	12. Рос. футбольний клуб
13. Фарба	14. Хвалебний вірш	15. Запас на чорний день	16. Бойова граната
17. Роговцева	18. Сигнал, предмет, позначка	19. Де Мопасан	20. Скульптура у формі дуги
21. Морський кухар	22. Літак	23. Рос. художник	24. Свійська тварина
25. Склад	26. Нежила частина хати	27. Лорак	28. Ескімо
29. Гетьман України	30. Вправний гімнаст	31. Столітник	32. Пральний порошок
33. Спояс	34. Контр. ревіз. управ.	35. Місто	36. Комаха, що жалить
37. Круговерть, водокрут	38. Папуга	39. Ропуха	40. Місто
41. Стодоля	42. Позначка на чомусь від сокири	43. Поема Т. Шевченка	44. Автор «Жовтого князя»
45. Спортивний біг	46. Автом. телефон. станція	47. Розжарене вугілля	48. Зовнішнє чуття в людини
49. Героїня М. Старицького	50. Тверде паливо	51. Забава	52. За ним бігають футболісти
53. Бик	54. Струнний інструмент	55. Велика печера	56. Місто
57. Спілка, муз. знак	58. Па-зур	59. Вулкан на Сицилії	60. Со-тка
61. Поневолення	62. Лаоська копійка	63. Металеві пробовувальні інструменти Юліана	64. Роман Ю. Мушкетика
65. 60 хвилин	66. Балка	67. Дволиций бог у римлян	68. Холодна зброя
69. Зачіска	70. Брус, прикріплений до щогли	71. Великий вечір в танцях	72. Піднімає вантажі
73. Ділянка гра	74. Нім. фанк	75. Віршований розмір	76. Пора року
77. Підвищена рівнина	78. Не проти	79. Грецька літера	80. Великий вечір в танцях
81. Старо слов. літера	82. Шлюпка	83. Казкова баба	84. Літак
85. Табачник	86. Однакова форма, штамп	87. Японська гра	88. ...-банк
89. Відмова	90. Японська гра		

Відповіді на сканворд, вміщений у № 4 (357), 2014 р.

- «Отелло».
- Пуд.
- Удав.
- Тичина.
- Лобода.
- Октава.
- Чад.
- Ігор.
- Вінчі.
- Чобіт.
- Див.
- АПК.
- Іван.
- Гітара.
- Атом.
- Шок.
- Пшоно.
- Бюст.
- Аврал.
- Ют.
- Альберта.
- Корчма.
- Амур.
- Брендон.
- Ребус.
- Арбітр.
- Марс.
- ІС.
- Об.
- Матьє.
- Ерг.
- Буле.
- Неру.
- Адрес.
- Бум.
- Анатолій.
- 37.
- Ореади.
- Орден.
- Рот.
- Нога.
- До.
- 42.
- БМП.
- Ан.
- 44.
- Сир.
- 45.
- Бульба.
- 46.
- АРЄ.
- 47.
- Броди.
- 48.
- Син.
- 49.
- Лама.
- 50.
- Лан.
- 51.
- Датоліт.
- 52.
- Бром.
- 53.
- Пліт.
- 54.
- Вокал.
- 55.
- Атака.
- 56.
- Айола.
- 57.
- Оратор.
- 58.
- Лото.
- 59.
- Вишня.
- 60.
- Ом.
- 61.
- Ікар.
- 62.
- Ітака.
- 63.
- Назар.
- 64.
- Аква.
- 65.
- Аз.
- 66.
- Лат.
- 67.
- Швейк.
- 68.
- Ноша.
- 69.
- НЗ.
- 70.
- Плай.
- 71.
- Лот.
- 72.
- Вовчок.
- 73.
- Ас.
- 74.
- Зоя.
- 75.
- Сухар.
- 76.
- Ва.
- 77.
- Уста.
- 78.
- Арія.
- 79.
- Крос.
- 80.
- Біб.
- 81.
- Рис.
- 82.
- Ранчо.
- 83.
- НЛО.
- 84.
- ОМО.
- 85.
- Бах.
- 86.
- Бар.
- 87.
- Лом.
- 88.
- Око.