

МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

№ 3(236)
 ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ
 11 лютого 2009 року



Новини НА ТЕРНОПІЛЛІ – РІК МОЛОДІ

На Тернопільській обласній владі визначилися із заходами проведення в краї «Року молоді». Своє відображення вони знайшли у відповідному розпорядженні голови облдержадміністрації. Наголос, зокрема, поставили на створенні умов задля інтелектуального самовдосконалення молоді, сприятливого середовища для забезпечення зайнятості молоді; творчому розвитку особистості; утвердженні патріотизму, духовності, моральності. Тому на юнаків і дівчат чекають розмаїті акції, фестивалі, концерти, пленери і виставки молодих митців. Також проводимуть обласні семінари, «круглі столи», наради, конкурси із залучення молоді до співпраці та роботи в органах виконавчої влади, у тому числі конкурси аналітичних робіт «Мої ініціативи в державному управлінні».

Молодіжні заходи з патріотичного виховання міститимуть акції, ігри, конкурси, «круглі столи», семінари-тренінги, тематичні лекції, фестивалі, табори, вишколи, а саме Всеукраїнську спортивно-патріотичну гру «Гурби-Антонівці-2009» та обласну теренову – «Легенда УПА». Діятимуть і молодіжні табори «Лисоня» ім. Івана Гавдики та «Повстанська ватра».

Микола ВІЛЬШАНЕНКО

КОШТИ ДЛЯ ЗАРПЛАТНІ

В область надійшли кошти для виплати зарплатні працівникам бюджетних установ. Про це повідомив голова облдержадміністрації Юрій Чижмарь.

«В область надійшла дотація вирівнювання, яка забезпечить в січні виплату заробітної платні для бюджетників. Ми для цього зробили все – на сто відсотків виконали державний та місцевий бюджет», – каже Юрій Чижмарь. Він також зазначив, що буде докладено максимум зусиль, аби забезпечити виконання бюджету і в лютому.

«Тоді матимемо моральне право вимагати в держави стовідсоткову дотацію під заробітну платню. Але розуміючи, що державі нині дуже складно, готуємо матеріали для того, щоб можна було докомпенсувати це з обласного бюджету», – повідомив голова облдержадміністрації.

(Прес-служба ОДА)



Ірина КОВТУН, студентка стоматологічного факультету

ВІДМІННИКИ НАВЧАННЯ

У НОМЕРІ

Стор. 2

ЧОМУ МОВЧИМО?



Минув січень. Святковим він був і водночас напруженим. Надто напруженим у житті України передовсім через «газову війну», яку спровокувала Росія. В іншому куточку світу гриміли воєнні канонади. Власні міркування з цих подій висловив в Інтернет-виданні «Українська правда» доктор медичних наук, професор, член-кореспондент АМН країни, голова Національної ради з питань охорони здоров'я населення України при Президентові України Микола Поліщук.

Стор. 4

НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У СТОМАТОЛОГІЇ



Такою була тема Всеукраїнської науково-практичної конференції, що відбулася на базі НОК «Червона калина» ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського й викликала великий інтерес визнаних, авторитетних фахівців у царині стоматології, які з'їхалися з усієї України.

Стор. 5

СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ: ЧИ ПОДОЛАЄМО?



Серед багатьох медичних проблем, що охопили людство і становлять для нього серйозну загрозу, Всесвітня організація охорони здоров'я на перше місце ставить серцево-судинні захворювання.

ПЕРЕДПЛАТИТЬ ГАЗЕТУ



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

цяти сторінках, у двох кольорах. Видання широко висвітлює медичне життя Тернопільщини, пише про проблеми й успіхи лікувальних закладів області, фельдшерсько-акушерських пунктів, знайомить з новинками в ме-

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

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

ПЕРЕДПЛАТНА ЦІНА

«МЕДИЧНОЇ АКАДЕМІЇ»:
 на один місяць – 4 грн 58 коп;
 на три місяці – 13 грн 74 коп;
 на півроку – 27 грн 48 коп;
 на рік – 54 грн 96 коп.

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

ІНДЕКС 23292

Минув січень. Святковим він був і водночас напруженим. Надто напруженим у житті України передовсім через «газову війну», яку спровокувала Росія. В іншому куточку світу гриміли воєнні канонади. Власні міркування з цих подій висловив в Інтернет-виданні «Українська правда» доктор медичних наук, професор, член-кореспондент АМН країни, голова Національної ради з питань охорони здоров'я населення України при Президентові України Микола Поліщук. Пропонуємо цей матеріал.

На щастя, початок січня 2009 видався вдалим — справжня зима. Давно такої не було. Дістали задоволення і дорослі, і діти. Всі змогли покататися на лижах, санках і на ковзанах. Чудова зима в Пущі біля Києва. В Пущі-Озерній чудові умови для відпочинку — ліс, сніг, ставок, басейн, спортзал. Всі задоволені.

Затьмарюють чудову зиму дві надзвичайні події — перебої з подачею газу з Росії в Україну та в Європу. Переконали, що тут більше складової політичної, ніж економічної.

Жаль, що вкотре приватні компанії втягуються в політику — від чого і самі несуть економічні втрати, і люди страждають. Політики найвищого ешелону втягуються в це, а точніше (на мою думку) використовують це в своїх інтересах. Ось лише важко зрозуміти в яких. Чи показати нездатність України в управлінні своєю газотранспортною систе-

мою? Чи дискредитувати українську владу в час економічної, фінансової та політичної кризи і перед президентськими виборами?

У першому випадку будуть спроби контролю над газотранспортною системою України в різних варіантах. У другому — однозначно, програють всі політики і програє Україна. Друга подія, яка викликає тривогу в мене, як лікаря, громадянина, людини, котра аналізує та оцінює минуле, сьогодення і майбутнє. Йдеться про агресію Ізраїлю проти Палестини.

Більшість каналів однобоко, я б сказав, цинічно подають інформацію, показують демонстрації в Україні деяких громадян на підтримку дій Ізраїлю.

Що підтримувати — знищення народу (понад 250 дітей загинули)?

Що вони мають до Гамасу? І заяви держави Ізраїлю, що Гамас — це всі дорослі чоловіки і

ЧОМУ МОВЧИМО?

жінки та й діти, що ростуть там...

А якими виростуть ізраїльські діти, які на площі в Києві пританцьовують, коли гинуть палестинці, й кажуть, що так їм і по-



Професор Микола ПОЛІЩУК

трібно! Цивільні громадяни Ізраїлю, жінки і діти їдуть до кордону із сектором Газу, спостерігають і фотографують вбивство мирних жителів та дітей.

Хіба це не нагадує фотогра-

фування фашистами знищення єврейського народу? Невже гірка історія страждань євреїв нічого не навчила?

США мовчить, Україна мовчить, Європа мовчить, НАТО мовчить. Росія щось трохи сказала і теж мовчить. Чому так? Чому мовчки спостерігаємо, як одна з найкраще озброєних і підготовлених армій воює з мирним населенням, з дітьми?

Мої батьки, царство їм небесне, понад рік переховували в себе єврейську сім'ю Бондарів під час фашистської окупації. Хіба думали вони, що євреї будуть себе поводити як фашисти. Рішення РБ ООН для них не вказівка. Жодна демократія та агресія не може бути виправдана, коли проливається кров невинних.

Чому мовчать парламентарії, уряди? Невже різна кров у арабів і євреїв? Чому не вимагають від Ізраїлю виконувати рішення ООН? Чому всі спостерігають мовчки, як гине народ? Чому терор державної машини — це не терор?

Можна чекати, що жінки, які втратили своїх дітей, вдягнуть пояс Шахіда, а чоловіки візьмуть зброю в руки. Це логіка. Логіка людини, яка втратила все. Дя-

того, хто не має домівки, майна, сім'ї, роботи, життя не має ціни. Схаменіться люди, політики не схаменуться — вони цинічні в більшості.

І час агресії Ізраїлем вибрано логічно — час Різдва свята, календур політиків.

Переконали, що підготовка йшла давно. То не вже, маючи таку сильну розвідку, Ізраїль не міг нейтралізувати лідерів Гамасу, не знищуючи мирних людей? Товариства захисту тварин захищають бродячих собак, хоча ті кусають людей (лише в Києві тисячі потерпілих). А тут вбивають тисячі безневинних людей через поодинокі обстріли ізраїльської території.

Як лікар і людина, засуджую будь-які дії, що відбуваються з ущемленням свобод, але особливо з вбивством та каліцтвом людей.

Микола ПОЛІЩУК, доктор медичних наук, професор, член-кореспондент АМН України, голова Національної ради з питань охорони здоров'я населення України при Президентові України

(«Українська правда», 15 січня 2009 р.)

ХТО ДОПОМОЖЕ ЧЕРВОНОХРЕСТІВЦЯМ?

Прикро, але факт. Одна з найбільших добродійних організацій — Товариство Червоного Хреста — нині сама потребує допомоги. Червонохрестний рух має всі шанси залишитися без фінансування через економічну кризу. Про це повідомила голова обласної організації Олександра Бригадир на черговому засіданні Тернопільського прес-клубу.

— Якщо торік добродійні товариства ще давали собі раду, то цього року без підтримки влади, державних структур нам не обійтись. Національний комітет товариств надіслав лист-звернення в усі області, в якому йдеться про можливі проблеми з фінансуванням, — каже Олександра Бригадир. — Також у ньому просять обласні організації розробити план заходів щодо діяльності в нових умовах. Свій план заходів ми вже створили й надіслали його до Національного комітету.

Щоправда, голова обласної організації побоюється, чи вдасться все це зреалізувати, адже здебільшого Червоний Хрест фінансують з держбюджету. Значна частина коштів йде на оплату працівників патронажної служби. Вони працюють за спеціальними державними програмами. У випадку закриття 85 пра-

цівників цієї служби залишаться без роботи, а старенькі, яких вони обслуговують, — без нагляду. Загалом Тернопільська міська організація обслуговує майже 1300 самотніх людей похилого віку, 204 особи — це лежачі хворі.

Також товариство активно співпрацює з центром зайнятості, який скеровує на роботу в організацію патронажних молодших сестер, але вони надають літнім особам здебільшого соціально-побутові послуги.

Основні фінансові надходженнями, за словами Олександри Бригадир, — це добровільні благодійні та членські внески. Торік зібрили майже 100 тисяч гривень. Грошові надходження зазвичай використовують для надання матеріальної допомоги, зокрема, які потребують дороговартісного лікування.

Товариство Червоного Хреста розгорнуло свою діяльність у різних напрямках — це і робота з молоддю, допомога недужим на туберкульоз та СНІД, організація святкових добродійних акцій до Великодня, свята Миколая. Зорганізовує також збір вживаного одягу, взуття, який згодом переходить у банк речей товариства, а потім у малозабезпечені родини, багатодітні сім'ї та безпритульним. Лише торік червонохрестівці надали допомогу вживаним одягом та взуттям на 315 тисяч гривень, а продуктами харчування на 36 тисяч гривень.

Майже один мільйон гривень зібрили для потерпілих від минулорічної стихії, значна частина коштів надійшла від міжнародної організації товариства Червоного Хреста. Олександра Бригадир зауважує, що, на жаль, обласна організація не зовсім вчасно надала допомогу потерпілим від стихії. А вже у кожній міській організації мали б бути склади для надзвичайних ситуацій, яких немає. А також гроші на депозитних вкладах.

— Необхідність у таких резервах ми й раніше відчували, але під час торішнього паводку переконалися, що наша організація не готова діяти у надзвичайних ситуаціях. — Наступного дня після початку стихії повинні були виїхати до країв з одягом, взуттям, медикаментами, засобами гігієни, продуктами харчування, ми ж збирали кошти та речі першої необхідності для потерпілих, — каже Олександра Бригадир.

Попри те, що 70% тернополян підтримують та схвалюють роботу товариства, бажаючих допомогти не так вже й багато. Через нестачу коштів у липні цього року було закрито лікарню Червоного Хреста у селі Великий Глибочок. Наразі приміщення, де було 25 ліжок, пустує. Люди, які перебували у лікарні, а це здебільшого самотні немічні, змушені були повернутися додому.

Лариса ЛУКАЩУК



Людмила ГРИНЕВИЧ, студентка стоматологічного факультету



Студенти фармацевтичного факультету Василь БІЛАНІК, Ярослав ЯЦИШИН й Ігор ПОШАК

Редактор **Олег КИЧУРА**
Творчий колектив: **Лариса ЛУКАЩУК, Оксана БУСЬКА, Ярослав СТАРЕПРАВО**
Комп'ютерний набір і верстка: **Руслан ГУМЕНЮК**

Адреса редакції: 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1, тел. 52-80-09; 43-49-56 E-mail: academia@tdmu.edu.te.ua

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

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

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

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

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

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

ПОЛОЖЕННЯ ПРО ВОЛОНТЕРСЬКУ ДІЯЛЬНІСТЬ У ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМ. І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО

**Затверджено
на засіданні вченої
ради ТДМУ
від «10» лютого 2009
Протокол № 8**

**«Затверджую»
Ректор Тернопільського
державного медичного
університету
імені І.Я. Горбачевського
чл.-кор. АМН України,
проф. Л.Я. КОВАЛЬЧУК**

Волонтерська діяльність — це добровільна участь людини будь-якого віку і статі, з будь-якою освітою у діяльності, спрямованій на допомогу іншим людям, які її потребують.

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Положення про волонтерську діяльність розроблено з метою залучення волонтерів серед числа студентів, лікарів-інтернів і викладачів до проведення широкомасштабної роботи у сфері надання соціального та медичного догляду соціально незахищеним мешканцям міста Тернополя.

1.2. Волонтерську діяльність створено на основі договору про співпрацю між Тернопільською міською радою і Тернопільським державним медичним університетом ім. І.Я. Горбачевського від 3.12.2008 р., відповідно до постанови Кабінету Міністрів України № 1895 від 10.12.2003 року «Про затвердження Положення про волонтерську діяльність у сфері надання соціальних послуг» та розпорядження Кабінету Міністрів України № 748-р від 15.10.2004 року «Про схвалення Концепції проекту Закону України «Про волонтерський рух».

1.3. Головна мета волонтерської служби ТДМУ — виявити серед студентської молоді та лікарів-інтернів тих, хто бажає займатися соціальною роботою із соціально-пільговою категорією населення, об'єднувати та координувати їхні дії.

1.4. Для організації волонтерської роботи в університеті створено координаційну групу з викладачів кожного факультету, студентської ради та наукового товариства.

1.5. У процесі роботи здійснюється співпраця з Тернопільською міською радою, управлінням праці та соціального захисту населення, центром соціальних служб для молоді тощо.

2. СТРУКТУРА ВОЛОНТЕРСЬКОЇ СЛУЖБИ

Керівник волонтерської координаційної групи з числа викладачів.

Члени координаційної групи з числа студентів та викладачів.

Голова та члени робочої групи волонтерів щодо конкретного виду надання соціальної допомоги.

Повноваження координаційної групи:

Координаційна група проводить збір волонтерів один раз на два місяці, спрямовує та координує їхню діяльність. Збір групи має право:

- приймати студентів до волонтерського руху університету та виключати їх за певних обставин;
- видавати посвідчення волонтера ТДМУ;
- обирати голову робочої групи серед студентів-волонтерів щодо конкретного виду соціальної допомоги;

— обговорювати та затверджувати план роботи волонтерської діяльності;

— зорганізувати тренінгові навчання та забезпечувати необхідними матеріалами й літературою;

— відзначати кращих волонтерів та клопотати про:

- надання їм позачергової путівки у НОК «Червона калина»,
- мати пріоритет при поселенні в гуртожиток та пільг в оплаті за проживання,
- організацію безкоштовних екскурсійних поїздок тощо.

Повноваження голови робочої групи:

- організація та контроль за роботою групи;
- вирішення та узгодження з координаційною групою організаційних питань щодо реалізації та покращення програми діяльності робочої групи;

3. ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ ВОЛОНТЕРА

Членами волонтерської служби можуть бути студенти та інтерни ТДМУ, які на добровільних засадах виявили бажання надавати соціальну допомогу, ознайомлені з метою, завданнями та напрямками діяльності, що висвітлені у «Положенні про волонтерську діяльність університету».

3.1. Члени волонтерської служби мають право:

- надавати послуги з догляду за самотніми непрацездатними громадянами похилого віку, які перебувають на стаціонарному лікуванні в медичних закладах м. Тернополя, у вільний від навчального процесу час або під час навчально-виробничої практики;
- надавати допомогу самотнім

непрацездатним громадянам, які проходять курс відновного лікування після виписки із стаціонару;

— систематично брати участь у навчанні волонтерів, зорганізованих в університеті та поза його межами;

— брати участь в організаційних заходах, що проводять в університеті;

— користуватися законодавчими та інструктивними матеріалами волонтерської служби, отримувати необхідні для роботи консультації від її працівників;

— брати участь у роботі групи, обирати та бути обраними головою волонтерської групи;

— бути захищеним у разі незаконних чи несправедливих дій з боку фізичних та юридичних осіб при виконанні службових обов'язків;

— виступати в ЗМІ, висвітлюючи волонтерську діяльність;

— вийти у будь-який час із складу волонтерської групи.

3.2. Члени волонтерської служби зобов'язані:

- старанно виконувати свої доручення та обов'язки;
- постійно брати активну участь у роботі створеної робочої групи;
- вести пропаганду здорового способу життя.

4. КОНТРОЛЬ ТА ЗВІТНІСТЬ

Контролює роботу волонтерської служби голова координаційної групи університету. Результати роботи подаються щосеместрово у вигляді звіту проректору з науково-педагогічної та лікувальної роботи. З 1 червня до 1 вересня волонтери та інші члени цього спрямування йдуть на канікули і збираються лише в разі необхідності.

ВДЯЧНІСТЬ

Висловлюємо щирю подяку доценту Ходарчук Надії Яківні за якісне обстеження, лікування та тривалий активний нагляд за нашою дитиною в консультативно-лікувальному центрі медичного університету.

Її доброзичливість, особливе вміння спілкуватися з дитиною, цінні поради та настанови залишають найкращі враження. Бажаємо Надії Яківні здоров'я і натхнення й надалі творити добро.

**Олена та Дмитро ГОРШКОВИ,
м. Тернопіль**

ОБ'ЄКТИВ



**Ігор ДІДЕНКО, студент
медичного факультету**



**Вікторія ПЛЯСЕВСЬКА,
Наталія СТОЯН та Олег
ХАХУЛА, студенти стоматологічного факультету**

НА ЧАСІ

СТАВИТИСЯ ДО БЛИЖНЬОГО ТАК, ЯК МИ ХОТІЛИ Б, АБИ СТАВИЛИСЯ ДО НАС

Зауважимо, що проблема насильства на расовому та етнічному ґрунті у нашому суспільстві значно посилилася останніми роками. 2005 року активувалася «діяльність» різноманітних молодіжних неформальних об'єднань — скінхедів (у перекладі з англійської — «бритоголові»), які агресивно та воєнно налаштовані і нині. Використовуючи нацистську символіку, молоді люди здійснюють напади на осіб неслов'янської зовнішності — вихідців з Африки, Азії, Близького Сходу, Кавказу тощо. Жертвами нападу ста-

«Ксенофобія — ганебне явище, з яким в більшості розвинених країн борються доволі жорстко. В перекладі з грецької («ксено» — «чужий»; «фобе» — «страх») — це хворобливий стан, що виявляється у нав'язливому страху перед незнайомими людьми, ненависть до чужого, ворожість або страх стосовно іноземців.

ють іноземні студенти, біженці та іммігранти, туристи, бізнесмени, працівники посольств та члени їхніх родин. Скажімо 2006 року зафіксовано 16 нападів, два з яких закінчилися смертю жертв, а 2007 року — 90 нападів, у яких загинуло п'ять осіб. Торік потер-

піли 45 іноземців, 8 з яких загинуло.

Найбільш чисельні групи скінхедів були зафіксовані у Києві, Дніпропетровську, Запоріжжі, Львові, Севастополі, Чернігові та АР Крим. За попередніми даними, в Україні на-

раховують до 1500 осіб віком 14-27 років, що входять до скінхедівських груп, серед яких 30 раніше засуджених. Групи не мають чіткої організаційної структури та нараховують від 20 до 50 осіб.

Викликає занепокоєння той факт, що починаючи з 2005 року, Українська націонал-трудова партія зорганізовує й регулярно проводить у Харкові та Львові закриті фестивалі неонацистських музичних груп з піснями відверто расистського характеру. Протягом 2007 року у Києві та Харкові організація

«Патріот України» провела серію маршів зі смолоскипами, використовуючи ксенофобські та расистські гасла. Крім того, не менше 30 веб-сайтів неонацистського та ультра-націоналістичного характеру постійно діють в Інтернет-мережі (Радикальний український націоналізм, Сайт справжніх патріотів, Nachtigall, Blood & Honour Ukraine тощо).

2005-2007 року, відповідно до статті 161 Кримінального кодексу України, було порушено сім кримінальних справ за напади на іноземців.

Зростання насильства на расовому ґрунті змусило Міністерство закордонних справ України ввести окрему посаду Посла з особливих доручень з питань протидії расизму, ксенофобії та дискримінації. **(Продовження на стор. 6)**

НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У СТОМАТОЛОГІЇ

У роботі конференції взяли участь 88 учасників, серед яких було 3 професори, 8 доцентів, майже сімдесят лікарів-практиків різних спеціальностей. Як розповів завідувач кафедри терапевтичної і дитячої стоматології ТДМУ, кандидат медичних наук, доцент Олександр Авдєєв, це перший такий форум зі стоматології в Тернополі. Започаткували його колективи кафедр терапевтичної та дитячої стоматології, ортопедичної стоматології, хірургічної стоматології стоматологічного факультету нашого університету. Судячи зі схвальних відгуків, захід був великим цікавим, добре організованим і досягнув своєї мети. Він окреслив здобутки сучасної сто-



Асистент Микола МЕЛЬНИЧУК (м. Івано-Франківськ)

матології, а також коло актуальних проблем і шляхи їх вирішення. Учасники засідань розглянули нові методики лікування та профілактики основних стоматологічних захворювань, актуальні питання стоматології дитячого віку, ортодонції, хірургії та імплантології. Були прочитані також тематичні лекції «Актуальні питання етіології та лікування захворювань пародонту», «Використання новітніх технологій для знеболення в стоматології», «Сучасні аспекти дезінфекційного режиму в стоматології», «Нові технології в профілактиці основних стоматологічних захворювань».

У рамках конференції провели три секційних засідання та обговорено стендові доповіді.

Велике зацікавлення поважної аудиторії викликав, зокрема, виступ доцента Володимира Радька (кафедра ортопедичної стоматології інституту стоматології Національної медичної академії післядипломної освіти ім. П. Шупика, м. Київ). Доповідач зазначив, що в своїй повсякденній практиці лікарі-стоматологи доволі часто зустрічають клінічні випадки, коли дефекти коронкової частини розповсюджуються в під'ясеневу зону. До недавнього часу такі зуби видаляли, проте останні дані свідчать про можливість їх функціонального відновлення за допомогою штифтових конструкцій. Останні можна застосовувати і при лікуванні зубів, зруйнованих нижче рівня ясен. Головне, аби штифтові конструкції відповідали пев-

Такою була тема Всеукраїнської науково-практичної конференції, що відбулася на базі НОК «Червона калина» ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського й викликала великий інтерес визнаних, авторитетних фахівців у царині стоматології, які з'їхалися з усієї України.

ним вимогам. У доповіді ці вимоги були чітко сформульовані.

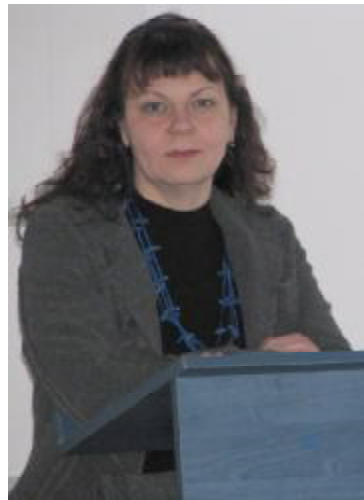
Доктор медичних наук, доцент кафедри стоматології факультету післядипломної освіти лікарів ІФДМА Галина Мельничук доповіла про результати дослідження дактилоскопічних даних, дії спадковості на розвиток захворювань пародонту. Основний висновок з доповіді Г.М. Мельничук — запальні захворювання пародонту не закодовані в спадковому матеріалі і не мають кореляційного зв'язку, на відміну від дистрофічних захворювань пародонту, до яких схильність виявляється майже у 100 відсотків випадків.

Микола Мельничук (асистент кафедри стоматології факультету післядипломної освіти Івано-Франківського державного медичного університету) розповів про діагностику та корекцію голосової функції при протезуванні повними знімними протезами. Ця проблема, як свідчить практика, надзвичайно актуальна, адже, за статистикою, 25 відсотків людей, які старші 60 років, — беззубі. Причини різні. Втрата зубів може бути результатом травми чи захворювань пародонту. Найпоширенішим методом ортопедичного лікування таких пацієнтів залишаються знімні зубні протези. Їх застосовують, аби людина знову могла пережувати їжу, для відновлення естетичних норм обличчя, відновлення вимови звуків (фонем). Для успішного протезування хворих велике значення має діагностика голосової функції на етапах виготовлення знімних пластиночних протезів. Протягом останнього десятиріччя завдяки розвитку передової інформаційної технології стало можливим проводити комп'ютерний спектральний аналіз голосу як в нормі, так і при його змінах. У виступі йшлося про створення функціональних умов, що дають можливість перевірити голосову функцію та корегувати її на етапі виготовлення повних знімних пластиночних протезів.

Доцент І.В. Палійчук (Івано-Франківський державний медичний університет) привернув увагу колег до нових методів

прогнозування, діагностики протезних стоматитів. «Методика парапикального знеболення нижніх молярів спеціальним ін'єктором FALKON» — такою була тема доповіді доцента цього ВНЗ Юрія Кононенка.

Про результати дослідження структурних особливостей емалі зубів людей, опромінених великими дозами радіації, доповідала доцент Любов Завербна (кафедра терапевтичної стоматології Львівського національного медичного університету ім. Данила Галицького). Віддалені радіаційні ефекти твердих тканин зубів у хворих, які зазнали впливу великих доз іонізуючого випромінювання, виявляються у формі некаріозних уражень. Ця закономірність наводить на думку, що під впливом іонізуючого випромінювання відбуваються



Доцент Любов ЗАВЕРБНА (м. Львів)

певні зміни у структурі кристалів гідроксиапатиту емалі, які у цій тканині є найбільшими. Поєднання двох методів дослідження — інфрачервоної спектроскопії та спектроскопії комбінаційного розсіювання — дозволило встановити не лише молекулярну структуру кристалічної решітки гідроксиапатиту емалі, а й простежити зміну її конфігурації в осіб, які зазнали впливу великих доз іонізуючого випромінювання, зазначила Любов Завербна.

Великий інтерес викликав і виступ асистента кафедри терапевтичної та дитячої стоматології нашого ВНЗ Наталії Гутор «Впровадження нового вітчизня-



Декан стоматфакультету Ярослав НАГІРНИЙ та завідувач кафедри терапевтичної та дитстоматології Олександр АВДЄЄВ

ного препарату «Флуоренізиду» у практику стоматолога».

— Препарати нового класу — флуорени (аміксин, флуоренізид) є перспективними лікарськими засобами, — наголосила Наталія Степанівна. — До цієї групи належить і флупетсаль — 1% розчин флуоренізиду. Медична наукова література не містить повідомлень про застосування флупетсалу у стоматології з проблем профілактики й лікування альвеолітів щелеп. Ми вперше застосували новий протизапальний та протимікробний засіб «Флупетсаль» у хірургічній стоматологічній практиці та отримали позитивні результати під час профілактики й лікування альвеолітів. Спосіб забезпечує клінічну ефективність, економічність, фармакодоступність та якість при лікуванні альвеолітів.

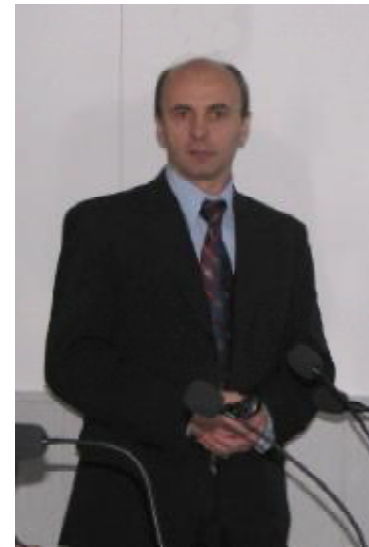
У науково-практичній конференції взяли участь представники фірми Oral-B, ТзОВ «Ден тал депо» (м. Тернопіль). На секційному засіданні Ольга Кочерещук демонструвала засоби гігієни від фірми Oral-B. Микола Сліпченко привернув увагу до сучасної концепції інфекційного контролю та організації власної служби стерилізації на базі стоматологічної клініки (кабінету). Надія Манашук мовила про сучасні технології в стоматології, а Наталя Чорній знайомила з інноваційною формулою для безпечного відбілювання зубів в домашніх умовах. На організованій виставці було гідно представлено продукцію фірм-спонсорів. Представники фірм презентували набори з ортодонтними конструкціями та засоби гігієни порожнини рота. Підбивши підсумки роботи, учасники науково-практичної конференції ухвалили рішення. У ньому, зокрема, передбачено:

— розширити вивчення питань знеболення зубів; корекції голосової функції на етапах виготовлення протезів; з профілактики протезних стоматитів; захворювань пародонту;

— враховуючи забруднення навколишнього середовища радіонуклідами, зосередити увагу на дослідженні впливу доз іонізуючих променів на структурні особливості емалі зубів людей,

інших тканин щелепно-лицевої ділянки;

— рекомендувати подальше дослідження різних типів відбиткових матеріалів та способів отримання відбитків, особливостей виготовлення



Доцент Іван ПАЛІЙЧУК (м. Івано-Франківськ)

фіксувальних елементів протезів і їх вплив на результати зубного протезування;

— продовжити дослідження механізмів розвитку запального та деструктивного процесів, ролі клітинних і гуморальних реакцій, у патогенезі захворювань СНЩС, здійснювати експериментальну апробацію засобів їх медикаментозної корекції й профілактики;

— продовжити впровадження нових антимікробних препаратів для профілактики та лікування післяопераційних ускладнень у щелепно-лицевій ділянці;

— зміцнювати зв'язки між навчальними та науково-дослідними закладами України задля спільного планування комплексних наукових тем і раціонального використання нової діагностичної та лікувальної апаратури, лабораторних приладів, дефіцитних реактивів, впровадження нових методів дослідження.

Науково-практичну конференцію з цієї тематики вирішено проводити щорічно із залученням кафедр і науково-дослідних установ клінічного профілю.

Оксана БУСЬКА

СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ: ЧИ ПОДОЛАЄМО?

Серед багатьох медичних проблем, що охопили людство і становлять для нього серйозну загрозу, Всесвітня організація охорони здоров'я на перше місце ставить серцево-судинні захворювання. Особливо небезпечною є ситуація в Україні, яка лідирує за рівнем захворюваності й смертності від ішемічної хвороби серця, гіпертонії, серцевої недостатності тощо. Рівень захворюваності у нас удвічі вищий, ніж у Росії і у 8-10 разів ніж у Швейцарії, Франції, інших європейських країнах.

Біда ще й у тому, що всі серцево-судинні захворювання нині дуже помолодшали. Якщо раніше вони непокоїли 60-70-річних людей, то тепер інсульт та інфаркт уражують навіть 30-40-річних чоловіків і жінок. Часто це трапляється тоді, коли людина досягла бажаного соціального статусу і вже може насолоджуватися плодами своєї праці. Причина криється в несприятливій екологічній обстановці, підвищеній стресовості суспільства, економічних негараздах, які випали на долю сучасних поколінь.

Не краща ситуація склалася й на Тернопілі. Головний лікар другої міської лікарні Віктор Кміта зауважує, що серцево-судинні захворювання — одна з найважливіших медико-біологічних і соціальних проблем як в Україні, так, зокрема, і в обласному центрі. Вони посідають перше місце в структурі хвороб, зумовлюють майже дві третини всіх випадків смерті та третину причин інвалідності. Серцево-судинні й судинно-мозкові захворювання суттєво впливають на тривалість та якість життя тернополян і загалом на показники втрат життєвого потенціалу країни. Тому боротьба із серцево-судинними захворюваннями є одним з пріоритетів роботи кардіологів і лікарів терапевтичного профілю другої міської лікарні.

Варто зауважити, що кардіологічне відділення другої міської лікарні розпочинає свій літопис з початку 1976 року. Саме тоді став до ладу ще один корпус новозбудованого медичного закладу і цей медпідрозділ, який перебував у першій лікарні, справив новосілля.

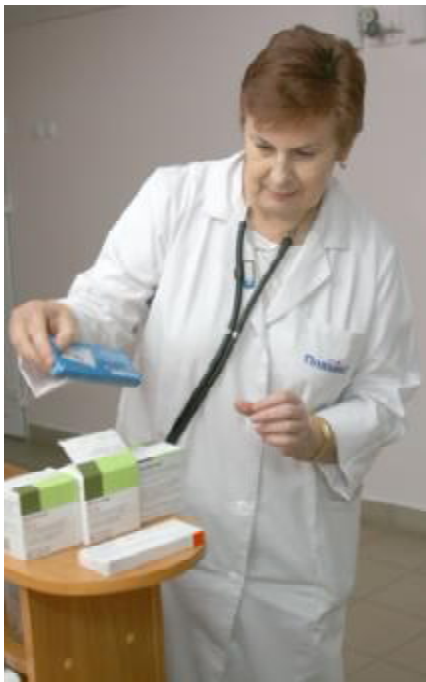
— Добре пам'ятаю той день, коли прийняли першого пацієнта. — Це було 23 лютого, — пригадує лікар-ординатор Ольга Лисенко. Упродовж 20 років вона очолювала відділення, а нещодавно передала естафету молодшому, проте не менш дос-



Віктор КМІТА, головний лікар міськлікарні №2

відченому кардіологу Борису Степанчуку.

Кардіологічне відділення розраховане на перебування 60 пацієнтів, вісім ліжок у блоці інтенсивної терапії. В квітні минулого року за кошти з держ-



Ольга ЛИСЕНКО, лікар-ординатор

бюджету та за підтримки міської влади блок інтенсивної терапії суттєво оновили — створили шість індивідуальних палат і ре-



анімаційну залу. Діє тут сучасна система відеоспостереження — медсестра має змогу вести нагляд за хворими за допомогою відеосистеми. Придбали сучасні кардіомонітори, апарати штучної вентиляції легень.

— Палати інтенсивної терапії створені з часу відкриття відділення, тут перебувають «важкі» пацієнти, з діагнозом «інфаркт міокарда», — розповідає Ольга Лисенко. — На рік надаємо необхідну допомогу майже 200 таким хворим. Звісно, лікування недужих з інфарктом міокарда проводимо згідно зі стандартами та протоколами МОЗ України.

Крім цього захворювання, лікують у відділенні пацієнтів зі складними порушеннями серцевого ритму, гіпертонічними кризами на тлі гіпертонічної хвороби, станами декомпенсації внаслідок серцево-судинної патології. Для ургентної допомоги відділення достатньо забезпечене необхідними препаратами та апаратурою.

Значна кількість пацієнтів тут — зі складними порушеннями серцевого ритму. Для його відновлення загалом використовують медикаментозні засоби, але почасти доводиться вдаватися до електроімпульсної терапії. Така методика попереджує розвиток декомпенсації, а також таких

грізних ускладнень як мозкові інсульти.

Нині у кардіологічному відділенні меддопомогу кардіологічним хворим надають три лікарі-ординатори, п'ять лікарів забезпечують цілодобове чергування у блоці інтенсивної терапії.

ДОВІДКА «МА»

Торік у кардіологічному відділенні другої міської лікарні надано допомогу понад 1500 пацієнтам. Курс лікування пройшли понад 150 хворих з інфарктом-міокарда, 24 пацієнти з них — повторно.

П'ятьом недужим провели процедуру тромболізу з препаратом «Актилізе».

Допомагають науковці

У кардіологічному відділенні необхідну консультативно-діагностичну допомогу надають науковці ТДМУ — професори Борис Рудик, Олексій Масик, доцент Надія Ярема. Під керівництвом професора Бориса Івановича Рудика проводять практично-наукові конференції за участю кардіологів краю та Тернополя. На базі кардіологічної клініки виконують кандидатські та докторські дисертації, впроваджують нові методики лікування, зокрема, порушення кальцієвого обміну при артеріальній гіпертензії, проводиться апробація нових препаратів у лікуванні артеріальної гіпертензії.

Міністерство охорони здоров'я України створило державну



програму запобігання та лікування серцево-судинних і судинно-мозкових захворювань на 2006-2010 роки. Її затвердив Кабінет Міністрів України 31 травня 2006. Основним завданням та метою цієї програми є попередження, зниження рівня захворюваності серцево-судинного й судинно-мозкового профілю, інвалідності та смертності від її ускладнень, а також збільшення тривалості й підвищення якості життя хворих. Загальна вартість виконання державної програми становить майже 797 мільйонів гривень.

**Лариса ЛУКАЩУК,
Ярослав СТАРЕПРАВО (фото)**

ІНТЕРНЕТ-ІНФО

СТВОРІТЬ ПОЗИТИВНИЙ НАСТРІЙ У ДОМІ

Нервозність, як відомо, не тільки заважає приймати правильні рішення, а й псує взаємини з найближчими — коханим, дітьми й батьками. Є кілька порад, які допоможуть заспокоїтися й створити позитивний настрій у домі. Насамперед потрібно запам'ятати: тривоги й образи не повинні витати в повітрі, у якому ви хочете відчутти любов. Гарна «погода» в домі готується ввечері.

Психологи радять робити вечерю або вечірнє чаювання якомога затишнішим і комфортнішим для всіх членів сім'ї, прагнути готувати улюблені ласощі, можна навіть ставити на стіл спеціальні прибори. І, головне, не починати будь-які «розбори польотів» чи розмови на теми, які можуть призвести до сварки.

Якщо є серйозні проблеми, то все одно не варто думати про них безперервно. Потрібно намагатися відволіктися, переключитися на інші, менш важливі теми. Адже давно помічено, що «зациклення» на одній темі, постійне її прокручування в голові призводить не до правильного рішення, а до інфарктів та інсультів.

У житті обов'язково повинна бути ясна і благородна мета, самі думки про яку вселяють радість і змушують думати про щось добре й світле.

Дуже важливо позбутися втоми. Вона викликає дратівливість і, як наслідок, натягнуті взаємини з людьми. Виникає стомленість, найчастіше, через невміння розумно розподілити свій час і визначити, що дійсно важливо, а на що не варто витрачати багато сил. Часто ми настільки прагнемо встигнути все, що не знаходимо в домі такі необхідні для гарного настрою 7-8 годин сну.

Деякі стверджують, що життя похмуре, тому що поруч немає коханої людини. Тут порада проста: якщо нема кого кохати — полюбіть себе. Навіть з дуже скромними доходами можна влаштувати собі хвилинки насолоди: ванна із запашною піною, маленькі подарунки собі, коханій, квиток на хороший концерт або фільм, чашка кави в романтичному кафе міста.

І ніколи не варто особливо прислухатися до того, що говорять сусіди або колеги по роботі. Зрештою, ми це не те, що про нас думають, а те, чим ми живемо і на що сподіваємося. Тому не варто вистилати свій життєвий шлях коментарями зі сторони і, тим більше, образами на них.

СТАВИТИСЯ ДО БЛИЖНЬОГО ТАК, ЯК МИ ХОТИЛИ Б, АБИ СТАВИЛИСЯ ДО НАС

(Закінчення. Поч. на стор. 3)

У Службі безпеки України створено окремий підрозділ з виявлення та припинення дій, спрямованих на розпалювання расової чи національної ворожнечі. Міністерство внутрішніх справ України підготувало «План заходів МВС України щодо протидії расизму на період до 2009 року». У Києві, Одесі, Львові та Луганську торік почали діяти спеціальні підрозділи кримінального розшуку для боротьби з насильницькими злочинами расистського характеру.

Ситуація, що склалася, вимагає від органів законодавчої, виконавчої та судової влади підготувати й ухвалити базовий антидискримінаційний закон, який містив би всі необхідні визначення, перелік ознак, за якими забороняється дискримінація та механізми захисту від неї, підвищив відповідальність за протидію дискримінації, запроваджував спеціальний антидискримінаційний орган.

Зазначимо, базовим документом, спрямованим на захист прав і свобод дітей, є «Конвенція про права дитини», яку схвалила Генеральна Асамблея ООН 20 листопада 1989 року і ратифікувала Верховна Рада України 27 лютого 1991 року. У преамбулі «Конвенції про права дитини» зазначено, що «Організація Об'єднаних Націй у Загальній декларації прав людини і Міжнародних пактах про права людини проголосила і погодилася з тим, що кожна людина має володіти всіма зазначеними в них правами і свободами без будь-якої різниці за такими ознаками, як раса, колір шкіри, стать, мова, релігія, політичні та інші переконання, національне чи інше походження, майновий стан, народження чи інші обставини».

Понад 60 років тому, 19 грудня 1948 року, держави-учасниці ООН прийняли Універсальну декларацію прав людини (УДПЛ), преамбула її твердить, що «визнання гідності та рівних і невід'ємних прав усіх членів людської сім'ї є запорукою сво-

боди, справедливості та миру в світі».

Методологічною основою теоретичних засад виховання студентів є ідеологія українського державотворення, зорієнтована на входження України в співтовариство цивілізованих держав.

Культура міжетнічних відносин передбачає повагу прав людини; сформованість інтересу до представників інших народів; толерантне ставлення до їхніх цінностей, традицій, мови, вірувань; вміння виражено поступатися своїми інтересами на догоду етнічним та релігійним групам заради громадянської згоди.

Головне завдання сучасних закладів освіти — виховання гро-

народу, інших націй і народностей.

На думку експертів, виховання толерантності слід розпочинати ще в школі. Головними компонентами в просвітницькій роботі з попередження поширення ксенофобських і расистських проявів виступають глибокі знання про толерантність та певні навички розв'язання конфліктів. Знання допомагають переконати кожного в доцільності прийняття рішень, і допомагають усвідомити наслідки вчинків, межі толерантності, а також містять інформацію про можливі й необхідні альтернативні дії. Важливо вчити долати непорозуміння через спілкування; знайомити з особли-

культурні взаємозв'язки, літературу і мистецтво різних народів і країн, диспути про культуру міжетнічних відносин. З питань правового виховання добре проводити дискусії, засідання «круглих столів» на теми: «Ми і закон», «Молодь і закон» тощо.

Проводячи просвітницьку роботу щодо попередження жорстокості, ксенофобських і расистських проявів, доцільно використовувати і, зокрема, спеціальні інноваційні виховні технології, що допоможуть краще усвідомити власний внутрішній світ, домогтися успіху в житті, не експериментувати з невідомим, яке може мати негативні наслідки, а керуватися власними бажаннями й діями. До таких технологій належать тренінги. Адже особи, які проходять навчання за тренінговою програмою, отримують нові можливості змінити себе на краще, глибше зрозуміти власні почуття, думки і почуття іншої (не такої, як «я», людини), навчитися керуватися ними, дотримуватися існуючих правил поведінки. Навчання в тренінгових групах відкриває нові перспективи, дає учасникам радість спілкування, навички співпраці, дарує нових друзів. Позитивним є те, що тренінг — це завжди спілкування, ефективна форма опанування знаннями, уміннями, навичками, цікавий процес пізнання себе та інших.

Одним з ефективних методів у системі виховання є рольова (ділова) гра. За допомогою серії рольових ігор можна в невимушеній ігровій ситуації набути досвіду засвоєння нових знань, умінь і навичок; проаналізувати альтернативні способи дій зміни ситуації на краще; відпрацювати певні види безпечної поведінки у соціумі; розпочати їхнє застосування на практиці; закріпити засвоєний матеріал та набути впевненості у своїх силах.

У рамках просвітницьких кампаній рекомендовано проводити форуми рівних можливостей, засідання «круглих столів» з питань, пов'язаних з нерівністю та дискримінацією, кулінарних яр-

марків, виставок, конкурсів та фестивалів дружби, тижнів ООН, а також вечори дружби та майстер-класи з вивчення традиційних мистецтв різних народів в гуртожитках, де проживають студенти-іноземці. Особи, які прибули на навчання в Україну з інших держав, мають більше знати про нашу країну, її історичне минуле та сучасне життя, її здобутки, прорахунки та перспективи розвитку тощо.

Треба:

— зорганізувати проведення акцій, конференцій, семінарів, «круглих столів», громадських слухань, дебатів з означеної проблеми за участі представників МЗС, СБУ, МВС, державних органів, міжнародних та громадських організацій, кореспондентів провідних ЗМІ;

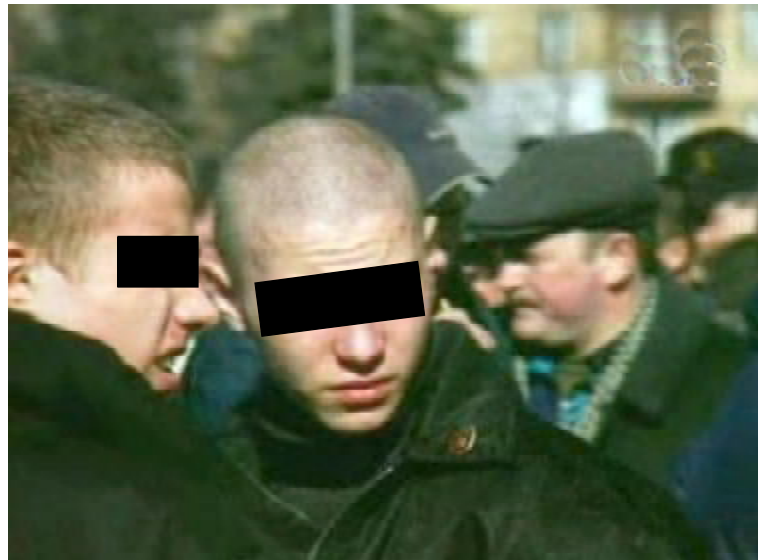
— проводити години куратора в формі тренінгових занять з тем «Дізнайся про свої права», «Молодь проти расизму», «Толерантність врятує світ», «Насильство: аспекти виникнення, відповідальність, шляхи уникнення», «Толерантність — крок до свободи», а також акції присвячені Міжнародному дню боротьби за ліквідацію расової дискримінації (21 березня), Міжнародному дню проти фашизму, расизму, антисемітизму (9 листопада), Дню прав людини (10 грудня).

Все це допомагатиме створенню сприятливого мікроклімату у студентському колективі, вихованню толерантного ставлення до студентів-іноземців, представників національних меншин, біженців, мігрантів.

Задля формування толерантних відносин українські та іноземні студенти залучатимуться до участі в різноманітних культурно-мистецьких акціях, гуртках, творчих об'єднаннях.

У нашому університеті дедалі більше іноземних студентів залучають до участі в студентському самоврядуванні. На кафедрах в інститутах відбуваються «круглі столи», зустрічі з працівниками правоохоронних органів, юстиції, суду, управління у справах сім'ї, молоді та спорту, управління національностей та релігії.

Галина КРИЦЬКА,
заступник проректора
з виховної роботи
та соціальних питань



мадянина, формування у нього таких особистих якостей, які сприятимуть перетворенню нашого суспільства у життєспроможне, громадянське, демократичне та гуманне. Ці завдання можуть зреалізувати авторитетні, високоосвічені люди, носії високої загальної професійної, правової, політичної, інтелектуальної культури за умов вільного розвитку особистості, залучення молоді до різноманітних видів творчої діяльності (науково-дослідної, культурно-просвітницької, правоохоронної тощо), до участі у відродженні забутих та створенні нових національних, культурних традицій нашого

мадянина, формування у нього таких особистих якостей, які сприятимуть перетворенню нашого суспільства у життєспроможне, громадянське, демократичне та гуманне. Ці завдання можуть зреалізувати авторитетні, високоосвічені люди, носії високої загальної професійної, правової, політичної, інтелектуальної культури за умов вільного розвитку особистості, залучення молоді до різноманітних видів творчої діяльності (науково-дослідної, культурно-просвітницької, правоохоронної тощо), до участі у відродженні забутих та створенні нових національних, культурних традицій нашого

востями та ризиком конфліктних ситуацій, надаючи, таким чином, можливість кожному індивіду контролювати свою поведінку. Пропонувати альтернативні способи врегулювання конфліктів і вчити застосовувати набуті знання в реальних ситуаціях.

У закладах освіти України має панувати атмосфера нетерпимості до проявів жорстокості, расизму та ксенофобії. Просвітницькі заходи мають бути спрямовані на виховання толерантності, терпимості до іншого, миролюбності, доброзичливості, готовності допомагати іншим.

Ці заходи містять бесіди, лекції про історію, культуру, звичаї та

ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

ГОЛОВНЕ — УВАГА НАВЧАННЮ

Шахрізат Ромазановій — дев'ятнадцять. Вона студентка 2 курсу медичного факультету ТДМУ. Розповідає, що змалку мріяла стати лікарем, хоча в сім'ї медиків не було. Тато свого часу закінчив дорожній інститут, мама — домогосподарка. Щоправда, мамина сестра працює медсестрою в лікарні. Шахрізат теж хотілося швидше вирости й навчитися лікувати людей. З цікавістю розпитувала тітку про її роботу. Але кардинально на її вибір вплинув той давній випадок з маленьким братиком.

— Коли він зненацька захворів, я була в розпачі, а батьки пережили, мабуть, найважчі хвилини в своєму житті. На щастя, все

обійшлося. Братика — його звали Магомед Сайгід — виликували. Зараз він — здоровий, жвавий хлопчик. Другокласник. Я ж після

тієї історії дуже захотіла стати лікарем.

У Шахрізат є ще три сестри. Дві старших — Діана та Сакія — закінчили юридичний університет, молодша Рук'ят — школярка. Родина Шахрізат мешкає в Дагестані (Російська Федерація), в місті Ізбербаш.

— У перекладі «Ізбербаш» означає «гірський», — розповідає дівчина. — Місто й справді оточене горами. А ще неповторної краси йому надає Каспійське море. Дім, де я виросла, поруч з морем.



14 лютого відзначаємо свято всіх закоханих – День святого Валентина. Цього дня прийнято дарувати як вияв сердечних почуттів – щирі поцілунки, квіти і головне – любов. Редакція газети «Медична академія» теж вітає усіх читачів з цим чудовим святом і дарує цю сторінку.

**ЩАСЛИВИЙ
ТОЙ, ХТО
ЛЮБИТЬ**



«Любов – це не просто ніч, не просто день, не просто слово із пісень», – долинають до мене звуки улюбленої пісні...

День Валентина і сама атмосфера, якою він просякнутий, завжди налаштовують мене на споглади, мрії та ліричні роздуми про почуття, що надає життю смаку та насиченості.

Все життя людини, від народження до смерті, можна розглядати як процес розвитку та перетворення хаотичної енергії природи немовляти в цілісний і усвідомлений мікрокосмос людини, освячений мудрістю та глибиною. І на певному етапі цього процесу виникає можливість, а частіше навіть потреба... Потреба любити... Передовсім, людина повинна сформуватись як самостійна осо-



бистість, яка готова до цілком незалежного, автономного існування. Ось у такий час вона починає задумуватись, а чи не потрібно їй ще щось, окрім матеріальної незалежності? Чи потрібне їй ще щось, а чи ще хтось? Як правило, відповідь завжди ствердна. На мою думку, такі роздуми є передумовою для виникнення сильних почуттів і творення взаємин, суть яких полягає у знищенні власного егоїзму та у відмові від власного «я» (не маю на увазі відмову від свого внутрішнього духовного життя та внутрішньої свободи). Адже помилкою було б відмовлятися від свого «я», якщо воно ще не сформовано, адже як можна віддавати те, чого немає. Ось чому кажуть, що всьому свій час. І не потрібно створювати так звану «моду» на кохання, шукати те, чого нема. Звичайно, що сидіти, склавши руки і чекати – це нудно. Я не закликаю до цього, адже любов буває різна. Буває любов як підґрунтя для шлюбу. Є до рідних, до друзів... Отож даруймо свою любов дітям, друзям, колегам, знайомим... Адже подібне притягує подібне...

Ольга ШУКЛІНОВА,
студентка III курсу
фармацевтичного
факультету



**РОБІТЬ КОХАННЮ
КРОК НАЗУСТРІЧ**

...Вона з нетерпінням очікувала від нього дзвінка, нестримно хотіла чути його голос, безперестанно уявляла собі цю розмову...

Так-так, все правильно, мова йде про кохання, яке запалало яскравим полум'ям від одного погляду двох пар очей красивих молодих людей. Ця зустріч стала випадково у студентській кав'ярні одного з навчальних корпусів університету. Але ж випадковостей не буває. Це доля так зробила, щоб вільне місце, яке вона шукала, було лише біля нього. Яка красива дівчина! І го-

лос мелодійний. Він теж хлопець хоч куди, але, на жаль, скромний і нерішучий. Тому й сидів вдома, перекидав з руки в руку мобільний телефон та ніяк не міг наважитися зробити дзвінок, якого сам так чекав. Підбирав слова, інтонацію, а клавішу виклику натиснути не міг.

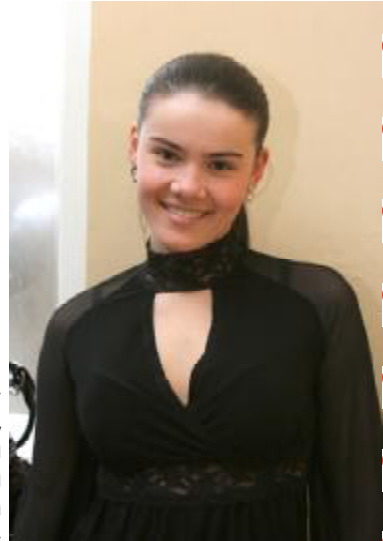
Вона хотіла зателефонувати першою, але вагалася: це повинен зробити він. А може... запитати в якому корпусі в нього завтра пари? Зрештою, причину для дзвінка знайти не важко, але як бути з принципами? А тим часом невпинно цокав годинник, збігали дорогоцінні хвилини. Любов так просилася жити, але час очікування зводив все нанівець. Та раптом в неї зазвонив телефон... І це було як великий космічний вибух, який започаткував нову галактику кохання в безкрайності космосу...

Навчіться робити перший крок, не дайте померти любові!

Петро СОРБА,
студент VI курсу
медичного факультету

**ЛЮБОВ НЕ ЧЕКАЄ
НАГОРОДИ**

Любов надто складне, святе й багатогранне почуття, аби такі молоді, як я, могли досягнути й збагнути його. Тому на запитан-



ня: «Що таке любов?», дозволю собі відповісти словами письменника Олександра Купріна: «Любов – безкорисна, жертвна, що не чекає нагороди. Та, про яку сказано – «сильна, як смерть!» Та любов, заради якої хочеться зробити подвиг, не шкода віддати життя! Любов – найвеличніша таємниця в світі. Ніякі життєві труднощі, компроміси, розрахунки не повинні торкнутися її».

Ці слова часто згадую напередодні Дня святого Валентина. До цього свята, за традицією, в актовій залі нашого університету відбувається концерт. Студенти співатимуть і танцюватимуть, буде чимало цікавих конкурсів. Як завжди, мої друзі-одногрупники зберуться разом, щоб привітати одне одного. А найромантичніше свято зустріну з коханим – він теж студент.

Ольга БУРАК,
студентка IV курсу
медичного факультету

ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

Я дуже люблю своє місто, рідний край.

– Вищу медичну освіту ви вирішили здобувати в ТДМУ. До того вже бували в Україні?

– Ні, але багато чула про Україну від свого батька. Він вчився у Львові. Для нього це місто його студентської юності. Для мене ж таким став Тернопіль. Знаю, що навчатися в ТДМУ прагнуть вихідці з багатьох країн, як кажуть, близького й далекого зарубіжжя, адже викладання тут на дуже високому рівні. Вдома мені порадили вступати саме в ТДМУ, бо це дуже хороший університет і знання тут дають відмінні. Я вступила і дуже цим

задоволена. Хоча додому далеко, але якщо хочеш отримати хорошу освіту, доводиться чимось жертвувати. Вчитися мені подобається. Заняття ведуть прекрасні викладачі, науковці, які дають нам, студентам, міцні знання, власним прикладом стимулюють нас до праці, до відповідальності за власні дії. І серед ровесників у мене з'явилося багато друзів. У спілкуванні – жодних проблем, навіть мовних. Російською спілкуюся вільно (вивчила її в школі, як і англійську), активно освоюю українську. Навчання дається легко, бо вчителі хороші. Правду кажуть: щоб швидше вивчити мову, треба

щодня тренуватися, тобто говорити. В гуртожитку мешкаю з двома дівчатами – українками, двома Іринами. Дуже хороші дівчата. Вчать на тому ж факультеті, що й я, лише на 3 курсі. У тому, що спит з української цієї сесії склала успішно, є і їх заслуга.

На зимові канікули Шахрізат відвідала рідних.

– Удома моєму приїзду дуже зраділи, розпитували про університет, про Україну. Батьки були щасливі, що сесію склала успішно, що задоволена своїм студентським життям і своїм вибором.

– Ким бачите себе після закінчення університету?

– Спочатку дуже хотіла стати хірургом, а тепер вагаюся що обрати: хірургію, педіатрію чи гінекологію. Час покаже. Наразі я лише на другому курсі і ще матиму змогу під час навчання вирішити, що більше до душі.

– Які ж дисципліни подобаються найбільше?

– Дуже подобається латинь. Надзвичайно цікава гістологія. І всі інші дисципліни теж, бо кожна з них майбутньому лікарю потрібно знати. Інакше не стати високоосвіченим фахівцем. Тому навчанню віддаю найбільше часу.

– Відпочиваєте як?

– Люблю читати книги, особливо поезію, музику слухати.

– Яка музика найбільше подобається?

– Своя, народна, хоч люблю й українські, і російські пісні.

– Кому з поетів надаєте перевагу?

– Мій улюблений поет – Расул Гамзатов. А ще – Пушкін.

– Що думаєте про Тернопіль?

– Гарне місто. Тихе, зелене, спокійне. Почуваюся тут дуже добре. Задоволена, що обрала саме ТДМУ, бо викладання тут на голови дві вище, ніж в інших вищих навчальних закладах.

Оксана БУСЬКА,
Ярослав СТАРЕПРАВО (фото)

ВЕЛИКЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗІОТЕРАПІЇ

Фізіотерапія – галузь медицини, що вивчає фізіологічну та лікувальну дію природних і, створених людиною, фізичних факторів, розробляє методи їх профілактичного й лікувального використання, а також практично їх застосовує. Великого значення фізіотерапії надавали завжди. Засновуючи 1958 року обласну клінічну лікарню, одразу ж подбали й про фізіотерапевтичний кабінет. Завідуючою призначили Ірину Олександрівну Маєвську – людину великої душі, висококваліфікованого фахівця. Про себе вона залишила якнайкращі спогади в тих, хто працював поруч з нею.

Серед ветеранів відділення – Софія Федорівна Левицька. Вона прийшла працювати в обласну лікарню півстоліття тому, тривалий час очолювала, зокрема, медсестринський колектив фізіологічного відділення. Марія Іванівна Гардецька власний медичний стаж почала писати з 1957 року. І нині вона у праці. Як і Катерина Михайлівна Гуськова. 1958 року вона закінчила медучилище у Воронежській області в Росії. Сестри її після війни приїхали мешкати до Тернополя, і коли Катерина Михайлівна на батьківщині здобула фах медсестри, пропрацювала п'ять років фельдшером, покликали в Україну. Влаштувалася вона в обласну лікарню медсестрою.



Світлана КАЛАЙДЖАН, завідувача відділенням (1981–2008 рр.)

У післявоєнний час писати свою трудову біографію почала Оксана Андріївна Домасевич. Працювала вона в різних медичних установах Тернопілля. А коли півстоліття тому відкрили фізіотерапевтичний кабінет попросилася сюди молодшим медпрацівником. Звідси у дев'яностих роках пішла на заслужений відпочинок.

Фізіологічний кабінет створили в п'ятдесятих роках у відповідальному приміщенні, обладнали інгалятором, лампою для загального ультрафіолетового опромінення, тубус-кварцем для носоглотки, апаратами УВЧ і гальванізації. 1963 року організували фізіотерапевтичне відділення і його очолила

Ірина Олександрівна Маєвська. З'являється й посада лікаря-фізіотерапевта, яку займає Ніна Григорівна Блінова. Старшою медсестрою призначили Поліну Тимофіївну Пруселіс, медсестрою-масажисткою – Ганну Дмитрівну Гецько. Цей медичний підрозділ забезпечує консультативну та організаційно-методичну допомогу в обласній лікарні й лікувальних закладах краю. Стали розширювати площі приміщень, отримали й додаткові апарати, як-от «Іскра-1» для проведення дарсонвізації, а також ультразвуковий УЗТ-1001-Ф. Відкривають й нові кабінети: грязелікувальний, па-



Наталія БРИКСА, завідувача відділенням

рафіно-озокеритолікування та водолікувальний. Впроваджують нові методики фізіотерапевтичного лікування, збільшують склад середнього та молодшого медичного персоналу.

1981 року завідувачою відділенням призначили Світлану Самвелівну Калаїджан. В обласну лікарню вона прийшла працювати 1972 року одразу ж після закінчення Тернопільського медінституту. 27 років Світлана Самвелівна керувала фізіотерапевтичним підрозділом, дбала про його розвиток, впровадження нових методик лікування, оновлення матеріально-технічної бази.

2001 року посади лікарів-фізіотерапевтів посили Наталя Ярославівна Брикса та



Мирослава ГНАТКО, лікар-фізіотерапевт

пільської обласної клінічної комунальної лікарні.

Торішнього лютого до стерня керування відділенням стала Наталя Ярославівна Брикса. Вона п'ять років пропрацювала в приймальному відділенні, а вже шостий – у фізіотерапевтичному.

У відділенні трудяться сімнадцять середніх медичних спеціалістів, які володіють усіма методиками фізіотерапевтичних процедур. Тринадцять з них мають вищу кваліфікаційну категорію. Сумлінні в роботі й одинадцять молодших медичних сестер. Принагідно зазначити, що старшими медсестрами у відділенні працювали Поліна Тимофіївна Пруселіс, Софія Федорівна Левицька, Ганна Сергіївна Федчишин. Тепер медсестринський колектив очолює Тетяна Миколаївна Запорожець, випускниця Ульяновського медичного училища в Росії. Майже двадцять років працює вона за обраним фахом.

**Микола ВІЛЬШАНЕНКО
Світлина автора**



Оксана ДОМАСЕВИЧ, Софія ЛЕВИЦЬКА, Марія ГАРДЕЦЬКА, Катерина ГУСЬКОВА – ветерани відділення

ЯК ОЧИСТИТИ ОРГАНІЗМ ПІСЛЯ ЗАСТІЛЛЯ

Свята завжди приносить нам не лише багато радості та спілкування, а й чимало калорійної їжі, іноді й алкоголю, що, звісно, не може не позначитися на здоров'ї. Як собі зарадити? Терапевт обласного Центру здоров'я Галина Зот у майбутньому радить зберігати помірність у прийманні їжі.

Особливо потрібно бути обережними людям, які мають хронічні недуги, адже від масної калорійної їжі може загостритися панкреатит, холецистит, серцево-судинні недуги та інші. Тим, хто вже зіткнувся з проблемами переїдання, радить переходити на звичний режим харчування поступово, – інакше можуть виникнути негаразди із здоров'ям. Організм вже випробував один стрес – жирні страви та калорійні салати з майонезом. Унаслідок цього печінка і підшлункова залоза працюють з перевантаженням, переробляючи жири та вуглеводи

– Добре було б перейти на п'ятиразове харчування, їсти часто, але мало, – радить лікар. – Потурбуйтеся про організм, який вже витратив вітамінний запас, зроблений восени, зокрема, з прицілом на нейтралізацію токсинів і шлаків, що утворилися через нестримне споживання масної та гострої їжі. Більше пийте підкисленої рідини, скажімо, чай з лимоном і зелений чай, які сприяють розщепленню жиру, що нагромадився в організмі. Споживання солі краще зменшити.

Не зайвим буде «почистити» організм активованим вугіллям або блакитною глиною, їсти якомога більше сирих овочів, особливо капусти, моркви і буряка, частіше вживати каші – вівсяну й гречану.

При бажанні можна провести вітамінізацію організму – вживати підвищені дози аскорбінової кислоти після їжі протягом тижня або ж пити насичений шипшиновий чай. Рекомендують й полівітаміни або вітамінно-мінеральні комплекси.

А ще Галина Зот радить не забувати про рухову активність. Прогулянка до парку, озера додасть не лише приємних емоцій, а й допоможе позбутися зайвих калорій, збадьорить організм. Якщо часу на цей вид дозвілля не вистачає, то лікар радить менше користуватися транспортом, а до роботи йти пішки.

Лілія ЛУКАШ

СЕРЦЯ ПОТЕПЛИШАЛИ ВІД УВАГИ

Ще ніби вчора готувалися до свята, яке з нетерпінням чекають цілий рік не лише діти, а й дорослі, сподіваючись на диво, заглядають під подушки, хочуть впевнитися, чи до них приходив святий Миколай? Чи обдарував їх омріяними та бажаними подарунками, — і водночас бояться побачити там різки за непослух.

Акція «Миколай про Тебе не забуде» разом з «Фабрикою святого Миколая», благодійним фондом «Карітас» охопила дві тисячі тих, хто потребує допомоги.

Волонтери, а це — молодь, старшокласники, студенти — помічники святого Миколая, завітали в дитячі будинки, інтернати, лікарні, до ВІЛ-інфікованих, сиріт, дітей-інвалідів, багатодітних родин, малозабезпечених.

У церквах проходила акція «Різдвяна свічка», кошти з продажу якої йшли на допомогу тим, хто її потребує.

Коли ти приймаєш дар — то наповнюєш долоню, а коли сам даруєш — то заповнюєш своє серце добром. Це розуміють і студенти-іноземці 5-6 курсу ТДМУ з Малайзії, які вже другий рік поспіль готують сюрпризи для душевнохворих Тернопільської обласної комунальної клінічної психоневрологічної лікарні.

17 січня 2009 року вони прийшли до хворих 7 соматопсихіатричного відділення з приготованим обідом, подарунками, а також з танцями та піснями.

Бачили б ви очі хворих! Вони випромінювали радість, відчуття того, що про них не забули, що вони ще потрібні в цьому житті.

Для цих студентів є цілком зрозумілим те, що потрібно спочатку змінити своє серце, зробити



так, щоб воно було чисте, світле — і тоді розсіється п'ятьма, морок, смуток і страх, і людина зрозуміє значення та цінність свого існування.

Треба намагатися робити один одному добро, щоб кожен бажав іншому всього найкращого, щоб любов до ближнього завжди мала місце в серці кожної людини, намагатися розуміти інших у міру своїх можливостей, допомагати один одному і словом, і ділом.

Все що посієш, треба доглядати, леліяти, зранку до вечора турбуватися про ниву, обробляти, знищувати бур'яни. Працю не можна зупиняти, бо ця земля дана нам для обробітку — це

нива нашого серця, яку треба охороняти, про яку треба турбуватися і любити, бо що посієш — те й пожнеш, якими вчинками начиниш душу дитини — те й отримаєш в «квадраті», тобто, посієш погане — отримаєш зло, яке бумерангом повернеться до тебе; посієш в дитячі душі часточку свого тепла, іскринку — отримаєш ватру, яка буде палати і обігрівати тебе впродовж життя.

Все це розуміє наша молодь. Коли прийшли студенти-волонтери до дітей у відділення, то всі побачили на дитячих обличчях радість. Діти веселилися разом із студентами, танцювали, грали в ігри. Їхні серця потеплишали від уваги, подарунків, щирості у взаєминах, від того, що хтось приділив їм стільки уваги.

Хотілося б побажати всім учасникам дійства радості, постійного стану спокою й рівноваги у важких ситуаціях, невдачах і клопотах.

**Людмила СНОВИДА,
асистент кафедри неврології,
психіатрії, наркології
та медичної психології**

HEARTS WARMED UP FROM ALL THE ATTENTION

It seemed like yesterday that we were getting ready for the holiday both children and adults are anxiously looking forward to throughout the entire year: hoping for a miracle, they search under their pillows, wondering if Saint Nicholas has come by their homes. Has he brought the long-awaited gifts? Or has he left only whips to show that he noticed their disobedient behavior?

Charitable event «St. Nicholas remembers you» together with «St. Nicholas' factory» and charitable fund «Caritas» united two thousand children calling for help.

Volunteers — young adults, high-school and college students — St. Nicholas' aides stopped by orphanages and hospitals to see child HIV patients, orphans and children with severe physical disabilities. They also remembered to visit multi-children and low-income families.

Churches participated in the event «Christmas candle». All sales from these candles went to people in need of material assistance.

When we receive presents — we only fill up our hands, but when we give — we fill our hearts with kindness. Ternopil State Medical Academy fifth and sixth year international students from Malaysia have realized the latter: second year in a row they are making it a fine tradition to arrange surprise gifts for mental patients from Ternopil district community clinical psycho-neurological hospital.

Thus, on the 17th of January, 2009 they came to see somatopsychiatric patients with prepared dinners typical of Malaysian cuisine, gifts, and with national Malaysian dances and songs.

If one could only see the patients' eyes! Wholly aware of not having been forgotten, they

illuminated happiness. They realized they are wanted in this life...

Malaysian students fully comprehend that one has to start by completely changing his/her heart, purify it, open it up to eternal light — and then the darkness will disperse, the sadness will fade away, the fear will vanish; and the person will understand the value of existence.

Anything we place in the ground demands relentless conservation. We have to worry about the crops, watch out for and remove weeds. Work cannot be interrupted, because we received this land for cultivation. The same goes for a child's soul. It requires constant protection, love and care. Whatever we implant into our children's minds will proliferate. Evil will ultimately sprout evil to return to us as a haunting boomerang. But if we sow into a child's consciousness a small part of our warmth, just a tiny sparkle, we will sooner or later get back an enormous blazing fire to warm us for the rest of our lives...

Our youth deeply understands all of this. When the volunteer students arrived at the children's department, everyone saw instant joy lighting up children's faces. The little ones were having fun together with students, danced, and played games. Their hearts warmed up from all the attention, presents, sincerity in relations, from the simple fact that they were not only noticed, but bathed in affection.

To all the participants of this beautiful event we want to wish happiness — the continuous state of serenity and balance in difficult situations, when in distress or facing problems of any kind.

Thank you for your humanity!!!

Lyudmyla SNOVYDA

Дослідження

ЩО НАСПРАВДІ В КРАБОВИХ ПАЛИЧКАХ?

Багато українців уже давно люблять споживати крабові палички. Так, плюси цього продукту стали очевидні відразу: це і швидкість приготування різних страв (переважно салатів), і невисока ціна, і зручність зберігання (купив 5-10 пачок — і півроку в морозилці лежать, неначе щойно куплені).

Більшість споживачів, звичайно, не вірять в крабове походження даного продукту і цілком усвідомлюють, що насправді купують не крабове м'ясо, а ароматизоване м'ясо риби. Але не всі дивляться на зворотній бік етикетки із словом «склад», який може багато сказати про харчову цінність паличок.

Палички виготовляють чимало фірм, проте складники продукту майже однакові: основний компонент — рибний фарш сурімі, до складу входить також вода питна очищена, крохмаль, олія дезодорована, яєчний і рослинний білок, сіль, цукор, різні харчові добавки (натуральні або ідентичні) під трізначними індексами. Всіх їх також перера-

ховують на етикетці: загусники, ароматизатори, фарбники, підсилювачі смаку.

Деякі з цих інгредієнтів можна розглянути детальніше. Сурімі виробники крабових паличок визначають як м'ясо білої риби. Хоча, якщо копнути глибше, можна дізнатися, що цим терміном також позначають відходи рибного промислу — дрібні, ушкоджені та інші рибики.

Що ж до наявності шкідливих хімічних добавок у крабових паличках, то з цього приводу можна твердо заявити: дані речовини входять до складу цього продукту (хоча їхня кількість все ж таки залежить від сумлінності виробника). Так, купивши в найближчому магазині упаковку паличок, в її складі виявлені шкідливі препарати: стабілізатор E450, фарбники та сильні алергени E120, E160, а також E171, які в Росії, на відміну від країн Заходу, дозволені (скажімо, з 72 шкідливих добавок, заборонених в країнах Єврозою, російським законом заборонені лише три: E121, E123, E240.)

Звичайно, в невеликій кількості шкоди здоров'ю добавки хтось на чи завдадуть, але при постійному використанні цей аргу-

мент можна поставити під сумнів. Особливо якщо враховувати, що весь наш споживчий ринок вже перенасичений продуктами, що мають у своєму складі хімічні добавки.

Та найбільше дратує у ситуації з паличками на ринку країни невідповідність його маркування встановленому держстандарту, за яким цей продукт повинен носити назву «Аналог крабових паличок». Водночас у продажу немає жодного продукту, названого відповідно до ДСТУ.

«Крабова» індустрія розвивається досить активно, розширюючи асортимент своєї продукції вже і «крабовим м'ясом», і «крабовими клішнями» тощо. Звичайно, споживач має право сам вирішувати, використовувати в їжу цей продукт чи ні, проте слід зробити застереження: оскільки крабові палички здебільшого споживають в їжу без термічної обробки, велику небезпеку становить все ж не наявність у них певних хімічних добавок, а можлива мікробіологічна зараженість (як-от присутність кишкової палички тощо). Тому краще цей продукт купувати у вакуумній упаковці, ніж «на вагу».

РИЗИК ІНСУЛЬТУ ВИНИКАЄ ДВІЧІ НА ДОБУ

Цю закономірність встановили японські вчені з медичного університету в результаті аналізу майже тринадцяти тисяч клінічних випадків. Як повідомляють учені, вірогідність інсультів максимальна двічі в добу — між 6 і 8 і між 18 і 20 годинами. Мінімальна ця небезпека під час сну. Адже йдеться про зміни циркуляції крові, що відбуваються відповідно до внутрішнього «годинника» організму. У роботі вивчалися випадки різних видів інсульту.

Найпоширеніший — ішемічний. До нього призводить зниження кровопостачання. Його вірогідність велика у ранні години та раннім вечором.

Геморагічний інсульт є рідшим і пов'язаний з розривом судин. З'ясувалося, що він частіше стається вранці та ввечері. Дослідники також обчислили, що ризик удару найнижчий протягом сну. Але серед тих випадків, які мають місце в цей час, здебільшого відбуваються ішемічні інсульти.

ДОСЛІДЖЕННЯ МОЗКУ ПІДТВЕРДИЛИ ІСНУВАННЯ ВІЧНОГО КОХАННЯ

Кожна десята пара зберігає кохання через 20 років і більше після початку стосунків. До такого висновку дійшли дослідники університету Стоуні Брук у Нью-Йорку, порівнявши за допомогою методу магнітно-резонансної томографії хімічні процеси в мозку в молодих пар і пар, що провели разом понад 20 років.

Учені виявили, що у деяких представників немолодих пар при спогляданні фотографій партнера в мозку відбуваються такі самі хімічні реакції, що і в людей, які перебувають на ранніх стадіях закоханості.

Відкриття спростувало традиційний погляд, згідно з яким хімічні процеси, що викликають піднесений настрій та пов'язані з любовним відчуттям, починають спадати через 15 місяців після початку взаємин і цілком зникають протягом десяти років. Раніше різні групи учених як критичні для стосунків називали терміни в 12-15 місяців, три роки і сім років.

ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ МОЖУТЬ ЗРОБИТИ ЛІКИ ОТРУТОЮ

— Розглядаючи питання взаємодії лікарських засобів і різних харчових продуктів, — каже Олександра Михайлівна, — потрібно обов'язково враховувати те, що при призначенні ліків до їди істотно зменшується можливість взаємодії ліків з компонентами їжі, унеможливується їхній вплив на всмоктування ліків та обмежується негативна дія травних соків на препарати. Після їди ліпше призначати жиророзчинні засоби, позаяк їжа стимулює виділення жовчі, а це сприяє всмоктуванню ліпофільних речовин. Класичним прикладом взаємодії ліків та їжі є «сирний синдром», який розвивається при поєднанні харчових продуктів, багатих на тирамін і серотонін, з лікарськими препаратами, дія яких пов'язана з підвищенням рівня катехоламінів: інгібітори моноаміноксидази (МАО), психостимулятори, судинозвужувальні засоби. При поєднанні антидепресантів з групи інгібіторів МАО з продуктами, що містять велику кількість тираміну розвиваються ускладнення, які пов'язані з пресорною дією біогенних амінів: сильний головний біль, тахікардія, різке підвищення артеріального тиску, внутрішньочерепні крововиливи та інше. Отож раджу пацієнтам, які вживають антидепресанти та психостимулятори, взагалі не вживати сир, бринзу, маринований і копчений оселедець, м'яси та рибні консерви, червону й чорну ікру, вуджені ковбаси, каву, шоколад, пиво, вина (рислінг, херес), банани, ананаси, лимони, апельсини, мандарини, виноград, порічки, смородину, фініки.

Деякі овочі (білокочанна капуста, листовий салат, редька) містять у своєму складі речовину прогватрин, який має антигипертензивну дію. Якщо разом уживати ці овочі та препарати, може зменшитися синтез гормонів щитоподібної залози, а це підсилить терапевтичний ефект ліків, і навпаки — послабить дію гормонів.

Відомо, що механізм дії непрямих антикоагулянтів ґрунтується на їхньому антагонізмі з вітаміном К. Тому терапевтичний ефект препаратів цієї групи може істотно знизитися, якщо поєднати їх з їжею, багатою на вітамін К, скажімо, шпинатом, свинячою печінкою, помідорами,

Фахівці медицини та фармації стверджують, що продукти харчування можуть суттєво впливати на ефективність і безпечність ліків. Аби лікарський засіб приніс користь і не викликав побічної дії в організмі, потрібно знати, як і коли його ліпше вживати, з якими продуктами він поєднується. Допоможе нам у цьому Олександра ОЛЕЩУК — представник з фармаконагляду Державного фармакологічного центру МОЗ України, доцент кафедри фармакології з клінічною фармакологією Тернопільського державного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського.

зеленим горошком, білокочанною капустою. Така ж закономірність виникає й при одночасному прийомі антибактеріальних сульфаніламідних препаратів, механізм дії яких полягає в блокуванні синтезу фолевої кислоти мікробних клітин і харчових продуктів, що містять цю кислоту у великій кількості, — яловича печінка, боби, дріжджі, петрушка, шпинат, томати.

ню периферичних судин і зниженню артеріального тиску, тому варто зауважити, що вони здатні потенціювати дію антигіпертензивних препаратів і призводити до різкого зниження артеріального тиску.

А от продукти, що містять сірку (яйця та інші), при одночасному прийомі із сульфаніламидами сприяють утворенню метгемоглобіну, що призводить до



їжа, збагачена вітаміном В₆ — м'ясо, риба, молоко, сир, соя, борошно пшеничне та житнє, кукурудза, ячмінь, дріжджі — може істотно знизити ефективність препаратів для лікування паркінсонізму, що є попередниками дофаміну, приміром, препаратів леводопи (наком, мадопар, синемет). Це можна пояснити тим, що вітамін В₆ бере участь в обміні амінокислот і пришвидшує перетворення леводопи в дофамін, який погано проникає через гематоенцефалічний бар'єр.

Такі відомі народні засоби проти гіпертензії, як калина, чорноплідна горобина, суніця, буряк містять біологічно активні речовини, сприяють розширен-

ню ознак гіпоксії та гострого отруєння.

М'ясна та рослинна їжа, молоко змінюють рН сечі в лужну сторону й сприяють виведенню ліків — слабких кислот (саліцилати, барбітурати, ін.), а це призводить до зниження їхньої ефективності.

Харчові продукти, які збагачені кислими еквівалентами (цитрусові, журавлина, сливи, інші), сприяють виведенню ліків — слабких підстав і підсилюють дію ліків — слабких кислот.

Небезпечне ускладнення — утворення нітросполук з канцерогенною активністю. Воно можливе, якщо пацієнт одночасно вживатиме харчові продукти з нітратами і такі лікарські форми,

як антигістамінні протиалергічні засоби (Н₁-блокатори), препарати для лікування виразкової хвороби з групи Н₂-блокаторів (ранітидин, циметидин, фамотидин), цукрознижуючі засоби, похідні сульфонілсечовини (глібенкламід), органічні нітрати (нітрогліцерин та інші).

Усім відомо про користь цитрусових, які містять велику кількість вітаміну С. Проте не всі знають, що сік грейпфрута, якщо його вживати одночасно з деякими лікарськими препаратами, може зашкодити здоров'ю. Грейпфрутовий сік у комбінації з деякими лікарськими препаратами може стати смертельною небезпекою для людини. Емі Карч, експерт з взаємодії ліків, описує випадок загибелі пацієнта через грейпфрутовий сік. В одного хворого був підвищений вміст холестерину в крові та спостерігалися інші деякі зміни у серцево-судинній системі. Лікар призначив пацієнтові препарат, а також дієту та лікувальну фізкультуру. Проте пацієнт дещо змінив свій раціон: продовжуючи приймати прописані йому медикаменти, він став їсти грейпфрути й щодня випивати по три склянки соку. Раптово хворий відчув ломоту в усьому тілі, перетому, його забила лихоманка. Через деякий час чоловік помер у лікарні. Як вважає Емі Карч, смерть пацієнта могла стати результатом конкуренції інгредієнтів соку та ліків за ті ж ферменти, які відповідають за процес детоксикації у печінці. Мова йде про цитохром Р-450 3А4 мікросомальної ферментної системи печінки. Фахівець занесла в чорний список понад 50 медикаментів, серед яких виявилися такі поширені як антибіотик еритроміцин, оральні контрацептиви, протипухлинний препарат тамоксифен, а також віагра, її аналоги та багато інших ліків. Проте взаємодія грейпфрутового соку з медикаментами не завжди викликає летальний результат. Скажімо, якщо жінка приймає контрацептиви і п'є багато соку з цього цитрусового, то одного чудового дня вона може відчувати, що незабаром стане мамою.

Узагалі ж, аби правильно приймати ліки та вберегтися від ускладнень, треба уважно читати інструкцію до застосування кожного препарату.

Підготувала Лілія ЛУКАШ



Валерія ЗАВЕРУХА, студентка медфакультету



Кая ЯМЕН, студент стоматологічного факультету

— **Інтернет-інфо** —

ПРОСТИЙ СПОСІБ СХУДНУТИ

На думку новозеландських учених, якщо прагнете схуднути, вам потрібно просто розслабитися. А для цього не завадило б зайнятися медитацією і йогою.

Фахівці вважають, що відчуття тривоги і стрес збільшують бажання їсти продукти з високим вмістом калорій.

Протягом двох років фахівці вивчали жінок, які намагаються схуднути. У дослідженні взяли участь 225 жінок, які страждають на ожиріння.

Третину представниць прекрасної статі використовували метод «розумного тіла», що застосовував медитацію, заняття йогою і позитивну візуалізацію. Під час цього учасниці експерименту уявляли, якими вони бачать себе в майбутньому. Ще третина жінок займалася фізичними вправами й харчувалася здоровою їжею. Остання група просто отримувала інформацію про те, як слід харчуватися.

За словами доктора Каролін Горват з університету Отаго в Новій Зеландії, яка очолює дослідження, у всіх жінок вийшло не набирати вагу. Але схуднути вдалося лише тим, хто використовував йогою і медитацію. В середньому жінки з першої групи схуднули на 2,5 кілограма.

Релаксація, на думку дослідників, є ефективнішим і, що найголовніше, більш здоровим способом схуднути, ніж дієти.

ПРАВИЛЬНО ВЖИВАЙТЕ ВІТАМІНИ

Наприклад, кальцій руйнується у присутності заліза, а фолевіа кислота добре працює у парі з вітаміном В₁₂. Для хорошого ефекту від вітамінів, виробники сучасних препаратів розбивають денну норму на два прийоми. Вранці приймається пігулка з набором добре взаємодіючих вітамінів, а увечері — мінерали і решта вітамінів. Так досягається

повноцінна засвоєваність комплексу й зменшується вірогідність алергії.

Нині будь-який вітамінно-мінеральний комплекс можна купити в аптеці без рецепту. Це не означає, що приймати його можна в необмеженій кількості. Тривале вживання вітамінів і перевищення дозування завдає більшої шкоди, ніж нестача вітамінів. Надлишок вітаміну Д негативно впливає на кісткову і нервову системи, вітаміну Е — на артеріальний тиск. Звідси висновок: приймати вітамінно-міне-

ральні комплекси потрібно курсами, дотримуючись інструкції (якщо інше не було призначено лікарем). І важливо знати, що вітамінно-мінеральні комплекси ніколи не замінять повноцінного харчування, вони лише доповнюють його.

ПОВНОТА МОЖЕ ПЕРЕДАВАТИСЯ, ЯК ЗАСТУДА

Учені з'ясували, що схильність до повноти може передаватися повітряно-краплинним шляхом, як застуда.

Дослідники центру медичних досліджень Пеннінгтон в Луїзіані з'ясували, що аденовірус, який передається через кашель або немиті руки, викликає ділення жирових клітин, яке призводить до збільшення ваги.

Учені довели, що курчата і миші, заражені вірусом, набирали вагу швидше, ніж здорові, споживаючи однакову кількість їжі.

Серед людей, схильних до повноти, третина є носіями вірусу, тоді як серед худих людей лише 11 % заражені ним.

Интернет-інфо

**БЕЗПЛІДДЮ І
ПОСУД ЗАГРОЖУЄ**

Американські дослідники дійшли висновку, що деякі з хімікатів, що широко поширені в побуті сучасної людини, сприяють безпліддю у жінок.

Йдеться про перфторвуглеводні хімікати, які використовуються у виробництві водо- і жировідштовхуючих харчової упаковки, сковорідок, одягу, килимових покриттів та інших предметів ужитку.

Упродовж багатьох років перфторвуглеводні, що дозволяють нам ефективно боротися з брудом і жиром, вважали абсолютно нешкідливими.

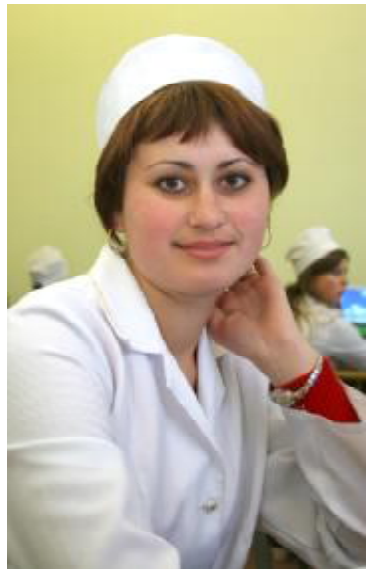
Проте зараз фахівці з університету Каліфорнії в Лос-Анджелесі вперше встановили взаємозв'язок між цими речовинами й жіночим безпліддям.

Цей висновок був зроблений на основі дослідження 1240 вагітних жінок у Данії. Вчені вимірювали рівень двох найбільш поширених перфторуглеродів в їх крові. Жінок також питали про те, наскільки швидко їм вдалося завагітніти.

У результаті був виявлений взаємозв'язок між рівнем перфторвуглеводнів в крові та проблемами із зачаттям.

При цьому керуючий дослідженням професор Йорн Олсен вважає, що парам, що намагаються зачати дитину, дуже складно уникнути контакту з шкідливими речовинами.

ОБ'ЄКТИВ



Іванна ГРЕЛЮК, студентка медичного факультету



Володимир РЕБРОВ, студент стоматологічного факультету

**ВОДОСВЯТНИЙ МОЛЕБЕН
У ДЕНЬ СОБОРНОСТІ УКРАЇНИ**

За останні роки на кафедрі анатомії людини склалася добра традиція – окроплювати йорданською водою приміщення. Цього року ця подія співпала з іншою знаменною датою –



Днем Соборності України. Саме 22 січня, тобто третього дня після Богоявлення, на запрошення співробітників кафедри анатомії людини преосвященніший Нестор, єпископ Тернопільський і Буцацький, у співслужінні з настоятелем кафедрального собору Різдва Пресвятої Богородиці митрофорним протоієреєм Олексієм Головацьким, Тернопільським благочинним митрофорним протоієреєм Романом Луговим, протодіяконами Сергієм Загальським і Юрієм Коханським та регентом Тетяною Григорчук здійснили чин освячення води. Це викликало значний інтерес як в українських, так і в іноземних студентів, які під час перерви мали можливість спостерігати за цією подією й брати у

рас. Із зацікавленням слухали студенти й викладачі кафедр анатомії, гістології, патологічної анатомії та співробітники міжкафедральної клінічної лабораторії з обслуговуючим персоналом виголошені владикою Нестором слова проповіді.



Чин водоосвячення, який здійснюють у свято Богоявлення, називається великим за особливою урочистістю обряду, пройнятого спогадом про Хрещення Господнє, в якому церква бачить не лише таємниче обмивання гріхів, а й справжнє освячення самого єства води через занурення в неї Бога по плоті.

Освячена вода (по-грецьки «агіасма» – «святиня») є образом благодаті Божої: вона очи-

щає віруючих людей від духовної скверни, освячує й укріплює їх для подвигу спасіння. Ми вперше занурюємося в неї при хрещенні. Вона обов'язково присутня при освяченні храмів і всіх предметів, що вживаються в богослужінні, при освяченні житлових будинків, споруд, будь-якого побутового предмету. Нас окроплюють святою во-



дою на хресних ходах і під час молебнів.

Святу водохресну воду прийнято вживати натщесерце разом з просфорою після ранішнього молитовного правила з особливим благоговінням як святиню. «Коли людина вживає просфору та святу воду, – мовив затворник Георгій Задонський, – тоді не наближається до неї нечистий дух, душа і тіло освячуються, думки осяюються на догодження Богові, і людина буває схильною до посту, молитви і до всякої чесноти».

На завершення владика Нестор привітав присутніх зі святом та закликав Боже благословення на усі їхні справи та починання. Відтак під спів тропарів він окропив освяченою водою кабінети викладачів і навчальні кімнати всіх кафедр навчально-наукового інституту морфології, що стало непересічною подією в житті викладацьких колективів та студентських груп.

**Ілля ГЕРАСИМЮК,
професор**

РЕЛІГІЙНІ СВЯТА

СТРІТЕННЯ ГОСПОДНЄ

Стрітєння відзначаємо 15 лютого. Подекуди його йменують ще дохристиянськими назвами «зимобор» або «громовище». Цього дня, вважалося, зима з літом зустрічається й бореться. І хоча ще лежав сніг і верталися морози, все ж люди знали, що «Лютневий сніг весною пахне».

Віруючі намагалися обов'язково відвідувати церкву, де цього дня відбувалася урочиста Служба Божа та освячення води й свічок. Саме ж свято Стрітєння вперше було встановлено церквою у Візантії після Ефеського собору 431 р. Тоді ж була сформована й відповідна іконографічна традиція. На іконах «Стрітєння» зображали Марію з Ісусом-немовлям на руках та Йосифа з голубами, які на 40-й день після народження Спасителя принесли до храму жертву очищення. Поряд також були зображені пророки Анна та праведний старець Симеон, якому було пророчено, що він помре, лише побачивши, стрітив-

ши Месію. Ця подія символізувала зустріч старого та нового заповітів, двох основних ідей стосовно природи Бога.

Свято Стрітєння, основане на події з життя Ісуса Христа, яку записав євангеліст Лука. Згідно із законом Мойсея жінки, які народжували первістків хлопчиків, не сміли впродовж 40 днів входити до храму. Їх вважали нечистими і мали в цей період очиститися. Лише на 40-й день матір приходила до храму й складала жертву очищення. Багаті жінки приносили ягня й голуба чи горлицю, а бідні – двох голубів або пару горлиць. І хоча Пречиста Діва Марія не була зобов'язана чинити обряд очищення, вона все ж виконала його та пожертувала двох горлиць. Цього ж дня над первістком годилося чинити обряд пожертвування Богіві та його викуплення. І досить символічно, що Ісус Христос, який мав освятити й викупити всіх людей, Сам дозволяє бути посвяченим Богіві та викупленим: «Пред-

вічний Бог, що колись на Синфі дав закон Мойсеєві, сьогодні з'являється як дитя. Як Творець закону Він виповняє закон, і за законом приноситься до храму і дається старцеві...»

Прийняв Богомладенця в Єрусалимському храмі старець на ім'я Симеон, поблагословив і мовив: «Нині відпускаєш раба Діво, Владико, за словом твоїм із миром, бо побачили очі мої спасіння Твоє, яке Ти приготував перед всіма народами...»

Цього дня Богослужіння в храмах відбуваються досить урочисто з піднесеними піснеспівами, які ще в VII-IX ст. створили Андрій Критський, Кузьма Маіумський, Іоан Дамаскін, Йосиф Студит та інші святителі. Виголошується величальний святковий тропар: «Радуйся, благодатна Богородице Діво, бо з тебе засяяло Сонце правди...»

На українських землях християнський сенс свята було скориговано в руслі аграрної обрядовості: «Старе відходить – нове настає», «Зима з весною зустрі-

чається». Хоча в православних церквах України ікони «Стрітєння» (найраніші з яких датуються XV-XVI ст.) вважають обов'язковим елементом іконостасів, чого не можна сказати про інші християнські конфесії (протестантизм, католицизм).

Освячена цього дня свічка називалася «стрітєнською», «громницею», «громовою» і запалювалась в непогоду для захисту оселі від блискавки й грому. Нею обкурювали оселю й худобу та давали в руки вмираючій людині, коли читали відхідну молитву. Стрітєнською водою й замовляннями лікували пристріт, навроки. Окроплювали нею худобу, бджіл, тих, хто вирушав у далеку дорогу (чумаків), йшов на війну, примовляючи: «Боже тебе збережи» та «Боже тобі поможи».

Завбачливі господарі цього дня спостерігали за погодою: ясний і тихий день – буде добрий урожай і багато меду, іній – добра картопля і гречка. Казали: «Коли на Громницю півень нап'ється водиці, то на Юрія (6.05) віл не напасеться травиці», – тобто, при відлизі пізно зійде «паша» для худоби.

