

МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

№ 5(238)
 ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ
 14 березня 2009 року



..... До 195-річчя з дня народження Тараса Шевченка.....

ЗВЕРНЕННЯ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ З НАГОДИ ДНЯ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА



Стор. 6-7

Яке місце у житті студентів нашого ВНЗ посідає Великий Кобзар? Про це читайте на розвороті цього номера.

**Дорогий Український народе,
 Дорогі співвітчизники!**

Сьогодні – День народження Тараса Шевченка.

Я хочу сказати про нас.

Ми – великий, різний, непростий, щирий народ, який уміє сильно любити. Але часто і особливо переконливо – любити не себе. Ми – українці. Боремося за правду і найдужче – один з одним. Ми – українці. Титул цієї землі. «Великі самодержці». І вправні шукачі себе в чужому слові і в чужому житті. Досвідчені прохачі чужої ласки по чужих столицях.

«Великих слів велика сила...»

Це – ми. І, втім, це – також ми:

Здатні на зміни.

Здатні стати нацією.

Вже сповнені цією ідеєю. Не розвіяні. Не розміяні. Не розкуплені. Здатні на вчинок.

Якщо у вічності є дух, що не втрачає сили вести з Господом розмову за Україну і за нас, то, я вірю, що цей дух – Шевченко.

Не ідол. Не божество. Не ікона. Дух. Наш вічний, праведний дух. Його день – це

наше народження. Ми здатні цінувати його день без фальшу, з природною людською шанобою, за якою – повага до себе.

Зараз складно. Зараз дуже непросто. Але все стане на свої місця. Я не маю жодного, найменшого сумніву, і цю впевненість хочу передати вам.

«Блаженний муж на лукаву

Не вступає раду,

І не стане на путь злого

І з лютим не сяде...»

Треба вірити у нашу силу. Треба бути собою. Треба намагатися діяти разом – особливо нині. Без корисливості, продажності, захланності. Допмагаючи один одному і добре усвідомлюючи вагу тієї мети, що перед нами. І ми все зуміємо зробити.

Саме про це я хотів сказати сьогодні. У День Шевченка. У наш День.

Сказане Ним – правдиве:

*«Діла добрих обновляться,
 Діла злих загинуть...»*

**Президент України
 Віктор ЮЩЕНКО**

У НОМЕРІ

Стор. 3

І КВІТИ, І СУШІ – ДЛЯ НЕЇ



Довести свою відданість коханим запропонував хлопцям телеканал «ТВ 4» у телепроекті «Для неї».

Для того, щоб отримати право в телеєфірі показати свої здібності, довелося пройти

справжній кастинг. Від нашого університету змагалися четверо сміливців: Олег Кобрин, Руслан Тітарчук, Ярослав Гнатюк і Петро Сорба. Після побачення та почутого перед журі постала серйозна дилема – хто ж кращий, адже всі виклалися на 100 відсотків. Навіть була думка збільшити кількість учасників телепроекту. Та все ж після тривалого обговорення для участі в шоу був обраний Петро Сорба.

Стор. 4

ЧИ ДОБРОЯКІСНА ПИТНА ВОДА

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, питна вода стає причиною 80 відсотків захворювань і 13 відсотків смертей. Що й казати, цифри показні. Яка ж увага до



ріднини життя на Тернопільщині? Картину справ щодо цього відтворив головний державний санітарний лікар області-головний лікар обласної санітарно-епідеміологічної станції Степан ДНІСТРЯН.

Стор. 5

ДОПОМОГА ДЛЯ ЗБОЛЕНИХ СЕРДЕЦЬ



– Рецепт від великих проблем простий, – радить головний лікар обласної клінічної лікарні, депутат облради Мирослав Гіряк. – Не потрібно чекати, коли недуга завалить з ніг. Сімейні лікарі, фельдшери – перші помічники, коли відчуваєте, що із здоров'ям не все гаразд.

НОВИНИ

ПЕДІАТРИ ПІДБИЛИ ПІДСУМКИ РОБОТИ

Підсумкова нарада про роботу педіатричної служби 2008 року відбулася у конференц-залі обласної комунальної дитячої клінічної лікарні. В нараді взяв участь начальник головного управління охорони здоров'я облдержадміністрації Богдан Ониськів.



Були присутні також начальники відділів охорони здоров'я райдержадміністрацій, районні та міський педіатри, лікарі-неонатологи, головні позаштатні спеціалісти головного управління охорони здоров'я облдержадміністрації та інші.

З доповідями про роботу педіатричної служби виступили головний спеціаліст-педіатр О.І.Дейнека («Про підсумки роботи педіатричної служби за 2008 рік»), заступник головного лікаря Тернопільської обласної комунальної дитячої клінічної лікарні І.О. Тхорик («Аналіз надання стаціонарної допомоги дитячому населенню у 2008 році»), головний позаштатний спеціаліст-неонатолог С.З.Васьковець («Про підсумки роботи неонатологічної служби») та інші.

Начальник головного управління охорони здоров'я облдержадміністрації Богдан Ониськів відзначив роботу педіатричної служби як задовільну, а також розповів про перспективи роботи педіатричної служби на 2009 рік.

(Прес-служба ОДА)

ЛЕКЦІЯ

17 березня 2009 р. о 9⁰⁰ у конференц-залі поліклінічного відділення Тернопільської міської комунальної лікарні № 2 відбудеться відкрита лекція доцента кафедри терапії та сімейної медицини ФПО Тернопільського державного медичного університету імені І.Я. Горбачевського Т.Б. Лазарчук «Цукровий діабет тип 2. Сучасні підходи до діагностики та лікування».

Запрошують усіх бажаючих.

ВІДМІННИКИ НАВЧАННЯ



Марія СТІЛЬЧУК, студентка фармфакультету

АБИ НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА БУЛА ДОСТУПНОЮ

На базі комунального центру швидкої медичної допомоги м. Тернополя відбулася науково-практична нарада-семинар з питань надання невідкладної медичної допомоги в області.

Потреба краян в наданні невідкладної медичної допомоги постійно зростає. Смертність від нещасних випадків, отруєнь і травм посідає третє місце після хвороб системи кровообігу та злякисних новоутворень. І помирають від цих причин здебільшого люди працездатного віку.

В умовах дефіциту фінансування медичної галузі для забезпечення мінімально необхідного рівня невідкладної швидкої медичної допомоги дуже актуальним нині є питання кадрового й матеріально-технічного забезпечення служби. Щоб оцінити діяльність служби швидкої медичної допомоги в краї, визначити найактуальніші потреби та проблеми, що потребують негайного розв'язання, відбулася науково-практична нарада-семинар.

Про проблеми та заходи щодо вдосконалення роботи служби швидкої невідкладної допомоги розповів головний позаштатний спеціаліст з питань невідкладної медичної допомоги головного управління охорони здоров'я ОДА, головний лікар КЦШМД м. Тернополя М. Я. Джус.

Діяльність служби швидкої медичної допомоги області за минулий рік проаналізувала заступник головного лікаря з оргметодроботи комунального центру швидкої медичної допомоги (КЦШМД) м. Тернополя Л.М. Смоляк. Вона зазначила, що попри проблеми з технічним та кадровим забезпеченням, порівняно з попередніми роками обсяг виконаної роботи службою швидкої медичної допомоги значно збільшився. Понад 321 тисячу викликів і майже 319 тисяч виїздів торік здійснила ця служба. Також виступаюча розповіла про показники оперативності в наданні допомоги мешканцям області.

Представники відділень і пунктів районів швидкої медичної допомоги розповіли про проблеми, які потребують невідкладного розв'язання. Це проблеми, пов'язані із забезпеченням медичними кадрами, лікарськими бригадами, диспетчерами, медичним обладнанням, транспортом, засобами зв'язку тощо.

Під час наради-семинару наголошували, що забезпечення ефективності та доступності гарантованого рівня невідкладної медичної допомоги країнам є актуальною проблемою охорони здоров'я області, яка вимагає належного кадрового та матеріально-технічного забезпечення.

Довідково Мережа медичних закладів швидкої допомоги представлена комунальним центром швидкої медичної допомоги м. Тернополя, 21 відділенням швидкої медичної допомоги, 19 пунктами швидкої медичної допомоги, які є в районах області. У службі швидкої невідкладної медичної допомоги Тернопілля працює 1265 працівників. З них — 198 лікарів, 540 медпрацівників, 115 молодших медичних сестер, 412 іншого персоналу. В деяких районах — неуккомплектовані посади диспетчерів. Забезпеченість бригадами швидкої медичної допомоги нижча від нормативу у восьми районах. Торік придбали лише сім автомобілів швидкої медичної допомоги: два — в м. Тернополі, п'ять — у районах. Це досить мала частка від реальної потреби. Адже з 113 наявних карет швидкої медичної допомоги 26 експлуатують понад десять років, 46 — від 6 до 10 років, з них 44 вже непридатні для використання. У деяких відділеннях, пунктах швидкої медичної допомоги недостатнє або відсутнє найнеобхідніше медобладнання та апаратура. Зв'язок здійснюють через мобільну мережу телефонів, що в екстремальних випадках не є надійним.

Наталія БЕСЯДА, журналіст «Центру здоров'я»

«ЗОЛОТА» ГОДИНА МІЖ ТРАГЕДІЄЮ ТА ЛІКАРНЯНОЮ ПАЛАТОЮ

У Тернопільській центральній районній лікарні відбулася науково-практична нарада-семинар з питань надання невідкладної медичної допомоги при надзвичайних ситуаціях. Приводом зустрічі працівників бригад швидкої допомоги Тернопільського району та фахівців медичних закладів обласного центру й Тернопільського району стала дорожньо-транспортна пригода на залізничному переїзді поблизу Прошови.

однієї години бригади Тернопільської районної служби швидкої медичної допомоги шпиталізували до обласної та міських лікарень 12 осіб.

Під час практичного семінару працівникам бригад «103» Тернопільського району ще раз нагадали, як потрібно правильно й своєчасно надати медичну допомогу на місці ДТП, провести «сортування» потерпілих (кого найперше потрібно шпиталізувати), поінформувати диспетчера



Виступає завідувач кафедри медицини катастроф і військової медицини Тернопільського державного медичного університету, професор Арсен ГУДИМА

О 9 годині 52 хвилини 14 лютого черговий пункт швидкої допомоги Тернопільського району отримав перший дзвінок про трагедію і вже через дві хвилини на місце катастрофи виїхала лікарська бригада. Через 8 хвилин до місця аварії поспішали ще дві карети швидкої допомоги з Баворова і Мишкович. Не минуло і 20 хвилин після зіткнення автобуса і поїзда, як медики трьох «швидких» Тернопільського району рятували постраждалих.

Відмовляли викликам з інших населених пунктів Тернопільського району, які надходили до чергового служби швидкої допомоги, бо знали, що ціна життя потерпілих в аварії вимірюється кожною хвилиною й секундою, — каже завідувач відділом швидкої медичної допомоги Ганна Пелешок. — Нашим завданням було правильно використати «золоту» годину, щоб врятувати потерпілих. Протягом 60 «золотих» хвилин медики мали доїхати до місця трагедії, надати допомогу потерпілим і доставити їх до лікувальних закладів. І вони це зробили. Впродовж

необхідну кількість бригад швидкої допомоги, зв'язатися з «менесниками» і правильно доправити пацієнтів у стаціонар. Важливо, щоб «швидкі» були оснащені відповідним обладнанням, апаратурою та медикаментами. Виїжджаючи на місце аварії, медики повинні подбати й про власну безпеку та надати психологічну допомогу своїм колегам.

Працівників бригад ШМД Тернопільського району з правилами надання невідкладної медичної допомоги при надзвичайних ситуаціях ознайомили заступник головного лікаря Тернопільської ЦРЛ Ігор Войтович, завідувач відділенням ШМД Тернопільського району Ганна Пелешок, завідувач кафедри медицини катастроф і військової медицини Тернопільського державного медичного університету, професор Арсен Гудима, завідувач курсом медичного рятівництва і невідкладної ШМД Роман Ляхович і заступник головного лікаря КЦШМД Людмила Смоляк.

Марія БЕЗКОВОЙНА
Фото автора



Студенти VII групи п'ятого курсу стоматологічного факультету



Тарас ВАСЮЧКА, студент медичного факультету

КІЛЬКІСТЬ ТРАВМОВАНИХ ЗМЕНШИЛАСЯ

Голова обласної державної адміністрації Юрій Чижмарь підписав розпорядження «Про стан виробничого травматизму в області та заходи щодо його попередження».

Аналіз стану виробничого травматизму на Тернопілля за 2008 рік свідчить, що порівняно з ми-

нулим роком кількість травмованих працівників зменшилась на 20 (або на 12%), з летальним наслідком — на 4 або на 22%. Водночас особливе занепокоєння викликає зростання смертельного травматизму у Лановецькому (+2), Чортківському (+1), Гусятинському (+1), Підгаєцькому (+1), Шумському (+1) районах.

Задля покращення профілактичної роботи щодо попередження виробничого травма-

тизму в області головам районних державних адміністрацій, виконавчому комітету Тернопільської міської ради слід посилити особисту відповідальність заступників голів райдержадміністрацій, керівників структурних підрозділів за створенням суб'єктами господарювання усіх форм власності безпечних і здорових умов праці.

(Прес-служба ОДА)

Редактор **Олег КИЧУРА**
Творчий колектив: **Лариса ЛУКАШУК, 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.

І КВІТИ, І СУШІ – ДЛЯ НЕЇ

Я вас так щиро розумію, що вже замучила холодна погода, ці морози та чорно-білий колір довкруги. Ми всіма фібрами душі налаштовані вже на теплу погоду. Перебираючи свій гардероб, наразі доводиться радше відставляти в бік весняні речі. Але для суму немає причини, адже весна невпинно бере своє. Холодні нічні подихи зими успішно спалює вдень тепле сонечко.

З першими проявами весняної погоди всі люди стають інакшими, світ добрішає, навколишні барви яскравішають. Особливим чином на відродження природи реагують жінки. Вони немов найяскравіші квіти розквітають, випромінюючи найповнішу гаму прекрасних почуттів. Жінка навесні – це неперевершений витвір нерукоутворного мистецтва, втілення краси та неповторності, уособлення доброти й кохання.

Недаремно професійне свято жіноцтва припадає якраз на 8 березня. Чоловіки цього дня налаштовуються бути дуже лагідними, терпіти всі примхи коханих, пригадують, як правильно прибирати квартиру і навіть найстрашніше – стають за кухонну плиту готувати романтичну вечерю. Добре, що це лише раз на рік дружині доводиться їсти недосмажені котлети та розварені макарони, і до того ж стверджувати, що отримує задоволення від такої «екзотичної» їжі. Хоча, можливо, його любов додає смаку.

Найвідповідальніше, що вимагається від чоловіка, – це із самого

ранку урочисто вручити неповторний букет квітів, і, вклавши в привітання все своє красномовство, змусити побачити у кожній квітці знак кохання. Але чого не зробиш заради цих тендітних богинь, без яких не можемо прожити на білому світі.

Так-так, на словах все звучить дуже гарно, а от на ділі... А на ділі довести свою відданість коханим запропонував хлопцям телеканал «ТВ 4» у телепроекті «Для неї».

Для того, щоб отримати право в телеєфірі показати свої здібності, довелося пройти справжній кастинг. Від нашого університету змагалися четверо сміливців: Олег Кобрин, Руслан Тітарчук, Ярослав Гнатюк і Петро Сорба. Щоб проявити себе, хлопцям запропонували розповісти щось із власного життя, а також зізнатися в коханні якомога найоригінальнішим чином. Після побаченого та почутого перед журі постала серйозна дилема: хто ж кращий, адже всі виклалися на 100 відсотків? Навіть була думка збільшити кількість учасників телепроекті. Та все ж після тривалого обговорення для участі в шоу був обраний Петро Сорба.

У всіх близьких і знайомих Петра одразу ж виникло природне запитання: хто вона, та, для якої він буде старатися? Нею виявилася наша студентка, другокурсниця, чарівна дівчина із неповторною усмішкою Ірина Бідоцько. Вона була просто в захопленні від присвячених їй конкурсів. Усі хлопці були налаштовані показати все, на що здатні.

Учасників телешоу було четверо: Петро, Сабіт, Іван і Віталій. Кожен представляв певний ВНЗ Тернополя. Всього було запропоновано чотири конкурси, перший – квітковий. Герої власноруч виготовляли флористичні композиції із запропонованого набору квітів та оздоблювальних матеріалів. Після закінчення випробування готові витвори були подаровані коханим дівчатам.

Наступним виявився конкурс талантів, в якому можна було показати найрізноманітніше, те, що вдається краще за все. Тут хлопці розгулялися. Першим виступив Петро з колоритним гумором, задавши веселий старт іншим. Після цього Віталій заспівав зі своїми друзями англійську пісню. Сабіт, не збавляючи заданого ритму, виконав турецьку музичну композицію. Іван на завершення продемонстрував пластилінового кораблика на морській мушлі – ліпка з пластиліну його хобі з дитинства.

Відтак було найцікавіше – танцювальний конкурс, в якому запропонували станцювати п'ять бальних танців: ча-ча-ча, самбу, джайв, танго, а також вальс. У пари з конкурсантами виступили професійні танцівниці зі студії «Євроданс». Це виявилось справжнім випробуванням, адже вивчити п'ять композицій за 30 хвилин просто неможливо. Зате вийшло дуже кумедно та цікаво. Дівчата, жартуючи, назвали це дійство «травматологією на дискотеці».

Справжньою несподіванкою для хлопців виявився останній конкурс – кулінарний. Усі сподівалися готу-



Петро СОРБА та Ірина БІДОЧКО

вати якісь традиційно українські страви: крутити голубці, ліпити вареники, нарізати вінегрет. Та дзуськи! Всі вміють перетворитися на японських самураїв та готували традиційні для східного столу суши. Шеф-кухар ресторану продемонстрував, як правильно готувати цю страву, а згодом потрібно було відтворити все власними руками. Та впералися на славу – суши навіть не розсіпалися і були досить смачними. Дівчата, оцінивши кухарські вміння своїх хлопців, заявили в один голос, що сьогоднішню вечерю вони готуватимуть. Кожен з прикритістю опустив очі, та нічого не поробиш, називається, показали на свою голову, що вміють.

Весь час упродовж конкурсів та в перервах лунала чудова сучасна музика і живому виконанні молодіжних тернопільських гуртів. Коли

телезіомку завершили й усі зітхнули з полегшенням, настала мить довгоочікуваної романтичної вечері, яку провели в східному ресторані «Суші-ко». Всім учасникам запропонували скуштувати різноманітні суши, які принесли на дерев'яному кораблі. Для більшості випала чудова нагода повправлятися у вмінні їсти паличками, що виявилось досить незвичним.

Усі конкурсанти, а також їхні дівчата отримали бурю позитивних емоцій від проведеного дійства. Кожен тепер зможе похизуватися перед своїми друзями, що взяв участь у справжньому телепроекті.

З повагою та любов'ю до жінок студент Петро СОРБА

У США ФАХОВО «ПІДРОСЛА»

Кожен відкриває США по-своєму. Ольга Прокопів, випускниця інституту медсестринства ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського, відкрила їх завдяки знанню англійської та добрій фаховій підготовці. Наполегливо вивчала іноземну мову спочатку в Галицькому коледжі (нині це інститут), потім у нашому університеті, який успішно закінчила 2007 року. Тоді ж вирішила скласти ще один (додатковий) іспит. Саме проводився набір на навчання за програмою обміну студентами між ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського та університетом Південної Кароліни, Апстейт (США). Оля взяла участь у конкурсі на знання англійської мови й успішно впералася з непростими завданнями. До речі, іспит склали всього двоє, інших учасників конкурсу підвело знання англійської.

– Батьки, – пригадає Оля, – мною пишалися, але проводжали

в далеке заокеанське місто Спартанбург зі сльозами на очах.

– Як проходило ваше навчання в університеті?

– У перші дні було нелегко. Давалася ознака відсутність мовної практики спілкування з американцями. До того ж потрапила в особливий штат, де всі навколо розмовляли зі своєрідним місцевим акцентом і спершу мені досить важко було зрозуміти співрозмовників. Довелося вчитися прискореними темпами: багато читати, і, головне, слухати співрозмовників та самій більше спілкуватися. А ще відшукала студентів-українців, які допомогли мені швидше адаптуватися. Вони теж приїхали за програмою студентською з обміну з різними містами України, але раніше, ніж я, і почувалися впевнено.

Щодо навчання... У них там дещо інша система підготовки майбутніх медиків, аніж у нас. Студенти самі вибирають дисципліни, які хочуть вивчати. Я обрала англійську мову, основи медсестринства і ще дві дисципліни: «обстеження здоров'я» та «здоровий спосіб життя». Навчання тривало один семестр, упродовж якого дві складала тести: посередині семестру і наприкінці. Склала успішно. Переєкзаменовок там немає. Якщо тест на фініші семестру не складеш – відраховують. Викладання надзвичайно якісне. Крім лекцій, були практичні заняття. В спеціально обладнаній аудиторії, яка називалася «лабораторія практичних навичок», намуляжах викладачі показували, як ставити компреси, робити ін'єкції, штучну вентиляцію легень, масаж серця та всі інші маніпуляції, що проводять хворим за призначенням лікаря. З практичних занять також складала іспити.

– Чи отримували стипендію?

– Так, мені платили стипендію, але ці гроші одразу перераховувала як плату за навчання. Платила також за житло й харчування. Студенти університету мешкають у двоповерхових котеджах. У блоці – кухня, дві спальні, хол. Моєю сусідкою в кімнаті була американка, поруч проживали дві китайки. У нас були дуже гарні, приятні взаємини. Снідали й вечеряли, як правило, разом. Якщо зранку вставала швидше, то готувала сніданок для всіх, сусідки дотримувалися того ж принципу.



Ольга ПРОКОПІВ у лабораторії практичних навичок

Загалом враження від США у мене залишилися найкращі. Дуже сподобався клімат Південної Кароліни: тепло, зими не буває. Люди – привітні, усміхаються, хоча це лише ввічливість. У нас в Україні люди виглядають не дуже привітними, але друзів можна швидко знайти. У Штатах приємно жити, бо держава там дбає про своїх громадян. Маючи роботу, маєш все, що потрібно для належного життя. Не розкішного, але й необхідного. Приваблює, що податки там менші, а знижки у крамницях під час розпродажу сягають 50-90 відсотків вартості товару.

Та повернемося до медицини. У США найкраще лікуватися в тих клініках, на базі яких діють навчальні медичні заклади. Тому що хворого оглядають багато осіб – лікарі, резиденти (у нас – інтерни), студенти-медики. Для людей

з низькими доходами або для тих, що не мають роботи, є державні лікарні. Але в методах лікування, у медикаментозному забезпеченні немає різниці між приватними й державними лікарнями. У США запроваджена страхова медицина. Щомісяця люди платять страхові внески – 10 відсотків від зарплатні. В медичному закладі пацієнт за наявності страховки нічого не платить.

Звісно, дуже задоволена, що піїхала. Багато нового побачила, фахово «підросла», мову відшліфувала, з багатьма цікавими людьми познайомилася.

– Серед тамтешніх хлопців нареченого собі не вибрали?

– Ні. Навчання захопило та й, чесно кажучи, не було з кого вибирати. В Україні хлопці кращі: більш уважні, виховані. Скажімо, у нас вважається невічливим не подати дівчині руку при виході з троллейбуса. А там, навпаки, така поведінка є нормальною.

– Ви були в США...

– П'ять місяців. На Україну повернулася торік. Вступила в магістратуру інституту медсестринства, одночасно працюю на півккладу – викладаю студентам дисципліну «обстеження здоров'я».

– Коли повернулися в Тернопіль, помітили якісь зміни на краще?

– Так. У місті з'явилося багато нових будинків, супермаркетів. Оглядаючись назад, вважаю, що американський період мого життя був надзвичайно корисним, та я рада, що знову вдома, серед рідних і друзів. Це необхідно для щастя – мати гарних друзів і люблячу родину.

Оксана БУСЬКА



Ольга ПРОКОПІВ з одногрупниками

ЧИ ДОБРОЯКІСНА ПИТНА ВОДА

— Степане Семеновичу, кажуть, що багато обласних центрів заздять Тернополю, бо він серед небагатьох міст п'є артезіанську воду.

— Так, Тернопіль — серед кількох обласних центрів країни, що отримує артезіанську воду, а отже, кращу, ніж з водоймищ. Але і тут є свої клопоти. Передовсім її подають з Івачівського водозабору кілька десят кілометрів старими, зношеними розподільчими артеріями. Інколи з кранів у міських помешканнях тече вода рудуватого кольору. Це вказує на великий вміст у ній заліза. Про станцію знезалізнення наразі не подбали.

Узагалі мало що вдалося зробити у подачі краям доброякісної питної води останніми роками, незважаючи на Закон України «Про програму «Питна вода» до 2020 року». Водогони вкрай застарілі, зношені, особливо — сільські, немає сучасних систем очистки та знезараження води, в гіршому становищі — очисні споруди, понад 80 відсотків яких працюють неефективно, а отже, забруднюють ґрунти, водоймища, що, звісно ж, є небезпечним в епідемічному сенсі. Причина цього криється передовсім в тому, що державну програму з питної води не фінансують.

Попри усе, як можемо, стараємося, аби питна вода була якнайкращою. І водоканал, і наша служба весь час контролюють

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, питна вода стає причиною 80 відсотків захворювань і 13 відсотків смертей. Що й казати: цифри показні. Яка ж увага до ріднини життя на Тернопільщині? Картину справ щодо цього відтворив головний державний санітарний лікар області—головний лікар обласної санепідемстанції Степан ДНІСТРЯН.

якість питної води, що надходить до обласного центру. Треба сказати, що впродовж минулого року фахівці санепідслужби обстежили понад 1200 централізованих джерел водопостачання, відібрали та дослідили більше п'яти тисяч проб питної води на бактеріологічні показники, з них 8,2 відсотка не відповідали держстандарту. За порушення санітарних норм і правил на таких об'єктах наклали штрафи, винесли також 21 постанову на тимчасове припинення експлуатації. За хімічними показниками якість питної води з централізованих джерел водопостачання торік вдалося дещо поліпшити.

— Знаю, що, скажімо, в Чортківському районі частково забирають воду для користування з річки. Відповідно її очищають, але щось та таки заважає їй бути кращою за бактеріологічними показниками.

— У тому районі, як, зрештою, ще в двох, якість питної води нас хвилює. Тому, як мовлять, тримаємо їх постійно на особливому контролі. На жаль, краям

надто бракує санітарної культури, тож скидають у річки чи на її береги чимало сміття, розмаїтих відходів. У 810 населених пунктах вибрали земельні ділянки під сільські сміттєзвалища. Але натомість щороку знаходимо ледь не до тисячі незаконних смітників. Це означає, що і мешканці, і органи місцевого самоврядування, державні структури ставляться до серйозного питання чистоти довкілля з прохолодою, якщо не з байдужістю чи безвідповідальністю. Треба подбати на рівні районів про створення щось на кшталт сількомунгоспу, який займався б не лише вивезенням із сіл непотребу на відведені сміттєзвалища, а й обслуговуванням сільських водогонів. Адже здебільшого громада за власні кошти поміняє насос для качання води, а от загородити зону санітарної охорони навколо водопровідної башти, проводити постійний лабораторний контроль за якістю води, знезаражувати її, немає кому.

— На Тернопіллі завжди до облаштування криниць господарі підходять, я б сказав, з



Степан ДНІСТРЯН, головний державний санітарний лікар області

художнім смаком — їдеш сільськими вулицями й милуєшся: там здійснюється вгору колодязний журавель, тут запрягли поставити лелек чи голубів, а то й розмаїті квіти викарбували. А яка ж вода в тих криницях?

— Санепідслужба контролює якість води в громадських криницях. Їх в області — понад сім тисяч. Колись вони були під гарними дашками, зараз здебільшого ці накриття розвалені. Ставимо перед місцевою владою питання щодо належного облаштування цих колодязів. Криницями, що викопані на сільських подвір'ях, мали б займатися органи місцевого само-

врядування, зокрема, хоч би двічі на рік проводити їхнє знезараження.

— Майже шістьсот сільських криниць були підтоплені торік під час липневої повені. Чи п'ють нині з них воду?

— Криниці у потерпілих селах завдали нам чимало клопоту. Тут вони глибокі, треба було докласти чимало зусиль, аби викачати з них брудну воду, вибрати величезний шар намулу. Кілька разів чистили їх, дезінфікували, знезаражували. Допомогали нам у цьому і наші колеги з Харківщини та Кіровоградської області. Держава допомогла коштами й ми змогли закупити сучасне лабораторне обладнання, зокрема, для дезінфекційних робіт, а також для ідентифікації збудника захворювань. Завдяки цьому не було жодного випадку інфекційного захворювання серед потерпілих мешканців.

Проте роботи в селах, що зазнали стихійного лиха, є ще чимало. Необхідно вже розпочинати дератизацію, дезінфекцію джерел водопостачання, антипаразитарні заходи і, звичайно, постійно проводити лабораторний та протиепідемічний контроль ситуації.

І на завершення розмови хочу зазначити, що за часів незалежності України на Тернопіллі питна вода не стала причиною спалаху інфекційних хвороб. Але галузь з водопостачання занедбана. Боюся, що за певний час матимемо з цим набагато більше клопотів, ніж нині з енергоносіями.

**Розмову вів
Микола ВІЛЬШАНЕНКО**

ФАБРИКА ПРОФІЛАКТИКИ

Саме так, без перебільшення, можна назвати санітарно-епідеміологічну службу, що діє на теренах Лановецького району. Бо ж усі її працівники — віддані своїй справі люди, навіть при недостатньому фінансуванні їм вдається утримувати санітарно-епідемічну ситуацію під контролем.

Звісно, є у цьому й заслуга головного державного санітарного лікаря Лановецького району Ярослава Гачка. 1978 року після закінчення Львівського медінституту він розпочав свій професійний шлях в Лановецькій райсанепідемстанції лікарем з гігієни харчування. Згодом його призначили завідувачем санітарно-гігієнічного відділу, а відтак Ярослав Іванович обійняв посаду головного державного санітарного лікаря району. Нині за його плечима — понад тридцять років праці на ниві санітарно-епідеміологічного благополуччя району. За цей час оновилися, зміцніла й санепідслужба. Останніми роками облаштували будівлю санстанції — провели природний газ та обладнали паливну, встановили новий водогін. У вивільнених приміщеннях колишнього стоматологічного відділення розмістили хімічну лабораторію, дезінфекційний та радіологічний відділи, комп'ютерний клас.

Фахівці районної служби не допустили-таки спалахів інфекційних хвороб і харчових отруєнь серед мешканців, домоглися зниження показників щодо інфекційних і паразитарних недуг. Не було торік на Лановеччині таких захворювань, як



Головний державний санітарний лікар Лановецького району Ярослав Гачок

ботулізм, сальмонельоз, лептоспіроз, вірусний гепатит А, кір, краснуха, поліомієліт, інших.

Торік найбільш важливі нагальні проблеми вирішували колегіально на санепідраді, аналізували та одразу за гарячими слідами, як мовиться, вживали необхідних заходів. Аби контролювати ситуацію дуже важливо, за словами головного лікаря, налагодити співпрацю санепідслужби з органами виконавчої, представницької влади, медичними закладами, громадою. Тому не раз найбільш вагомим питанням санітарно-гігієнічного та протиепідемічного профілю вирішувалися обов'язково — на колегіях райдержадміністрації, сесійних засіданнях

районної ради, під час роботи постійних комісій. Обговорювалися також й внутрішні проблеми щодо більш ефективної та цілеспрямованої роботи служби. Допомогали й районні структури Служби безпеки України, міліції, а також прокуратура, екологічна та ветеринарна служби — спільно проводили комплексні перевірки об'єктів.

Для райсанепідстанції виділили з районного бюджету 8130 гривень для закупівлі імунобіологічних препаратів. Тож змогли забезпечити себе антирабійною вакциною, антирабійним гемоглобуліном, туберкуліном, правцевим анатоксином. Домоглися зниження захворюваності на вітряну віспу (52,3%), коросту (23%), педикульоз (45,5%), ГРВІ (3%), а загалом загальна інфекційна захворюваність без ГРВІ та грипу знизилася на 22,1 відсотка.

Щоправда, як мовить Ярослав Гачок, не все у роботі санепідслужби його тішить. Актуальними нині є питання захворюваності на туберкульоз, зросла порівняно з позаминулим роком загальна ураженість гельмінтами, на 14,5 відсотка збільшився і показник ураженості ентеробіозом, у п'яти осіб виявлені лямблії. Все це свідчить про низький рівень санітарної культури мешканців, а відтак можливі прогалини в роботі з санітарної освіти ланівчан.

Непокоїть головного лікаря й стан підтоплених підвальних приміщень на вулицях Грушевського та Незалежності, бо нині роботи там просуваються поволі — лише

замовили проектну документацію на реконструкцію дворової системи каналізації. Значну небезпеку для людей становлять й 35 об'єктів з розряду підвищеного епідемічного ризику — це водогони дитячих садків, оздоровчі заклади, підприємства зі шкідливими умовами праці. Чи можна досягнути дотримання санітарних вимог, коли лише 44 відсотків шкіл і п'ятдесят дитячих дошкільних закладів району мають водогони, а каналізацію — ще менше? Застарілі меблі, недостатнє освітлення, примітивні побутові умови є причиною, аби додати ще кілька відсотків до показників захворюваності органів дихання, травлення та очних хвороб дітей із сільської місцевості. Отож загальна захворюваність найменших мешканців Лановеччини зросла з 1042,5 до 1319,9 на 1000 осіб. Ще одна доволі відповідальна ділянка роботи — контроль за якістю питної води. Торік фахівці райсанепідстанції обстежили загалом 185 об'єктів, одинадцять з них не відповідають санітарним вимогам. З 44,1% обстежених лабораторно водогонів у 3,6% за хімічними та 1,2% за бактеріологічними показниками питна вода не відповідає санітарним нормам і правилам. Щоправда, й чимало зробили торік для питного водопостачання населених пунктів — провели заміну глибинних насосів трьох артезіанських свердловин, замінили 151 метр водопровідних труб, реконструювали водогін протяжністю 405 метрів на одній з вулиць районного центру, розробили проєк-

ти на реконструкцію міських очисних споруд і у районній лікарні, відкрили нову свердловину на території цукрового заводу.

Велику увагу приділяють спеціальності служби й контролю за умовами зберігання отрутохімікатів. Особливо складну ситуацію спостерігали торік — чимало назбиралося на території району невідомої отруйної речовини. Певну кількість такої отрути за підтримки тернопільських «менесників» вивезли, та залишилося ще три тонни рідких отрутохімікатів, які чекають свого часу, затарені в спеціальні металеві конструкції.

Узагалі ж для успішного розв'язання проблеми санітарно-епідеміологічного благополуччя потрібні кадри. Прикро, що нині держава самоусунулася від забезпечення санепідслужби випускниками медичних закладів. А для того, щоб вести нагляд за об'єктами господарювання, проводити протиепідемічну роботу потрібен, ясна річ, високий кадровий потенціал.

Нині маємо достатньо лікарських вакансій — санітарного, лікаря зі загальної гігієни та гігієни праці, — каже Ярослав Гачок. — Прогноз щодо кадрового майбутнього вельми невтішний. Більшість фахівців пенсійного віку. Отож чекаємо та запрошуємо до нас молоді сили. Діапазон діяльності, як бачите, доволі широкий. Будемо разом створювати міцний протиепідемічний бар'єр, поліпшувати профілактику мешканців. Бо ж це не лише наша особиста безпека, а й запорука санітарно-епідеміологічного благополуччя Лановецького району.

Лариса ЛУКАШУК

ДОПОМОГА ДЛЯ ЗБОЛЕНИХ СЕРДЕЦЬ

На базі обласної комунальної клінічної лікарні нещодавно відкрився новий кардіологічний центр. Подія визначна для медицини краю. Чотири роки тривала реконструкція приміщень центру. Тепер він відповідає євростандартам, оснащений новітньою технікою.

Життя і здоров'я людини – найвищі цінності. Вони є показником цивілізованості, який відбиває загальний рівень соціально-економічного розвитку будь-якої країни. А культура здоров'я – складова частина загальнокультурного розвитку нації. Як не прикро, але культури здоров'я українцям потрібно вчитися. Бо значна частина нашого суспільства байдує споглядає на власні недуги, мовляв, минеться. Така звичка може обійтися надто дорого. І не лише у сенсі грошей.

А зараз хворіти – удвічі дорожче. Це знає кожен, хто, особливо останнім часом, навідувався до аптеки.

– Рецепт від великих проблем простий, – радить головний лікар обласної клінічної лікарні, депутат облради Мирослав Гірняк. – Не потрібно чекати, коли недуга звалить з ніг. Сімейні лікарі, фельдшери – перші помічники, коли відчуваєте, що із здоров'ям не все гаразд.

Так у нас склалося, що політика править усім. А економіка виявилася пасербицею. Звідси й багато негараздів. І медики це добре розуміють. Соціальні проблеми провокують апатію, збайдужіння і, як правило, фінансові труднощі. Про здоров'я годі й думати.

– Медицина ж повинна працювати, незважаючи на кризи та моральне спустошення суспільства. Ми повинні удосконалювати та поліпшувати надання медичних послуг пацієнтам, – каже Мирослав Ярославович. – Причому, сконцентрували всі потужності лікарні на поліпшення діагностики й лікування хворих на серцево-судинну патологію. Як відомо, недуги системи кровообігу лідирують у структурі та поширенні захворювань. Вони зумовлюють більше половини смертей та третину випадків інвалідності серед працездатного населення.

Отож саме з цих причин головне управління охорони здоров'я облдержадміністрації створило регіональну програму запобігання й лікування серцево-судинних і судинно-мозкових захворювань. Задля надання високоспеціалізованої кардіологічної допомоги кра-

– Рецепт від великих проблем простий, – радить головний лікар обласної клінічної лікарні, депутат облради Мирослав Гірняк. – Не потрібно чекати, коли недуга звалить з ніг. Сімейні лікарі, фельдшери – перші помічники, коли відчуваєте, що із здоров'ям не все гаразд.

ням керівники ОДА та обласної ради прийняли рішення про створення на базі обласної комунальної клінічної лікарні сучасного кардіологічного центру.

Мирослав Ярославович зазначає: обладнання кардіологічно-

та стаціонарне відділення (70 ліжок).

Також тут можна зробити біохімічний аналіз крові, ліпідограму, коагулограму тощо. Тобто, пацієнт може пройти повну діагностику та лікування.

Важливо, що в обласній комунальній клінічній лікарні працює транселефонна мережа прийому й передачі електрокардіограм «Телекард». Вона охопила всі центральні райлікарні краю, а також номерні медзаклади Почаєва, Копичинців, Товстого.

З введенням в експлуатацію кардіологічного центру планують впроваджувати у практику сучасні методики діагностики та лікування серцево-судинної патології: коронарографію, первинну ангіопластику, стентування коронарних судин, імплантацію двокамерних водіїв ритму, освоєння інструментальних методик лікування порушень ритму. Здоровій людині ці складні терміни, можливо, не скажуть нічого. Зате медики та пацієнти розуміють надзвичайну важливість цих впроваджень.

Головний лікар обласної клінічної лікарні наголосив:

– Від діяльності сучасного кардіологічного центру очікуємо певних результатів. Це – зниження на п'ять відсотків смертності серед краян, спричинені серцево-судинними захворюваннями. Зниження на 10 відсотків інвалідності із серцево-судинною патологією. Зменшення на 10-15 відсотків летальності від гострого інфаркту міокарда. За цими відсотками – десятки людських життів, доль, які є шанс врятувати. Але, крім того, людина повинна відчувати бажання жити, повинна допомагати сама собі, доки дійде до лікаря. На жаль, ми спостерігаємо глибоку депресію, особливо у сільській місцевості. У нас наразі соціальних мотивів для збереження здоров'я немає. Ситуація серйозна. Але вихід завжди є. Кожній людині, як я уже сказав, доступний фельдшер чи сімейний лікар. Не потрібно «запускати» недугу. Не варто сподіватися на диво. Ми вже зараз пасемо задніх щодо тривалості життя.

Що змінить психологію українця щодо культури власного здоров'я? На переконання Мирослава Гірняка, медика з великим досвідом і стажем, – ефективна економіка.

Ольга ТИМОФІВ

СНІД – ПРОБЛЕМА, З ЯКОЮ ЖИВЕМО

Уже понад 20 років в Україні активно проводять профілактичні заходи, пов'язані з проблемами ВІЛ/Сніду. Проте результати не втішні.

В Україні зареєстровано з 1987 року 141277 ВІЛ-інфікованих, у тому числі – 20926 дітей. Серед ВІЛ-інфікованих діагноз «СНІД» встановлено в 26804 випадках (759 дітей). Померло від СНІДу 12200 осіб, з них – 255 дітей.

Не покращується епідемічна ситуація з ВІЛ/Сніду в області. Торік було зареєстровано 129 таких випадків, у тому числі 97 – ВІЛ-носійства та 32 – СНІДу. Серед краян зафіксували 102 факти ВІЛ/Сніду, з них – 81 ВІЛ-носійства та 20 випадків СНІДу.

У місцях відбування покарань зареєстровано 27 випадків ВІЛ/Сніду, з них 15 випадків ВІЛ-носійства та 12 випадків СНІДу. Один випадок ВІЛ-носійства серед мешканців інших областей.

Випадки ВІЛ-інфекції/Сніду торік зареєстровано в м. Тернополі – 34, Терехівському – 15, Кременецькому – 10, Тернопільському – 8, Козівському – 7, Лановецькому, Збараському районах – по 5 випадків, Березанському, Чортківському – по три, по два випадки – у Борщівському, Гусятинському, Заліщицькому, Монастириському районах; по одному в Зборівському, Підволочиському, Підгаєцькому районах. Не фіксували таких фактів минулого року лише в Бучацькому та Шумському районах.

Найбільшу кількість випадків (25) було виявлено при обстеженні за клінічними показаннями – код 113, що свідчить про погіршення клінічного перебігу ВІЛ-інфекції/Сніду.

Тривожить факт збільшення кількості ВІЛ-інфікованих серед вагітних (14 випадків) і серед дітей, народжених ВІЛ-інфікованими матерями. Як за 2007-й, так і за 2008 рік було народжено 13 дітей від ВІЛ-інфікованих матерів.

Як відомо, ВІЛ-інфекція/Снід передається через кров, нестерильні інструменти, тобто парентеральним шляхом, при незахищеному статевому контакті та від матері до дитини під час вагітності, пологів і годуванні материнським молоком. Якщо в 90-х роках основним шляхом передачі був парентеральний, то нині в краї активні всі шляхи пе-

редачі – парентеральний становить 52,7%, статевий – 37,2%, від матері до дитини – 10,1%.

Однаковою мірою інфікуються як чоловіки, так і жінки, проте торік серед ВІЛ-інфікованих зареєстровано 56 чоловіків (43,4%) та 73 (56,6%) жінки. Міські мешканці інфікуються частіше (85 випадків або 65,9%), серед жителів сільської місцевості зареєстровано 44 випадки (31,4%).

Найчастіше краями інфікуються у 25-49 років – 75,1%. Проте випадки ВІЛ-інфекції/Сніду зареєстровані й у тих, кому виповнилося 50 років, і старших, один випадок СНІДу діагностований в одній дитині до року. За соціальним статусом переважають безробітні, проте є випадки і серед інших соціальних груп населення.

За весь період епідспостереження (1987-2008 рр.) в області виявлено 965 випадків ВІЛ-інфекції /Сніду, зареєстровано 767 випадків.

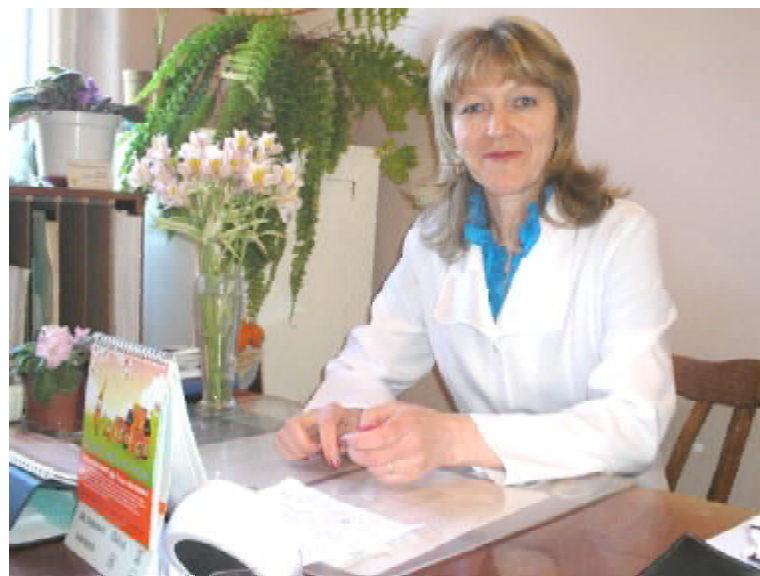
Стрімке зростання виявлення та реєстрації випадків розпочалося з 2005 року, коли було зареєстровано 65 випадків, 2006 року – 115, 2007 р. – 124, торік – 129 випадків. Кожний випадок індивідуальний та трагічний по своєму. Інколи достатньо однієї ризикованої миті в поведінці, щоб бути інфікованим.

В області створені умови для проведення тестування на ВІЛ-інфекцію. Обстежитися можна в обласному центрі профілактики та боротьби зі СНІДом (Тернопіль, вул. Р.Купчинського, 8, тел. 23-18-65, 51-15-62), у всіх лікувально-профілактичних закладах, поліклініках на базі кабінетів інфекційних захворювань, в обласних нарко- та шкірвендиспансері. Довідки й консультації з питань профілактики та боротьби зі СНІДу надають в обласній станції, обласному центрі здоров'я (тел. 52-12-03).

У разі виявлення ВІЛ-інфекції, в обласному центрі профілактики та боротьби зі СНІД надають весь комплекс клініко-лабораторних обстежень а якщо потрібно, то й безкоштовне лікування. Для обстеження багато не треба, лише прийти й здати 5-7 мл. крові.

**Тамара БУРТНЯК,
завідуюча відділом
особливо небезпечних
інфекцій обласної станції**

ОБ'ЄКТИВ



Людмила НІКІФОРЧУК, старша медсестра гастроентерологічного відділення обласної клінічної лікарні

..... До 195-річчя з дня народження Тараса Шевченка
НАМ ТРЕБА ГОЛОСУ ТАРАСА

Тарас Шевченко сміливо виступив проти царського гніту й гордо на весь світ проголосив, що український народ — це самобутня нація, а Україна — не Малоросія! Простий син кріпака зміг завдяки своєму таланту та наполегливості високо піднятися у суспільній ієрархії, не віддаляючись при цьому від народу. Він є прикладом того, яким має бути справжній українець, що любить свою Батьківщину й усім серцем вболіває за неї. Найбільше мені подобається в ньому його національна самосвідомість. Якщо б кожен з нас мав цю рису, то не було б у деяких політиків бажання впровадити другу державну мову — російську, не брали б гору сепаратистські настрої у Криму.

Олександр ДАНИЛЮК,
медичний факультет, I курс,
8 група

Тарас Григорович Шевченко — видатна постать не лише української, а й світової культури. Три дари відпущено було йому щедрою природою: дар співця, дар художника, дар письменника. Його твори насичені як великим патріотизмом, оптимізмом, вірою у світле майбутнє, так і гірким розпачем, болем. Читаючи «Кобзар», задумуєшся над важким життям наших пращурів, їхніми стражданнями та боротьбою. Твори Тараса Шевченка є шедеврами, улюбленими книгами для мене і моїх друзів. Їх читатимуть мільйони людей, які прийдуть у це життя після нас!

Людмила ДЗЮБАНОВСЬКА,
медичний факультет, I курс,
8 група

Тарас Шевченко — видатна особистість. Його ім'я буде вічним в історії України і в серцях українського народу. Розповім про себе. Я почав читати «Кобзар» з п'яти років. Мій батько казав мені, що Біблія і «Кобзар» — це те саме, що мати і тато. З того часу і дотепер вважаю, що Т. Шевченко — це мій хресний батько, а Біблія — хресна мати. Великий Кобзар — виразник дум нашого народу, провісник того часу, коли «врага не буде, супостата, а буде син і буде мати, і будуть люди на землі». Тарас Шевченко — плоть від плоті свого народу і саме з його ім'ям асоціюється поняття «Україна».

Андрій САГАЙДАК,
медичний факультет, I курс,
8 група

Тарас Григорович Шевченко — син українського народу, патріот і насамперед багатогранна, талановита особистість. Адже він був не просто геніальним поетом, а й художником. Його творчість справила на мене велике враження. Щоразу, читаючи його твори, задумуюсь про свій народ, про те, що гріх нам нині нарікати на наше становище. Ми живемо в незалежній державі, а в ті часи, коли творив Кобзар, це була лише мрія. Його твори дають мені натхнення працювати на благо своєї держави, адже «... в своїй хаті

— своя правда і воля святая...».

Алла МАКСИМКІНА,
медичний факультет,
I курс, 8 група

Тарас Шевченко — основоположник і зачинатель нової української літератури. Після прочитання його творів історія України постає яскравіше, виразніше, можемо багато корисного почерпнути для себе. Отож шануймо геніального поета, співця України.

Христина СЛОБОДЯН,
медичний факультет,
I курс, 7 група

Тарас Григорович Шевченко — геніальний син України. Його поема «Катерина» — про те, якими жорстокими можуть бути люди. Як рідні батьки могли відмовитися від своєї доньки, залишити її в біді напризволяще? Хлопець, який зізнався їй в коханні, залишив її, поїхав до себе на батьківщину, одружився з іншою. А позашлюбна дитина? Яка його сирітська доля? Титанічні своєю силою вірші. Я люблю їх ще зі школи.

Зоряна ВОРОНА,
медичний факультет, I курс,
7 група

Хіба можна не знати Шевченка?! У кожній країні є письменник (поет), художник чи якась історична постать, якій дано бути обличчям країни.

Україну мають честь представляти Тарас Шевченко, Леся Українка, Богдан Хмельницький... Але як щодо Котляревського, Нечуя-Левицького чи Василя Симоненка, Остапа Вишні з його «Усмішками»? На мене багато більший вплив мали вище згадані особистості, які теж гідні бути обличчям України. Напевно, так думаю, бо мені не хочеться бачити країну, в якій я народилася, живу і дуже люблю, занурену в кріпацтво чи політичні міжособні війни. Натомість хочеться спостерігати посмішку на обличчі людей, отримувати задоволення від прочитаних творів, автори яких не наголошують на тому, як все погано, а закликають людей сміятися над собою та світом.

Ольга КОПТЮК,
медичний факультет, II курс,
7 група

*Он носит имя Человек.
Отец восставшего народа,
Поэт, прославивший
свой век,
Искавший правду и свободу.*

*С глубинки вышедший герой,
Он жил скитаясь и страдая,
Но он сумел поднять на бой,
В душе надежду не теряя.*

*Он знал и горечи утрат,
И ссылки, тюрьмы
и преграды,
Но был лишь в том
он виноват,
Что справедливости жил ради.*



*В душе был сельским
пареньком,
Он рос под крестьянским
кровом,
Владея в сердце огоньком.
Он — воин, ранивший
лишь словом.*

*И вот уже который год
Мы помним, ценим,
уважаем...*

*И гордо говоря: «Народ!»
Шевченка имя вспоминаем.*

Катерина ЯЦУК,
медичний факультет, II курс,
7 група

Тарас Шевченко — поет з народу, кобзар нації, художник, творець українського слова, людина з великої літери. Свобода, воля, незалежність для нього були дорожчі за хліб насущний, за воду у безкрайній пустелі, за ковток повітря на вершині гір.

Минув уже не один десяток літ, а образ поета не потьмянів. В оселі кожного українця є «Кобзар» та «Біблія», книги, що піднімали, творили, наставляли на духовний шлях не одне покоління. Чому ця постать так змінила час? Як вдалося йому, сину бідного українського селянина-кріпака, підняти з прірви всю націю? Розкрийте «Кобзар», який дихає безмежною любов'ю до рідного народу, і отримаєте відповідь на це запитання. Тарас Шевченко — не лише поет, філософ, художник, громадський діяч, а й бунтар, який довів, що українська нація має шанс на майбутнє, на власну незалежність.

О. Мулярчук,
медичний факультет, II курс,
8 група

Тарас Шевченко як поет займає особливе місце в серцях не лише українців. Це людина-світоч, приклад для багатьох. Його твори пробуджують національну свідомість. У наш час, на жаль, зрідка можна зустріти таких людей, яким був Тарас Григорович Шевченко, душею і тілом відданих Україні. Кобзар запалював іскру надії в очах зажурених та зневажених людей, яким тоді було дуже важко. Вони були залякані, боялися відстоювати свої права. Вважаю, ми повинні читати його твори, вивчати його творчість, його внесок у скарбнич-

ку української літератури. Титан поезії Тарас Шевченко був патріотом своєї рідної землі. Він ніколи не зраджував України, попри всі випробування, які траплялися на його нелегкому шляху, зокрема, заслання та недуги. У наш час таких людей надто мало.

Тому раджу кожному придбати «Кобзар», прочитати його та задуматися над шевченківськими рядками. Бо людина, яка не знає своєї історії, не заслуговує бути громадянином власної держави.

Іванна ГАРГАС,
медичний факультет, I курс,
7 група

Що для нас творча людина? Художник? Письменник? Співак? Чи, може, актор? Ні, це та людина, яка має власну думку, вміє її висловити, вміє боротися за неї. Людина, яка піде проти загальноприйнятих правил, якщо буде впевнена, що вони несправедливі. Це особа, яка не мечем чи кулаком, а словом може показати свою силу. Лише той, хто має вогонь в душі, справедливість в серці та світлі думки й сподівання, є справді творчою людиною.

Таким був і Тарас Шевченко. Своїм прикладом він показав народові, що не треба миритися зі знуцаннями. Всі люди рівні, а тому ділити їх на рабів і панів неприйнятливо.

Чи є серед ваших знайомих людина, яка обере заслання і смерть, але не зверне зі шляху служіння своєму народу? Відповім за вас: немає. Саме тому Т.Г. Шевченко справедливо заслуговує звання генія, народного героя, націоналіста.



Т. Шевченко. Катерина. 1842 р.

Михайло ДАНИЛЬЧУК,
медичний факультет, II курс,
7 група

Тарас Григорович Шевченко — велика людина, геніальний син України. Його вільнолюбна поезія виявилася пророкою. З-під його пера вийшли вірші, що закликали до здобуття незалежності України. Його твори завжди нагадують нам, що ми є українцями, і ніколи не потрібно про це забувати.

Катерина БРИГАДИР,
медичний факультет, I курс,
7 група

Для мене Тарас Григорович Шевченко є передовсім мисли-

9 березня виповнилося 195 років від дня народження видатного українського письменника й художника, нашого Пророка й Світоча Тараса Шевченка.

Що означає Тарас Шевченко для нашого молодого покоління? Відповіді читаймо у цій добірці студентів нашого ВНЗ.

телем, гігантом української поезії. Його вірші — дивовижні. Вони допомагають усвідомити себе українцем і не забувати про це ніколи, де б не були, в якій країні не жили б, куди б не закинула доля.

Ірина ГРИНЕВИЧ,
медичний факультет, I курс,
8 група

Т.Г. Шевченко — великий поет України і художник. За своє коротке життя він багато страждав, адже жив за царату. Багато років провів у засланні, та не зламався, продовжував писати вірші і малювати.

Тарас Шевченко для мене є символом незламної волі й відданості Україні. Його портрети, його «Кобзар» є вдома у кожного справжнього українця.

Іван ФЛИСЯК,
медичний факультет, I курс,
7 група

Шевченко — справді народний, національний і водночас великий світовий поет. Людина з великої літери. Особисто для мене Тарас Григорович є яскравим прикладом мужності, нескореності, вміння відстояти власну думку. Він вірив у незламність духу українського народу, у те, що наша нація заслуговує на власну щасливу долю. Власне, за це й зазнав стількох поневірянь. Гадаю, ніхто не залишиться байдужим до творчості і життя Великого Кобзаря. Він назавжди запалив у наших серцях вогонь надії, віри у краще майбутнє. Тож пронесімо цю віру крізь усе життя та передаймо її нашим нащадкам.

Ольга БОДНАР,
медичний факультет, I курс,
8 група

Тарас Шевченко — поет з великої літери. Його ім'я знають в усьому світі. Безсмертний поет і художник, він став для мене духовним наставником, бо був незламною людиною, яка відстоювала власну думку в різних ситуаціях, не скорившись панівній владі. Закликаю всіх краян бути свідомими українцями, і любити свою землю, як любив її Кобзар.

Тетяна ПОЛІЩУК,
медичний факультет, I курс,
8 група

Світоч серед п'їми, іскра надії серед непробудного мороку, гігант слова та думки, просто Кобзар...

Чимало можна сказати про Шевченка, але для мене він насамперед людина незламного духу та сталеві волі. Не кожен може запалити своєю ідеєю серця інших, а йому це вдалося.

До 195-річчя з дня народження Тараса Шевченка

НАМ ТРЕБА ГОЛОСУ ТАРАСА

Кобзар зміг пробудити в серцях співвітчизників впевненість у веселковому майбуттє, святу віру у те, що наш народ заслуговує на світлі сторінки у власній історії. Нехай у ці важкі часи ми не розтратимо цю віру і впевнено будемо крокувати у краще майбутнє зі словами Кобзаря на устах.

Інна ПРОЦЮК,
медичний факультет, I курс,
7 група

Розкажи, як за горою
Сонечко сідає,
Як у Дніпра веселочка
Воду позичає.

Мабуть, немає людини в Україні, яка б не знала «Заповіт», «Сон» чи інші вірші Тараса Григоровича Шевченка. І це не дивно, адже твори Великого Кобзаря мали значний вплив на пробудження національного духу. Геніальний творець слова, мужній, відданий рідній Україні ніколи не забував якого він роду. Всі його вірші, поеми присвячені рідній Україні. Тарас Шевченко казав: «Варто писати про наші вулиці, треба називати їх справжніми іменами, щоб у людських серцях рідна земля оживала, щоб чоловік, уперше потрапивши на те чи інше місце, безпихбно пізнав — ось він, той край, про який читав».

Оксана ЛЕСИК,
медичний факультет, I курс,
8 група

Тарас Григорович Шевченко був і буде великим українцем, патріотом та основоположником української літератури. Коли думаю про нього, поглиблюються такі почуття, як доброта, патріотизм. Прочитавши твори Кобзаря, починаєш розуміти, яка ж бо прекрасна наша ненька Україна, розумієш, що вона потребує нашої любові. На жаль, доля Тараса Шевченка була трагічною. Кріпацтво, потім заслання...

Любіть Україну і не забувайте її героїв!

Тарас ЛІВАР,
медичний факультет, I курс,
7 група

Гадаю, не лише в Україні, а й у світі немає жодної людини, яка б не знала про Тараса Григоровича Шевченка.

Талановитий художник, який звичайним пензлем умів малювати надзвичайні картини, великий поет, чия поезія виростає з національного ґрунту, людина, яка любила волю й боролася за вільне життя для своєї країни. В Росії — тюрмі народів — його прирекли на тяжкі муки, знищували його вірші. Не один раз поета ув'язнювали. Шевченко для мене є надзвичайною людиною, чие ім'я відоме й шановане на всій земній кулі.

Наталія ФЕДОРОВА,
медичний факультет, I курс,
8 група

*«Все йде, все минає —
і краю немає.
Куди ж воно ділось?
Відкіля взялось?
І дурень, і мудрий*

*нічого не
знає».*

Т.Г. Шевченко
Часто задумуюся над швидкоплинністю нашого життя. Хочеться прожити його немарно, і рядки епіграфа якнайповніше увібрали у себе ті емоції, переживання, що вирують у душі кожної небайдужої людини, яку хвилюють проблеми буття. Ці прості, але такі виразні слова влучно передали глибину життя. Хоча, що тут дивного! Адже перо в руках митця — сильніше рушниці у руках миротворця, що пройшов і вогонь, і воду. Може, хтось заперечить: «А навіщо таке глобальне порівняння?! Адже зброєю можна спонукати до таких дій, до чого перу — зась!»

А ні, зброя не викарбує в душі та свідомості людини таких думок, почуттів, емоцій, які могли б підірвати її свідомість, змінити світогляд, життєві позиції. А у руках Тараса Шевченка перо, чорнило та клаптик паперу або ж захлавлена книжечка ставали зброєю, найпотрібнішою, насущною. «Борітись!» І піднімалися низько опущені голови, і приходило розуміння, що свобода, добробут як кожного громадянина окремо, так і всієї української нації — найвища цінність.

Маємо бути щиро вдячні нашому Кобзареві за те, що він зумів продемонструвати світу нас, українців, — людей з прекрасними традиціями, культурою, мовою, дивовижною історією нашого стражденного шляху до визнання, свободи, до своєї держави. Хотілося б, аби кожний справжній українець пройнявся такими рядками нашого Кобзаря:

*«Один у другого питаєм,
На що нас мати привела?
Чи для добра? Чи то для
зла?»*

*Нащо живем? Чого бажаєм?
І, не дознавшись, умираєм,
І покидаємо діла...?»*

Тобто, маємо збагнути, для чого нам дане це життя, віднайти своє місце в ньому, не забуваючи мудрих настанов Сенеки: «Як байка, так і життя цінується не за довжину, а за зміст».

Марина ГЕРАСІМ'ЮК,
медичний факультет, II курс,
7 група

Коли б вас запитали, кого вважаєте батьком української поезії, що б ви відповіли? Звичайно, Кобзар! Безмежного таланту митець, палко та щиро закоханий у рідну Україну. Безсмертний поет, він житиме вічно, доки житимуть його твори, що відбивають кращі риси народу. Тарас Шевченко навчив нас любити рідне слово. Тож не зрадьмо надії великого митця! Нехай буде «Кобзар» у кожному домі,



наче Біблія. Нехай любов до рідного краю ніколи не згасне у вашому серці, адже даремно Шевченко писав:

*«Свою Україну любіть,
Любіть її во время люте,
В тяжкую трудную минуту
За неї Господа моліть!...»*

Богдана ЛЯСКОВСЬКА,
медичний факультет, I курс,
7 група

Тарас Григорович Шевченко — велика історична постать. Він, безумовно, був могутнім велетом духу. Великий Кобзар у корені змінив психологію українців, змусив їх думати, подарував іскру, бажання бути незалежним. Для мене Шевченко — приклад незламності духу, шляхетності, людяності. З його творів я почерпнув для себе багато нового й важливого.



Т. Шевченко. Почаївська лавра з півдня. 1846 р.

Любімо Україну і не забуваймо її героїв!

Василь КАРАБАН,
медичний факультет, I курс,
8 група

Українська історія пам'ятає багато визначних імен, але однією з найвидатніших і найвизначніших постатей є постать Тараса Шевченка.

Т. Шевченко — надзвичайно обдарована людина: поет, письменник, художник, борець за свободу України, незалежна духом особистість. Він — ідеал вірності та витримки. Навіть зазнаючи утисків і покарань, він не здається і залишається вірним своїй меті. Перебуваючи в нелюдських умовах, далеко від

Батьківщини, Кобзар продовжує писати свої безсмертні твори та закликати до боротьби за волю України.

Для мене Т. Шевченко завжди буде ідеалом вірності та сталеві витримки. Захоплююсь його вірністю та відданістю Україні.

На мою думку, кожен українець має знати творчість Тараса Шевченка. Потрібно пам'ятати людину, яка віддала своє життя за боротьбу проти гнобителів і бути гідним нащадком великого українця.

Ярослав КУДЕЛЬСЬКИЙ,
медичний факультет, I курс,
8 група

Тарас Шевченко, який народився в бідній кріпацькій сім'ї, був великим патріотом України, борцем за правду. Його поезія пробуджує патріотизм, змушує замислитися, хто ми є і яке у нас коріння.

Для мене Тарас Шевченко є великим українцем, його вірші вчать любити свою мову, свій народ. У душах усіх українців Тарас Григорович залишив незгасний слід. І доки буде існувати український народ, слава і пам'ять про нього не згасне.

Ольга КАЛИНОБРОДСЬКА,
медичний факультет, I курс,
7 група

Тарас Шевченко — вірний син українського народу, визначна постать всіх часів і народів. Він не лише геніальний поет, глибоко обдарований художник, а й, патріот, який, як ніхто інший,

геній, якого пам'ятатимуть усі покоління. Його вірші та поеми — безсмертні, його слово, мов камінь — незламне. Майже у кожному домі, де живуть українці, є «Кобзар», і так має бути, тому що Шевченко, на мою думку, є батьком України. Вірші Тараса мають неймовірний вплив, вони змінюють людську свідомість і закликають до боротьби. Тому для мене Шевченко — волелюб, патріот, приклад для наслідування й людина, якій, мабуть, ніколи не буде рівних.

Ілона СОЛОДУН,
медичний факультет, I курс,
7 група

Українську літературу важко уявити без Тараса Григоровича Шевченка. Він — поет цілком народний і до кінця своїх днів залишався вірним сином України, боровся за її свободу.

Б. МИЦАК,
медичний факультет, I курс,
8 група

Тарас Шевченко, без сумніву, одна з найвеличніших постатей в історії України. Своєю творчістю як письменник, як художник, як людина з великої літери він підняв національну свідомість кожного українця на вищий рівень.

Нині, коли істинна українська культура в занепаді, нам так не вистачає людини, яка змогла б повторити подвиг Шевченка. Сподіваюся, що кожен з нас усвідомить себе й знайде своє місце в цьому світі, а народжений пробудитель XXI століття приведе нашу Україну до культурного, соціального та економічного розквіту.

Ульяна ДУТКА,
медичний факультет, II курс,
7 група

Хто для нас Шевченко? Для когось — просто поет, для когось — геній, а для когось ще одна перегорнута сторінка з підручника історії чи української літератури.

Ми ніколи не замислювалися над роллю цієї великої постаті в долі нашого народу. Але це він зумів запалити в наших душах іскру націоналізму, поваги до власної історії, любові до України й рідного дому. Це він показав нам красу українського села, мелодійність української мови, вроду української жінки. Це він пролив світло на тяжку долю українців, закликав боротися з нерівністю та несправедливістю.

Доля цієї людини змушує замислитися над здатністю пожертвувати собою заради інших.

Тетяна ПІДЛІСНА,
медичний факультет, II курс,
7 група

Тарас Шевченко — великий поет українського народу. Любов до України, ненависть до її гнобителів — основне в його творчості. Він мріяв побачити Україну вільною й щасливою. Для мене Тарас Шевченко — поет, чий вірші завжди пронизували душу. Його «Кобзаря» знає увесь світ. Як поет він здобув собі безсмертя.

Ірина ЗАБОРНА,
медичний факультет, I курс,
7 група

ЗАМІСТЬ ПІГУЛОК І МІКСТУР – КРАНІОСАКРАЛЬНА ТЕРАПІЯ

ЯК УСЕ ПОЧИНАЛОСЯ

— 1999 року, коли адміністрація нашої лікарні скерувала мене до Києва, була впевнена, що їду на чергові курси підвищення кваліфікації, — розповідає пані Людмила. — Саме тоді пропагандистом цієї методики в Україні була Людмила Зубрій. Вона сама побувала на курсах краніосакральних терапевтів у Швейцарії і зробила дуже багато для того, щоб цей метод запрацював й у нас.

Людмила Зубрій домовилася зі швейцарським спеціалістом Розмарі Циммерлі, в якій, до речі, тридцятирічний практичний досвід роботи, і на базі Національної медичної академії післядипломної освіти ім. П.Л.Шупика вони якраз започатковували викладання основ методу краніосакральної терапії, вчили наших співвітчизників допомагати людині відновити можливості свого організму. Серед інших курсантів з усієї країни була й я.

Але для того, щоб отримати сертифікат на володіння цією методикою, звісно, одних відвідувань занять чи теоретичних знань було не достатньо. Попереду усіх, хто залишився (багато людей «відсіялися» під час навчань), чекав екзамен в іноземних спеціалістів. На іспит мали представити інформацію щодо лікування за цією методикою ста пацієнтів, підготувати реферат, а відтак підтвердити свої знання практично — встановити діагноз та вибрати спосіб лікування. Цікаво, що «пацієнтами» були наші вчителі — швейцарські фахівці. Мені випало працювати з Розмарі Циммерлі. Коли я провела діагностику та виявила незначні порушення у грудному відділі її хребта, то одразу запропонувала свою техніку для усунення цієї проблеми. Розмарі погодилася з моїм вердиктом, але зазначила, що це доволі «потужний» спосіб, у її випадку згодилося б щось значно простіше. Ось так і розпочався мій шлях у краніосакральній терапії.

Щоправда, ще один іспит чекав на Людмилу Петрівну в Тернополі. Якщо керівництво лікарні лише вітало її перемогу й здобуття нового фаху, то батьки хворих дітей мали недостатньо

Коли інструктор з лікувальної фізкультури Людмила Лосик вперше потрапила на курси з краніосакральної терапії (КСТ), вона, звісно, й не здогадувалася, що мине не так вже й багато часу і це стане ще однією справою її професійного життя. Блискуче володіння цією методикою ось уже десять років допомагає Людмилі Петрівні разом з колегами Тернопільської обласної дитячої лікарні піднімати на ноги, здавалося б, безнадійних дітей.

інформації, адже метод щойно «запрацював» в Україні. Лікарі теж мало знали про краніосакральну терапію, дехто навіть називав її «фантастичним шаманством». Позитивні зміни сталися тоді, коли з'явилися перші результати роботи.

Зараз Людмила Петрівна працює у тісному тандемі з невропатологами.

— Розповідаю лікарю про зміни в краніосакральній системі, і це допомагає йому ліпше виявляти фізіологічні зміни в організмі дитини, — пояснює Людмила Петрівна. — Буває, що лікарі звертаються з конкретним проханням, скажімо, покращити мозковий кровообіг, зрівноважити м'язовий тонус, поліпшити мікроциркуляцію крові в тканинах, навіть вплинути на розумову діяльність чи відкоригувати поведінку — і це може краніосакральна терапія.

«РУКИ ЗДАТНІ ТВОРИТИ ДИВО»

Коли батьки приносять на перший сеанс малюків з ураженнями центральної нервової системи, їхні рухи нагадують помахи крила зраненого птаха — хаотичні, асиметричні, некоординовані. Уже через кілька занять копійкою праці з краніосакральним терапевтом у дитячих руках і ніжках з'являється міць і сила, рухи стають плавнішими, координованішими і що найголовні-

ше — фіксованими. Більшість батьків не лінується і щозаняття занотовує, які зміни відбуваються з їхньою дитиною. Людмила

ний метод немедикаментозного лікування дітей у відновному періоді перинатальних уражень нервової системи. Унікальна вона ще й тим, що дозволяє спеціалістові виявити позитивні зміни в організмі — судинах, м'язах, кістках, хребті — раніше, ніж це «побачить» апарат, — каже пані Людмила. — Пригадую випадок, коли у нас лікувався хлопчик з діагнозом «брахіопелексит». Міограф видав інформацію, що нерв не відновлений, хоча на сеансах дитина вже піднімала



Людмила ЛОСИК під час проведення краніосакральної терапії

Петрівна показує мені записи однієї з мам, так звані спостереження. Приміром, — з 10.10 до 16.10 — мама зазначає, що поліпилися рухи ручок, спокійнішим став сон, погляд — концентрованішим, лежачи на животик, колінця згинає (це теж немале досягнення), менше тягне назад голівку, зменшився синдром Грефе. А ось записи наступного тижня — «стала спокійнішою, слідує та реагує на іграшки, ознак синдрому Грефе не помічаю, ручки і ніжки рухаються практично симетрично, в руках намагається тримати легенькі предмети, голівку тримає набагато краще, ніж раніше».

— Краніосакральна терапія не лише ефективний, а й безпеч-

кий метод, згинала мізинець, відводила великий палець, що раніше не могла зробити. Лише через три місяці апарат «підтвердив» відновлення роботи м'язів передпліччя.

— У чому ж суть цієї методики? — запитує Людмилу Петрівну.

— Хочу зазначити, що краніосакральна терапія — це один з тих альтернативних методів медицини, що дозволяє впливати на структурну причину захворювання. Щодо діагнозу та терапії в краніосакральній терапії, то вони орієнтуються на краніосакральний ритм. Цей ритм, так само як і серцевий, є самостійним. Його частота 6-12 циклів на хвилину. Він виникає як наслідок припливу і відпливу лікво-

ру в шлуночках мозку і спинномозковому каналі. При пальпації можна відчутти краніосакральні пульсації на кістках черепа й тілі пацієнта. Для лікування використовують м'яку методику, яка дозволяє відновити рухливість структур і коливання ліквору.

Краніосакральну терапію виконують надлегким дотиком рук лікаря до тіла пацієнта та вислуховуванням рухів тканин і кісткових структур. Цей легкий контакт може бути здійснений на черепі, крижах або інших частинах тіла. Через легкий дотик лікар здатний визначити порушення тонких рухів в межах тіла — ритми, напругу, пульсації.

Суть КСТ полягає в діагностиці та лікуванні обмежень рухомості та пластичності тканин тіла. Шляхом пальпації виявляють ділянки тіла, де значно послаблений, деформований або взагалі відсутній краніосакральний ритм.

Мистецтво терапевта в тому, аби адекватно застосувати ту техніку, що підходить пацієнтові. А от управління лікувальним процесом бере на себе не терапевт, а тіло пацієнта, яке може сказати дещо набагато важливіше, ніж сам пацієнт.

Активізувати самозцілення організму — ось ідея системи.

Лариса ЛУКАШУК

ДОВІДКА «МА»

Термін «краніосакральна терапія» походить від латинського «cranium» — череп і «sacrum» — крижі. КСТ була відкрита в 30-х роках ХХ століття широко відомим на той час лікарем-остеопатом Вільямом Гарнером Сазерлендом (Sutherland W.G., 1873-1954).

Він знайшов, що кістки черепа мають можливість рухатися один щодо одного й створюють концепцію, згідно з якою ритмічну пульсацію ліквору — спинномозкової рідини, циркулюючої між головним і спинним мозком, — можна відчутти руками, при пальпації черепа. Цей ритм передається на кістки черепа і поперевка.

Сфери застосування: гемікранії, вегетативні дисфункції, посттравматичні болі, порушення координації, при вертеброгенних синдромах, астралгії фіброміалгії, емоційні розлади, спортивні травми, захворювання хребта і суглобів, мігрени головні болі, запаморочення, порушений артеріальний тиск, наслідки стресу, захворювання нервової системи, гінекологічні захворювання, порушення концентрації і гіперактивність.

ВІД ЧОГО СИВИМО

Група європейських дослідників виявила, що механізм появи сивини полягає в порушенні процесів розщеплення перекису водню, що утворюється в волоссяних цибулинах. У результаті його нагромадження знижується активність ферментів синтезу пігменту меланіну, який надає волосся його натуральний колір.

Сивина з'являється, коли під впливом вікових змін, генетичної схильності або захворювань в волоссяних цибулинах значно знижується активність каталазу, а також метіонінсульфоксидредуктаз А і Б-ферментів, які беруть участь у синтезі меланіну. В результаті цього продукція меланіну знижується, що призводить до втрати волоссям кольору.



Ірина ЛУКАШИК, Анастасія ПОЛІЩУК та Ірина ТУРЧИК, студентки фармацевтичного факультету



Сергій ЛАШ, студент стоматологічного факультету

ОБ'ЄКТИВ

У ВІРШАХ – ЩИРІСТЬ ПОЧУТТІВ

Звук до звука, слово до слова, образ за образом... І народжується вірш. Студент четвертого курсу медичного факультету Іван СОРОКА міг би вже видати збірку власних поезій.

– Що робить людину поетом, Іване?

– Бог. Бог дає людині бути поетом.

Вірші, розповідає, до нього приходять самі. «Пишу, коли думкам тісно, коли почуття переповнюють душу. Буває – з розпачу, щоб зігріти серце надією. Буває – з любові. Часом натхнення дають буденні події, яких ніхто не помічає, але які торкнулися мого серця. Якось написав вірш про бабуся, яка продавала на вулиці скромний букет квітів, щоб заробити собі на хліб. Про дощик і мокру парасолю, якій теж, мабуть, холодно. Пишу про духовні, сокровенні речі: ангела-хоронителя, покаєння, молитву. Або про щось веселе, жартівливе, пов'язане зі студентським життям. Є в мене й вірші для дітей».

Івану, крім медицини, педагогіка до душі.

– Після закінчення Чортківського медичного коледжу я працював фельдшером в селі Велика Лука Тернопільського району і викладав «основи здоров'я» у місцевій школі. Діти мене любили. Та й з їхніми батьками у мене теплі взаємини.

Місцеві мешканці швидко розгледіли в молодому фельдшері чуйну душу й добре серце. Хотіли, аби залишився в них працювати. Але реальне життя внесло свої корективи.

– З 360 гривень фельдшерської зарплатні 60 гривень тратив щомісяця, аби лише дістатися до села і потім назад до Тернополя, – згадує Іван.

Вирішив вчитися далі. 2005 року подав документи в приймальню комісію ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського. Склав тести з хімії, біології, української мови і вступив на медичний факультет, державну форму навчання.

І досі з хвилюванням пригадує день, коли стали відомі результати іспитів.

– Ідучи в університет, хвилювався страшенно, але потім сказав собі: «Покладаюся на волю Божу». Напередодні ходив до церкви, довго молився. Коли побачив своє прізвище в списку студентів, зрозумів, що отримав Господнє благословення. Великим благом для мене є державна форма навчання з огляду на суто житейські обставини. Батько помер, коли я був ще школярем. Потім брат. Мама отримує невелику пенсію і не змогла б оплачувати моє навчання.

– Свій перший вірш написали...

– Ще в школі. І присвятив його мамі.

– Обравши медицину, одночасно навчаєтесь заочно в Почаївській духовній семінарії.

– Так, вступив у семінарію 2006 року, через рік після того, як став студентом ТДМУ. Вважаю

і розуміємо одне одного з півслова. Мама дуже рада за нас обох. Каже, що тепер її серце спокійне.

– Чула, що у вас є досвід роботи в мануальній терапії. Мануальнику, крім фахових знань, потрібно мати силу в руках, гнучкість і підвищену чутливість пальців.

– Методику профілактичного та лікувального масажу освоїв ще навчаючись у медичному коледжі, закінчив курси в Тернопільському центрі здоров'я. З того часу постійно вдосконалюю набуті навички. Коли бачу, що можу допомогти людині, – допомагаю. Масаж лікує сколіоз, остеохондроз... Перелік хвороб можна продовжити.

– У березні відзначаємо свято весни і жінок. Що б ви хотіли побажати представницям прекрасної статі?

– Весна – час оновлення природи й духовного оновлення. Але хочу побажати, щоб жінки почували себе жінками не лише 8 березня, а кожен день. Даруймо свою вдячність і турботу матерям, сестрам, кохання – нареченим, дружинам, батьківську любов – донькам. І робимо подарунки якомога частіше.

– А вірші навесні пишуться?

– І вірші, і проза. Оповідання почав писати.

– Бажаю вам натхнення, Іване, і в творчості, і в навчанні.

Оксана БУСЬКА

СПАС НЕРУКОТВОРНИЙ

Я подивився в очі Богу,
Піднявши очі на ікону,
А очі Божі – в мою душу.

І одізувалась совість зразу.
Згадала гнів,
лукавства і образи,
І заболіло, запекло
і зажеврило.

І враз відчув – я перед
Богом.
Відчув провини і відчув
тривогу,
Відчув Його любов безмежну.

...Я не дивлюся в очі Богу
І очі опустив додолу –
Соромлюся підняти знов.

ХАЙ СВЯТОМ БУДЕ КОЖЕН ДЕНЬ

Списалась ручка,
Закрилась книжка,
Скінчилась сесія. Ура!
Спішу додому,
Збираю речі.
Як милі серцю ці слова!

Одежу – в сумку,
Миски-банки
І списаний ущент халат.
Поєми Пушкіна,
Картину Рєпіна,
Що дарував колись-то брат.

Вже повна сумка,
Ледь не трісне,
А фото обої куди?
Маленька рамка
В кишеню влізе.
До серця покладу, сюди.

Я вже готовий.
Квиточок. Поїзд.
Й напрочуд теплий
мій вагон
Спішить додому,
Скрипить по рейках.
Гудок і гальмо – мій перон.

О, рідне місто!
Надворі пізно,
Людей багато ще кругом.
Ще кроків кілька –
Я під під'їздом.
Четвертий поверх. Коридор.

В обіймах мами,
В її цілунках.
І теплі з сиром пироги.
Приємно вдома –
Душі це свято.
І ночі довші, що й кажи.

Але приємно
Завжди буде
Згадать щасливі ці роки:
Не хтілось вчитись,
Хтілось спати
І дітись не було куди.

Хтілось завжди
Розважатись,
На каву до дівчат піти.
І кожен день був,
Наче свято,
І так нехай буде завжди!

КРИЖИНИ ДВІ

Зустрілися два айсберги
у морі,
Обтесували бік до боку
гострі,
І так пливли, як крига
льодяна
В бурхливим і холоднім морі.
Проходив рік за роком
швидко,
Притерлися вже їх краї.
І вони ніжно дотикалися
обоє,
І хлюпались у крижаній воді.
І сонце прикрашало
їх сніжням,
Й раділо дружбі їх міцній.
А течія хотіла завжди
роз'єднати.
Розходились... і сходились –
противились їй.
І так у тім бурхливим океані,
Де небезпека, де чатує
смерть,
Крижини дві плывуть
льодяні –
Холодні зовні, із полум'ям
сердець.

ЦІНУЙ ЛЮДИНУ В НІЙ

Бережи її, як ту зіницю ока,
Зважай на честь її, бо
вона висока.

Цінуй її увагу і слова.
Не захищай себе, коли
вона права.

Не будь холодним серцем,
бо це квітка,
Не будь гарячий словом –
бо це ж жінка,
Не будь черствим, а будь
відвертим
Та будь твердим, але
не впертим!

Умій підтримати, розвеселити
І все життя учись її любити,
Тримати слово честі вмій
І бачити людину в ній!

Будь ревностним, твердим
і бодрим,
Кмітливим, впевненим
і добрим.
Будь вірний Богу, їй до віку,
І врешті-решт, будь
чоловіком!

ВСЕ ВЛАСНЕ СВОЄ...



Очі у кожного
і в кожного – погляд,
Посмішка щира
і добра в них воля –
Все особисте,
все власне своє.
Думка, свідомість
у кожного є.
Власна є совість
честь своя, гордість,
Подих глибокий
і серденько стукіт,
І слово із уст,
й душевне словечко,
Свій власний глузд
і добре сердечко.

АНГЕЛ МЕНЕ БЕРІГ ГОСПОДНІЙ

Б'є по вікнах весняний
дощ,
Біжать потічки і струмочки,
Хочеш того чи не хоч,
Промокнуть штани і сорочка.

Тікаєш-біжиш по канавах,
Хлюпає в туплі вода.
Знаєш – вдома насварить
мама,
Мокрий лоб поцілує вона.

Поцілує нещастя своє,
Витре носа, по штанях
хлопне.
«Я не сам нас, нас було
двоє –
Я і Ангел». Одежа сохне.

Чай гарячий. На ліжко.
Ковдра.
Я обдумую день, що прожив
сьогодні,
І його пам'ятатиму довго.
Цей день і як Ангел мене
беріг Господній.

ПРЕКРАСНИЙ ПЕДАГОГ І ВЕЛИКИЙ УЧЕНИЙ

Батько Володимир Іванович, будучи студентом, брав участь у студентських зібраннях, за що 1912 року його забрали в солдати. Після демобілізації 1918 року батька відправили на роботу в м. Жердев Тамбовської області, де він і помер 1925 року. Мати до 1918 року працювала, займалася домашнім господарством, а після смерті батька — службовець. До 1925 року О.В. Перов жив з батьками, навчався у школі. Відтак почав своє трудове життя робітником у Тамбовській області. Отримав скерування на навчання до Ленінградського зооветінституту, який закінчив 1932 року. З підготовкою гігієни спочатку працював в Алтайському радгоспоб'єднанні як науковий співробітник дослідної станції. Наприкінці 1933 року згідно з розпорядженням НКЗ О.В. Перова переводять на роботу до Псковської окружної санітарно-бактеріологічної лабораторії на посаду завідувача відділом санітарної інстанції. Тоді він починає викладати гігієну в медичному технікумі.

Педагогічна робота та наукові дослідження були поштовхом, щоб проводити навчання у медичному інституті. 1936 року він стає студентом 2-го Ленінградського медичного інституту, який закінчує 1941 року з відзнакою. Велика Вітчизняна війна по-своєму вплинула на долю молодого лікаря. Замість того, щоб залишитися на кафедрі загальної гігієни у професора С.В. Мойсєєва, він їде лікарем-гігієністом при СЕВ і частинах діючої армії.

Після демобілізації 1945 року Орест Володимирович зайнявся викладацькою роботою, спочатку в середніх медичних навчальних закладах. 1947 року у раді Військово-морської медичної академії захищає кандидатську дисертацію. До 1952 року працює асистентом, потім виконує обов'язки доцента на кафедрі загальної гігієни Ленінградського педіатричного медичного інституту, пізніше — у науково-дослі-

Минуло вже 100 років, як народився Орест Володимирович Перов. Він був одним з перших завідувачів кафедри загальної гігієни нашого ВНЗ. У серпні 1958 року у 50-річному віці він приїхав у Тернопіль і впродовж майже 18 років очолював кафедру. Це була людина з надзвичайними особливостями. Він умів організувати роботу, змусити студентів серйозно ставитися до своїх обов'язків. Володів широкою підготовкою, користувався науковою літературою, що видана багатьма мовами. Настирливий, цілеспрямований науковець захоплювався широкою ерудицією в різних галузях медицини, філософії, педагогіки, хімії, мистецтва, культури.



університету, де відновили гігієнічну школу Г.В. Хлопіна. Через три роки на раді відділення гігієни, мікробіології та епідеміології Академії медичних наук СРСР захистив докторську дисертацію. Після завідування кафедрою загальної гігієни в Івановському медичному інституті, починаючи з 1959 року впродовж 18 років був завідувачем кафедри загальної гігієни Тернопільського медичного інституту.

Орест Володимирович користувався заслуженим авторитетом як серед викладачів, так і студентів. Його любили та поважали. Пригадуємо, якими бурхливими оплесками його зустрічали на вечорах та ювілейних зустрічах. Студенти тих років і досі пам'ятають його змістовні лекції, витримані у високоакадемічному стилі, з тонким відчуттям гумору. Він міг про звичайні речі говорити незвичайними й нестандартними словами. Ось така невелика фраза з його лекції з питань клімату та радіації: «Солнце — это огромный огненный шар, который посылает свои лучи на подстилающую поверхность», яку він супроводжував характерними жестами. Звичайне речення — «Солнце светит на Землю», звісно, не мало б такого ефекту. Орест Володимирович якось ска-

дному інституті експертизи працездатності. Але незадовго був рекомендований у Тартуський університет на посаду завідувача кафедри гігієни. Його трудова діяльність постійно проходила у медичних ВНЗ, у яких свого часу працював відомий гігієніст Григорій Віталійович Хлопін. Орест Володимирович перейняв найкращі традиції школи Хлопіна і старався їх зреалізувати в подальшому житті.

1953 року був рекомендований та вибраний завідувачем кафедри загальної гігієни медичного факультету Тартуського

університету, де відновили гігієнічну школу Г.В. Хлопіна. Через три роки на раді відділення гігієни, мікробіології та епідеміології Академії медичних наук СРСР захистив докторську дисертацію. Після завідування кафедрою загальної гігієни в Івановському медичному інституті, починаючи з 1959 року впродовж 18 років був завідувачем кафедри загальної гігієни Тернопільського медичного інституту.

зав, що він може читати лекцію на одних емоціях. Мав широку ерудицію. Колись, сміючись, розповідав, що, їдучи у потязі, розговорився із сусідами в купе. Вони поцікавилися його професією, на що Орест Володимирович з посмішкою запропонував їм вгадати. Поїздка була тривалою, неспішна розмова точилася на різні теми і, врешті-решт, співрозмовники дійшли висновку, що їх візаві є письменником. Орест Володимирович не став їх розчаровувати і сказав: «Ви майже вгадали».

Згадуючи ті роки, зазначимо, що надзвичайно велику увагу приділяв педагогічному процесу. Практичні заняття продумували до дрібниць і так відшліфовували, що студенти, отримавши індивідуальні завдання, не лише мали зробити практикум, а й перевірити правильність виконання його у викладача, який мав для цього спеціально заготовлені відповіді. Вперше на кафедрі гігієни, задовго до інших ВНЗ, запровадили програмований контроль альтернативного та конструктивного типів.

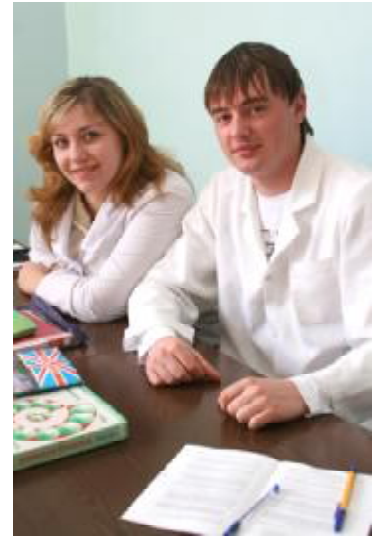
Діапазон наукових досліджень був досить широкий: історія розвитку гігієни, викривальні статті щодо злочинів нацистів під час Другої світової війни, комбінована й поєднана дія різноманітних фізичних і хімічних факторів навколишнього середовища в експериментальних і натуральних умовах.

Як науковий керівник Орест Володимирович запам'ятався не лише вимогливим, а й демократичним. Вислуховував думку дисертантів і лише потім давав поради. Як правило, дисертанти наприкінці робочого дня заходили до нього в кабінет, щоб розповісти про результати роботи за день. Коли траплялися невдачі, сприймав їх, як власні.

Лише в останні роки його життя дізналися, що професор О.В. Перов був глибоко релігійною людиною, добре знав Біблію. Тож згадаймо добрим словом нашого колишнього завідувача, прекрасного педагога, науковця, великого вченого, керівника та просто хорошу людину.

Володимир КОНДРАТЮК, професор, Неоніла ГОЛКА, старший викладач

ОБ'ЄКТИВ-О



Тетяна ГАЙДУЧИК та Іван МАЙОВЕЦЬКИЙ, студенти фармацевтського факультету

ВІСТІ

ЗВІТУВАЛИ СЛУЖБА СІМЕЙНОЇ МЕДИЦИНИ ТА ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР МЕДИЧНОЇ СТАТИСТИКИ

Відбулася підсумкова нарада служби сімейної медицини та обласного комунального інформаційно-аналітичного центру медичної статистики.

Про роботу інформаційно-аналітичного центру у 2008 році доповів головний позаштатний спеціаліст з питань інформаційного забезпечення Михайло Кучарський, який проаналізував роботу медичних закладів щодо статистичної звітності, розповів про результати перевірки з інформаційного забезпечення медичних закладів області. Зазначалося, що всі перевірені заклади під'єднані до мережі «Інтернет», тому мають швидкий доступ до необхідної інформації.

Щодо роботи служб сімейної медицини була заслухана доповідь головного позаштатного спеціаліста з впровадження сімейної медицини Дмитра Виштикалюка. У своєму виступі він детально проаналізував роботу служби у 2008 році, наголосив на необхідності чітко керуватися основними наказами та положеннями з впровадження сімейної медицини. Було зазначено, що станом на 1 січня 2009 року в області розгорнуто 143 АЗПСМ (з них — 191 дільниця), у тому числі 34 — зорганізовані на базі ФАП, 30 дільниць ЗПСМ — на базі дільничих лікарень, 45 дільниць — на базі районних лікарень, 118 дільниць — на базі ЦРЛ, 61 дільниця — на базі міських лікувальних закладів, 147 дільниць ЗПСМ об'єднані у відділення.

Сімейні лікарі обслуговують 801326 мешканців, у т.ч. 122722 дітей і підлітків. Для сімейних лікарів розгорнуто 860 ліжок денного стаціонару.

Підсумував виступи доповідач заступник начальника головного управління охорони здоров'я Михайло Буртняк, який загострив увагу на необхідності усунення певних недоліків і розв'язання проблем на місцях.

(Прес-служба ОДА)

ОБ'ЄКТИВ-О



Оксана ЯСЬКІВ і Галина ШМИГА, студентки стоматологічного факультету



Анна ЗБРОЇНА та Петро ЖУРБА, студенти медичного факультету

ОБ'ЄКТИВ

СЕКРЕТИ КРАСИ НАВЕСНІ



Олена ДОМБРОВИЧ, студентка стоматфакультету



Олег КАЗАКОВ, студент медфакультету

Интернет-інфо

МІКРОЧІПИ, ЩО ЗДАТНІ ВИРОЩУВАТИ ЖИВІ НЕЙРОНИ

Фахівці з Університету Единбургу розробили і випробували мікрочіпи, здатні за задалегідь наміченій схемі вирощувати живі нейрони на своїй поверхні, а також за необхідності й інші типи клітин. На гладкій поверхні кремнію учені надрукували тонкі структури, що слугують будівельними лісами для нервових волокон. Вони потрібні для подання процесу росту тканини вірного напрямку. Потім чіп занурювали в спеціально підібрану суміш білків, необхідну для підтримки клітинної культури.

«Це невеликий, але важливий крок на шляху до довгострокової мети — розробки хірургічних імплантатів з використанням кремнієвих чіпів, — заявив Алан Мюррей, лідер групи дослідників. — Одна зі сфер, в яких це може бути використано, — стимуляція росту тканини з пошкоджених клітин точно там, де ми хочемо».

Важливо, що нова технологія на 100% сумісна з існуючим методом виготовлення звичайних (комп'ютерних) чіпів, що відкриває чудові можливості в сфері біонічного протезування. На найближчу ж перспективу ці чіпи зможуть «посунути» тварин в біологічних дослідках, в яких потрібно дізнатися реакцію клітин організму на ті або інші з'єднання.

— Догляд за обличчям, особливо після зими з її перепадами температур, вітрами, холодом, нестачею вітамінів, базується на очищенні, тонізуванні та живильно-зволоженні, — каже Софія Романюк. — За зиму шкіра втратила багато вологи, що негативно позначилося на її стані. Зневоднення дерми призводить до втрати еластичності й сухості. Буває навіть зміна типу шкіри, це потрібно обов'язково враховувати при виборі косметичних засобів, зазвичай жирна шкіра стає нормальною, нормальна — сухою, а суха — надчутливою. Тож я б радила дещо змінити як засоби догляду за шкірою, так і спосіб їх використання.

Вмиватися лікар радить не звичайним чи косметичним милом, а крем-милом чи дитячими очищувальними засобами. Якщо користуєтеся лосьйонами, то обирайте ті, що не містять спирт. Зі скрабами також потрібно бути обережними — тим, у кого жирна шкіра, можна користуватися ними не частіше 1-2 разів на тиждень. У домашніх умовах можна використовувати кремоподібні ензимні пілінги — вони не дряпають шкіру, а лагідно знімають відмерлі клітини. Скраби з твердими часточками, які також є засобами для пілінгу, мають багато протипоказань. Скажімо, якщо на обличчі помітні «зірочки» судин, скраб лише погіршить ситуацію. Тим, у кого суха шкіра, від скрабів краще відмовитися.

Головним навесні є денний крем для обличчя з ультрафіолетовим фільтром. У березні він потрібен значно більше, ніж у літню спеку.

Весняне сонце дуже активне — сонячний промінь проникає в глибокі шари епідермісу, збуджує пігментні клітини і вони проявляються назовні у вигляді плям, які потім дуже важко вивести. Тому в березні обов'язково використовуйте крем із високим ступенем захисту.

Для нормальної шкіри ступінь захисту від ультрафіолетового випромінювання (число SPF) має бути не менше 20, а для схильної до пігментації, особливо з веснянками, щонайменше 50. Обов'язково слід захищати обличчя від сонця вагітним. Влітку можна буде використовувати крем з меншим ступенем захисту. А вже до червня шкіра виробить власний захисний шар і менше боїтиметься сонця.



Мар'яна КУЗЬМИЧ, Ірина ЦЬОМИК та Ігор РУСЕНКО, студенти фармацевтичного факультету

Є дивні люди, які чомусь не поділяють захоплення з приводу першого весняного місяця. Березень — це лише формальний початок весни, кажуть вони. І справді, сонечко ще не увійшло в свою повну силу, та й авітаміноз не дрімає, зник рум'янець з обличчя..., але ж весна надворі і так хочеться бути красивою, привабливою та неповторною.

Дерматокосметолог обласного центру здоров'я Софія Романюк впевнена: кожна жінка може надати своєму обличчю особливого шарму, відчувати себе красивою і молодю. Секрет простий — потрібно вміло за собою доглядати.

Вибираючи крем, намагайтеся, щоб денний крем не був зволожуючим. А от нічний цілком може бути зволожуючим.

Не рідше одного разу на тиждень користуйтеся живильною маскою. Максимально — двічі на тиждень.

Для вечірнього догляду за шкірою варто мати нічний живильний крем. Зауважте, що нічним кремом слід змастити шкіру приблизно за три години до сну, а перед тим, як пірнути під ковдру — зняти залишки крему серветкою, інакше шкіра під кремом цілу ніч не буде нормально дихати і ранок може зустріти вас набряками.

Наносити крем на обличчя потрібно за чіткими лініями: від перенісся й брів — до верху лоба; навколо очей по колу; від внутрішнього кутка верхньої повіки до її зовнішнього кута, від зовнішнього кута нижньої повіки до внутрішнього; від носа — до скронь; від підборіддя — до кінчика вуха.

Варто знати й те, що до будь-якого засобу шкіра приблизно через місяць звикає і його корисний ефект знижується. Тому креми слід періодично змінювати, а якщо попередній крем ви ще не використали, то зберігайте його в холодильнику, й згодом знову зможете ним користуватися.

Правильно підібрана декоративна косметика захистить від перепаду температури у весняний період.

Якщо свого життя без декоративної косметики не уявляєте, то відмовлятися від неї немає жодного сенсу, варто лише правильно обирати засоби. Найперше навесні не варто користуватися сухою пудрою, краще — рідкими засобами: тональним кремом чи емульсією. Взагалі тональний крем — непоганий засіб для захисту від холоду та вітру. Він ут-

ворює на шкірі плівку, яка, втім, не заважає їй дихати. До того ж якісні тональні креми не лише маскують вади шкіри, але й зволожують її.

Також краще відмовитися від сухих тіней, а користуватися рідкими — вони створюють на повіках щільнішу захисну плівку й мають більше живильних компонентів, та від водостійкої туші — під нею вії переохолоджуються й стають ламкими.

Не забувайте про зволоження та живлення шкіри навколо очей, адже вона дуже тоненька та вразлива — для догляду за нею існують спеціальні гелі та креми. Обираючи між кремом і гелем для шкіри навколо очей, зауважте, що гелі більше підходять молодій шкірі й для літа, а от у холодну пору краще користуватися кремами.

Особливу увагу потрібно звернути на губи, адже через примхи погоди вони часто пересихають, з'являються тріщинки. Найкраще для губ — спочатку змастити їх будь-якою гігієнічною помадою, яку можна придбати в аптеках, а вже потім — декоративною. Вранці та ввечері губи можна підживити олією чи медом.

ДОВІДКА ВІД «МА»

Якщо немає часу податися у салон, можна вдома приготувати живильні маски для обличчя

Маски для сухої шкіри

Бананова. М'якуш банана розітріть з однією чайною ложкою йогурта чи сметани й покладіть на обличчя на 20 хв. Потім змийте прохолодною водою чи зніміть тампоном, змоченим у відварах трав.

Вівсяна. Одну столову ложку вівсяних пластівців залийте гарячою водою, коли трохи охолоне, змішайте із жовтком, додайте кілька крапель оливкової олії. Якщо немає на обличчі розширених капілярів, можна додати трішки меду.

ДОПОМОЖЕ КИСЛОМОЛОЧНА ДІЄТА

Майже третина населення світу страждає від метеочутливості. Зміни погоди викликають головний біль, ломоту в кістках, проблеми зі шлунком, сонливість, іноді безсоння.

Лікарі радять особливо берегти в ці дні серцево-судинну, імунну та шлунково-кишкову системи. Для цього варто відмовитися від занять спортом, важкої та жирної їжі, приправ і алкоголю. У ці дні найкорисніша кисломолочна дієта. Найкраще

Маски для жирної шкіри

Глиняна. Одну чайну ложку білої глини розвести мінеральною водою (щоб була, як сметана) і накласти на 20 хвилин на обличчя. Змити спочатку теплою, а потім прохолодною водою.

Білкова. Білок збити до утворення піни, поступово змішуючи, додати одну чайну ложку лимонного соку. Нанести на обличчя один шар. Коли він висохне, зверху нанести другий.

Маски для комбінованої шкіри

Яблучна. Одну столову ложку потертого яблука змішати з однією столовою ложкою борошна, двома столовими ложками молока і однією чайною ложкою меду. Нанести на обличчя на 15-20 хвилин.

Для змішаного типу шкіри можна використовувати маски теж. На суху ділянку шкіри наносити маску для сухої, а на жирну — для жирної.

Найпопулярніші весняні процедури:

Чистка шкіри. Якщо є прищі, запальні процеси на шкірі знадобиться професійна чистка в салоні. Без цього різні процедури для живлення та зволоження робити не варто.

Лазерна епіляція. Якщо розпочати процедури раною весною, до літа можна забути про гоління та забезпечити собі спокійний відпочинок. Позбутися зайвого волосся можна за 2-3 сеанси, потім процедуру рекомендується повторювати раз на півроку. Вартість процедури залежить від площі оброблюваної ділянки тіла.

Видалення розширених капілярів. Така проблема у людей з чутливою шкірою особливо загострюється після зими. Видаляють як окремі крапки-капіляри, так і їх скупчення, від яких ніс чи щоки виглядають неприродно червоними. Якщо після процедури людина користуватиметься сонцезахисними кремами та не відвідуватиме солярії, проблеми судинної сітки для неї більше не існуватиме.

Озонотерапія. Вплив озоном — активованим киснем. Фізрозчин із озоном вводять внутрішньовенно, обколюють ним шкіру чи просто п'ють. Допомогає при вугровій хворобі, целюліті, розтяжках, забезпечує ліфтинг та омолодження.

Підготувала
Лариса ЛУКАЦУК

вживати йогурти, кефір, рослинну їжу, соки.

ІНСУЛІНОВА ЖУЙКА

Американські вчені винайшли інсулінову жуйку. Її автор Роберт Дойль вважає, що з рота ліки швидко всмоктуватимуться в кров. Жуйка дешевша і зручніша, ніж уколи інсуліну. Хворому їх роблять два-чотири рази на добу.

Раніше ліки випускали у формі інгаляцій, але вони дорого коштували. Спроби розробити таблетований інсулін не мали успіху. Інсулін у жуйці запустять у виробництво найближчим часом.

СЛАВЕТНІ ПРО ЖІНКУ

Від жінки початок гріха і через неї ми вмираємо.

Біблія, Сир., 25:27

Жінки — солодші за життя і гіркіші за смерть.

Біблія, Ек., 7:26

Людина погано витримує домашні чвари, тож для міцного щастя потрібно знайти одне в одному позитивні якості.

О. Бальзак

Якщо жінка почала виховувати чоловіка, то вона готує його для іншої жінки.

М. Векшин

Бог створив жінку з кривого ребра. Якщо захочеш її випрямити — вона зламається, залишиш в спокої — стане ще більше кривою.

Й. Гете

Якщо жінка не знає, чого вона хоче — вона хоче не тебе.

А. Давидович

Одні жінки за чоловіками, як за кам'яною стіною, інші, як за колючим дротом.

О. Кушнер

Лише справжня леді може зробити з чоловіка джентльмена.

М. Ларні

Жіноча спідниця — це прапор, за яким чоловіки готові марширувати куди завгодно.

М. Ларні

Жінку свою кохайте, але не давайте їй влади над вами.

В. Мономах

Жінка — загадка не лише для чоловіка, а й для самої себе.

К. Меліхан

Шлюб — це те, що залишається на згадку від кохання.

Х. Роуланд

Якщо жінка не стежить за собою, то вона стежить за чоловіком.

А. Рис

Чим уважніше слухаєш жінку, тим менше її розумієш.

Л. Сленнер

Жінка турбується про своє майбутнє доти, доки вона не заміжня, а чоловік не турбується про своє майбутнє доти, доки він не одружився.

Л. Тернер

Жінки створені, щоб їх любити, а не розуміли.

О. Уайльд

Жінка-красуня — це рай для очей, пекло — для душі і чистильник — для кишені.

Фонтенль

Жінка вивела чоловіка з раю і лише жінка може його повернути в рай.

Е. Хаббард

Жінки говорять про кохання і мовчать про коханців, чоловіки — навпаки.

Цікаво

ЇЖТЕ ПРАВИЛЬНО

Не вживайте їжу пізніше 7-8 годин вечора — її погано засвоює організм. Якщо дуже хочеться їсти, обмежтеся яблуком



чи кефіром. Ще одне важливе правило — їжте, не кваплячись: те, що погано пережоване, погано і засвоюється. Шматки непережованої їжі залишаються в шлунку й розкладаються там, пригнічуючи здорову флору. Якщо ретельно жувати, то фізіологічне насичення відбувається одночасно з гальмуванням центру голоду в головному мозку. При швидкому споживанні їжі гальмування помітно відстає від джерела насичення, у підсумку — переїдання з усіма наслідками. Не читайте під час їди, не ведіть напружених розмов — їжа погано перетравлюватиметься.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

док тижневого голодування різко «скинули» майже 3 кг. Як виявилось, в голодуючих у організмі значно зменшився вміст кальцію, який впливає на міцність і пружність кісток. Відомо, що з віком жінки і без виснажливих дієт потерпають від втрати кальцію, внаслідок чого розвивається таке захворювання, як остеопороз. Тому медики радять худнути поступово й обов'язково вводити в дієту молочні продукти: йогурти, знежирені

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

сир і кефір, а також рибні страви, багаті на кальцій.

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. Хвалений вірш	15. Запас на чорний день	16. Бойова граната
17. Роговцева	18. Сигнал, предмет, позначка	19. Де Мопассан	20. Скляна частина форми дуги
21. Морський кур	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. Словий	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. Мит. Спілка, муз. знак	58. Пагур	59. Вулкан на Сицилії	60. Сотка
61. Поневолення	62. Мара в пробівах	63. Мара в пробівах	64. Лаоська копійка
65. 60 хвилин	66. Балка	67. Дволикий бог у римлян	68. Холодна зброя
69. Зачіска	70. Брус, прикріплений до шогли	71. Роман Ю. Мушкетика	72. Піднімає вантажі
73. Дипля гра	74. Ніч. фриз	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 кросворд, вміщений у № 4 (237)

Горизонталь: 1. Ліга. 5. Неук. 8. Повзун. 10. Тичина. 14. Обід. 15. Інвалід. 18. Книш. 19. Залп. 21. Член. 23. Вираз. 25. Рів. 26. Ківі. 27. «Нерв». 28. Мох. 29. Іон. 31. Лати. 32. Дата. 34. Тон. 35. Рента. 38. Диня. 39. Ятір. 42. Тяга. 43. Намисто. 44. Язик. 48. Маршал. 50. Подвиг. 51. Амур. 52. Альт.

Вертикаль: 2. Атом. 3. Фон. 4. Кит. 5. Няня. 6. Ярмо. 7. Марш. 9. Зріз. 11. Чудо. 12. Відзив. 13. Анонім. 16. Віти. 17. Лупа. 20. Ляк. 22. Лев. 23. Візир. 24. Знада. 30. Недуга. 31. Лан. 33. Акт. 34. Туризм. 36. Едем. 37. Торс. 40. Анаш. 41. Зонд. 42. Темп. 45. Кмин. 46. Лавр. 47. Вина. 49. Лей. 50. Пай.