

# МЕДИЧНА КАДЕМІЯ

№ 7 (312)

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ  
7 квітня 2012 року



ВІДМІННИКИ НАВЧАННЯ

АНОНС

## ВІДКРИТИЙ ДІАЛОГ З РЕФОРМУВАННЯ ГАЛУЗІ

У конференц-залі ТДМУ між-відомча комісія з реформування, структуризації медичної галузі та вироблення концепції розвитку

охорони здоров'я Тернопільської області провела «круглий стіл». Нотатки із засідання читайте у цьому числі газети.

Стор. 2



Надія ТЕРЕНЮК – студентка 3 курсу фармацевтичного факультету. Розповідає, що в університет її привела дитяча мрія.

Стор. 8

ДО ВІДОМА

## ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМ. І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО ОГОЛОШУЄ КОНКУРС

на вакантне місце зі вступу:

в аспірантуру без відриву від виробництва за спеціальністю:

– акушерство та гінекологія – 1 місце;  
Термін подання документів з 7 квітня до 23 квітня 2012 року.

Особи, які вступають до аспірантури, на ім'я ректора університету подають:

1. Заяву;
2. Особистий листок з обліку кадрів;
3. Список опублікованих наукових праць і винаходів. Аспіранти, які не ма-

ють опублікованих наукових праць і винаходів, подають наукові доповіді (реферати) з обраної наукової спеціальності;

4. Медичну довідку про стан здоров'я за формою № 086-у;

5. Копію диплома про закінчення вищого навчального закладу із зазначенням одержаної кваліфікації спеціаліста або магістра (особи, які здобули відповідну освіту за кордоном, – копію нострифікованого диплома), (копії завірені печаткою відділу кадрів);

6. Посвідчення про складання кандидатських іспитів (за наявності складених кандидатських іспитів).

**Адреса університету:**

м. Тернопіль,  
майдан Волі, 1  
тел 52-45-54.

## ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО ОГОЛОШУЄ ЗБІР ЗАЯВ

студентів випускних курсів університету на участь у конкурсі для отримання рекомендації спільного засідання ради СНТ і студентської ради на наукову роботу для вступу до магістратури.

До заяви додаються:

- відбитки наукових статей, тез, винаходів, рацпропозицій;

– відбитки дипломів конференцій та олімпіад;

– матеріали про участь у студентських програмах «Студентська наука і профорієнтаційне навчання», «Студент-майбутній фахівець високого рівня кваліфікації»;

– рекомендації наукових керівників.

Термін подачі документів – до 13 квітня 2012 року.

**Звертатися:**

46001, м. Тернопіль,  
інститут медико-біологічних проблем (біологічний корпус), Студентське наукове товариство, голова ради СНТ (контактний тел. (097) 752 66 97).

## ОГОЛОШЕННЯ

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

– декана медичного факультету – 1 посада.

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

### НА МЕДИЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ:

– завідувача кафедри анатомії людини – 1 посада;

– завідувача кафедри екстреної медичної допомоги і медицини катастроф з курсом військової підготовки – 1 посада;

– завідувача кафедри філософії та суспільних дисциплін – 1 посада;

– професора кафедри інфекційних хвороб з епідеміологією, шкірними та венеричними хворобами – 1 посада.

**Вимоги до претендентів:** наявність наукового ступеня доктора наук, стаж науково-педагогічної роботи – не менше п'яти років.

– доцента кафедри загальної гігієни та екології – 2 посади;

– доцента кафедри патологічної анатомії з секційним курсом та судовою медициною – 1 посада;

– доцента кафедри інфекційних хвороб з епідеміологією, шкірними та венеричними хворобами – 1 посада;

– доцента кафедри соціальної меди-

цини, організації охорони здоров'я з медичною статистикою та історією медицини – 1 посада;

– доцента кафедри нормальної фізіології – 1 посада.

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

– асистента кафедри медичної біохімії – 1 посада.

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

### НА ФАРМАЦЕВТИЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ:

– доцента кафедри клінічної фармації – 1 посада;

– доцента кафедри фармацевтичних дисциплін – 1 посада.

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

### НА ФАКУЛЬТЕТІ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ:

– доцента кафедри клінічної імунології, алергології та загального догляду за хворими – 1 посада.

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

### НА ФАКУЛЬТЕТІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ:

– доцента кафедри акушерства і гінекології – 2 посади.

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

Термін подачі документів – один місяць з дня оголошення.

**Звертатися:**

46001, м. Тернопіль,  
майдан Волі, 1,  
ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет імені І.Я. Горбачевського МОЗ України»  
відділ кадрів, тел. 52-14-64.



# ВІДКРИТИЙ ДІАЛОГ З РЕФОРМУВАННЯ ГАЛУЗІ

У відкритому діалозі взяли участь головні лікарі та їхні заступники медичних закладів краю, голови комісії з питань охорони здоров'я, материнства і дитинства Збараської, Зборівської, Тернопільської, Терехівської, Підволочиської районних рад. Учасники зустрічі обговорили широке коло питань, що стосуються проекту Концепції реформування охорони здоров'я Тернопільської області.

Зі вступним словом до присутніх звернувся ректор Тернопільського державного медичного університету імені І.Я. Горбачевського, член-кореспондент НАМН України, голова постійної комісії обласної ради з питань охорони здоров'я, материнства та дитинства, голова міжвідомчої комісії з реформування, структуризації медичної галузі та вироблення концепції розвитку охорони здоров'я Тернопільської області, професор Леонід Ковальчук:

— Нині, коли розпочинаємо другий етап реформування охорони здоров'я області, не зайвим було б нагадати, про ті напрацювання та досвід, який прийшов під час роботи над першим етапом реформ, що тривав майже два роки. Ще на початку роботи були визначені основні засади реформування системи охорони здоров'я з урахуванням загальнодержавних позицій, власних підходів до ситуації на місцевому рівні. Для цього й створили міжвідомчу комісію, діяльність якої була і нині є, на мій погляд, надзвичайно прозорою — кожний крок роботи виважений, усю інформацію висвітлюємо на університетському веб-порталі у розділі «Медичні реформи». Всі питання, які зазнали корекції, також були доступними для ознайомлення.

Леонід Ковальчук мовив про проект концепції, який репрезентували присутнім на зібранні вже у четвертому варіанті, наголосивши, що і цей документ не є остаточним, а тому буде зазнавати змін і доповнень. Основне, що відрізняє його від попереднього — розділ про запровадження страхової медицини, яка є четвертим етапом реформування. За словами голови комісії, у процесі роботи над проектом з'ясували чимало непростих, суперечливих питань, які часто викликають неоднозначну реакцію громадськості. Про це засвідчили й останні події, що стосуються реформування, зокрема, у пілотних областях.

— Аби врахувати усі ризики та детальніше ознайомитися з досвідом роботи колег, тернопільська делегація побувала нещодавно у Вінницькій області, яка,



**Леонід КОВАЛЬЧУК, ректор ТДМУ, голова постійної комісії обласної ради з питань охорони здоров'я, материнства та дитинства, голова міжвідомчої комісії з реформування, структуризації медичної галузі та вироблення концепції розвитку охорони здоров'я Тернопільської області, професор**

як відомо, ввійшла до пілотних, — продовжив свій виступ ректор Леонід Ковальчук. — Під час відвідин медичних закладів та спілкування з'ясувалося, що у вінницьких медиків є позитивні якісні зміни, але не обходиться й без проблем, які є спільними на шляху реформування. Зрозуміло, що система Семашка була ефективною на певних етапах становлення та розвитку вітчизняної охорони здоров'я, нині ж вона залишається тією ж, але потребує суттєвої корекції. Щоб ми могли якісно надавати нині медичну допомогу, вона, з одного боку, має стати доступнішою для пацієнтів, а з іншого — «комфортнішими» повинні бути умови праці, заробітна платня для самих медпрацівників. Аби створити такі умови, заробітну платню медикам потрібно підвищити принаймні у п'ять разів, але чи можливо це при існуючій системі? Напевно, що ні. Але у перспективі, на мій погляд, цілком ймовірно.

Нині ж усі сили, за словами Леоніда Ковальчука, потрібно сконцентрувати на модернізації первинної ланки, адже головна мета реформування первинної медико-санітарної допомоги передбачає поліпшення стану здоров'я краян і вдосконалення системи медичної допомоги шляхом забезпечення її доступності на первинному рівні з раціональним використанням наявних ресурсів.

Також ректор Леонід Ковальчук висловився проти застосування жорстких адміністративних заходів щодо переорієнтації та надання меддопомоги із закладів інтенсивного лікування на окружні лікарні. Незабаром відбу-

дуться зустрічі з працівниками тих медзакладів, де такі лікарні планують створити, аби обговорити найголовніші проблеми та дійти спільної думки.

У виступі Л.Я. Ковальчука йшлося й про медичне страхування, яке має стати законодавчою основою нової моделі медичної галузі. За приклад можна взяти досвід Німеччини, який побудований на запровадженні лікарняних кас, а переваги у наданні чітко визначених видів медичного страхування відведені державним страховим компаніям. Аби уникнути зайвих ризиків, і вітчизняна медицина має у майбутньому базуватися на співпраці з державними, а не приватними страховими

компаніями. Щоправда, зважаючи на невисокі доходи мешканців області, подібний крок потрібно запроваджувати поступово, не чинячи фінансового навантаження. Леонід Якимович зауважив, що загалом важливо, аби в основу проведення реформи були закладені потреби конкретної громади, населеного пункту.

Широке коло питань обговорили того дня учасники «круглого столу». За ініціативи головного лікаря обласної фізіотерапевтичної лікарні реабілітації Зіновія Ясеніка звернули увагу на місце та роль лікарень реабілітації в структурі медичного округу. Зокрема, він висловив думку про доцільність створення Центрів відновного лікування за межами округів, у місцях, де є природні ресурси та відповідна інфраструктура. Йшлося й про підготовку фахівців, створення спеціалізованих закладів для реабілітації пацієнтів.

Головний лікар Тернопільського територіального медичного об'єднання Ігор Вардинець висловив вдячність усім учасникам міжвідомчої комісії з реформування медичної галузі в Тернопільській області, зокрема, Леоніду Якимовичу Ковальчуку, за велику працю, покладену на благо оновлення галузі. Ігор Степанович поділився з учасниками «круглого столу» власним досвідом з впровадження реформ: «Ми не чекали, доки відбудеться реформування, — а уже 8 років здійснюємо його самі». Найперше вирішили сконцентрувати кількість

**На шляху реформ охорони здоров'я виникає чимало питань, які однаково хвилюють і організаторів змін у діяльності галузі, і медиків, і пацієнтів. Аби краще працювати заради спільної мети, у конференц-залі ТДМУ міжвідомча комісія з реформування, структуризації медичної галузі та вироблення концепції розвитку охорони здоров'я Тернопільської області провела «круглий стіл».**

коштів, оптимізувавши ліжковий фонд — нині він становить 32 ліжка на 10 тисяч населення. Зараз 40 відсотків коштів спрямовуємо на первинну ланку, вивільнені фінанси допомогли оновити роботу швидкої допомоги, зараз діє 6 бригад, дотримано сучасних норм доїзду до хворого. Особливу увагу керівник медичного об'єднання акцентував на співпраці органів місцевого самоврядування, державної влади та медиків, завдяки спільним зусиллям яких нині є позитивні результати діяльності медицини району. У найближчій перспективі тут планують відкрити хоспіс. Ігор Вардинець запросив міжвідомчу комісію відвідати Тернопільський район, зауваживши, що готовий поділитися набутками.

Надзвичайно хвилює людей у районах доля номерних лікарень, це питання загострив на засіданні головний лікар Підволочиської районної лікарні Петро Маховський. Депутат Зборівської районної ради Олександр Ріпка поділився проблемою

ливості, потреби пацієнтів і медиків. Потрібно добре окреслити шляхи реструктуризації, вивчити досвід пілотних регіонів, аби звести до мінімуму усі ризики, продовжив свій виступ в унісон теми заступник постійної комісії Тернопільської обласної ради з питань охорони здоров'я, материнства та дитинства Володимир Курило.

— Будь-яка реформа потребує міцного базису, чітко продуманих дій, — зауважив на засіданні голова Терехівської районної ради Василь Побко. — Наш район є високодотатним, тож маємо намір залучити позабюджетні кошти. На завершення виступу голова районної ради вручив ректору ТДМУ Леоніду Ковальчуку подяку від громади та депутатського корпусу сіл Великий Говилів та Малий Говилів за створення навчально-практичного центру первинної медико-санітарної допомоги, який нині ефективно діє.

Приємною звісткою під час «круглого столу» стало повідом-



лення про запуск системи самозапису пацієнта до лікаря, яку створили спеціалісти ТДМУ. У найближчій перспективі кожен бажаючий може записатися на прийом до спеціаліста як державного, так і приватного медзакладу, зайшовши на сайт [www.medicine.te.ua](http://www.medicine.te.ua).

Такі зустрічі за «круглим столом», за словами модераторів, відбуватимуться й у майбутньому. Адже їх основна мета не лише почути думки лікарів, організаторів охорони здоров'я, а й отримати дієві пропозиції щодо участі громадськості в оновленні охорони здоров'я. Бо ж мета реформування галузі — створення таких умов, аби медична допомога для всіх краян була якісною, ефективною й доступною.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# КОЛИ ХВОРОБА ЗМУШУЄ ЙТИ У ПОЛІКЛІНІКУ...

У більшості з нас — шалений ритм життя. Зриваємося зранку, нашвидкоруч випиваємо (або і не випиваємо) філіжанку кави чи горнятко чаю, біжимо (або їдемо у страшній тисняві) на роботу, де нас очікує безліч невідкладних виробничих справ і нервова напруга. А вдома свої щоденні клопоти й тривоги. Все це не залишає часу навіть подумати про своє здоров'я.

І тут у наш звичний життєвий графік безцеремонно та найвідповідальнішою миті втручається вона — хвороба. Або й цілий «букет». І звідки лише взялися?! Хочеш-не хочеш, а змушений облішити все та звертатися до лікаря.

Поліклініка зустрічає нас своїми «теплими» обіймами, починаючи від реєстрації. Там потрібно з півгодини постояти у черзі, щоб реєстратор, покопирсавшись поміж рядами карток, зробила висновок, що вашої картки не існує в природі і необхідно завести нову. Або ще варіант: вам видали вашу картку, але потім виявляється, що у вас, Петренко Алли Сергіївни, вклеєні листки з цікавим діагнозом, якого у вас просто не може бути ні за яких обставин. Детальне вивчення власної картки повідомило про те, що в неї якийсь чином потрапили листки, які спеціаліст вклеїв, обстежуючи вашого сімдесятирічного сусіда — Петренка Адама Степановича (можливо, добре, що тепер впроваджують електронну реєстрацію пацієнтів).

Нарешті, отримавши картку і талон до лікаря, ви підходите до його кабінету. Там теж черга. Прийом триває повільно й з'являється тривога, що до його завершення вас прийняти не встигнуть. На підтвердження цих думок з кабінету виглядає медсестра і просить, щоб більше ніхто чер-

**Останнім часом багато уваги приділяють медичній галузі, проводять реформи, відбуваються зміни. Кожній людині доводилося звертатися за меддопомогою, хтось залишався цілком задоволений результатом лікування, кваліфікацією лікаря, а хтось наразився на порушення медиком клятви Гіппократа. Спілкування з різними людьми, випадково почуті бесіди людей в автобусі, вагоні потяга чи у черзі та й власний досвід створили образ пересічного громадянина, якому довелося звернутися у медичний заклад.**

ги не займав, бо лікар всіх не встигне прийняти. Десь через годину потрапляєте-таки у бажаний кабінет, де сидять втомлені лікар і медсестра, дописуючи щось у картці попереднього пацієнта. Збоку на столі медсестри стоїть імпровізована (колишня, прикрашена квіточками, пачка з-під взуття) скринька для благодійних внесків, про що свідчить напис червоним фломастером.

Опитавши вас, оглянувши, лікар виносить свій вердикт, просить медсестру виписати кілька направлень на огляд до вузьких спеціалістів і на лабораторні дослідження, приписує деякі ліки, призначає візит через кілька днів і прозора натякає вам на бажаність зробити добродійний внесок.

Наступного дня ви вдосвіта з'являєтеся у поліклініці, щоб здати потрібні аналізи. Під кабінетом лаборантів отримуєте легкий шок: аналізи приймають з 8.00 до 9.00, а тут навала пацієнтів. Незважаючи на це, сумирно чекаєте своєї черги. Врешті, вам вдається увійти раніше, ніж хтось з медиків привів у кабінет свого знайомого поза чергою. Після цього прямуєте у рентгенкабінет, де теж чимала черга з тих, хто «лише забрати результат» і тих, хто сподівається встигнути пройти це обстеження до дванадцятої години (згідно з графіком, що висить на дверях).

Рентген пройдено. Це ваша

особиста маленька перемога. Тепер потрібно відвідати тих спеціалістів, яких порадив дільничний терапевт.

Біля кабінету ортопеда з'ясується, що приймає він лише з другої години.

Під кабінетом невропатолога народу стільки, що ви спочатку не збагнули: це всі до нього чи у сусідні кабінети, а потім, з'ясується, важко знайти останнього у черзі, бо ті, які стоять, повідомляють, що за ними ще по троє, які побігли тим часом до інших лікарів. Зайнявши чергу, розумієте, що необхідно застосувати ту ж тактику та йдете до ще одного спеціаліста — кардіолога. З ним вам поталанило більше: ви таки потрапили до нього, посидівши під кабінетом хвилин двадцять. Після обстеження цей лікар запропонував пройти кардіограму. Напевно, якусь особливо точну й складну, бо коштує вона 50 гривень.

Для повної картини щодо стану вашого здоров'я терапевт виписав талон на УЗД. Під цим кабінетом теж довелося посидіти довго й нудно. Те, що у вас болить і з чим ви прийшли, вже відійшло на задній план, бо цієї хвилини вам просто хочеться вийти на свіже повітря. В кабінеті УЗД одразу повідомили, що коштувати це задоволення буде 80 гривень. Лікар записала у картку результати своїх споглядань ваших внутрішніх органів і ви

знову біжите до кабінету невропатолога. Черга вся, яка стояла, так і стоїть: лікар виїхав на терміновий виклик, буде через сорок хвилин. Для себе вирішуєте, що, напевно, без невропатолога якось обійдетесь.

Глянувши на годинник, радієте: вже друга година, а отже, повинен почати прийом ортопед. Біля його кабінету розумієте, що так зраділи не ви одні. Доведеться посидіти, бо такі болить хребет і коліно. У черзі у вас зав'язується розмова із жінкою, яка теж прийшла на консультацію до ортопеда, але минулого місяця потрапила у лікарню з іншою проблемою, де перенесла оперативне втручання. Операція пройшла успішно, все обійшлося, хоча хворій довелося трохи «віддячити» медикам.

Наступний спеціаліст, якщо ви жінка, — гінеколог. Крім вас, під кабінетом сидять кілька вагітних молодих жінок. Тут ви стаєте невільною слухачкою й дізнаєтеся про розцінки у пологовому будинку, про те, що весь термін вагітності молоді сім'ї та їхні батьки збирають гроші на те, щоб оплатити пологи, бо народити дитину тепер дуже дорого коштує.

Після всіх тих обстежень ви, замучені й розбиті, врешті-решт, виходите з поліклініки. Через три дні — знову біля кабінету терапевта. У вас на руках картка з кількома діагнозами. До них додалися й результати лабораторних досліджень. Вони такі, що терапевт не повірив своїм очам, тому виписав ще одне направлення на аналіз крові. Через день цей аналіз дивним чином став близьким до ідеалу, з чого терапевт дійшла висновку, що лаборанти щось там «трошки» переплаутили.

У терапевта ви чуєте остаточний, на його думку, діагноз і з рецептом прямуєте до аптеки. Там розумієте, що вартість виписаних ліків перевищує розмір авансу. Помучившись у роздумах біля прилавка, водночас потурбувавши своїми питаннями фармацевта, приймаєте доленосне

щодо свого здоров'я рішення: діагноз не страшний, ліки дорогі, тому буде достатньо кількох недорогих препаратів з призначеного лікарем списку.

Ще через кілька днів знову з'являється на прийомі у дільничного лікаря з твердим переконанням закрити лікарняний. Тут ви запевняєте терапевта, що приймали все, що він призначив, тож, напевно, одужали. І задоволений, гордий собою лікар із спокійною душею видає вам лікарняний лист, про всяк випадок порадивши покинути курити, вживати міцні напої та гострі й жирні страви (за бажанням, можете, звичайно, уточнити, що не курите, не п'єте і не зловживаєте).

Наступного дня ви знову впливаєтеся у звичний ритм життя, десь на підсвідомому рівні розуміючи, що ваше захворювання саме через цей ритм, що у медичний заклад потрапляти не бажано, що це вкрай невідгодно й незручно, що медичні реформи, про які мовлять ледь не всі ЗМІ, справді необхідні й жевріє надія, що такі перетворення полегшать життя й медиків, і пацієнтів.

Доки медицину потихеньку реформують, у наших же інтересах і цілком можливо реформувати щось у власному житті, насамперед задля власного здоров'я. Адже всі добре знаємо, що курити шкідливо, що потрібно ходити пішки, що харчування хот-догами, піцями та шаурмою — прямий шлях до виразки шлунку, що шия болить і зір псується від надмірного сидіння за комп'ютером, що зайва вага від борошняного та солодкого, а також від малорухомого способу життя, що нашому здоров'ю потрібен хоч якийсь режим у житті й харчуванні, а психіці — позитивні емоції, адже більшість з нас дуже далеко від «Феофанії» і ще далі — від закордонних клінік... Але змінювати щось у своєму житті поки що не виходить більшості з нас. Це потім, колись... Аби пізно не стало.

**Олена ЗАЗУЛЯК  
(«Про все»)**

## ДУМКИ З ПРИВОДУ

# ЩОБ ПОЛІПШИТИ ЖИТТЯ І ПАЦІЄНТІВ, І МЕДИКІВ

**Нещодавно сайт «Про все» опублікував спостереження, а точніше, крик душі відвідувача звичайної поліклініки. Ніби й нічого нового та не відомого: «теплі» обійми реєстратури з довжелезними чергами, такі ж черги під кабінетами лікарів, страх пацієнтів «пройду чи не пройду до кінця прийому», вдосвіткові черги для здачі аналізів. А ще сердиті пацієнти під омріяними діагностичними кабінетами — УЗД, рентген, електрокардіографії.**

Щоправда, до болю знайома нам, як і авторіві публікації О. Зазуляк, картина? А крім того,

втомлені очі лікарів, медсестер, короткі, часто знервовані відповіді, а також нестача елементарної уваги й співчуття. Закономірно, що в такій ситуації, як і в авторки названої публікації, реальної відвідувачки поліклініки, з'являється крамольна (а чи справді крамольна?) думка, що у «медичний заклад» потрапляти не бажано, що це вкрай невідгодно й незручно, і що медичні реформи, про які мовлять ледь не всі ЗМІ, дійсно необхідні, і жевріє надія, що вони поліпшать життя і медиків, і пацієнтів.

Адже кожному з нас за життя неодноразово доводиться звертатися за медичною допомогою. Хтось, зі слів авторки, «залишався цілком задоволений результатом лікування, кваліфікацією лікаря, а хтось нара-

зився на порушення медиком клятви Гіппократа».

Заради справедливості слід зауважити, що останнім часом багато уваги приділяється у суспільстві медичній галузі, відбуваються певні зміни, проводяться реформи. Медичні університети не можуть стояти осторонь від цих процесів. Тут для цього є кваліфіковані кадри, що мають досвід, який ґрунтується на вивченні цих проблем в інших країнах, і тому можуть запроваджувати реальні шляхи розв'язання багатьох проблем, пов'язаних з реформуванням медичної галузі.

Щодо критичного прикладу відвідування поліклініки, майстерно викладеного дописувачкою, то у нашому університеті шукаємо вихід з цієї ситуації шляхом запровадження системи

електронної реєстрації на прийом до лікаря. Адже відомо, що новітні технології охоплюють дедалі більше й більше сфер життя. Не виняток і медицина.

Записатися на прийом до лікаря або на обстеження можна з будь-якого комп'ютера, під'єданого до Інтернету. Крім того, з цією метою у поліклініці №2 м. Тернополя встановлюють необхідні пристрої — інфомати. Електронний запис на прийом забере щонайбільше хвилину-дві. Треба лише зайти на сайт лікарні, зареєструватися й вибрати лікаря та зручний для себе день і час. У цьому може допомогти й реєстратор поліклініки. Пацієнт відразу ж отримує відповідний запис про можливість прийому у вибраний ним час. Запроваджувати нові техно-

логії часто непросто. Головне — забезпечити персонал необхідною технікою й навчити користуватись нею, а ще — здолати інертність і небажання освоювати щось нове. Ще одне важливе завдання — навчити персонал своєчасно вносити в систему графіки прийому лікарів, регулювати потоки пацієнтів з «живої» черги та електронного запису. Така система дасть змогу не лише записатися до сімейного лікаря чи лікаря-спеціаліста, але й на інструментальні обстеження та лабораторні дослідження. Система електронного запису дасть змогу надавати допомогу більшій кількості людей, а черги, якщо не зникнуть, то стануть значно меншими.

**Надія ЯРЕМА,  
проректор ТДМУ з  
науково-педагогічної  
та лікувальної роботи,  
професор**



**Офіційно**

Керівникам вищих навчальних закладів I-IV рівнів акредитації, які знаходяться в сфері управління Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України

**ЩОДО ДЕКЛАРУВАННЯ МАЙНА, ДОХОДІВ І ЗОБОВ'ЯЗАНЬ ФІНАНСОВОГО ХАРАКТЕРУ ЗА 2011 РІК**

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту звертає увагу, що відповідно до частини першої статті 12 Закону України «Про засади запобігання і протидії корупції» особи, зазначені у пункті 1, підпункті «а» пункту 2 частини першої статті 4 цього Закону, зобов'язані щорічно до 1 квітня подавати за місцем роботи (служби) декларацію про майно, доходи, витрати і зобов'язання фінансового характеру за минулий рік за формою, що додається до цього Закону.

Зокрема, декларацію, в тому числі мають подавати посадові особи вищих навчальних закладів, які не зазначені в пункті 1 частини першої статті 4 Закону, але одержують заробітну плату за рахунок державного чи місцевого бюджету.

Одночасно повідомляємо, що відповідно до рішення Конституційного Суду України від 13 березня 2012 року № 6-рп/2012 положення пункту 2 розділу VIII «Прикінцеві та перехідні положення» Закону України «Про засади запобігання і протидії корупції» від 7 квітня 2011 року № 3206-VI щодо декларування відомостей про витрати з дня набрання чинності цим Законом, визнано такими, що не відповідають Конституції України (є неконституційними).

**Заступник Міністра – керівник апарату П.М. КУЛІКОВ**

**ВДЯЧНІСТЬ**  
**«ЩОБ НЕ ОДНУ ДОБРУ СПРАВУ ВИ ЗМОГЛИ ЩЕ ЗРОБИТИ У ЦЬОМУ ЖИТТІ І НА ЦІЙ ЗЕМЛІ...»**

**У житті мешканців села Гнилиці є те, що живе з нами завжди, – любов, добро, співпереживання, віра і вдячність. Люди називають це вічними цінностями – незмінними й негнотливими у віках. Як добрі християни маємо пам'ятати й бути вдячними тим, хто робить для нас добро, особливо тим, хто піклується про наше здоров'я.**

У нашому селі найбільше жителів працює біля землі. Свою працю, своє здоров'я, свій час віддають землі, її обробітку. Часто в трудових буднях не мають змоги і часу більше потурбуватися про власне здоров'я. І тоді їм на допомогу приходять не лише сільські лікарі, за що їм дя-

куємо, але й (з часу відкриття медичного центру) студенти-медики, які проходять практику в навчально-практичному центрі первинної медико-санітарної допомоги. Майбутні лікарі надають медичну допомогу не тільки в центрі, вони також відвідують хворих людей вдома. Особливо їх допомога потрібна тим самотнім пенсіонерам, які не можуть самостійно прийти на обстеження. Студенти їх відвідують і приписують ліки вдома, але часто навіть не так лікувальні препарати допомагають, як те, що їх не забули, що про них турбуються, адже знаємо, що часом може вилікувати і добре слово співчуття. В навчально-практичному центрі первинної медико-санітарної допомоги студенти мають всю можливу в цих умовах медичну техніку для обстеження хворих. Працює в центрі

та лікар-стоматолог, який зараз дуже потрібний сільським мешканцям – і дорослим, і дітям.

У дні посту ми не лише очищуємо душу й тіло від земних гріхів, перепрошуємо тих, кого образили, але і маємо бути вдячними тим, хто робить нам добро. Повинні вміти подякувати за добрі справи. Тож всі мешканці села Гнилиці Підволочиського району щиро вдячні насамперед ректору Тернопільського державного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського, члену-кореспонденту НАМН України, професору Ковальчуку Леоніду Якимовичу, доценту кафедри поліклінічної справи та сімейної медицини з медичною технікою Творку Вадиму Михайловичу, асистенту кафедри дитячої стоматології Крупей Василю Ярославовичу, а також викладачам, які кожного тижня відвідують

село та надають консультації, і всім, хто був причетний до відкриття у селі навчально-практичного центру первинної медико-санітарної допомоги й зараз продовжує цю добру справу.

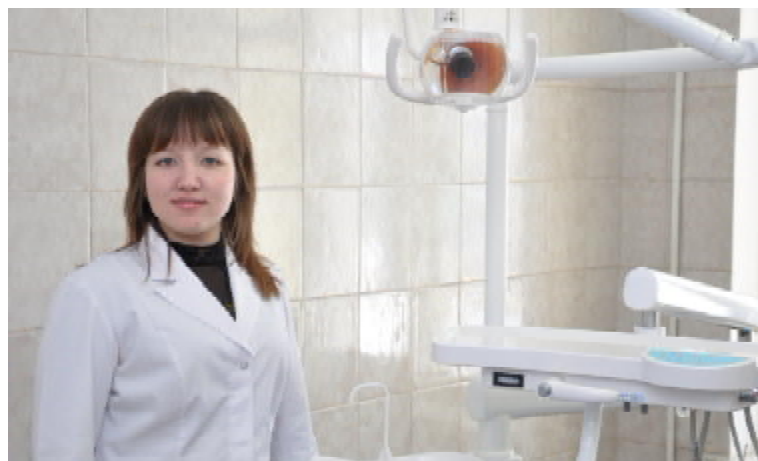
Бажаємо всім Вам міцного здоров'я, доброго завершення всіх Ваших гарних починань. Успіхів у всіх Ваших справах!

Нехай ця весна, та й весь цей рік принесе лише радість і щастя у Ваші душі, бо Ваші добрі діла оцінять не лише люди, але і Всевишній і воздасть Вам за це столицею.

Від щирого серця дякуємо Вам. Хай Боже благословення буде з Вами кожного дня, щоб не одну добру справу Ви змогли ще зробити у цьому житті і на цій землі!

**З великою повагою, пошаною і вдячністю жителі села Гнилиці Підволочиського району.**

**ОБ'ЄКТИВ**



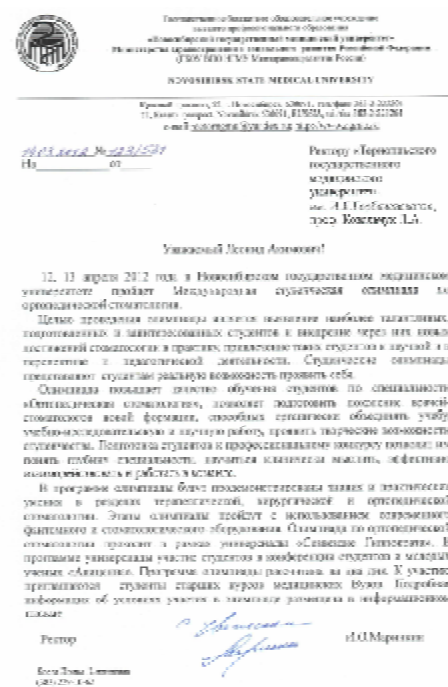
**Ольга СКАЗКО, студентка стоматологічного факультету (ліворуч); Гул ВАКІЛ, Абдурахман ШІРЕ, студенти медичного факультету (праворуч)**



**Гул ВАКІЛ, Абдурахман ШІРЕ, студенти медичного факультету (праворуч)**

Фото Павла БАЛЮХА

**Запрошення на олімпіаду**



тися мислити клінічно, ефективно взаємодіяти і працювати в команді.

У програмі олімпіади будуть продемонстровані знання та практичні навички в розділах терапевтичної, хірургічної й ортопедичної стоматології. Етапи олімпіади відбудуться з використан-

ням сучасного фантомного і стоматологічного обладнання.

Олімпіада з ортопедичної стоматології відбувається в рамках універсиади «Сузір'я Гіппократа». В програмі універсиади – участь студентів у конференції студентів і молодих вчених «Авіценна».

Програма олімпіади розрахована на 2 дні. До участі запрошують студентів старших курсів медичних ВНЗ.

З повагою,  
**ректор Новосибірського державного медичного університету, проф. І.О. МАРІНКІН**

**ВІД РЕДАКЦІЇ: детальна інформація про умови участі в олімпіаді розміщена в інформаційному листі на сайті Міжнародного науково-освітнього інноваційно-технологічного консорціуму медичних ВНЗ і ВНЗ фізичного виховання та спорту в розділі «Оголошення». Див. [http://www.consortium-univ.te.ua/ogolowenn/stom\\_olimp.pdf](http://www.consortium-univ.te.ua/ogolowenn/stom_olimp.pdf)**

**Новини**

**МЕДИЧНІ ЗАКЛАДИ ОТРИМАЛИ НОВЕ ОСНАЩЕННЯ**

За бюджетні кошти торік заклади охорони здоров'я міста Тернополя мали можливість закупити медичну апаратуру. Витратили на це 118,8 тис. грн. Оновили оснащення Центру швидкої медичної допомоги, придбали два кисневі інгалятори, два кардіодіфібрилятори, два відсмоктувачі, а також апарат «Алконт».

Міська лікарня №2 отримала нової техніки на 9 тис. грн, стоматологічна поліклініка – на 11,8. До того ж у лікарні №2 торік відкрили оновлене приймальне відділення, денний стаціонар – у лікарні швидкої допомоги та пункт цілодобової консультативно-інформаційної служби станції швидкої медичної допомоги.

Уперше за багато років вдалося розпочати ремонт інфекційного відділення в лікарні швидкої допомоги. Крім того, на базі цієї лікарні започаткували хоспісну службу. Наразі є шість таких ліжок. Чимало зроблено і в інших медичних установах міста.

**МОЛИТВА МЕДИКІВ ЗА ХВОРИХ**

Лікарів, медсестер, технічних працівників сфери медицини запрошують молитву за хворих. Ініціатором цього виступила комісія у справах душпастирства охорони здоров'я Тернопільсько-Зборівської архієпархії Української греко-католицької церкви. Як повідомив голова цієї комісії о. Василь Сліпчук, щомісячні зустрічі, крім молитви, передбачають ознайомлення з вченням церкви в сфері біоетики, дискусію та аналіз актуальних етичних питань тощо.

– Час Великого Посту є доброю нагодою, щоб започаткувати спільну ініціативу церкви та медицини й об'єднати зусилля в турботі про людей, які потерпають через хворобу, – зазначив Василь Сліпчук.

Перша спільна молитва медичних працівників відбулася 29 березня в Архикатедральному соборі Тернополя. Архидієцезійський літургію відслужив владика Василій Семенюк. Наступного місяця молитовна зустріч відбудеться у храмі Матері Божої Неустанної Помочі.

**Лариса ЛУКАЩУК**



# ЗАВІТАЛИ В УНІВЕРСИТЕТ МАЙБУТНІ СТУДЕНТИ

У день відкритих дверей ТДМУ імені І.Я. Горбачевського приймав юнаків і дівчат, які збираються стати студентами нашого університету. Чимало з них прийшли разом з батьками, іншими родичами, які хотіли, так би мовити, з перших уст отримати інформацію про сам університет, умови вступу, навчання. І хоч все, про що повинні знати майбутні вступники, є на сайті ТДМУ, крім того, умови прийому надруковані в університетській газеті «Медична академія», живе спілкування з викладачами, завідувачами ка-

найкраще. Зокрема, запровадили методику єдиного дня, так звану Z-систему або практично-зорієнтовану систему навчання, матрикули практичних навичок, тестовий контроль знань, об'єктивний структурований клінічний іспит та деякі інші європейські методики. Багаторівневий контроль знань з використанням спеціальних комп'ютерних програм дали змогу досягти 100-відсоткової об'єктивності в оцінюванні знань. У результаті наш університет отримав європейське визнання.

Велике зацікавлення викликала інформація про потужний університетський веб-портал, про запроваджені Міністерством охорони здоров'я ліцензійний іспит «Крок», що визначає, чи відповідає рівень знань студентів державним вимогам. Як відомо, за результатами іспитів «Крок-1», «Крок-2» і «Крок-3» ТДМУ займає провідне місце серед медичних ВНЗ України.

Ігор Романович розповів про те, що в ТДМУ на медичному, фармацевтичному, стоматологічному і факультеті іноземних студентів навчаються понад 4000 юнаків і дівчат. Більше тисячі з них – іноземці, які приїхали з 62 країн. Студентів навчають висо-

кокваліфіковані та досвідчені викладачі, всі кафедри, по суті, очолюють доктори наук. Уперше в Україні в нашому ВНЗ запроваджена так звана дистанційна форма навчання для бакалаврів-медсестер, яких готує інститут медсестринства, що є підрозділом університету. Вперше у нашій країні з ініціативи ректора ТДМУ, члена-кореспондента НАМН України, професора Л.Я. Ковальчука створено університетську лікарню. Це те, чого не вдалося зробити ще в жодному обласному центрі. В селах діють п'ять уні-



Зліва направо: **Володимир ТВЕРДОХЛІБ**, відповідальний секретар приймальної комісії ТДМУ, **Ігор МИСУЛА**, перший проректор ТДМУ, професор, **Григорій ЗАГРИЧУК**, помічник першого проректора

підготовки створена відповідна. ТДМУ співпрацює з 18 медичними університетами Європи та США, проводить обмін делегаціями. Як викладачі, так і студенти

успішно вступити до облюбованого ВНЗ і навчатися на «відмінно», примножуючи добру славу ТДМУ. В університеті для навчання та відпочинку студентів створені всі умови. Єдина вимога до студентів – старанно вчитися, прагнути отримати добрі знання.

Детальніше про медичний факультет – однієїк університету – розповів його декан, професор Аркадій Шульгай. Порівняно нещодавно ТДМУ почав готувати фахівців-біологів. Більше про цю спеціальність розповів доцент Григорій Загричук. З фармацевтичним факультетом присутніх познайомив заступник декана Дмитро Коробко. Основні віхи в розвитку стоматологічного факультету, робота чотирьох кафедр, викладацький склад – такою була тема виступу декана стоматфакультету Ярослава Нагірного. ННІ медсестринства презентувала його директор Світлана Ястремська.

Відповідальний секретар приймальної комісії Віктор Твердохліб поінформував про правила прийому та відповів на запитання абітурієнтів. На завершення гості переглянули фільм про ТДМУ, а потім для них організували екскурсію, тож всі мали можливість оглянути навчальний корпус зі студентськими аудиторіями, лабораторіями, музеєм. За своє право навчатися в університеті вступникам доведеться ще поборотися. Але вони вже знають, ким хочуть бути і де здобуватимуть майбутній фах. А це велика справа.

**Оксана БУСЬКА,  
Павло БАЛЮХ (фото)**



**Аркадій ШУЛЬГАЙ**, декан медфакультету, професор

федр, деканами й керівництвом ВНЗ не замінити нічим.

Від імені ректора ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського гостей, що зібралися в аудиторії морфологічного корпусу, тепло привітав перший проректор, професор Ігор Мисула. Ігор Романович розповів про те, як організовано навчання у нашому ВНЗ – одному з кращих університетів не лише України, а й Європи, якого за кордоном називають «маленьким Гарвардом». А вже в ТДМУ запроваджена європейська методика навчання. Наші викладачі під час стажування вивчили досвід Віденського (Австрія), Карлового (Чехія), Братиславського (Словаччина) університетів, Сілезької медичної академії (Польща), університету Південної Кароліни (США). Перейняли все



**Ярослав НАГІРНИЙ**, декан стоматологічного факультету, професор

верситетських навчально-практичних центрів первинної медико-санітарної допомоги, де проходять практику студенти. Умови для роботи, побутові умови там відмінні. Університет має сучасні гуртожитки – з бібліотеками, комп'ютерними і тренажерними залами, і навчально-оздоровчий комплекс «Червона калина», де можна чудово відпочити. ТДМУ – один з небагатьох вищих навчальних закладів України, де є військова кафедра і студенти за бажанням можуть отримати звання офіцера медичної служби. База для їх



**Дмитро КОРОБКО**, заступник декана фармфакультету

мають можливість поїхати на стажування. Краще пізнати історію й культуру інших країн, розширити коло друзів допомагають традиційні «Літні школи», що їх організовує наш університет і куди приїжджають представники інших медичних ВНЗ з України і за кордоном. Неабияк зацікавила вступників інформація про ще одну спеціальність, яку можна здобути в ТДМУ: з цього року тут готуватимуть бакалаврів з галузі знань: фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Один з напрямків – фізична реабілітація, відновлення функцій організму з допомогою фізпроцедур і маніпуляцій. Майже 50 відсотків хворих у стаціонарі потребують такої реабілітації. Перший проректор побажав майбутнім абітурієнтам



НАВЧАЄТЬСЯ У ТДМУ

## РЕБЕКА АДЖЕЙ: «ВИВЧИЛА УКРАЇНСЬКУ, НАВЧИЛАСЯ ГОТУВАТИ БОРЦЬ»

**Ребека Аджей народилися в Гані, але нині її родина мешкає в Італії. Професії, розповідає, у батьків різні. Мама – медсестра, тато – інженер. Молодша сестра Естер нині навчається на першому курсі медичного університету в Неаполі. Старший брат Френсіс вивчає батьківську справу.**

**– Своє майбутнє, Ребеко, ви пов'язуєте...**

– ... з медициною. Хочу стати гінекологом. Коли три роки тому приїхала на навчання в Украї-

ну, з-поміж інших вищих медичних закладів обрала ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського. Сподобалося, що навчання тут організовано за чіткими європейськими стандартами, а заняття на факультеті іноземних студентів проводять англійські викладачі.

Англійська – рідна мова Ребеки. Але тепер українська їй теж не чужа. «Своє навчання в ТДМУ я розпочала з підготовчого факультету, де української навчають дуже досвідчені викладачі», – розповідає дівчина. Ребека виявилася напорчуд здібною ученицею. Найперше, каже, засвоїла український алфавіт, потім ази граматики. Розмовляти українською навчилася досить швидко.

Нині Ребека – студентка 2 курсу медичного факультету.

– Разом зі мною навчаються юнаки та дівчата з Польщі, Туреччини, Габону, Камеруну, Іраку. В групі – дев'ятеро студентів-іноземців. Своєю найкращою подругою вважаю Барбару. Вона приїхала з Гани. Мешкаємо в одній кімнаті, допомагаємо одна одній в навчанні.

**– Ваші улюблені дисципліни?**

– Топографічна анатомія, біохімія, фізіологія, мікробіологія.

**– Навчання – справа відповідальна та забирає багато часу. А як відпочиваєте?**

– У суботу зазвичай відвідуємо кінотеатр.

**– Які фільми вам подобаються?**

– Про кохання. А ще я люблю футбол і з нетерпінням очікую матчів «Євро-2012» в Україні.

**– Які страви української національної кухні смакують найбільше?**

– Борщ. І я сама дуже добре навчилася його варити. А ще – манну кашу.

**– А як вам Тернопіль?**

– Мені тут комфортно. Гарне, спокійне місто, привітні люди. І ціни на продукти та інші товари порівняно невисокі. Але головне – в університеті створені всі умови для навчання і всебічного розвитку студентства. Недаремно так багато молоді з інших



країн приїжджає в ТДМУ на навчання.

**– Ребеко, чому хочете стати лікарем?**

– Ця професія в усі часи була дуже шанованою і, вважаю, що попит на гарних лікарів лише зростатиме. Хочу допомагати людям.

**Оксана БУСЬКА**





**Сергій КУКОВЯКІН, професор**

Російський гість ознайомився з організацією навчального процесу та наукових досліджень у науково-навчальних інститутах ТДМУ, побував у центрі незалежного тестування знань студентів, відвідав університетську лікарню та клінічні бази університету. Професор Сергій Куковьякін прочитав дві лекції з проблем соціальної медицини.

Плідною та змістовною була зустріч російського науковця з ректором ТДМУ, членом-кореспондентом НАМН України, професором Леонідом Ковальчуком на якій обговорили перспективи подальшої співпраці обох ВНЗ. Сергій Куковьякін розповів про впровадження страховації медицини в Російській Федерації, а також поділився досвідом щодо системи диференційованої оплати праці викладачів за рейтингами результатів роботи. Ректор ТДМУ Леонід Ковальчук мовив про сьогодення навчального закладу, впровадження інноваційних навчальних методик, що базуються на комп'ютерних технологіях, про впровадження у життя Концепції розвитку університету, тестової системи оцінювання теоретичних знань та практичних навичок студентів. Леонід Якимович запросив поважного гостя взяти участь і виступити з доповіддю у науково-практичній конференції, присвяченій ювілею ТДМУ, а також запропонував увійти до редакції журналу «Вісник

## **ПРОФЕСОР КІРОВСЬКОЇ МЕДАКАДЕМІЇ СЕРГІЙ КУКОВЯКІН: «ВАШІ НОВАЦІЇ, ЗАПРОВАДЖЕНІ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС, ВІДПОВІДАЮТЬ УСІМ ВИМОГАМ БОЛОНСЬКОГО ПРОЦЕСУ»**

*Для справжньої дружби кордонів не існує. І навіть відстані не на заваді, коли є бажання постійного вдосконалення. Ділові партнерські стосунки об'єднали два медичні заклади Росії та України – ТДМУ ім. Горбачевського та Кіровську медичну академію. Науковці та студенти раді такому співробітництву, адже є можливість взаємозбагатитися новими фаховими знаннями, перейняти цінний досвід, розширити коло професійного спілкування.*

*Черговим у рамках угоди про співпрацю став візит до нашого університету завідувача кафедри громадського здоров'я інституту післядипломної освіти Кіровської державної медичної академії, професора Сергія Анатолійовича Куковьякіна.*

соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України».

Професор Сергій Куковьякін висловив своє захоплення результатами впровадження новітніх інноваційних методик у навчальний процес у ТДМУ, діяльності навчально-практичних центрів первинної медико-санітарної допомоги. Під час зустрічі йшлося й про роль обох ВНЗ у діяльності міжнародного науково-освітнього інноваційного консорціуму медичних ВНЗ і ВНЗ фізичного виховання та спорту. На завершення розмови сторони обговорили перспективи подальшої співпраці, а також обмінялися подарунками – ректор ТДМУ вручив представнику Кіровської медичної академії підручник за власним авторством з хірургії, буклети «Університетська лікарня», «Навчально-практичні центри ТДМУ», книгу про ТДМУ, видану до 50-річчя навчального закладу та інші. Сергій Куковьякін передав ректорові книгу «Земська медицина», присвячену охороні здоров'я Кіровської області.

Враженнями від триденного перебування в Тернополі, зокрема в ТДМУ, професор Сергій Ку-

ковьякін поділився з нашим кореспондентом.

– Дружні партнерські стосунки єднають наші навчальні заклади впродовж тривалого часу, однак це мій перший візит в Західну Україну. Раніше мені довелося побувати й в інших містах вашої країни, але в Тернополі я вперше. Місто надзвичайно затишне, з привабливою самобутньою архітектурою. Але найбільше приємно здивували люди – привітні, дружелюбні, особливо студенти. Був вражений, коли після лекції вони аплодували мені стоячи. Таке у моєму житті вперше, для мене це велике моральне задоволення, коли бачиш таку оцінку своєї праці.

У ТДМУ я прочитав дві лекції для студентів четвертого курсу з технології управління та психології спілкування з пацієнтом. Адаже професія медика – це професія із сфери «людина-людина». Лікарі повинні вміти спілкуватися, коли збирають інформацію для прийняття управлінських рішень, а також навчитися отримувати інформацію, спілкуючись з пацієнтом, аналізувати мову тіла, – невербального компоненту



**Під час зустрічі професора Сергія КУКОВЯКІНА (м. Кіров) з ректором ТДМУ, членом-кореспондентом НАМН України, професором Леонідом КОВАЛЬЧУКОМ**

спілкування. У нас є багато цікавих напрацювань з цієї теми, тому я із задоволенням поділився цими знаннями. Приємно, що й ТДМУ відкритий для співпраці: тут щедро діляться власним досвідом, не кожен ВНЗ нині хоче розкрити іншим свої «секрети», вважаючи це комерційною таємницею. А в ТДМУ мені приділили стільки уваги. У вас є чому почитися, адже методики, які застосовують у ТДМУ, створені за світовими стандартами освіти. Ваші новації, запроваджені у навчальний процес, відповідають усім вимогам Болонського процесу, чого не скажеш про Росію. Як не прикро, але ми у цьому обширі дещо відстаємо, натомість Україна йде попереду. Ваш центр незалежного тестування знань студентів створений за останніми досягненнями світових технологій, де на першому місці – об'єктивність оцінювання. Це дуже цінний досвід, і ми прагнемо уви-

брати деякі елементи вашої методики. Водночас маємо зберегти й наші власні досягнення, аби це не була калька. Вважаю, що наша співпраця й надалі триватиме, від цієї поїздки я отримав багато цікавої інформації досі мені невідомої. Перекоаний, що наше співробітництво й надалі буде плідним і в рамках новоствореного консорціуму, і щодо участі наших студентів у літніх школах та під час проходження виробничої практики у вашому краї. Такі зустрічі дуже корисні, бо, як каже народна мудрість, краще один раз побачити, ніж сто разів почути. Кожний бере для себе щось нове, такі, на перший погляд, непомітні, але важливі «дрібниці». Щиро вдячний за можливість отримати нові знання, ознайомитися з інноваційними проектами, за приємні незабутні враження від ТДМУ.

**Лариса ЛУКАЩУК**

## **ДОСВІД ТДМУ ПРАГНУТЬ ВИКОРИСТАТИ У КІРОВІ**

Нещодавно наш університет відвідав поважний гість з Росії – завідувач кафедри факультативної терапії Кіровської медичної академії, головний лікар Кіровської міської лікарні № 1, доктор медичних наук, професор Олег Соловйов. Відбувся плідний обмін інформацією. Про свої враження Олег Володимирович розповів кореспонденту «Медичної академії».

– Це мій перший візит до Тернополя й Західної України загалом. Приїхав відвідати ТДМУ імені І.Я. Горбачевського та ознайомитися з роботою факультету післядипломної освіти, кафедр морфологічного спрямування, клінічних і обговорити з колегами подальшу наукову й навчальну співпрацю, спільні проблеми клінічної медицини, організації охорони здоров'я. Враження від знайомства з університетом найкращі. Чесно ка-



**Олег СОЛОВЙОВ, завідувач кафедри факультативної терапії Кіровської медичної академії, головний лікар Кіровської міської лікарні № 1, доктор медичних наук, професор**

жучи, навіть не очікував, що поїздки буде такою плідною.

Мені дуже сподобався університет, особливо зацікавила система викладання. Вона дуже інноваційна й відрізняється від нашої, російської. Зокрема, система об'єктивного оцінювання, запроваджена в ТДМУ, – важливе досягнення у вищій освіті. Іншим ВНЗ є чого почитися. Я задавав багато запитань начальнику навчально-наукового відділу незалежного тестування знань студентів П.Р. Сельському і вдячний за вичерпні відповіді. Переконався, що впроваджена в ТДМУ методика оцінювання знань дає можливість досягнути стовідсоткової об'єктивності. Відсутні якісь зовнішні фактори, які могли б вплинути

на оцінку. Відсутня корупційна складова. А відтак студенти покладають надії лише на власні знання й ставляться до навчання дуже відповідально.

У ТДМУ прочитав п'ять лекцій з кардіології студентам, ординаторам і курсантам. Теми лекцій – про порушення ритму серця – були узгоджені з колегами. Гарні враження залишилися від спілкування з деканом факультету післядипломної освіти, професором М.В. Гребеником, професором О.М. Масиком та іншими викладачами. Особливо запам'яталася зустріч з ректором ТДМУ, членом-кореспондентом НАМН України, професором Л.Я. Ковальчуком. Наша розмова тривала майже дві години. Мовили, зокрема, про перспективи розвитку співпраці між нашими ВНЗ, адже в ТДМУ дуже багато цікавих напрацювань, які дозволяють значно підвищити якість

освіти. Будемо запозичувати досвід вашого університету, який є одним з кращих не лише в Україні, а й в Європі.

Вдячний за можливість детально ознайомитися з системою підготовки майбутніх фахівців на різних факультетах. Дуже сподобався ННІ медсестринства, де запроваджена, зокрема, очна й дистанційна форма навчання – для медсестер, які хочуть мати диплом бакалавра. Показово, що з усіх Тернопільських ВНЗ у ТДМУ найбільше студентів-іноземців. Навчання для них ведуть англійською мовою.

Кіровська медична академія, де навчають майже дві тисячі студентів, – молодша від ТДМУ. Їй лише 25 років. Але наш ВНЗ стрімко розвивається й подальша співпраця з ТДМУ, впевнений, цьому активно сприятиме.

**Оксана БУСЬКА**



# СЬОГОДНІ – БЛАГОВІЩЕННЯ ПРЕСВЯТОЇ БОГОРОДИЦІ

## КОРОТКА ІСТОРІЯ

Святкування Благовіщення почалося у Східній Церкві наприкінці IV або на початку V ст. Цісар Маврикій (582-602) робить цей празник обов'язковим у цілій державі. У перші століття це свято вважалося Господським, як на Сході, так і на Заході. На це вказують його первісні назви: Христове Зачаття, Благовіщення про Христа, Початок відкуплення, Благовіщення, Благовіщення ангела Марії, День Поздоровлення, День або свято Благовіщення.

Щойно в VII ст. усталюється сьогоднішня назва для цілої Східної Церкви: Благовіщення Пресвятої Богородиці, а саме свято належить до Богородичних. На його відзначення 25 березня вплинуло Христове Різдво, що настає через дев'ять місяців після Благовіщення. При тому існувало старовинне побожне передання, що 25 березня відбулося створення світу, воплощення Божого Сина і його смерть

на хресті. Олександрійська Пасхальна хроніка з 624 року і Царгородська Пасхальна хроніка з початку VII ст. визначають дату свята Благовіщення – 25 березня. Службу на це свято уклали святий Йоан Дамаскин, святий Косма Маюмський, Теофан, єпископ Нікейський і монах Йоан. Наступного дня після свята Східна Церква відзначає Собор святого архангела Гавриїла. Це давній звичай Східної Церкви, щоб наступного дня після великого свята віддавати шану тим особам, які брали визначну участь в цій події.

Благовіщення в Русі-Україні було другим Богородичним святом після Успення, на честь якого в Києві збудована церква в першому столітті християнства. Князь Ярослав Мудрий на Золотих воротах у Києві спорудив храм у честь Благовіщення Пресвятої Богородиці. «В 1037 році, – сказано в найдавнішому літописі, – заснував Ярослав великий город Київ, що має золоті

ворота. Вибудував і церкву Святої Софії, Премудрости Божої, митрополічу, а далі кам'яну церкву Благовіщення Святої Богородиці на Золотих воротах. А це тому вибудував премудрий князь Ярослав церкву Благовіщення на воротах, щоб завжди була радість тому городові Благовіщенням Господнім і молитвою Святої Богородиці й архангела Гавриїла». У храмі Благовіщення князь Ярослав Мудрий 1037 року віддав під опіку Божої Матері весь український народ. Богослуження свята Благовіщення повне урочистих, величних і радісних гімнів. Багато разів тут повторюється добре знаний нам привіт ангела: «Радуйся!» Головні мотиви тієї святої і неземної радості – це воплощення Божого Сина, це привілеї богоматеринства та дівцтва, це спасення людського роду.

У радості Благовіщення бере участь небо, земля і все створіння. Ангел говорить до Пресвятої Богородиці з якнайбільшою пошаною і для неї, як Богоматері, має слова найвищої похвали і подиву: «Задум споконвічний відкриваючи, Гавриїл став перед тобою, Діво, і вітаючи тебе, сповістив:



ною і для неї, як Богоматері, має слова найвищої похвали і подиву: «Задум споконвічний відкриваючи, Гавриїл став перед тобою, Діво, і вітаючи тебе, сповістив:

Радуйся, земле незасіяна! Радуйся, неопалима купино! Радуйся, глибино незглиблима...».

## ЯКИЙ ДЕНЬ НА БЛАГОВІЩЕННЯ, ТАКИЙ І НА ВЕЛИКДЕНЬ

Благовіщення Пресвятої Богородиці – важлива віха землеробського календаря українців. До цього свята лелеки прилітають з вірією та починають вити гнізда. Існує повір'я, що на Благовіщення відкривається земля і з неї виповзають змії, вужі та інші плазуни. За народними уявленнями, лише після Благовіщення можна розпочинати польові роботи. Раніше «турбувати» землю вважається великим гріхом.

У народі кажуть: «На Благовіщення і птиця гніздо не в'є», «Який день на Благовіщення, такий і на Великдень».

## КНИГОЗБІРНЯ

# БІБЛІОТЕКА ІНФОРМУЄ ПРО НОВІ НАДХОДЖЕННЯ ЛІТЕРАТУРИ



**Хмельницький С. І. Особенності патоморфогенеза повреждених в структурах и элементах сведительной ткани параульцерозного поля дуоденальной язвы, пенетрирующей в желчные протоки / под ред. В. В. Скибы, Е. Р. Денеки. – К., 2009. – 96 с.**

У посібнику викладені результати морфологічних досліджень структур і компонентів параульцерозного поля, яке формується при пенетрації виразки дванадцятипалої кишки в жовчні протоки.

Посібник розрахований на широке коло спеціалістів: хірургів, патоморфологів, гастроентерологів.

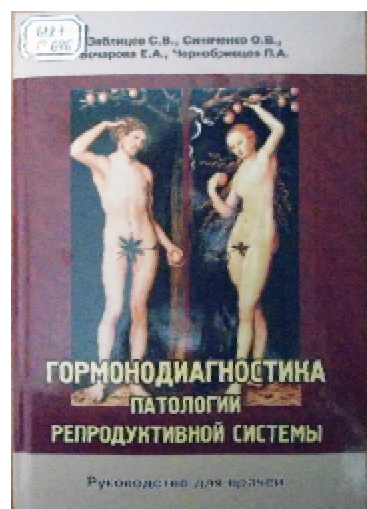
**Охрана здоровья матери и ребенка в практике семейного врача / под ред. В. Н. Запорожана, Н. Л. Арьева. – К.: Здоров'я, 2002. – 288 с.**

У посібнику висвітлено завдання реформування системи охорони здоров'я в Україні та подано сучасні моделі первинної медико-санітарної допомоги з охорони здоров'я матері та дитини. Визначено обсяг та види перинатальної допомоги та психосоціальної підтримки жінок



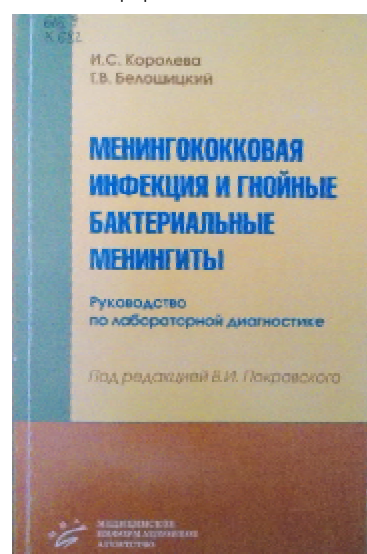
перед пологами і після них у загальній лікарській практиці.

Для сімейних лікарів, акушерів-гінекологів, неонатологів, організаторів охорони здоров'я, лікарів-інтернів.



**Гормонодиагностика патологии репродуктивной системы: руководство для врачей / С. В. Зяблицев, О. В. Синяченко, Е. А. Бочарова, П. А. Чернобывцева. – Донецк: Каштан, 2009. – 376 с.**

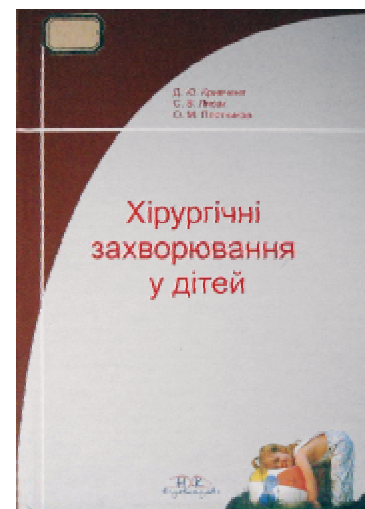
У цьому виданні викладено теорію організації нейроендокринної системи, описано діагностичне значення гормонів, показання та методи щодо їх визначення. Запропоновано рекомендації щодо діагностики та контролю ефективності лікування пацієнтів із захворюваннями нейроендокринної системи та статеві сфери.



**Королева И. С. Менингококковая инфекция и гнойные бактериальные менингиты: руководство по лабораторной диагностике / И. С. Королева, Г. В. Белошицкий; под ред. В. И. Покровского. – М.: Мед. инфор. агентство, 2007. – 112 с.**

У цій книзі викладені питання сучасного стану проблеми менингококової інфекції і гнійних бактеріальних менингітів та методи лабораторної діагностики цих захворювань.

Для лікарів-бактеріологів, інфекціоністів і спеціалістів профілактичної медицини.



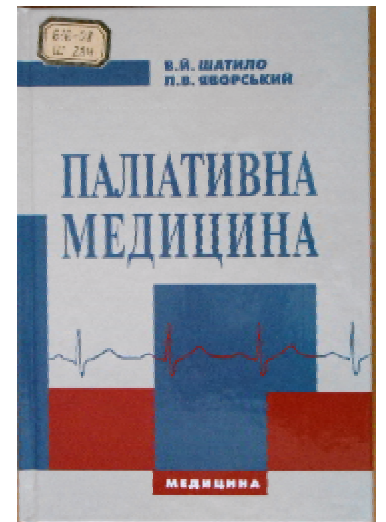
**Кривченя Данило Юліанович. Хірургічні захворювання у дітей: навчальний посібник для студентів ВНЗ 3-4 рівн. акред. / Д. Ю. Кривченя, С. В. Лисак, О. М. Плотников. – Вінниця: Нова книга, 2008. – 256 с.**

У навчальному посібнику викладені питання ембріології, етіопатогенезу, діагностики та хірургічного лікування основних хірургічних захворювань у дітей. Акцентована увага на застосуванні сучасних діагностичних методів при обстеженні хворого, розглянуті особливості хірургічної тактики, висвітлені новітні інноваційні технології в оператив-

ному лікуванні хірургічних захворювань у дітей.

**Клінічна генетика: підручник для студентів ВНЗ 3-4 рівн. акред. / Т. В. Сорокман та ін. – Чернівці, 2006. – 449 с.**

У підручнику подані відомості про основні методи клінічної генетики та спадкові хвороби, основи еко-, фармако-, імуногенетики, сучасні можливості профілактики та лікування спадкових захворювань, медичні аспекти генної інженерії, основи генетичного моніторингу та медико-генетичне консультування.



**Шатило Віктор Йосипович. Паліативна медицина: підр. для студ. ВНЗ 1-4 р. а. / В. Й. Шатило, П. В. Яворський. – К.: Медицина, 2010. – 200 с.**

У підручнику викладено сучасні погляди на проблеми розвитку паліативної допомоги, загальні медичні аспекти паліативної діяльності медичної сестри, особливості сестринського догляду, а також висвітлено питання контролю болю та іншої симптоматики в інкурабельних хворих. Дано характеристику та принципи роботи хоспісу.

**Підготувала Дарія ТАРАНЕНКО, завідувача бібліотекою**





## КОЛИ В ЖИТТІ Є МЕТА...

**У нашому ВНЗ відбулася зустріч з кандидатом педагогічних наук, колишнім завідувачем кафедр іноземних мов; української та іноземних мов, згодом професором кафедри філософії, суспільних дисциплін та іноземних мов Мирославом Миколайовичем Закалюжним.**

Мирослав Миколайович народився в с. Черепень, що на Львівщині, 1941 року. Після закінчення середньої школи працював санітаром на станції швидкої допомоги у Львові, згодом вступив на факультет іноземних мов Львівського національного університету імені І. Франка. Ще на четвертому курсі був скерований до Тернопільського медичного інституту, де пропрацював викладачем латинської мови майже півстоліття. М.М. Закалюжний є автором підручників, якими студенти Тернопільського медичного університету користуються і тепер. Мирослав Миколайович — учасник багатьох міжнародних, всесоюзних та всеукраїнських конференцій, присвячених проблемам латинської медичної термінології, оптимізації навчально-виховного процесу у вищих медичних навчальних закладах.

Зараз Мирослав Миколайович на заслуженому відпочинку. Проте професор не припиняє своєї наукової діяльності. У співавторстві він завершує важливу наукову працю, присвячену клінічній латині, яка матиме велике практичне значення для лікарів.

На зустріч з Мирославом Миколайовичем прийшли студенти I курсу медичного факультету, викладачі-куратори. Із вступним словом про гостя виступили завідувач кафедри українознавства професор Антоніна Михайлівна Пришляк, завідувач кафедри іноземних мов з медичною термінологією доцент Ольга Володимирівна Денефіль та доцент цієї ж кафедри Галина Богданівна Паласюк.

Мирослав Миколайович з перших хвилин своєї промови зму-

сив студентів відчути значущість обраної професії: «Ви усі повинні відчувати себе лікарями вже зараз. Кожен з вас стане добрим спеціалістом, доцентом, професором, навіть ректором, але лише за умови вашої наполегливої, невтомної праці, — каже Мирослав Миколайович. — Я ніколи не казав студентам: «Я вас навчу!». Викладач може лише допомогти навчитися, а все інше залежить від вас. Головне — поставити мету. Ви навчаєтеся у найкращому медичному університеті й повинні пишати тим, що здобуваєте фах лікаря саме тут. Чимало випускників нашої Alma mater стали відомими та затребуваними спеціалістами в Україні та за кордоном».

Почесними професорами університету стали його випускники Чекман Іван Сергійович — завідувач кафедри фармакології з курсом клінічної фармакології Національного медичного університету ім. О. Богомольця, Цимбалюк Віталій Іванович — заступник директора Інституту нейрохірургії ім. академіка А.П. Ромоданова НАМН України, завідувач кафедри нейрохірургії НМУ ім. О. Богомольця та багато інших випускників нашого вишу, які досягли великих успіхів на ниві охорони здоров'я. Також було згадано теплими словами усіх керівників навчального закладу: Огія Петра Омеляновича, Гетьмана Івана Ілліча, Сміяна Івана Семеновича. Останні 15 років університет очолює член-кореспондент НАМН України, заслужений діяч науки і техніки України, професор Леонід Якимович Ковальчук. Завдяки його невичерпній енергії та ентузіазму наш навчальний заклад досяг значних успіхів.

Під час виступу Мирослав Миколайович наголошував на таких

якостях лікаря, як альтруїзм та працьовитість і пригадав латинський вислів «Ora et labora» («Молись та працюй»). І справді, усі великі люди стали такими завдяки працьовитості. На думку М.М. Закалюжного, лікар повинен бути гуманним, адже його добре, повне оптимізму слово для хворої людини часто має велику силу. Крім того, усім відома давня істина: «Добро породжує добро, а зло — зло». «Лікар повинен віддати пацієнтові частину свого серця,



**Мирослав Миколайович ЗАКАЛЮЖНИЙ** (у центрі) разом з викладачами та студентами

знайти до кожного чуйне слово, адже все, що віддасте — буде ваше, все, що сховаєте, — пропаде. «Dum aegrotus spirat, medicus sperat» («Доки хворий дихає, лікар сподівається»), — каже Мирослав Закалюжний. Нині він шкодує про те, що ще молодим не прислухався до думки батьків і не став лікарем. Можливо, так професор зреалізував би себе ще більше. Можливо... Та те, що Мирослав Миколайович — непересічна особистість, хороший науковець, талановитий та мудрий педагог — це факт. І не один десяток поколінь випускників з радістю запрошують цю чудову людину на свої ювілейні зустрічі, щоб знову й знову почути його мудрі поради. «Коли ви дуже змучилися і не маєте сил, коли вам важко, хоче-

те зупинитися, присісти й відпочити — не робіть цього, ідіть до кінця, до мети! Бо коли досягнете успіху — будете щасливі та задоволені собою», — каже досвідчений вчений та педагог.

На столі у кожного доброго християнина-українця, на думку Мирослава Миколайовича, повинні бути дві книги: Біблія та «Кобзар». Молодь потрібно виховувати у патріотичному та релігійному дусі. Молитва оздоровлює навіть людей не дуже віруючих.

«Будьте добрими лікарями, патріотами, майте надію і пам'ятайте слова царя Давида: «Все так не буде». Якщо вам важко, то колись

Щастків надзвичайно гарно заспівала пісню «Три поради» (слова Юрія Рибчинського, музика Ігоря Шамо), а студенти 18 групи прочитали вінок поезій. Популярний вірш Ліни Костенко «Між іншим» талановито продекламувала Тетяна Поліщук, щиро та утвердуюче виконала поезію Лесі Українки «Contra spem spero» Оксана Горішна. Розвеселила глядачів актуальна нині гумореска Павла Глазового «Кухлик» у майстерному виконанні Вікторії Войтович. Нещодавно минуло 198 років від дня народження Т. Г. Шевченка, тому студенти 18 групи підготували кілька його поезій. Прозвучав улюблений вірш Мирослава Закалюжного «Мені однаково» у чарівному виконанні Світлани Леснянської. Щиро та чутливо розповідала «Дівичіі сні» Вікторія Войтович. Шевченків «Заповіт» пролунав у хвилюючому виконанні Сергія Шовтюка. Популярність цього твору підтвердило те, що усі присутні в залі теж пошепки читали його. На завершення зустрічі прозвучала пісня «Ой у лузі червона калина» у виконанні викладача кафедри українознавства Ольги Гайди. Зал, стоячи, підспівував разом з нею.

Потрібно вірити, що завдяки цінному досвіду таких талановитих людей, як Мирослав Миколайович Закалюжний та ентузіазму молодого покоління наша держава розвиватиметься, процвітатиме, поповнюватиметься висококваліфікованими працьовитими фахівцями у сфері охорони здоров'я, які сумлінно та натхненно виконуватимуть свою роботу. Головне — мати мету та наполегливо йти до неї. У свої 70 Мирослав Миколайович, залишивши за плечима майже 50-річний педагогічний досвід, чимало наукових праць, ставить усе нові та нові цілі. Це людина невтомна, щира та добра, з невичерпною внутрішньою енергією. Тож хай добро у Вашій сім'ї, шановний Мирославе Миколайовичу, лише додається, здоров'я примножується, а Ваша праця приносить плоди!

**Ольга ГАЙДА,**  
викладач кафедри  
українознавства,  
**Валентина РАХЛЕЦЬКА,**  
викладач кафедри  
іноземних мов з медичною  
термінологією

ВІДМІННИКИ НАВЧАННЯ

## НАДІЯ ТЕРЕНЮК: «ВЧИТИСЯ ДУЖЕ ЦІКАВО»

**Надія Теренюк — студентка 3 курсу фармацевтичного факультету. Розповідає, що в університет її привела дитяча мрія.**

— Спочатку хотіла бути лікарем, а коли піросла — вирішила здобувати вищу фармацевтичну освіту. Бо лікувати людей без якісних лікарських препаратів неможливо. Школу закінчила зі срібною медаллю та подала документи до ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського. За результатами ЗНО була зарахована на бюджетну форму навчання. Відразу навіть не повірила своєму щастю. Адже конкурс на фармацевтичний

факультет величезний, а на бюджетні місця — тим паче. Так я стала студенткою. Дуже вдячна батькам за те, що з дитинства вчили мене бути старанною й наполегливою, не боятися труднощів і вперто йти до мети. Нині навчаюся на омріяному факультеті. Отримую стипендію. Успішному навчанню сприяє настрій, що панує в групі. Наша група дуже дружна, всі вчать наполегливо, всі хочуть стати першокласними фахівцями, щоб в майбутньому наші викладачі за нас раділи.

**— Які з навчальних дисциплін вам, Надю, подобаються найбільше?**

— Найцікавішою мені здається

наука про лікарські рослини та лікарську рослинну сировину. Відвідую гурток з організації економіки фармації. За роки навчання відкрила для себе так багато нового! Зокрема, дуже цікавими є лекції з аптечної технології ліків. Вдома сама пробувала готувати настоянки для протирання шкіри обличчя, якісь витяжки, мазі з натуральної сировини. Хоча в домашніх умовах це складно. Інша річ — в лабораторії, де є все для плідної роботи. Дуже рада, що вчусь саме в ТДМУ. Тут дають гарні знання і з теорії, і з практики.

**— Родом ви звідки?**

— З Тернопільщини. Мої бать-

ки мешкають в Романовому Селі Збарзького району. В сім'ї я наймолодша. Дві старші сестри — Ольга та Світлана — здобули середню спеціальну медичну освіту. Працюють медсестрами.

**— Чим захоплюєтеся на дозвіллі?**

— Вишиваю маленькі картини (на великі не вистачає часу). Що на картинах? Здебільшого квіти, природа. А ще, вважаю, що непогано куховарю. Коронна страва — борщ. Моя мама пресмачний борщ варить і мене навчила. Влітку люблю бувати в парку, в лісі. Приємно усвідомлювати, що зараз набагато краще розумію природу. Скільки ж добрих дарів в її скарбниці! Запам'ята-

лася літня практика після 2 курсу. Ми жили в навчально-оздоровчому комплексі «Червона калина». Місцевість там напрочуд мальовнича, а в ботанічному саду зростають багато цінних рослин, що сприятливо впливають на людський організм. Це місце — чудова база для наукових досліджень і пізнання природи. За час практики я збрала непоганий гербарій і водночас відпочила. Адже для студентів в «Червоній калині» створені чудові умови.

*Іспит з ботаніки — теоретичний та практичний — Надія склала успішно. А навчання триває. Позаду зима, попереду літня сесія. Студентське життя вирує й нудьгувати не доводиться.*

**Оксана БУСЬКА**



# ЗУСТРІЧ СТУДЕНТІВ З ВЕТЕРАНАМИ КАФЕДРИ

**На кафедрі онкології, променевої діагностики, терапії та радіаційної медицини відбулася зустріч студентів медичного й стоматологічного факультетів з ветеранами праці та засновниками кафедри.**

На початку завідувач кафедри, проф. І.Й. Галайчук розповів про історію становлення кафедри в контексті 55-річної історії медичного університету. У невимушеній і доброзичливій атмосфері студенти спілкувалися із старшими, досвідченими, високопрофесійними наставниками. Адже їхній досвід в медичній практиці – це золоте надбання професіоналізму, який вони щедро передають студентам, молодим лікарям.

Водночас лише ґрунтовні теоретичні знання дадуть можливість молодому лікарю швидше стати професіоналом та, спираючись на досвід старших, уникати прикрих помилок у своїй діяльності. Такі зустрічі дозволяють майбутньому лікарю самокритично оцінити свої бажання, вміння та власний потенціал, швидше зорієнтуватися у виборі спеціалізації. Все це – потужний мотиватор для самовдосконалення та постійного навчання.

Перед студентами й працівниками кафедри виступили перший завідувач кафедри онкології, променевої діагностики і терапії та радіаційної медицини

коналення лікарів, освоїв ендоскопічні та цитологічні методи діагностики, пройшов спеціалізацію у Харківському інституті медичної радіології. 1967 року він захищає кандидатську дисертацію на тему: «Цитологічна діагностика передпухлинних та пух-



**Професор Геннадій МОРОЗ із студентами 3-го курсу медичного факультету**

линних захворювань товстої кишки із застосуванням фазово-контрастної та люмінесцентної мікроскопії».

З 1967 до 1983 рр. працював у Челябінському філіалі Інституту біофізики МОЗ СРСР, де 1976 р. захистив докторську дисертацію з онкології на тему: «Злоякісні новоутворення в осіб, що піддалися професійному радіаційному опроміненню». 1979-1983 рр. був головним хірургом м. Челябінська-65 (Росія). 1979 р. Геннадію Сергійовичу присуджено вчене звання старшого наукового співробітника зі спеціальності «онкологія». З 1983 року розпочався тернопільський період його життя, коли доктор медич-

**Професор Дрижак Володимир Іванович** народився на Полтавщині. 1964 року закінчив Тернопільський медичний інститут. З 1964 до 1975 р. працював ординатором, відтак завідувачем хірургічного відділення Рівненського обласного онкологічного

диспансеру. У цей період відбулося професійне зростання та становлення як спеціаліста-онкохірурга.

1974 р. Володимир Іванович захистив кандидатську дисертацію на тему: «Результати лікування раку шкіри з урахуванням міжнародної класифікації за системою TNM та питання його цитологічної діагностики». У серпні 1975 р. В.І. Дрижак переїжджає до Тернополя та посідає посаду асистента курсу онкології Тернопільського медінституту. Проявив себе здібним педагогом, приділяв велику увагу навчально-методичній та лікувальній роботі, здійснював активну суспільно-корисну діяльність.

З 1989 року Володимир Іванович – доцент, 1992 року захистив докторську дисертацію на тему: «Вміст статевих гормонів у крові хворих на рак молочної залози та їх прогностичне значення», а 1993 року йому присуджено вчене звання професора.

З 1994 до 2006 року завідувач кафедри онкології, променевої діагностики і терапії та радіаційної медицини Тернопільського державного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського, голова обласного наукового товариства онкологів, член президії республіканського науково-медичного товариства онкологів, учасник багатьох наукових форумів. Нині проф. В.І. Дрижак – член редколегії журналів «Шпитальна хірургія» та «Вісник наукових досліджень», член консультативної ради університету.

Під керівництвом проф. В.І. Дрижака колектив кафедри ви-

конав кілька наукових досліджень, зокрема: «Вплив лазеротерапії на резистентність організму при комбінованому лікуванні злоякісних пухлин», «Радіонуклідні методи дослідження пухлинних маркерів і гормонів у діагностиці та прогнозі клінічного перебігу раку молочної залози, товстої кишки та органів гепатопанкреатодуоденальної зони», «Профілактика та лікування печінкової недостатності у хворих на механічну жовтяницю пухлинного генезу», «Роль вірусів гепатиту В і С, інших фак-

торів у патогенезі первинного раку печінки», «Післяопераційні заочеревинні лімфатичні кісти у хворих на рак шийки матки». Пріоритетними напрямками наукової діяльності проф. В.І. Дрижака є розробка та впровадження критеріїв гормональної чутливості раку молочної залози, методів детоксикації при комбінованому і комплексному лікуванні онкологічних хворих. За результатами наукових досліджень захищено 5 дисертацій, отримано 6 патентів на винаходи, впроваджено в клінічну практику 17 раціоналізаторських пропозицій. Володимир Іванович опублікував 175 наукових праць, у тому числі два підручники і навчальний посібник для студентів, 6 монографій.

Сумлінна праця Володимира Івановича відзначена медаллю «За трудову доблесть» (1986 р.), почесним знаком «Відмінник охорони здоров'я» (1985 р.), почесними грамотами обласної державної адміністрації, управління охорони здоров'я та ректорату медуніверситету. За свій 48-річний лікарський стаж професор В.І. Дрижак виконав понад п'ять тисяч радикальних і симптоматичних операцій з приводу пухлин стравоходу, шлунку, товстої кишки, органів гепатопанкреатодуоденальної зони, молочної залози та ін., за що йому щиро вдячні сотні хворих у Тернопільській та Рівненській областях.

Нині ветерани кафедри – професор Г.С. Мороз і професор В.І. Дрижак щедро передають свої знання, великий педагогічний та лікарський досвід студентам, лікарям-курсантам, колегам. У своїх спогадах вони ще раз підкреслили, що студентська молодь має докласти максимум зусиль для здобуття ґрунтовних знань та практичних навичок і лише тісний взаємозв'язок науки, практики та глибоких теоретичних знань дозволять випускникові-медіку стати високопрофесійним лікарем. Ветерани побажали майбутнім лікарям натхнення, прогресу в професійній діяльності та уваги й терпіння до хворих і колег. На завершення відповіли на численні запитання.

**Ігор ЛЕСЬКІВ,  
профгрупорг кафедри,  
асистент**

ОБ'ЄКТИВ



**Богдан СКРИНЬКО та Ірина ЗАБЛОЦЬКА, студенти медичного факультету**  
Фото Павла БАЛЮХА

## МОЛОДИМ Є У КОГО ВЧИТИСЯ

Кафедра гістології та ембріології має хороші традиції вшанування ветеранів. Щороку куратори груп зорганізують зустрічі з шанованими працівниками університету, які діляться спогадами зі студентами. Нещодавно таку зустріч молодості й зрілості провели на кафедрі гістології та ембріології. Студенти мали можливість поспілкуватися з лауреатом Державної премії України у галузі науки й техніки, професором Володимиром Васильовичем Бігуняком, професорами Костянтином Степановичем Волковим, Володимиром Андрійовичем Кондратюком, доцентом кафедри гістології Лідією Василівною Якубишиною. З цікавістю слухали вони спогади Володимира Васильовича про студентське життя. Він розповів, що умови для навчання нині набагато кращі, ніж були колись. Є вільний доступ до комп'ютерів, Інтернету, достатня кількість літератури, а це відкриває перед студентами великі перспективи.

Професор К.С. Волков нагадав про історію кафедри гістології та ембріології, засновану в липні 1957 року. З 1957 до 1977 її очолювала доцент І.П. Тюріна. Справжнім патріархом кафедри називають професора С.А. Сморчка.

Приклад ветеранів заохочує до навчання, вчить бути гуманістами, не боятися труднощів. Крім того, такі зустрічі допомагають нинішнім студентам краще пізнати історію альма-матер, більше довідатися про людей, які стояли біля витоків і чий досвід цікавий для всіх, а особливо – для майбутніх медиків.

**Олена ШУТУРМА,  
асистент кафедри гістології  
та ембріології**



**Професор Володимир ДРИЖАК зі студентами 3-го курсу стоматологічного факультету**

професор Мороз Геннадій Сергійович і професор Дрижак Володимир Іванович – завідувач кафедри 1994-2006 роках.

Наводимо короткі відомості про ветеранів кафедри.

**Професор Мороз Геннадій Сергійович** народився в Білорусі, навчався у Мінському медичному інституті, який закінчив 1960 року. Працював 1960-1963 рр. загальним хірургом та онкохірургом у Вологді (Росія). З 1963 року – аспірант кафедри онкології Запорізького інституту удос-

них наук, хірург вищої категорії Г.С. Мороз був обраний за конкурсом завідувачем новоствореної кафедри онкології, променевої діагностики і терапії та радіаційної медицини Тернопільського державного медичного інституту. 1989 р. отримав вчене звання професора. З 1994 року професор кафедри. Під його керівництвом захищені 4 кандидатські та одна докторська дисертації. А в його науковому доробку понад 170 друкованих робіт.

державного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського, голова обласного наукового товариства онкологів, член президії республіканського науково-медичного товариства онкологів, учасник багатьох наукових форумів. Нині проф. В.І. Дрижак – член редколегії журналів «Шпитальна хірургія» та «Вісник наукових досліджень», член консультативної ради університету.



СЛОВО ПРО РІДНУ ЛЮДИНУ



## «ДІДУСЮ, ТИ ЗУСТРІВ МЕНЕ У ЦЬОМУ СВІТІ, А Я... СПІЗНИЛАСЯ ЗІ СВІТЛОМ...»

Після прибуття в Україну родину поселили в селі Трикрата Вознесенського району Миколаївської області... Починалися голодні часи... Проте, на щастя, сім'ї вдалося переїхати до Львова, де дідусь пішов навчатися у сьомий клас. Через два місяці його було переведено до восьмого класу — за хороші знання.

Після закінчення середньої школи № 1 м. Львова, мріючи стати хірургом, дідусь вступив до Львівського медичного інституту, після успішного закінчення якого отримав скерування на роботу у Волинську область на посаду лікаря акушера-гінеколога при Нововолинській медсанчастині. Як кажуть, людина завжди стає на ту дорогу, яку їй призначено Всевишнім.

1958 року дідусь вступив в аспірантуру на кафедру акушерства і гінекології Київського інституту вдосконалення лікарів. Під керівництвом професора Василя Миколайовича Савицького виконав і захистив дисертацію на тему: «Діагностика і терапія переносної вагітності». Після закінчення навчання в аспірантурі 1961 року його скерували на роботу в Тернопільський державний медичний інститут, тут працював на посаді асистента, а з 1969 року — доцентом на кафедрі акушерства та гінекології аж до виходу на пенсію 2001 року.

40 років дідусь не лише навчав студентів таїнству, тонкощам і особливостям професії лікаря акушера-гінеколога, а й проводив велику громадсько-культурну, патріотичну та виховну роботу серед студентства, яке дуже любив.

Педагогічну роботу успішно поєднував з лікувальною. Варто зазначити, що майже тридцять років (по 7-8 днів кожного місяця) безоплатно ургентував на дому. Це коли після закінчення робочого дня, відлучаючись з

помешкання, мусив обов'язково дзвонити на санпропускник в пологовому будинку й повідомляти чергову медсестру, куди він відлучається і на скільки, щоб у разі необхідності прибути у відділення негайно.

Проживали тоді поруч з пологовим будинком, тож викликів не бракувало ні вдень, ні вночі, та й у вихідні чи святкові дні теж...



**Наталія ВОЛОТОВСЬКА з дідусем Володимиром Олексійовичем ЛУКАЩУКОМ**

Завдяки високому професіоналізму намагався вести пологи природним шляхом навіть у найскладніших випадках. І це, як правило, йому вдавалося. А ще дідусь володів методикою зовнішнього повороту плода (до речі, досить ризикований метод), коли той займав неправильне положення. І за всю свою практику не мав жодного критичного випадку.

Дідусь був спеціалістом вищого ґатунку в сфері ендокринної гінекології.

Навчаючись у клінічній ординатурі з офтальмології, я неодноразово консультувала жінок у відділеннях патології вагітності та реанімації міського пологового будинку № 1. І одного разу поважного віку лікар розповіла мені, як це за радянських часів один акушер-гінеколог з пологового будинку № 2 не погодився з висновком комісії (до складу якої входили визнані світила обласного рівня у сфері акушерства та гінекології) щодо аналізу випадку з його практики й обіцяв звернутися до всесоюзних інстанцій за підтримкою. При цьому, щоправда, додав: «З висновком комісії погоджусь лише тоді, коли буде підпис доцента В.О. Лукащука». І дідуся ввели до складу тієї комісії — був повторний розгляд усіх деталей конфліктної ситуації і врешті... питання було вирішене на місцевому рівні. Це ще одне свідчення високого професіоналізму, чесності, порядності та високого авторитету серед колег.

Наукова діяльність була нерозривно пов'язана з громадською та виховною. Був наставником студентських груп, учасником художньої самодіяльності, народним дружинником. Впродовж багатьох років був секретарем партійної організації п'ятого курсу.

Неодноразово за сумлінну працю та активну участь у громадському житті інституту дідусь отримав чимало подяк, а його ім'я та фотографію часто виносили на Дошку пошани. 1989 року дідусь нагороджений значком «За отличные успехи в работе» у сфері вищої освіти СРСР, а 1985 р. — медаллю «Ветеран праці».

Як же я мріяла, щоб швидше закінчити школу та вступити до медичного вишу, побувати на дідусевих лекціях, консультативних прийомах, подивитися на справжні пологи, послухати, як б'ється маленьке серденько й почути перший крик немовляти. Та все якось раптово обірвалося... Дідусь почав раптово втрачати зір. Я намагалася швидко і ґрунтовно опанувати офтальмологію і вірила, сподівалася, що зможу допомогти йому... Та, звісно, моїх знань перед обличчям підступної хвороби було замало — не впоралися і знані офтальмологи...

*Відколи себе пам'ятаю...  
Дідусю, голубе срібний,  
у промінні прожитих літ,  
до найменшої зморщечки  
рідний,  
ти — моє світло, мій світ.*

*Сторінки життя читаю,  
немов загадкові листи...  
Відколи себе пам'ятаю,  
поруч зі мною — Ти.*

*Літо цвіте чи грудень  
снігами кипить за вікном,  
свято співає чи будень  
В душу дихне полином.*

*Я знаю, зі мною поруч  
ти із усмішкою доброю.  
До серця твого пригорнусь,  
неначе сонце до обрію...*

*в очі твої загляну —  
чисті, як світ після зливи.  
І знов спокійною стану.  
І знову стану щасливою.*

*Дідусю, голубе срібний, —  
у промінні прожитих літ,  
до останньої зморщечки  
рідний,  
ти — моє світло, мій світ.*

**Наталія ВОЛОТОВСЬКА,  
лікар-офтальмолог**

## ЦІКАВО

### ВИНАЙШЛИ ПАНАЦЕЮ ВІД ІНФАРКТУ

Американські науковці зробили ще один крок у боротьбі із серцевими хворобами.

У серцях свиней вчені виявили протеїн, який можна перетворити на гель для відновлення людського серця після інфаркту.

«Потрапивши у серце, гель проникає у пористу та волокнисту тканину й замінює ті частини, які під час серцевого нападу знищуються», — розповідає асистент професора Карен Крайстман.

Під час серцевого нападу пошкоджуються тканини, а тіло саме не може їх відновити. Натомість утворюються шрами, і після цього серце ще уразливіше до нових нападів. Якщо ж у

хвору частину органа ввести гель зі свинячого серця, почнуть відновлюватися власні клітини.

Спочатку з тканин свині виділяють окремо потрібний протеїн. Відтак з нього роблять порошок, а тоді обробляють речовиною, що перетворює протеїн на рідину. Гелем він стає безпосередньо при контакті із серцем.

Поки що вчені випробували новий метод лише на свинях та пацюках, але в них результати позитивні. Ще одна перевага нового методу — те, що гель не є живою тканиною, а отже, його можна зберігати й доправляти будь-куди, а в серце вводити за допомогою ін'єкції.

### ШТУЧНЕ СЕРЦЕ НА П'ЯТЬ РОКІВ

Група французьких лікарів зі шпиталю імені Жоржа Помпідю в

Парижі під керівництвом Алена Карпентьє розробила прототип штучного серця, який невдовзі буде випробувано на людині. Штучне серце важить 900 грамів, тривалість його дії, завдяки зовнішній батарейці, — п'ять років.

Над розробкою штучного серця працювала група інженерів аерокосмічної служби у співпраці з організацією «Кармат», що спеціалізується на розробці штучних органів. Складність полягала в тому, щоб адаптувати протез до природного руху кожного пацієнта.

Новий винахід повертає надію 100 тисячам людей у цілому світі, які очікують пересадки серця. В операційній кімнаті лікарні імені



Жоржа Помпідю дослідник проводить останні випробування — наразі на тваринах. Невдовзі дослідження перейдуть у нову стадію: штучне серце пересадять людині.

Три французькі лікарні, де проводять трансплантації органів, готові прийняти п'ять перших

примірників такого серця. Потрібне лише зелене світло з боку влади: його очікують отримати в найближчі тижні.

### СТИМУЛОЄ ІМУННУ СИСТЕМУ

Ученим з Лундського (Швеція) університету вдалося розробити хімічну сполуку, яка стимулює імунну систему людського організму. Ця вакцина запобігає причинам розвитку серцево-судинних захворювань.

«Вакцина має здатність не допускати відкладення на стінках судин холестерину. В результаті не відбувається їх звуження, яке є головною причиною інфаркту».

Разом з вакциною зараз розробляють і ліки у вигляді аерозолі. Очікується, що протягом найближчих п'яти років «щеплення від інфаркту» надійде в аптеки.



# ЯК ЗАПОБІГТИ ВЕСНЯНІЙ ДЕПРЕСІЇ

(Закінчення. Поч. у № 6)

Недостатність вітаміну Д зумовлюється стомлюваністю, невмотивована слабкість, підвищена крихкість кісток (остеопороз), біль у кістках і м'язах, у дітей розвиток рахіту, також підвищується ризик розвитку діабету, гіпертонії та онкологічних захворювань.

Взимку ми, звісно, купуємо й споживаємо овочі та фрукти, але їх зазвичай до потрапляння на наш стіл тривалий час транспортують, обробляють спеціальними засобами для забезпечення тривалого зберігання, під час чого вони втрачають більшу частину своїх корисних властивостей водночас з вітамінами та мікроелементами. Також несприятливо впливає на корисні властивості продуктів консервування, рафінування та термічна обробка без належного дотримання правильної технології приготування їжі, яку споживаємо.

За зиму маса тіла часто збільшується і якщо навіть дуже хочеться схуднути, то сидати на жорстку дієту навесні категорично не можна, це може призвести до виникнення важких захворювань уже й так виснаженого організму. У деяких випадках недостатність вітамінів та мікроелементів може спричинити такі неперемні наслідки, як аритмію, судоми, загострення хронічних захворювань.

Організму треба допомогти поповнити чимало втрачених за зиму корисних речовин, тому навесні багато хто починає споживати куплені в аптеці вітаміни. Та за бажання можна налагодити правильне харчування й отримувати потрібні організму вітаміни з продуктами. В природі, по суті, немає жодного продукту, в якому містилися б усі вітаміни в достатній кількості для задоволення в них потреб організму дорослих та дітей. Тому необхідно максимально урізноманітнювати меню: разом з продуктами тваринного походження, зерновими, повинні бути овочі й плоди, зокрема, в сирому вигляді.

Істи треба все корисне, що хочеться та можна собі дозволити: свіжозаморожені фрукти та ягоди – журавлину, брусницю, чорницю, малину, порічки, смородину, агрус, вишню й полуницю, при зберіганні в замороженому стані вони майже не втрачають корисних властивостей, квашену капусту та овочі, сухофрукти й горіхи.

Варто звернути увагу на традиційні продукти харчування. Цибуля містить у великій кількості калій, залізо й інші мікроелементи. Також у ній є вітаміни З, РР й В, фітонциди, каротин. Дуже багатий на вітаміни часник, особливо багато в ньому вітамінів А, С, В, D.

Крім того, у часнику багато ефірних олій, магнію, заліза, міді, калію, кальцію, цинку. Особливо корисними часник і цибуля є зеленими, для цього їх можна висадити у будь-яку посудину, наповнену землею або навіть у порожні пляшечки з-під майонезу, налити чистою водою. Вже за тиждень цибуля та часник випускають зелені пагони. Потрапляючи

в кров, активні сірчані з'єднання у складі цибулі омолоджують клітини мозку, що відповідають за емоції та пам'ять. Зелена цибуля дуже корисна, особливо навесні, адже в ній надзвичайно багатий вітамінний склад, у 100 г зеленого листя вітаміну С 60–100 мг, це майже добова норма, а провітаміну А – 5 мг. У ній також більше, ніж у ріпчастій цибулі, фолієвої кислоти, солей калію, кальцію, фосфору та заліза. Цибуля має відхаркувальну, жарознижувальну, сечогінну, протиглисну, протизингову, болевтамувальну, ранозагоювальну дію. Вона не лише додає пікантний смак стравам, але й зміцнює імунітет, загоює, дезінфікує, лікує від інфекцій, до того ж вітаміни в ній зберігаються на 70% навіть після теплової обробки. Дослідження, які проводили вчені з Франції серед жінок, показали, що споживання часнику та цибулі знижує захворюваність на рак грудей.

У білокачанній капусті містяться мікроелементи й амінокислоти, що перешкоджають перетворенню вуглеводів на жири. При квашенні більша частина вітамінів переходить у розсіл, тому квашену капусту промивати не треба, щоб не втратити їх. Але через високий вміст органічних кислот вона проти показана людям з підвищеною кислотністю шлункового соку, при захворюваннях підшлункової залози, ниркової недостатності, каменях у жовчному міхурі та гіпертонії.

Якщо їсти побільше варених червоних буряків (сири є токсичними), то завдяки вдалому поєднанню вітамінів В<sub>9</sub>, С і калію, вони сприятимуть зняттю втоми й депресії.

Морква завдяки вітамінам В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Е, РР запобігає анемії, поліпшує зір і стан шкіри, але терту моркву треба споживати з будь-якою олією, тоді засвоєння каротину досягає 80%. Свіжевичавлений сік моркви зміцнює нервову систему і є джерелом енергії та сили.

Бажано восени запастися сушеними плодами шипшини або купити їх на ринку. Ця рослина містить багато вітаміну С (у 10 разів більше, ніж у смородині, в 50 разів – ніж у лимонах, і в 100 разів більше, ніж у яблуках). Велика кількість аскорбінової кислоти сприяє зміцненню стінок кровоносних судин. Усього 10 г ягід шипшини достатньо для задоволення добової потреби людини у вітаміні С. Крім вітаміну С, у ній є вітаміни групи В, Р, D і каротин, а в насінні – вітамін Е. До складу шипшини входять: кемпферол (зміцнює стінки кровоносних судин, виводить з організму токсини, має загальнозміцнюючу, протизапальну, тонізуючу та сечогінну дію), кверцетин, різні цукри, пектини, дубильні речовини, яблучна та лимонна кислоти, рубіксантин, лікопін, ефірна олія, набір різних мікроелементів – таких, як калій, кальцій, залізо, магній, натрій, марганець, фосфор, хром, мідь, кобальт і молібден.

Шипшина як лікарська рослина має жовчогінну та протизапальну дію, регулює роботу шлунково-кишкового тракту, є сечогінним засобом, завдяки чому виводить з організму зайву воду. Крім цього, препарати шипшини підсилюють активність різних ферментів, що пришвидшують процеси відновлення тканин і підвищують стійкість організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища.

Для приготування напою треба взяти ввечері дві столових ложки ягід шипшини, потовкти, засипати у літровий термос і залити окропом, залишити до ранку настоюватися. Вранці процідити через два-три шари марлі й споживати замість чаю після їжі. Наливати третину склянки та доливати окропом. Цукор або ліпше мед додавати за смаком. Решту напою можна до трьох днів зберігати у холодильнику або за темному прохолодному місці. За тиждень зникне сонливість та появиться бадьорість. Через тиждень споживання напою треба робити на 4-5 днів перерву, тому що він може дещо подразнювати слизову шлунка й каналці нирок.

Плоди шипшини можна застосовувати також у вигляді відвару, сиропу, екстракту, олії тощо. Варто зважити на те, що у шипшині є протипокази до застосування. Так прийом відварів з плодів посилює згортання крові, що несприятливо діє на людей, які мають серцеву недостатність і тромбофлебіт. Спиртовий настій шипшини може підвищити артеріальний тиск, а її водний настій, навпаки, знижує його. Велика кількість різних кислот, що містять плоди шипшини, можуть руйнувати зубну емаль. Тому рекомендується полоскати рот після прийому настою чи відвару шипшини. Через високий вміст аскорбінової кислоти шипшину не можна використовувати при виразковій хворобі шлунка, гастриті з підвищеною кислотністю і при захворюваннях дванадцятипалої кишки.

Ягоди смородини містять вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, D, Е, К, речовини з Р-вітамінною активністю (флавоноїди) – до 1,5%, каротиноїди, цукри (глюкоза, фруктоза) – від 4,5-17%; органічні кислоти (лимонна, яблучна) – 2,5-4,5%. Вітаміни добре зберігаються у замороженій смородині. Під час досліджень було виявлено, що ягоди смородини мають здатність запобігати появі діабету. Їх плоди та листя мають протизапальні, потогінні, сечогінні властивості. Смородинна зміцнює імунітет, оздоровлює організм при найрізноманітніших захворюваннях, підвищує апетит. Вона також перешкоджає ослабленню розумових здібностей у людей похилого віку.

Десятка пагонів «ведмежої цибулі» – черемші достатньо для задоволення добової потреби організму у вітаміні С. Вона містить цінні речовини: ефірні олії, органічні кислоти, велику кількість фітонцидів. Черемша допомагає боротися з авітамінозом, весняною втомою, має про-

тизапальну, протимікробну, потогінну, сечогінну, протиглисну дію. Але протипоказана людям, які мають проблеми зі шлунково-кишковим трактом – гастрити, панкреатит, виразкову, жовчнокам'яну хвороби тощо. Споживання страв з черемші може призвести до загострення цих захворювань.

Обов'язково треба споживати кисломолочні продукти зі справжніми живими культурами, які поновлюють кишкову флору, що буде теж зміцнювати імунітет. Щодня необхідно випивати одну-дві склянки молока, кефіру, ряжанки або інших молочних продуктів.

Двічі-тричі на тиждень обов'язково влаштовувати рибні дні. Вітаміну D багато в ікрі й жирній риби. Вітамін А міститься у вершковому маслі, яєчному жовтку, печінці (особливо риби морських тварин).

На сніданок варто готувати мультизлакові каші, у них, крім корисних вуглеводів, є ще й набір вітамінів групи В. Треба ввести у раціон гречану крупу та вівсянку. Гречка багата на білок, фосфор, йод, залізо, марганець, калій, фтор, хром і магній, рутин – речовину, яка сприяє зміцненню стінок кровоносних судин, у ній майже не міститься жирів і вуглеводів, що легко засвоюються. Корисність вівсянки – у значному вмісті клітковини, щоденно людина може споживати 25-30 г. Клітковина скорочує час перебування їжі в травному тракті, вона сприяє просуванню їжі та виведенню з організму токсинів і шлаків. Вівсянка багата також на біотин, нестача якого може стати причиною дерматиту, та бета-глюкан (розчинну клітковину), яка знижує рівень глюкози й холестерину до допустимого рівня, тому її рекомендують діабетикам.

Корисно, вставши вранці, випити склянку води натщесерце, вона змиває слиз зі шлунково-кишкового тракту, стимулює його активність і поліпшує функції травлення. Протягом дня потрібно випивати до літра доброякісної (не хлорованої) води у проміжках через 1,5 години після їжі за годину до прийому їжі. Вода (не чай, кава, компот чи сік) розріджує кров і виводить продукти обміну з організму, запобігає утворенню камінців у нирках та жовчному міхурі. До речі, випити зразу після їди чай або кава, особливо ввечері, за дослідженнями американських та австралійських медиків, є шкідливими. Кофеїн, що міститься у чаї та каві, збуджує нервову систему і призводить до безсоння, а чайний лист містить дубильні речовини, які з'єднуються в шлунку з білками їжі, утворюють масу, що важко перетравлюється й погіршує засвоєння білків організмом.

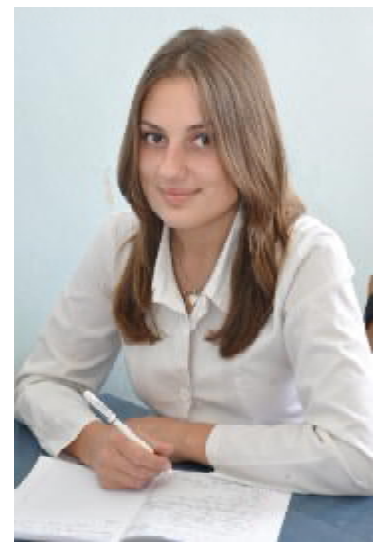
Доброго Вам здоров'я!

**Костянтин ПАШКО,**  
доцент кафедри  
загальної гігієни  
та екології ТДМУ,  
Олександр БАДРАХ, лікар

ОБ'ЄКТИВ-О



**Анна СОКОЛОВСЬКА,** студентка фармацевтичного факультету (вгорі);  
**Юліана ПІГАРЕВА,** студентка медичного факультету (внизу)  
Фото Павла БАЛЮХА



ЛЕГКО-ВАЖКО

## ОФІСНА РОБОТА ШКОДИТЬ ЗДОРОВ'Ю

Австралійські вчені дійшли висновку, що робота в офісі підвищує ризик передчасної смерті. Не врятує навіть щоденне відвідування спортивної зали.

Щоб знизити ризик передчасної смерті від сидячої роботи, необхідно регулярно вставати та рухатися.

Ті, хто сидить понад 11 годин на день, мають на 40% більше шансів померти наступні три роки.

8-годинне сидіння збільшує ризик на 30% порівняно з тими, хто проводить на кріслі менше 4 годин на день.

В опитуванні взяли участь 222 тисячі людей у віці 45 років і старші. З них 62% страждали від зайвої ваги, 87% не скаржилися на здоров'я. Четверть проводила щонайменше 8 годин на день, сидячи на одному місці.

У середньому дорослі проводять майже 90% свого вільного часу сидячи, менше ж половини віддають активності 150 хвилин на тиждень, як рекомендують експерти.

Щоб якимось компенсувати необхідність постійно сидіти, офісним працівникам варто періодично вставати й розминатися. Вільний же час проводити не лежачи на дивані, а присвячуючи його активнішим заняттям.



ЩОЙНО З ДРУКУ

# НОВИНКИ ВИДАВНИЦТВА «УКРМЕДКНИГА»



## БОРЩ СИЛИ Й ЗДОРОВ'Я

**Борщ сили й здоров'я / [упоряд. О. Самогальська та ін.] – Тернопіль : ТДМУ, 2012. – 152 с.**

Борщ – одна з найпопулярніших українських національних страв. Має він і всевітню славу завдяки своїм чудовим та унікальним смаковим якостям. Це їжа для здоров'я та сили.

Борщ відлунює і у назві міста, районного центру Борщів, що на Тернопіллі. Вже кілька років поспіль тут проводять фестиваль борщу «Борщів». Як відомо, ця національна страва має чимало видів і способів приготування, а отже, ніколи не бувася однаковою

чи за кольором, чи за смаковими характеристиками. У кожній господині борщ – свій. Це яскраво засвідчує і фестиваль у Борщові. Тож у цій книжці рецептами борщу діляться кухарі з багатьох сіл Борщівського району на Тернопільщині. Про сам фестиваль дізнаєтеся з деяких репортажів, що з'явилися в центральній газеті «Урядовий кур'єр».

Українська народна кухня враховує основні вимоги щодо раціонального харчування. Тож у книзі знайдете і дані про основи здорового харчування.

Книга розрахована на широкий загал читачів.

МУДРОСЛІВ'Я

РУБРИКУ ВЕДЕ ПРОФЕСОР **БОРИС РУДИК**

## ЗМОЖЕМО СІЛЬКИ, СКІЛЬКИ ЗНАЄМО

Багач, як попільничка, чим повніша, тим і брудніша.

Без охоти погана робота. Всяка хата своїм горем напхана.

Великий успіх викликає багато неприємностей.

Глибокі ріки течуть повільно.

Де родився, там і пригодився.

Де господар не ходить, там нивка не родить.

Жив, як у казці, весь час прикидався дурником.

Життя йде, а змісту в ньому немає.

За рідний край життя віддай.

Лиха зима тому, в кого кожа нема.

Любиш сало – люби і село.

Мертвим лежати, а живим треба жити.

Зможемо стільки, скільки знаємо.

На амбразури самі не падають, а посилають інших.

Не треба шукати скарбів, вони у нас під ногами.

Немає нічого дорожчого за пам'ять.

Пиши, бабо, хоч в ООН, а прийде в район.

Піти в науку – треба терпіти муку.

Потрібний був – тигром зробили, минула потреба – у мишу перетворили.

Телереклама пива і горілки – це трагедія для нації.

У людини є дві руки та одна голова, але одна голова може зробити більше, ніж дві руки.

Ходив три дні, а виходив злидні.

Хоч не пишно, а зате затишно.

Читати мораль можна і без вищої освіти.

Чужа хата гірше ката.

Чим важче і гладкіше твоє тіло, тим коротше твоє життя.

Якщо хочеш щось порадити начальнику, краще промовчи.

### Смішного

Під час заліку в медуніверситеті один зі студентів витягнув конспект, поспіхом гортає його під столом і створює шелест.

– Якщо ви чогось не знаєте – не хвилюйтеся, – заспокоює його викладачка, – запитуйте в мене...

– Та я якраз хочу дізнатися, як вас звати...

\*\*\*

– Ура! Мене нарешті нагородили медаллю! Можливо, я не заслужив тієї нагороди, але ж артриту та остеохондрозу я теж не заслужив, а вони в мене є...

Відповіді у наступному числі газети

СКАНВОРД

3. Вітання у Великодні свята	1. Дія	4. Спокутування гріхів людиною	5. Свято-вий сьомий день	2. Все-вишній	6. Печений виріб з тіста
20. Син Давида, мудрець	21. Автор Євангелія	22. Один з «авторів» Біблії	23. Фон	17. Рак	18. Глибини землі
26. Тривалість життя	28. Кількість надоеного молока	29. у латинян – вода	30. Латинська літера	33. Руданський	34. Яйця
38. Великодний хліб	49. Країна	39. Укр. поет, в'язень сумління	40. Австралійський страус	41. Професіонал	42. Син Божий
53. Планета	54. Нота	55. Забава	51. Гора смерті Христа	52. Невільник	59. Яйце, розмальоване в один колір
60. Укр. повстанська армія	61. Куляста скляна посудина	63. Місто в Нідерландах	64. Табір для авто туристів	65. Хім. елемент	62. Місто
71. В індусів мати богів	72. Жіноче ім'я	73. Піднесення, викликає не подіє	75. Країна в Західній Африці	76. Видозміна кяксно	77. Тулуб, корпус людини
79. Займенник	83. Майданчик для боксу	84. Річка в Індії	86. Укр. літак	87. Київський князь	88. Жир рогатої худоби
90. Герман, Ауматова	91. Герман, Ауматова	92. Едем	93. Савіна	94. Роговцева	

Відповіді на сканворд, вміщений у № 6 (311)

- Жінка.
- Астрея.
- Бегонія.
- Єва.
- Євшан.
- Арфа.
- Шеф.
- Ара.
- Етна.
- Ерато.
- Ляк.
- Ткаля.
- Азот.
- Торт.
- Ной.
- Камасія.
- Зять.
- Як.
- Гамбург.
- Ля.
- Ятір.
- Мак.
- Ар.
- Ліки.
- Бринза.
- Красилів.
- Данте.
- Ан.
- Аз.
- Яр.
- Анна.
- Сенполя.
- «Сон».
- Нюба.
- Ікс.
- Бал.
- НЛО.
- Одарка.
- Троянда.
- Соломія.
- Тесло.
- ДОК.
- Олія.
- Ода.
- СВ.
- Дур.
- Ікло.
- Бог.
- Гас.
- Кін.
- Ма.
- Фрак.
- Фа.
- Пальма.
- Ліс.
- Ура.
- Ксенія.
- Каса.
- Кіт.
- Танк.
- Село.
- Котлета.
- Еол.
- Акр.
- Скелет.
- ООН.
- Хна.
- Льолек.
- Етан.
- «Ох».
- Ямб.
- Омлет.
- Талон.
- Лан.
- На.