

## Вельмишановні випускники!

Ось і настав той очікуваний трепетний час, коли після стількох років ретельної, послідовної, творчої праці в аудиторіях і клініках, практичних лабораторіях ви здобули найгуманніший фах – медичних працівників. Своїми знаннями і навичками, науковими досягненнями з вами ділилися ваші вчителі – провідні викладачі та практичні фахівці краю.

Незабаром ви розпочнете самостійний шлях у галузі охорони здоров'я, станете у ряди тих, хто у білих халатах з гарячим серцем і світлим розумом, щирим бажанням і самовіданністю оберігатимуть найцінніше, що є у людини – життя. Та де б ви не працювали, у яких клініках: сільських, районних, обласних чи столичних, завжди згадуватимете свою Альма – матер.

Бажаю вам успішного життєвого шляху, гарної світлої долі, успіхів у праці на благо здоров'я нашого народу.

З повагою ректор БДМУ – **Тарас БОЙЧУК**



## Всеукраїнській предметній олімпіаді – наш інтелект

Логічним завершенням будь-якої справи є підведення підсумків. Саме таким, щодо вивчення навчальної дисципліни є проведення Всеукраїнської студентської предметної олімпіади. Адже участь у ній, дає можливість студентам максимально розкритися, показати високий рівень знань та вмінь.

Упродовж 8 років студенти БДМУ гідно представляли рідну Alma mater на II етапі Всеукраїнської студентської предметної олімпіади та завжди приносили у скарбничку досягнень навчального закладу велику кількість нагород. Цьогоріч кількість переможців збільшилася втричі. Ось вони – переможці, які здобули славу для БДМУ:

### «Гістологія, цитологія та ембріологія»

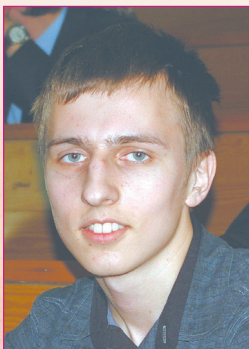
у загальнокомандному заліку команда Буковинського державного медичного університету посіла почесне II місце



**Іван Савка,**  
студент II курсу, медичного факультету №1 – перемога в номінації «Абсолютний переможець олімпіади», «Дипломом II ступеня»



**Роксолана Юрійчук,**  
студентка II курсу медичного факультету №2 – I місце в номінації «За високий рівень практичних умінь»



**Віктор Патрабой,**  
студент II курсу медичного факультету №2 – III місце в номінації «За високий рівень теоретичних знань»



**Людмила Москалюк,**  
студентка V курсу медичного факультету №1 – III призове місце



**Олександра Хухліна,**  
студентка V курсу стоматологічного факультету – III призове місце

### «Соціальна медицина та організація охорони здоров'я»



**Маркіян Степанченко**  
студент IV курсу медичного факультету №1 – диплом II ступеня

### «Педіатрія, дитячі інфекції»



**Загра Мохамуд**  
студентка IV курсу медичного факультету №3 – II місце

### «Клінічна імунологія та алергологія»

диплом III ступеня

### «Медична генетика» з міжнародною участю

диплом за II місце

### «Педіатрія, дитячі інфекції»

дипломом за II місце у номінації «Високий рівень теоретичної підготовки»



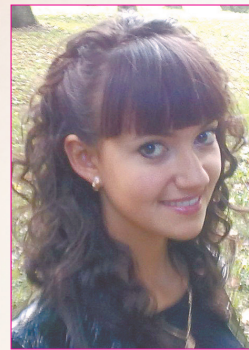
**Наталія Максимчук,**  
студентка V курсу медичного факультету №2

### «Українська мова з професійним спрямуванням»

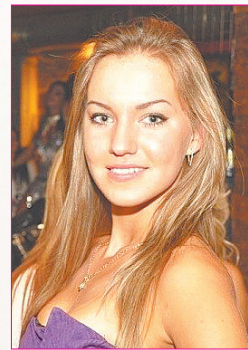


**Олена Скворонська**  
студентка I курсу медичного факультету №1 – диплом III ступеня

### «Патологічна анатомія» і «гінекологія»



**Наталія Фочук,**  
студентка III курсу медичного факультету №1 – диплом за I місце у cito-діагностиці



**Маріанна Фочук,**  
студентка III курсу медичного факультету №1 – диплом за II місце у комп'ютерному тестуванні та діагностиці відеоролику розтину

### «Акушерство і гінекологія»

### «Стоматологія»



## Віч-на-віч зі «Школою життя»

■ НАШІ ВІДОМІ

Буковинський державний медичний університет для багатьох талановитих та успішних людей був досить вагомим етапом їх становлення як фахівців. Наші випускники гідно працюють в найрізноманітніших галузях медицини, активно впроваджують наукові досягнення у практичну діяльність. Однією з них є Лариса Георгіївна Паламар, кандидат медичних наук, Заслужений лікар України, лікар – невролог вищої категорії, головний дитячий невролог Головного управління охорони здоров'я, директор клініки відновного лікування «Школа життя», створеної на базі обласного центру медико – соціальної реабілітації дітей з органічним ураженням нервової системи та Буковинського обласного центру соціальної реабілітації дітей – інвалідів «Особлива дитина». Ми запросили Ларису Георгіївну відповісти на декілька запитань.

### – Чому Ви із усіх медичних професій обрали саме дитячу неврологію?

– Я мріяла стати медиком з дитинства. А дитяча неврологія – це дуже цікава наука, адже коли педіатр спостерігає соматичну, то невролог – психомоторний, статокінетичний розвиток дитини, який відіграє важливу роль в розвитку людини, оскільки найперші ознаки нервових хвороб може побачити тільки лікар-невролог. Мені саме ця галузь медицини дуже подобалась, тому я й обрала дитячу неврологію.

### – Ви – випускниця Буковинського державного медичного університету. Як проходили Ваші студентські роки в БДМУ? Що найбільше Вам запам'яталося?

– У нас була дуже дружня група, хороші викладачі. Найбільше мені запам'яталась неврологія, тому що я уже тоді хотіла стати неврологом. Також добре пам'ятаю заняття з анатомії. Працюючи лікарем – неврологом, зрозуміла, що правильно робили викладачі, коли з нас вимагали ретельно вчити і знати, тому щоб згодом вміти поставити точічний діагноз дуже важливо для кожного лікаря, адже від цього залежить правильність та ефективність вибраної методики лікування.

Викладач з анатомії вимагав від нас кожен м'яз показувати на біологічних об'єктах людини, а на педіатрії ми достеменно вчили дози всіх лікарських препаратів. Це дуже знадобилося в житті та у професійній діяльності. Коли починаєш працювати, то з

великою вдячністю кажеш: «Дякую» нашим педагогам.

### – Які медичні послуги надає Ваша клініка відновного лікування «Школа життя»? Які саме дитячі недуги лікуються?

– Починаючи з 2007 року вперше в Україні розпочато реальну співпрацю між центрами соціальної та медичної реабілітації, тобто в одному приміщенні, під одним дахом почала функціонувати комплексна система, якій немає аналогів в Україні. Це об'єднана клініка відновного лікування – «Школа життя».

В нашому центрі лікуються діти з хворобами нервової системи, порушеннями психіки, опорно – рухового апарату та із вродженими вадами розвитку. Ми надаємо послуги близько 1500 дітям протягом року. Що стосується медичної реабілітації, то це різні види масажу, лікувальна фізкультура, заняття в спеціальному рефлекторно – навантажувальному костюмі з метою вертикалізації дитини. Основне завдання нашого центру – це інтегрувати дитину в суспільство, навчити її моторних навичок, таких як сидіння, стояння, психо-емоційного, сенсорного сприйняття, закласти основи побутової самостійності.

Також застосовуємо нетрадиційні методики, такі як рефлексотерапія, гідрокінезотерапія, Бобат – терапія, іпотерапія. У нас працюють педагоги, дефектологи, логопеди, вихователі, вчителі – реабілітологи, ортопеди, психіатри, медичні психологи. Метою реабілітації є відновлення соціального статусу інваліда, досягнення матеріальної незалежності та соціальної адаптації.

### – Чи займається Ваша клініка науковою діяльністю?



– Кожен фахівець нашої клініки впроваджує новітні методики. В нас є план впровадження наукових досягнень як окремо для кожного спеціаліста, так і для клініки в цілому.

### – Як Вам вдається поєднувати щоденну важку медичну працю та дім, сім'ю?

– Для того, щоб можна було все поєднувати, потрібно дуже любити свою роботу. Я не уявляю себе поза роботою. Звичайно, що сім'я трохи страждає, бо я приходжу пізно, недостатньо приділяю уваги рідним, але вони мене розуміють та підтримують.

### – Що Ви побажали б студентам Буковинського державного медичного університету?

– Наполегливості та терпіння в навчанні, і раджу вчити абсолютно всі предмети. Десь на останньому курсі студент уже чіткіше визначається, ким саме він хоче бути, і яку спеціальність обрати, але доля може розпорядитися інакше. Тому всі предмети, які викладаються в університеті, обов'язково стають в нагоді у подальшій професійній діяльності.

Інтерв'ю вела **Уляна ШКРІБЛЯК**, студентка I курсу II медичного факультету



## Ми матір називаємо святою



15 травня, з нагоди Дня матері на кафедрі суспільних наук та українознавства відбувся літературно-мистецьке свято «Ми матір називаємо святою» та круглий стіл на тему «Здорова мати – здорова родина, здорове суспільство». Організаторами дійства стали завідувач кафедри професор В.І. Чебан та доц. Г.В. Навчук.

Знаково, що захід проведено в День сім'ї, берегинєю якої є жінка-мати.

З вітальним словом до учасників дійства звернулися проректор з науково-педагогічної роботи та виховання доц. Н.І. Зорій, проф. В.І. Чебан та доц. Г.В. Навчук. У виступах йшлося, що тільки у дружній родині й під опікою здорової

та щасливої матері зростають здорові та щасливі діти, а за тим, наскільки шанована в державі жінка, яка виховує дітей, можна визначити ступінь культурного розвитку суспільства й рівень його благополуччя.

Студенти I курсу медичного факультету №1 розповіли про історію свята, особливості його відзначення в різних країнах світу,

декламували вірші, співали пісні. На завершення вони подарували всім жінкам, присутнім на святі, квіти. До дійства долучилися й студенти-іноземці медичного факультету №3, які читали поезію про матерів українською мовою. Загалом захід був цікавим, насиченим і динамічним.

Воістину, День матері – це одне з найбільш зворушливих свят,

тому що кожен з дитинства і до останніх днів несе у своїй душі єдиний і неповторний образ – образ своєї мами, яка завжди була, є і буде найдорожчою людиною у нашому житті. Тож любимо й цінимо своїх матерів, як велить Книга Книг – Біблія. Вони ж нам дали найдорожче – життя.

За повідомленням прес-центру





## Медсестринство – це досвід і милосердя

У кожного з нас є своя дитяча мрія. Одні мріють стати пілотами, вчителями, інші – моряками, художниками чи співаками. Асистент кафедри соціальної медицини та організації охорони здоров'я БДМУ Галина Григорівна Марараш з дитинства мріяла про медицину.

Як розповіла Галина Григорівна, ще з п'ятого класу уявляла себе тільки в лікарні. Хоча в родині медиків не було, та потреба бути корисною комусь іншому, допомагати людям, полегшити біль не покидала дитяче сердечко.

У дитинстві сама захворіла, тоді на власному досвіді переконалась, що таке робота медсестри, що насправді це важкий, відповідальний і благородний труд.

У цій сфері працює 10 років, і жодного разу не пошкодувала, що вибрала саме цю професію. Працювала в педіатричному, фізіотерапевтичному відділеннях. Нині працює на медичному факультеті №1, 8 років за сумісництвом – асистент кафедри соціальної медицини та організації охорони здоров'я.

А ще Галина Григорівна розповіла, що найбільш цікаво і зворушливо було працювати у педіатричному відділенні. Маленькі пацієнти потребують більшої уваги, а особливо ті, які перебували на лікуванні з будинку малятка, дитбудинку чи інтернату, адже вони були позбавлені батьківської опіки і любові. Ось і доводилось приділяти їм більше уваги, віддавати тепло свого серця, ніжність і ласку.

Наразі цікаво працювати у Буковинському державному медичному університеті тому, що викладає і працює разом з колегами, однодумцями, з якими можна порадитись, поспілкуватись, поділитись досвідом. І, звичайно, реалізуватися у сфері медицини, досягти нових успіхів з методики викладання та практики у підготовці медсестринської когорти. Кафедра сприяє організації роботи медперсоналу та перебування пацієнтів в стаціонарі. У майбутньому Галина Григорівна мріє захистити кандидатську дисертацію у галузі загальної медицини.

**Ганна КЕРЕР,**  
II курс, ВММФФ



**Іван ГАРАЗДЮК:**

## «Праця – ключ до успіху»

Наша розмова про професійну діяльність, студентські роки, та шлях до успіху з Іваном Васильовичем Гараздюком – кандидатом медичних наук, доцентом БДМУ

**– Чи пригадуєте Ви свої перші кроки в медицину?**

– Так, початком був вступ до медучилища, згодом робота, вступ до медінституту.

**– Чи важкими були студентські роки?**

– Ні, проте насичені і швидкоплинні. У 1972 закінчив фельдшерське відділення Чернівецького медичного училища. У 1972 -1974 служив у лавах Радянської армії. Згодом, у 1980 р., закінчив Чернівецький Державний медичний інститут.

**– Який рік став початком наукової діяльності?**

– Наукову діяльність розпочав навчаючись в клінічній ординатурі на кафедрі внутрішньої медицини. 1996 р. захистив кандидатську дисертацію на тему «Диференційоване використання консервованої мінеральної води «Нафтуса» в лікуванні хворих на хронічний пієлонефрит та сечокам'яну хворобу». Лікар терапевт вищої категорії. З 1989р. проводив лікувальну роботу в нефрологічному відділенні ОКЛ. З 2003 по 2009 роки – консультант відділення хронічного гемодіалізу. Відповідальний за навчально-методичну роботу з лікарями-інтернами.

**– Розкажіть про свої основні наукові інтереси?**

– Поєднана патологія нирок і ревматичних захворювань, використання мінеральних вод місцевого родовища при патології органів травлення сечової системи. Я співавтор понад 6 навчальних посібників. Оpubлікував 78 наукових робіт.

**– Чи змінюється світогляд студентів та від чого це залежить?**

– Насамперед це залежить, як від виховання, так і від суспільних умов. Сучасні студенти більш розкуті, впевнені, але менш самостійні. Можливо, це пов'язано з

матеріальним статком. В радянські часи молодь більше цінувала батьківський труд і намагалась сама заробляти гроші. Але, звичайно, студенти були і є різні, незалежно від тієї чи іншої епохи.

**– Що ви можете поради́ти студентам, щоб досягти своєї мети?**

– На мою думку, щоб досягти задуманого, студент повинен ставити на перше місце наполегливість, відповідально працювати, адже праця – ключ до успіху.

Інтерв'ю вела **Лілія КОЛОДЗІНЬСКА,**  
студентка 2курсу,  
I медичного факультету

## 12 травня – Міжнародний день медичної сестри

Міжнародний день медичної сестри (International Nurses Day) відзначається щорічно 12 травня, проводиться під егідою Міжнародної Ради медсестер

11 травня 2011 року на Театральній площі до Міжнародного дня медичної сестри студентки-волонтери БДМУ, представники медичного факультету №4 з відділенням молодших медичних та фармацевтичних фахівців та співробітники кафедри догляду за хворими та вищої медсестринської освіти провели акцію «Виміряйте артеріальний тиск – скажіть інсульту та інфаркту «Ні».

Всім бажаючим студенти-волонтери вимірювали артеріальний тиск. А тим, хто потребував кваліфікованої поради з даної проблеми, надавали консультації. Також жителі Чернівців отримали тематичні флаєри.

До міжнародного дня медичної сестри деканатом №4 з ВММФФ, кафедрою догляду за хворими та вищої медсестринської освіти та Чернівецькою обласною асоціацією медичних сестер 11 травня проведено науково-практичну конференцію «Медсестринство Буковини».

Буковинський державний медичний університет є піонером в реформуванні медсестринства та медсестринської освіти в Україні. В університеті вперше в Україні було запроваджено ступеневу

медсестринську освіту: дипломована медична сестра, медична сестра бакалавр, медична сестра магістр.

За період свого існування на факультеті підготовлено 918 медичних сестер (470 молодших спеціалістів та 448 бакалаврів, 14 магістрів), серед яких чимало видатних учених та громадських діячів. Вони очолюють лікувально-профілактичні заклади краю, працюють головними та старшими медичними сестрами й акушерками лікарень та пологових будинків, завідують ФАПами.

Також до Дня святкування медичної сестри було проведено регіональний конкурс «Краща медична сестра регіону 2012» серед випускників медичного факультету №4 з відділенням молодших медичних та фармацевтичних фахівців БДМУ за спеціальністю «Сестринська справа» та медичних коледжів БДМУ (Чернівецького, Новоселицького та Вашковецького).

Оцінювало кращих компетентне журі на чолі із деканом медичного факультету №4 з відділенням молодших медичних та фармацевтичних фахівців БДМУ, доктором медичних наук, професором Т.В. Сорокман.

Кожна медична сестра вибрала для себе маршрутний лист, який скеровував її дії впродовж дня. І першим пунктом цього

маршруту стала письмова робота у вигляді тестів. Потім студентки практикували медсестринство у кабінетах терапії, хірургії та педіатрії. Після чого журі підбивало підсумки.

Перемогу здобула Олена Влад, яка представляла Чернівецький медичний коледж. Тепер на кращу медичну сестру нашого регіону чекає участь у Всеукраїнському конкурсі. Бажаємо їй успіху!

Студентка медичного факультету №4 з ВММФФ Олеся Пупеза отримала диплом II ступеня та перемогу в номінації «За вияв кращих знань та вмін з медсестринства в хірургії». Свої таланти учасникам свята подарували студенти Чернівецького медколеджу, котрі підготували чудову концертну програму.

**За повідомленням прес-центру**





# Школа Лідерства

У своєму історичному поступі людство мало чималий простір для соціальних експериментів. Свідченням є виникнення та поширення ідей, які докорінно змінювали буденне на щось майже фантастичне. Кожна ідея завжди потребувала символу, матеріального вираження, чіткого портрета. Адаже не достатньо почути, треба ще побачити, бажано торкнутися. В цьому аспекті можна говорити про лідерство як феномен, а також про лідера як уособлення

влади, ідеї, впливу. Лідером називають людину, чий авторитет визнають решта учасників групи, покладаються на нього у прийнятті найбільш серйозних рішень, вирішенні ключових проблем.

Лідерство визначають як різновид влади, специфікою якої є спрямованість зверху вниз, а також те, що її носієм виступає не більшість, а одна людина або група осіб. Політичне лідерство, пише Жан Блондель, – це «влада, здійснювана одним або декількома індивідами, для того, щоб спонукати членів нації до дій».

На зорі свого існування людина переслідувала тривіальні цілі, що стосувалися передусім фізичного існування, інтереси були загальними, родовими, тому лідер як суб'єкт суспільних відносин, ще не існував у сучасному розумінні. З розвитком та ускладненням

суспільства, виокремленням індивідуального інтересу та виникненням нових родів діяльності з'явилася потреба у регулюванні процесів між людьми, їхній гармонізації. Тут і виникає потреба у людині, що змогла б, зважаючи на певні її характеристики, виступати своєрідним «модератором» суспільного життя.

У Древній Греції феноменом лідерства займалися чи не всі визначні мужі: Арістотель, Платон, Плутарх, Сократ та багато інших. Всі вони вбачали у лідері непересічну постать, що була наділена такими чеснотами як скромність, благородство, любов до істини, природжена схильність до знання. Саме знанням особливої ваги надавав Сократ і вважав їх найважливішими інструментами досягнення позиції лідера.

Значний внесок у становлення концепції лідерства та лідера вклав Н.Макіавеллі у трактаті «Государ». Він зображує особу, що об'єднує та репрезентує усе суспільство, а для збереження влади та громадського порядку керується будь-якими методами. На думку Макіавеллі, лідер повинен поєдну-

вати у собі і хитрість і силу, а в процесі своєї діяльності бути взірцем мудрості та справедливості для своїх підлеглих, адже корінь його влади – у їхній підтримці.

Особливої уваги заслуговує концепція «надлюдини» Ф.Ніцше. У своєму трактаті «Так казав Заратустра» Ніцше заперечує мораль як першооснову суспільного устрою та показує характер, що, на його думку, гідний стати важелем суспільних трансформацій. Лідер Ніцше – позбавлений страху, прагне до постійного вдосконалення. Його чесноти – це мужність, жадання творити, шляхетність, свобода особистості. Проте однозначне сприйняття концепції Ніцше може призвести до сумних наслідків.

Значний внесок в аналіз феномену лідерства зробив З.Фрейд. Він вважав, що основною причиною того, що люди прагнуть до лідерства є стримування лібідо, отже, сублимація, а неврастенія, що супроводжує даний процес, змушує індивіда шукати шляхи самоствердження, одним з яких і є лідерство. Пізніше ідеї Фрейда у соціальному контексті розвинув Е.Фромм у праці «Втеча від свободи». Також у цьому аспекті досліджували феномен лідерства Т.Адорно, Г.Маркузе.

Під час XX століття людство зробило значний крок у модернізації поняття лідерства. Тепер у ньому намагаються вбачати передусім модель, за якої народ може втручатися у перебіг соціальних відносин шляхом вибору представників, що відстоюють його ідеї, бажання й мету. Проте надзвичайно актуальним залишається питання відсутності гідних представників народу, що пам'ятали б про давно очевидний принцип Плутарха: «Ти правий, але й тобою правлять».

Зважаючи на те, що все більш важливим для молоді є готовність, ба навіть необхідність пристосуватися до умов з блискавичним розвитком подій, вміння правильно приймати рішення, чітко формулювати перед собою мету та способи її досягнення, ми раді повідомити про чудову нагоду для всіх студентів БДМУ випробувати себе та вдосконалити свої здібності – проект «Школу лідерства». У всіх, хто цікавиться цією темою, буде можливість відвідати низку лекцій, взяти участь в інтерактивних семінарах, а окрім того – набути неоціненного досвіду та познайомитися з цікавими людьми.

**Яна ПАЛЬЧІКОВА**, студентка 2 курсу стоматологічного факультету



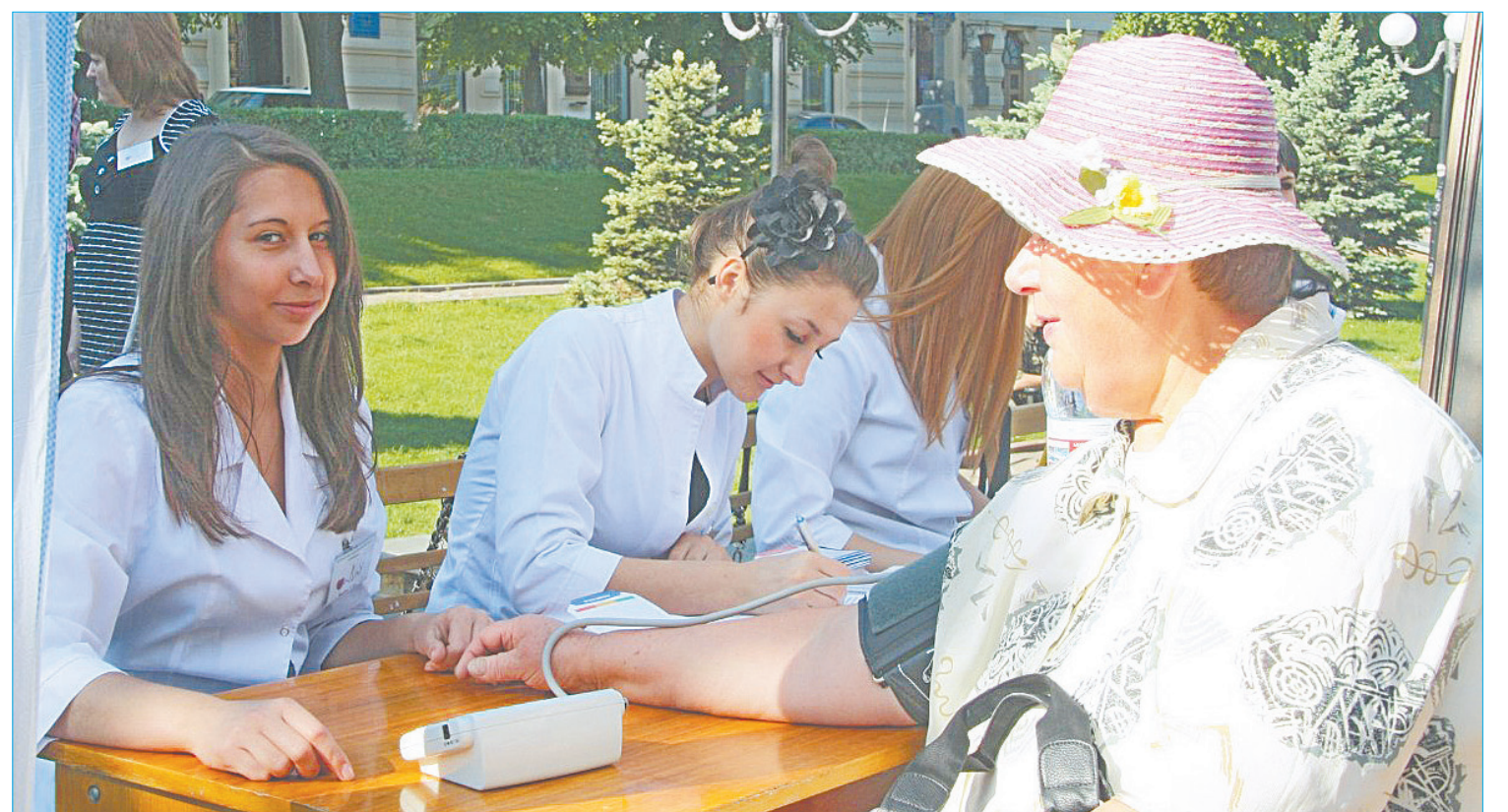
На тлі світового розвитку волонтерського руху відбувається пошук такої організованої, добровільної та безкорисної підтримки громадських ініціатив в Україні, зокрема й у Чернівцях.

Слід зауважити, що волонтерство – це, передусім, добровільний вибір, що ґрунтується на особистій життєвій позиції та світогляді.

Особливого значення набуває волонтерство у сфері охорони здоров'я, формування здорового способу життя, протидії неінфекційним захворюванням. Допомоги потребують хворі на онкологічні захворювання, ВІЛ/СНІД; особи з обмеженими фізичними можливостями; ветерани війни та праці; діти-сироти й інші категорії населення, зокрема, особи, що перебувають у закладах охорони здоров'я. Хоча б для часткового надання підтримки цим соціальним групам у Буковинському державному медичному університеті створено 11 волонтерських загонів, що з 1 січня 2012 року провели 11 благодійних акцій.

Студенти та лікарі-інтерни, що й беруть активну участь у волонтерській діяльності БДМУ, мали змогу не тільки матеріально допомогти дітям-сиротам; дітям, що живуть із синдромом Дауна; онкохворим дітям. Багато з них стали донорами крові, провели профілактичні огляди та оздоровлення ротової порожнини учням ЗОСШ № 22 (для дітей по-

збавлених батьківської опіки) та дітям Чернівецького міського дитячого притулку, ще 60



## Волонтери – це престижно

студентів спільно з працівниками МНС займалися наглядом за людьми без постійного місця проживання в умовах низьких температур.

Цього року студенти – громадяни Республіки Індія теж долучилися до волонтерської діяльності. Саме вони проводили акцію до Дня Республіки Індії – учні Чернівецького обласного ліцею для дітей-сиріт та дітей, що залишились без батьківської опіки отримали подарунки та запрошення на святкування. Ще одну акцію студенти-іноземці провели напередодні Великодня у Чернівецькому обласному театрі ляльок.

Студенти-медики займаються поширенням корисної інформації серед населення та привертають увагу громадськості до проблем ВІЛ/СНІДу, туберкульозу, цукрового діабету. Останньою такою акцією став флеш-моб до Всеукраїнського дня боротьби з туберкульозом, що відбувся 24 березня на Театральній площі міста.

Ще одним важливим етапом у волонтерській діяльності БДМУ є проведення VII щорічної Всеукраїнської акції допомоги ді-

тям, що хворіють на цукровий діабет – «Від серця до серця». Регіональним координатором Всеукраїнського благодійного фонду «Від серця до серця» у Чернівецькій області став керівник самоврядування студентів, що навчаються на факультеті післядипломної освіти БДМУ, лікар-інтерн Віталій Смандич. Студенти-медики також активно долучаються й до загальноміських заходів – Весняної толоки, упорядкування центрального міського цвинтаря.

Незважаючи на те, що волонтерський рух існує вже чимало століть, у всіх країнах світу, на всіх соціальних рівнях – в Україні це явище набуло популярності не так давно. Проте доступність і можливість, які воно відкриває для українців важко переоцінити, адже це не тільки ознака громадянського суспільства, але й можливість реалізувати себе, відкрити нові горизонти, перейняти чималий досвід світової спільноти.

Доцент **Ніна ЗОРІЙ**, проректор з науково-педагогічної роботи та виховання



## Катерина ВІЩУК:

# «Любіть те, що ви робите і робіть те, що ви любите!»

Студенське життя - це не тільки вивчення теоретичного матеріалу, освоєння практичних навичок та вмінь, але й обмін досвідом, численні конференції та студентські форуми. З 6 по 8 квітня в Острозі відбувся IV Міжнародний форум органів студентського самоврядування. На даному заході наш університет представляла студдекан фармацевтичного факультету Катерина Віщук. І ми вирішили розпитати в неї про цей захід детальніше.

**– Які в тебе, Катю, залишилися враження про даний форум?**

– Зважаючи на те, що я вже була учасницею таких форумів, то це була для мене швидше зустріч друзів, під час якої ми могли не тільки плідно попрацювати, обмінятися досвідом, поділитися враженнями, проектами, програмами, які проводяться в наших ВНЗ за участю ОСС, а й гарно провести час.

**– Хто ж виступив організатором цієї зустрічі?**

Вже вчетверте Братство студентів Національного університету «Острозька академія» спільно з Національним студентським союзом організує цей захід.

**– Це велелюдний захід?**

– Так, адже приїхало понад 50 представників органів самоврядування з усієї України

**– Чим же ви там займалися?**

– Впродовж трьох днів обговорювали шляхи покращення роботи студентських організацій, заслухали звіт президії про роботу Національного студентського союзу, вирішували проблеми, які виникають при організації та функціонуванні студентських рад.

**– А що особисто для тебе означає цей форум?**

– Форум – це також нагода поспілкуватися із головами ОСС з інших університетів, дізнатися про специфіку та організацію їхньої роботи. Спілкуючись з учасниками форуму, ми обмінювалися досвідом, що є запорукою розвитку роботи студентських рад.

**– Чи здатні такі заходи зробити якийсь внесок у галузь самоврядування?**

– Однозначно. Свій внесок «форумці» зробили при обговорюванні формування посібника органів студентського самоврядування, його форми та змісту. Під час роботи Конгресу Національного студентського союзу учасники вносили свої пропозиції щодо тем, які



будуть вміщені у майбутньому виданні. Це дасть змогу охопити більший інформаційний діапазон, розкрити кожне питання з урахуванням різних аспектів.

**– Що ти можеш ще нам розповісти про цей форум?**

Три дні в Острозькій академії панувала надзвичайна атмосфера, адже тут зібралися лідери з усієї України, які переймаються важливими питаннями, що стосуються ОСС. Міжнародний форум органів студентського самоврядування – це доказ того, що студентство – це сила, розум і перспектива України.

Інтерв'ю вела Христина Горбулевич



## Талант успадкувала від матері

19 квітня 2012 року у Чернівецькому художньому музею відкрилася виставка робіт «Світ захоплень Любові та Надії Васкул», де майстриня представила своїх 36 робіт. Надія Васкул – студентка III курсу медичного факультету Буковинського державного медичного університету; заочно навчається на III курсі Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича на біологічному факультеті. Ще з дитинства її мама прищепила любов до вишивки. Надія брала участь у I-VIII виставках «Вишиваний дивотвір», активна учасниця фестивалю «Букова віть». З 2005 по 2009 роки брала участь у Карпатському вернісажі, що проводився у м. Івано – Франківську. Вона – призер обласного туру II Всеукраїнського благодійного фестивалю юних талантів сіл України «Рідний край» (здобула найбільшу кількість балів у номінації «Декоративно-прикладне мистецтво» й виборола почесне друге місце, за що отримала цінний приз; у 2007 році на Буковині разом з мамою і знаними майстрами вишивала рушник національної єдності).

У художньому музеї в 2008 році відбувся майстер-клас з бісероплетіння Надії Васкул (тоді ще учениці 10 класу) під час виставки «Вишиваний дивотвір». Пласти бісером навчилася з сьомого класу в шкільному гуртку «Перлина» організованого Оксаною Каменецькою, а згодом продовжила навчання в гуртку «Імперія бісеру» у Чернівцях. Виготовила власними руками понад 120 ексклюзивних виробів, не лише з бісеру, а й із напівкоштовного каміння.

«Вишивати навчилася від мами

ще в дитинстві, згодом опанувала всі види вишивки».

У 2008 році брала участь у родинній персональній виставці «Гармонія духовного та мирського», де представила 103 роботи з бісеру та художньої вишивки.

У рамках авторського проекту «Україна у вишиванці» заслуженого діяча мистецтв України Миколи Шкрібляка у «Галереї ратуші» Чернівецької міської ради 23 серпня 2011 року відбулися майстер-класи з традиційних народних ремесел. У заході взяли участь 14 кращих народних майстрів краю, які своєю творчістю розвивають, бережуть та продовжують традиції народного мистецтва Буковини. Серед знаних майстрів таємниці нанизування народних прикрас з бісеру розкривала Надія Васкул – студентка Буковинського державного медичного університету...

У буковинське містечко Кимпулунг, що розкинулося в гірській улоговині й належить до Сучавського повіту сусідньої Румунії, прибула чимала делегація з Чернівців. Десять відомих майстрів народної творчості на міській площі проводили майстер-класи, серед них – Надія Васкул демонструвала техніку нанизування бісеру. Всі вони були учасниками XXII Міжнародного фольклорного фестивалю «Буковинські зустрічі» 2011 року.

15 грудня 2011 року мережею магазинів для рукоділля «Санта» організовано виставку в рамках вишиваного дивотвору «Від Різдва до Великодня», де Надія представляла свої роботи.

Юлія РОШКА, студентка 5 курсу стоматологічного факультету

## Ветеранам – шана і слава



З нагоди відзначення 67 річниці Перемоги в Буковинському державному медичному університеті було проведено свято для співробітників – ветеранів Великої Вітчизняної війни та локальних війн.

Привітав ветеранів ректор університету професор Т.М. Бойчук,

який висловив слова великої вдячності та сердечної поваги до всіх присутніх. Також ректор разом із головою профспілкового комітету П.Є. Ковальчуком вручили ветеранам подяки та грошові винагороди: професору І.К. Владковському, доценту Д.А. Чумаку, І.В. Цимба-

люку, Л.М. Ісперовій, В.Д. Лободі, В.І. Шарлей, К.В. Максимову, професору Г.І. Ходоровському.

Після урочистого вручення нагород ветерани мали можливість поспілкуватися за товаришким обідом, а учасники Народного аматорського ансамблю пісні і танцю «Трембіта» подарували присутнім чудові вітаня – пісні військових років.

На жаль, не всі співробітники університету – ветерани взяли участь у святкуванні в зв'язку зі станом здоров'я. Саме тому студенти-волонтери та представники профкому Буковинського державного медичного університету зі щирими вітаннями та подарунками завітали до кожного, хто не зміг прийти.

Наш кор.





## Один із п'яти геніїв світу

Фройд, Фройд, кажете? Хвиля чергового піднесення цікавості до психоаналізу і всіх цих штучок сягає апогею. Бо ж тільки про це і говорять (незалежно від раси, віросповідання і політичних поглядів). А й справді, що ж такого придумав нащадок німецьких переселенців з Бучача, що вже понад століття ніхто не може дати раду його теоріям. Славою Жижек неодноразово зауважував, що «...одним із сезонних ритуалів нашого інтелектуального життя є те, що кожні два роки психоаналіз проголошується demode (старомодним), пройденим, мертвим, нарешті, й похованим.» Така особлива увага, якою оточують здобутки Фройда і прихильники, і задрісники стимулює не розслаблятися й собі почитати, що він такого понавгадував.

Отже, славнозвісний австрійський психолог і психіатр Зігмунд Фройд, що вивчав несвідоме, тлумачив сновидіння й започаткував психоаналіз прожив незлецькі роки. Вивчивши статево життя вугрів під пильним наглядом професора Карла Клауса, він береться за справу свого життя й розпочинає дослідження в Інституті церебральної анатомії у Відні. Інтелектуальні зносини з Йозефом Брейером та Жаном-Мартеном Шарко значно повпливали на спрямування досліджень молодого вченого. І протягом 1890-х років з'являються перші праці, що ознаменували переворот у науковій думці. В них було засвідчено, що існує зворотня дія психічної патології на фізіологічні процеси та залежність соматичних симптомів від емоційного стану пацієнта.

Не зволікав великий вчений і в особистому житті – наприкінці століття він вже був

батьком шести дітей і дбайливим чоловіком Марти Бернейс.

На цьому ми полишаємо життя і творчість Фройда у XIX столітті і рухаємося далі. У 1900 році світ побачила, певне, найважливіша праця вченого – «Тлумачення сновидінь». Чому найважливіша? Бо саме метод тлумачення сновидінь разом із методом вільних асоціацій склали першооснову психоаналізу.

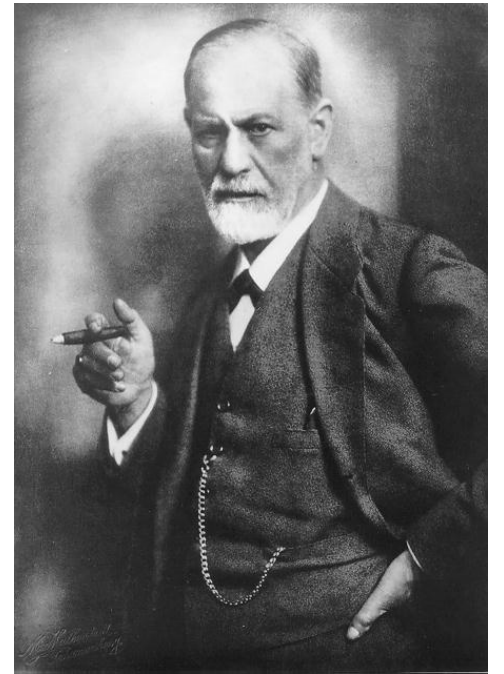
Попри загальноприйняте бачення сновидіння як набору механічних спогадів за минулий день чи безглуздої суміші фантастичних образів, Фройд стверджує інше – сон, перш за все, це психічний феномен, що здатен містити у собі своєрідні повідомлення, що не цензуруються свідомістю, це ілюзорне здійснення витіснених бажань. Отже, виявляється, що окрім усвідомлених, зауважених людиною імпульсів, думок існують й інші, котрі не з'являються у полі зору за звичних обставин, а мають змогу вивільнитися лише за умови втрати цікавості до зовнішнього середовища. Цей цілий пласт продуктів психічної діяльності Фройд називає «підсвідомістю». Порушення рівноваги у протистоянні між свідомим та несвідомим призводить до виникнення захворювань. Якщо подумати, окрім нашої власної свідомості, роль цензора може відігравати і колективна свідомість, адже людина, як казав Арістотель, істота соціальна, а, отже, така, на яку впливає думка оточення. Саме з таким подвійним механізмом обмеження несвідомого вбачав Фройд структуру психіки. У роботі «Я та Воно» він виділяє три компоненти – Воно

(Ід), Я (Его) та Над-Я (Суперего). «Воно» вміщує несвідомі потяги, «Я» – принцип реальності, «Над-Я» формується в процесі засвоєння людиною соціальних норм, що є також несвідомим процесом та призводить до виникнення совісті та несвідомого почуття провини.

Найскандальнішою та, зрештою, найприроднішою родзинкою наукової діяльності Фройда є визначення лібідо (сексуальної енергії), як першооснови всіх людських поривань. Таке ототожнення викликало чимало несхвалення (що вже тоді казати про Едипів комплекс). Та вчений вбачав у «лібідо» радше «Ерос» Платона, тобто енергію потягу до всього, що можна охопити поняттям «любов». Цьому потягу Фройд у пізніших роботах («По той бік принципу задоволення») протиставив «Танатос» – бажання повернутися до первинного (неживого) стану. Відомий психіатр також припускав, що напередодні завершення життєвого циклу людини, енергія потягу до самознищення починає переважати над енергією жаги до життя.

Такі сміливі погляди призвели до бажаного результату – вчений став популярним в інтелектуальних колах та визнаним серед лікарів. У 1922 році Лондонський університет вшанував його як одного з п'яти геніїв світу.

Та з 1923 року життя Фройда відчутно змінилося. Ні-ні, з психоаналізом все впорядку. Вченому довелося пережити 33 операції, бо ж багатолітній досвід паління призвів до раку («іноді люлька – це просто люлька» – як ви вже знаєте). А потім і німців, і Третій



Рейх, і арешт доньки – Анни, і допит в гестапо. Завдяки зв'язкам та впливу грецької та датської принцеси Марі Бонапарт втеча найвідомішого єврея Австрії таки відбулася, родина емігрувала до Лондона.

У 1939 році цей дивакуватий 83-річний батько психоаналізу і блискучий науковець просить свого лікаря та товариша Макса Шюра допомогти йому здійснити евтаназію. Отримавши свою останню дозу морфію, зітхнувши, Фройд залишає цей світ 23 вересня, аби дати початок наступним поколінням, школам, прихильникам і практикам психоаналізу.

Підготувала Яна ПАЛЬЧІКОВА.

студентка 2 курсу стоматологічного факультету

## Оціни свій психологічний стан

Тест на перевірку емоційного стану

Дізнатися, наскільки ви впевнені в собі, і об'єктивно оцінити свій психологічний стан на даний момент допоможе цей графічний тест.

Не розглядаючи рисунки, виберіть у кожному з чотирьох квадратів по одному символу, який більше сподобався з першого погляду (одразу впав у вічі).

Додайте відповідні бали і дивіться ключ до тесту нижче.

КЛЮЧ ДО ТЕСТУ:

**Від 8 до 13 очок.**

Зараз ваш стиль поведінки залежить насамперед від думки тих, що оточують. Ви легко падаєте духом і насилу можете змусити себе займатися тим, що вам не до душі. Вибиває з колії слово «треба». Недовірливість заважає налагоджувати відносини з людьми. Не можна сказати, що ви – господар своїх рішень. При цьому ви дуже чутливі, йдете на повіді у своїх емоцій.

**Від 14 до 20 очок.**

Ви прагнете знайти свій шлях, хоча поки пливете все більше за течією. Здатні критично оцінювати свої вчинки. Отже ті, що оточують не можуть на вас вплинути, якщо у них немає достатньо переконливих для вас аргументів.



За матеріалами сайту <http://solomchak.at.ua>

Якщо здоровий глузд підказує, що позиція, яку ви захищали, вам в шкоду, то ви в змозі від неї відмовитися.

**Від 21 до 27 очок.**

В глибині душі ви вважаєте себе завжди правим і непогрішимим. Але і ви схильні до зовнішнього впливу. Є два-три значущих для вас людини, перед думкою яких ви пасуєте і здаєте свої позиції. Та все ж, володіючи раціональним і аналітичним мисленням, прагнете знайти золоту середину між власними поглядами і тими ситуаціями, які ставять перед вами життя. Домагає те, що інстинктивно ви вибираєте правильний шлях.

**Від 28 до 34 очок.**

Вам дуже нелегко відмовлятися від своїх поглядів і принци-

пів, навіть якщо ви бачите, що не мають рації. Чим більше хтось прагне вплинути на вас, тим сильніше опір. Але, швидше за все, за вашою зовнішньою завзятістю ховається не стільки впевненість в собі, скільки боязнь потрапити в неприємну ситуацію і «викликати вогонь на себе».

**Від 35 до 40 очок.**

Якщо ви щось вбили собі в голову, переконати неможливо. Ви жорстка людина, яка безоглядно йде до поставлених цілей. Але йоді ви марно спалюєте мости і потім потихеньку шкодуєте про це. Але той, хто добре вас знає і передбачає вашу реакцію, може уміло і непомітно направляти ваші дії. Отже, трохи менше упертості і прямотинності, більше кмітливості і гнучкості!

## Ви запитуєте – ми відповідаємо

1. Як ефективно розподілити час на всі справи, коли закінчується навчальний семестр, потрібно здавати модулі, а весняна погода цьому перешкоджає?

– Питання ефективного розподілу часу – це завжди питання пріоритетів. На ВСЕ часу не вистачить ніколи, отже, доводиться вибирати. Важливе з-поміж неважливого, термінове з-поміж нетермінового, необхідне з-поміж бажаного. Крім того, нам часто доводиться робити свій вибір між приємним і корисним, «хочу» і «мушу». Таким чином уміння розподіляти час є не технічним, а сутнісним. Якщо для особистості зрозумілими є життєві цілі, першочергові завдання, необхідні для їх досягнення, то й час розподіляється ефективно. Ясна річ, певні технічні моменти також треба враховувати. Наприклад, важливо знати про власні коливання працездатності протягом доби (сова ви чи жайвір), знайти «діри, куди зникає час» (тобто «пункти» неефективного його використання), розуміти, скільки часу потребує конкретно у вашому випадку виконання того чи іншого завдання (тут нам часто відмовляє реалізм, ми схильні перебільшувати чи применшувати відрізки часу, необхідного на ту чи іншу справу). Корисно кілька днів вести хронометраж, але бути при цьому чесним із собою, це дозволяє зробити багато цікавих відкриттів. Нарешті, слід пам'ятати, що людина, яка не відпочиває, добре працювати не може. Тому відпочинок – якісний, повноцінний – це важлива передумова результативної праці, а отже на нього так само необхідно відводити час.

2. Я дуже люблю поспати, так ліньки заставити себе зранку встати на пари, тим більше коли вони далеко від гуртожитку. Що мені можна зробити, щоб нормально висипатись і не запізнюватись на пари?

– Перша відповідь міститься вже у самому запитанні – щоби легко вставати треба нормально висипатись. Правило щодо здорового повноцінного сну – загальновідомі. Інша справа, що мало прокинутись бадьорим, треба ще піднятися з ліжка і почати діяти, а для цього потрібен мотив. Якщо він надто слабкий, зробити це складно. Можна спробувати забезпечувати собі мотивацію звечора, ніби готуючи відповідь на запитання «для чого мені вставати?» у вигляді різноманітних приємностей – матеріальних та нематеріальних. Наприклад, я встаю радісно, бо на мене чекає зустріч з подругою, або горнятко улюбленої кави, або недочитана книжка. Незавершені справи, якщо вони приємні та цікаві – також хороший мотиватор. Не зайвим буде і розробити для самого себе систему винагород: прокинувся без труднощів, не спізнився на заняття – отримай приємну дрібничку протягом дня (і знову ж, зовсім не обов'язково матеріальну). Врешті, багатьом допомагає ритуалізація ранкового пробудження – наприклад, традиція прокидатись під одну й ту ж музику, радіо- чи телепрограму, снідати традиційним набором продуктів, вітати себе сталою фразою тощо.

На запитання відповідала викладачка кафедри психології та соціології  
**Оксана ПЕНДЕРЕЦЬКА**





\* \* \*

Колись дітьми  
ми бігали босі  
По стежці,  
яка додому веде.  
Не боялись ми заховатись  
в колосі.  
Бо знали ми завжди,  
що мама знайде.

Летять роки  
і ми вже дорослі,  
Кожен свій шлях вибирає  
в житті,  
Та не забудем ми стежку,  
де бігали босі,  
Вона в наших серцях,  
у нашій душі.

**Ганна КЕРЕР,**  
студентка 2 курсу, ВММФФ.

\* \* \*

Наш провідник  
Якою бачить Україну?  
Напевно, вільну,  
милу, щиру,  
Повну надій і сподівань,  
Прекрасних успіхів  
й бажань.

Та що слова  
навпроти духа,  
Що правив в нім?..  
А та розруха навкруги  
Підносить руки догори  
Та просить, молиться,  
болить..  
Болить і серце за країну,  
За його рідну  
Батьківщину..  
Та мріє й марить  
про одне:  
«...садок вишневий  
коло хапи,  
Хрущі над вишнями  
гудуть...»,  
Там люди всі уже  
на волі  
«...свою таки пшеницю  
жнуть...».  
Я дякую за ті бажання,  
За мрії, час і за старання,  
За сили, мужність  
в боротьбі.  
Шевченко, дякую тобі!

**Антоніна БРЕЙ,**  
студентка 1 курсу

### Мовчу... Скажу... Заплачу...

Мовчу... Скажу...  
Заплачу...  
Та серце твоє  
це не бачить.  
Не бачить болю  
на душі,  
І що у серці тільки ти.

Чому цього не помічаєш?  
Живеш, радієш,  
співчуваєш,  
Та співчуття твої не ті,  
Нема розради у житті.

Для тебе  
я всього лиш друг,  
Який підтримає  
в час скрупу.

Та в дружбі цій  
я знемагаю,  
Бо признаюсь –  
тебе кохаю.  
І так нестямно,  
так до болю,  
Що краше  
і не бачить волю,  
Як та пташина в міцній  
клітці.  
Та не як дівчині-сирітці,  
Якій всі дуже співчують  
Та рани з серця  
не зникають.

Можливо, б  
я відкрила душу  
Але в собі тримати  
мушу,  
Тож залишається  
спраждати,  
Й тебе лиш другом  
називати

**Юлія ОГОРОДНИЧУК,**  
студентка 2 курсу,  
медичного факультету №1



## Денис Цепов

З дитинства він хотів бути лікарем – тобто спочатку, як усі – космонавтом, а потім відразу – гінекологом. Цінувати і поважати жінок навчився років приблизно з чотирьох, тому вищим проявом любові до жінки стало його бажання допомагати їм у хвилини, коли вони найбільше цього потребують. Він працює в Лондоні гінекологом-онкологом і спеціалізується на патологічних вагітностях і ускладнених пологах. Мережевий щоденник, в якому він описував будні своєї професії, читали тисячі – вони сміялися, плакали, співпереживали. Пропонуємо нашим читачам ознайомитись з уривком з його роману «Тримайте ніжки хрестиком, або байки англійського акушера»

## Думки вголос перед краш-кесаревим о четвертій ранку



Коли зупиняється серце ми всі поспішаємо на допомогу до нього, до не народженої ще людині, яка з усіх сил намагається з'явитися на світ. Така вже наша робота – допомогти йому вижити, навіть якщо Богу завгодно, щоб серце його зупинилося ще в материнській утробі. Може, Бог хоче дати йому шанс? Зробити так, щоб у момент, коли серце його втомлене і більше не може битися, поруч виявилися ми? Тому що він – наш... Але ми – не боги і робимо тільки те, що вміємо.

Коли «падає» серце – ми всі знаємо, що робити. Ми біжимо по коридору, ми відкриваємо двері в операційну і запалюємо вогні безтіньової лампи. Кожен з нас, від хірурга до санітара, намагається врятувати йому життя. Тому що він – наш. Він такий же, як ми: веселий, похмурий, добрий, сердитий, образливий, примхливий, хоробрий і боягузливий. Він здатний любити, як ми, і прощати тим, кого любить, як ми.

Але це – в майбутньому. Якщо вийде. Якщо вистачить часу. А зараз – серце його «впало» в нуль. Але він цього не знає, він просто жив, слухав серце матері, і його власне серце вчилася битися в такт з материнським, і душа його посміхалася.

Сьогодні – життя або смерть. Секундомір запущений. І якщо він помре, то, звичайно, потрапить до раю, де таким, як він, вже приготовлені крила і маленький лук зі стрілами. А якщо виживе – він стане таким же, як ми. Або кращим...

Гул голосів в операційній. Уривчасті команди. Яскраве світло ламп і монотонний писк наркозного апарату. Ми йдемо на допомогу! Він наш! Ми підходимо до нього зі скальпелем, ми киваємо анестезіологам. Можна починати!

– Гей, дитино! Якщо ти ще жива, будь ласка, не вмирай ще дві хвилини!

Розріз.  
– Почекай ще одну хвилину!  
Апоневроз. Черевна порожнина.  
– Послухай-но, тут світло, свіже повітря і Мама!  
Тридцять секунд.  
Нижній сегмент матки. Витяг. Пуловина.  
Нуль секунд.  
Резанімація.  
Часу – нема.  
– Ну кричи ж, ти ж можеш просто заволати, і все...  
... Легені розправляються. Немов бавовна запасного парашута. Перший крик. Перший ляпас смерті. Життя в цей раз перемогло, бо так було завгодно Богові. І нам.  
Тому що він – наш.

## ШЕДЕВРИ УКРАЇНСЬКОЇ ЛІРИКИ



### Тарас Григорович ШЕВЧЕНКО (1814-1861)

\* \* \*

Упопала стежечку  
Через яр.  
Через гору, серденько,  
На базар.  
Продавала бублики  
Козакам,  
Вторговала, серденько,  
П'ятака.  
Я два шаги, два шаги  
Прошила,  
За копійку дудника  
Найняла.  
Заграй мені, дуднику,  
На дуу,  
Нехай своє лишенько  
Забуду.  
Отака я дівчина.  
Такая!  
Сватай мене, серденько,  
Вийду я.

Друга половина 1848, Косарал

\*\*\*

Якби зострілися ми знову,  
Чи ти злякалася б, чи ні?  
Якее тихее ти слово  
Тойді б промовила мені?  
Ніякого. І не пізнала б.  
А може б, потім нагадала,  
Сказавши: «Снилося дурній».  
А я зрадів би, моє диво!  
Моя ти доле чорнобрива!  
Якби побачив, нагадав  
Веселеє та молодее  
Колишне лишенько лихее.  
Я заридав би, заридав!  
І помоливсь, що не  
правдивим,  
А сном лукавим розійшлося,  
Слізьми-водою розлилось  
Колишнеє святее диво!

Друга половина 1848, Косарал

\* \* \*

Зацвіла в долині  
Червона калина,  
Ніби засміялась  
Дівчина-дитина.  
Любо, любо зраділа,  
Пташечка зраділа  
І защебетала.  
Почула дівчина  
І в білій свитині  
З біленької хапи  
Вийшла погуляти  
У гай на долину.  
І вийшов до неї  
З зеленого гаю  
Козак молоденький;  
Цілує, вітає,  
І йдуть по долині,  
І йдучи співають.  
Як діточок двоє,  
Під тую калину  
Прийшли, посідали  
І поцілувались.  
Якого ж ми раю  
У бога благаєм?  
Рай у серце лізе,  
А ми в церкву лізем,  
Заплющивши очі,  
Такого не хочем.

Сказав би я правду,  
Та що з неї буде?  
Самому завадить.  
А попам та людям  
Однаково буде.

Перша половина 1849, Косарал

\* \* \*

Росли укупочці, зросли;  
Сміялись, грались  
перестали.  
Неначе й справді  
розійшлись!..  
Зійшлись незабаром.  
Побрались;  
І пихо, весело прийшли,  
Душею-серцем неповинні,  
Аж до самої домовини.  
А меж людьми ж вони жили!

Подай же й нам, всещедрий  
боже!

Отак цвісти, отак рости,  
Так одружитися і йти,  
Не сварячись в тяжкій дорозі,  
На той світ тихий перейти.  
Неплач, не вопль, не скрежет  
зуба -  
Любов безвічну, сугубу  
На той світ тихий  
принести.

25 юня 1860, С.-Петербург

### ЛИКЕРІ

На пам'ять 5 августа 1860 г.  
Моя ти люблю! Мій ти друже!  
Не ймуть нам віри ,без  
хреста,

Не ймуть нам віри без попа  
Раби, невольники недужі!  
Заснули, мов свиня в калюжі,  
В святій неволі! Мій ти  
друже,

Моя ти люблю! Не хрестись,  
І не кленись, і не молись  
Нікому в світі! Збрешуть  
люде,

І візантійський Саваоф  
Одурить! Не одурить бог,  
Караць і миловать не буде:  
Ми не раби його - ми люде!  
Моя ти люблю! усміхнись,  
І вольную святую душу,  
І руку вольную, мій друже,  
Подай мені. То перейти  
І він поможе нам калюжу,  
Поможе й лихо донести,  
І поховать лихо дебеле  
В хатині тихій і веселій.

5 августа 1860. Стрельна



Тарас Шевченко  
Катерина (олія, 1842)



# Що потрібно знати про авітаміноз



Узимку значно скорочується прийом свіжих фруктів і овочів, а ті, що потрапляють на наш стіл, не містять достатньої кількості корисних речовин.

Тому до весни, як правило, практично у всіх з'являються ознаки весняного гіповітамінозу, або, як кажуть у народі, авітамінозу.

Зазвичай, вітаміни накопичує печінка. Проте, до весни запаси вітамінів у печінці істотно виснажуються навіть при гарному стані печінки.

На розвиток авітамінозу впливає не тільки кількість споживаних вітамінів, але і їх якість. В умовах зниження споживання необхідних речовин організм автоматично переходить в режим економії, пристосовується до дефіциту. Така ситуація позначається негативно на стані здоров'я і життєвому тонусі. Небезпека полягає в тому, що організм поступово звикає до цієї нестачі. В результаті, навіть при достатній кількості вітамінів в раціоні харчування, покладаючись на свою «пам'ять», організм все одно обмежує їхнє споживання. Поповнення нестачі запасів корисних речовин в літній та осінній період не відбувається. Якщо весняний авітаміноз вчасно не діагностувати і не вжити заходів щодо його лікування, це може привести до осінньо-зимової депресії, а саме захворювання перейде в хронічну стадію.

Найбільш часто причинами весняного гіповітамінозу стають такі чинники:

• ГРИП, ОРЗ, ангіна та інші подібні зимові захворювання.

• Виснажливий робочий режим, що вимагає великих витрат енергії, а разом з тим і витрат вітамінів, мінералів.

• Реальна відсутність більшості вітамінів у фруктах і овочах, які довго зберігаються і вживаються в їжу.

• Збільшення внутрішніх потреб організму у вітамінах, пов'язане з перебудовою всієї біологічної системи людини.

Ознаки весняного авітамінозу:

Сонливість і млявість, дратівливість і апатія, зниження активності та бажання відпочити – все це ознаки весняного авітамінозу. До всіх вищеперелічених симптомів додаємо ще тьмяне волосся, нігті, лущення губ, мляву шкіру та інші неприємні моменти, які приводять у жах особливо представниць прекрасної статі. Всі ці ознаки свідчать про те, що наш організм знесилений боротьбою з минулими холодами, новорічними кулінарними безчинствами і різними простудними захворюваннями, а весь запас вітамінів, накопичених нами за літо й осінь, помітно виснажився.

Як поповнити вітаміни навесні?

• Перше джерело вітамінів навесні – заморожені овочі, фрукти та ягоди. При заморожуванні зберігається більше 90-95% від початкової кількості вітамінів у продукті харчування. І незалежно від сезону року, Ви вживаєте насичені вітамінами продукти. Важлива умова – розморожувати необхідно прямо перед вживанням. Термічна обробка в разі використання заморожених продуктів в їжу повинна бути мінімальною необхідною. Бо кристали льоду руйнують клітинні оболонки. Вітаміни з клітинного соку витягуються і засвоюються у Вашому організмі легко і просто.

• Друге джерело вітамінів навесні – зелень на підвіконні. Легко виростити зелень цибулі, часнику навіть без спеціальної підготовки. І використовувати найсвіжішу зелень для вітамінізації їжі. Саме час починати застосовувати такий простий і ефективний

метод насичення організму вітамінами. Перший урожай вітамінів на підвіконні отримаєте протягом першого тижня.

• Третє джерело вітамінів навесні – свіжі овочі, фрукти, ягоди. Найефективніший спосіб вітамінізації організму – приготувати сік. Для тривалого застосування – 100-150г соку вранці перед їжею. Обов'язково до соків з коренеплодів додавайте до 10% фруктових соків кислого смаку.

• Четверте джерело вітамінів навесні – овочі та фрукти після термічної обробки. Запікання, тушкування, відварювання, істотно полегшують роботу травної системи з вилучення накопичених в рослинах вітамінів, мікроелементів. Активована температурною обробкою рослинна клітковина одночасно зв'яже і виведе з організму різноманітні токсини. І збереже від окислення ті вітаміни, які ще є у Вашому організмі. А розвиток на клітковині сапрофітних мікроорганізмів в кишечнику дасть приблизно половину добової дози вітамінів групи В. І одночасно придушить патогенну мікрофлору, яка також претендує на вітаміни в продуктах харчування. А це корисно і при цукровому діабеті, і при лікуванні анемії. А невелику втрату вітаміну С при тепловій обробці можна легко компенсувати.

• П'яте джерело вітамінів навесні – поповнити сезонний дефіцит вітаміну С (аскорбінової кислоти). Це можна зробити правильним заварюванням подрібнених плодів шипшини. Для цього беруть 1 ст. ложку подрібнених плодів шипшини, заливають 300-400 мл холодної води, доводять до кипіння, варять на малому вогні при щільно накрійтій кришці 30 хв, настоюють 10-15 хв, проціджують через кілька шарів марлі і випивають за 1-2 прийоми. Це дуже ефективний спосіб заварювання плодів шипшини. Якщо плоди шипшини залити крутим окропом у термосі – вранці Ви отримаєте смачний, ароматний напій. Але вже без вітаміну С. За ніч при високій температурі в термосі майже весь вітамін С (аскорбінова кислота) окислиться.

• Шосте джерело вітамінів навесні – використовувати альтернативні джерела вітаміну С. В якості джерела вітаміну С можна використовувати квашену капусту, ківі, цитрусові. З цих продуктів вітамін С легко витягується і засвоюється.

• Сьоме джерело вітамінів навесні – використовувати домашню консервацію. До весняного сезону року домашня консервація вітамінів практично не містить. Однак може бути надійним джерелом мікроелементів, має харчову цінність. А на обробленій рослинній клітковині сапрофітна мікрофлора буде активно виробляти вітаміни групи В. Крім того, домашня консервація часто містить органічні кислоти, які додатково пригнічують патогенну мікрофлору і підтримують сапрофітну. Тобто їх можна застосовувати у профілактиці та лікуванні дисбактеріозу кишечника.

• Восьме джерело вітамінів навесні – емоційний комфорт. У стані стресу вітаміни згорають швидше. Тому емоції необхідно контролювати всіма доступними натуральними засобами. Від простого розуміння конфліктної ситуації до правильного проведення контрастного душу.

• Дев'яте джерело вітамінів навесні – передити авітаміноз, а трохи згодом для багатьох раптово посиляться прояви авітамінозу, наслідком чого будуть загострення різноманітних захворювань в ШКТ від ерозивного гастриту до виразкової хвороби. Тому не забувайте про моркву, буряк, гарбуз, масло обліпихи, шипшини, зародків пшениці.

• Десяте джерело вітамінів навесні – білкове харчування. Ввести в організм вітаміни ще не означає, що вони дійдуть до працюючої клітини. З кишечника в кров, до печінки і клітин їх переносять специфічні білки-переносники. А для їх утворення в печінці необхідне збалансоване харчування з достатньою кількістю і якісним складом білків у продуктах харчування. Рослинні білки не містять повною мірою достатню кількість незамінних амінокислот. У результаті в організмі не можуть бути зібрані і всі необхідні білки. Вегетаріанство, сиродієння, лікувальне голодування, обмежувальна дієта навесні – це надійний спосіб загострити сезонний весняний авітаміноз і це не сприяє зміцненню імунітету.

Отже, для того щоб провести весну не в ліжку потрібно їсти вітаміни, займатися спортом і просто насолоджуватись життям.

Підготувала Яна ГАБОРЕЦЬ

## Чемпіонат з крикету в БДМУ

Традиційно уже шостий рік поспіль у Буковинському державному медичному університеті було проведено турнір з крикету, який організований студентами – іноземними громадянами з Індії. У цьому році за головний приз змагалися представники восьми команд. Фінальний матч чемпіонату відбувся між командами Eagles і Smashers, і завершився перемогою Eagles.

На фінальному матчі був присутній професор О.І. Івашук, проректор з наукової роботи та міжнародних зв'язків, який привітав та вручив кубок переможцям турніру.

– Цей турнір проходить за сприяння ректорату університету, створюються належні умови для спортсменів, що в свою чергу підвищує престиж чемпіонату. Ми всі розуміємо, що спорт відіграє важливу роль у житті людини і хочемо залучити якомога більше студентів до спортивного життя, зокрема гри у крикет, – зазначив Суніл Шарма, керівник індійської громади в Буковинському державному медичному університеті.



Щоб поквалити свій обмін речовин, спробуйте 12 способів швидше спалювати жир.

1. Не забувайте поспіяти. Увімкнете свій обмін речовин раніше за допомогою ранкового приймання їжі.

2. Навантажуйте м'язи на прогулянку. Для того, щоб спалювати три додаткові калорії за хвилину, візьміть дві напівкілограмові гантелі й качайте біцепси під час ходьби.

3. Заведіть собаку. Це дешевше, ніж наймати особистого тренера. Коли ваш Дружок захоче гуляти, з ним не посперечаєшся. Активна 15-хвилинна прогулянка спалює 60 кілокалорій.

4. Їжте частіше. Якщо ви їсте часто, але потроху, це не так сприяє повноті, як два-три великі приймання їжі, за умови, що ви будете ретельно дотримуватися загальної денної норми споживання калорій. Додаткова перевага: це допоможе вам підтримувати постійний рівень енергії впродовж дня.

5. Скоротіть споживання жирів. Переробляючи жир, ваш організм спалює менше калорій, ніж при переробці вуглеводів.

6. Якщо ви розмовляєте по телефону стоячи, ви витрачаєте кілька додаткових калорій у хвилину.

7. Виходьте з-за столу. Шукайте способи стимулювати свій обмін речовин протягом робочого дня. Прогуляйтеся в обід, замість того, щоб їсти в

офісі. Підійдіть до стола колеги, замість того щоб телефонувати.

8. Танцюйте. Рухи під будь-яку музику, що змушує вас танцювати, – спалюють практично таку ж кількість калорій, як і більшість фізичних вправ.

9. Посадіть квіти. Якщо ви не вважаєте садівництво повноправним видом спорту, ще не пізно передумати. Усього за 40 хвилин копання, прополювання, розпушування та інших подібних дій ви спалите 200 кілокалорій.

10. Порвіть усі рецепти голодування. Організм реагує на загрозу значної нестачі калорій шляхом уповільнення обміну речовин для економії палива. Для того, щоб схуднути й при цьому підтримувати обмін речовин на постійному рівні, людині слід уникати скорочення споживання калорій у середньому нижче 1600-2000 кілокалорій у день, а жінці – у середньому нижче 1200-1600 кілокалорій у день. Більш активним людям необхідно дотримуватися верхньої цифри.

11. Не розвалюйтеся в кріслі, а сидіть прямо. Ви зможете спалювати приблизно на п'ять відсотків більше калорій, якщо будете читати або дивитися телевизор сидячи прямо, а не напівлежачи.

12. У вас видалося п'ять хвилин вільного часу? Віджмайтеся від стільця.

Встаньте за півметра від стільця й положіть руки на його спинку на ши-

рині пліч. Повільно опускайте груди до рук, а потім віджимайтеся.

Підготувала Анастасія Мороз,

студентка 4 курсу, стоматологічного факультету

Гіппократ-ІК

Студентська газета  
Буковинського державного  
медичного університету

Засновник:

Студентська рада БДМУ

Головний редактор

Ксенія ВОРОНОК

Адреса редакції

58000, м.Чернівці,  
вул. Червоноармійська, 3.  
E-mail: kseniavor@list.ru

Відповідальний за випуск  
Василь МОСІЙЧУК – голова СР

Над випуском працювали:

Уляна ШКРІБЛЯК,

Лілія КОЛОДЗІНСЬКА,

Яна ПАЛЬЧІКОВА,

Христина ГОРБУЛЕВИЧ,

Юлія РОШКА, Яна ГАБОРЕЦЬ,

Анастасія МОРОЗ,

Юлія ОГОРОДНИЧУК,

Ганна КЕРЕП, Антоніна БРЕЙ,

Ніна Іванівна ЗОРІЙ.

Свідцтво про державну реєстрацію

друкованого засобу масової інформації

серія ЧЦ №391-713Р.