



# МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Газета виходить з 24 червня 1928 року

№9-10 (2929-2930)

П'ятниця,  
29 квітня 2016 року

Ціна договірною

ГАЗЕТА КОЛЕКТИВУ ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Газета нагороджена срібною медаллю Всеукраїнського конкурсу «Вища школа»

## ЗІ СВЯТОМ!



Дорогі ветерани, співробітники та студенти! Від усієї душі вітаю вас із річницею Великої Перемоги. Понад сім десятиліть відділяє нас від того травневого дня, коли героїчні зусилля наших батьків, дідів і прадідів завершилися історичною перемогою над нацистськими окупантами. Проте й сьогодні ваш подвиг і звитяга захисників та визволителів України залишаються незвичерпним джерелом патріотизму й вірного служіння українському народові.

У цей день ми з вдячністю згадуємо всіх, чие життя забрала Друга світова війна, а також низько вклоняємося та складаємо глибоку шану ветеранам цієї війни, які на своїх плечах винесли її тягар та підняли нашу країну з руїн у повоєнні роки. Важливий внесок у загальну перемогу над ворогом зробили й медичні працівники – під час війни вони виявили безпрецедентний героїзм, самопожертву, вірність своєму обов'язку. Серед них чимало співробітників нашого навчального закладу, пам'ять про яких живе в наших серцях, закарбована в пам'ятному знаку та в історичних виданнях Харківського національного медичного університету.

Наш святий обов'язок перед загиблими й найкраща подяка нашим предкам – гідно вшанувати всіх жертв війни, подолати тіні минулого, унеможливити нові трагедії, побудувати сильну, цілісну, зможну європейську Україну.

Нехай цей день пробуджує в душі кожної людини такі необхідні якості, як любов до батьківщини, патріотизм, вірність обов'язку, взаємовиручку, а пам'ять про війну, її героїчні й трагічні сторінки не розділяє, а об'єднує наше суспільство.

Із найщирішими побажаннями  
ректор університету **Володимир Лісовий**

## ■ КОНКУРС СТУДЕНТСЬКИХ НАУКОВИХ РОБІТ

### Упевнений крок у науку

31 березня на базі Харківського національного медичного університету розпочав роботу II етап Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з клінічної та фундаментальної медицини, стоматології та фармакології (англійською мовою).



Учасників конференції привітав проректор з наукової роботи Володимир Марковський. «Конкурс відбувається в рамках програми інтернаціоналізації та популяризації англійської мови. Проведення таких конференцій збагачує нас в науковому, соціальному та комунікативному плані. Приємно, що молодь активно займається наукою. Це дозволить підтримувати наукові здобутки нашої країни та сприяти прогресу медичної галузі», – зазначив Володимир Дмитрович.

У підсумковій науково-практичній конференції взяли участь представники 6 вищих навчальних закладів України: Сумського державного університету, Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця, Одеського національного медичного університету, Української медичної стоматологічної академії, Дніпропетровської медичної академії МОЗ України та Харківського національного медичного університету.

У програмі конкурсу було заявлено 15 доповідей. Офіційною мовою конкурсу була англійська, тому учасники показали не тільки високий рівень володіння науковим матеріалом, а й прекрасні знання іноземної мови. Ретельний відбір робіт, рецензування і суддіство виступу лягло на плечі професорів нашої alma mater.

Здорова конкуренція, жага до науки і амбітність майбутніх докторів визначила переможців конкурсу. Також були заявлені заохочувальні номінації: «Оригінальне рішення наукової проблеми», «Краща презентація», «Ораторська майстерність».

I місце – **Андрій Маранов** (Національний медичний університет ім. О.О. Богомольця).

II місце – **Єлизавета Гарбузова** (Сумський державний університет).

III місце – **Пуджа Прахарадж** (Харківський національний медичний університет).

III місце – **Наталія Краснопольська, Тетяна Зайцева** (Сумський державний університет).

III місце – **Анастасія Романишина** (ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія»).

III місце – **Катерина Фокіна, Влада Чернова** (ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України»).

## Освіта та кар'єра



14–16 квітня в Києві у приміщенні Національного центру ділового та культурного співробітництва «Український дім» відбулася щорічна міжнародна спеціалізована виставка «Освіта та кар'єра – 2016» та виставка закордонних навчальних закладів «Освіта за кордоном».

На сьогоднішній день виставка є найбільшим заходом в Україні, що присвячений вітчизняній вищій освіті й освіті за кордоном та надає змогу всім бажаючим отримати інформацію безпосередньо від представників ВНЗ. На виставці «Освіта та кордоном» були представлені понад 70 вишів з різних країн світу.

На заході традиційно представив свої досягнення Харківський національний медичний університет та отримав почесне звання «Лідер вищої освіти України» і виборів гранті у номінації «Науково-дослідна діяльність навчального закладу».

## ТРАДИЦІЇ ТА ДОСВІД У ПІДГОТОВЦІ ІНОЗЕМНИХ ФАХІВЦІВ



14 квітня у Харківському національному медичному університеті перебували радник з культурних зв'язків Відділення в Україні Посольства Хашимітського Королівства Йорданії в РФ (Відділ культурних зв'язків) пан Валід Аль-Навасрех і співробітник Відділення пан Мохаммад Аль-Хавамлех.

Під час зустрічі розглядалися питання щодо перебування в Україні йорданських студентів та їх навчання в університеті. Володимир Марковський розповів гостям про традиції та досвід нашого навчального закладу в галузі підготовки іноземних студентів, про контингент студентів з Йорданії, наголосивши на тому, що двері університету завжди відкриті для них. Було зазначено, що ХНМУ має значний досвід підготовки йорданських студентів: громадяни цієї країни навчаються у нас з 1967 року.

Пан Валід Аль-Навасрех передав вітання від Міністра вищої освіти Йорданії, висловив подяку керівництву за теплий прийом. Питання освіти є дуже актуальними для Йорданії, осо-

бливо щодо співпраці в цій галузі з Україною. Пан Валід Аль-Навасрех зазначив, що досягнуто домовленостей щодо підписання угоди між міністерствами освіти обох держав у сфері надання освітніх послуг, а також розвитку академічного обміну викладачами та студентами.

Сторони висловили впевненість у тому, що зв'язки між університетом і Відділенням в Україні Посольства Хашимітського Королівства Йорданії будуть і надалі розвиватися, а тісне співробітництво та спільні зусилля сприятимуть подальшій зацікавленості громадян Йорданії в отриманні освіти в нашому виші.

У рамках візиту іноземні гості відвідали музей історії університету, зустрілися зі своїми співвітчизниками – студентами університету.

## ЗАСЛУЖЕНА ПОВАГА



20 квітня університет відвідав 2-й секретар Посольства Туркменістану в Україні пан Гуйч Арчасевич Гараєв. У рамках візиту відбулися зустрічі пана Гараєва з проректором з науково-педагогічної роботи Володимиром Марковським та туркменськими студентами.

У ході спілкування були обговорені питання перебування в країні та навчання в університеті громадян Туркменістану, розвитку співпраці між університетом і Посольством Туркменістану в Україні, заснування консульства Туркменістану в Харкові. Володимир Дмитрович розповів про історію і традиції університету в навчанні іноземних громадян, про контингент туркменських студентів, зосередившись на організації навчального процесу та дотриманні студентами правил навчальної дисципліни. Пан Гараєв зазначив, що Харківський національний медичний університет користується заслуженою повагою в Туркменістані, та висловив сподівання на подальшу тісну співпрацю в питаннях, які обговорювалися під час зустрічі.

**Валентина Федорова,**  
провідний фахівець відділу міжнародних зв'язків

## КАЛЕНДАР ЗНАМЕННИХ ДАТ НА II КВАРТАЛ 2016 РОКУ

### Квітень

**Кривоносов Михайло Володимирович** (13.04.1941–04.07.2005) – 75 років з дня народження доктора медичних наук, професора, проректора з навчальної роботи ХДМУ (1994–2005), декана санітарно-гігієнічного факультету (1975–1994), завідувача кафедри загальної гігієни та екології № 2 ХМІ, ХДМУ (1983–2005).

**Штейнберг Соломон Якович** (11.04.1891–15.05.1968) – 125 років з дня народження доктора медичних наук, професора, директора Українського інституту експериментальної медицини (1937–?), завідувача кафедр пропедевтики внутрішніх хвороб (1938–1941), госпітальної терапії (1941–1947), факультетської терапії (1947–1966) ХМІ.

### Травень

**Приходько Валентина Семенівна** (14.05.1926–22.10.2012) – 90 років з дня народження доктора медицини, професора, заслуженого діяча науки і техніки України (1991), завідувача кафедри педіатрії ХМІ, ХДМУ, ХНМУ (1965–2002).

**Соловйов Михайло Миколайович** (29.05.1886–28.03.1980) – 130 років з дня народження академіка АМН СРСР (1945), професора, заслуженого діяча науки УРСР (1946), засновника та завідувача кафедри епідеміології ХМІ (1930–1960), завідувача кафедри мікробіології Харківського фармацевтичного інституту (1932–1937), завідувача кафедри епідеміології Українського інституту удосконалення лікарів (1937–1941, 1944–1948).

### Червень

**Кульчицький Микола Костянтинович** (16.01.1856–30.01.1925) – 160 років з дня народження відомого гістолога, доктора медицини, професора, декана медичного факультету Харківського університету (1897–1901), завідувача кафедри гістології медичного факультету Харківського університету (1890–1911).

**Міхін Павло Васильович** (1866–30.05.1912) – 150 років з дня народження доктора медицини, професора, завідувача кафедри акушерства і жіночих хвороб (1902–1912).

## 3 РІО З ПЕРЕМОГОЮ!



1 квітня на одному з робочих засідань співробітників Університетської клініки лікар відділення ортопедії і травматології Микола Гримайло поділився враженнями про поїздку в Ріо-де-Жанейро.

Ортопед-травматолог Микола Сергійович Гримайло є одним з провідних фахівців відділення ортопедії і травматології Університетської клініки ХНМУ. Основними напрямками його професійної діяльності є артроскопія, артрологія, вертебрологія, мануальна терапія, фізична реабілітація пацієнтів. Зі спортивними клубами Микола Сергійович працює більше двох років. Серед його підопічних – збірні України з синхронного плавання та стрільби з лука, а також спортсмени, що займаються водним поло, баскетболом, футболом та іншими видами спорту.

Як спортивний лікар, що супроводжує команду, він відвідав Міжнародний кваліфікаційний турнір, який відбувся в Ріо-де-Жанейро 5–6 березня 2016 року. Провівши в Олімпійському селищі близько двох тижнів, Микола Сергійович невинно стежив за здоров'ям своїх підопічних. У результаті наполегливих тренувань, оптимального графіка і правильного поєднання навантажень та відпочинку українські синхроністки виграли золото турніру в командних змаганнях, вперше вибороли ліцензію на Олімпіаду, залишивши позаду команди Японії, Італії та Канади!



Ця перемога гарантує українським спортсменкам путівку на найближчі Олімпійські Ігри, які пройдуть з 5 по 21 серпня поточного року в Бразилії. Приємно, що своє здоров'я українські спортсменки довірили одному з найкращих ортопедів-травматологів «Університетської клініки» ХНМУ.

Олена Лобач

## КРАЩИЙ СТУДЕНТ

### ПЕРШІ ДОСЯГНЕННЯ



На V курсі I медичного факультету Харківського національного медичного університету навчається Олексій Романенко, який щиро захоплюється наукою та вже має перші досягнення в цій галузі.

У 2011–2014 рр. Олексій навчався в Донецькому національному медичному університеті ім. М. Горького, у 2013 р. він посів III місце на Донецькій міжнародній конференції студентів і молодих учених, а вже наступного року виборов I місце.

Олексій має понад 20 публікацій тез та статей за останні 4 роки. Його стаття «Ураження серцево-судинної системи в пацієнтів зі спадковими захворюваннями сполучної тканини» була опублікована у Східно-Європейському журналі сімейної та внутрішньої медицини.

У 2016 р. Олексій посів III місце на щорічній міжвузівській конференції молодих учених та студентів «Медицина третього тисячоліття» у секції «Внутрішня медицина» із доповіддю «Реперфузійної аритмії при стентуванні пацієнтів з гострим інфарктом міокарда».

24–25 березня в Івано-Франківську відбулася 85-а науково-практична конференція студентів та молодих учених з міжнародною участю «Інновації в медицині», у якій взяли участь понад 150 студентів та молодих науковців з усієї України. Олексій Романенко виступив на конференції із доповіддю щодо дослідження, яке він провів на кафедрі внутрішньої медицини №3 (керівник – проф. Лариса Журавльова), за темою «Реперфузійний синдром при ревазуляризації у пацієнтів з гострим інфарктом міокарда» та посів I місце в секції «Внутрішня медицина».

Щиро вітаємо Олексія та бажаємо йому подальших успіхів і нових наукових досягнень!

## КРУГЛИЙ СТІЛ

### ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ. ЯКІ ВИКЛИКИ ПОСТАЮТЬ ПЕРЕД НАМИ?

12 квітня в рамках Всесвітнього дня здоров'я у стінах університету за ініціативою сектора медіа-простору Студентської ради було проведено круглий стіл: «Цукровий діабет. Які виклики постають перед нами?».

На захід було запрошено проrektora з науково-педагогічної роботи Івана Лєтїка, директора Наукової бібліотеки Ірину Киричок, лікаря-ендокринолога Романа Ніколаєва, засновника проекту «Здорова тенденція» лікаря терапевта-дієтолога Анну Соловійову. До даної проблеми долучилися й працівники бібліотеки, які створили мобільну виставку сучасної літератури, присвяченої цукровому діабету.

Учасники столу виступили з цікавими доповідями, висвітливши у своїх роботах важливі та актуальні питання стосовно цієї проблематики. Також були представлені результати анке-



тування студентів ХНМУ стосовно обізнаності з даної теми, яке було висвітлено в соціальних мережах за тиждень до нього. Після обговорення результатів були зроблені висновки стосовно даної проблеми і нові проекти, які зможуть допомогти студентам дізнатися більше про невідкладні стани, що можуть виникати під час захворювання на цукровий діабет і як допомогти хворому подолати їх. Було запропоновано проект, який зможе допомогти студентам-діабетикам комфортно навчатися в університеті.

Рішення круглого столу будуть враховані студентським самоврядуванням у подальшій діяльності.

Сектор медіа-простору Студентської ради

**КОНФЕРЕНЦІЯ  
МОЛОДИХ УЧЕНИХ****КО-ІНФЕКЦІЯ  
ЯК ПРОБЛЕМА  
МЕДИЦИНИ**

29 березня в рамках заходів, присвячених Всесвітньому дню боротьби з туберкульозом, відбулася міжкафедральна науково-практична конференція молодих учених та студентів «Ко-інфекція як проблема медицини», організована кафедрою фтизіатрії та пульмонології.



У конференції взяли участь завідувач кафедри епідеміології Тетяна Чумаченко, завідувач кафедри інфекційних хвороб Володимир Козько та завідувач кафедри дерматології, венерології і медичної косметології Алла Біловол.

Відкрила конференцію завідувач кафедри фтизіатрії та пульмонології Ольга Шевченко, вона звернула увагу присутніх, що згідно з прогнозами UNAIDS, Україна залишається лідером за поширеністю ВІЛ-інфекції. Глобальна статистика 2014 року говорить про те, що 36,9 млн людей у всьому світі жили з ВІЛ, 2 млн були заражені за рік та 1,2 млн померли від хвороб, обумовлених СНІД. Основні проблеми пов'язані із запізнілою діагностикою опортуністичних інфекцій на тлі ВІЛ/СНІДу.

У своїх доповідях студенти та молоді вчені висвітлили актуальні питання клінічної, лабораторної та гістологічної діагностики ко-інфекції ВІЛ/туберкульоз, представили клінічні випадки опортуністичних захворювань різної локалізації, епідеміологічні чинники ризику виникнення туберкульозу серед різних верств населення Харківської області.

За підсумками роботи конференції були нагороджені учасники, які представили найкращі доповіді. Диплом I ступеня отримала студентка III медичного факультету **М. Семенюк** (кафедра дерматології, венерології і медичної косметології), диплом II ступеня – студентка I медичного факультету **М. Бочарова** (кафедра фтизіатрії та пульмонології), диплом III ступеня – студентка IV медичного факультету **А. Бережна** (кафедра епідеміології). Доповіді всіх учасників конференції були відзначені додатковими заохочувальними дипломами та сертифікатами. Президія відзначила високий рівень доповідей, якісну теоретичну підготовку студентів, значущість обраних тем.

**Олександра Чопорова,**  
асистент кафедри фтизіатрії та пульмонології

**ЄВРОПЕЙСЬКИЙ КОНГРЕС****НА ШЛЯХУ ДО СПІЛЬНОЇ МОВИ  
В ЄВРОПЕЙСЬКІЙ ПСИХІАТРІЇ**

12–15 березня в Мадриді (Іспанія) відбувся XXIV Європейський конгрес. Керуючись девізом «На шляху до спільної мови в європейській психіатрії», конгрес був присвячений розвитку європейської психіатрії та поліпшенню психічного здоров'я.



Під час конгресу була проведена Рада національних психіатричних асоціацій (НРА) та Генеральна асамблея ЄПА. До складу Української делегації увійшли завідувач кафедри психіатрії, наркології та медичної психології професор Ганна Кожина та професор кафедри Володимир Коростій. У межах симпозиуму «Психіатрія в надзвичайних ситуаціях» В. Коростій представив доповідь «Внутрішньо переміщені особи в Україні», що відображала проблеми вимушених мігрантів та соціально-психологічний відбиток,

який вони накладають на суспільство. Доречно додати, що на Європейському конгресі з психіатрії демонструються останні досягнення в дослідженні, діагностиці та лікуванні захворювань психіки й нервової системи.

**Довідка.** Європейська психіатрична асоціація (ЄПА) – найбільший на території Європи союз фахівців міжнародного рівня, сферою діяльності яких є психіатрія. Заснована в 1983 р., ЄПА об'єднує індивідуальних і колективних членів (39 національних психіатричних асоціацій країн Європи) та представляє в цілому 78 500 європейських психіатрів.

За матеріалами прес-служби ХНМУ

**СЕМІНАР****АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ БІОБЕЗПЕКИ  
ТА БІОЗАХИСТУ В УКРАЇНІ**

14–15 квітня в Харкові в рамках партнерського проекту Р633 «Освіта та поширення знань в Україні» під егідою Міністерства оборони Великої Британії, Інституту біохімії ім. О.В. Палладіна НАН України та Української асоціації біобезпеки відбувся V Регіональний семінар «Підвищення обізнаності та освіти з біобезпеки та біозахисту в Україні».



Мета семінару полягала у спробі забезпечити більшу обізнаність з питань безпеки в галузі медико-біологічних наук. Модератори семінару Галина Гергалова, Ярослава Максимович (Інститут біохімії ім. О.В. Палладіна НАН України) та Влада Пашинська (Український науково-технологічний центр), приділили увагу найбільш актуальним питанням біобезпеки та біозахисту в Україні, існуючим сучасним проблемам та завданням. Було зазначено, що на початку XXI ст. науковців занепокоїло те, що досягнення з біотехнологій та в суміжних галузях мають «подвійне використання». На сучасному етапі не існує жодного універсального рішення або системи, оптимальної для всіх країн. Кожна спільнота, що оцінює міру забезпечення системами й методиками для боротьби з біоризиками, пов'язаними з медико-біологічними дослідженнями, повинна самостійно приймати рішення стосовно найбільш доречних і доцільних заходів у світлі власних національних контекстів. Саме тому на семінарі було проведено інтерактивне навчання студентів та викладачів засобами протидії біоризикам, програмі лабораторного біозахисту та підготовки персоналу. Зацікавленість викладачів викликали питання навчання біобезпеці, біозахисту та біоетиці в Україні, розглянуті під час проведення круглого столу. Жваво обговорювався досвід університету Бредфорда (Велика Британія) щодо сучасних навчальних ресурсів та методичних матеріалів, які люб'язно були надані учасникам семінару.

Наприкінці заходу учасники дійшли висновку про необхідність активізувати роботу викладачів, наукових працівників для мінімізації біоризиків у контексті використання медико-біологічних досягнень з метою покращання здоров'я населення.

**Ольга Охалкіна,**  
професор кафедри пропедевтики педіатрії № 1

## СТУДЕНТСЬКА НАУКОВА КОНФЕРЕНЦІЯ

## МАЙБУТНІ ЛІКАРІ ДОЛУЧАЮТЬСЯ ДО РЕФОРМУВАННЯ МЕДИЦИНИ

1 квітня на кафедрі суспільних наук у Центрі медично-краєзнавства відбулася студентська наукова конференція «Міжнародний досвід та сучасні реалії функціонування сектору охорони здоров'я в Україні: соціальні, економічні, політичні, регіональні аспекти».

У заході взяли участь студенти III та VI факультетів, що виступили з доповідями, у яких було визначено пріоритетні напрями реорганізації охорони здоров'я, можливості щодо впровадження страхової медицини в Україні, особливості функціонування сектора охорони здоров'я в інших країнах світу.

Студентка Світлана Краснопольська (III медичний факультет) підготувала інформативну презентацію з теми «Порівняльна характеристика страхової медицини європейських країн». Тема доповіді є дуже актуальною на сьогодні, і усі студенти взяли участь у дискусії. Цікавою була доповідь Ольги Гладкої (III медичний факультет), у якій було висвітле-



но глобальні проблеми охорони здоров'я в третьому тисячолітті та шляхи їх розв'язання. Студент III медичного факультету Андрій Чечулін підготував доповідь «Сучасні проблеми професійної підготовки фахівців з фізичної реабілітації в Україні». Студент VI факультету Ахмад Денні виступив з доповіддю «Contemporary questions of health care development in Israel», а студент Котб Анас (VI факультет) підготував презентацію «Peculiarities of health care system in Egypt».

За результатами перше місце посіла студентка III медичного факультету С. Краснопольська, друге – О. Гладкая (III медичний факультет), третє – А. Чечулін (III медичний факультет). У рамках конференції заплановано публікацію тез студентів у збірнику кафедри «Історичні, економічні, соціально-філософські та освітні аспекти розвитку охорони здоров'я».

**Еліна Гапонова,**

старший викладач кафедри суспільних наук

## ДО УВАГИ!

## МІЖНАРОДНІ ІСПИТИ З АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ

У зв'язку із затвердженням «Порядку підготовки докторів філософії та докторів наук» до нас на кафедру надходять запитання від колег щодо міжнародних іспитів з англійської мови. Ми користуємося нагодою надати відповіді на основні з них.

По-перше, питання, що стосуються рівня B2.

B2 – рівень володіння мовою, який регламентується документом Common European Framework of Reference for Languages: Learning, Teaching, Assessment (CEFR, або CEF) – Загальноєвропейські рекомендації з мовної освіти: вивчення, викладання, оцінювання, затвердженим Радою Європи (завдяки їх зрозумілості та універсальності ними користується більшість викладачів мов світу). Дані рівні можна застосовувати до будь-якої мови.

У CEFR навички володіння мовою поділяються на три категорії, які далі поділяються на шість рівнів:

- A – Початківець
- A1 – Рівень виживання
- A2 – Передпороговий рівень
- B – Незалежний користувач
- B1 – Середній (пороговий) рівень
- B2 – Рівень вище середнього
- C – Досвідчений користувач
- C1 – Рівень професійного володіння
- C2 – Рівень досконалого володіння

Рівень B2 можна коротко охарактеризувати наступним чином: той, хто складає іспит, розуміє загальний зміст складних текстів на абстрактні та конкретні теми, у тому числі вузькоспеціальні. Розмовляє досить швидко й спонтанно, щоб постійно спілкуватися з носіями мови без особливих труднощів для будь-якої зі сторін, уміє робити чіткі, докладні повідомлення на різні теми та викласти свій погляд на основну проблему, показати перевагу й недоліки різних думок.

Сам документ можна знайти на сайті Ради Європи ([https://www.coe.int/t/dg4/linguistic/Source/Framework\\_EN.pdf](https://www.coe.int/t/dg4/linguistic/Source/Framework_EN.pdf)).

Що стосується міжнародних іспитів з англійської мови, їх існує досить багато, найбільш відомі та доступні для складання в Україні (у тому числі в Харкові) – тести TOEFL, IELTS Кембриджські тести. Для складання іспиту потрібно зареєструватися на сайті відповідного іспиту та оплатити його.

TOEFL розрахований на вступників до ВНЗ США, проводить організацією the Educational Testing Service (ETS), один з двох основних іспитів з англійської мови у світі, визнаний багатьма організаціями, інститутами, навчальними закладами. Вартість складання іспиту – 180 дол. США. Довідка про результати дійсна протягом двох років. У Харкові працює кілька тест-центрів цього іспиту, де можна скласти Internet-based TOEFL. Детальна

інформація про іспит на сайті <http://www.ets.org>. Там же можна знайти тренувальні тести. Рівню B2 відповідає результат 72–78 балів.

Іспит IELTS визнаний у Великобританії, Канаді, Австралії, Новій Зеландії, великою кількістю організацій в США. Проводиться Британською Радою. Довідка дійсна протягом двох років. Вартість іспиту становить 3500 грн. Подробиці можна знайти на сайті <http://www.ielts.org> або сайті Британської Ради в Україні <http://www.britishcouncil.org.ua/exam/IELTS>. Рівню B2 відповідає результат 5,5 і вище.

Кембриджські тести – це низка тестів, зокрема, Cambridge English: First (FCE), рівню B2 відповідає оцінка вище 160 балів; Cambridge English: Advanced (CAE) (вище 160 балів), BEC Vantage (детальна інформація про іспит, центри тестування в Харкові – на сайті <http://www.cambridgeenglish.org>).

Доступні в Україні іспити PTE (рівень 3 відповідає B2) (детали на сайті <http://pearsonpte.com>), APTIS (інформація на сайті Британської Ради в Україні <https://www.britishcouncil.org/exam/aptis>), які можна скласти в Києві.

Відносно підготовки до складання іспиту наша кафедра може надати такі рекомендації:

1. Готуватися до іспитів потрібно обов'язково, не ризикуйте скласти іспит без підготовки.
2. Перш за все, оцініть ваш рівень володіння мовою. У цьому вам допоможе будь-який викладач, який знає шкалу Common European Framework.
3. Якщо ваш рівень володіння мовою нижче Intermediate, вам потрібні заняття на курсах за загальною програмою. Ви повинні успішно пройти цей урівень.
4. Визначте, який іспит ви хочете скласти й ознайомтеся з вимогами на сайті іспиту. Там же ви можете знайти пробні тестові завдання. Виконайте їх та оцініть свою готовність.
5. Для підготовки до іспитів є спеціальні підручники, в яких опубліковані завдання минулих років з відповідями. Виконайте ці завдання та оцініть свій результат. Такі підручники можна придбати в книгарнях, які спеціалізуються на літературі для вивчення іноземних мов.
6. У нашому місті при центрах тестування є курси для підготовки до іспиту. Можливо (хоча це не обов'язково), вони допоможуть вам у підготовці до іспиту. Бажано, щоб ваш викладач на курсах сам склав іспит, до якого він готує. У цьому випадку він, як ніхто інший, знає всі підводні камені та на своєму досвіді зможе пояснити, як впоратися з труднощами.

Бажаємо успіхів!

**Ірина Корнейко,** завідувач кафедри іноземних мов



## СХОДИНКА ДО НОВИХ ВЕРШИН



11–12 квітня в Харківському національному медичному університеті відбулася Всеукраїнська студентська олімпіада з патоморфології серед вищих навчальних закладів медичної освіти України.



У перший день олімпіади студенти з 15 медичних вишів країни зібралися у конференц-залі для урочистого відкриття наукового змагання. Присутніх привітав проректор з науково-педагогічної роботи, завідувач кафедри патологічної анатомії Володимир Марковський. «Радий вітати вас на олімпіаді з патологічної морфології, яка є основою медичної науки! На сьогодні є відчутний брак лікарів-патоморфологів, які займаються прижиттєвою діагностикою, – зазначив Володимир Дмитрович, – тому приємно бачити молодь, зацікавлену в цьому напрямку. У вас сьогодні є можливість поборотися за призові місця і просто отримати наукове задоволення. Бажаю вам, щоб ця подія стала ще однією сходинкою у збагаченні ваших знань».

Після привітання, знайомства та напутніх слів членів журі студенти перейшли до «патоморфологічної розминки» під керівництвом професора кафедри патологічної анатомії Віталія Гаргіна.

Олімпіада тривала протягом двох днів, на учасників чекали змагальні завдання, що включали творче есе, діагностику патологічних процесів за макроскопічними та гістологічними даними, перегляд відеоролику розтину з встановленням патологічних процесів, питання з бази «Крок-1», теоретичні тести й питання та конкурс «Ерудит».

По завершенню тривалого випробування журі визначилося із переможцями:

I місце – **Антон Печененко** (ХНМУ, II медичний факультет).

II місце – **Лариса Некрасова** (НМУ ім. О.О. Богомольця, м. Київ).

III місце – **Анна Загребельна** (СумДУ, м. Суми).

III місце – **Надія Андрущенко** (ВНМУ, м. Вінниця).

III місце – **Аліна Попова** (ЗДМУ, м. Запоріжжя).

III місце – **Олександр Чепелюк** (ХНМУ, I медичний факультет).

III місце – **Іван Ошурко** (ЛНМУ ім. Данила Галицького, м. Львів).

Вітаємо конкурсантів і бажаємо успішних сходинок до нових перемог!

**Поліна Дмитренко,**

клінічний ординатор кафедри патологічної анатомії

## НЕЗАБУТНІ ВРАЖЕННЯ



З 13 по 15 квітня вже вкотре двері нашої alma mater були гостинно відчинені для учасників II етапу Всеукраїнської студентської олімпіади з інфекційних хвороб. Цього разу 13 медичних та класичних університетів України направили своїх кращих представників – переможців I етапу олімпіади – для визначення найерудованіших з питань інфекційної патології.

Традиційно програма олімпіади включала три тури, під час яких конкурсанти демонстрували як теоретичні, так і практичні знання, уміння та навички. Виконання конкурсних завдань I і II туру передбачало вирішення тестів, клінічних та ситуаційних завдань з актуальних інфекційних хвороб.

Як і очікувалося, III тур олімпіади, під час якого конкурсанти отримали практично-орієнтоване завдання й працювали безпосередньо у відділеннях Обласної клінічної інфекційної лікарні з хворими на різноманітні інфекційні захворювання, виявився чи не найскладнішим та вирішальним у розподілі призових місць.

За одностайним рішенням журі перше місце у безкомпромісній та напруженій боротьбі виборола студентка нашого ВНЗ **Вікторія Котелевська**, друге – представниця Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця **Олександра Зеленчук**. Третю сходинку олімпійського п'єдесталу розділили **Анастасія Неклюдова** (Одеський національний медичний університет) та **Ірина Фурман** (Сумський державний університет).

Після закінчення змагальної частини та оголошення результатів олімпіади й імен переможців переможеними себе, здається, ніхто не вважав, адже, зі слів самих учасників, найголовнішою нагородою для них стала можливість поспілкуватися один з одним, а відвідання музею історії та анатомічного музею, знайомство з пам'ятками Харкова справили незабутні враження.

**Віталій Ткаченко,** асистент кафедри інфекційних хвороб

**Олена Могиленець,** доцент кафедри

## МІЖКАФЕДРАЛЬНА КОНФЕРЕНЦІЯ

## ЕПОХА АНТИБІОТИКІВ

12 квітня в Харківському національному медичному університеті відбулася міжкафедральна науково-практична конференція студентів «Сучасні досягнення антибіотикотерапії інфекційних захворювань», організована кафедрою мікробіології, вірусології та імунології до 75-річчя з дня відкриття пеніциліну.



У заході взяли участь помічник проректора з наукової роботи Микола Щербань, декан IV медичного факультету Вікторія Ткаченко, завідувач кафедри мікробіології, вірусології та імунології Валерій Мінухін, співробітники кафедр епідеміології та інфекційних хвороб, студенти університету та медичного коледжу.

Учасників конференції привітав завідувач кафедри мікробіології, вірусології та імунології Валерій Мінухін. «Сьогодні ми проводимо конференцію, присвячену 75-річчю з дня відкриття пеніциліну. Завдяки цьому відкриттю медики отримали можливість рятувати мільйони людських життів, – зазначив Валерій Володимирович, – і медицина розділилася на дві епохи: доантибіотичну та епоху антибіотиків. Тому ця тема завжди залишається актуальною».



Микола Щербань наголосив на тому, що ректорат розглядає проведення таких конференцій як значущу подію та внесок у розвиток університету. Далі доповідачі розповіли про історію відкриття та перші випробування антибіотиків, подолання проблеми резистентності бактерій, сучасні методи діагностики та лікування інфекційних хвороб тощо.



Загалом до оргкомітету конференції надійшло 62 тези, що були підготовлені студентами всіх курсів нашого університету. За рішенням журі до програми пленарного засідання було включено 9 найбільш змістовних робіт, які були результатом плідної праці студентських наукових гуртків.

Після закінчення виступів були підбиті підсумки конференції. Журі відзначило високий рівень доповідей, якісну теоретичну підготовку студентів, значущість обраних тем та оголосило переможців. Перше місце розділили **Марія Дякова** (II курс, I медичний факультет) з доповіддю «Резистентність бактерій до бета-лактамних антибіотиків» (науковий керівник – Наталя Коваленко) та **Антоніна Бережна** (VI курс IV медичний факультет) з доповіддю «Оцінка антибактеріальної чутливості мікроорганізмів роду *Enterobacter*, виділених від хірургічних хворих» (науковий керівник – Тетяна Чумаченко). Вітаємо переможців та дякуємо за високий рівень виконаної роботи!

**Олександра Вовк,**

асистент кафедри мікробіології, вірусології та імунології

## ШЕВЧЕНКІВСЬКІ ЧИТАННЯ

ПОСТАТЬ КОБЗАРЯ  
ОБ'ЄДНУЄ УКРАЇНЦІВ

1 квітня в Харківському національному юридичному університеті відбулися IX Всеукраїнські Шевченківські читання, у яких взяла участь творча молодь навчальних закладів Києва, Львова та Харкова.



На початку заходу присутні хвилиною мовчання вшанували пам'ять одного із засновників читань Василя Третецького, що трагічно загинув під час Револуції гідності. Читання відкрив проректор з навчальної роботи Національного юридичного університету Юрій Барабаш, зазначивши, що Шевченківські читання – це гарна традиція, яка була заснована з ініціативи студентів дев'ять років тому для об'єднання українців навколо постаті видатного поета.



Студенти Харківського національного медичного університету традиційно беруть участь у цій важливій події щороку. Студентка Діана Яковлева (стоматологічний факультет) підготувала презентацію на тему «Жінки в житті Т. Шевченка», а також прочитала власний вірш. Натхненно прочитали власні вірші й інші поети нашого університету – Тетяна Петренко (I медичний факультет), Варвара Лактіонова (I медичний факультет) та Сергій Лисицький (II медичний факультет). Оксана Шакірова (II медичний факультет) дуже виразно та чарівно прочитала вірші українських поетів про Тараса Шевченка.



Шевченківські читання за своєю філософією вважаються неформатним заходом, адже вони проводяться не для звітності, а виключно для консолідації української молоді. Студенти представили власну поезію, декламували улюблені вірші, обговорювали актуальні державно-правові та соціальні проблеми крізь призму літератури. На завершення незабутньої події учасники обговорили важливість слова Кобзаря для сьогодення.

**Леонід Гончаренко,** викладач кафедри філософії

## ГОДЫ ИСПЫТАНИЙ

Крупные, масштабные события более объективно оцениваются с расстояния. Прошло более полувека после окончания Великой Отечественной войны. Однако и в настоящее время высказываются различные мнения о том, какое из государств готовилось к агрессии, было ли нападение Германии на Советский Союз превентивным ударом, целесообразно ли было проводить переговоры с Германией и заключать официальные и тайные договоры накануне войны. Появляются новые документальные данные, и для дальнейшей работы политологов материалов вполне достаточно. Однако факт нападения Германии на СССР бесспорен, и нет сомнений в том, что советский народ вел освободительную, отечественную войну. И мне довелось тоже участвовать в ней.



Я был призван в ряды Красной Армии в начале 1944 года, мне было тогда 18 лет. После призыва обучался в школе младших командиров в г. Бабушкин Московской области и после окончания учебы направлен в район г. Луги (Ленинградская обл.), где формировалась воинская часть. Так я попал в состав 39 минометной бригады 25 артиллерийской дивизии прорыва резерва Главного командования 1-го Украинского фронта. Боевые действия шли уже на территории Германии. Наша дивизия брала города Ратибот, Бискау, Дидерсдорф, прорывала оборону немцев на реке Нейсе, а также участвовала в Берлинской операции.

В боях за Берлин были задействованы воинские части двух фронтов: 1-го Украинского и 1-го Белорусского. Мы соединились на реке Шпрее. Ожесточенные бои шли за каждый дом, каждый подъезд, но сквозь взрывы снарядов, сквозь непрерывный огненный шквал неслась музыка победных маршей и любившихся всем песен военного времени: «Синий платочек», «Землянка», «Ты ждешь, Лизавета...». Это автомашины воинских частей и подразделений 1-го Белорусского фронта, оборудованные мощными радиоусилителями, транслировали родные мелодии, поднимая боевой дух солдат и сея панику в рядах противника. Впечатление было неизгладимым: еще шла война, жестокая, беспощадная, уносящая жизни сотен бойцов, а в душах людей уже звучала музыка Победы.

Войска 1-го Белорусского двигались к центру Берлина, а 1-го Украинского ушли в сторону Эльбы, отрезая путь к отступлению немцев за реку в сторону союзников...

Наша дивизия была награждена орденом Богдана Хмельницкого, ей присвоили звание Берлинской. Я принимал участие во встрече с союзниками на реке Эльбе и впоследствии в Параде Победы в Киеве. Парад запомнился как выдающийся праздник воинов-победителей, всего народа, который нанес сокрушительный удар мощной военной машине Германии. Праздник был всеобщий, несмотря на тяжелые утраты, горе в каждой семье.

После Парада Победы наша воинская часть была расформирована, и я уже в составе зенитного дивизиона был направлен для прохождения службы на остров Уруп (Курильские острова), где 3,5 года прослужил в должности старшины батареи.

На Дальний Восток мы направлялись для участия в военных действиях против Японии, объявившей войну СССР, но ко времени нашего прибытия на место она уже капитулировала, и мы свою миссию не выполнили, но остались служить на Курилах. Служба проходила в довольно сложных условиях. Дело в том, что на островах ранее располагались японские воинские части, но многие из них находились на острове только в летнее время, и поэтому здесь отсутствовали казармы, столовые, бани, подсобные помещения, т.е. все то, что необходимо для жизни солдат. А климат на Курилах довольно суровый, особенно зимой, с сильными ветрами, дождем со снегом при большой влажности. Мы строили все необходимые постройки собственными силами, используя материал подземных укреплений, стволы низкорослых деревьев на сопках. Доставка материалов осуществлялась либо вручную, либо с привлечением ездовых собак. Укрепляли огневые позиции, строили землянки на Охотском и Тихоокеанском побережьях острова. К зиме были построены основные помещения, но в первую зимовку пришлось туго. Солдаты спали по двое, укрывались двумя одеялами и двумя шинелями. Несмотря на то, что существовала определенная норма снабжения, обеспечивающая довольно высокий уровень питания, включая ежедневную норму спирта (42 г), были случаи, когда в осенний период в связи со штормами корабли не могли подойти к острову и доставить питание. Приходилось использовать и строго дозировать подгнивший рис, оставшийся от японских воинских частей и пролежавший без укрытия в течение длительного времени, потому что брезент был снят для оборудования казарм.

Несмотря на то, что бытовые условия службы были сложные, моральный уровень военнослужащих был высоким, о чем свидетельствовало отсутствие правонарушений, серьезных отклонений в выполнении устава. Видимо, основную роль в этом сыграло то, что все военнослужащие были фронтовиками, которые прошли военную моральную и физическую закалку.

Великая Отечественная война была серьезным и длительным испытанием моральных качеств каждого солдата, офицера, всего народа бывшего СССР. Победа досталась дорогой ценой, но это была Великая Победа.

**В.А. Татаренко,**

профессор, зав. кафедрой судебной медицины и основ права (1988–2003), 2004 г.

## ВРАЧЕБНЫЙ ПОДВИГ

Одной из первоочередных задач, которые война поставила перед медиками, в частности, перед эпидемиологической наукой, было – не допустить появления и распространения различных болезней, дать отпор малейшей инфекционной вспышке, где бы она ни появилась. Решением этих задач все военные годы и занимался выпускник санитарно-гигиенического факультета ХМИ, в дальнейшем выдающийся украинский ученый в области общей и коммунальной гигиены, член-корреспондент АМН СССР, заслуженный деятель науки УССР, д.м.н., профессор Денис Николаевич Калюжный. Но была в его военной судьбе особая страница – Чехословакия, Терезин, май 1945 г.

Небольшой городок поблизости от Праги Терезин был превращен нацистами в образцово-показательный концлагерь, куда гестапо в конце войны приглашало журналистов и представителей Красного Креста. Здесь не вешали и не сжигали, здесь гибли от голода. Но самое страшное было впереди. В апреле 1945 г. эсэсовцы согнали сюда почти всех заключенных из других лагерей – тех, кто еще уцелел. Большинство из них было умышленно заражено сыпным тифом, и эпидемия охватила Терезин.

К 1 мая в лагере насчитывалось свыше 30 000 человек. Воины Первого Украинского фронта, где начальником СЭЛ–70 был подполковник/м.с. Д.Н. Калюжный, прорвав ряды колючей проволоки, увидели ужасающую картину: сотни изможденных больных, в горячке, в беспомощности лежащих на полу в лохмотьях и среди экскрементов рядом с трупами. Фактически это было последнее бактериологическое оружие, на которое рассчитывали нацисты. Потому что тут были заключенные из всех уголков Европы, которые могли бы распространить тиф.

Спустя несколько часов в освобожденный лагерь прибыла санитарно-эпидемиологическая группа фронта под руководством Д.Н. Калюжного. Немедленно рядом развернуты были четыре армейских госпиталя. На протяжении первых двух недель были госпитализированы 2983 больных сыпным тифом. Одновременно действовали отделения для больных дизентерией и брюшным тифом. Еще 1160 полумертвых лечили от чахотки, пневмонии, кахексии. Это был исключительный врачебный подвиг. А фактически это был вклад в будущее Европы, ибо были спасены те, кого уже ожидала смерть. Помогла группе Калюжного





только маленький отряд чехословацкого Красного Креста и кол-леги – недавние заключенные, которые пока еще держались на ногах.



Во время получения награды Чехословацкого правительства.

В течение почти 2 месяцев Д.Н. Калюжному пришлось руководить беспрецедентными действиями по ликвидации сыпного тифа в Терезинском лагере. Когда он уезжал домой, чешские врачи попросили его взять на память их письмо, в котором есть такие строки: «В этом бедственном положении пришли вы, наши спасители! Вы пришли и сняли с наших плеч бремя, которое мы уже не могли больше нести. Без всяких жестов и без слов, с есте-

ственностью, которая нас так удивила и поразила. Благодарим всех врачей и медицинский персонал за работу, которую они делали искренне и неутомимо, за неоценимую товарищескую поддержку. Теперь мы понимаем силу ваших сердец. Желаем вам много счастья». И еще один волнующий документ тех дней. «Терезин, 11.06.1945. Многоуважаемый доктор Калюжный! Как Вам известно, завтра голландцы уезжают на родину. Перед их отъездом я хочу еще раз поблагодарить Вас от имени голландской колонии за Ваши старания и энергию по борьбе с эпидемией сыпного тифа, благодаря которым мы имеем возможность вернуться домой. С уважением, доцент-доктор А. Феддер. Амстердам, университет».

За мужество и героизм, проявленные в противозидемической работе в Терезине, Денис Николаевич Калюжный был награжден «Боевым железным крестом» Чехословакии.



"Боевой железный крест" Чехословакии.

Материал подготовила  
Ж.Н. Перцева

## ШЛЯХ ДО НЕЗАЛЕЖНОСТІ

### БУРЕМНИЙ КВІТЕНЬ В УКРАЇНІ

**3 квітня 1990 року над Львівською ратушею вперше підняли синьо-жовтий прапор.** Під час 1-ї сесії 21-го скликання Львівської міської ради було вирішено вперше в Україні підняти над ратушею національний синьо-жовтий прапор.



Певний час синьо-жовтий прапор залишався тільки національним, а державний червоний прапор УРСР із серпом і молотом ще кілька місяців майорів поруч.

**5 квітня 1710 року Пилип Орлик у Бендерах підписав першу українську Конституцію.** Збори козацтва в Бендерах ухвалили документ, який визначав права та обов'язки гетьмана – «Договори і Постанова Прав і Вольностей Війська Запорозького». Саме цей документ історики вважають першою українською Конституцією.

На думку істориків, Конституція П. Орлика стала значним досягненням української суспільно-політичної думки другої половини XVII – поч. XVIII в.

**12 квітня 1912 року у Львові заснували «Пласт».** Цього дня у Львові в гуртку при Академічній гімназії пластуни склали першу присягу, оголосивши про офіційне заснування скаутської організації. Назва організації є аналогом англійського «Scout», що в перекладі означає «розвідник». Сьогодні «Пласт» продовжує свою діяльність.

**14 квітня 1768 року на Правобережній Україні** під проводом Максима Залізняка та Івана Гонта **почалося повстання гайдамаків** проти поляків, яке в історії отримало назву **Коліївщина**. У липні гайдамаки налічували вже 30 загонів і готові були виступити і на Лівобережжя. Росіяни і поляки об'єднали свої зусилля в боротьбі проти українського народу. В липні вони зрадницьки захопили ватажків повстання, але остаточно придушити козаків вдалося тільки навесні 1769 р. І хоч українці програли, у вітчизняній історії повстання відіграло дуже важливу роль. Перш за все, воно прискорило знищення феодально-кріпосницького ладу і звільнення Правобережжя з-під гніту Речі Посполитої. А подруге, ця боротьба істотно вплинула на формування національної свідомості українців.

**26 квітня 1840 року в Петербурзі вийшло друком перше видання «Кобзаря» Тараса Шевченка.** Після публікації збірки Т.Шевченка почали називати кобзарем, і навіть сам поет іноді підписував свої твори «Кобзар Дармограй». Вихід цієї книги, навіть з істотними цензурськими правками, став подією великого літературного і національного значення. Сьогодні у світі збереглося лише кілька примірників першого видання. Один з них зберігається в Черкаському музеї «Кобзаря».

**28 квітня 1947 року польська влада почала операцію «Вісла» з примусового виселення українців Лемківщини та Холмщини до Західної Польщі.** Ще у 1944 р. між УРСР і Польщею було підписано угоду про взаємний обмін населенням у прикордонних районах. Юридично добровільно, але фактично примусово українське населення повинно було покинути свої споконвічні землі, які відійшли до Польщі. Це переселення супроводжувалося масштабними репресіями з боку уряду, тому цілком природно, що ці події викликали значний опір Української Повстанської Армії та націоналістичного підпілля ОУН на території за «лінією Керзона». Враховуючи це, Польща вирішила взагалі викоринити українське населення з його етнічних земель і переселити розрізнені сім'ї на територію Польщі. Протягом депортації українців виселяли з різних районів. Кількість виселених осіб склала близько 140 тис. осіб. Звільнені землі заселили 14 тис. поляків.

**29 квітня 1648 року Б. Хмельницький почав бій з поляками під Жовтими Водами.** Перемога в цьому бою стала значним досягненням гетьмана у національно-визвольній війні 1648–1654 рр. Наступ почали козаки. Вони оточили польський табір й обстріляли його. Наступного дня бій продовжився. Поляки очікували на допомогу реєстрових козаків, але Хмельницький зміг завчасно залучити їх на свій бік. В історії ця битва мала велике військове і політичне значення, адже це була перша велика перемога нового гетьмана, яка дала українцям надію на звільнення.

**29 квітня 1918 року в Україні** в результаті військового перевороту в Києві замість Центральної Ради **було проголошено гетьманат**, країну очолив генерал Павло Скоропадський. В Україні запанувала диктатура без народного представництва. Натомість Скоропадський створив дієздатний уряд. Він повернув приватну власність, встановив 12-годинний робочий день, значно обмежив демократичні права і свободи. Культурна політика гетьмана була спрямована на українізацію. За час перебування Скоропадського при владі вдалося стабілізувати економіку, проте, він практично не переймався проблемами звичайних селян і робітників. Не став вдалим і його союз з Німеччиною, оскільки та програвала Першу світову війну.

Наталія Мартиненко, доцент кафедри суспільних наук

## КЛУБ ВЕСЕЛЫХ И НАХОДЧИВЫХ

## ПОКА МЫ ШУТИМ – МЫ ЖИВЕМ

5 апреля в актовом зале ХНМУ в очередной раз прозвучали позывные Клуба веселых и находчивых. Именно в этот день нас баловали первые теплые дни и, конечно же, не менее горячие, зачастую остросоциальные шутки от команд факультетов.



Открывали игру чемпионы Кубка Ректора сборная I и IV медицинского факультета, команда с европейским началом «Каникулы в Антверпене». На их плечи пал груз ответственности за результат, ведь, как известно, открывать мероприятие всегда нелегко. Со своей задачей ребята справились, и их приветствие стало отправной точкой для следующей «сборной» – команды нашего уважаемого жюри. В ней произошли изменения по сравнению с предыдущими играми, но в рядах судейской коллегии были знакомые всем лица и имена. Председателем жюри был незаменимый Президент КВН ХНМУ, доцент кафедры ортопедической стоматологии Андрей Никонов.

Но вернемся на сцену. Следующей со своим приветствием выступала команда «From» II медицинского факультета. Ребята с завидной легкостью удавалось радовать зал, жюри, да и сами они получили огромное удовольствие от своего выступления, тем самым подняв планку на высший уровень. Затем на сцену вышли новички нашего клуба – сборная команда стоматологического факультета, для которой это была всего лишь вторая игра, но отдельные персонажи команды узнаваемы и любимы нашими зрителями – это факт. Завершали конкурс и, как оказалось, и свою карьеру на этой сцене наши «старички» –

команда III медицинского университета «Пара +», показав отличное, профессиональное выступление и одержав заслуженную победу в первом конкурсе.

Второй традиционный конкурс – разминка с залом. Учитывая количество команд на сцене, мы решили не экспериментировать и вернуться к старому понятному формату: вопрос от зрителя – ответ от команды. Скажу лишь, что на мой памяти это самая удачная разминка за последние несколько лет. И команды, и зрители, и жюри прониклись атмосферой веселья и доставили друг другу колоссальное юмористическое удовольствие. И вновь победила команда «Пара +»!



Третьим был видео-конкурс. Несмотря на неплохие выступления с грустью вспоминаем грандов этого жанра: «С приветом» (стоматологический факультет), «Эпидемия смеха» (IV медицинский факультет) и «Авитаминоз» (II медицинский факультет), вместе с которыми ушли и секреты удачной и смешной съемки видео. Что ж, будем учиться у предшественников и возвращать традиции!

Игра не оставила равнодушным даже самого строгого зрителя. С нетерпением ждем новых игр КВН, а пока берем паузу для удачного завершения учебного года. Закончить свою статью хотелось бы по-КВНовски: «И что хотелось бы сказать в конце? Привет весна, лето – я скоро».

**Евгений Журавлев,**  
врач-интерн, редактор КВН ХНМУ

## СТУДЕНТСКЕ ДОЗВІЛЛЯ

## ДОЛАЄМО ТРУДНОЩІ РАЗОМ!

16 квітня студенти Харківського національного медичного університету проявили відвагу та цілеспрямованість, а також зацікавленість до здорового способу життя і знову відвідали спортивний табір «Медик», що знаходиться на березі мальовничої річки Сіверський Донець. На базі табору студенти пройшли експрес-курс зі спортивного орієнтування, а також продемонстрували згуртованість своїх команд, керуючи байдаркою.



Подія відбулася за підтримки Студентської ради ХНМУ, кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини з курсом

фізичного виховання та здоров'я, а також кафедри суспільних наук. Координаторами заходу були викладач Олена Лукавенко та студентки Катерина Амельченко, Ольга Власенко й Олена Семенченко.



Весняна погода порадувала сонцем та теплом, тож усі учасники гарно провели час на природі у компанії друзів. Дуже приємно навчатися, змагатися та долати труднощі разом, а потім смакувати польові страви та спілкуватися. Чекаємо на нові продуктивні вихідні на базі «Медик»!

**Марина Лисак,**  
сектор медіа-простору Студентської ради

## «ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ»

Наша планета – это совокупность огромного количества стран, которые мало в чем похожи между собой и во многом отличаются. Казалось бы, у каждой отчизны нашего мира своя история: неповторимая, особенная, не имеющая себе аналогов. Но, как показывает время, это предположение ошибочно. Помимо ярких моментов своего существования, каждая маленькая Родина имеет свои темные и трагические страницы бытия. К сожалению, их нельзя вырвать, скомкать или сжечь. Они навсегда остаются в памяти всех, кто хоть краем уха слышал об этих катастрофах, бедствиях и трагедиях. Ведь несмотря на то, что каждая страна – это отдельная и независимая территориальная единица, она не может существовать изолированно, и в случае какого-то несчастья горе одной державы становится болью всего мира.

Украина и Япония – две совершенно разные страны в плане культуры, быта, традиций, менталитета, не говоря уже о географическом положении, социальном и экономическом статусе. Но все прекрасно знают, что объединяет эти территории: они обе стали жертвами ядерных взрывов на АЭС, последствия которых почувствовали на себе не только соседи этих государств, но и отдаленные страны. Что похожего и что разного в этих ситуациях? Над этим вопросом долгое время размышляло огромное количество научных деятелей, инженеров, политиков и просто обычных людей.

Первым отличием двух АЭС является то, что Чернобыльская станция состоит из 4 энергоблоков (на момент аварии они все работали), а станция Фукусима-1 – из 6 (во время взрыва эксплуатировались только первые три). Чернобыль носит на себе радиоактивный отпечаток с 26 апреля 1986 года, 01:23:47 местного времени. Это катастрофа прошлого века, в отличие от несчастья на Фукусиме-1, которое случилось в 2011 году. Если быть точнее, известие об аварии на мощной атомной электростанции в Японии облетело планету 11 марта. Что касается жертв, то общим является только то, что во время техногенной катастрофы на обеих станциях оборвалась жизнь двоих людей. В остальном же ЧАЭС лидирует по количеству погибших в поставарийный период и облученных огромной дозой радиации. Это смогут подтвердить официальные данные: 31 человек умер в последующие месяцы, около 80 – в последующие 15 лет. У 134 человек развилась лучевая болезнь, в 28 случаях приведшая к смерти. Порядка 60 000 человек (в основном, ликвидаторы) получили высокие дозы облучения. Фукусима-1 оказалась не такой беспощадной: 6 раненых в момент катастрофы, еще 22 человека получили травмы во время ликвидации аварии, 30 человек получили опасные дозы облучения. Что интересно, аварии на обеих АЭС не были внезапными, им предшествовал ряд повреждений и сбоев в работе реакторов, но почему-то работники не предпринимали никаких мер, чтобы предотвратить взрывы на станциях. Если быть точнее – они просто не хотели замечать предпосылки к тому, что конструкция реакторов имела определенные недостатки. В свою очередь, это привело к масштабным катастрофам, которые сломали жизнь далеко не одному человеку.

Теперь перейдем к самому интересному – причине взрывов. Если с Фукусимой все более-менее ясно, то история бедствия на ЧАЭС – это тайна, покрытая мраком. До истины пытаются докопаться с первых дней аварии, однако однозначного вердикта так и не было выне-

сено. Итак, авария на АЭС Фукусима-1 – единственная радиационная катастрофа, вызванная стихийным бедствием, а именно – землетрясением. И, казалось бы, здесь можно винить только природу, но, как



Фукусима-1

это ни удивительно, в аварии виноваты и люди. Дело в том, что после первых толчков все реакторы были заглушены системой аварийной защиты. Но через час после этого станцию накрыла волна цунами, в результате выключились штатные и аварийные системы охлаждения реакторов, а затем последовала цепочка взрывов и выбросов радиации. Вина людей состоит в следующем: при проектировании станции были неверно выбраны места для расположения дизельных электростанций и не продуман подвод электроэнергии к штатным системам охлаждения реакторов. После аварии на ЧАЭС первое время винули исключительно операторов, якобы это они допустили ряд фатальных ошибок, которые привели к таким печальным последствиям. Но, как оказалось потом, все они соответствовали регламенту эксплуатации, и главными причинами аварии были признаны низкое качество регламентов и требований безопасности. Достаточно общий и поверхностный вывод, который волнует всех вот уже 30 лет. Еще одним существенным отличием этих двух катастроф было то, что аварию на ЧАЭС власти некоторое время скрывали, уверяя, что ничего страшного не случилось, а здоровью и жизни людей абсолютно ничего не угрожает. Эвакуация из опасной зоны в городе Окума началась непосредственно после взрыва. Именно это стало основной причиной того, что количество жертв вследствие техногенной катастрофы в Припяти имеет ошеломляющие показатели.

Многие исследователи и социологи утверждают, что аварии на Фукусиме-1 можно было бы избежать, приняв во внимание горький опыт Чернобыля. Ведь история повторяется, только мы почему-то не привыкли извлекать из нее уроки, делать выводы и пользоваться ими во благо светлого будущего. Пожалуй, все, что нам остается – хранить в памяти имена тех людей, которые ценой собственного здоровья и своей жизни смогли спасти других. Эти люди несомненно заслуживают уважения, и они достойны высокого звания «ликвидатор аварии на атомной электростанции».

Сейчас обе станции не эксплуатируются, а территория Припяти считается зоной отчуждения, которая вызывает страх и одновременно влечет к себе. Это место, переполненное болью, страхом, ужасом и душами сотен погибших людей. Чернобыль – слово, которое несет в себе человеческую трагедию и вечную неразгаданную тайну.

Статью подготовила студентка **Екатерина Таранец** (1 медицинского факультета)



ЧАЭС

### СУМУЄМО

## СВІТЛОЇ ПАМ'ЯТІ ІРИНИ ІВАНІВНИ КОВАЛЕНКО (1937–2016)



31 березня 2016 р. пішла з життя співробітниця кафедри гігієни та екології №2 Харківського національного медичного університету Ірина Іванівна Коваленко.

Життєвий шлях цієї непересічної людини був непростим. Вона народилася 13 січня 1937 р. в м. Харкові. Після закінчення школи у 1945–1956 рр. Ірина Іванівна навчалася у Харківському медичному училищі № 1 на відділенні фельдшерів-лаборантів. У 1958 р. за розподілом працювала на посаді лаборанта промислової лабораторії у Комінтернівській районній санітарно-епідеміологічній станції м. Харкова.

З 1960 р. почала працювати у Харківському національному медичному університеті на кафедрі гігієни праці на посаді старшого лаборанта та за сумісництвом працювала лаборан-

том лабораторії промислової токсикології Харківського науково-дослідного інституту гігієни праці.

У 1963 р. Ірину Іванівну було зараховано до Харківського національного медичного університету, який вона закінчила з відзнакою та того ж року вступила до аспірантури за фахом гігієна праці (1969–1972 рр.). З 1973 р. вона працювала асистентом кафедри гігієни праці Харківського національного медичного університету.

Ірина Іванівна завершила свій трудовий шлях, сумлінно виконуючи обов'язки старшого лаборанта кафедри гігієни та екології №2 Харківського національного медичного університету. Вона вирізнялася працьовитістю та уважністю до колег і кожного студента.

Співробітники кафедри гігієни та екології №2 завжди пам'ятатимуть Ірину Іванівну як добру та чесну людину, порядність якої залишатиметься зразком для всіх.

Коллектив Харківського національного медичного університету сумує з приводу смерті Ірини Іванівни Коваленко, світла пам'ять про неї збережеться в наших серцях назавжди.

## Правила поведения на природе



### Правила поведения на природе: памятка отдыхающим

На природе есть ряд основных правил, которые должны соблюдать все отдыхающие:

- нельзя ничего ломать и рвать без необходимости;
- следует бережно относиться к кустарникам, деревьям, животным, птицам и насекомым;
- для костра необходимо собирать только сухостой;
- нельзя срывать незрелые плоды;
- грибы нужно срезать только ножом, не повреждая корневую систему;
- нельзя загрязнять водоемы, реки (бросать в них мусор, камни и остатки пищи);
- запрещено разрушать родники и колодцы;
- нельзя калечить живые деревья (рубить, делать надписи);
- не оставлять мусор и остатки пищи;
- не разрушать бобровые плотины;
- не трогать змей, а также детенышей зверей и птиц;
- нужно обязательно брать с собой аптечку, в которой должно быть собрано все необходимое для оказания первой помощи.

Отдых на природе может быть разным: на берегу реки или озера, походы в лес, горы и т. д. Но где бы ни находился человек ему необходимо соблюдать определенные правила.

### Передвижение

Обязательно смотреть себе под ноги. И не только для того, чтобы не растоптать грибы и цветы, но дабы и не сорваться со склона, не наступить на змею и т.д. Если на местности, по которой нужно пройти, есть тропинки, то лучше всего следовать по ним. Если собралась большая группа отдыхающих на полянке, то лучше рассредоточиться, чтобы не нарушить растительный покров. Дабы не повредить лишайник и мох, лучше передвигаться по ним, когда они влажные. По склонам вниз по прямой спускаться нельзя. В идеале двигаться нужно с небольшой скоростью и зигзагами.

### Устройство лагеря

Определенные правила поведения на природе существуют и для разбивания палаток и биваков. Устанавливать их нужно в безопасном и открытом месте, но не на полянах со мхом. Если

планируется разбивать их у воды, то лучше это сделать за пределами водоохранной зоны. Для палаточных стоек используется сухостой. Стойки можно брать с собой, как и колышки для крепления к земле. Для туалета и пищевых отходов нужно вырыть яму, но не ближе чем на 50 м от водоема. Уходя, следует закопать ее или прикрыть снятым дерном, а весь мусор нужно сжечь. То, что не сгорит – унести с собой (изделия из пластика, железа и стекла).

### Водоемы

Правила поведения на природе предусматривают бережное отношение к водоемам, не рекомендуется разводить костер непосредственно возле них. В ручьях и озерах нельзя мыть посуду, ополаскиваться с мылом и стирать. Для этого можно набрать воды и совершить все необходимые процедуры на берегу. Запрещается копать землю рядом с родниками.

### Как хранить продукты питания

Хранить продукты долго нельзя, они должны быть съедены до отъезда. То, что осталось, нельзя выбрасывать, а нужно унести с собой. Чтобы не брать на отдых лишнего, проще заранее рассчитать, сколько продуктов потребуется.

### Животные и птицы

Диких животных нельзя прикармливать. Продукты, которыми питается человек, не всегда безопасны для зверей и птиц. Нельзя разорять муравейники. Многие муравьи занесены в Красную Книгу.

Правила поведения на природе запрещают брать в руки и дотрагиваться до детенышей зверей и птенцов. Не следует прикасаться к яйцам в гнездах, – после этого родители их бросают, и они погибают. Также запрещается забирать диких зверей и птиц в населенный пункт. Не рекомендуется брать с собой на отдых собак в то время, когда дикие звери вырастают потомство. К тому же, от встречи с медведем они не защитят, а облаив зверя, могут разозлить его и привести к хозяевам.

### Как должны вести себя дети на природе

Малыши очень любопытны и могут попасть в опасные для жизни ситуации. Перед отдыхом взрослые должны объяснить им правила поведения на природе. Что нельзя делать детям:

- трогать незнакомые растения;
- пробовать без разрешения ягоды, грибы и другие дикорастущие плоды;
- уходить от взрослых далеко (за пределы видимости);
- пить сырую воду;
- мусорить.

Взрослые должны проследить, чтобы одежда у ребенка была с длинными рукавами (если идет в лес). И обязательно нужно брать с собой головной убор.

*Н.М. Волощук, Начальник службы ГЗ университета  
П.Н. Бодник, МПО городских курсов ГЗ г. Харкова*

## СПОРТИВНЕ ЖИТТЯ

### Теніс

23 березня відбулося змагання з настільного тенісу в рамках комплексної спартакиади між медичними установа-



ми м. Харкова за підтримки Харківської обласної організації профспілок працівників охорони здоров'я.

Команда Харківського національного медичного університету посіла I місце. Щиро вітаємо переможців і бажаємо їм нових спортивних досягнень!

### Ушу



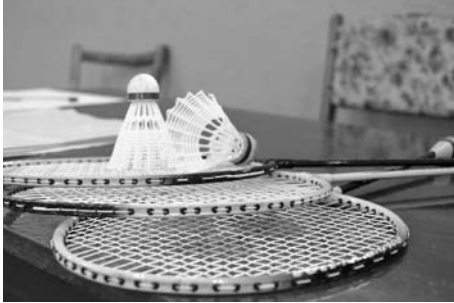
25–27 березня в місті Бровари відбувся Чемпіонат України з ушу-таоу серед дорослих.



Чемпіонат зібрав понад 100 спортсменів з 10 регіонів України та м. Києва. Збірна команда Харківської області посіла II загальнокомандне місце. Успіху команди сприяла студентка II медичного факультету нашого університету Вікторія Арістова, здобувши золоту та срібну медалі й звання Чемпіонки України з ушу 2016 року серед жінок.

### Бадмінтон

28 березня в Харківському національному медичному університеті відбулися змагання з бадмінтону між факультетами, організовані Профспілковою організацією студентів, аспірантів і докторантів спільно з кафедрою фізичної реабілітації та спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я.



За підсумками командного заліку перше місце здобув VI медичний факультет, друге місце – III медичний, третє – IV медичний факультет.

Вітаємо переможців та призерів Спартакіади і бажаємо спортсменам нових перемог!

### Гирьовий спорт

1–4 квітня в Києві відбулися Кубки України з гирьового спорту серед дорослих та юніорів, у яких взяли участь понад 200 спортсменів.



На цих змаганнях збірна команда Харківської області посіла II місце. Свою частку в цей успіх внесли старший викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я Володимир Поручіков, який виборов III місце, а також студентки Ірина М'якота (III медичний факультет) та Дар'я Герус (II медичний факультет), що посіли IV місце.

### Спортивна зарядка від Студентської ради

8 квітня на подвір'ї головного корпусу університету проїшла спортивна зарядка за підтримки Студентської ради.



Тепла весняна погода, драйвові пісні, гарний настрій та добрі посмішки учасників зробили цей захід яскравим.

Представники спортивного сектору залюбки показали багато вправ, які стануть корисними кожному, а майбутні лікарі повинні слідкувати за своїм здоров'ям перш за все.

З першої хвилини було зрозуміло, що нудьгувати не доведеться: позитивні емоції, ентузіазм та яскраві вогники в очах студентів можна було спостерігати під час зарядки. Дякуємо всім учасникам та сподіваємося, що це не остання зарядка в цьому навчальному семестрі, тому чекаємо на наступну!

### Харківський марафон – свято спорту

9 квітня відбувся Харківський міжнародний марафон. Цього року для участі у Марафоні зареєструвалось близько 10 000 учасників з 26 країн світу.



Програма марафону складалася з кількох забігів: марафон (42 км), напівмарафон (21 км) та забіги на 10 км. Харківський національний медичний університет представляли 68 студентів та викладачів. Серед них – доцент кафедри інфекційних хвороб Віталій Ткаченко, який подолав 42 км та увійшов у десятку кращих на цій дистанції. Упродовж усього забігу бігунів гаряче підтримували понад 200 студентів у фан-зоні, що була

розташована на маршруті марафону у Шевченківському районі.

III Харківський Міжнародний Марафон став незабутнім святом спорту та здорового способу життя. Багато в чому саме завдяки цьому заходу Харків називають українською біговою столицею.

Бажаємо кожному учаснику міцного здоров'я та чекаємо на Марафон наступного року!

### Волейбол

13–14 квітня Обласним комітетом Харківської обласної організації працівників охорони здоров'я України в рамках традиційної Спартакіади було проведено чоловічі змагання з волейболу для популяризації та пропаганди здорового способу життя та підвищення спортивної майстерності.



На базі медичного коледжу ХНМУ зустрілися шість команд галузевих ВНЗ м. Харкова. Команда університету виявилася найсильнішою на цих змаганнях та посіла I місце, II місце виборола команда коледжу Національного фармацевтичного університету, III – команда медичного коледжу.

Тренери нашої команди викладачі кафедри спортивної реабілітації та спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я Олег Білик та Артем Посипайко звернули увагу на зростаючий індивідуально-технічний та командно-колективний рівень гри у таких студентів: Андрій Корінь (I медичний факультет), Дмитро Ковтун, Денис Войтенко, Максим Чухліб, Єгор Яременко (II медичний факультет), Данило Гадючка (IV медичний факультет), Денис Каліберда (стоматологічний факультет).

## ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## PEACE, LOVE, RUNNING

Пришла весна. На улице ощущается тонкий аромат, присущий только одному времени года: птицы начинают смелеть, на соседней крыше замечена банда котов, романтики стоят в низком старте в ожидании самого прекрасного времени года. Полчища несмелых пролесков уже захватили лесопарк, замечены распутившиеся котики (я не про банду на крыше), в общем, все идет как всегда. Полная идиллия. Кроме одного «но»...

Вот ты, который сейчас это читаешь, встань и подойди к зеркалу. Что ты в нем увидишь? Только честно! Если оттуда на тебя смотрит прокачанный брутальный мужик или прекрасная девушка со сногшибательной фигурой – отойди от плаката, и все-таки подойди к зеркалу. А если серьезно – видишь ли ты там то, что хотел(а) увидеть? Если да – то смело выбрасывай эту статью, дай пять и иди заниматься своими делами. Если же нет – то возможно, речь тут пойдет о тебе.

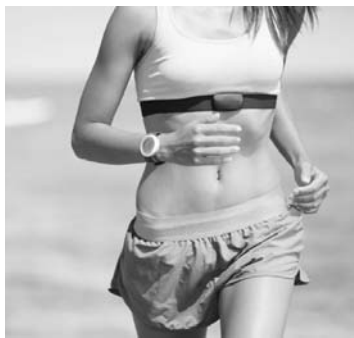
Стоит сказать, что автор ни в коем случае не хочет никого обидеть. Никто не говорит, что хорошего или плохого человека определяют его внешние качества (величина бицепса, кубики пресса, размер груди и т.п.), да и зацикленных на своей внешности людей воспринимать всерьез тяжело. Если парень поминутно поглядывает на напряженный бицепс, а из разговоров у него только спортивное питание и «а вот я вчера сотку ка-ак взял...» – тяжело, ничего не скажешь. И уж, конечно, тут речь не о тех, кто не может соответствовать «священным стандартам гламура» вследствие непреодолимых причин – заболеваний, крайне напряженного графика, прочих катаклизмов природного и техногенного характера (но ведь тебя это не касается, и мы оба это знаем). К сожалению, сделать тут (почти) ничего нельзя. Но в остальных случаях речь пойдет о простом – о твоём здоровье, юзернейм.

Здоровье нужно беречь. Баян, не правда ли? Всем и так это известно. Но очень многие плюют на этот совет в святой уверенности, что сейчас-то ничего не болит и проблем нет, а вот когда понадобится – я уж это... непременно займусь. Да и вообще, вот мой сосед, ему 50, а он ничего, и без спорта справляется, а я как-нибудь с понедельника, в следующий раз. И так все и тянут, до того самого момента, когда сделать уже ничего нельзя, а добрый доктор Айболит отправляет в аптеку со списком из 1000 позиций. И вот тогда – все, «гейм овер», мой дорогой друг. Никакие нагрузки не восстанавливают угробленную спину, сердце или суставы. Останется только смириться со своей незавидной судьбой.

Разумеется, никто не говорит, что если не заниматься собой и не побеждать в качалку сейчас же, то жить останется несколько часов. Жить ты, разумеется, будешь долго, вопрос только в качестве жизни. Сейчас тебе 18 (20, 23 – не важно), организм еще вполне справляется со всем, чем его нагружают за счет внутренних резервов. Ты можешь сидеть за компом сутками, есть всякую гадость (любимые бутеры с колбасой и майонезом), пить, курить и ничего, вроде бы все хорошо. Но проблема в том, что так и так не будет продолжаться вечно. К 30 годам (а может и раньше) ты с удивлением обнаружишь, что подниматься на 5-й этаж уже достаточно тяжело, от пакетов с продуктами ноет спина, все чаще болит голова, а стоит пробежаться 100 м – и потом 10 минут «отходишь» с колотящимся сердцем. И тогда придется ограничивать себя тем, что ты можешь сделать, а не тем, чем хочешь. Более того, есть еще такие неприятные вещи, как проблемы с сердцем и давлением. Да и вообще, жизнь человека, который не развивает себя, обречена на медленное угасание – насколько оно будет медленным зависит, опять же, от тебя.

Есть и вторая известная проблема – внешний вид. Если природа одарила тебя отличным метаболизмом и ты можешь запихивать в себя миллиард калорий, не становясь при этом бегемотом – это здорово, но от проблем с дыханием, спиной, глазами, сердцем и т.п. это не спасет. А если нет, и ты и сейчас напоминаешь дирижабль в полете – то, хоть твой внутренний мир и богат, но его плохо видно из-под всей этой массы. В общем, суть проблемы ясна. Теперь, с вашего позволения, попробуем придумать решение. Вот тут я категорически не рекомендую диеты и голодания, потому что они, с большой вероятностью, испортят тебе здоровье даже еще быстрее. Конечно, если пару месяцев питаться одной морковкой и капустным листиком в день – можно похудеть. Но надо ли? Ведь ты хочешь быть здоровым и красивым, а не больным и тощим. Организм от такого поворота событий (раньше питательные вещества поступали, а теперь нет) станет настойчиво пытаться вернуть утраченное, и будет перерабатывать в энергию все, до чего сможет дотянуться (например, мышцы). И это не пойдет на пользу.

Решение очень простое: занимайся собой. Для этого нужны простые вещи:



**1. Включить спорт в свою жизнь.** Многие и так стараются поддерживать свое тело в порядке. Весной, в преддверии пляжного сезона, тысячи тел выполняются на стадионы, улицы, в тренажерные залы. Девочки, укутанные полиэтиленом (теоретически для повышенного жиросжигания, а практически это бесполезно, ибо на расход калорий не влияет) наматывают круги по паркам. К осени их количество сокращается в разы. А зимой вообще никого нет. Недостаток этого подхода в том, что такие «спортсмены» бросают свое занятие, когда надобность отпала (сезон прошел), и остальное время года уничтожают то, что было достигнуто ценой многочасовых тренировок.

**2. Цели.** Цель должна быть исчислима, то есть это не «для здоровья» или «поддерживать форму», а например, пробежать (полу)марафон, выиграть гонку, соревнование, получить разряд. Сюда подойдет все, что заставит тебя работать в течение долгого времени. Потренировавшись пару лет, ты обретишь полезную привычку, и бросать уже не станешь (разве что сменишь бег на плавание). Амбициозные цели заставят более ответственно относиться к своему организму.

**3. Мотивация.** Разумеется, мы все крайне мотивированные люди, с железной силой воли и титановым стремлением. Но если это все-таки не так, то может быть тяжело себя заставить де-

лать то, что никогда не делал. Найди себе компанию, но эта компания должна быть из той сферы, в которую ты стремишься. Нет смысла приглашать бегать только вышедшего из запоя соседа по комнате – в лучшем случае он откажется, в худшем – будет демотивировать. Не получится быть здоровым, находясь в большом обществе. Отличный вариант – тренироваться с кем-то, кто сильнее тебя, это прекрасно мотивирует. Надолго ли тебя хватит заниматься в одиночку? Студенческие секции тут подходят как нельзя лучше.

**4. Время.** Конечно, на занятия спортом 2–3 раз в неделю (а именно столько надо, чтобы развиваться) уходит много времени. Придется упорядочивать свой график, отказываться от некоторых вещей (а как же «вконтактик»?). Но профиты от такого подхода превышают потери. Кроме хорошего здоровья и нормального внешнего вида, ты приобретешь еще один профит: спортсмены – это всегда веселая компания. Речь не о «качках» или повернутых на похудении «фитоняшках», а именно о спортсменах. Выезды на соревнования, тренировки, тусовка после занятий, сборы – это все дает новые знакомства, новые места, новые ощущения. Ты уверен, что не хочешь попробовать?

Есть мнение, что «спорт – это вредно, и все спортсмены к 30 становятся инвалидами». В этом есть доля правды, но все зависит от вашего подхода и наличия головного мозга в выделенном для него месте. Если, придя в зал вместо разминки рванешь к тренажерам или после простоя пробежишь десяток километров – есть шанс надорваться. Правильные занятия – это не всегда то, что люди видят в красочных мечтах, но разумный подход к спорту помогает сохранить и улучшить здоровье.

«Спорт – это очень дорого» – снова возразят скептики. Ну, вот это 100 %. Если твоя мечта – авторалли или скайдайвинг – это действительно будет стоить немало. В обратном случае, никто не заставит тебя с ходу покупать брендовые вещи 2XU, навороченные кроссовки или ракетку за 100 баксов. Спортивная одежда, пара беговых кроссовок (любимые бутсы или кеды придется отставить – не все, на чем написано «Sport» годится). Если говорить о студенческих секциях, то большую часть экипировки можно получить прямо на месте. А уже потом, со временем, можно обзавестись всем, чем хотелось бы (дада, и ракеткой за 100 \$). Также занятия могут потребовать затрат на оплату тренировок. Но подумай – сколько придется потратить позже? На лечение своей тушки, «убитой» веселой беззаботной жизнью. Суммы несопоставимы, не правда ли? Так что реши сам...

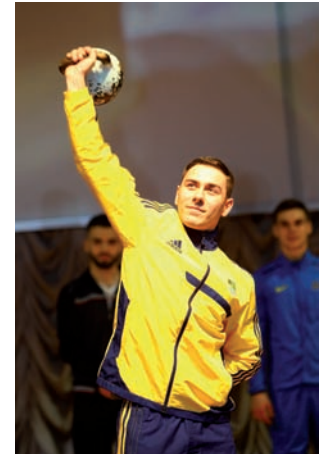
Теперь представь, что ты все же начал и добился успеха. В руках заветная медаль, за спиной – куча часов тренировок. Что дальше? А дальше – следующая цель. Потому что, как хорошо сказал Элия Голдратт: «Цель – это процесс постоянного совершенствования». И сделать «save» в жизни не получится. Поэтому стоишь на месте – значит деградируешь.

Всегда ваш, К.О.

**СПРАВКА**

Автор данной статьи занимается альпинизмом и скалолазанием, неоднократно покорял горные вершины, а 9 апреля в рамках Харьковского международного марафона успешно пробежал дистанцию в 42 км.

## КОНКУРС ДЛЯ ВІДВАЖНИХ ЧОЛОВІКІВ



30 березня в стінах нашого університету відбувся конкурс «Містер ХНМУ – 2016» за підтримки Профспілкової організації студентів Харківського національного медичного університету.

Сім відважних хлопців зійшлися на сцені актового залу, щоб довести, що саме один з них є найкращим. Вони показали всі свої різноманітні таланти та взяли участь у спортивному конкурсі. Увесь вечір під час концерту юнаків підтримували бурхливими оплесками глядачі.

У фіналі конкурсу місця розділилися наступним чином:

- Містер ХНМУ – **Олексій Коломієць.**
- Віце-містер – **Валерій Шашенков.**
- Містер Креатив – **Сергій Пономарьов.**
- Містер Інтелект – **Антон Першин.**
- Містер Фото – **Алі Самі Ходжаїж.**
- Містер Спорт – **Дмитро Костенко.**
- Містер Стиль – **Георгій Схиртладзе.**

Вітаємо всіх хлопців з перемогою, бажаємо ніколи не зупинятися на шляху до нових цілей та висот!

## ПЕРШІ КРАСУНІ УНІВЕРСИТЕТУ



14 квітня в актовому залі університету відбулося справжнє свято краси – конкурс «Міс ХНМУ – 2016».

Вісім студенток змагалися за право носити титул найгарнішої дівчини нашого вишу. У цей вечір конкурсантки порадували яскравими номерами, а глядачі дарували дівчатам нескінченні овації.

У підсумку призові місця розподілилися наступним чином:

- Міс ХНМУ – **Діана Георгій.**
- Перша Віце-міс – **Катерина Мардус.**
- Друга Віце-міс – **Маргарита Пруденко.**
- Міс «Глядацьких симпатій» – **Вероніка Дудченко.**
- Міс «Неповторність» – **Юлія Селіна.**
- Міс «Принцеса» – **Людмила Кравець.**
- Міс «8 чудо світу» – **Анастасія Рожанська.**
- Міс «Кінозірка» – **Єлизавета Запорожченко.**

Вітаємо чарівних переможниць та бажаємо подальшого творчого розвитку!

Інформацію підготував **Олександр Кислов**



## ЮВІЛЯРИ

У квітні свій ювілей святкують: асистент кафедри внутрішньої медицини №1 **Анастасія Олександрівна Андрєєва**, ст. диспетчер деканату VI факультету з підготовки іноземних студентів **Олена Володимирівна Белякова**, ст. лаборант кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я **Антон Ігорович Білостоцький**, ст. диспетчер деканату VI факультету з підготовки іноземних студентів **Юлія Миколаївна Бондаренко**, доцент кафедри внутрішніх та професійних хвороб **Вікторія Валентинівна Бязрова**, завідувач відділу обслуговування навчальної літератури Наукової бібліотеки **Яніна Едуардівна Вінокурова**, оператор газової котельні гуртожитку №2 **В'ячеслав Павлович Гончар**, асистент кафедри акушерства та гінекології №1 **Ельвіра Володимирівна Горбатовська**, асистент кафедри акушерства та гінекології №2 **Оксана Григорівна Граділь**, провідний інженер відділу охорони праці **Микола Іванович Граматюк**, доцент кафедри хірургії №3 **Ігор Андрійович Дехтярук**, зубний технік зуботехнічної лабораторії УСЦ **Вадим Геннадійович Задороний**, асистент кафедри патологічної анатомії **Оксана Володимирівна Калужина**, рентгенлаборант рентгенологічного кабінету УСЦ **Олена Петрівна Кацапова**, бухгалтер **Анна Вікторівна Колісник**, асистент кафедри внутрішньої медицини №3 **Марія Валеріївна Кулікова**, сторож господарчого відділу **Юрій Миколайович Носов**, доцент кафедри терапевтичної стоматології **Олена Вікторівна Палій**, ст. лаборант кафедри патологічної фізіології імені Д.О. Альперна **Валентин Олександрович Перін**, в.о. завідувача кафедри медицини невідкладних станів, анестезіології та інтенсивної терапії **Анатолій Антонович Хижняк**, доцент кафедри онкології **Андрій Сергійович Ходак**, лаборант кафедри загальної хірургії №1 **Лариса Яківна Черепеннікова**, прибиральник службових приміщень господарчого відділу **Лідія Андріївна Чернова**, доцент кафедри анатомії людини **Олександр Олександрович Шевцов**, начальник відділу матеріально-технічного постачання **Юрій Сергійович Шестопалов**.

*Шановні ювіляри!*

*Прийміть від колективу ХНМУ щирі вітання й побажання міцного здоров'я, добробуту та стабільності, вірних друзів, втілення в життя всіх благородних задумів та заповітних мрій! Нехай у вашій оселі завжди панують любов, щастя, злагода та сімейне благополуччя!*

АРТ  
Терапія

**Говард Беренс** – прогресивний американський художник-живописець, которого по заслугам именуют «Моне XXI века», единственный в своем роде искусный мастер работы «ножом по палитре», то есть использует нож вместо кисти. Писать картины он начал в 17 лет, будучи прикованным к кровати из-за аварии. Официально образование получил в университете Мэриленда, Колледж-Парк, где ему было присвоена степень магистра живописи, а также скульптуры.



## «Медичний університет»

Реєстр. свідоцтво ХК № 2098 – 839 ПР від 05.03. 2014 р.

**Засновник** – Колектив Харківського національного медичного університету.

Газета виходить один раз на місяць

**Адреса редакції:** 61022, Харків, пр. Науки, 4.

**Гол. корпус, 5 поверх, тел. 707-73-60**

**e-mail:** redakt@knuu.kharkov.ua

**www.knuu.kharkov.ua**

Підписано до друку 25.04.2016. Формат 60 x 90/4.

Папір офсетний. Гарнітура Pragmatica. Друк офсетний.

Умов. друк. арк. 8. Обл.-вид. арк. 8,5.

Тираж 500 прим. Зам. № 04/25.

Видання підготовлено та надруковано

у ТОВ ВПП «Контраст».

61166, м. Харків, пр. Науки, 40,

т. (057) 719-49-13, 717-76-51



Реєстраційне свідоцтво ДК № 178 від 15.09.2000

За точність викладення фактів відповідальність несе

автор. Рукописи не рецензуємо й не повертаємо. Точка

зору авторів публікацій може не збігатися з позицією

редакції. Передрук лише з дозволу редакції газети.

**Редактор В. Захаревич**

**Коректори М. Тарасенко, Є. Рубцова**