



ДОРОГІ СТУДЕНТИ!

Раді вітати вас у лавах нашого університету!

Цього року ви вступили на тернистий шлях, який докорінно змінить ваше подальше життя.

Поетапно ви формуватимете нові звички, оточення, знання та стиль життя.

Тепер лише від вас залежатиме здоров'я пацієнтів і нашої нації.

Сьогодні державі потрібні справжні знавці своєї справи: сильні, освічені та стійкі.

У ваших руках майбутнє України, тож давайте будувати його разом.

Я бажаю вам наполегливості, жаги до навчання та сміливості для скорення нових медичних вершин.

Дорогі студенти, бажаю нам всім мирного неба над головою!

Ви – найкращі, найсміливіші, найрозумніші. Будьте такими завжди!

*З повагою
ректор Т.М. Бойчук*



ШЛЯХИ РОЗВИТКУ В СТІНАХ НАШОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Студентські роки – це не лише вивчення дисциплін 24 години 7 днів на тиждень, а також чудова можливість реалізувати себе в інших напрямках.

Тому для вас ми пропонуємо перелік можливостей в нашому університеті, які заслуговують на ваш вільний час:

- Студентська рада запрошує найкращих студентів, які відчувають у собі дух реформаторства та хочуть брати активну участь у житті університету

- «Школа лідера»

- Студентське наукове товариство (СНТ) допоможе реалізувати науковий потенціал та закласти фундамент для майбутніх звершень:

- 55 наукових гуртків на базі кафедр;

- «Дебатний клуб»;

- Міжнародний конгрес ВІМСО;

- Народний студентський театр та народний аматорський ансамбль пісні і танцю «Трембіта» мають на меті виявити та реалізувати

творчий потенціал серед студентів БДМУ у багатьох напрямках:

- театральна студія;
- естрадно-вокальна студія;
- художня студія;
- хореографічна студія;
- інструментальна студія;
- поетичний клуб;

- студія художньої фотографії та відео;

- команда КВК;
- студія ораторського мистецтва;

- Студентська газета «Гіпократ-ик» запрошує молодих авторів та надає їм можливість ділитись своїм талантом

- Спортивно-оздоровчі секції та спортивні клуби з 17 видів спорту покликані підвищити рівень фізичної підготовки та вивчити техніку нового виду спорту для аматорів та студентів, котрі хочуть увійти до збірних команд БДМУ.

- Playback-театр «Луна» запрошує тих, хто прагне самодослідження та самовдосконалення, розвитку лідерських якостей та подолання страхів.



СЛОВО ГОЛОВИ СТУДЕНТСЬКОЇ РАДИ

Голова Студентської ради – людина серйозна і постійно зайнята. Проте Божедар Мафтичук, який в кінці минулого року обійняв цю посаду, приділив нам трохи часу і відповів на запитання, що цікавлять кожного.

- Чому ти вирішив присвятити свій вільний час студентському самоврядуванню?

Я був впевнений, що це корисно і перспективно. Це величезний досвід, необхідний для кожної людини, яка хоче досягти в житті значних висот. Прагнення та можливість змінювати студентське життя на краще дали мені шанс розвиватись.

- Чи думав ти, що виграєш на виборах і випередиш своїх конкурентів?

Я сподівався на це, але в мене були гідні конкуренти, і ніколи не можна бути занадто впевненим у собі. Я вдячний тим людям, які мене підтримували і вірили в мене.

- Чи багато зусиль довелося докласти, щоб обійняти таку важливу посаду в стінах нашого університету?

Небагато. Достатньо вміло виконувати поставлену перед собою задачу, бути ініціативним та харизматичним.

- Як просувається робота над виконанням тих обіцянок, які ти давав у передвиборчій агітації?

На даному етапі відбуваються "підготовчі роботи", але в подальшому за допомогою плідної співпраці всієї команди студентської ради розпочнеться виконання нашої програми. Я думаю, що всі розуміють, скільки роботи треба докладати до її реалізації.

- Які зміни ти плануєш втілювати у житті?

Скоріше не зміни, а покращення в поінформованості студентів. Як показує досвід, це одна з основних проблем, яку намагалися вирішити всі мої попередники, тому я докладу максимум зусиль, щоб це питання остаточно було розв'язане.

- Чи радишся ти зі своїм попередником, Віктором Романчуком?

Так, і не тільки з ним. Також з ректорами та всією своєю командою. А Віктору Васильовичу я особливо вдячний за весь досвід, який він мені передав, адже це дозволило швидко увійти в роботу.

- Чи вдається тобі успішно поєднувати навчання і активну участь у студентському житті?

Вдається, і слід зауважити, що разом з навчанням та самоврядуванням



мені вдається поєднувати і сімейне життя. Я впевнений, що якщо правильно розставляти пріоритети, то можна знайти час для всього.

- Побажай щось нашим першокурсникам, перед якими тільки відкривається цей тернистий шлях до зірок.

Враховуючи всю важкість першого курсу, я бажаю витримки та наполегливості, а також усвідомлення того, що успіх не терпить лінощів. Будьте активними, працюйте над саморозвитком та пам'ятайте, що студентські роки – це найкращий період життя.

ТВІЙ КЛЮЧ ДО МІЖНАРОДНОЇ СПІВПРАЦІ

Основна мета Асоціації – надати можливість студентам-медикам України брати участь у всіх проектах у рамках діяльності International Federation of Medical Students' Associations (IFMSA). IFMSA – Міжнародна федерація асоціацій студентів медиків, яка є консультативно-дорадчим органом ВООЗ. IFMSA об'єднує більше 1 200 000 студентів з усього світу. UMSA дозволить студентам-медикам, членам Асоціації: – брати участь у міжнародних наукових обмінах; – проходити виробничу практику у найкращих лікарнях світу; – брати участь у вирішенні глобальних проблем охорони здоров'я; – реалізовувати свої ідеї та проекти.

Головою локального представництва UMSA є Дмитро Косован. Головою комітету професійного обміну (Standing Committee on Professional Exchange, SCOPE) – Юлія Карлійчук. Мета комітету SCOPE – розвиток міжнародної співпраці та сприяння культурному порозу-

мінню між студентами-медиками та спеціалістами через організацію програми обміну. Минулого семестру до нас по обміну приїжджала студентка з Мексики, яка успішно пройшла стажування на базі Буковинського державного медичного університету. Головою комітету охорони здоров'я (SCOPH) є Уляна Тимків. Комітет займається проектами, які стосуються здоров'я та благополуччя населення, включаючи глобальні проблеми охорони здоров'я, політику в області охорони здоров'я, пропаганду здорового способу життя. Головою комітету Медична освіта (SCOME) – Сергій Гідора. Цей комітет реалізував багато цікавих проектів, а саме: «MedVid», «Lecture Day», проведення різноманітних тренінгів. Головою комітету «Репродуктивне здоров'я, ВІЛ/СНІД» (SCORA) – Яна Рудяк. Їх мета – забезпечення учасників комітету знаннями про пропагування репродуктивного здоров'я та прав у своїх локальних

комітетах із врахуванням культурних і соціальних особливостей нашої країни. Це досягається шляхом тренінгів, конференцій та форумів для студентів-медиків, а також проведенням акцій для населення нашого міста.

Головою комітету «Права людини та мир» (SCORP) – Іванна Яремчук. Вона є національним координатором SCORP. Діяльність комітету з прав людини та суспільства ґрунтується на реалізації національних та місцевих проектів, спрямованих на допомогу людям та суспільству, котрі з певних причин потребують підтримки і захисту прав, а також проведення дебатів. Основні завдання комітету – боротьба з дискримінацією різного генезу. Якщо ти активний студент, не боїшся труднощів, бажаєш пройти практику в найкращих лікарнях світу, то звертайся до голови відділу PR\Social Media UMSA локального представництва Світлани Чобанюк.

ЯК ЗАРЕКОМЕНДУВАТИ СЕБЕ В КОЛЕКТИВІ

Як зарекомендувати себе в новому колективі? Як стати людиною до думки якої прислухатимуться? Як знайти друзів? Відповіді на ці запитання допоможуть першокурсникам стати «своїми» у групі та на курсі.

Вступ до університету і початок навчання – це новий етап життя, що супроводжується стресом і соціально-психологічною адаптацією.

Від першого кроку в аудиторію в ролі студента до завершення університету – академічна група є важливим елементом як особистісного, так і професійного розвитку. Студентська група організовується за формальними (офіційними) ознаками. Але до кінця першого курсу вона перетворюється на колектив, для якого основною об'єд-

5. Як правило, у колектив легко приймають людей, які уміють веселитися, тому якщо у Вас почуття гумору – скористайтесь цим (але й не зловживайте).

6. Будьте доброзичливі і ввічливі з усіма, не віддаючи переваги нікому, адже ви поки й справді не знаєте, кому слід віддати перевагу.

7. Налаштуйтеся на серйозну роботу від самого початку, тому що саме в перші дні ви закладаєте фундамент своїх майбутніх успіхів.



нуючою силою є спільність інтересів його членів.

Природнім є бажання, щоб новий колектив прийняв за «свого», а психологічний клімат в групі був приємний і доброзичливий. І хоча, передбачити все неможливо, швидше адаптуватися Вам допоможуть кілька важливих правил:

1. Перше враження – найсильніше. Справити приємне враження на одногрупників можна, відкрито їм посміхаючись і зберігаючи впевненість у погляді.

2. Спостережливість – допоможе адаптуватися в новій обстановці. Запам'ятовуйте імена колег, їх захоплення і вподобання тощо.

3. Спробуйте знайти спільні інтереси з усіма одногрупниками, запропонуйте разом провести час.

4. Знайдіть в колективі людей, які поділяють Ваші погляди, спробуйте налагодити з ними контакт, зберігаючи при цьому «розумну» дистанцію.

8. Не бійтесь перепитати, якщо Вам щось незрозуміло.

9. Не слід заперечувати, або навпаки категорично відстоювати права і свободи (жінок, тварин тощо), критикувати дії одногрупників, відразу брати на себе всю відповідальність за діяльність усієї групи, давати розумні поради.

10. І найважливіше – залишайтеся собою в будь-якому випадку, ведіть себе природньо і ставтеся до людей так, як хочете, щоб ставилися до Вас!

Перший курс – це важко, але нові знайомства, бажання вчитись і впевнено крокувати до поставлених цілей зроблять ваші студентські роки незабутніми, тут Ви знайдете підтримку викладачів, ґрунтовні знання і вірних друзів. Успіхів у починаннях!

Світлана МАТВІЙЧУК
інформація надана МПЦ БДМУ
Вікторією ОСИПЕНКО

ПРИЧИНИ, ЩОБ НАЗАВЖДИ ВІДМОВИТИСЬ ВІД ЦУКРУ

Багато з нас знають, що цукор шкідливий, але продовжують вживати солодощі. Хотілось би відмітити, що в чистому вигляді він не існує у природі. То які ж наслідки ховаються за зайвою ложечкою до чаю? Ми допоможемо побороти бажання з'їсти цукерку, навівши вам 5 переконливих причин.

Цукор викликає відкладення жиру.

Споживаний цукор надходить у печінку і зберігається там у вигляді глікогену. Якщо глікогенові запаси починають перевищувати норму, надлишок цукру зберігається у вигляді жиру, який відкладається, головним чином, на стегнах і животі, що особливо не сподобається дівчатам. Крім того, варто пам'ятати, що цей висококалорійний продукт не містить ні вітамінів, ні мінеральних речовин, ні клітковини.

Цукор створює почуття помилкового голоду.

Основна причина виникнення почуття помилкового голоду – різке підвищення та спад рівня глюкози в крові. Споживання цукру призводить до занадто швидкого підвищення рівня глюкози та інсуліну, викликаючи помилкове відчуття голоду і сприяє переїданню.

Цукор послаблює кістки.

Щоб засвоїти рафінований цукор, організму доводиться витратити велику кількість кальцію – це речовина просто вимивається з кісткових тканин, в результаті чого відбувається їх витончення, що приводить до остеопорозу. Крім цього, цукор впливає на стан зубів: він сприяє підвищенню рівня кислотності, з-за чого в ротовій порожнині активно розмножуються хвороботворні бактерії, псують емаль зубів.

Цукор прискорює старіння шкіри.

Любителі солоденького ризикують достроково заробити зморшки: цукор відкладається про запас у колагені – білку, який становить основу сполучної тканини, і робить шкіру менш пружною і еластичною.

Цукор викликає звикання.

Останні дослідження вчених довели, що цукор викликає звикання. Зміни, які він спричиняє в головному мозку є схожими до тих, що викликають психоактивні речовини.



ЗАХОДИ В ЧЕРНІВЦЯХ

ДЕНЬ МІСТА: Чернівці святкують 609 річницю 07 жовтня 2017 – 08 жовтня 2017

Концерт Христини Соловій
15 жовтня 2017, 19:00

Чернівецька обласна філармонія.

Голос, що зачаровує з першої пісні. Краса, що оспівана у легендах. Музика, яка зворушить найтвердіші серця.

Résonance. П'ятиріччя оркестру.
09 жовтня 2017, 19:00

Чернівецький музично-драматичний театр імені Ольги Кобилянської.

Музиканти гурту «Resonance» — це викладачі консерваторії, музиканти філармонії, оперного театру, будинку органної та камерної музики з різних міст України. Вони подарують Вам неймовірні, справжні емоції.

MOZART L'Opera Rock Le Concert
12 грудня 2017, 19:00

Чернівецький музично-драматичний театр імені Ольги Кобилянської.

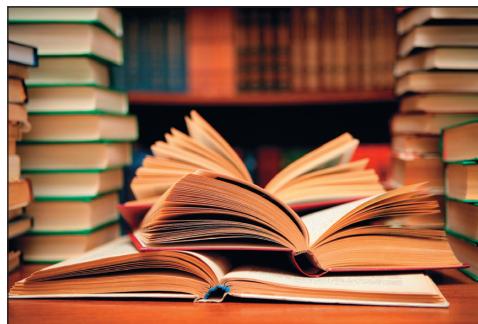
Дві пристрасті, дві любові, чарівність та вічність. Чи знайома вам ця історія? Сім блискучих солістів + симфонічний оркестр + хор + рок-бэнд! Здається, що це ідеальна формула для незабутнього вечора.



ВИБІР РЕДАКЦІЇ

Психологія дає нам можливість пізнати глибину людської душі, зрозуміти почуття, вчить нас «читати» невербальні сигнали, будувати здорові відносини, але в першу чергу психологія спрямована на пізнання власного Я. Лише усвідомлення себе як особистості, рівновага поведінкової та емоційної сфер дасть нам можливість цілеспрямовано рухатись до мети і, власне, дозволить нам віднайти вірний напрям. Досвід поколінь у поєднанні з самоаналізом дадуть нам шанс жити в гармонії з внутрішнім світом.

Ірвін Ялом «Коли плакав Ницше» — книга американського психолога і психіатра, котра, без сумніву, заслуговує вашої уваги. Книга описує зародження психоаналізу, відкриває перед нами завісу часу і дозволяє заглянути в душі видатних людей. Незважаючи на складність тематики, автору вдається, в доволі легкому для розуміння стилі, пояснити нелегкі для усвідомлення, але важливі для нас речі. Як на мене, ця книга змусить задуматись над собою і стане прекрасним кроком до усвідомлення своїх внутрішньо особистісних конфліктів і закриття інсайтів.



Я. Вишневський і З. Іздебський «Інтимно. Розмови не лише про кохання». Коли я побачила ім'я Вишневського, то подумала, що це черговий роман про кохання і стосунки, що виявилось правдою лише частково, бо вектор даної тематики був скерований не зовсім у звичному для відомого автора руслі. Це видання є свого роду ключем на шляху пізнання деяких аспектів ще одного важливого складника для цілісності Я- нашої сексуальності. Сфера інтимності не є звичною для обговорення в нашому суспільстві, що призводить до виникнення проблем в особистому житті, нерозуміння причин та мотивів поведінки пари. Що, власне, входить в поняття «норми» та «нормальності» і чим ми керуємось, втілюючи один з основних інстинктів — це й намагаються нам пояснити два відвертих поляки.

Для чого нам розуміти власну сутність? Для того, щоб знайти причину

вранці підняти з ліжка, щоб знайти мету, що змушуватиме рухатись вперед. Це стане свого роду еліксиром для пролонгації нетлінності душі.

«Допоки не зіграв у ящик» — трагікомедія, що нагадає нам — життя має тенденцію завершуватись. Двоє чоловіків, котрі вирішують прожити життя, коли воно практично дійшло свого логічного кінця. Невже для того, щоб жити, нам потрібно померти? Раджу переглядати фільм з блокомтом і ручкою, паралельно створюючи список того, що хочете втілити в життя. І пам'ятайте: не чекайте належного часу,

бо він ніколи не настане. Визначте для себе, чого хочете і створіть ідеальний момент власноруч. Не перетворюйте мету на нездійсненну мрію.

«Сім життів» — драма, котра, на мою думку, покликана посіяти в свідомості розуміння своєрідної необмеженості людських можливостей і віру в те, що змінити світ на краще в наших силах. Акумуляована в нашій свідомості та несвідомому енергія повинна мати вихід. Але знову ж таки ми повертаємось до першочергового питання — розуміння власного єства, адже без цього ми матимемо лише частинки мозаїки і не зможемо скласти все воедино. Каталізатором дій повинні бути ми самі, мотивовані результатами самоаналізу.

Праця над собою кропітка, проте варта того. Подаруйте собі та оточенню шанс насолодитися найкращою версією власного Я.

Станович Христина