

Не тільки сам лікар повинен вживати в справу все, що необхідно, але й хворий, й оточуючі, й усі зовнішні обставини мають сприяти лікарю в його діяльності.

ГИППОКРАТ

газета
для здорових
і хворих

ЙОГО ВЕЛИЧНІСТЬ —

ПАЦІЄНТ

Щомісячна газета

Випускається з 2001 року Вересень 2025 № 7 (246)

ОДЕСЬКИЙ МЕДУНІВЕРСИТЕТ — ОДЕСИТАМ

У НОМЕРІ:

- | | | | |
|--|---------|---|---------|
| • Одеський медичний інститут у роки історичних потрясінь | стор. 1 | • П'єр Фошар — батько сучасної стоматології | стор. 4 |
| • Професор Ігор Гладчук | стор. 2 | • Морське повітря і вода — джерело здоров'я та гармонії | стор. 7 |

НАША ІСТОРІЯ

ОДЕСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ ІНСТИТУТ У РОКИ ІСТОРИЧНИХ ПОТРЕЯСІНЬ

Медицина особливо тісно пов'язана з великими суспільними й політичними змінами, що відбувалися в історії людства. Початок діяльності медичного факультету був сповнений надій, однак йому довелося пройти крізь суворі випробування часу — революції, війни та періоди нестабільності.

Воєнні та революційні події 1905–1907 років значно уповільнили подальший розвиток факультету, зокрема його матеріальне забезпечення та вдосконалення навчального процесу. Частина клінічних кафедр, серед яких госпітальна терапія та госпітальна хірургія, залишилася недобудованою. Ба більше, у 1905–1906 навчальному році заняття взагалі не розпочалися.

Період Першої світової війни (1914–1918) став ще одним важким випробуванням: багато викладачів були мобілізовані на фронт, а клінічні бази факультету переобладнали на шпиталі для лікування поранених солдатів. Відповідаючи на нагальні потреби війни, факультет здійснював прискорену підготовку лікарських кадрів, намагаючись зберегти

належний рівень медичної освіти в екстремальних умовах.

Після завершення війни ситуація залишалася напруженою. Революція 1917 року та постійна зміна влади в місті призвели до глибокої дестабілізації. Університет, до складу якого входив медичний факультет, неодноразово закривали й знову відкривали, а матеріально-технічна база перебувала у критичному стані.

Зі встановленням радянської влади в Одесі у лютому 1920 року відбулися суттєві зміни в системі вищої освіти. На базі медичного факультету було створено Медичну академію (діяла з кінця 1920 до початку 1922 року), яка згодом трансформувалася у Медичний інститут. У тому ж 1920 році Одеські вищі жіночі медичні курси були об'єднані з новоутвореним інститутом.



Навчальний процес поступово стабілізувався. Значна увага приділялася вирішенню кадрового питання: на вакантні посади запрошували досвідчених і кваліфікованих фахівців, що забезпечило поступове відновлення повноцінної освітньої та наукової роботи.

1 Педагогічна та наукова діяльність колективу Одеського медичного інституту була перервана Другою світовою війною. З літа 1941 року Одеса опинилася серед прифронтових міст. Часті ворожі авіаційні нальоти, а згодом і наближення лінії фронту створили надзвичайно складну воєнну ситуацію. Усі сфери життя міста були повністю зорієнтовані на забезпечення потреб фронту. Клініки при більшості лікувальних кафедр оперативно перепрофілювали на військові шпиталі, де цілодобово надавали допомогу пораненим. З перших днів війни багато викладачів, студентів і працівників інституту були мобілізовані. Чимало професорів вирушили на фронт, а випускники інституту поповнили лави військових лікарів.

У перші ж дні війни бомба влучила в будівлю студентської бібліотеки, що спричинило пожежу та її повне знищення. Частину бібліотечного

фонду вдалося врятувати й тимчасово розмістити в підвальних приміщеннях головного корпусу.

Негативний перебіг воєнних подій зумовив евакуацію навчального закладу, внаслідок чого його робота була тимчасово припинена. Війна й окупація завдали Одесі величезних втрат, і значних матеріальних збитків зазнав також Одеський медичний інститут. Було повністю зруйновано клініку шкірно-венеричних хвороб, вивезено рентгенологічне й фізіотерапевтичне обладнання, мікроскопи, електрокардіографи, аналітичні ваги, а також інвентар клінік. Крім того, повністю знищено три студентські гуртожитки та інститутську друкарню.

Відновлення діяльності Одеського медичного інституту розпочалося одразу після звільнення міста у квітні 1944 року. Незважаючи на складні повоєнні обставини, поступово відновлювалася робота клініч-

них баз, лабораторій та бібліотеки. Навчальний процес стабілізувався, а кількість випускників неухильно зростала.

Сьогодні наш університет знову стоїть перед викликами історії. Навчальний процес трансформується відповідно до потреб зміцнення та розвитку медицини і медичної освіти в умовах війни. На жаль, ми вже ведемо скорботний список випускників, які віддали своє життя заради захисту Батьківщини. Водночас їхня жертвність надихає нинішнє покоління здобувачів і викладачів на ще більшу відданість професії та служіння народу.

Попри всі випробування, колектив університету з надією дивиться у майбутнє, не зупиняючись у розвитку та працюючи заради добробуту країни й допомоги людям.

Олена УВАРОВА,
к. і. н., доцент кафедри
суспільних наук

ДО 125 – РІЧЧЯ ОНМедУ

ПРОФЕСОР ІГОР ГЛАДЧУК:

роль Одеського національного
медичного університету
як провідного освітнього і наукового
центру лише зростатиме



Кафедра акушерства і гінекології Одеського національного медичного університету — одна з провідних в Україні. Вона зберігає авторитет завдяки поєднанню академічних традицій, сучасним підходам до навчання та потужній клінічній базі. Попри пандемію та війну, тут не припинялася освітня й наукова робота. Викладачі беруть участь у міжнародних проєктах, готують молодих фахівців на високому рівні, впроваджують сучасні технології, залишаючись вірними принципам доказової медицини.

Про виклики, досягнення та майбутнє кафедри акушерства і гіне-

кології розповів її завідувач, доктор медичних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України Ігор Зіновійович Гладчук.

Ігорю Зіновійовичу, як змінювалися підходи до викладання освітніх компонентів та як були інтегровані сучасні технології в освітній процес?

Фундамент навчального процесу академічних кафедр, до яких належить і наша кафедра акушерства і гінекології, — класичні, базові знання, перевірені часом і практикою. Вони становлять основну частину обсягу необхідних знань

як для здобувачів вищих закладів освіти, так і лікарів-інтернів і курсантів післядипломного навчання. Водночас не можна ігнорувати той факт, що прогрес — це постійний, безперервний процес, який стосується й нашої сфери акушерсько-гінекологічної практики.

За роки незалежності відбулося суттєве оновлення навчальних програм: ми позбулися застарілих ідеологічних штампів, які були притаманні радянській системі, вилучили матеріали, що не мали наукового підтвердження, натомість активно впровадили інноваційні методи навчання. Особливу увагу приділено

оновленню як у допідготовчій, так і післядипломній освіті, що у сукупності наблизило стандарти нашої кафедри до європейських, враховуючи реформу в руслі Болонського процесу. Приємно відзначити, що такі зміни спостерігаються по всій Україні, проте наша кафедра має доступ до значно ширшого спектра можливостей. Адже у нашому розпорядженні є Багатопрофільний медичний центр — Університетська клініка, що значно спрощує і покращує якість підготовки майбутніх лікарів. Такої інфраструктури, на жаль, немає в більшості медичних закладів освіти країни. Це стало можливим завдяки далекоглядній політиці ректора ОНМедУ, академіка Валерія Миколайовича Запорожана, який розумів, що без клінічної бази високої якості підготовка фахівців на світовому рівні неможлива.

— **Пандемія COVID-19, а потім і повномасштабна війна стали сер-**



йозними викликами для освітньої та наукової роботи на кафедрі?

Так, під час пандемії COVID-19, а потім у ще більш драматичний період війни, ми, як і весь університет, були змушені швидко адаптуватися. В умовах обмежень ми поєднували

очне та дистанційне навчання, аби не припиняти освітній процес ні на мить. Це було непросто, адже поява дистанційних форматів створила багато нових викликів у методиці викладання, особливо в такій практично орієнтованій спеціальності.

Пандемія та війна наклали свій відбиток і на наукову роботу. Деякі напрями довелося тимчасово призупинити через логістичні та фінансові труднощі. Однак традиційні й важливі для кафедри напрями, започатковані ще академіком Запорожаном, успішно продовжуються. Йдеться про малоінвазивну ендоскопічну хірургію в гінекології, реконструктивно-пластичну тазову хірургію, а також про різноманітні аспекти патологічного акушерства.

Напередодні пандемії ми змогли створити на базі кафедри та гінекологічної клініки академічний і клінічний Центр ендометріозу, сертифікований Європейською лігою ендометріозу. Цей центр не тільки проводить клінічну роботу, а й виконує наукові дослідження, веде викладацьку діяльність, що дуже нас тішить, оскільки він наразі є єдиним в Україні такого рівня.

Під керівництвом професорів кафедри щороку захищаються численні дисертації, публікуються монографії, підручники та навчальні посібники. Наші співробітники постійно беруть участь у провідних світових і європейських форумах, виступають із доповідями, а також запрошуються як експерти на майстер-класи. Це сприяє не лише розвитку кафедри, а й **4** ➤





З підвищенню рівня української акушерсько-гінекологічної науки в міжнародному контексті.

— Підготовка нової генерації лікарів-акушерів-гінекологів потребує не лише ґрунтовних знань, а й практичних навичок, критичного мислення, сучасного бачення. Як кафедра забезпечує високий рівень підготовки інтернів, магістрів, аспірантів?

У нас завжди було багато бажаючих опанувати акушерство та гінекологію, і ми пишаємося цим. Студенти проявляють глибоку зацікавленість ще під час навчання, тому двері студентського наукового

гуртка кафедри завжди відкриті. Там вони мають змогу детальніше ознайомитися з дисципліною, розвинути перші наукові навички.

Серед наших гуртківців є переможці Всеукраїнських олімпіад з акушерства та гінекології, а також учасники й лауреати студентських наукових конференцій. Це свідчить про високий рівень підготовки і підтримки молоді. Лава аспірантів на кафедрі майже ніколи не пустує, що є додатковим підтвердженням зацікавленості й активної роботи з молодими спеціалістами.

Кафедра створює всі умови для розвитку не лише у навчанні, а й у

науковій, клінічній та міжнародній сферах. Молоді лікарі отримують доступ до сучасних методик, симуляційного навчання, можливості проходити практику у провідних клініках, брати участь у конференціях.

— Акушерство та гінекологія — одна з найвідповідальніших і водночас найгуманніших галузей медицини. Яку роль має відігравати ОНМедУ як провідний освітній і науковий центр у її розвитку?

Майбутнє акушерства і гінекології безумовно буде тісно пов'язане з найкращими світовими тенденціями. Україна визначила для себе цивілізований європейський вектор розвитку, і ми прагнемо, щоб наша галузь максимально відповідала цим стандартам.

Особливо важлива тісна міжнародна співпраця — вона є ключовим чинником для успішного реформування медичної освіти, науки і практики. Саме в мирний час цей тренд стане сталим, а роль Одеського національного медичного університету як провідного освітнього і наукового центру лише зростатиме.

Ми впевнені, що об'єднання зусиль викладачів, клініцистів і молодих фахівців сприятиме досягненню високих стандартів у підготовці акушерів-гінекологів і підвищенню якості медичної допомоги в Україні загалом.

Бесіду вела Олена ФОМІЧ

ЦЕ ЦІКАВО!

П'ЄР ФОШАР — БАТЬКО СУЧАСНОЇ СТОМАТОЛОГІЇ

Сьогодні стоматологія — одна з галузей медицини, що стрімко зростають. Цифрові технології, лазери, 3D-друк, імплантати та новітні матеріали роблять візит до стоматолога швидким, комфортним і навіть приємним. Але так було далеко не завжди. Шлях до сучасної стоматології пролягав крізь тисячоліття проб і помилок, міфів і відкриттів, відчайдушних спроб полегшити біль і зберегти зуби.

ВІД НЕОЛІТУ ДО ДАВНЬОГО ЄГИПТУ

Археологи знаходять свідчення того, що перші «зубні лікарі» з'явилися ще дев'ять тисяч років тому. У неоліті люди свердлили зуби й навіть використовували примітивні пломби зі смолистих речовин. Згодом етруски винайшли перші протези — вони



Перше свердло епохи неоліту (9 тисяч років до н. е.)



Протезування у давніх етрусків



Абу Алі ібн Сіна (Авіценна)

вставляли у щелепу зуби тварин, підганяючи їх за розміром.

У Давньому Єгипті стоматологія досягла вражаючого рівня. Єгиптяни не лише лікували запалення ясен і пломбували зуби пастами з пемзи, яєчної шкаралупи та смоли, а й знали секрет зубної пасти. У муміях науковці знаходять золоту дротину, якою лікарі фіксували штучні зуби. Один із перших відомих «стоматологів» в історії — Хесі-Ре, царський лікар, про якого свідчить напис: «Найвеличніший серед лікарів, що лікують зуби».

АНТИЧНІСТЬ І СХІД

Римляни винайшли протези із золота, але дозволити собі таку розкіш могли лише багатії. Прості люди частіше залишалися без зубів, утішаючись тим, що їхні зуби принаймні не свердлили розпеченим залізом. Цікаво, що для чищення зубів вони використовували... сечу, вважаючи, що вона вибілює емаль.

На Сході стоматологія розвивалася по-своєму. У Китаї вже 2500 років тому описували гінгівіт, пародонтальні абсцеси й робили протези з бамбука. Великий лікар Авіценна (980–1037) залишив у своєму «Каноні лікарської науки» цілий розділ про стоматологію. Він описував хвороби зубів, рекомендував зубні пасти з попелу, солі та трав, лікував запалення ясен настоями мирри та вина. Його праці аж до XVII століття залишалися підручниками не лише на Сході, а й у Європі.

СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ: ЧАС ЦИРУЛЬНИКІВ І КАТІВ

Справді, ті віки були дуже «середніми». У війнах, розореннях, хрестових походах і гоніннях лікарів церквою було втрачено чимало досягнень медицини загалом і стоматології зокрема. Втім, карієс тоді був не дуже поширений, адже люди споживали мало цукру й харчувалися твердою їжею. Але через недоїдання, цингу та жахливу гігієну зуби часто просто випадали. А якщо зуб болів — його видаляли. Принаймні у Європі. У темній Європі Середньовіччя.

Водночас у Греції видатний хірург Павло Егінський звернув увагу на очевидне для нас сьогодні: зуби після їди потрібно чистити, бо залишки їжі утворюють наліт, який і призводить до ураження зубів. Це зауваження залишається справедливим і донині.

У IX столітті арабський лікар аль-Рашид запропонував застосовувати миш'як, здатний убивати зубний нерв і таким чином позбавляти людину болю під час видалення зуба. На жаль, стосунки між мусульманським і християнським світом тоді були далекими від дружніх, тож новий засіб поширився не так швидко. Але коли таки прижився — його використовували аж до кінця XX століття.

Європейські ж «лікарі» — коновали, ченці, власники заїжджих дворів і трактирів, цирульники та банщики, а також кати — займалися стоматологією на свій лад. Лікування зводилося до видалення зубів. Анестезія мала два види: легка (пацієнт уживав алкоголь) і важка (пацієнта оглушали).

6 ➤



П'єр Фошар



«Дантист-хірург, або трактат про зуби»

5 Існували й «магічні» рецепти: прив'язати до щоки жабу, потерти ясна зубом небіжчика чи сидіти з відкритим ротом під місяцем.

Після закінчення хрестових походів (XII–XV століття) потроху почали відроджуватися культура, мистецтво, освіта, медицина та стоматологія зокрема. Вважалося, що першим лікарем, який видалив карієс, був давньоримський хірург Архіген, що продряпував хворий зуб примітивним свердлом. Його досвід швидко забули, і лише у XV столітті професор із Болоньї Джованні Арколані повторив експеримент і вперше припік каріозну порожнину, залишивши її золотом.

У XV–XVI століттях зуби лікували потроху, протезували за допомогою дерева, слонової кістки, зубів тварин і навіть зубів із трупів. Але до справжньої революції у стоматології лишалось ще два століття.

І саме у XVII столітті на історичній арені з'являється людина, яка змінила все, — П'єр Фошар.



Один із протезів, виготовлений Фошаром

ЮНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО РЕФОРМАТОРА

П'єр Фошар народився у Франції 1678 року. Якось відвідав лікаря й зацікавився його роботою, тож батько порадив йому піти цим шляхом: мовляв, лікар ніколи не залишиться голодним. З 12 до 14 років він навчався на хірурга, а потім вступив на службу до французького королівського флоту, де познайомився з видатним хірургом Олександром Потелером, що вивчав зуби та ротову порожнину. Фошар став його протеже.

Після застійного Середньовіччя, коли зуби просто видаляли, Фошар почав їх лікувати, а також виконувати складні щелепно-лицьові операції. Він застосовував нетрадиційні інструменти — годинниківів, ювелірів, перукарів, — пристосувавши їх під потреби стоматології.

ПАРИЖ І ПЕРШІ УСПІХИ

Деякий час він працював у провінційному місті Анже, але прагнув Парижа. Завів листування зі столичними лікарями й згодом переїхав до столиці. Серед його перших пацієнтів були філософи Дідро і Руссо. Для Дідро він зробив чудовий протез, а той, маючи широкі зв'язки, прославив Фошара. Згодом його пацієнтами стали люди з вищого світу, зокрема сам король Людовік XV і мадам Помпадур. Для неї Фошар створив чотири штучні зуби з дорогоцінного каміння, кожен із яких коштував, як золота каблучка з великим діамантом.

ВИНАХІДНИК І НАУКОВЕЦЬ

Фошар став заможною та впливовою людиною, але не промотав багатство, а вклав у науку. Він відкрив першу зуботехнічну лабораторію, набрав ювелірів, навчив їх анатомії та матеріалознавству й налагодив масове виробництво протезів (до 1000 на рік).

ЗДОБУТКИ:

- ✓ змінив положення пацієнта під час стоматологічних процедур (у крісло замість «між колінами лікаря»);
- ✓ винайшов перші ортодонтичні конструкції зі срібла та золота;
- ✓ довів, що виправляти прикус слід у дитячому віці;
- ✓ створив штифти для кріплення коронок;
- ✓ започаткував естетичну стоматологію, уперше покривши металеву коронку порцеляною під колір зубів пацієнта.

ЛЮДИНА, ЯКА ДІЛИЛАСЯ ЗНАННЯМИ

На відміну від багатьох лікарів свого часу, Фошар не приховував секрети. Він написав книгу у двох томах «Хірург-дантист, або трактат про зуби», де описав 102 різновиди зубних хвороб, свої відкриття та винаходи, доповнивши їх ілюстраціями.

Саме тому його називають не лише талановитим лікарем, а й батьком сучасної стоматології.

СПАДЩИНА

Фошар помер 1761 року, проте його ідеї пережили віки. Він зробив стоматологію окремою наукою, перетворив «виривання зубів» на витончену медичну практику й заклав основи протезування, ортодонтії та естетичної стоматології.

Сьогодні стоматологи працюють із лазерами й 3D-друком, але кожен із них у чомусь продовжує справу Фошара. Адже саме він довів: стоматологія може бути не тортурою, а наукою, що повертає здоров'я та усмішку.

Ілона ГЕРАСИМОВА,
к. мед. н., доцент кафедри терапевтичної
та дитячої стоматології

БУДЬМО ЗДОРОВІ!

МОРСЬКЕ ПОВІТРЯ І ВОДА — ДЖЕРЕЛО ЗДОРОВ'Я ТА ГАРМОНІЇ

Море з давніх часів вважалося унікальним природним джерелом здоров'я, сили й натхнення. Люди їхали до морського узбережжя не лише для відпочинку, а й для оздоровлення організму та відновлення душевної рівноваги. Наукові дослідження підтверджують: свіже морське повітря, насичене йодом, озоном та мінеральними солями, а також морська вода, багата на мікроелементи, справляють потужний оздоровчий ефект. Вони зміцнюють імунну систему, нормалізують роботу дихальної та серцево-судинної систем, позитивно впливають на психіку людини.

КОРИСТЬ МОРСЬКОГО ПОВІТРЯ

Морське повітря відрізняється від міського чи навіть сільського своїм складом. Воно містить негативно заряджені іони, які покращують обмін речовин, підвищують рівень кисню в крові та сприяють кращій роботі мозку. Завдяки цьому після прогулянки біля моря людина почувається бадьорішою, у неї підвищується концентрація уваги, поліпшується пам'ять, зменшується відчуття втоми.

Особливу роль відіграє йод, що у великій кількості міститься в прибережному повітрі. Він необхідний для роботи щитоподібної залози, яка відповідає за гормональний баланс організму. Регулярне перебування біля моря може допомогти запобігти дефіциту йоду, який поширений у багатьох регіонах.

Також морське повітря діє як природний антисептик. Вдихання аерозолі морської солі сприяє очищенню дихальних шляхів від слизу та мікробів, що особливо корисно для людей із хронічними захворюваннями бронхів та алергіями. Недарма морські курорти здавна рекомендують для лікування дітей і дорослих із захворюваннями дихальної системи.



КОРИСТЬ МОРСЬКОЇ ВОДИ

Таласотерапія, або лікування морем, є визнаним розділом медицини в багатьох країнах світу, тоді як в інших є профілактичною процедурою.

Згідно з однією з головних теорій появи життя на Землі, з'явилося воно саме у воді, і багато хто сьогодні впевнений, що саме в морській воді (завдяки вмісту в ній солей таких елементів, як натрій, магній, калій, кальцій). Морська вода — це справжнє джерело мікроелементів, тому під час купання шкіра людини вбирає корисні речовини, а мікроскопічні часточки солі діють як легкий пілінг, роблячи її більш гладенькою та здоровою. Отже, що насиченіша морська вода такими елементами, то краще й ефективніше відбувається процес живлення і відновлення. До речі, якщо у вас проблемна шкіра, купання в морській воді значно поліпшить її стан, змиваючи з поверхні шкірного покриву хвороботворні мікроби. Купання в морі позитивно впливає на кровообіг: під дією прохолодної води судини тренуються, зміцнюються їхні стінки, зменшується ризик розвитку гіпертонії та серцево-судинних хвороб. Морські хвилі створюють своєрідний масаж для тіла, який розслабляє м'язи, знімає біль і втому. Магній у морській воді спричинює заспокійливий ефект на нервову систему, допомагає боротися з безсонням, тривожністю та стресом.

Саме тому навіть коротке купання дарує відчуття легкості, гармонії та внутрішнього спокою, впливає на психіку й емоційний стан.

Психологи і лікарі одностайні: море позитивно впливає на психіку людини. Поєднання трьох факторів — шуму хвиль, споглядання водної поверхні та вдихання морського повітря — створює терапевтичний ефект, який заспокоює нервову систему та знімає психічне напруження.

Звуки моря діють як природна музикотерапія. Вони знижують рівень кортизолу — гормону стресу, покращують сон, сприяють відновленню психоемоційного балансу. Не випадково шум хвиль часто використовують у медитаціях та аудіопрограмах для релаксації. Синій колір моря та безкрайній горизонт викликають у людини відчуття свободи й простору, що допомагає позбутися тривожних думок і знайти внутрішній спокій. Саме тому відпочинок біля моря часто асоціюється з відновленням життєвих сил і натхненням.

Як отримати максимальну користь від моря

Регулярні прогулянки узбережжям. Навіть без купання, щоденні прогулянки біля моря позитивно впливають на дихальну та нервову системи. Найкраще гуляти зранку або ввечері, коли повітря особливо насичене корисними іонами.

Купання в морі. Рекомендується плавати 15–30 хвилин, поступово збільшуючи час перебування у воді.

Це допомагає тренувати серцево-судинну систему та зміцнювати імунітет.

Сонце і море. Поєднання морського повітря з помірним сонячним впливом стимулює вироблення вітаміну D, необхідного для кісток, імунітету та психічного здоров'я. Важливо дотримуватися безпеки й уникати надмірної інсоляції.

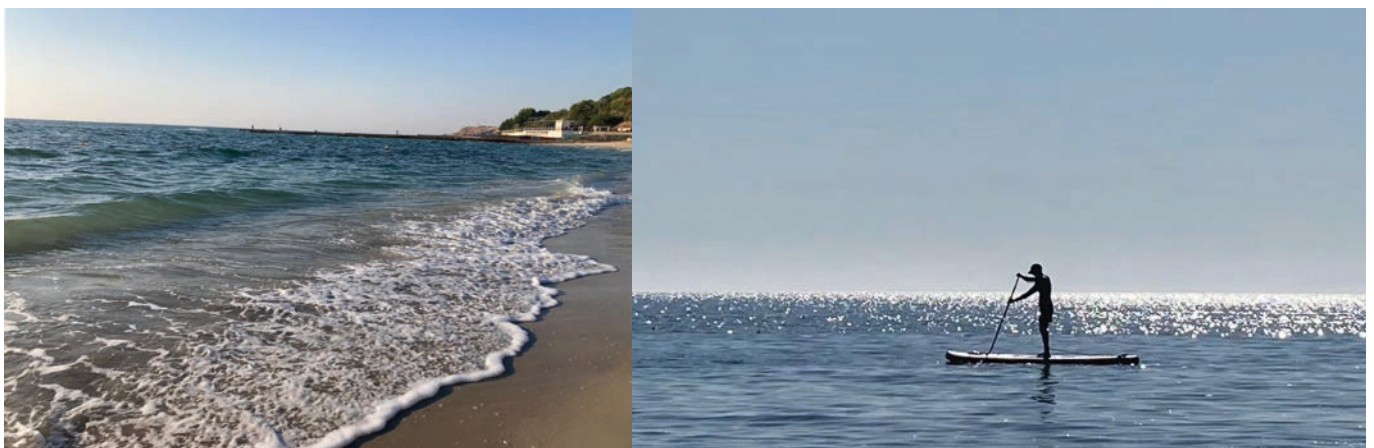
Дихальні вправи біля моря. Повільне глибоке дихання допомагає максимально наситити організм киснем і корисними мікроелементами з морського повітря.

Активність у воді. Плавання, аквааеробіка, серфінг чи просто гра у хвилях — це чудова форма фізичної активності, що зміцнює м'язи та сприяє виділенню «гормонів щастя».

Медитації та відпочинок на березі. Навіть просте сидіння на піску й споглядання хвиль допомагає зняти стрес і поліпшити настрій.

Море — це не лише місце для відпочинку, а й потужний природний лікар. Його повітря та вода оздоровлюють тіло, гармонізують психіку, підвищують стійкість до стресу та зміцнюють імунітет. Щоб отримати максимум користі, важливо поєднувати різні види активності: прогулянки, купання, дихальні практики та медитацію. Усе це робить море унікальним союзником у збереженні здоров'я та душевної рівноваги.

Галина ВОЛОХОВА,
к. мед. н., доцент кафедри
фізіології та біофізики



Редактор випуску І. В. Барвіненко
Відповідальні секретарі
А. В. Попов, Р. В. Мерешко
Засновник і видавець — Одеський
національний медичний університет

Свідectво про реєстрацію: ОД № 685 від 29 березня 2001 р.
Підписано до друку 23.09.2025. Електронне видання. Замовлення 2875.
Надруковано у видавництві Одеського національного
медичного університету, 65082, Одеса, вул. Софіївська, 2.
Тел. 723-29-63.