

# МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

№ 8 (553)

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ

10 травня 2022 року



ДИКТУЄ ЧАС

СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

## ВИКЛАДАЧІ ТА СТУДЕНТИ ТНМУ РОБЛЯТЬ СВІЙ ВНЕСОК У ПЕРЕМОГУ УКРАЇНИ

Від кожного з нас нині залежить перемога у війні з росією. Навіть найменший внесок є важливим. Майже всі

реказують кошти й максимально докладаються для того, щоб допомогти військовим і внутрішньо переміщеним особам. Нещодавно студентка шостого курсу медичного факультету Ольга Гетун придбала та передала велику кількість засобів медичного призначення (хірургічний одяг).

Прикладом для своїх підопічних є декан медичного факультету, професор Петро Лихацький, який також передав для потреб волонтерського центру чималу кількість засобів медичного призначення.

Пресслужба ТНМУ  
Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА



студенти Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського працюють волонтерами в різних гуманітарних та інших центрах, пе-

реславляють кошти й максимально докладаються для того, щоб допомогти військовим і внутрішньо переміщеним особам. Нещодавно студентка шостого курсу медичного факультету Ольга Гетун придбала та передала велику кількість засобів медичного призначення (хірургічний одяг). Прикладом для своїх підопічних є декан медичного факультету, професор Петро Лихацький, який також передав для потреб волонтерського центру чималу кількість засобів медичного призначення.

## ПСИХОЛОГИ ОРГАНІЗОВУЮТЬ ГРУПИ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

У Тернопільському національному медичному університеті імені І. Горбачевського фахівці центру психологічного консультування організували ресурсну зустріч для внутрішньо переміщених осіб.

Тепле коло спілкування для матерів з психологічною Людмилою Богуцькою складалося з окремих діалогів, під час яких обговорювали розгубленість, втрати, а також можливості та нові перспективи. Реалії життя без звичних планів на далеке майбутнє змушує впроваджувати навички опиратися на те стабільне, що доступне саме тут і зараз. Тому формування вміння впоратися зі своїми почуттями та реакціями в критичних ситуаціях, розвиток резильєнтності якраз на часі.

Психологиня Тетяна Гусева організувала арттерапевтичне заняття для дітей, під час якого малювали, ліпили, складали істо-

рію. Дитині іноді важко висловити словами всі ті емоції, які вирують в її душі, а заняття арттерапією – це чудова мож-



лівність для дітей поділитися власними емоціями та переживаннями.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА  
Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА



Марія УСОВА – студентка третього курсу стоматологічного факультету ТНМУ, голова відділу поезії.

Стор. 5

У НОМЕРІ

Стор. 2

## НА КОНСУЛЬТАЦІЮ ДО ЛІКАРЯ – З ДОПОМОГОЮ БЕЗКОШТОВНОГО ОНЛАЙН-СЕРВІСУ

У Тернопільському національному медичному університеті імені Івана Горбачевського стартував безкоштовний онлайн-сервіс, що дозволяє отримати консультацію лікаря з найвіддаленішого куточка країни. «Digital Clinic for Ukraine» – онлайн-платформа здоров'я для мешканців України в будь-який час і в будь-якому місці (<https://digital-clinic.net/uk/>). Детальніше – координатор проекту в ТНМУ, доцент кафедри хірургії №2 Назар Герасимюк.



Стор. 6-7

## ДОЦЕНТ ІГОР ГАВРИЩАК: «МИ ОBOB'ЯЗКОВО ЗДОЛАЄМО «ПІТЬМУ ПОЛЯ», БО ПІСЛЯ ДОВГОЇ ТЕМНОЇ НОЧІ НАСТАЄ РАНОК»

Запрошуємо до розмови з кандидатом педагогічних наук, доцентом кафедри української мови ТНМУ Ігорем Івановичем Гаврищак. Розмовляємо про студентські роки, шлях у педагогіку, знайомих поетів і власний поетичний доробок пана Ігоря, не оминули й пекучу тему війни, яка ятрить душу кожного свідомого українця.



# НА КОНСУЛЬТАЦІЮ ДО ЛІКАРЯ – З ДОПОМОГОЮ БЕЗКОШТОВНОГО ОНЛАЙН-СЕРВІСУ

З часу широкомасштабного вторгнення росії в Україну люди не завжди можуть отримати медичну допомогу, дехто взагалі не має доступу до лікарні. Але війна – не привід ігнорувати проблеми зі здоров'ям чи тамувати біль знеболювальним. Фахову консультацію можна отримати за допомогою цифрових технологій.

У Тернопільському національному медичному університеті імені Івана Горбачевського стартував безкоштовний онлайн-сервіс, що дозволяє надавати консультацію лікаря з найвіддаленішого кутка країни. «Digital Clinic for Ukraine» – онлайн-платформа здоров'я для мешканців України в будь-який час і в будь-якому місці (<https://digital-clinic.net/uk/>). Детальніше – координатор проєкту в ТНМУ, доцент кафедри хірургії №2 Назар Герасимюк.

**– Пане Назаре, розкажіть, будь ласка, як у нашому університеті розпочалася співпраця з «Digital Clinic for Ukraine»?**

– У часи війни більшість людей не мають доступу до медичних послуг, тому експерти з цифрового здоров'я відомої європейської платформи охорони здоров'я Klinika Digitale та медичні працівники Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського об'єдналися, щоб роз-

робити онлайн-платформу швидкого доступу до медичних послуг для українців. Узагалі ж ідея співробітництва з «Digital Clinic for Ukraine» належить ректорові нашого університету, професору Михайлові Корді та керівниці центру міжнародних зв'язків Наталії Лісничук.

**– Що являє собою Klinika Digitale у світовому вимірі? Чи інші країни та як долучаються до цієї платформи?**

– Узагалі цей проєкт був започаткований в Косово, зокрема й цифрова клініка, яка об'єднала свою діяльність з Тернопільським національним медичним університетом імені Івана Горбачевського в Україні, а також НСЕ (Health Centre of Excellence – Оздоровчий центр передового досвіду) у США. Проєкт втілюється за підтримки «Ротарі Клуб Пея». До слова, це перший ротарі-клуб у Косово, який свого часу став засновником для інших ротарі-клубів у цій державі й був відзначений навіть президентами «Ротарі-інтернешнл». Klinika Digitale – це найінноваційніший стартап, розроблений разом з партнерами у США та ротарі-клубом у Косово в передову цифрову платформу охорони здоров'я, відому, як «Ваше здоров'я у ваших власних руках». Його найсучасніше програмне забезпечення пропонує пацієнтам



**Назар ГЕРАСИМЮК, координатор проєкту в ТНМУ, доцент кафедри хірургії №2**

швидшій, ближчій та значно дешевшій послугі, незалежно від відстані до бажаного лікаря чи закладу охорони здоров'я в будь-якій точці світу. Щодо участі України в цьому проєкті, то наші косівські колеги виступили з ініціативою щодо надання дистанційної консультативної допомоги людям, які її потребують, зокрема учасникам бойових дій та вимушено переміщеним особам, які не мають змоги звернутися до лікаря в офлайн-режимі.

**– Як формували команду лікарів-науківців? Ці послуги безкоштовні? Який графік прийому?**

– Ця платформа в нашому уні-

верситеті збрала команду однодумців, які висловили бажання працювати на добровільних засадах. Коли було оголошено про започаткування цього проєкту, багато знаних фахівців з різних кафедр одразу ж виявили бажання та запропонували власні послуги. Більшість наших викладачів уже й до проєкту надавали консультативну допомогу у соціальних мережах, месенджерах і з допомогою телефонного зв'язку всім, хто її потребував. Вважаю це жестом доброї волі в такий скрутний для країни час. Наразі до команди фахівців ТНМУ входить майже 40 викладачів різних спеціальностей – судинні хірурги, ендокринологи, гастроентерологи, проктологи, педіатри різних профілів та інші. Гадаю, що з часом їхня кількість лише зростатиме. Наразі є по два представники з кожної спеціалізації. Консультативна допомога, яку надають фахівці Тернопільського медуниверситету спільно з кількома лікарями з інших медичних закладів України, вибудована на добровільних засадах, а отже, є безкоштовною. Звісно, ми намагалися «підлаштувати» час проведення консультацій до робочого графіку спеціалістів. Упродовж двох-трьох годин щодня наші фахівці консультуватимуть пацієнтів, більшість обрали час з 15 до 18 години.

**– Як відбувається контакт з пацієнтом?**

– Інтерфейс сайту «Digital Clinic for Ukraine» розроблений двома мовами – англійською та українською. На сайті створили й програму з допомогою якої той, хто бажає, може ознайомитися з фахівцями, які надаватимуть консультації, їхньою біографією, основними напрямками професійної діяльності. Зазначені також контактні номери телефонів та адреси електронної пошти спеціалістів. Насправді це виглядає так: пацієнт, який потребує допомоги, «заходить» на сайт, реєструється, обирає необхідного йому фахівця в зазначені години прийому, а лікаря на електронну пошту та стільниковий телефон надходить повідомлення, на яке він протягом кількох хвилин повинен відповісти. Контакт з пацієнтом відбувається через відеозв'язок у смартфоні чи комп'ютері. Впродовж цього віртуального візиту відбувається розмова та консультування.

**– Чи є вже перші пацієнти?**

– Наразі проводимо фінальний етап підготовки, наші косівські колеги завершують комплектацію сайту для роботи цього онлайн-сервісу. Провели пробні контакти з фахівцями, які беруть участь у проєкті, перевірка зв'язку дала чудові результати, отож уже найближчим часом очікуємо перших пацієнтів.

**Лариса ЛУКАЩУК**

## ЛІКАРСЬКІ ЗАСОБИ – ВІД ДОБРОЧИНЦІВ З НІМЕЧЧИНИ ТА АВСТРІЇ

Доцент ТНМУ Тарас Кадобний разом зі своєю волонтерською командою доправив до нашого університету вантаж



важливих ліків і засобів медичного призначення від доброчинців з Німеччини та Австрії (Martin Mьhlbacher, Johannes Mьhlbacher, Mattias Mьhlbacher). Ці небаїдухі люди є власниками аптечної мережі й вони по-

старалися надати різні ліки, турнікети, кровоспинні засоби. Це те, що рятуватиме життя наших воїнів на полі бою. Спількування,

борються з ворогами на сході України. «Ми передали тактичні аптечки та медикаменти. Велику подяку за смаколики та пасочки

для наших військових висловлюємо голові ГО «Спілка жінок Тернопільщини» Олесі Капуш та директорів ПАП «Агроінвест» Юрію Пудлику за мед, м'ясні консерви й яблука», – розповів лікар-невролог КНП «Микулинецька обласна фізіотерапевтична лікарня реабілітації» Андрій Надкевич.

Він додав, що давно співпрацює з Тарасом Кадобним і волонтерським рухом ТНМУ «Miserecordia», тому із задоволенням об'єднав зусилля задля наближення нашої перемоги. Зараз Микулинецька обласна фізіотерапевтична лікарня реабілітації приймає поранених військових для їхньої подальшої реабілітації.

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА  
Світлина  
Миколи ВАСИЛЕЧКА**

## ВОЛОНТЕРСЬКИЙ ЦЕНТР ТНМУ ОТРИМАВ ПОНАД 2000 СЕРТИФІКОВАНИХ ТУРНИКЕТІВ

Завдяки нашим викладачам Оксані та Петрові Кузівим Тернопільський національний медичний університет тепер тісно співпрацює з EBRD Community Initiative Ukraine Charity. Їхній син Любомир Кузів став ініціатором підтримки України на міжнародному рівні та оголосив збір коштів для придбання тих засобів, які рятують людські життя на полі бою.

Ця організація разом з державним підприємством «Медичні закупівлі України» шукає й забезпечує необхідними лікарськими, а також засобами медичного призначення, необхідним обладнанням. Нещодавно завдяки EBRD Community Initiative Ukraine Charity та за сприяння Любомира Кузіва ТНМУ отримав понад 2000 сертифікованих турнікетів, які передадуть військовим. Окрім того, представники нашого університету та благодійної організації обговорюють можливість постачання іншими необхідними складовими для військових аптечек, надання аптечок за стандартами НАТО.

Любомир Кузів зазначив: «Кош-

ти будуть використані на закупівлю ліків і медичного обладнання в постачальників з Великобританії та Європи. Зараз у центрі уваги – перша допомога. Ми працюємо в тісній координації з Посольством України у Великобританії та Міністерством охорони здоров'я України, щоб забезпечити відповідність потребам на місцях і додатковими донорами.

На зібрані кошти вже закупили та поставили 845 одиниць гомеостатичної марлі (Celox) на загальну суму 30000 фунтів стерлінгів. Завершуємо закупівлю 650 аптечок на загальну суму 81900 євро та співфінансування ще 1000 аптечок на суму 52000 доларів США, які фінансуються спільно з Британсько-українською допомогою. Закупівлю здійснює Благодійна організація України та розповсюджують за сприяння Української медичної асоціації Великобританії. Цей збір коштів є частиною громадської ініціативи Європейського банку реконструкції та розвитку (ЄБРР)».

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА**

Редактор Г. ШОТ  
Творчий колектив: Л. ЛУКАЩУК,  
М. ЮХНО-ЛУЧКА,  
М. ВАСИЛЕЧКО  
Комп'ютерний набір і верстка:  
Р. ГУМЕНЮК

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

Засновник:  
Тернопільський  
національний  
медуниверситет  
ім. І.Я. Горбачевського  
МОЗ України  
Індекс 23292

Видавець:  
Тернопільський  
національний  
медичний університет  
ім. І.Я. Горбачевського  
МОЗ України

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

Реєстраційне свідоцтво  
ТР № 493-93/ПР від 24.11.2010,  
видане головним  
управлінням юстиції у  
Тернопільській області

Газета виходить  
двічі на місяць  
українською мовою.  
Обсяг – 2,5 друк. арк.  
Наклад – 1000 прим.  
Замовлення № 65

Газету набрано, зверстано,  
віддруковано у Тернопільському національному медичному університеті ім. І.Я. Горбачевського МОЗ України, 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1.

ЗАХОДЬТЕ НА НАШ САЙТ: [WWW.MEDYCHNA-AKADEMIA.TDMU.EDU.UA](http://WWW.MEDYCHNA-AKADEMIA.TDMU.EDU.UA) ТА НА СТОРІНКУ У FACEBOOK

# МІЖНАРОДНИЙ КОНГРЕС СТУДЕНТІВ І МОЛОДИХ ВЧЕНИХ У ТНМУ ВІДБУВСЯ В ОНЛАЙН-РЕЖИМІ

**Відбувся Міжнародний медичний конгрес студентів і молодих вчених. Упродовж 26 років його скликали на базі навчально-оздоровчого комплексу «Червона калина» Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського. У зв'язку з війною науковий форум відбувся в онлайн-режимі. Захід організувала команда наукового товариства студентів ТНМУ. Зібрані кошти за участь у конгресі перерахували на потреби Збройних сил України.**

Загалом до публікації подали 270 наукових робіт (з них 252 роботи молодих вчених з українських вишів і 17 – іноземних молодих науковців).

Учасників конгресу привітав ректор Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського, професор Михайло Корда.

«Шановні студенти та молоді вчені, кожного року наш університет організовує конгрес студентів і молодих вчених. Талановиті молоді люди з різних вишів приїжджали до нас в «Червону калину» та мали можливість представити результати власних наукових досліджень, старі друзі мали можливість зустрітися знову, заводилися нові знайомства, встановлювалися наукові контакти, учасники конгресу з цікавістю та приємністю проводили час. Цього року всі плани зруйнувала країна-агресор росія, всі плани зруйнувала війна. Ми зму-

шені були перевести студентів на дистанційне навчання. Наукові дослідження зупинилися, а сьогоднішню конференцію, яка 25 років була центральною науковою подією для молодих науковців нашого університету, змушені провести в онлайн-режимі. Розумію, що для більшості українських студентів наука відступила на задній план, серед вас є ті, що служать добровольцями в Збройних силах України, багато записалися в територіальні оборони своїх міст, величезна кількість студентів волонтерять і стараються кожного дня допомагати нашій країні. Ваша допомога нині безцінна. Хтось збирає кошти для армії, хтось сортує медичні засоби чи розвантажує гуманітарну допомогу у волонтерських пунктах, хтось навчає домедичної допомоги бійців, які йдуть на



**Ректор ТНМУ, професор Михайло КОРДА вітає учасників конгресу**

чайно важливо, щоб у цей час працювала економіка, щоб кожен займався своєю справою, корисною для країни. Підприємства повинні працювати, поля – засіватися, студенти – вчитися

вому товариству студентів та раді молодих вчених за організацію конгресу. Бажаю всім успіхів у навчанні й науковій роботі, у вашій майбутній практичній діяльності. Бажаю нам миру та перемоги, а ми обов'язково переможемо й ваші знання будуть абсолютно необхідні для відбудови країни. Слава Україні!», – зазначив Михайло Корда.

До учасників форуму звернувся проректор з наукової роботи, професор Іван Кліщ.

«Наш сьогоднішній форум відбувається в найважчий час за всі 30 років незалежності України. Війна, яку розв'язала росія, змінила наше життя, навчання, роботу, плани та пріоритети. Зараз вирішується, чи буде Україна, Європа та весь світ розвиватися демократичним шляхом, чи ми зануримося в морок авторитаризму на тривалі роки й тим самим відкинемо нашу цивіліза-

майбутнє, це є те, чого хоче позбавити нас агресор. Хочу зазначити, що європейські країни, Сполучені Штати Америки зараз дуже прихильно ставляться до України, наших науковців, молодих вчених і студентів та надають доступ до багатьох наукових платформ і програм для поглиблення наших знань і покращення наукових досліджень. Бажаю вам успіхів у навчанні та наукових дослідженнях і перемоги нам усім», – зазначив Іван Кліщ.

Голова ради наукового товариства студентів Тетяна Петрунько привітала учасників наукового зібрання та побажала успіхів і плідної роботи, а також ознайомила з планом роботи секційних засідань. Усі доповіді можна переглянути на YouTube-каналі.

Упродовж форуму молоді науковці представили власні доповіді в таких секціях: «Акушерство та гінекологія», «Педіатрія», «Внутрішні хвороби», «Профілактична медицина, соціальна медицина та ООЗ, медична інформатика», «Неврологія, нейрохірургія та психіатрія», «Біологія та мікробіологія», «Експериментальна медицина», «Морфологія в нормі та експерименті. Патоморфологія, судова медицина», «Стоматологія», «Інфекційні хвороби. Дерматовенерологія», «Хірургія, малоінвазивна хірургія, дитяча хірургія. Ортопедія, травматологія, медицина надзвичайних ситуацій, реаніматологія, анестезіологія», «Фармакологія та фармація», «Клінічне медсестринство. Клінічна імунологія та алергологія. Актуальні проблеми медицини. Випадки з практики», «Молодіжні громадські і волонтерські активності».

**Соломія ГНАТИШИН**



**Учасники конгресу ознайомлюють з результатами власних наукових досліджень**

фронт, хтось допомагає тимчасово переміщеним особам. Я хочу щиро подякувати насамперед тим студентам-медикам і працівникам медичних вишів України, які нині воюють, а також усім нашим студентам, які своєю працею наближають нас до перемоги. Проте не забувайте, що, незважаючи на війну, життя не зупиняється й надзви-

й податки потрібно платити. Дуже добре, що ви змогли представити результати своїх попередніх наукових досліджень, це є частиною вашої роботи та вашої підтримки медичної галузі країни. Війна закінчиться, ми обов'язково переможемо, а ваше навчання є своєрідним внеском у нашу спільну перемогу й майбутнє України. Дякую науко-

цію на десятиліття назад. Наші героїчні Збройні сили, війська територіальної оборони, всі, хто може зі зброєю в руках захищати Батьківщину, зараз перебувають у зонах бойових дій, а нам з вами необхідно тримати свій фронт, здобувати нові знання, проводити наукові дослідження, розвиватися в професійному та науковому плані, адже це й є

антилі до збудників Лайм-бореліозу та B.miyomatoі – одного зі збудників гарячкових бореліозів. Отримані результати спільних досліджень відображені у виступах науковців кафедри інфекційних хвороб ТНМУ та працівників лабораторій на міжнародних конференціях у Франції (Париж, 2017 р.) і США (Бостон, 2017 р., Чикаго, 2019 р.).

2018 року керівники лабораторій Судхір і Джотсна Шах відвідали ТНМУ з дружнім візитом, під час якого був укладений договір про подальшу наукову співпрацю.

Висловлюємо щирі подяку за безцінну допомогу, яку нам надали «IGeneX Inc.» та «ID-FISH Technology».

**Пресслужба ТНМУ**

## Підтримка

# АМЕРИКАНСЬКІ ПАРТНЕРИ НАШОГО УНІВЕРСИТЕТУ ВДРУГЕ ПЕРЕКАЗАЛИ ФІНАНСОВУ ДОПОМОГУ

Понад два місяці Україна мужньо бореться з російськими загарбниками та чинить нищівний опір. З початком війни в Тернопільському національному медичному університеті імені Івана Горбачевського успішно діє волонтерський центр, який отримує підтримку звідусіль. Уже вдруге наші давні партнери – керівники лабораторій «IGeneX Inc.» та «ID-FISH Technology Inc.» (Milpitas, USA) Судхір і Джотсна Шах (Sudhir and Jyotsna Shah) перерахували на благодійний рахунок центру 10 тисяч американських доларів.

«IGeneX Inc.» та «ID-FISH

Technology Inc.» – провідні лабораторії США з вивчення та діагностики Лайм-бореліозу й інших інфекцій, які передають кліщі. Лише у США щорічно реєструють майже 300000 хворих, а в Європі – до 85000. Рівень захворюваності в різних європейських країнах коливається від 9-10 випадків на 100 тисяч населення



(Польща) до 35 (Литва), 100 і більше (Словенія).

Співпраця ТНМУ з «IGeneX Inc.» та «ID-FISH Technology Inc.» розпочалася 2016 року з вивчення проблеми Лайм-бореліозу в працівників лісових господарств Тернопільщини. З ініціативи американців безкоштовно досліджено сироватки крові понад 400 осіб цієї групи ризику на наявність специфічних

# АНАСТАСІЯ КОВАЛЬЧУК: «ЩАСЛИВА, ЩО МАЮ МОЖЛИВІСТЬ ДОПОМАГАТИ СТУДЕНТСТВУ В ЙОГО ДІЯЛЬНОСТІ»

**«Пунктуальна, відповідальна. А ще педантична, але лише до роботи. Я ціную ці якості у собі, – усміхається студентка 4 курсу стоматологічного факультету Анастасія Ковальчук, засновниця та перша віцепрезидентка ГО «Студентська ліга Тернопільщини». – Адже вони допомагають мені досягти цілі, що я ставлю перед собою, й налагоджувати комунікацію з людьми».**

**У конкурсі «Студент 2021 року ТНМУ» Анастасія Ковальчук отримала нагороду в номінації «За активну громадянську позицію». Що особисто для неї означає ця перемога?**

– Для мене ця перемога – насамперед визнання моєї роботи. Адже за словами «активна громадянська позиція» – багато недоспаних ночей та праці. У чому безпосередньо полягає моя громадянська позиція? Вважаю, що кожна людина, незалежно від свого віку, має право на втілення своїх ідей, доступ для розвитку власних проєктів. Саме тому я є засновницею однієї з організацій, що дає таку можливість усім, хто має бажання розвиватися.

**– Коли вперше почали долучатися до громадської діяльності? До створення яких ініціатив доклалися?**

– Моя громадська діяльність розпочалася з другого курсу, коли подала заявку на свою кандидатуру до складу комісії з питань покращення якості освіти в ТНМУ від стоматологічного факультету та успішно пройшла. Відтоді я почала активно волонтерити, відкривати для себе багато нового. Якось мені трапилося нагода стати волонтером на засіданні організації «Українська асоціація студентів», де обирали голову цієї структури Тернопільської області. Мені запропонували долучитися до тернопільської команди. По суті, це була моя перша громадська організація, де я вчилася комунікувати з командою, ставити собі цілі, правильно розподіляти час. На жаль, через якийсь час у цій організації розпочалися внутрішні конфлікти, нашої дружній команді, що налічувала 11 осіб, була важко знаходити спільну мову з іншими, це стало для нас переломним моментом. Так з'явилася думка створити організа-

цію зі своєю ідеєю, командою, символікою. Це мало бути щось не менш крутим, бо ми вже вміли працювати разом. Зібралися, обговорили всі деталі, дібрали назву й почали працювати над офіційним відкриттям, збором більшої команди, статутом громадської організації «Студентська ліга Тернопільщини». Ідея нашої організації – стати платформою для студентського розвитку, щоб люди тут могли знаходити однодумців, вчитися чогось нового. Ми допомагаємо подавати заявки на гранти, організувати проєкти. У період офіційного становлення цієї громадської організації нам вдалося знайти свою команду, сформувати відділи з різними напрямками роботи – є відділ маркетингу, відділ SMM, юридичний відділ. Курують їх студенти, які навчаються на відповідних факультетах, можуть долучитися до певного відділу та працювати у тій сфері, яка є для них комфортною та зрозумілою. До слова, всіх, хто має бажання та натхнення, запрошуємо приєднуватися до «Студентської ліги Тернопільщини». Наша сторінка в Інстаграмі stud.liga.te.

**– У чому полягають ваші функції в цій організації?**

– Я зайняла своє місце – першої віцепрезидентки. Наразі в нашій організації понад 50 учасників. Ми успішно виграли два громадських бюджету: торік – з проєктом «Освітньо-інформаційний простір», він уже розпочав своє втілення, 2022 року – з проєктом «Медіастудія «StudLab», що передбачає створення майданчика для блогерів-початківців.

Моя ціль у лізі – розвивати молодь. Тож я провела багато тренінгів на теми «SMM і з чим його їсти?», «SMM за 1 годину», «Секрети публічного виступу» спільно зі школою ораторського мистецтва ACCENT, «Проєктний менеджмент та успішні кейси студентського самоврядування». Спільно з управлінням сім'ї та молоді Тернопільської міської ради й ТНТУ також провели студентську конференцію, до якої долучилося дуже багато спікерів. Ми розмовляли про закулісся

проєктів, їх розробку та втілення, діяльність під час пандемії, структуру студентського самоврядування, студентський маркетинг і багато іншого.

ГО «Студентська ліга Тернопільщини» була обрана «Громадською організацією-2021» у конкурсі «Золотий Фліпчарт», того ж року ліга отримала нагороду від Тернопільської міської ради в конкурсі «Оскар молодіжної роботи», а саме в номінації «За розвиток студентської молоді».

Повторюся, дуже приємно, коли визнають твою роботу. Торік я отримала також особисту подяку від міського голови

громадській організації, також зрозуміла, що потрібно вміти делегувати завдання. Адже одна людина все виконати не може. Вважаю, що правильно налагоджений механізм у команді – це коли кожен має свою нішу відповідальності. Такий підхід значно спрощує життя й покращує його якість.

**– Навчатися в медичному виші важко. Погоджуетесь?**

– Напевно, що не важче, ніж в інших університетах. Звісно, є свої переваги, як і недоліки навчання в медичному університеті. Якщо людина любить, цікавиться медициною, прагне допомагати іншим, то навчання принесе якнайбільше задоволення. Тому йти в медичний виш треба лише за покликом душі, любити те, що робиш.

Особисто для мене були складними інші моменти, зокрема, пристосуватися до нового міста, адже я зі Львова. Запам'ятати, де який корпус, де яка аудиторія. Пригадую, ми з групою спочатку, було, довго блукали в пошуках потрібної нам вулиці чи корпусу. Мені важко також було перелаштуватися зі шкільної системи навчання на університетську, коли вже не уроки по 45 хвилин, а заняття по півтори години, і не вчителі, які тебе добре знають і часто дають можливість «схалювати», а викладачі,

які значно піднімають планку дисциплінованості та рівня знань. Довелося трошки перелаштовуватися.

**– Які поради дали б нинішнім і майбутнім першокурсникам?**

– Навчання – цікавий процес, що формує подальший життєвий шлях, та водночас забирає багато часу, уваги. Через те дуже важливо навчатися там, де вам комфортно. Тому найголовніша порада – вступати до медичного університету лише за власним бажанням, за покликом душі, й лише тоді навчання буде приносити позитивний результат.

**– Коли вирішили, що медицина – це поклик вашої душі?**

– У моїй сім'ї немає медиків, усі юристи, які бачили в цій сфері також і мене. Але я зрозуміла, що ця галузь мене аж ніяк не ціка-

вить. Коли ми почали вивчати у школі хімію, біологію, мені дуже подобалися ці предмети. Мене зацікавлювало все, що стосується тіла людини, здоров'я, водночас хотіла бути корисною для людей. Тому в 11 класі остаточно збагнула, що піду в медицину.

**– Чому обрали для навчання саме ТНМУ?**

– У моєму випадку це банально – я обирала університет за важливими для мене критеріями: гарне спокійне місто, де він розташований, рейтинг університету, щоб він був не далеко від дому, рекомендації випускників і відсутність корупційності. Тому обрали саме ТНМУ. Він найкраще відповідав моїм критеріям.

**– Що найважливіше дав вам Тернопільський національний медичний університет ім. Івана Горбачевського?**

– Найперше – він дав мені однодумців та друзів, з якими в нас спільні захоплення та інтереси. Друге – досвід і знання, третє – можливість розвиватися, вдосконалюватися як у навчанні, так і в громадському житті.

**– Жодного разу не пошкодували, що обрали стоматологію? Що вас найбільше приваблює в цій спеціальності?**

– Обрала цю спеціальність сама й жодного разу про це не пошкодувала. Особливо мене приваблює стоматологічна хірургія. Усвідомлюю, що це досить важкий напрямок стоматології для жінки, але це приносить мені задоволення: коли бачу результат – розумію, що роблю щось надзвичайно важливе, допомагаю людям, відчуваю, що я корисна, й мене це надихає.

**– Що ще вас надихає?**

– Моє натхнення – це моя мрія. Моя ж мрія – стати чудовою фахівчицею. Розумію, аби мрія стала реальністю, треба працювати, докладати чималі зусилля. Мотивуюся також видатними лікарями-стоматологами, які багато досягли, дивлюсь на їхні досягнення й клінічну роботу, ставлю перед собою такі ж цілі, розвиваюся та впевнено йду до цього.

**– Якою б у вас була суперсила, то яка?**

– Прагнула б допомагати людям видужати від невиліковних захворювань, коли вже медицина безсила. Хочеться, щоб ці люди відчули жагу до життя, не переймалися хворобою та розуміли, що немає жодного захворювання, яке б вони не могли подолати. Для мене дуже важливо, щоб люди не втрачали віру.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА



# МАРІЯ УСОВА: «НАЙБІЛЬША ЦІННІСТЬ У МОЄМУ ЖИТТІ – САМЕ ЖИТТЯ»

**Свій перший вірш студентка третього курсу стоматологічного факультету ТНМУ, голова відділу поезії Марія Усова написала у вісім років. «Якось ми з мамою розмовляли про її батьків, і вона розповіла, що моя бабуся Галина Іванівна писала вірші, – пригадує Марія. – Мене це дуже здивувало й вразило – як це звичайні люди можуть писати вірші, складати рядки, римувати?! І я вирішила спробувати й собі. Перший мій вірш був про осінь. Я написала в ньому, що осінь – моя улюблена пора року, про пташок, тобто все те, що може бачити й сприймати дитина у вісім років».**

**Далі – спробувала більше, експериментувала, вправлялася й уже не полишала. Дитяче захоплення поезією стало, як і медицина, невід’ємною частиною її життя».**

**– Маріє, чим вас так полонила поезія?**

– Іноді те, що я не можу сказати, мені простіше висловити рядками. Так мені легше виявляти власні емоції, доносити до людей те, що відчуваю. Поезія також – це гарно, естетично, це насолода для душі. І врешті – це та атмосфера, яку нині маю, очолюючи відділ поезії: мене цінують, бачать у мені щось більше, ніж просто пересічну студентку.

**– Якщо склали б власне резюме, яка фраза в ньому була б найголовнішою?**

– Належу до людей, які прагнуть не успіху, а цінностей, що він дає. Так, звичайно, всі бажаємо гарних оцінок, сприятливих ситуацій, та мені більше приносить задоволення не кінцевий результат, а сам багаж знань і навичок, які отримую в процесі.

**– Що вам у собі подобається найкраще?**

– Я легка на підйом. Мене не треба довго вмовляти братися за щось нове. Відверта, відкрита до людей, знайомств, мені легко знаходити спільну мову з людьми. Це, зокрема, дуже мені допомагає в роботі нашого відділу, де багато дівчат і до кожної потрібно знайти певний підхід, щоб разом організувати якийсь цікавий проект.

**– Чи є негативні риси, яких хотіли б позбутися?**

– Страх невдачі. Це риса, що найбільше мене гальмує в чомусь. Коли починаю розмірковувати «ось це мені вже, певно, не вдасться» чи «воно вийде погано», то, відверто кажучи, від та-

ких думок руки опускаються. Як я з цим борюся? Коли щось планую, розпочинаю якісь проекти, на середині шляху розповідаю про це своїм друзям. І тоді вже просто не дозволяю собі зламатися, навіть якщо є страх, адже не хочу підвести людей, їхні очікування, вони ж бо мене підтримують, вірять у мене.

**– Де ви народилися? Що з вашого дитинства найчастіше пригадується?**

– Я з міста Фастів Київської області. Найяскравіші спогади мого дитинства пов'язані з моєю сім'єю. Мій дідусь Володимир Кирилович часто водив мене нашим містом, усе показував, розповідаючи мені про те, де я живу та ким я є. Хоча дідусь іншої національності, але ніколи не давав забувати мені, що я громадянка України, що я фастівчанка. Другий яскравий спогад мого дитинства пов'язаний з моїм подальшим професійним вибором у житті. Батьки залишали мене на літо в бабусі Наталії Андріївни, яка була головною лікаркою санепідстанції. Бабуся часто брала мене на роботу, я походжала її кабінетом, ніби це не вона лікарка, а я (сміється). Ходила лабораторією та уявляла, що колись теж стану такою, як бабуся: розумною, начитаною, буду в лікарні головною, керуватиму всіма (сміється), мене будуть слухати інші лікарі, лаборанти. Мені

подобалося, коли лаборанти мені все показували, пояснювали. Це все зробило дуже великий внесок у моє майбутнє.

Ще один яскравий спогад пов'язаний з моїм батьком Сергієм Володимировичем. Усе життя він пропрацював у Києві, я постійно на нього чекала. Він завжди привозив мені щось солодке. І я завжди очікувала хвилини, коли тато з'явиться у дверях і дасть мені купу солодощів! Це вже потім починала розуміти, що то все – карієс (сміється), а для дитини кращих моментів, напевно, не існує.

**– На кого б хотіли бути схожі?**

– Конкретну особу не назву. В моєму оточенні склалося так, що більшість моїх друзів, близьких мають у собі щось таке унікальне, що я хотіла б перейняти. Мені завжди хотілося бути схожою на саму себе, удосконалюватися. Людина повинна на-самперед удосконалювати саму себе, а потім вже дивитися на

прикладі інших. Бути для себе кимось. Не шукати собі кумирів.

**– Коли остаточно зрозуміли, що медицина – це ваша стихія?**

– У медицині, як я вже зауважувала, хотіла бути з дитинства. Але завжди вважала, що піду на загальний медичний профіль. Та згодом, коли подавала документи, зрозуміла, що мій вибір – стоматологія. Моя мама Наталія Миколаївна – стоматологиня, я виросла у тій атмосфері. Знаєте, як колись усі кабінети стоматології супроводжували такі специфічні запахи? Ото для мене наче запах моєї мами. Тож



**– Чому обрали саме Тернопільський медичний університет?**

– Порекомендували мамині знайомі. До київських вишів вступати не хотілося, так склалися обставини. Планувала також вступати до Одеси, але, враховуючи сполучення, значно простіше їздити до Тернополя.

**– Що вас найбільше вразило у ТНМУ, щойно вступивши?**

– Коли я приїхала з іншої області, долаючи чималу відстань, втомлена потягами й пересадками, найперше, куди пішла, була бібліотека. Хотіла відразу взяти книжки, проте потрапила саме на обідню перерву. У нас, наприклад, у такий час людині надали б напрямку і ніхто нікому не допомагав би. В ТНМУ такого немає. У ТНМУ не важливо, обідній час це чи не обідній, староста ти чи просто студент, тобі завжди допоможуть і будуть відкриті до твоїх потреб. Студент тут завжди має право голосу й може розвиватися. Тут можна знайти підтримку, тут панує доброзичлива атмосфера, тут класно. Саме завдяки цьому я в ТНМУ не лише здобуваю медичний фах, а й розвиваюся духовно.

**– Навчатися важко?**

– Важко було перший місяць-два, коли прийшла «зелена», перелякана, нічого не знала, що робити.

Потім все це робити стало в кайф. У нас дуже чудова група. Ми часто разом готуємося до занять, що значно ефективніше, ніж поодинці. Як усе встигаю? Відповідь дуже проста: тому що це моя улюблена справа, тож виконую все, як мовиться, вже й зараз. Стараюся нічого не відтягувати до крайчасу.

**– Чи долучаєтесь до наукової діяльності університету?**

– Пробую. Зокрема, брала участь у науковому конгресі, досліджуючи тему «Використання лазерів у стоматології». Моїм куратором була доцентка кафедри терапевтичної стоматології Мар'яна Орестівна Левків, за що їй дуже вдячна. Вона завжди мене підтримує в моїх наукових пошуках, дуже багато допомагає.

**– Як сталося, що ви очолили відділ поезії?**

– Навчаючись на другому курсі, якось у соцмережі прочитала допис попередньої голови відділу Валентини Петухової, в

якому вона закликала студентів, які пишуть вірші, зголошуватися та приєднуватися. Я прийшла, почала активно долучатися до роботи відділу. Тож коли Валя закінчила університет, очолила відділ поезії.

Насправді, зважаючи на обставини, все вдається не так, як хотілося б. Практично два роки тривав карантин, нині – війна... Наш відділ поезії встиг провести літературний творчий вечір, також часто організовуємо привітання, приурочені певним святам. Хочемо більше розвивати свою літературну сторінку в Інстаграмі poetry.club.tnmu, яку створили на день поезії, де кожен студент може ділитися з іншими власною поетичною творчістю. Хочемо також планувати надалі творчі вечори, популяризувати їх, щоб вони були більш поширені серед студентів. Адже це приносить задоволення, допомагає відволіктися від занять, буденності, відпочити, розслабитися, збагатитися духовно. І все це буде обов'язково після війни.

**– Як відновлюєтеся після перевтоми?**

– Часто перевтоми в мене не буває, та коли потрібно все ж відновитися, то люблю пройтися, випити чаю чи кави, з кимось поспілкуватися.

**– Яке ваше улюблене місце відпочинку?**

– У рідному місті це дендропарк «Молодіжний», де з друзями збираємося, беремо піцу, суші, відпочиваємо, розмовляємо про все на світі. А в Тернополі моїм улюбленим місцем відпочинку є «Карма-кава». Ще на першому курсі я познайомилася з дуже чудовою людиною, яка мене завжди туди запрошує. Ми також спілкуємося, розмовляємо про навчання, ділимося своїми переживаннями, емоціями.

**– У чому черпаєте сили, коли трапляються непрості моменти?**

– У друзях. Коли справді важко, коли щось не вдається, не знаєш, як діяти далі, добрі друзі завжди поділяться слухною порадою, допоможуть. Свої скрутні хвилини я долаю разом з друзями.

**– Які основні цінності у вашому житті?**

– Після 28 квітня, коли в моє рідне місто прилетіла російська ракета, я зрозуміла, що найбільша цінність у моєму житті – саме життя. Хочеться якнайшвидше повернутися до звичного життя, того життя, що в нас агресор відібрав.

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА**

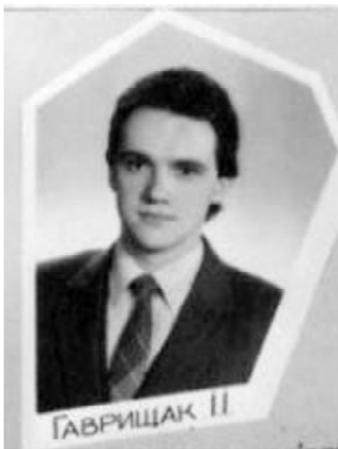
**Від редакції:** деякі вірші трьохкурсниці Марії Усової читайте у цьому номері на стор. 11.

*На зустріч з доцентом ТНМУ Ігорем Гаврищакком їхала з передчуттям невеличкого свята душі. Знаємося давно, ще з часів, коли він став активним дописувачем «Медичної академії». Для мене – він справжній естет, дуже інтелігентна людина з вишуканими манерами, романтик, який любить історію, мистецтво та поетичний Тернопіль. У закапелках його пам'яті безліч цікавих оповідок про талановитих, але, на жаль, забутих, митців нашого краю, історію мистецтва української порцеляни, якими він часто ділиться з нашими читачами. Втім, розмовляли ми того дня про все: студентські роки, шлях у педагогіку, знайомі поетів і власний поетичний дорожок пана Ігоря, не оминули й пекучу тему війни, яка ятрить душу кожного свідомого українця. Отож запрошуємо до розмови з кандидатом педагогічних наук, доцентом кафедри української мови Ігорем Гаврищакком.*

## «МАНИЛА ІСТОРІЯ, ПЕРЕМОГЛА ЛІТЕРАТУРА»

– Ігорю Івановичу, зараз ви викладаєте іноземним студентам українську мову. Як сталося, що обрали філологічний факультет? Це було ваше рішення чи порадили батьки?

– Мабуть, так було записано в книгу життя! У нашій родині завжди панував справжній культ книги. Читала моя прабабуся Варвара, якій Бог за її щирі побожність, правдивість і доброту вділив майже сотню літ. Її улюбленою книгою був роман Данієля Дефо «Робінзон Крузо». Саме про того «бідного чоловіка Робінзона» вона частенько розповідала моїй мамі. А що дехто іронізував з цього приводу (де там, мовляв, у якомусь невеличкому галицькому селі могли знати-чути про класичний твір європейської літератури), то десятиліття потім, працюючи над кандидатською дисертацією, я віднайшов в



**Ігор ГАВРИЩАК, випускник Тернопільського педагогічного інституту (1986 р.)**

архіві згадку про переклад і публікацію цього твору в другій половині XIX століття. Моєю першою самостійно прочитаною книгою теж був «Робінзон Крузо». Ось така посмішка долі! «Знакомитими читальниками» були обидва мої дідусі – дідусь Іван, колишній січовий стрілець, і дідусь Тома, підполковник польської армії, учасник боїв, в'язень одного з концтаборів, а згодом сільський пасічник і бібліотекар. Не цуралися книжок і мої батьки: мама Марія – вчителька початкових класів і тато Іван – спершу лісник, а потім провідний інженер управління лісового господарства нашої області. Читали самі, а довгими осінніми чи зимовими вечорами частіше вголос – для мене й моєї стар-

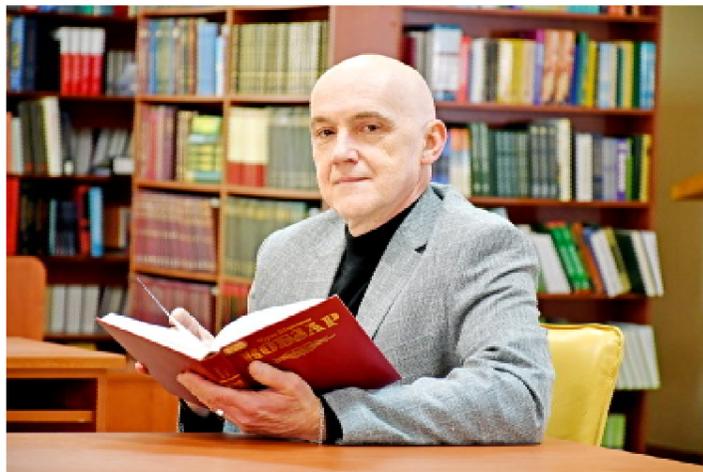
шої сестри Ольги. Так у моє життя увійшли Тарас Шевченко та Леся Українка, Дніпрова Чайка й Михайло Коцюбинський, Євген Гребінка та Андрій Чайковський, Жюль Верн і Майн Рід. Увійшли, щоб залишитися назавжди.

Може, тому, хоч у шкільні роки мене манила історія (зокрема, античні часи й Середньовіччя), перемогла все-таки література. І повилася моя життєва стежка, як писав наш професор Ярослав Гонський про І. Горбачевського, на філологічний факультет Тернопільського педагогічного інституту. Батьки не заперечували, лише удавано сумовито зітхали: мовляв, тепер місця в нашій невеликій квартирі буде ще менше, а книжок – ще більше.

– Цікаво було навчатися на філологічному факультеті? Чим запам'яталася альма-матер?

– Навчання у виші – окрема, але дуже важлива сторінка мого життя. Студенти-першокурсники 1982 року заповнили останню лаку на новоствореному філологічному факультеті, таким чином забезпечивши його цілісний контингент. Тому ставлення до нас було, як і до четвертокурсників, – не зверхньо полюбляве, а серйозне й шанобливе. Атмосфера була не лише навчальною чи науковою, але насамперед творчою – все-таки філологи, натури романтичні й креативні, залюблені в рідне слово. Лише тепер, через кілька десятиліть, я розумію, як нам усім пощастило. У навчальних аудиторіях з нами працювали Роман Теодорович Гром'як, Михайло Гнатівич Чернописький, Микола Платонович Ткачук, подружжя Мельничайків – Володимир Ярославович та Олександра Іванівна. Лекції з античної літератури у виконанні Івана Семеновича Грибчука перетворювалися у справжні театральні дійства, гідні пера (чи стилуса) його улюблених грецьких драматургів – Есхіла, Софокла та Евріпіда. Світ грецької та римської міфології оживав у блискучій та неповторній авторській інтерпретації, ставав зрозумілим, ближчим. При цьому лектор, сам пристрасний книголюб і колекціонер, завжди знаходив кілька хвилин, аби розповісти про книжкові новинки. Прекрасний та загадковий світ середньовічної й ренесансної літератури відкривався завдяки оригінальним і змістовним лекціям Наталії Марківни Теплінської, яка сама почасти сприймалася як Прекрасна дама тих часів. Молодий

# Доцент Ігор ГАВРИЩАК:



і невтомний Микола Платонович Ткачук приходив на лекції з двома валізами-«дипломатами», в одному з яких були рідкісні видання українських класиків, в іншому – наукові дослідження. На перерві можна було підійти, погортати книги, поспілкуватися з лектором. Цікаво, чи зараз хтось з молодих викладачів здатен на такі щоденні «фізичні подвиги»?

– Отож, зрозуміло, що студентом ви були старанним. Куди ж закинула доля після закінчення інституту? Що найбільше закарбувалося в пам'яті з того відрізка життя?

– Після закінчення навчання 1986 року отримав скерування в Бучацький район. Десь на початку серпня подався в Бучач, а оскільки там у моїх послугах не були зацікавлені, то отримав відкріплення й повернувся до Тернополя. Спочатку працював у середній школі № 9, а потім – СШ № 19. Що найбільше запам'яталося з цього періоду? То були часи агонії радянської імперії, часи відродження українського національного життя. Був серед небагатьох, хто наважився викладати новий предмет – «Народознавство», активно долучився до національної просвітницької роботи, керував драматичним гуртком. Чи не найкращим моїм режисерським здобутком стала постановка комедії І. Карпенка-Карого «Мартин Боруля». Мої учні-артисти й нині згадують про ці часи з особливою ніжністю та теплою та шкодують, що це дійство чи хоча б його фрагменти не були зафіксовані на плівці. Був організатором першого в Тернополі вечора стрілецької пісні: написав сценарій, зібрав молодих колег-однодумців. В актовій залі – ніде голці впасти, майже десяток синьо-жовтих прапорів у руках старшокласників. Автор ідеї та актори-виконавці здобули просто-таки шалені овації...

**«ДОСВІД, ЗДОБУТИЙ У ТЕІПО, ВВАЖАЮ ОСОБЛИВО ВАГОМИМ ДЛЯ СЕБЕ»**

– Далі ваш професійний шлях, так би мовити, лише набирає обертів – робота у вищій школі, студенти, наукові досягнення. Це був план чи доля простелила саме такий шлях?

– Чи гадалося тоді про роботу у вищому навчальному закладі – важко сказати. Певно, що ні, хоча вже опублікував кілька статей з історії України в часописі «Тернопіль». Вважаю, що й справді, то доля втрутилася, бо 1994-го став асистентом кафедри світової літератури і слов'янських мов Тернопільського експериментального інституту педагогічної освіти (ТЕІПО). Це був один з перших приватних вишів в Україні, який свого часу досить успішно конкурував з державними, пропонуючи широкий спектр фахової підготовки з гуманітарних спеціальностей.

Спочатку я викладав українську мову, а потім – історію світової літератури. На жаль, зараз мало хто пам'ятає, крім самих випускників, що в нашому місті більше, ніж півтора десятиліття років працював такий заклад. Та зпоміж тих, хто свого часу навчався в ТЕІПО, є кандидати наук і доктори, професори й доценти, викладачі вишів. Географія показова: не лише Україна, але й США, Німеччина, Канада, Франція, Мексика. Цей заклад став стартовим майданчиком для тих, хто потім успішно навчався у Сорбонні, Женевському, Корсижанському, Единбургському університетах.

Засновником і першим ректором ТЕІПО був академік Едуард Олександрович Грішин – цікава й неординарна особистість, прекрасний лектор та оповідач, що свого часу стояв біля витоків ідей педагогічної майстерності й педагогічної етики. На короткий час він зумів зібрати потужний професорсько-викладацький колектив, який гармонійно доповнювався запрошеними лекторами та творчими особистостями. У навчальних аудиторіях спілкувалися зі студентами поет і перекладач, член Українського та міжнародного ПЕН-клубів Василь Махно, український літературознавець,

перекладач, есеїст Юрій Прохасько, письменник, автор одного з перших українських постмодерних романів «Дідоніана» Ігор Маленький, журналістка Ірена Карпа...

– Власне, й захист вашої кандидатської дисертації припадає на період роботи в ТЕІПО.

– Досвід, здобутий у ТЕІПО, вважаю особливо вагомим для себе: я пройшов шлях від асистента кафедри до проректора з наукової роботи, підготував і захистив 2000 року кандидатську дисертацію на тему: «Формування пізнавальної активності учнів у навчальному процесі гімназій Галичини другої половини XIX століття» (науковий керівник – професор А. Вихрущ). Робота над дослідженням тривала майже п'ять років. Були й розчарування, й тривалі паузи. Та найголовніше, про що згадую донині, – радість і насолода, яку дарує творчий процес, маленькі, але такі важливі наукові «перемоги» (як от документи, які ще ніхто не використовував, не читав чи просто ними злегковажив). Так, наприклад, справжнім відкриттям для мене (й не лише для мене, але й для моїх рецензентів – науковців Прикарпатсь-



**Ігор ГАВРИЩАК (ліворуч), студент 1 курсу Тернопільського педінституту (1982 р.)**

кого університету імені Василя Стефаника) була ще одна грань особистості Івана Франка як автора ґрунтовних соціологічних, демографічних та історичних студій.

**«МІЙ ПРЕДМЕТ – НЕ ЛИШЕ ГРАМАТИЧНІ КАТЕГОРІЇ ЧИ ПРАВИЛА, А ТОЧКА ДОТИКУ»**

– Наразі ви викладаєте українську мову студентам-іноземцям. Що намагаєтеся їм донести, бо, зрозуміло, що це не лише мовна дисципліна, а й цілий пласт української культури, естетики, традицій?

# «МИ ОBOB'ЯЗКОВО ЗДОЛАЄМО «ПІТЬМУ ПОЛЯ», БО ПІСЛЯ ДОВГОЇ ТЕМНОЇ НОЧІ НАСТАЄ РАНОК»

— Працювати зі студентами-іноземцями водночас і цікаво, і складно. Адже сучасна студентська аудиторія — не моно-, а мультикультурна, мультилінгвальна та мультирелігійна. Все це тримає в творчому тонусі, спонукає до постійних пошуків не лише в галузі методики викладання української мови як іноземної, але в царині загальної лінгвістики, психолінгвістики, етнопсихології тощо. Ти розумієш, що твоя аудиторія — це перехрестя, своєрідний мінівсесвіт, а твій предмет — не лише граматичні категорії чи правила, а точка дотику, яка має перерости в зону взаємопорозуміння, взаємоповаги та взаємодії. З'являється низка запитань, на які потрібно відповісти. Тому дедалі частіше звертаюся до праць класиків філологічної думки, а на робочому столі — не лише словники чи довідники, але й двотомник В. фон Гумбольдта, одного із засновників лінгвістичної науки, який трактував мову як безперервний творчий процес і розвинув учення про внутрішню форму мови.

Дуже корисним для себе вважаю стажування в Люблінській вищій школі (м. Рики, Польща),



Ігор ГАВРИЩАК (другий ліворуч) з колективом кафедри української мови ТНМУ (2021 р.)

Торік з'явилася думка видати третю збірку як своєрідний життєвий підсумок. Та роботу зупинила наша реальність. Вважаю, що зараз пейзажна лірика не на часі. Читач потребує нині віршів, що, як писав Іван Франко, тіло рвуть до бою.

Нині в українській літературі є багато авторів, чий мистецький рівень спроможний створити словесну зброю такої потуги! І знову спадають на думку рядки Івана Франка:

*Дух, наука, думка, воля —  
Не уступить п'їтьмі поля,*

історико-етнографічної поеми «Кашовар Северина Наливайка». Щиро вдячний нашому часопису «Медична академія» за публікацію есеїв про українську порцеляну.

А вірші — то вже інша історія, не романтична і негероїчна, проте по-своєму цікава та знакова, принаймні для мене. Першим, хто прочинив мені двері в літературу (й не лише мені!), був український поет і наш краєнин Борис Демків. Із невеликого «жмутка» моїх учнівських проб він вибрав один і подав до друку в часописі «Тернопіль». Охоплений радістю та гордістю, я тоді придбав собі п'ять чи шість примірників!

Другим, хто підтримав мене та вселив надію, був мій науковий керівник Анатолій Вихрущ, якому я одного разу, потупивши очі, замість обіцяної наукової розвідки приніс невеликий рукопис без назви на титульній сторінці. За кілька днів отримав зшиток з короткою рецензією: «Не знаю, як там наукова стаття... А справжні вірші ти вже пишеш. Пиши!».

Третім же був Ігор Маленький — письменник і перекладач, уродженець Тернополя. Під час нашої другої (та, на жаль, останньої) зустрічі ми кавували в одному з ресторанів над озером й Ігор Маленький раптом перервав свій черговий артистичний монолог: «Що це я — про своє та своє. А ви, хлопці, щось пишете? Мусите писати! Читайте!». Я прочитав, хвилюючись і збиваючись, свого «Франсуа Віюна». Ігор Маленький помовчав, а потім промовив: «Це вже тре-

ба друкувати!» й, добувши з наплічника свою книжку «Велик гріх», додав: «Ось тобі — подарунок від мене!»

Більше, на жаль, не перетнулися наші шляхи-дороги, проте книгу я зберіг. І навіть наважився 2008 року видати збірку поезій з доволі претензійною назвою «Solacium». 2014-го спромігся на «Рефлексії». Такий дарунок зробили мені приятелі на полудень віку. Правду кажучи, довго вагався, а потім погодився, вислухавши основний аргумент: «А Маленький сказав, що треба друкувати!»

## «ВІДПУСККУ ЗДЕБІЛЬШОГО ПРОВОДЖУ В РІДНИХ ПЕНАТАХ»

**— Як проводите вільний час, відпустку, вихідні дні?**

— Щодо відпочинку, то хотів би зазначити, що не належу до тих особистостей, які проводять увесь свій вільний час у мандрівках. Я все-таки є зразком класичного українця, який ото сидів би собі десь на пасіці, дивився, як «сонце заходить, гори чорніють», слухав, як «пташечка тихне, поле німіє», як гудуть бджоли та росте трава. Тому мені був завжди близьким і зрозумілим Григорій Сковорода.

Але, як і наш український філософ, я не цураюся подорожей, якщо випадає така нагода. Заздалегідь стараюся не планувати, бо частенько нічого не виходить.

Історично цікава пропозиція, здебільшого довго не роздумую. Так, коли кілька років тому запропонували оглянути замок Брана в Трансильванії, я довго не роздумував і зібрався в дорогу за лічені години. Розумів, що вдруге так не пощастить: на власні очі побачити легендарний замок, що гордо височіє на давній, як цей світ, скелі, оповитий загадковою тишею, торкнутися містичної та загадкової атмосфери часів графа Дракули... І нехай це лише легенда, а сам

Влад Цепеш був тут лише кілька разів...

Не відмовився я й від спокливої пропозиції поблукати вузькими вуличками старого Любліна. А хто б відмовився?

Про що мрію? Побачити знамениті готичні собори — Паризької Богоматері та Страсбурзької. А ще — єгипетські піраміди. Бо коли все живе (й неживе) боїться часу, то сам час, як кажуть, боїться пірамід!

Якщо ж серйозно, то здебільшого відпустку проводжу в рідних пенатах — у Тернополі. Займаюся всім потрохи: читаю, слухаю музику, пишу родинно-сімейні мемуари для кухонного вжитку. Навіть назву відповідну підібрав — «Розмаїті дурниці», творчо використавши для цього досвід одного зі своїх улюблених письменників Роберта Стівенсона, який озаглавив свій робочий нотатник так: «Книга свіжих дурниць».

**— Якою фразою чи крилатим висловом можна озаглавити ваші життєві нотатки?**



Ігор ГАВРИЩАК після вручення атестата доцента (2019 р.)



Ігор ГАВРИЩАК з доцентом ТНМУ Валерієм ДІДУХОМ на творчому вечорі в університетській бібліотеці (2016 р.)

під час якого мав змогу ознайомитися з польським досвідом викладання та долучитися до навчального процесу (підготував і прочитав два лекційні курси). Після цього зосередив увагу на кількох важливих проблемах методики викладання української мови як іноземної: роль фонових знань, шляхи та можливості використання мови-посередника в навчанні.

**— Окрім суто професійного у вас чималий творчий доробок. Що надихає писати поезії?**

— «Творчою людиною» себе не вважаю. І це не удавана скромність, а цілком твереза оцінка власних можливостей. Для мене поетами є Микола Вінграновський, Тарас Федюк, Ігор Маленький, Ігор Римарук. Себе ж поетом ніколи не називав і не називаю. Пишу тоді, коли пишеться. Не розумом чи інтелектуальними потугами, а, вірю та сподіваюся, серцем.

*Не дасть спутатись тепер,  
Розвалилась зла руїна,  
Покотилася лавина,  
І де в світі тая сила,  
Щоб в бігу її спинила,  
Щоб згасила, мов огень,  
Розвидняющийся день?*

А тепер скажіть, будь ласка, після цього, що Іван Франко — несучасний та неактуальний. Ні, українську класику треба читати та перечитувати!

**— Поетом себе не вважаєте, але свого часу видали дві поетичні збірки та готували третю.**

— Справді є такі моменти в моїй біографії. Але це, правду кажучи, не все. Навчання на Перших Київських курсах іноземних мов 2018 року закінчилося не лише сертифікатом про знання польської мови (рівень B2), але й перекладами трьох віршиків для дітей польського поета Яна Бжехви. У часописі «Літературний Тернопіль» опублікував кілька розділів з драматичної



Ігор ГАВРИЩАК зі студентами кураторської групи (2016 р.)

— Останніми тижнями дедалі частіше подумки повторюю одну цитату з роману Шарля де Костера «Легенда про Тіля Уленшпігеля», в якому описано багатолітню війну фламандців проти іспанських поневолювачів. Головний герой твору носить на грудях торбинку з попелом свого батька, якого спалили іспанські інквізитори, та час від часу промовляє: «Попіл Клааса стукає в моє серце». А в наші серця нині стукає попіл Бучі й Маріуполя, Києва й Чернігова, Бородянки й Тростянця... Вже й не злічити попелищ — кривавих ран на нашій зболеній українській землі.

Знаю, що ми обов'язково здолаємо «п'їтьму поля», бо інакше просто бути не може, бо після довгої темної ночі настає ранок, бо й найміцнішу кригу ламає весняна зелень... Бо такий закон життя! «І на оновленій землі врага не буде, супостата, а буде син, і буде мати, і будуть люде на землі». Це вже Тарас Шевченко, наш національний геній, учитель і пророк. То чи можу я сумніватися!

Лариса ЛУКАЩУК

# НАШЕ ДОВКІЛЛЯ НИНІ Є ЗАРУЧНИКОМ ВІЙНИ

**На базі Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського відбулася традиційна Всеукраїнська науково-практична конференція «Довкілля і здоров'я».**

Відкрив захід і привітав його учасників Степан Вадзюк, завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки ТНМУ, професор, голова Тернопільської обласної організації Всеукраїнської екологічної ліги, зауваживши, що конференція «Довкілля і здоров'я» — традиційна й цього року відбувається, попри навіть війну.

«Цьогорічну конференцію ми присвячуємо 25-річчю Всеукраїнської екологічної ліги, — сказав Степан Вадзюк. — Власне, саме вона була ініціатором створення



(Зліва направо): учасники конференції **Тарас П'ЯТКОВСЬКИЙ, доцент ТНМУ, Олена ТУРОС, заступниця директора з науково-практичної роботи ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» та Степан ВАДЗЮК, завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки ТНМУ, професор, голова Тернопільської обласної організації Всеукраїнської екологічної ліги**

Крім того, є небезпека використання засобів хімічного та радіаційного ураження. Проблеми дуже серйозні. Ми до них не були готові, але зараз активно їх вивчаємо, досліджуємо та даватимемо людям настанови й поради, як поводитися в умовах нового виміру для нас, для нашої країни. Хочу побажати всім науковцям плідних досліджень, а найголовніше — щоб наступна конференція у нас відбувалася в цілковито іншій атмосфері та настрої, у незалежній, вільній від кацапського чобота України. Хай це станеться якомога швидше!».

З відкриттям конференції її учасників привітав заступник начальника управління екології та природних ресурсів Тернопільської обласної військової адміністрації Ігор П'ятківський, зауваживши, що питання, винесені на обговорення, дуже важливі, адже під час збройної агресії російської федерації проти України ми спостерігаємо цілу низку негативних явищ, що впливають на довкілля, зокрема, на повітря, питну воду, а отже, й на здоров'я людей.

Голова Всеукраїнської екологічної ліги Тетяна Тимочко розпочала своє відеопривітання учасникам форуму з подячних слів: «Вдячна Степанові Несторовичу Вадзюку, який впродовж майже двадцяти років ініціює та підтримує проведення цієї конференції, а також керівництву Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського, яке також разом з екологічною лігою проводить цей захід. Упродовж років дуже багато пропозицій, що народилися під час проведення наших конференцій, лягли в основу прийняття виважених екологічно безпечних управлінських рішень на рівні держави. Захід, який організували цього року, є абсолютно та безпрецедентно важливим. Це не звичайне наукове зібрання, тому що ми зараз

не просто є свідками, а учасниками страшних подій, які розгортаються в Україні. Російська військова агресія призвела до порушення не лише звичайного ритму нашого життя, не тільки руйнує житлові будинки, промислові об'єкти, а й знищує природні екосистеми. Варто зауважити, що Всеукраїнська екологічна ліга ще 28 лютого, на четвертий день війни, провела національну відеоконференцію, присвячену розгляду питань, пов'язаних з впливом на довкілля



**Віктор ЛОТОЦЬКИЙ, доцент ТНМУ**

ля військових дій. 4 березня відбулася велика нарада на базі Міністерства захисту довкілля, під час якої ми обговорювали методи збирання інформації про збитки, що завдає війна довкіллю. Науковці та експерти Всеукраїнської екологічної ліги всіх регіонів України цю інформацію тепер обробляють. Ми працюємо в двох напрямках: безпосередній вплив на довкілля; вплив військових дій та руйнування природних екосистем і їхній вплив на життя й здоров'я людей. У цьому контексті конференція може зробити неоціненний внесок, зважаючи на фаховий рівень її учасників, які багато років до цього вивчали ризики для життя та здоров'я людей».

Тетяна Тимочко закликала

учасників конференції якомога ширше оприлюднювати, особливо на закордонних ресурсах, свої дослідження та всі відомі їм злочини окупантів як щодо людей, так і довкілля.

З доповіддю «Виклики гігієни повітря» виступила професорка Олена Турос, заступниця директора з науково-практичної роботи ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва Національної академії медичних наук України», передусім щиро подякувавши тернополянам за те, що саме в нашому місті вона разом з родиною не лише знайшла прихисток, а й активно влилася в роботу та волонтерство. У своєму виступі пані Олена розповіла про проблеми забруднення атмосферного повітря внаслідок військових дій, зауваживши, що гранично допустима концентрація небезпечних газів і речовин у повітрі перевищує норми в десятки, а іноді сотні разів у місцях ведення активних військових дій та аварій на підприємствах, що створює ризики виникнення захворювань дихальної, серцево-судинних та нервової систем.

Актуальним питанням стала продовольча безпека, адже окупанти знеструмлюють птахофабрики, ускладнюють логістику завезення корму та розвезення готової продукції для всієї галузі тваринництва. Академік Національної академії аграрних наук України, професор Остап Жукорський у своїй доповіді описав ризики щодо забезпечення повноцінного харчування українців продуктами тваринництва у сучасних умовах.

Доцент Віктор Лотоцький (ТНМУ) у своїй доповіді «Протирадіаційний захист цивільного населення» зосередив увагу на загрозі ядерної небезпеки. Як пояснив він, враховуючи ту ситуацію, що склалася нині в Україні, Міністерство охорони здоров'я видало наказ, в якому затвердило методичні рекомендації у випадку ядерного ураження, що використовуються в разі застосування як тактичної, так і стратегічної ядерної зброї.

«Війна не сумісна з розвитком, — наголосив під час доповіді «Війна та довкілля» професор Любомир Царик (Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка). — Довкілля є заручником війни. В зоні активних бойових дій суттєво порушується функціонування всієї екосистеми. Зрозуміло, що чим довше триватиме війна, тим більше шкоди вона принесе навколишньому середовищу й тим більше негативних наслідків матимемо в майбутньому».

Доповідь «Біологічна зброя. Біологічний тероризм», над

якою працювали професори Сергій Климнюк, Василь Копчак та доцент Тарас П'ятковський (ТНМУ), запропонувала цікавий екскурс з використання біологічної зброї від давніх часів і до сучасності. Щодо протидії біологічній зброї, то вона мусить бути застосована ще до її застосування.

«На рівні держави треба запроваджувати закони, які б регу-



**Остап ЖУКОРСЬКИЙ, академік Національної академії аграрних наук України, професор**

лювали біологічну безпеку, розробляти ефективні засоби діагностики інфекційних захворювань, встановлювати контроль за розповсюдженням біологічних агентів, — наголосив Тарас П'ятковський, який репрезентував цю доповідь. — Усе це вже відпрацьовано у США й наразі ще не дуже працює в нас. Потрібно охороняти водозабірні, водогінні та каналізаційні комунікації, встановити систему вакцинавання проти інфекційних захворювань. І обов'язково необхідно покращення матеріаль-



**Тетяна ХАРКОВСЬКА, аспірантка ТНМУ**

но-технічної бази лабораторій лікувально-профілактичних закладів. Цей пункт дуже суттєвий. Я сам працював у лабораторіях і знаю, як важливо, щоб вони були оснащені не за стандартами минулого століття, а мали найсучасніше обладнання».

Професор Степан Вадзюк та аспірант Петро Табас (ТНМУ) підготували доповідь «Хімічна зброя росії». Як зауважив Петро Табас,

**(Продовження на стор. 9)**



**Ігор П'ЯТКІВСЬКИЙ, заступник начальника управління екології та природних ресурсів Тернопільської обласної військової адміністрації**

й проведення таких зібрань. Мета такого форуму — поєднати зусилля громадськості, науковців і представників влади для розв'язання тих чи інших екологічних проблем. Варто зауважити, що впродовж років організація здобула авторитет не лише в Україні, а й за її межами. На місцях ми також намагаємося це реноме підтримувати».

Вітальне слово мав проректор з наукової роботи ТНМУ, професор Іван Кліш: «Ще нещодавно ми й подумати не могли, що цей науковий захід буде відбуватися у час повномасштабної військової агресії нашого сусіда, — зауважив він. — Тож мусимо проводити конференцію із зміненими темами доповідей. Воєнний час змінив дуже багато всього в нашому житті, зокрема, й в екології. Уже нині є величезні, просто катастрофічні проблеми в окупованих містах. Загарбники зробили людей заручниками, тривалий час у населених пунктах немає ані води, ані електрики, адже пошкоджені комунікації.

**ЮВІЛЕЙ**

**5 травня відзначила ювілейний день народження доцентка курсу фтизіатрії кафедри пропедевтики внутрішньої медицини та фтизіатрії ТНМУ**

**Наталія Сергіївна КРАВЧЕНКО**  
Вельмишановна  
Наталіє Сергіївно!

Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а після п'яти років практичної лікарської роботи успішно пройшли 42-літній трудовий шлях: спочатку клінічної ординаторки, згодом – асистентки кафедри фтизіатрії, а останні 25 років – доцентки кафедри пропедевтики внутріш-



ньої медицини та фтизіатрії.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як одну з талановитих випускниць другого покоління, відому науковицю, висококваліфіковану клініцистку-фтизіатриню, досвідчену педагогиню та виховательку студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Активною є Ваша громадська діяльність, зокрема, як відповідальної за лікувальну роботу, завучки кафедри, кураторки студентських груп.

Ваша професійна та громадська діяльність відзначені грамотою міського відділу охорони здоров'я, грамотою й подяками ректора університету.

Ваші порядність, працелюбність, жіночність, інтелігентність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки та є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів, науковців і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановна Наталіє Сергіївно, доброго здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

Хай злагода буде, хай буде любов,

Хай тисячу раз повторяться знов  
Хороші, святкові і пам'ятні дні,  
Хай сонце всміхається Вам у житті!

**Ректорат і профком ТНМУ імені І.Я. Горбачевського**

**5 травня відзначила ювілейний день народження випускниці ТДМУ, голова Національної ради жінок України, доктор медичних наук, професорка Людмила Андріївна ПОРОХНЯК-ГАНОВСЬКА**

**Вельмишановна  
Людмилу Андріївно!**

Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як одну з талановитих випускниць першого покоління, відому науковицю, педагогиню та громадську діячку.

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, 10 років працювали асистенткою кафедри фармакології, захисти-

ли кандидатську дисертацію, згодом у Національному фармацевтичному університеті успішно пройшли трудовий шлях від асистентки до професорки, очолювали кафедру фізіології; впродовж 10 років керували лабораторією радіопротекторних засобів Наукового центру радіаційної медицини в Києві.

Багатогранною та активною є Ваша громадська діяльність, зокрема, як голови Всеукраїнського лікарського товариства, керівниці центру «Адаптація» Міжнародної організації «Жіноча громада», експертки з питань здоров'я Міжнародної ради «Супільство проти СНІДу», голови Національної ради жінок



України, керівниці українсько-польського проєкту «Усна історія». Ви були засновницею та науковою редакторкою всеукраїнських медичних журналів «Доктор», «Нова медицина», «Медична сестра», газети «Сімейний лікар».

Ваша громадська діяльність відзначена ордену Княгині Ольги III ступеня.

Ваші порядність, працелюбність, жіночність, інтелігентність, ініціативність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки та

є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів, науковців і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановна Людмилу Андріївно, доброго здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

Хай щастя панує у Вашому домі

і радість у ньому живе,  
здоров'я міцного і щирої долі  
хай Бог посилає і Вас береже!  
**Ректорат і профком ТДМУ імені І.Я. Горбачевського**

**8 травня виповнилося 80 років ветерану ТНМУ доцентові Юрію Миколайовичу САЮКУ**

**Вельмишановний  
Юрію Миколайовичу!**

Сердечно вітаємо Вас з 80-літтям!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після року практичної лікарської роботи, армійської служби, успішно пройшли майже 50-річний трудовий шлях від клінічного ординатора, аспіранта до доцента, завуча кафедри факультетської хірургії, пізніше – доцента кафедри загальної хірургії.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як одного з талановитих випускників пер-



шого покоління, відомого науковця, висококваліфікованого клініциста-хірурга, талановитого педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Усі, хто працював з Вами та вчився у Вас, пам'ятають Вашу ерудицію, вірність традиціям хірургічної школи, яку Ви пройшли, сприйняття нових навчальних методик, інтелігентність у стосунках з колегами та молодію зміною.

Багатогранною була Ваша громадська діяльність: про-

форг кафедри, куратор студентських груп, народний дружинник, секретар обласного товариства хірургів, член загальної інститутської групи народного контролю, секретар товариства інституту, лектор товариства «Знання», учасник інститутських медико-просвітницьких бригад, які виїжджали у села області.

Ваша професійна та громадська діяльність відзначені медалью «Ветеран праці», грамотою Тернопільської обласної ради, грамотами та подяками ректора університету.

Ваші порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки та є прикладом для наслідування

новими поколіннями студентів, молодих лікарів, науковців і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановний Юрію Миколайовичу, доброго здоров'я, невичерпного життєвого оптимізму, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого довголіття.

Нехай добром наповнюється хата,

Достатком, щирістю  
і сонячним теплом,  
Хай буде вірних друзів в ній багато,

Прихильна доля огорта крилом!

**Ректорат і профком ТНМУ імені І.Я. Горбачевського**

**КОНФЕРЕНЦІЯ**

**НАШЕ ДОВКІЛЛЯ НИНІ Є ЗАРУЧНИКОМ ВІЙНИ**

**(Закінчення. Поч. на стор. 8)** який представляв її, вперше росіяни застосували хімічну зброю під час Першої світової війни, тобто росія має більше, ніж сторічний досвід у розробці хімічної зброї. Важливо, що після розпаду СРСР саме росія стала спадкоємицею найбільшого у світі арсеналу хімічної зброї – понад 40 тисяч тонн. Восени 2017 року РФ офіційно заявила, що цілком знищила всю свою хімічну зброю. Втім, вірити росії – себе не поважати. За інформацією прес-секретарки Білого дому Джен Псаки,

озвученої 9 березня 2022 року, існує «тривалий та добре задокументований досвід використання хімічної зброї» росії, а також її модель «звинувачення Заходу в тих самих порушеннях, які здійснює сама росія».

Не могла оминати конференція й психологічні проблеми, адже найголовніше завдання всіх нас під час війни – залишитися живими та зберегти свою психіку. Аспірантка Тетяна Харковська (ТНМУ) представила доповідь «Постравматичний стресовий синдром в умовах війни», наго-

лосивши на тому, що передусім кожному з нас треба психологічно стабілізуватися самим, лише в такому випадку зможемо підтримати наших дітей та близьких. Обов'язково потрібно налагодити режим дня та бодай частково повернутися до звичних справ, заручитися підтримкою близьких, ввійти у фізичну активність, обмежити перегляд новин та фільтрувати інформацію, яку отримує, долучатися до допомоги іншим, адже волонтерство дає величезний ресурс. За потреби звернутися за допомогою до пси-

холога-психотерапевта, який допоможе опанувати техніки емоційної стабілізації себе й близьких та запобігти чи зупинити розвиток ПТСР.

Відтак учасники заходу продовжили роботу на секційних засіданнях, де розглядали фізіологічні, гігієнічні та мікробіологічні аспекти екології.

Отож доповіді, представлені під час конференції, охопили основні екологічні загрози та ризики для довкілля, життя та здоров'я людей від російської військової агресії. Повномасштабне вторгнен-

ня росії до України вже завдало та продовжує завдавати нищівної шкоди екосистемам, аварії на підприємствах унаслідок ракетних обстрілів створюють ризики для здоров'я українців. На жаль, навіть після завершення війни наслідки від техногенних та екологічних катастроф, що створюють рашисти, для навколишнього середовища будуть проявлятися роками.

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА  
Світлини  
Миколи ВАСИЛЕЧКА**

# ДОЦЕНТКА АЛЬОНА САВИЧ: «ДІЄТОТЕРАПІЯ ДОЗВОЛЯЄ СТАБІЛІЗУВАТИ РІВЕНЬ ЦУКРУ В КРОВІ ТА ЗМЕНШИТИ РИЗИКИ РОЗВИТКУ УСКЛАДНЕНЬ»

**Цукровий діабет – найпоширеніше ендокринне захворювання у світі. Але якщо донедавна він розвивався у людей старшого віку, то останніми роками недуга «помолодшала» та вражає працездатних осіб і навіть підлітків. Таку ситуацію можна пояснити дією одразу кількох чинників – погіршенням навколишнього середовища, низькою якістю їжі, велику частку якої становлять рафіновані вуглеводи. Найпершими та найкращими ліками проти цукрового діабету 2 типу є дієтотерапія. Правильна дієта та організація свого харчування допоможе не лише суттєво знизити дозування фармпрепаратів, але й значно поліпшити стан здоров'я, істотно знизивши показники глюкози в крові. Як цього досягнути запитували в нутриціологині, доцентки кафедри фармакогнозії з медичною ботанікою ТНМУ Альони Савич.**

**– Альоно Олександрівно, перед тим, як вести мову про дієту, нагадаємо читачам, чому та як виникає діабет 2 типу?**

– Цукровий діабет – це ендокринне захворювання, яке викликане абсолютною або відносною недостатністю інсуліну, гормону підшлункової залози. Внаслідок дефіциту інсуліну порушується метаболізм глюкози, яка починає нагромаджуватися в крові замість того, щоб засвоюватися клітинами організму. Тож починають гинути тканини й це призводить до пошкодження всіх систем організму та порушення їх функції. Щодо цукрового діабету 2 типу, то, як правило, він розвивається з віком і пов'язаний з появою первинної інсулінорезистентності, коли клітини з багатьох причин стають нечутливими до інсуліну. Це захворювання нині виявляють у кожній п'ятій людині середнього віку.

Причини ж розвитку цієї недуги відомі – це малорухливий спосіб життя, неправильне харчування, а також надмірна маса тіла. Всім, хто закріпив у себе ці «маячки», як я їх називаю, та з метою запобігання цукровому діабету 2 типу варто прислухатися до себе й нормалізувати свій раціон харчування обмеживши, а то й взагалі вилучивши продукти, які підвищують рівень цукру в крові.

**– Як визначити, які продукти корисні, а які краще не долучати до свого раціону?**

– До таких продуктів належать

насамперед вуглеводи, які ми поділимо на кілька умовних груп. Перша – це дозволені, тобто ті, які можна вживати в будь-якій кількості, не боячись за власне здоров'я. Це всі види овочів (крім картоплі), зелень, квасоля, гриби, кава й чай (без цукру), шпинат і щавель, яловичина та біле м'ясо (курятина, індичина). До другої віднесемо ті, які можна вживати, але в обмеженій кількості. Це передусім крупи, хліб житній, печиво галетне, кисломолочні та молочні продукти (не більше двох склянок на день), фрукти, але в першій половині дня, картопля у відварному вигляді. А ось третя група – це заборонені. Їх варто вживати в дуже обмеженій кількості або цілком вилучити з раціону. Сюди входять всі солодощі: тістечка, цукерки, мед, солодкі газовані напої, варення, а також манка.

**– На що потрібно звернути увагу тим, хто вже захворів?**

– Першим завданням дієтотерапії є нормалізація вуглеводного обміну, тобто надходження й

кажуть, що кожна людина – це окремий світ, але й кожний організм має свої особливості. Тому фаховий нутриціолог складатиме меню чи надаватиме рекомендації щодо харчування з урахуванням персоналізованого підходу, тобто віку, статі, способу життя, фізичної активності, наявності шкідливих звичок, супутніх захворювань і, звичайно, результатів лабораторних досліджень.

Щодо загальних засад нутриціології та дієтології за цукрового діабету 2 типу, то тут є також свої правила. По-перше, калорійність дієти повинна відповідати енергозатратам хворого за нормальної маси тіла, а за надмірної ваги потрібно створити дефіцит калорій, щоб організм почав розщеплювати жири для отримання додаткової енергії. Харчування 5-6 разове, але невеликими порціями та в зазначений час, без пропусків прийомів їжі, бо це може негативно позначитися на рівні цукру в крові. Для підтримки вод-

гормонів стресу (адреналіну та кортизолу) різко підвищується рівень цукру в крові, а також супутні захворювання, вживання алкоголю.

**– Які продукти діабетикам можна вживати?**

– Для полегшення складання меню для такої категорії пацієнтів краще керуватися переліком продуктів, що дозволені та заборонені.

Серед дозволених – хліб і хлібобулочні вироби на основі борошна грубого помолу з додаванням висівок, а також діабетичні сорти хліба, нежирні сорти м'яса та риби. Ковбасні вироби теж дозволено, але зі знизеним вмістом жиру. Супи можна їсти, але не на наваристому бульйоні, краще вегетаріанські, з додаванням круп, квасолі, грибів і нежирних шматків м'яса. Дозволено вживати й навіть рекомендують, ягоди, зокрема, ті, які мають темне забарвлення, в них зазвичай низький глікемічний індекс. У другій половині дня та ввечері слід ужи-

фруктові соки, відвар шипшини, але, певна річ, без цукру.

**– Що під заборогою для людей з цукровим діабетом?**

– Протипоказані продукти, до складу яких входить цукор, це – шоколад, цукерки, здобна випічка, кондитерські вироби, варення, морозиво, тощо. Табу накладено й на всі сорти меду. Жирне м'ясо та субпродукти, а ще копченості й солена риба теж під заборогою. Не можна й насичені м'ясні, рибні, овочеві та грибні бульйони. З молочних продуктів у списку заборонених – солодкий йогурт, пряжене молоко, вершки, ряжанка, айран. Білий рис та манну крупу краще замінити на нешліфований рис, якщо є змога. Від будь-яких макаронних виробів теж краще відмовитися, як і від маринованих і квашених овочів. Під заборогою солодкі фрукти – виноград, банани, інжир, родзинки та сухофрукти. Гірчиця, майонез, гострі й пряні страви, алкогольні напої та газовані напої й соки з додаванням цукру теж потрапили до цього переліку.

За цукрового діабету 2 типу цих правил харчування необхідно дотримуватися протягом усього життя. Дієта допоможе поліпшити самопочуття, контролювати вагу та уникнути таких ускладнень діабету, як серцево-судинні захворювання й втрата зору.

Не варто також забувати про фізичне навантаження, адже фізичні вправи приносять велику користь при цукровому діабеті. Адже за фізичного навантаження розвивається м'язова маса, а отже, збільшується кількість рецепторів до інсуліну, що найсприятливішим чином позначається на якості обмінних процесів. Поліпшується й психологічний стан людини, що також позитивно позначається на самопочутті. Фізичні вправи з давніх часів вважають необхідною ланкою немедикаментозного лікування цукрового діабету 2 типу.

**Зразок меню відповідно до раціону лікувальної дієти за цукрового діабету 2 типу:**

*1-й сніданок:* 1 відварне яйце або білковий омлет, 1 авокадо (до речі, фахівці Американської діабетичної асоціації заохочують введення авокадо в регулярний раціон харчування за цієї недуги), 1 шматочок житнього хліба з дозволеним видом сиру, чай без цукру;

*2-й сніданок:* салат з дозволених фруктів;

*Обід:* овочевий суп, каша зі шматочком нежирної відвареної риби;

*Полуденок:* печені яблука;

*Вечеря:* запіканка із зелені з сиром та вівсяними пластівцями.

За дві години до сну можна випити склянку нежирного йогурту без цукру або кефіру.

**Лариса ЛУКАЩУК**



втрата вуглеводів в організм мають бути збалансованими між собою. Саме дієтотерапія дозволяє нормалізувати обмін речовин, стабілізувати рівень цукру в крові та зменшити ризики розвитку ускладнень щодо серцево-судинної, нервової та сечовидільної системи. Зазвичай таким пацієнтам лікарі рекомендують лікувальну дієту № 9 (за Певзнером). Під час складання меню для таких хворих варто дотримуватися певних правил щодо раціону, зокрема, його хімічний склад повинен містити 80-90 г/добу білків, з яких 55 % мають бути тваринного походження, 70-80 г/добу жирів, з яких 30 % мають бути рослинного походження, 300-350 г/добу вуглеводів, переважно полісахаридів, до 12 г/добу кухонної солі. Енергетична цінність такого раціону повинна становити приблизно 2400-2600 ккал на добу.

но-сольового балансу в організмі діабетик має вживати також щонайменше 1,5 літра води на день. Овочі, м'ясо для страв краще тушкувати, варити, запікати й готувати на парі.

Для хворих на цукровий діабет 2 типу важливе значення має стабілізація глікемії впродовж дня. Це дозволить запобігти розвиткові діабетичних ускладнень. Існують й певні чинники, що можуть впливати на рівень цукру в крові, а саме: кількість і вид вуглеводів (прості чи складні) в продуктах, час прийому їжі – чим триваліше відбувається процес прийому їжі, тим повільніше підвищується рівень цукру в крові, вміст у страві білків і жирів, що утворюють з вуглеводами складні комплекси, в результаті чого вуглеводи всмоктуються повільніше. Варто врахувати й стресовий чинник, адже під час викиду наднирниками в кров

овочі, зелень, білок, з крупів можна гречку, темний неочищений рис (його ще називають коричневим чи диким), перловку, пшоно. Наголос у харчуванні треба робити на таких білках, як яйця, риба, морепродукти, сочевиця, квасоля, горох і біб. Із тваринних продуктів слід ще відзначити нежирні кисломолочні продукти, зокрема м'який сир, кефір, ряжанка. Дозволено в обмеженій кількості дієтичні солодощі із заміниками цукру. Особливо, на що потрібно звернути увагу хворим на цукровий діабет 2 типу – це якість і кількість жирів у раціоні. Варто обмежити вживання насичених жирів, які містяться в тваринних продуктах, натомість використовувати натуральні олії. Особливо корисна лляна, кунжутна, оливкова, гарбузова, олія розторопші. Щодо напоїв, то можна чай, кавові напої, натуральні ягідні та

# «ТА В СИНАХ ТВІЙ ОБРАЗ НЕ ПОГАСНЕ»

## З РАННІХ ПОЕЗІЙ ВАСИЛЯ ЛІСОВОГО

17 травня збігає 85 років з дня народження Василя Лісового – філософа, поета, літературознавця, дисидента, одного із засновників і розповсюджувачів самвидаву 1960-х років, багаторічного політв'язня. Відразу після закінчення історико-філософського факультету Київського університету Василь Семенович розпочав педагогічну діяльність на посаді викладача філософії, етики та естетики Тернопільського медичного інституту. Він віддав цій роботі чотири роки (1962-1966) й залишився в пам'яті як винятково порядна людина, чудовий лектор з неординарним мисленням і вмінням донести власні нетрафаретні думки до розуміння слухачів-студентів. Крім наукової роботи та суспільної діяльності, Василь Семенович, володіючи літературним хистом, вділяв частину дорогоцінного часу поезії.



**Василь ЛІСОВИЙ** творив – «Спогади. Поезії» (1914) і «Під знаком омеги» (1916). До цих видань ввійшли всі відомі тоді поезії автора, але вірші, надруковані у «Вільному житті», до них не потрапили. Отже, вони залишилися невідомими укладачам. Не згадає про них і професор Олег Полянський у великій статті «Тернопіль у спогадах Василя Лісового» («Вільне життя», 2021, № 29). Щоб вони остаточно не згубилися в пліні часу, вважаємо доцільним їх передрук.

**Анатолій ПАЛАМАРЧУК,  
Василь ФАЙFUРА**

1967 року в газеті «Вільне життя» (№ 16) у рубриці «Тернопільський альманах» з'явилися три його вірші – «Весільне», «Батькове» й «Смукот». Після смерті Василя Лісового (20 липня 2012 року) родичі та друзі за фінансової підтримки Видавничого фонду Ірини Турченко (Канада) здійснили публікацію в київському видавництві «Смолоскип» двох великих збірок його

### ВЕСІЛЬНЕ

Ні, не треба купляти  
Весільного плаття  
І не треба скликати  
Весільних гостей.

Приберу тебе в плаття –  
Строкате латаття,  
Буде повно навколо  
Дерев і людей.

Будуть кухлі кружляти  
Над скатертю луків,  
Буде хлюпати сонця  
Веселе вино.  
Будуть хори співати  
Сріблом перегуків,  
Одарують роздолля  
Відбірним зерном.

Повінчають тумани  
Й діброви розлогі,  
Короваєм пригостять  
Газдині-зірки.  
Шлюбне ліжко постелять  
Пахучіі стоги,  
Не скінчаться довіку  
Медові святки.

### БАТЬКОВЕ

Срібним передзвоном осінь  
пахне.  
Десь спаде каскадом сивина.  
Та в синах твоїй образ не  
погасне,  
Образ твоїй – дитячих снів  
весна.

Батьку, де твої космічні сани,  
Щоб на них червоної  
стрічки –  
Їх тримають безвісті тумани  
І доріг терновії гачки.

Де ж ті, батьку, твої добрі  
коні,  
Щоб степами мене ген несли.  
На крутім далекім перегоні  
Стали, щоб напитися води.

А оті рожеві чудо-мрії,  
Що манили мій кирпатий  
ніс –  
Їх сховали світові події  
За барвистий, гомінкий завіс.

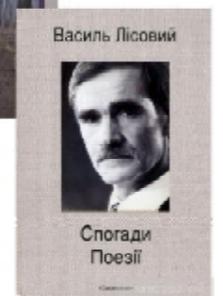
Батьку, батьку, ось твоя  
могила.  
Ти упав, щоб спить нічну  
росу.  
Кров твоя всі ті стежки  
зросила,  
По яких я біль твою нес.

### СМУТОК

Ми ідемо одні.  
Ти не віриш мені,  
Сумно очі від мене ховаєш.  
Це ж не ти, ні, не ти.  
Як тебе зберегти –  
Ти від мене щохвили тікаєш.

О предобрий люцар,  
О жорстокий владар,  
Я ж без тебе себе занедбаю.  
Без твоїх милих чар  
Я кохання вівтар  
На утіхи бездумні змінюю.

Золотий ореол  
На кохане лице  
Падолистом ясным опадає.  
Вірю, жду. Ти прийдеш,  
Ти ж ось поруч ідеш.  
Ні, то сон, і тебе тут немає.



Темним парком іду.  
Може, згадку знайду,  
Та їх змили дощі падолисту.  
Ти не вір – я люблю,  
Як ніхто, так люблю  
Твою душу розумну і чисту.

Ти не віриш мені,  
І усмішка твоя  
Іронічно впирається в очі.  
Лавки парку сумні.  
Ми ідемо одні  
І прийти ти до мене не  
хочеш.

### З НАШОЇ ПОШТИ

## ВІД СПОГАДІВ СЛЪОЗИ НА ОЧІ НАВЕРТАЮТЬСЯ

В 5-ій ранку? Для мене це було вперше. Я спокійно спала, мала прокинутися о шостій, бо треба ж у школу йти. Але прокидаюсь о 5-ій ранку від телефонного дзвінка.

Знаєте, зараз я перебуваю в безпечнішому місці, ніж Київ, Харків, Маріуполь, Суми... На жаль, в багатьох людей деколи виникають думки про те, що «мені соромно за те, що хтось не в такій безпеці». Уявляєте собі такі відчуття? О, це жахливе відчуття... Не хочеться розказувати, де ти. Хочеться бути на рівні з усіма.

Але той найжахливіший день, коли мені о 5-ій ранку зателефонувала подруга зі словами: «Марто, там Київ бомблять!». В мене від спогадів слъози на очі навертаються. Це найнайстрашніше відчуття, яке не побажаєш нікому. Ми збирали речі, боялися, зносили все в підвал, квапилися. В один момент зірвалися та поїхали на Захід. Та дорога була найстрашніша. Ми їхали 15 годин! Я молилася кожну хвилину. Страх за себе, своїх рідних, друзів, знайомих, ворогів, незнайомих.

Кожного дня помирають одиниці, десятки, сотні людей. Чоловіки, жінки, бабусі, дідусі, ДІТИ!!! Всі! Хочеться плакати за кожною людиною. Це ті, з якими ти ніколи не був знайомий, ті, яких ти ніколи не бачив, ті, про яких

ніколи не знав. Але тепер почув. І більше нічого. Вже не познайомишся. Вже не зустрінеш.

Вже не побачиш. Вже не почуєш.

Я знала, що буде війна. Багато, хто знав...Уявляєте собі, ще за два місяці до війни ми здогадувалися, що вона буде? За місяць до війни я почала трохи збирати речі. За два тижні до війни ми з мамою зібрали валізи. За тиждень до війни я гадала, що готова. Але це не так. 23 лютого ввечері ми гуляли з подругою й уже знали, що скоро все станеться. Кожен раз прощалися зі словами: «сподіваюся, що ми ще побачимось» й сміялися. Ніч була неспокійна, я не могла заснути. А вже наступного ранку, менше, ніж через 10 годин, життя кожного українця перевернулося з ніг на голову.

Я прокидаюсь від телефонного дзвінка подруги зі словами «Марта, там, у Києві, стріляють!» Я не вірю, перепитуюся в неї ще раз, але вона каже, що це правда... Війна почалася... Я в потрясінні, нічого не розумію, йду до батьків. Мама каже мені, щоб я не хвилювалася та йшла спати. Ми живемо за Києвом і було трохи безпечніше. Звісно, я пішла, але заснути з того моменту вже не могла. Через деякий час я справді чую вибух! Один, другий, третій... Батьки прибігають і будять нас зі словами: «Збирайте найважливіші речі». Самі

вони заносили все до підвалу. Минає трохи часу, перша паніка зникає, ми снідаємо, я навіть йду трохи погуляти з подругою.

Я була, напевно, тією людиною, яка прочитала за перші дні більше новин за всіх моїх рідних. Я весь час жила так: новини, слъози, новини, обійми, тривожні листування з друзями, новини, потрясіння, слъози, стрес, обійми... Я не можу досі повірити, що зараз відбувається те, про що я читала в підручниках з історії.

У нас така гарна Україна! Усі міста, села неймовірні! Харків, Ірпінь, Маріуполь, Буча, Львів, Київ, Івано-Франківськ, Луцьк, Чернівці і ще багато міст... Усе це міста, які підпали під удар. Це жах, це просто жах. Пишу й у мене руки тремлять... Я так сумую за своєю домівкою, кімнатою, іграшками, речами... Але найбільше – за бабусями, дідусями, друзями, вчителями...

Сподіваюся, це скоро закінчиться й писатимемо про нашу, українську перемогу! Ми всі повернемося додому, підємо гуляти на Хрещатик, поїдемо до Криму, Одеси, Львова, Тернополя, Івано-Франківська, Чернігова, Маріуполя... І радітимемо кожній мирній хвилині!

Війна нас змінила. На всі 180 градусів.

**Марта ВАДЗЮК,  
Київська область**

### СТРУНИ ДУШІ

#### «МОЯ КРАЇНО, ТИ – ПРЕКРАСНА!»

Ти майориш, Ти маниш співом,  
Ти вабиш запахом полів,  
Ти вабиш шумом моря з  
півдня.  
І шелестом своїх лісів.  
Ти стала сильна й незалежна.  
Про тебе знає цілий світ,  
Твоя історія безмежна,  
Хоча тобі лиш тридцять літ!  
Ти незрівнянна, і я знаю,  
Що більшо такої не знайду.  
Моя країно, Ти – прекрасна!  
За це тебе я і люблю!

За цвіт бузку та запах меду,  
За гори горді, за лани,  
За небо й зорі на тім небі,  
За все хороше у тобі.  
Люблю за Львів, люблю за  
Київ,  
За кожне місто я люблю,  
Люблю за все, що є у тебе,  
Й у Бога кращого молю!

Інста блокує дописи про  
Бучу –  
Світ ігнорує наслідки війни.  
Дай Боже, не пізнати усі муки,  
Яких зазнали люди в Ірпені.  
Мовчати – це політика для  
слабих,  
Для скорених, зомбованих  
людей.  
Всім хочеться уже спокійно  
спати,  
Але чомусь не можем по цей  
день.  
Хтось плаче, що не купить  
новий Apple,  
Що санкції їм знищили  
«страну».

Вам, злодії, горіти треба в пеклі,  
Через усю криваву цю війну!  
Можливо, краще в тюрмах за  
сибіром,  
Аніж мовчать про Бучанську  
різню.

Як може мені стати братнім  
звірство,  
Принесене нам бісами з  
кремлю?  
Колись ви всім сиротам  
набивали\*,  
Що «мы за мир». Так ось ваш  
«русский мир»?!

Так чому наші діти у підвалах?  
Так чому в нас країна у вогні?  
\* Дідусь розповідав мені, що дітям-сиротам Другої світової війни насильно набивали татування «мы за мир». Цими рядками я хотіла наголосити на тому насиллі, що чинила влада СРСР, а фактично росія, над своїми юними громадянами.

Українська земля стане пеклом  
для тих,  
Хто завдав їй нестерпного  
болю.  
Для усіх ворогів, хто війни  
захотів,  
Хто хотів відібрати в нас  
волю.  
Ми терпіли, чекали і встали з  
колін,  
Нас тепер вже нічим не  
здолати.  
І по кулі земній, і у кожному куті  
Буде «Слава Героям!» лунати!

**Марія УСОВА,  
студентка 3 курсу  
стоматологічного факультету**

