

МЕДИЧНА КАДЕМІЯ

№ 20 (589)
ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ
25 жовтня 2023 року



ДОБРА СПРАВА

СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

ПОДІЛИСЯ КРОВ'Ю З ВІЙСЬКОВИМ!

Нещодавно студенти кількох груп медичного та стоматологічного факультетів організувалися й стали донорами крові для військових Збройних сил України. Ініціював акцію колективного пожертвування студент четвертого курсу медичного факультету Назарій Крулик.

постер, який поширили у соціальних мережах, вказали контактні телефони. Кожен мав можливість ознайомитися з переліком протипоказань, дізнатися, як підготуватися до здачі крові та як поводитися після неї. Організатори опиралися на офіційний сайт ДонорUA, на якому є обширна інформація про донорство.



Студентки (зліва направо) Тетяна ПЕРВУХІНА та Христина ГОСТЮК теж стали учасниками донорської акції

«Дуже хотілося певним чином допомогти нашим воїнам. Ми повинні бути для них надійним тилом, – переконаний Назарій Крулик. – Адже доки вони нас захищають, ми маємо можливість жити та навчатися. З'явилася думка задонувати кров. Адже одна здача крові може врятувати три життя. З огляду на те, що кров має термін придатності, дуже важливо регулярно поповнювати запаси в банку крові. Долучилися до акції студенти 303 і 473 груп медичного факультету та 206 групи стоматологічного факультету, а також керівниця Центру виховної роботи та культурного розвитку Марта Ігорівна Руденко, яка донує кров уже неодноразово. Власне, ми їй дуже вдячні за те, що сприяла нам в організації колективних відвідин Тернопільського обласного центру служби крові. Майже всі учасники нашої акції здавали кров уперше. Звичайно, всі давно чули про донорський рух і ось випала така нагода всім разом долучитися до нього. Адже важливо, коли є підтримка в добродійній справі, це дуже надихає».

В організації акції Назарію також допомогли студенти 303 групи Ілона Когут і Максим Калинюк, які залучили до доброї справи свою групу. Разом створили



Студент четвертого курсу медичного факультету Назарій КРУЛИК – ініціатор акції

Якщо ж виникали додаткові запитання, їх могли поставити колективу Тернопільського обласного центру служби крові.

(Продовження на стор. 2)



Вікторія ДЯЧЕНКО – студентка четвертого курсу медичного факультету.

Стор. 5

У НОМЕРІ

Стор. 3

ПЛОМІНЬ ДОБРИХ СЕРДЕЦЬ



Однією з найочікуваніших подій осені в університетському житті є добродійний ярмарок. На різних локаціях наші студенти та викладачі пропонували печене й смажене, солодке й солоне, традиційне й новітнє. Кожен міг знайти собі смаколики до вподоби. Усі факультети демонстрували дивовижне оздоблення столів і креативні рішення для приваблення перехожих.

Однією з найочікуваніших подій осені в університетському житті є добродійний ярмарок. На різних локаціях наші студенти та викладачі пропонували печене й смажене, солодке й солоне, традиційне й новітнє. Кожен міг знайти собі смаколики до вподоби. Усі факультети демонстрували дивовижне оздоблення столів і креативні рішення для приваблення перехожих.

Стор. 6-7

ДОЦЕНТ ІГОР ДРАЧ: «ПРИЙМАЛЬНА КОМІСІЯ – ЦЕ ВЖЕ НЕ ЛИШЕ РОБОТА, А Й СТИЛЬ ЖИТТЯ»

Доцент кафедри української мови Ігор Драч зауважує, що кожне наступне покоління студентів більш вільне, сміливе та розкуте. Чи не все про нових першокурсників у нашому університеті пан Ігор завжди дізнається одним з перших, адже вже 12 років присвятив копійчій роботі в приймальній комісії.



ПОДІЛИСЯ КРОВ'Ю З ВІЙСЬКОВИМ!

(Закінчення. Поч. на стор. 1)

Назарій Крулик зізнається, що дуже хотілося б, аби такі акції відбувалися регулярно. «Плануємо трохи згодом знову організувати колективну здачу крові та долучити до неї вже більшу кількість студентів і викладачів. Гадаю, кожен розуміє, наскільки важливо донувати крові і зараз, під час повномасштабної війни, і загалом, адже донорська кров допомагає хворим людям, діткам, які борються за власне життя й також перебувають на своєму умовному фронті зі своєю хворобою». До того ж, як відомо, здача крові позитивно впливає на фізичний

стан організму, зокрема, в тих, хто доне на регулярній основі, зменшується ризик серцево-судинних захворювань, вони краще переносять крововтрати, якщо таке трапляється. А ще така жертва покращує ментальне здоров'я, емоційне самопочуття, адже коли людина зробить для інших щось добре, піднімається настрій, а це позитивно впливає на весь організм. Тож, хто має можливість і бажання, долучайтеся! Поділімося кров'ю з військовими, адже вони проливають власну кров за нас з вами.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

НОУТБУКИ ДЛЯ ЗАХИСНИКІВ – ВІД ВИКЛАДАЧА

Студентки загальноуніверситетського волонтерського руху «Misericordia» Тетяна Опер та Олеся Стефанчук передали два ноутбуки для продовольчої служби 3-ої окремої штурмової бригади, яка перебуває в «гарячих» точках фронту. Це вже друга допомога необхідною оргтехнікою нашим захисникам від волонтерів, що значно покращує виконання бойових завдань.

Ноутбуки придбані за кошти викладача ТНМУ Тараса Кадобного та за допомогою активних волонтерів волонтерського руху «Misericordia».



Військові висловили подяку студентам за неодноразову допомогу та підтримку всій бригаді в такий нелегкий час.

Олеся СТЕФАНЧУК,
студентка
Світлина
Миколи ВАСИЛЕЧКА

НАУКОВИЦЯ ВВІЙШЛА ДО «ТОП-2%» НАЙЦИТОВАНИШИХ НАУКОВЦІВ У 2023 РОЦІ

Професорка Оксана Боярчук увійшла до «ТОП-2%» найцитованиших науковців у галузі «Педіатрія. Імунологія» за



Професорка Оксана БОЯРЧУК

результатами аналізу її публікацій упродовж 2017-2023 років.

Щорічний рейтинг науковців за рівнем цитованості їхніх робіт укладають дослідники Стенфордського університету та аналітики видавництва Elsevier і SciTech Strategies.

Рейтинг базується на аналізі майже семи мільйонів профілів науковців у бібліометричній базі Scopus, з яких за відібраними критеріями цитованості (загальна кількість цитувань, h-індекс, кількість цитувань з урахуванням співавторів та місця автора у списку співавторів та ін.) складено рейтинг понад 200 тисяч найбільш цитованих науковців, розподілених на понад 175 галузей.

За даними бази Scopus, професорка ТНМУ Оксана Боярчук має понад 4214 цитування у 2,594 публікаціях, 103 індексовані публікації та індекс цитування (h-індекс) – 17.

Загалом до рейтингу увійшли 94 науковці з усієї України.

Пресслужба ТНМУ
Світлина
Миколи ВАСИЛЕЧКА

СТУДЕНТИ ЗІНІЦІЮВАЛИ БЛАГОДІЙНУ АКЦІЮ «ЧИТАЙ, ВІР, БОРИСЯ!»

Студенти ТНМУ вразили своєю відданістю й глибокою громадянською відповідальністю, організувавши добровільну акцію «Читай, вір, борися!», щоб підтримати військових у тернопільських лікарнях.

Організаторами акції є студентки 3 курсу Марія Соломаха та Софія Берегуляк. Допомогли й інші студенти, серед яких Васирина Мушинська, Діана Бурдяк, Олександр Мігенько, Дмитро Фаріон, Дарина Січевська, Ольга Казімирська, Ангеліна Лотоцька, Авніш Пар Панесар, Ірина Дроздовська, Антоній Гороховський, Ярослав Каськів, Анастасія Радько,

Вікторія Мазур, Ярина Турчин, Андрій Хомин, Любов Замойська, Олена Іскра, Софія Зюбровська та Ярина Гап'юк.

Збір тривав з початку серпня, а завершили ж акцію на День захисників і захисниць України. Цього місяця студенти відвідували військових двічі.

У рамках акції подбали про велику кількість книг, які б могли читати наші воїни, проходячи зараз реабілітацію. Майбутні лікарі також зібрали лише за три дні 3000 гривень. Гроші витратили на закупівлю продуктів і солодощів захисникам.

Але найпрекраснішим моментом було особисте відвідування студентами військових,

які перебували у лікарнях, з найкращими побажаннями з нагоди свята. Ми щиро вдячні всім волонтерам, які взяли участь у цій добровільній акції, а також організаторам за їхню безмежну працю та незламну відданість справі.

Студенти-медики Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського засвідчили, що добро та солідарність завжди залишаються важливими цінностями в українському суспільстві.

Софія БЕРЕГУЛЯК,
студентка медичного
факультету

ПРИВІТАЛИ ВИХОВАНЦІВ СОЦІАЛЬНО-СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ ФОНДУ FUNDACION REAL MADRID З ЮВІЛЕЄМ

На центральному стадіоні імені Романа Шухевича відбулося святкування 5-ої річниці соціально-спортивної школи фонду «Fundacion Real Madrid», в якому взяли участь завідувачка кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання, професорка Дарія Попович і доцент Віктор Назарук, який відповідає за спортивно-масову роботу кафедри.

На святкування зібралися вихованці школи з Києва, Ірпня, Хмельницького та Тернополя, а також випускники закладу, координатори, тренери, партнери та друзі. Діти змагалися зі школярами з Ірпня, Києва й Хмельниччини, також зіграли футбол з поліціантами Тернополя.

Соціально-спортивну школу фонду «Реал Мадрид» у Тернополі відвідують понад 300 соціально незахищених дітей, які мають можливість займатися футболом й одночасно навчатися на безоплатній основі. Програма школи передбачає допомогу в навчанні, вивчення іноземних мов, факультативні



заняття за інтересами (танці, музика, та інші види мистецтв), інтелектуальні ігри, екскурсії, пікніки, різні гуртки для всебічного розвитку дітей та їхнього подальшого інтегрування у соціумі. Тернопільський національний медичний університет імені Івана Горбачевського протягом усіх п'ятих років на безоплатній основі надавав можливість проводити тренування дітей у спортивному корпусі.

Слід також зазначити, що біля витоків створення та організації соціально-спортивної школи фонду «Fundacion Real Madrid» була професорка Дарія Попович, яка підтримувала цей проєкт протягом усього періоду від дня його заснування, за що отримала подяку від організаторів школи.

Інформацію надала кафедра фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання

ДО ДНЯ УКРАЇНСЬКОЇ ПИСЕМНОСТІ ТА МОВИ ВІДБУДУТЬСЯ РОЗМАЇТІ ЗАХОДИ

27 жовтня – День української писемності та мови (Указ Президента України № 455/2023 від 28 липня 2023 р.). Свято традиційно відзначається на вшанування пам'яті преподобного Нестора Літописця. Саме з його іменем пов'язують започаткування писемної української мови.

Кафедра української мови ТНМУ традиційно організовує заходи з популяризації української мови, бере участь у на-

писанні Всеукраїнського радіодиктанту національної єдності. На заняттях зі студентами всіх спеціальностей будуть використані цитати визначних мислителів про значимість рідної мови, звучатимуть поезії, фрагменти прозових творів, виконуватимуть творчі завдання, інші активності. Заплановано заходи й для іноземних студентів.

Запрошуємо також студентів, викладачів і працівників універ-

ситету взяти участь у традиційному поетичному конкурсі «Мово рідна, слово рідне». Автори кращих творів будуть нагороджені грамотами та цінними подарунками.

Вірші просимо надсилати завідувачу кафедри української мови, професорові Анатолію Вихрущу на адресу vykhrushchav@tdmu.edu.ua.

Інформацію надала кафедра української мови ТНМУ

ПЛОМІНЬ ДОБРИХ СЕРДЕЦЬ У ТНМУ ОРГАНІЗУВАЛИ БЛАГОДІЙНИЙ ЯРМАРОК ДЛЯ ПОТРЕБ ЗСУ

Однією з найочікуваніших подій осені в університетському житті є добродійний ярмарок, приурочений до свята Покрови Пресвятої Богородиці, Дня захисників і захисниць України, Дня українського козацтва. На різних локаціях наші студенти та викладачі пропонували печене й смажене, солодке й солоне, традиційне й новітнє. Кожен міг знайти собі смаколики до вподоби. Усі факультети демонстрували дивовижне оздоблення столів і креативних рішень для приваблення перехожих.

Урочисто, з виконання Державного Гімну України, розпочали добродійний ярмарок на локації на вул. Олени Теліги 3 та 7. Студенти стоматологічного факультету заохочували покупців співами українських пісень у супроводі двох гітар, милувала око врода неймовір-



чинені мішечки з млинців. Не обійшлося й без солодких пампуків з різноманітною начинкою. А напої! І лимонад, і мохіто, і узвар, і компот! Просто очі розбігалися від усього цього розмаїття.

Біля приміщення інституту медико-біологічних проблем на Театральному майдані вели жваву торгівлю студенти разом з викладачами кафедри мікробіології, вірусології та імунології.



них дівчат і хлопців у вишиванках. Зварена в казані солянка та спечені на мангалі шашлики своїми ароматами наповнювали вулицю, кликали поласувати смакоту. Студенти, викладачі стоматологічного факультету та їхні гості об'єднали зусилля в прагненні допомогти нашим воїнам здолати ворога й наблизити Перемогу. «Ми ні на мить не зупиняємося допомагати нашим військовим, адже сила народу в його єдності. Наші студенти не втомлюються творити добро та надихати інших», – зазначила декан факультету, доцентка Світлана Бойцанюк.

Медичний факультет пропонував солодощі, до того ж – не лише у внутрішньому дворіку біля адміністративного корпусу. Приємно, що активно долучилися першокурсники. Скуштувати можна було дуже несподівані ласощі, як-от варення з молоденьких соснових шишок, яким пригощали студенти з Полісся. Своїх шанувальників одразу знайшло харківське сало та на-

особливе захоплення викликали чашки Петрі із желе, прикрашеним золотистими кульками, що нагадували майбутнім лікарям золотистий стафілокок, чи припорошені какао, щоб виглядало як ріст грибів. Перехожі, школярі, матусі з дітьми підтримали ініціативу студентів, не лише купуючи смаколики, а й просто кидаючи гроші у скриньку «Донат на ЗСУ».

Безсумнівно, родзинкою добродійного ярмарку стала виставка народного одягу та предметів домашнього вжитку від асистентки кафедри загальної гігієни та екології Ориси Смачило. Вже неодноразово експонати з цієї колекції прикрашали заходи університету, однак продовжують захоплювати відвідувачів. Особливим гостем ярмарку був Володимир Пукач – завідувач відділу новітньої історії Тернопільського обласного краєзнавчого музею, який демонстрував відвідувачам вис-



тавку, присвячену УПА, зокрема спорядження та одяг воїнів. Ці артефакти завжди зацікавлюють студентів.

Викладачі кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання разом зі студентами кураторських груп медичного факультету спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія», «Терапія та реабілітація»; та 222 «Лікувальна справа» спільно з ННІ медсестринства долучилися до добродійного ярмарку біля їхнього корпусу.

У цей чудовий осінній день відвідувачів заходу викладачі кафедри разом зі студентами частували власноруч виготовленими смаколиками. Чудові торти, тістечка, печиво, пиріжки й канапки, гостренькі закуски та інші витребушки – все було надзвичайно смачним і вишукано оформленим.

Як завжди велося в Україні, ярмарок – це справжнє свято. А яке ж свято без української народної пісні? Дзвінки голоси майбутніх фізичних терапевтів лунали та вабили. Чудовим тлом для добродійного заходу була спеціально облаштована фотозона, яка стала цікавою родзинкою і для гостей з інших країн. Не залишилися поза увагою також ті, заради кого був проведений цей ярмарок, – наші захисники. Після завершення заходу студенти кура-

торських груп та інші здобувачі вищої освіти разом з викладачами кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання й викладачами і студентами ННІ медсестринства відвідали воїнів, які перебувають на лікуванні в Тернопільській обласній клінічній лікарні. У супроводі головної медсестри цього лікувального закладу Наталії Смолюк вони почастували наших захисників смаколиками та висловили свою вдячність і підтримку. Тим часом деякі учасники ярмарку, що відбувався в ад-



мінкорпусі, з ініціативи завідувачки кафедри біохімії, професорки Світлани Підручної відвідали лікарню швидкої до-



помогли, де передали ласощі пораненим фронтовикам. Допомогла студентам у цій добрій справі старша медсестра оперблоку Марія Бабій.

Традиційно здобувачі вищої освіти та викладачі фармацевтичного факультету ТНМУ ім. Івана Горбачевського взяли активну участь у добродійному ярмарку та зробили свій внесок у збір коштів для ЗСУ. Вишукані смаколики готували студенти кураторських груп другого й четвертого курсів кафедри управління та економіки фармації з технологією ліків, загальної хімії, фар-

мацевтичної хімії, фармакогнозії з медичною ботанікою.

У внутрішньому дворіку адміністративного корпусу студенти інших курсів прийшли посмакувати їхніми ласощами та задонатити кошти для наших захисників. Студенти-фармацевти усвідомлюють, що живуть у надважкі часи, коли триває боротьба за їхню свободу та свободу нації, отже, не стоять осторонь й активно проявляють свою громадянську позицію.

Осінній ярмарок з власноруч приготовленими частуваннями, будучи надзвичайною подією для нашої спільноти, став символом нашої об'єднаної підтримки ЗСУ.

Емоційний відгук учасників та гостей принесли благословення та надію для всіх нас. Смачні страви, плоди та дари землі стали втіленням об'єднання й допомогли нам зібрати кошти на потреби Збройних сил України, даруючи допомогу та підтримку нашим воїнам. Сподіраючись за учасниками ярмарку, розуміємо, що навіть у

найважчі часи наш народ залишається єдиним, готовим підтримувати та робити усе для нашої Перемоги!

Результати добродійного ярмарку:

- стоматологічний факультет (65 327 грн.)
- ННІ медсестринства (9 070 грн.)
- фармацевтичний факультет (12 529 грн.)
- медичний факультет (53 493 грн.)

Усього 140 419 грн.

Марта РУДЕНКО,
керівниця Центру виховної роботи та культурного розвитку ТНМУ, доцентка
Світлани Миколи ВАСИЛЕЧКА

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ НАДЗВИЧАЙНА ЛЮДСЬКА ЦІННІСТЬ

У рамках відзначення Всесвітнього дня ментального здоров'я на базі КНП «Тернопільська обласна клінічна психоневрологічна лікарня» ТОР відбулася науково-практична конференція на тему «Інноваційні технології в сімейній медицині в контексті покращення ментального здоров'я». Організували її насамперед для сімейних лікарів Тернопільщини. У заході також взяли участь лікарі-психіатри обласної клінічної психоневрологічної лікарні, лікарі-інтерни, студенти ТНМУ.

Учасників конференції привітала директорка департаменту охорони здоров'я Тернопільської ОВА Ольга Ярмоленко. «Започаткувала Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?» перша леді Олена Зеленська. Ця тема є надзвичайно важливою нині в нашій країні, – наголосила Ольга Ярмоленко. – Адже воїни, які повертаються з війни, перебувають у стресі. Люди, які живуть і під бомбардуваннями, і далеко від них, також перебувають у стресі. Медики, які надають допомогу, теж вигорають. Тому зараз у нас надважливе завдання донести всім українцям: якщо перебуваєш у тривозі – звернися до сімейного лікаря за психологічною допомогою. Сімейний лікар, маючи певні навички, починає працювати з цим пацієнтом. Якщо ж бачить, що не може впоратися, скеровує до психолога, який є в кожному лікувальному закладі, у школах, соціальних закладах. Якщо ж психолог не може впоратися, тоді він скеровує до психотерапевта або ж психіатра. Та саме сімейний лікар – найперша ланка, до якої будуть звертатися люди, що перебувають у тривозі. Найголовніше побажання до кожного сімейного лікаря: комунікуйте зі своїми пацієнтами, щоб вони вам довірилися, відкрилися, акцентуйте увагу людей на тому, щоб вони прислуховувалися до свого психологічного самопочуття, застосовуйте практики, які почули на наших заходах, щоб допомогти їм впоратися з ментальними проблемами».

Надавати психологічну підтримку можуть усі медпрацівники, які пройшли навчання за програмою ВООЗ mhGAP (Mental Health Gap Action Programme). Кількість таких лікарів постійно збільшується. Якщо медзаклад має хоча б 20% лікарів, які отримали сертифікати mhGAP, НСЗУ укладає з ними угоду в межах так звано-

го «пакету 51», згідно з яким сімейні лікарі, педіатри можуть надавати підтримку пацієнтам із симптомами тривоги, гострої реакції на стрес, розладами сну, депресії тощо.

«Програма ментального здоров'я безпосередньо пов'язана із сімейною медициною. Адже сімейний лікар – це координатор, це та людина, яка є фактично першою, до кого звертається пацієнт у будь-яких питаннях, до того ж не лише з приводу захворювань, – мовила, вітаючи учасників конференції, регіональна координаторка Всеукраїнської програми

«Це насправді серйозна проблема, яка здебільшого походить із суспільної стигми, що є бар'єром у доступі до послуг з охорони психічного здоров'я, – пояснила Лілія Степанівна. – На жаль, коли йдеться про ментальний стан, більшість людей комплексують, не хочуть звертатися до психолога й тим більше – психіатра, тож провідником між ними, як завжди, стає лікар загальної практики сімейної медицини. Завжди повторюю, що сімейний лікар – це основна фігура успішної роботи будь-якої системи охорони здоров'я. Адже лікар загальної

практики і статистиці посттравматичного стресового розладу, пояснила, що таке синдром вцілілого, стрес, тривожні розлади та патологічна тривога, депресивна реакція, навела основні методи першої психологічної допомоги та наголосила на піклуванні про ментальне здоров'я.

Доповідь на тему «Невротичні розлади у практиці сімейного лікаря» представила завідувачка кафедри психіатрії, наркології та медичної психології, професорка Олена Венгер. «Немає людини в Україні, якої б не торкнулася війна, – зазначила доповідачка. – Згідно з найновішими опитуваннями понад половина українців сказали, що вони зараз потребують психологічної допомоги. З них більшість зізналися, що передусім звернуться за нею до свого сімейного лікаря та психолога. Зважаючи на це, нині сімейний лікар буде ще й виконувати функції радника із психічного здоров'я. Надзвичайно велика кількість людей потребує допомоги! Як твердять експерти, в доброму психологічному стані українців сьогодні не виявили. Часто люди заперечують, що в них є ментальні проблеми, бояться самі собі в цьому зізнатися, тим більше – іншим, тож завдання сімейного лікаря створити такі довірливі відносини з пацієнтами, щоб вони могли відкритися й розповісти про свої справжні психологічні проблеми. Ми повинні самих себе і наших пацієнтів спрямувати на те, що, навіть отримавши певну психологічну травму, можемо її використати для нашого зростання. Так, нині внаслідок колективної психологічної травми війною ми насамперед маємо відчуття більшої цінності життя, до того ж не абстрактно, а реально відчуття цінності кожного дня».

Олена Венгер зацентрувала присутніх на тому, які процеси відбуваються в тілі людини, розповіла про розлади, пов'язані з тривогою й страхом, про наслідки тривожних розладів, про депресивні розлади та нейрохімічні основи депресії, обсессивно-компульсивні розлади, детально зупинилася на основних моментах їх терапії та позитивних аспектах психологічної травми.

Власним практичним досвідом і випробуваними в роботі з пацієнтами психологічними техніками з колегами поділилася сімейна лікарка Центру первинної медико-санітарної допомоги Ірина Боровик.

Доповідачі також відповідали на численні запитання присутніх, учасники конференції поспілкувалися щодо методик ведення пацієнтів на первинному рівні, обмінялися професійним досвідом. Завершив професійну зустріч інтерактивний івент «Подорож до ментального здоров'я».

Як зауважує регіональна координаторка Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» у Тернопільській області Леся Косовська, це вже другий масштабний захід для сімейних лікарів, який організували в нашій області в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я. Першим усередині серпня відбувся тренінг для сімейних лікарів Тернопільщини на тему «Як боротися зі стресом?», що мав на меті допомогти сімейним лікарям здобути нові навички психологічної допомоги, зокрема навчити їх надавати підтримку і пацієнтам, і лікарям.

Як твердить пані Леся, і нинішня конференція, і згаданий тренінг – це заходи, які проводять із сімейними лікарями області, аби навчити їх, як самим впоратися зі стресом і допомогти пацієнтам, як жити та працювати в нових умовах і долати складні виклики сьогодення. «Ментальне здоров'я – це благополуччя людини, – переконана Леся Косовська. – Лише маючи добре психологічне здоров'я, людина може реалізувати свій потенціал, впоратися зі стресом, зробити свій особистий внесок у соціум. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Як ти?», започаткована Оленою Зеленською, знайшла відображення в нашій обласній військовій адміністрації: ми створили координаційний центр, розробили обласну програму в усіх напрямках, тобто таким чином маємо на меті психоедукацію донести до кожного. Центровою фігурою в громадах буде сімейний лікар, який працюватиме в центрах життєстійкості чи центрах ментального здоров'я, також йому там допомогатимуть психолог і соціальний працівник».

Всеукраїнська програма ментального здоров'я набуває розвитку. Леся Косовська каже, що щодня намагаються роз'яснювати людям, що ментальне здоров'я – це надзвичайна людська цінність, треба його берегти самим і розказувати, як це робити, іншим.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА



(Зліва направо) регіональна координаторка Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» у Тернопільській області **Леся КОСОВСЬКА**, генеральний директор-головний лікар обласної психоневрологічної лікарні **Володимир ШКРОБОТ**, завідувачка кафедри психіатрії, наркології та медичної психології ТНМУ, професорка **Олена ВЕНГЕР**, директорка департаменту охорони здоров'я Тернопільської ОВА **Ольга ЯРМОЛЕНКО**, завідувачка кафедри терапії та сімейної медицини ТНМУ, професорка **Лілія БАБІНЕЦЬ**

ментального здоров'я «Ти як?» у Тернопільській області Леся Косовська. – Сімейний лікар має, власне, запідозрити, провести перший скринінг, визначити, чи він буде надавати допомогу сам, чи потрібно скеровувати, перенаправити до спеціаліста вузького профілю – це основна функція сімейної медицини. Крім того, ми повинні вчити наших пацієнтів самим бути чутливими й емпатичними. Це важливе завдання для всіх: розповсюджувати свої знання про ментальне здоров'я, ділитися ними з іншими».

З доповіддю на тему «Актуальні аспекти ведення пацієнта з проблемами ментального здоров'я в загальнолікарській практиці» виступила завідувачка кафедри терапії та сімейної медицини, професорка Лілія Бабінець. Доповідачка зауважила, що, за даними МОЗ, нині в Україні потребують ефективних послуг у сфері психічного здоров'я 8,1 млн. осіб, а отримують необхідну їм допомогу, на жаль, лише 1,6 млн. Це означає, що майже 80% людей, яким необхідна підтримка, не мають її.

практики – координатор маршруту пацієнта. Саме він визначає медичну долю пацієнта, тож це дуже важливо. Я завжди підтримую розширення можливостей первинної медичної допомоги, тому, безумовно, й сам сімейний лікар повинен вміти провести первинну оцінку психічного стану дорослих і дітей та надавати хоча б мінімальну психологічну підтримку пацієнтам, а також проводити фармакологічну терапію. Від авторитету, знань і вмінь сімейного лікаря залежить дуже багато. При цьому потрібно пам'ятати, що він не повинен перебирати на себе роль психотерапевта чи психіатра, кожен повинен займатися своєю справою. Сімейний лікар може розв'язати багато проблем пацієнта, та за потреби повинен скеровувати його до профільних фахівців у відділення психологічної реабілітації й спеціалізовані психіатричні відділення».

Лілія Бабінець також розповіла про можливості сімейного лікаря щодо проблеми психічного здоров'я, про «пакет 51», детальніше зупинилася на оз-

ВІКТОРІЯ ДЯЧЕНКО: «ВОЇНИ НАС ЗАХИЩАЮТЬ, ТОЖ ДОПОМАГАТИ ЇМ – НАШ ОБОВ'ЯЗОК»

З перших днів великої війни студентка четвертого курсу медичного факультету Вікторія Дяченко організувала доправлення допомоги для наших військових. Зокрема, розшукувала ліки та перев'язувальні матеріали в аптеках, закупувала їх та надсилала за призначенням. Нині активно проводить збори на дрони. Власне, це й до повномасштабного вторгнення вона долучалася до добровільних справ. Утім, відповідаючи на моє запитання про волонтерську діяльність, Вікторія насамперед зауважила: «Не знаю, чи це доречно. Просто в мене є однокурсники, які значно частіше й більше волонтерять. Тож мені навіть незручно, що пишете про мене». Гадаю, такі слова якнайкраще характеризують людину, чи не так?

– Вікторіє, які нові риси ви відкрили у собі, навчаючись в ТНМУ?

– Наполегливість, впевненість і завзятість. Напевно, до того, як я вступила в медичний університет, порівняно не надто переймалася своїм навчанням, бо не було сильної мотивації. Вчилася – та й вчилася. Більше покладалася на свої природні здібності. Впродовж навчання в університеті стала наполегливішою, стараннішою, відповідальнішою.

– Ви – невтомна волонтерка нашого університету. Що спонукає вас до добровільності?

– Нині насамперед спонукає те, що в Україні повномасштабна війна й треба допомагати людям. У нас, на заході країни, де, на щастя, не ведуться безпосередньо бойові дії, є більший ресурс для допомоги. Зрештою, незалежно від того, де ми є – на заході чи на сході, тут чи за кордоном, маємо допомагати своїй країні, нашим захисникам. Воїни нас захищають, тож допомагати їм – просто наш обов'язок. Вважаю, у статусі студента це ще й простіше, доки немає особистих справ, сім'ї, дітей. Звичайно, багато сімейних людей потужно волонтерять, але їм доводиться при цьому жертвувати своїми дуже цінними вільними хвилинами, забирати їх у власних дітей. У нас, студентів, все-таки є більше часу, щоб допомагати іншим. Тож чому ж це не робити?

Приємно зазначити, що до всіх наших зборів, чого б вони не стосувалися – ліків, дитячого харчування, допомоги військовим, дуже активно долучаються і студенти, і викладачі всіх кафедр, до того ж неодноразово.

– Можливо, якась добродіяльна акція залишила у вашому серці особливий слід?

– Кілька років тому, ще до повномасштабного вторгнення, я допомагала збирати кошти хлопчику з малозабезпеченої сім'ї на День святого Миколая. Ми з друзями приїхали до нього, привезли всі подарунки. Як він нам дякував! Спочатку соромився, а потім розгортав кожну річ, ретельно розглядав її. Кожен наш подарунок, починаючи від звичайних олівців з розмальовками та завершуючи конструктором, викликав у нього неймовірні емоції. Від щастя він ледь не плакав. Це було дуже зворушливо.

На початку війни я також допомагала територіальній обороні села Біла, що неподалік Тернополя, де ми з родиною живемо. Зокрема, приносила різні смаколики, канапки, інші продукти. Коли у Білій облаштували «Пункт незламності», ходила разом з татом туди чергувати. Доволі багато чоловіків з нашого села пішли воювати, тож ми з батьками допомагали збирати їм медикаменти, продукти. Звичайно, такі моменти запам'ятовуються на все життя.

– Університетське життя багате на цікаві заходи. Долучаетесь, крім волонтерських, ще до якихось проєктів?

– На жаль, наразі ні. Хотіла б у майбутньому написати наукову роботу з деяких предметів. Не знаю, чи вдасться це зробити, але плани принаймні маю. Зокрема, з психіатрії. Для мене це дуже цікава галузь, в якій є де розвернутися та розвинути, є багато глибоких тем, які можна осмислити. Сподіваюся, це зумію втілити.

– Розкажіть про ваш «студентський» період. Де народилися, навчалися?

– Народилася в Тернополі в родині лікарів з маминого боку й економістів – з татового. Мама Наталя Михайлівна Дяченко – невропатолог, дідусь Михайло Іванович Коробій – дитячий ортопед, а бабуся Ганна Степанівна Коробій – фельдшерка-акушерка. Тож я продовжую справу своєї родини. Навчалася в Тернопільській школі № 24, що розташована нижче морфологічного корпусу ТНМУ. Все моє шкільне життя пов'язане з цими двома закладами, я їх бачила щодня: у школі навчалася, а на морфологічний корпус уже у старших класах заглядала, уявляючи, що буду там студенткою. Хоча, зізнаюся, про медицину із самого дитинства не мріяла.

– Коли ж і як з'явилася рішення вступати саме у медичний виш?

– Насправді, коли мені вже треба було робити вибір, в який же університет вступати, дуже довго задумувалася над тим, що мене цікавить, що найбільше приваблює. І крім медичного, в мене не було жодних альтернатив. Як з'ясувалося, мене нічого більше не цікавило (усміхається).

Перебирала професії. Можливо, піду в юридичний? Ні, це не моє. В економічний? Теж не моє. Дуже багато професій приміряла на себе й врешті збагнула, що єдине, що мене цікавить по-справжньому, – медицина. Задумувалася й над психологією, яка теж дуже дотична до медицини. Найбільше хотіла здобути фах медичного психолога, але оскільки в нашому університеті такої спеціальності немає, то вирішила вступати на медичний факультет.

– Чому обрали для здобуття вищої освіти саме ТНМУ?

– Про інше місто я навіть не гадала. Навіщо? Якщо в рідному Тернополі є такий чудовий медичний університет, який закінчили моя мама, її рідна сест-

– Опираючись на власний досвід, що могли б порадити першокурсникам?

– Не старатися вивчити цілком усе, адже це просто нереально. Не потрібно заціклюватися на оцінках. Пригадую, як на одному з перших занять з анатомії я отримала не дуже позитивну оцінку та надмірно хвилювалася з цього приводу. Мене це надто «накрило»: як же таке може бути, я так старанно готувалася – й ось такий неочікуваний підсумок. Тому, повторюся, заціклюватися на оцінках не варто, адже це лише оцінки. Звичайно, це не відмінняє того факту, що вчитися потрібно. Особливо звертати увагу на анатомію, біологію, що є підвалинами нашого фаху. Пораджу також

– Мені найбільш приємно, коли відпочиваю зі своїми друзями. Я дуже соціальна, люблю людей, своїх друзів, мені подобається з ними зустрічатися, спілкуватися. Тож для мене найкращий відпочинок – спілкування з друзями та своєю родиною. Дуже люблю проводити час з кимось, хоча, трапляється, можу прогулятися й наодинці, та це буває зрідка. Обожнюю також мандрівки.

– Як рятуєтесь від негативу, в якому ми фактично перебуваємо постійно?

– Знову ж таки, мені дуже допомагає спілкування з близькими людьми, друзями, з якими можу ділитися своїми емоціями, а також фізична активність. Коли погано почуваюся, завжди йду займатися спортом. Фітнес, стретчинг, заняття в залі, різні види ігор. Спорт мені ніколи не набридає, адже після занять я почуваюся енергійною, наповненою людиною. Спорт допомагає мені розвіятися після занять, він справді робить мене щасливою. До слова, спорт зі мною з дитинства. Ще одне моє раннє захоплення, до якого дуже хотіла б повернутися, – танці. Я займалася народними танцями, тепер хотіла б спробувати себе ще в інших видах. Обов'язково спробую знайти для цього час.

– Якого життєвого правила дотримуетесь?

– Моє головне правило у житті – завжди дослухатися до себе й бути самим собою. Тобто бути тим, хто відгукується на виклик майбутнього, хто йде назустріч втілення власного задуму, хто готовий напружуватися та хто готовий бути різним.

– З яким різном та країною пов'язуєте своє майбутнє?

– Україна та Тернопіль. Це моє рідне місто, де мені комфортно. Певні амбіції мені також шепочуть про Київ – надзвичайно красиве місто, яке я обожнюю. Тож розглядаю й такий варіант. Але Україна однозначно.

– Чого прагнете досягти у житті?

– Хочу стати доброю фахівницею у своїй галузі. Щоб люди могли мені довіряти, розказати все, що їх турбує, щоб хотіли до мене ще раз звертатися в потрібі та радили своїм знайомим, щоб я їм справді допомогала. Звичайно, хотіла б також створити гарну сім'ю. Решта ж – це вже не досягнення, це вже, як вдасться (сміється).

– За що найбільше вдячні університету?

– За те, що він дає величезні можливості для фахового та всебічного розвитку, для соціалізації. Дуже тішуся, що обрала саме ТНМУ.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА
Світлина
Миколи ВАСИЛЕЧКА



ра, дідусь, інші родичі. Вони багато розповідали мені про нього, радили, щоб я також сюди вступала. Я дуже задоволена, що обрала саме Тернопіль і саме медичний факультет. Якщо б вирішила здобувати, як бажала, фах медичного психолога, то мала б лише його. Медичний факультет же дає більші можливості для реалізації лікарського потенціалу, пошуку праці, величезний вибір спеціальностей, чи не всі з яких мені наразі подобаються.

– Чи вже визначилися з напрямком?

– Іноді мені справді здається, що нарешті вже визначилася з напрямком. Та щоразу приходжу на нову клінічну дисципліну, приглядаюся до неї, відчуваю, що ця спеціальність мене теж приваблює, й гадаю – а, може, вона? Тож зробити остаточний вибір ще не вдається, адже є дуже багато чудових спеціальностей.

періодично повторювати ці дисципліни, бо інакше на екзамен доведеться вчити все спочатку. І обов'язково знаходити час на відпочинок. Якщо будете постійно втомлені та виснажені – кому потрібен такий лікар?

– Вам завжди вдається гармонійно поєднувати навчання та активну громадську роботу? Як успішно планувати час?

– Як успішно планувати час? Якби ж я знала (сміється)! Напевно, потрібно приділяти увагу найголовнішому, складати план і намагатися дотримуватися його. Але іноді з'являється стільки всього, часто незапланованого та непередбаченого, що годі впоратися. Скажімо, мені це дуже важко вдавалося на третьому курсі, коли були нескінченні історії хвороб, заліки, «Крок-1». Сподіваюся, надалі зможу краще організувати свою роботу.

– Як щодо відпочинку? Який найбільше полюбаєте?

Доцент кафедри української мови Ігор Драч зауважує, що кожне наступне покоління студентів більш вільне, сміливе та розкуте. Водночас повагу та довіру до викладачів молодь здебільшого зберігає, як і бажання здобувати знання. І таке поєднання, безумовно, тішить, адже наближає нас до європейського зразка освітніх відносин і віддаляє від радянського авторитаризму. Практично все про нових першокурсників у нашому університеті пан Ігор завжди дізнається одним з перших, адже вже 12 років присвятив копійчій роботі в приймальній комісії.

«ЯКЩО Є ДОВІРА ДО МОЄЇ РОБОТИ – Я НЕ ВІДМОВЛЯЮСЯ»

– Ігорю Дмитровичу, вже впродовж років приймальню комісію ТНМУ без вас важко уявити. Втім, на одній шальці терезів у вас мова, філологія, як мовиться, лірика, на іншій – цифри, таблиці, математика. Як вдається балансувати? І взагалі – як ви на те пристали?

– Пристав дуже давно. В нашому університеті працюю з 2009 року. 2011-ого року, як завжди, навесні набирали до штату технічних працівників приймальної комісії. Зі мною, як і з іншими, спілкувалася заступниця декана медичного факультету й тодішня заступниця відповідального секретаря Ірина Володимирівна Смачило, розповідала про можливість роботи в приймальній комісії. Зазвичай науково-педагогічні працівники це сприймають двоюко, адже об'ємна педагогічна відпустка в

знав, але в мене була добра та дуже ретельна вчителька – доцентка кафедри педіатрії №2 Наталя Лучишин. Вона тоді займалася статистикою й підготовкою проектів протоколів. До речі, Наталя Юрївна й цього року працювала в приймальній комісії. Загалом у нашій команді було 25 осіб. У технічному секретаріаті я пропрацював три літа. Після того, мені запропонували бути вже заступником відповідального секретаря. Тож наступний мій щабель – це три роки на посаді заступника відповідального секретаря.

Єдиний рік, коли я не належав до складу приймальної комісії, – 2018-ий, тоді обіймав посаду заступника декана медичного факультету. А вже з 2019-го впродовж трьох років був відповідальним секретарем. 2022 року відповідно до законодавства, що передбачає ротацию керівництва, був заступником відповідального секретаря. І ось 2023-го знову на посаді відповідального секретаря приймальної комісії.

Власне, цю роботу я відчув ще 2010 року, коли потрапив у предметну комісію з української мови як філолог. З того часу приймальна мене й не відпускає (усміхається). Зізнаюся, було важко. Так, з одного боку це цифри, таблиці, проте з іншого – спілкування з людьми, підготовка правил прийому, різних видів документації, положень. Певною мірою досить близько й до філології. Зрештою, не все ж робить одна людина. У нашій команді ми завжди згуртуємося так, що кожен знаходить свою нішу та відповідає за те, що він знає найкраще.

– Що за весь період праці в приймальній комісії було для вас найскладнішим?

– Найскладніше – не бачити рідних. До початку активної фази приймальної комісії ми із сім'єю завжди їздили кудись у коротку відпустку, щоб хоч трошки від всього відгородитися, відпочити. Звичайно, впродовж 2022-2023 років цього вже не можемо собі дозволити.

– З'являлася колись думка залишити цю посаду?

– Це робота. І зізнаюся, вже й стиль життя. Звичайно, є нюанси. Колектив приймальної комісії, хоча ми й маємо певний кістяк, – насправді це колектив на два місяці. До нас приходять люди з різних кафедр: і лаборанти, і доценти, і навіть доктори наук були у складі технічного секретаріату. За два місяці всіх згуртувати, навчити та все зро-

бити – дуже нелегко й ніколи не вдається ідеально.

Коли щороку спільно з керівником університету, ректором ТНМУ, професором Михайлом Михайловичем Кордою ми обговорюємо проєкт наказу на склад приймальної комісії, я традиційно запитую: «Хто відповідальний?». У відповідь ректор теж запитує: «Ти ще можеш бути?». Коли мене запитують «можеш?», а не «хочеш?», то я розумію, що



це певна довіра. Якщо і ректор, і вчена рада задоволені результатами нашої праці, якщо є довіра до моєї роботи – я не відмовляюся. Власне, вже й не знаю, що б робив, як би не робив цього.

«ВДАЛОСЯ ПОПРАЦЮВАТИ І В ШКОЛІ, І В ГАЗЕТІ»

– Про що мріяли в дитинстві? Ким хотіли стати?

– Мої батьки – інтелігенти. Мама Ірина Іванівна – шкільний бібліотекар, тато Дмитро Андрійович – інженер. Вони завжди працювали на державних роботах. Пригадую, тато змінював заводи, які закривалися один за одним. Зрозуміло, що великого фінансового забезпечення в нас не було. Шалені 1990-ті... На цей період випали мої дитячі та підліткові роки. Тому я мріяв про стабільну роботу та заробіток.

У ранньому дитинстві хотів бути детективом (усміхається). Як син бібліотекарки, з третього класу почав багато читати. І вже до старших класів ми з батьками розуміли, що мені варто обирати якийсь гуманітарний напрямок. Гадав про журналістику, про Київ. Але у старших класах пройшов підготовчі курси в Тернопільському педагогічному університеті, де для тих, хто тут навчався, була певна квота державних місць. І я туди потрапив. Моїм однокласникам ще лише видавали атестати, а я вже знав, що буду зарахований до університету. На тому й вирішив зупинитися.

До слова, в газеті мені вдалося-таки попрацювати. Моє перше місце роботи – школа, де, вже навчаючись у магістратурі, мав пів ставки вчителя польської

Доцент Ігор ДРАЧ:

мови. Через рік потрапив під скорочення. Так з'явилося друге місце роботи – газета «20 хвилин», де працював коректором і також мав редакторську сторінку, куди добрав матеріали. Втім, це був період кризи, 2009 рік, тож і в газеті не обійшлося без скорочень. Пропонували залишитися там на інших посадах, проте це мене не надто влаштувало. Тож який час заробляв на життя репетиторством і водночас навчався в аспірантурі.

– Чим вам запам'яталися шкільні та університетські роки? Які вчителі й викладачі зробили найбільший внесок у ваше формування?

– Навчався я у ЗОШ № 29. На той час це була найновіша школа в Тернополі, яка мала найбільші проблеми з матеріальним забезпеченням, зокрема, з таких предметів, як фізика та хімія. Не забуваймо, що це 1990-ті роки. Старші школи ще могли використовувати запаси, в нас же не було майже

зав: «Що ви так вчепилися за англійську мову? Ви вже її одинадцять років вчили в школі й досі не знаєте. Йдіть на польську. Ви її за п'ять років вивчите, а викладачка буде дбати про вас, як мама». Я подумав, що й справді англійську все ж трохи розумію, тепер маю нагоду вивчити ще одну мову. Так я потрапив до Наталії Василівни Ткачової – шкільної вчительки, яка також працювала в педагогічному університеті. Це людина, яка справді стала для нас і викладачкою, і порадицею, і такою мамою: організувала нам цікаві екскурсії, провела бесіди на різні теми. Все це їй вдавалося дуже природно. Вже тоді Наталя Василівна у своїй роботі використовувала новітні методики, які на педагогіці ми лише вчили, як впроваджувати. Вона робила це вже!

Саме завдяки їй я тоді вперше побував за кордоном – у польському Любліні. Це було вже після того, як Польща вступила в Євросоюз. Люблін належав до міст, що отримали найбільші фінансові вливання. Я тоді вперше побачив ці ідеальні дороги, будинки, транспорт, що не таракотить, забезпечення викладачів, які прихо-

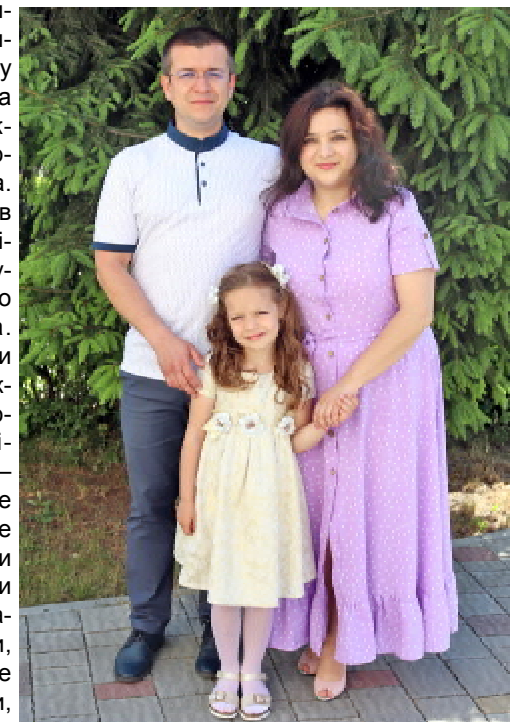


Батьки Ігоря ДРАЧА – Ірина Іванівна та Дмитро Андрійович (2016 р.)

них не просто так – після навчального року потрібно повноцінно відпочити. Коли працюєш у приймальній комісії, такої можливості немає. Проте Ірина Володимирівна мене орієнтувала, що для молодого спеціаліста непогано проявити себе також на адміністративній роботі. Тож три роки я працював у технічному секретаріаті, займався статистикою.

– Довелося все ж вивчати з нуля?

– Так, все почалося з програми Microsoft Office Excel для роботи з електронними таблицями, якої я на той час зовсім не



Ігор ДРАЧ з донькою-першокласницею Яною та дружиною Іриною (2022 р.)

– Ви згадували, що навчали дітей у школі польської мови.

– Так, за фахом я викладач української мови та літератури, зарубіжної літератури та польської мови. На початку першого курсу ми мали можливість обрати додаткову спеціальність – іноземну мову. Спілкувалися з викладачами англійської, польської, німецької мов. Звичайно, більшість хотіли обрати українсько-англійську філологію. Зайшов до нас тодішній декан філологічного факультету Володимир Андрійович Буда та в притаманній йому жартівливій манері ска-

дили на заняття з роздрукованим матеріалом і роздавали його студентам, сучасні проектори, гуртожитки, що більше нагадують готелі. Це був такий вау-ефект! Познаюмився там зі студентами дуже багатьох національностей, які вивчали польську мову. Вечері після занять ми збиралися в одній з кімнат та якось нараховували, що серед нас є представники 11 мов. Ця поїздка в мене стерла багато стереотипів щодо інших національностей. Адже якщо просто живеш у Тернополі й нікуди не їздиш, то так чи інакше маєш свою певну зашореність.

«ПРИЙМАЛЬНА КОМІСІЯ – ЦЕ ВЖЕ НЕ ЛИШЕ РОБОТА, А Й СТИЛЬ ЖИТТЯ»

– Не закралася тоді думка шукати можливості залишитися за кордоном?

– Ці можливості були не лише в мене: для магістерських курсів у Польщі були пропозиції навчання та праці. Але я про це всерйоз ніколи не гадав. Чому? Загалом мені тут добре. Я не збирався виїжджати. Не думав про це і в лютому 2022-го року.

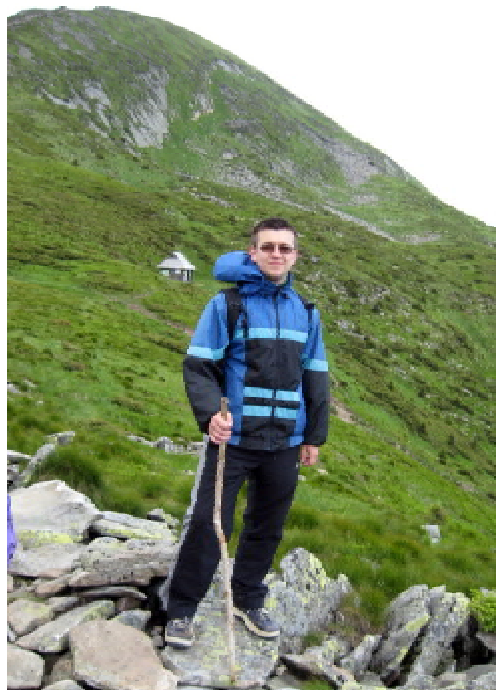
– До слова, чим найбільше запам'ятався той день?

– Розбудила дружина та сказала, що по Україні стріляють ракетами. Що робимо? Відразу вирішили не втікати, адже і в дружини, і в мене є батьки, яких би ми ніколи не погодилися залишити. Першим рішенням було залишатися тут до кінця, яким би той кінець не був.

«ПРИЙШОВ В УНІВЕРСИТЕТ ЗА ОГОЛОШЕННЯМ»

– Повертаючись до університетських років, кого з викладачів ще згадуєте з особливою теплотою?

– Магістерську роботу я писав у вже, на жаль, покійного Романа Теодоровича Гром'яка. Він дуже багато нам розповідав, багато навчив, дуже прискіплював ставився до всього. Роман Теодорович мене й порекомендував мій майбутній науковій керівниці Мар'яні Богданівні



Ігор ДРАЧ підкорює Говерлу (2012 р.)

Лановик, з якою я писав свою кандидатську дисертацію. Допомогала мені також її сестра-близничка Зоряна Богданівна. Під час захисту я так і сказав, що мені пощастило, бо, отримуючи одну, насправді мав дві наукові керівниці (усміхається).

Цим та іншим викладачам я дуже вдячний за університетські роки. Весь мій попередній викладацький шлях у медичному



Ігор ДРАЧ (сьомий ліворуч) з працівниками кафедри української мови (2020 р.)

університеті – це переважно викладання іноземним студентам. І я був до своїх іноземних студентів у тій позиції, як, наприклад, Наталя Василівна Ткачова до нас. Тож успішно застосовував її методик.

– Як саме потрапили в ТНМУ?

– Це цікава історія. Інколи, коли трапляються такі студенти, які багато пропускають заняття чи недобре поведуться, інспектори деканату мені жартома кажуть: «Ігорю Дмитровичу, ви їх що – за оголошенням набрали?». То ось я прийшов в університет за оголошенням (сміється).

Це був 2009 рік, коли в нашому університеті дуже збільшилася чисельність іноземних студентів, тож набирали викладачів. Було оголошення, здається, у «Вільному житті». Прочитав його та звернувся, щоправда, без особливої надії. Медичний університет – це було завжди найпрестижніше і місце навчання, і місце праці, тож був переконаний, що просто так сюди не потрапити.

Отож прийшов я за оголошенням. Пригадую, спілкувався в кабінеті проректора з Ігорем Романовичем Мисулою та Антоніною Федорівною Трущенко-вою. Після співбесіди мені сказали: «Ми вам зателефонуємо». Все, як у фільмах (сміється).

І ось справді дзвінок. Телефонувала Леся Петрівна Огінська з відділу кадрів: «Це Тернопільський медичний університет. Вас взяли на роботу. Принесіть такі й такі документи».

«Я не вірю!» – відповідаю їй. Пауза. «А чому?». Звісно ж, не мав розповісти, що, на мій погляд, неможливо за оголошенням потрапити викладачем у медичний університет. Звичайно, приніс наступного дня всі документи. Запитую, де працювати-

му, чи мені вже приходити. Леся Петрівна відповідає: «Та чого будете йти, студентів до кінця серпня не буде». Не треба йти – то й не треба, я повернувся додому.

Уже пізніше дізнався, що традиційно відпустка у викладачів триває до 25-26 серпня. Того року це випало перед вихідними, потім вихідні й відразу починалося навчання. А я далі сиджу вдома. Знову лунає телефон: «Добрий день! Це Ігор Дмитрович? Це ваша завідувачка кафедри Пришлак Антоніна Михайлівна. Вам узагалі не цікаво, які у вас з понеділка заняття?». «Вже можна приходити на кафедру?» – запитую. «Та вже треба приходити!» – чую у слухавці.

Я випрасував сорочку, штани – викладач! Прибіг на кафедру, відрекомендувався. Гадаю, зараз мене будуть ознайомлювати з програмою, розкладом. З'ясувалося, що потрібно насамперед пересунути шафи, поставити належно столи. І я в тій викладацькій уніформі займався всім тим, що робили й решта викладачів (сміється).

– Своє перше заняття як викладач пригадуєте?

– Звичайно. Ми провели заняття спільно з Галиною Вадимівною Жмудською, якій доручили ввести мене в курс справи. У мене відразу не було труднощів ні з іноземними, ні з українськими студентами. Спочатку, звичайно, більше готувався. Ще до того, як отримав першу заробітну платню, купив принтер і сканер (комп'ютер у мене вже був), щоб готувати на заняття тести з малюнками, роздруковувати. Мусив, як у бізнесі, зробити невеличку інвестицію у себе, щоб розпочати викладати (усміхається).

Вважаю, що я з роботою впорався. Ось і щойно в мене було заняття. Ми працювали над складними випадками. Коли бачиш, що за півтори години студенти засвоюють те, що хочеш до них донести, виправляються, починають виправляти один одного – це мене дуже тішить і

надихає. Тож я люблю і свою викладацьку працю, і роботу в приймальній комісії.

«ВІДЧУВАЮ, ЩО МИ СТАЛИ БІЛЬШ СТІЙКІ»

– Ви вже з перших хвилин нашої розмови тепло згадували про сім'ю. Хто ваші найрідніші люди?

– Дружина Ірина – завідувачка відділу іноземної літератури Тернопільської обласної бібліотеки для молоді. З нею ми разом з другого курсу педагогічного університету. Хоча вперше побачилися ще в моїй школі під час олімпіади з української мови. Оскільки у нашій школі вона була вперше, я їй допоміг знайти вихід і загалом обличчя запам'ятав. Потім навчалися разом на підготовчих курсах, про які я згадував. Близьке придивилися одне до одного під час студентської мандрівки в дендропарк «Софіївка». Одружилися 2010-го, вже після того, як я почав працювати в ТНМУ та відчув відносну фінансову стабільність. Наша донечка Яна навчається в другому класі, ходить на плавання, нещодавно мала перше змагання. Щовечора граємо з нею настільні ігри, читаємо один одному вголос, любимо велопрогулянки.

– Чи склалися у вас певні сімейні традиції?

– Є те, що не можна скасувати за жодних обставин: я і мій тесть народилися в один день, тож цього дня ми точно маємо бути разом. Ні моя компанія, ні його компанія, ні інші родичі нам не завадять зібратися чи в Іванівну і братом Святославом нас, чи в батьків дружини. Це вже справді стало традицією.

До 2022-ого також старалися щороку поїхати на море. Дружина завжди підшукувала в інтернеті цікаві маршрути й усе, що вона планувала, нам вдавалося втілювати. Де б ми не були: чи це Греція, Єгипет, Болгарія чи Туреччина, щоразу виконували програму не лише з лежання на березі моря, а й дізнавалися багато цікавого.

– Яка країна вразила найбільше?

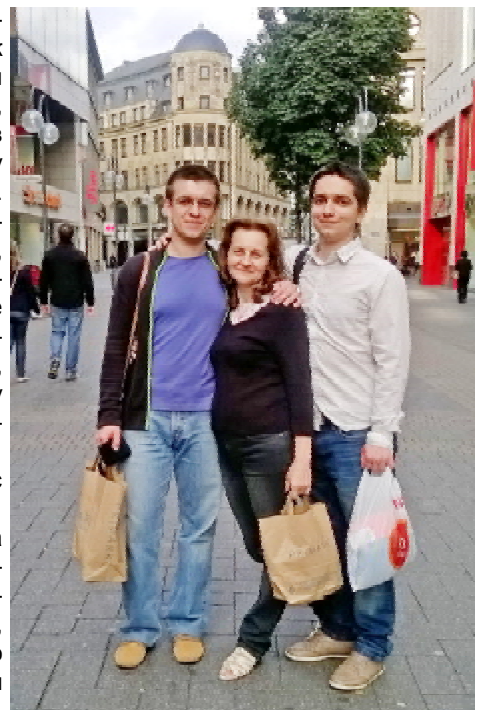
– Греція. Насамперед її природа. Від готелю ми йшли до моря через бір. Неймовірний запах! Доки доходив до моря, вже почувався значно краще. Запам'яталося також, як щодня на пляж привозили на візочках людей з різними фізичними обмеженнями. І відповідні служби, і рідні піклувалися, аби вони теж бачили море та оздоровлювалися. А ще пригадую, оскільки

ки це були саме роки кризи в Греції, цілковите запускання в деяких крамничках і готелях. Туди поносило піску, сухого листя, складалося враження, що їх просто однієї миті покинули. Ось такі контрасти.

– Як у нинішній час рятуетесь від стресу?

– Відчуваю, що ми просто стали більш стійкі. Напевно, завдяки передусім тому, що в нас усе ж не так небезпечно, як в інших областях. Утім, ніхто не може знати, куди прилетить ракета та що зачепить. То чи варто перебувати у стресі через те, що від нас не залежить? Працюємо. На роботі немає часу стресувати. Намагаємося не лякати дитину. Кажемо, що все буде гаразд. Головне для нас, щоб дитина була спокійна й щоб пізніше на ній все це не відбилося.

– Про що нині мрієте найбільше?



Ігор ДРАЧ (ліворуч) з матір'ю Іриною Іванівною і братом Святославом (Кельн, Німеччина, 2015 р.)

– Як і всі, хочу, щоб війна якнайшвидше закінчилася нашою Перемогою. Що найперше зроблю? Навіть не знаю... Буду радіти, вітати всіх, насамперед привітаю свого двоюрідного брата Андрія, який був в АТО 2015 року, на час повномасштабного вторгнення перебував за кордоном на заробітках, але відразу повернувся, повоював ще раз, отримав поранення, тепер служить у Тернополі.

І ще є одна мрія. Два роки порожніх ковідних коридорів, ще рік воєнний, іноземців стало менше. Зізнаюся, мені так було погано від тих порожніх коридорів. Я хочу знову пробиватися крізь студентів, щоб вони йшли великими гуртами, галасували, сперечалися. Хочу, щоб усе це повернулося до нашого університету.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

ІНСТРУМЕНТАЛЬНА ДІАГНОСТИКА: ЯКІСНО, БЕЗПЕЧНО ТА ІНФОРМАТИВНО

Відділення функціональної діагностики Тернопільської обласної психоневрологічної лікарні створене практично з часу заснування медичного закладу. Відтоді значно зросла кількість обстежень, нового рівня досягла й якість діагностичних процедур. Високоточна медична апаратура та кваліфіковані кадри дозволяють відповідати вимогам часу та потребам надання високоспеціалізованої меддопомоги.

Судинні недуги не поспішають здавати позиції лідерів захворюваності, інвалідизації та смертності мешканців Тернопільщини. Особливо побільшало в лікарні пацієнтів з часу повномасштабного вторгнення росіян в Україну. Є серед них чоловіки, яких скеровують з територіального центру комплектування та соціальної підтримки, а також й наші захисники, які перебувають на лікуванні в медичному закладі. Велика війна принесла страшне лихо, люди переживають, нервують, а відтак загострюються старі хвороби, з'являються нові, які, певна річ, потребують якісного інструментального діагностування. Лише за чотири місяці цього року обстеження судин за методом ультразвукової доплерографії та дуплексного сканування у відділенні функціональної діагностики пройшли 2 тисячі 900 осіб. Цифра, погодьтеся, доволі значна.

Утім, незважаючи на таку кількість пацієнтів, можливість повноцінно діагностувати судинні порушення цілком доступна. Як стверджує завідувачка відділення функціональної діагностики Мирослава Кардинал, за Програмою медичних гарантій дослідження у відділенні функціональної діагностики для пацієнтів стаціонару безкоштовні. Для людей, які мають електронне скерування, медичні послуги також безоплатні. Хто ж не нале-

жить до цих категорій, вносить необхідну суму до каси лікарняного закладу згідно із затвердженими тарифами. І таких пацієнтів теж вистачає, бо фахівці тут досвідчені.

Що може побачити лікар на екрані монітора під час доплерографії? Використовуючи метод ультразвукової доплерографії та дуплексного сканування, можна не лише побачити судину (чи деформована, чи звужена), але й оцінити стан її стінок і прохідність, детально вивчити потужність і швидкість кровотоку, схильність судинного русла до спазму чи, навпаки, розширення. Дуже

ночувати у пацієнта причину головного болю, головокружіння, шуму в голові та вухах, зниження гостроти зору. І для цього не потрібно інших дороговартісних обстежень, скажімо, на комп'ютерному томографі чи МРТ-досліджень. Узагалі УЗДС головного мозку останніми роками значно розширила свою сферу застосування – це і дослідження патогенезу вегетосудинної дистонії, синкопальних станів, епілепсії, цефалгії, і наслідків черепно-мозкових травм, запальних захворювань головного мозку, паркінсонізму та інше.

Ще одна немаловажна деталь – цей метод дозволяє на ранніх етапах виявити чинники, які в майбутньому можуть призвести до порушень системи кровообігу. Дуплексне сканування судин голови та шиї, на жаль, не входить до стандартних настанов профілактичних досліджень. Але якщо в людини є підозра на генетично зумовлені захворювання, тобто в батька чи матері був інсульт або ж значні атеросклеротичні бляшки у загальних сонних артеріях, то тоді можна звернутися до фахівців відділення функціональної діагностики, які проведуть профілактичне діагностування. Це дозволить запобігти інсульту чи інших грізних захворювань.

За словами Мирослави Кардинал, проводити сканування судин голови та шиї краще в першій половині дня. Пацієнт повинен позитивно налаштуватися, якщо потрібно, відпочити деякий час. Аби результати були достовірними, за добу до обстеження не варто приймати вазоактивні препарати, не пити міцної кави та не палити. Цей метод не має вікових обмежень, він безболісний, доплерографію роблять навіть новонародженим і вагітним

жінкам. Щодо безпечності цього методу, то наукою доведено, що обстеження судин за допомогою ультразвукової доплерографії та дуплексного сканування не чинить побічної дії на організм людини, не має променевого навантаження та протипоказів. Суть дуплексного сканування полягає в застосуванні двох режимів ультразвукового визначення руху крові у судинах. Імпульс, який посиляє спеціальний датчик на судину, відбивається від формених елементів крові, що рухаються в просвіті судини, і частота сигналу змінюється пропорційно швидкості кровотоку (так званий

проведення енцефалограми є порушення сну, втрата свідомості, панічні атаки, запальні захворювання головного мозку, травми, інсульти, частий головний біль.

Торік спеціалісти функціональної діагностики отримали новий енцефалографічний КОМПЛЕКС BRAINTEST -24. Потужний апарат нового покоління дозволяє визначити біологічну активність головного мозку в двадцяти чотирьох точках.

Скажімо, два тижні тому, як розповідають фахівці кабінету, за скеруванням невролога до них прийшла дівчина. За її словами було зрозуміло, що страждає вона на фокальну епілепсію з порушенням усвідомлення. А от апарат видав ще точніший діагноз – генетична генералізована епілепсія абсансної форми. Для епілептолога цей висновок є фактично ключем у лікуванні, яке будуть добирати для пацієнтки персоналізовано, з урахуванням ступеня важкості захворювання.

Серед інших діагностичних процедур у відділенні проводять й діагностику уражень нервово-м'язової системи, зокрема невритів, невротій, полінейропатій, міопатій, міозитів, ретикулопатій та інших. Цю роль чудово виконує апарат нашого вітчизняного виробника – «M-TEST». Така інформативна процедура, як розповіла лікарка-неврологиня Марія Шаран, дозволяє визначити не лише рівень ураження нерва, але й поширеність та стадію патологічного процесу. Крім стимуляційної, фахівці застосовують поверхневу та голчасту електроміографію, яка допомагає встановити ступінь ураження м'яза та мотонейрона. Це дає можливість точнішої діагностики неврологічних недуг.

Лариса ЛУКАЩУК
Світлини
Миколи ВАСИЛЕЧКА



Завідувачка відділення функціональної діагностики Мирослава КАРДИНАЛ



Лікарка функціональної діагностики Марія ВЕРБІЦЬКА

ФОРУМ

ПРЕДСТАВИЛИ П'ЯТЬ НАУКОВИХ ДОПОВІДЕЙ НА НАЦІОНАЛЬНОМУ КОНГРЕСІ КАРДІОЛОГІВ

Науковці кафедри невідкладної медичної допомоги Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського взяли активну участь у XXIV Національному конгресі кардіологів України, який відбувся в Києві. Цьогоріч на найбільшій для української кардіологічної спільноти події співробітники кафедри представили п'ять наукових доповідей.

Кардіологічну школу нашого університету репрезентували роботою, яка продовжила багаторічний пошук можливостей вдосконалення підходів до



кардіологічної реабілітації хворих на інфаркт міокарда. До-

повідь, яку підготували під керівництвом професорів Мико-

ли Шведа та Лариси Левицької, представив аспірант кафедри Михайло Кашуба. Вона викликала зацікавлення аудиторії та жваве обговорення спеціалістами з кардіореабілітації.

У роботі секції молодих вчених особливою актуальністю та цікавим методологічним підходом була відзначена презентація доповіді на тему: «FEATURES OF CARDIOVASCULAR RISK DURING THE COVID-19 PANDEMIC», яку представила староста гуртка кафедри «Здорове серце України» Вікторія Юрків.

На завершення роботи конгресу науковці кафедри представили три стендових доповіді на актуальну тематику.

Чудові враження та яскраві емоції від участі в головному форумі українських кардіологів надовго запам'ятаються молодим науковцям, надаючи натхнення до нових ідей та здобутків. Свою роботу на науковому фронті ми присвячуємо захисникам та захисницям України, адже саме завдяки героїзму наших воїнів ця подія змогла відбутися. Висловлюємо щирі вдячність Збройним силам України за можливість жити та працювати на благо нашої держави.

Лариса ЛЕВИЦЬКА,
професорка кафедри
невідкладної медичної
допомоги ТНМУ

ДАРИ ОСЕНІ – ПРОТИ ЗАСТУД

Восени зі зниженням сонячної активності та похолоданням, що супроводжується тривалими дощами й пронизливим вітром, починається зазвичай період гострих респіраторних захворювань. І в більшості випадків хвороба ловить тих, у кого ослаблений імунітет. Такі симптоми, як швидка стомлюваність, сонливість, млявість, дратівливість, депресія та часті застуди, є основними ознаками послаблення імунітету. Щоб зміцнити своє здоров'я й ефективно протистояти недугам, дуже важливо збагачувати організм корисними для нього речовинами. І осінь – це найкраща та найщедріша пора, яка дарує нам цю можливість розмаїттям овочів, фруктів та ягід, що дозрівають саме тепер.

ОВОЧЕВО-ФРУКТОВА ТЕРАПІЯ

Осінь багата на різноманітні дари природи. Виноград, яблука, груші, горобина, шипшина, глід, калина, журавлина, гарбузи, морква, буряки, волоські го-



ріхи та багато чого іншого є не лише поживою для нашого організму, а й справжніми природними ліками. Тому так важливо, щоб усе це багатство саме цієї пори було на столі кожного українця. Зупинімося коротенько на деяких з них, аби визначити їхні великі плюси та невеличкі мінуси. Почнімо з яблук.

Чи не всі сорти яблук багаті на вітамін С, а цей антиоксидант, як добре відомо, зміцнює імунну систему. Зимові сорти яблук зберігають свої чудові смакові якості та вітаміни до самої весни. Крім вітаміну С, вони містять В₁, В₂, Е, РР, фолієву кислоту, велику кількість мінеральних речовин, найбільше, звісно, заліза.

Проте слід зауважити, що ці властивості свіжих яблук підуть на користь лише в разі здорового шлунка. Адже вони стимулюють утворення шлункового соку, який одночасно з фруктовими кислотами подразнюватиме його слизову оболонку. Тому в разі проблем зі шлунком краще не їсти сирі яблука. Але їх можна запекти, до того ж – обов'язково солодких сортів. У такому вигляді їх можна вживати

за гастритів зі зниженою кислотністю, гострих і хронічних колітів легкого та середнього ступеня тяжкості, виразки шлунка. Для зміцнення імунітету корисні як сирі яблука, так і ті, що незначно термічно оброблені. Тому печені сирим майже ні в чому не поступаються.

Не слід забувати й про груші. Вони містять рідкісні ефірні олії й біологічно активні речовини, які сприяють підвищенню імунітету та здатності боротися з інфекціями, запальними про-



цесами й навіть депресією. Їх рекомендують їсти в разі підвищеної стомлюваності, прискороженого серцебиття, спричиненого значними фізичними навантаженнями. Свіжі груші регулюють травлення, добре засвоює організм.

Якщо потрібно підняти гемоглобін, спробуйте щодня їсти груші з медом: обчистити від шкірки дві великі стиглі груші, м'якоть розім'яти в мисці й змішати з 2 ч. л. меду.

Бронхіт теж можна лікувати грушами: до пів склянки соку додати 0,5 дес. л. сиропу шипшини, приймати суміш тричі на день.

До речі, груші дуже добре заготовувати на зиму (висушити) для узварів. Відвар

сушених груш народна медицина рекомендує пити в разі лихоманки, застуди, проносів, кашлю.

КАПУСТА НАСИТИТЬ ВІТАМІНОМ С, А БУРЯК ДОПОМОЖЕ ЗА ДЕПРЕСІЇ

Будь-який вид капусти дуже корисний для імунної системи. Зимові сорти білоголової



капусти зберігатимуться досить довго, не втрачаючи своїх цілющих властивостей, зокрема рідкісного вітаміну U, який дуже помічний у разі виразки шлунка та дванадцятипалої кишки, коліту, гастриту, млявості кишківника. Багата капуста й на вітамін С.



Один з головних борців з осінньою депресією та нудьгою – буряки. Він насичує організм вітамінами А, С, В, Е, Р, РР та мікроелементами – залізом, магнієм, калієм, кальцієм і молібденом. За вмістом йоду буряки взагалі є чемпіоном серед овочів.

Із усіх цих овочів і фруктів корисно робити соки. Але треба пам'ятати, що деякі соки, зокрема гарбузовий чи буряковий, перед уживанням слід розводити водою чи іншим соком,

адже вони дуже концентровані. Можна робити овочево-фруктові суміші соків. Проте соки не можуть цілком замінити вживання овочів і фруктів, оскільки останні містять у собі ще клітковину та інші речовини, які допомагають підтримувати нормальну мікрофлору кишківника.

Нині дієтологи радять уживати щодня овочі та фрукти п'яти різних кольорів і відтінків. Це можуть бути, наприклад: зелене яблуко, жовтий перець, помаранчевий гарбуз, червоний буряк, салатова капуста. Їх можна вживати окремо чи поєднувати у салатах, загальна їх кількість не має перевищувати 500 г на день. Салати добре заправляти оливковою чи іншою олією, яка вам смакує, а також яблучним чи бальзамічним оцтом.

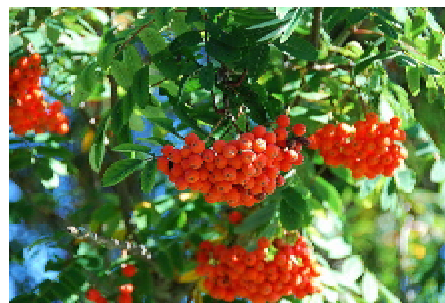
ОСІННІ ЯГОДИ – НАМИСТИНКИ ЗДОРОВ'Я

Крім перерахованого вище, для профілактики гострих респіраторних захворювань корисно вживати осінні ягоди. Горобина, калина, брусниця, обліпіха, шипшина, журавлина – справжня комора вітамінів. Наприклад, досить спожити 100 г свіжих ягід чи соку обліпіхи, щоб організм отримав денну норму практично всіх корисних речовин. Калина, малина та горобина теж нічим не поступаються обліпісі. Ці ягоди варто вживати протягом усього осінньо-зимового періоду.

Чай з калиною чи сік з неї, доданий у гаряче питво, – чудово допомагають від застуди. Як і малина, вона має протизапальну дію та підвищує імунітет. Крім цього, калина і організм очищує, і серцево-судинну систему підтримує. Її можна заготовувати восени на всю зиму: для цього досить ягоди перетерти з медом.

КОРИСНІ Й АРОНІЯ, Й ЧЕРВОНА ГОРОБИНА

Особливу увагу варто звернути на горобину – як червону, так і чорноплоду. Червона містить рекордну кількість каротину, а в чорноплодій багато калію. Тому її добре заготовляти на зиму: вона дуже ефективна в період епідемії. Чорноплода, звісно, приємніша на смак, ніж червона, але слід зважати на те, що вона знижує тиск, що не дуже добре для гіпотоніків. Деякі на-



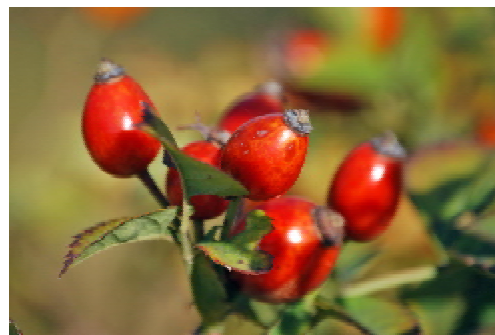
туропати та фітотерапевти рекомендують поєднувати ягоди обох видів: червона нейтралізує гіпотензивний ефект чорної. До того ж вони доповнюють одна одну, адже за вмістом трішки відрізняються.

Фітонциди, що входять до складу червоні горобини, руйнують грибки, сальмонелу та стафілокок. Вітамін РР (нікотина кислота) сприятливо впливає на нервову систему, допомагаючи в разі безсоння та дратівливості. Червоні ягідки можна їсти сирими, а ті, кому пікантна кислинка з гірчинкою не до смаку, можуть зробити з них желе чи зварити компот.

Чорноплода горобина сприяє зміцненню імунної та ендокринної систем, чинить жовчогінну дію. Її терпкий смак пояснюється вмістом великої кількості пектинів та органічних речовин, які сприятливо впливають на травлення.

ПРО ШИПШИНУ ТА ЖУРАВЛИНУ НЕ ЗАБУВАЙТЕ

Ще кілька слів про шипшину та журавлину. Лікувально-



дієтичне значення плодів шипшини для організму людини величезне. Вони містяться в кілька разів більше вітамінів, ніж ягоди смородини. У м'якоті сушених плодів запас вітаміну С досягає 20-25%. Напої зі свіжих і сушених ягід захищають організм від інфекцій, зміцнюють імунітет, підвищують елас-

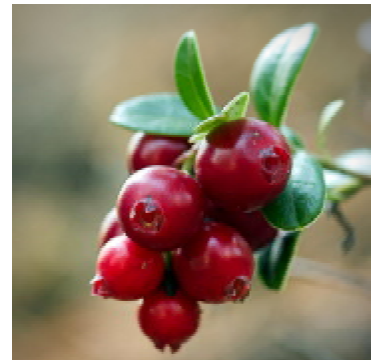
тичність судин, знижують кількість холестерину в крові, поліпшують роботу печінки та ендокринної системи.

У період осіннього авітамінозу, застудних захворювань та ангіни також дуже доречно ввести до раціону ягоди журавлини. З них можна приготувати морси, соки, киселі, квас, чай тощо.

Журавлинний морс. Ягоди – 1 склянка, цукор – пів склянки, вода – 1,5 л. Ягоди перетерти, відтиснути з них сік. Закип'ятити воду, додати в неї вичавки з ягід і ще трохи потримати на вогні. Потім перецідити, додати відтиснутий сік і пів склянки цукру, перемішати та остудити.

Усі осінні ягоди корисні як свіжі, так і сушені. Замороженими їх можна зберігати всю зиму – вітамінних та антиоксидантних властивостей вони не втрачають.

Проте треба пам'ятати, що навіть у таких природних вітамінах є свої протипоказання. Ягоди червоної горобини не рекомендують уживати людям, у яких погано згортається кров та які страждають від серцево-судинних захворювань чи підвищеної кислотності шлунка. Чорноплода горобина протипо-



казана за виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки, тромбофлебиту, гастриту, закріпів. Шипшину категорично не рекомендують людям, схильним до тромбоутворення й тромбофлебиту, закріпів; спиртові настоянки з шипшини не можна приймати в разі підвищеного артеріального тиску. Обліпіху слід обережно вживати людям із захворюваннями печінки, панкреатиту, холециститу, а також у разі запалення дванадцятипалої кишки. В ягодах особливо багато каротину, який може зумовити алергічну реакцію за серйозних порушень імунітету.

Калину не рекомендують в разі підвищеного згортання крові, схильності до тромбоутворень, артритів, захворювань нирок, виразки шлунка, гастриту з підвищеною кислотністю. Жінкам у період вагітності та лактації калину треба вживати обачно. Журавлину через значну кількість кислот також варто обмежити людям, які страждають від виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки, гастриту з підвищеною кислотністю шлункового соку.

ПІДСУМКОВІ КОНФЕРЕНЦІЇ СТУДЕНТСЬКОГО НАУКОВОГО ТОВАРИСТВА

(Продовження. Поч. у №18-19)

Задля дальшого розвитку студентської науки 16 грудня 1974 року в інституті було створено раду науково-дослідницької роботи студентів (НДРС) під головуванням ректора інституту. Того ж навчального року рада СНТ започаткувала ще одну новинку, про яку повідомила в газеті «Ровесник»: «Студентське наукове товариство медичного інституту вирішило відкрити для всіх, хто бажає вести самостійні дослідження з хімії та біології, вміти працювати над книгою, підготу-

вати реферат, виступити з лекцією, своєрідний учнівський філіал СНТ». Так була започаткована Мала медична академія. На початку квітня 1975 року вийшов наказ ректора «Про організацію та проведення XVIII звітної конференції СНТ інституту. 10 квітня 1975 року було оголошено Днем науки, вільним від занять. На 22 секційних та одному пленарному засіданні було заслухано 286 доповідей: клінічних – 110, експериментальних – 97, теоретичних – 79, з суспільних дисциплін – 23. Це – результат твор-

позитивно зазначили, що на конференції представили доповіді понад 60 шестикурсників, що вказувало на стабільність їх наукових інтересів протягом навчання. Переможцями стали В.В. Коптюх, А.С. Юзчишин, Л.М. Скакун, О.М. Дзісяк, Б.Г. Бугай, Г.А. Попович та інші. У святкуванні Дня науки нашого інституту взяли участь члени СНТ з Ужгорода (8 доповідей), Ворошиловграда (6 доповідей), Саратова (3 доповіді), Вінниці, Каунаса, Львова, Ярославля – по 2 доповіді, Астрахані та Караганди – по 1 доповіді.

Програму XX конференції, яка відбулася 7 квітня 1977 року, ще більше осуспільнили. Другою новинкою стала організація двох секцій начальної-дослідної роботи. На 32 секційних та одному пленарному засіданні конференції було заслухано 419 доповідей наших студентів. За перше місце видали 30 дипломів, за друге і третє – по 31.

На конференцію прибули студентські наукові делегації з 12 міст (Астрахань, Баку, Владикавказ, Іваново, Караганда, Каунас, Куйбишев, Мінськ, Полтава, Саратов, Ужгород, Ярославль). 24 доповідачі удостоїлися грамот і пам'ятних подарунків. XX студентську конференцію можна вважати етапною щодо масовості залучення студентів до наукової роботи. Наведу дані зі звіту І.І. Гетьмана, І.А. Ситника і В.С. Пикалюка: «Якщо 1972 року науковим пошуком були зайняті 430 студентів, в 1974 році – 1311 студентів, три останні роки всіма формами НДРС в інституті охоплено 100 % студентів». Продовжувала функціонувати Мала медична академія.

На XXI студентську конференцію (1978 рік) було представлено 580 робіт НДРС і майже 200 робіт – УДРС. Заслухано 260 доповідей. Гості представили 43 доповіді з 15 міст: Новосибірськ, Ужгород, Ворошиловград, Ярославль, Іваново, Орджонікідзе, Вінниця, Саратов, Ростов-на-Дону, Чита, Баку, Куйбишев, Каунас, Гродно, Донецьк.

На одному пленарному та 17 секційних засіданнях XXII конференції (26 квітня 1979 року) було заслухано 195 доповідей. З них 181 доповідь зробили студенти нашого інституту, 14 – гості, які прибули з Донецька, Ярославля, Чити, Караганди, Куйбишева, Баку, Казані, Новосибірська, Мінська, Харкова, Ворошиловграда, Вінниці, Іваново, Києва. Програма XXII конференції передбачила дальше розширення суспільно-політичної тематики. А саме – крім чотирьох традиційних секцій, пленарне засідання та засідання восьми суто медичних секцій обов'язково починалися з суспільних доповідей.

Перше місце посіли 17 доповідей (І.Р. Мисула, В.О. Жоган, Д.П. Вітик, В.М. Горшко), друге – 18 доповідей (Ю.О. Грубар, О.П. Маркушевський, О.А. Врублевський, Р.Я. Кушнір), третє – 17 доповідей (А.І. Охрім, О.І. Сміян, А.В. Царенко). 20 іногородніх доповідачів були відзначені грамотами та прийняті в почесні члени СНТ ТДМІ.

На XXIII підсумкову конференцію СНТ (1980 рік) було представлено 286 доповідей (404 виконавці), з них 202 – наших і 84 – гостей з 17 міст країни – Орджонікідзе, Куйбишева, Саратова, Свердловська, Києва, Ужгорода, Казані, Рostова-на-Дону, Ярос-

лавля, Астрахані, Каунаса, Ворошиловграда, Івано-Франківська. Численні доповіді з інших навчальних закладів виразно демонструють тодішні міцні молодіжні зв'язки.

На пленарному та 24 секційних засіданнях XXIV конференції СНТ (1981 рік) заслухали 236 доповідей студентів нашого інституту й 23 доповіді студентів з Донецька, Орджонікідзе, Іваново, Астрахані, Кемерово, Ужгорода, Казані, Саратова, Гродно, Ростова-на-Дону. Послабився політичний тиск на СНТ. Тільки пленарне та три секційні засідання з 24-х починалися з доповідей на суспільну тематику.

Конференція відбулася успішно. За активну роботу щодо організації та проведення студентської наукової роботи в інституті, успішне керівництво студентським науковим товариством аспіранту кафедри анатомії людини, голови ради СНТ В.С. Пикалюка оголосили подяку й преміювали його в сумі 60 крб.

У рамках XXV ювілейної конференції СНТ (1982 рік) працювали три самостійних конференції: підсумкова конференція (198 доповідей), монотематична міжвузівська конференція «Фактори зовнішнього середовища та їх

22 іногородні доповідачі були нагороджені грамотами.

Як і торік, рада СНТ відзначила проведення конференції нагрудним значком, а перед початком пленарного засідання організувала виставку студентських робіт під назвою «Студентський науковий пошук».

У березні 1985 року сталася чергова зміна куратора СНТ. Ним призначили доц. С.А. Сморщка. Головою ради СНТ обрали О.Л. Жилка.

4-5 квітня 1985 року відбулася XXVIII студентська наукова конференція. За два дні роботи на 34 проблемних та одному пленарному засіданні було заслухано 391 доповідь. Кожне з 27 секційних засідань починалося з доповіді на тему Другої світової війни.

У роботі конференції взяли участь 43 члени СНТ з 17 навчальних закладів країни – Владивостоцького, Куйбишевського, Курського, Архангельського, Карагандинського, Ворошиловградського, Астраханського, Київського, Ставропольського, Воронежського, Донецького, Кишинівського, Читинського, Північно-Осетинського медінститутів і Тернопільського педінституту.

Дипломів удостоїлися 105 доповідей – по 35 за I, II, III місце.



Проф. І.О. СИТНИК відкриває XVIII студентську конференцію

вати реферат, виступити з лекцією, своєрідний учнівський філіал СНТ». Так була започаткована Мала медична академія.

На початку квітня 1975 року вийшов наказ ректора «Про організацію та проведення XVIII звітної конференції СНТ інституту. 10 квітня 1975 року було оголошено Днем науки, вільним від занять. На 22 секційних та одному пленарному засіданні було заслухано 286 доповідей: клінічних – 110, експериментальних – 97, теоретичних – 79, з суспільних дисциплін – 23. Це – результат твор-

Конференція завершилася культурною програмою. Справжнім святом дружби став «Блакитний вогник», організований радою СНТ, інститутським клубом «Горизонт» і спелеоклубом «Поділля» для кращих студентів-гуртківців і гостей конференції. І організаторам, і гостям надовго запам'яталася екскурсійна поїздка в карстові печери с. Кривче.

Наступний День науки відбувся 23 квітня 1976 року. Починаючи з цієї конференції, програму почали насичувати суспільною тематикою. Якщо на XVIII конференції цій тематіці передбачили одну секцію, то на XIX – три.

Крім 72 доповідачів, за активну участь у роботі конференції грамот і пам'ятних подарунків удостоїлися ще 23 гуртківці – М.В. Шандрук, І.Л. Попович, В.Г. Карлук, Г.В. Щур, Г.П. Чуль та ін. Грамотами та пам'ятними подарунками відзначили також 11 доповідей студентів інших вишів (Вінниця й Ужгород – по 4, Караганда, Саратов, Мінськ – по 1). Особливістю XIX конференції було те, що диплом II ступеня отримала бригада виконавців, до складу якої входила учениця 10 класу СШ № 12 Г.М. Твердинюк – членкиня Малої медичної академії (керівник роботи – канд. мед. наук В.В. Файфура).

Недоліком у роботі секції була багатопроблемність. Працювала лише одна монопроблемна секція «Гіпокінезія», на якій заслухали 11 доповідей з кафедр патологічної фізіології та патологічної анатомії. Вона здобула найбільшу популярність і схвалення.

ла функціонувати Мала медична академія.

На XXI студентську конференцію (1978 рік) було представлено 580 робіт НДРС і майже 200 робіт – УДРС. Заслухано 260 доповідей. Гості представили 43 доповіді з 15 міст: Новосибірськ, Ужгород, Ворошиловград, Ярославль, Іваново, Орджонікідзе, Вінниця, Саратов, Ростов-на-Дону, Чита, Баку, Куйбишев, Каунас, Гродно, Донецьк.

На одному пленарному та 17 секційних засіданнях XXII конференції (26 квітня 1979 року) було заслухано 195 доповідей. З них 181 доповідь зробили студенти нашого інституту, 14 – гості, які прибули з Донецька, Ярославля, Чити, Караганди, Куйбишева, Баку, Казані, Новосибірська, Мінська, Харкова, Ворошиловграда, Вінниці, Іваново, Києва. Програма XXII конференції передбачила дальше розширення суспільно-політичної тематики. А саме – крім чотирьох традиційних секцій, пленарне засідання та засідання восьми суто медичних секцій обов'язково починалися з суспільних доповідей.

Перше місце посіли 17 доповідей (І.Р. Мисула, В.О. Жоган, Д.П. Вітик, В.М. Горшко), друге – 18 доповідей (Ю.О. Грубар, О.П. Маркушевський, О.А. Врублевський, Р.Я. Кушнір), третє – 17 доповідей (А.І. Охрім, О.І. Сміян, А.В. Царенко). 20 іногородніх доповідачів були відзначені грамотами та прийняті в почесні члени СНТ ТДМІ.

На XXIII підсумкову конференцію СНТ (1980 рік) було представлено 286 доповідей (404 виконавці), з них 202 – наших і 84 – гостей з 17 міст країни – Орджонікідзе, Куйбишева, Саратова, Свердловська, Києва, Ужгорода, Казані, Рostова-на-Дону, Ярос-



В.С. ПИКАЛЮК доповідає на секції «Гіпокінезія» (1976 рік)

вплив на організм» (62 доповіді) і IX міжвузівська конференція СНТ іноземними мовами (60 доповідей). З 41 доповіддю виступили гості з 13 інститутів – Саратов, Вінниця, Дніпропетровська, Мінська, Запоріжжя, Куйбишева, Орджонікідзе, Каунаса, Свердловська, Чернівець, Кемерово, Караганда та Волгограда.

Новинкою XXVI конференції став нагрудний значок – хоч і примітивний, але все одно пам'ятний.

XXVII конференція (5-6 квітня 1984 року) була останньою, яку організувала та провела проф. О.О. Маркова. 25 квітня новим куратором СНТ призначили канд. меднаук В.С. Пикалюка.

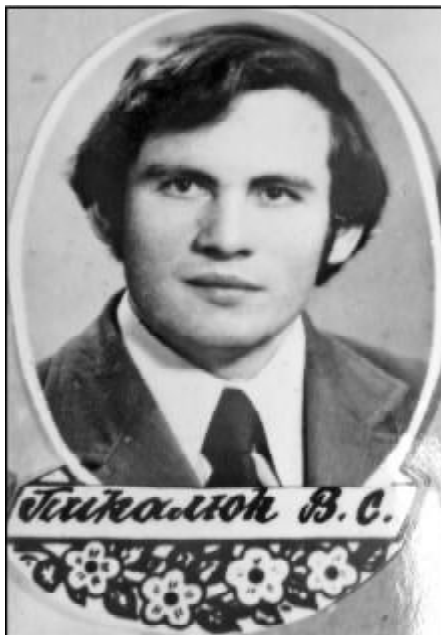
За два дні роботи на 23 проблемних та одному пленарному засіданні було заслухано 236 доповідей. Дипломами I ступеня відзначили 24 доповіді, II ступеня – 23 доповіді, III ступеня – 23 доповіді. У роботі конференції взяли участь члени СНТ з 11 медичних інститутів (Волгоградського, Астраханського, Львівського, Казанського, Саратовського, Донецького, Мінського, Каунаського, Читинського, Азербайджанського, Ставропольського).

Грамотами відзначили 43 роботи доповідачів з інших вишів.

24-25 квітня 1986 року відбулася XXIX студентська наукова конференція. За два дні роботи на 36 проблемних та одному пленарному засіданні було заслухано 332 доповіді. В роботі конференції взяли участь 48 членів СНТ з 21 навчального закладу країни – Московського, Дніпропетровського, Красноярска, Волгоградського, Горьківського, Ворошиловградського, Полтавського, Мінського, Владивостоцького, Одеського, Оренбурзького, Свердловського, Івано-Франківського, Рязанського, Ужгородського, і Ленінградського медінститутів, а також з Російського університету дружби народів, Білоруського та Київського інститутів фізичної культури, Ніжинського педінституту. Дипломи отримали 111 доповідачів – по 37 за I, II, III місця. Крім того, за активну участь у роботі конференції 26 іногородніх членів СНТ нагородили грамотами.

Василь ФАЙФУРА,
професор

ДАЛІ БУДЕ



Голова ради СНТ В.С. ПИКАЛЮК
(24 квітня 1975 року-травень 1984 року)

чих пошуків 410 студентів. На конференції з великою доповіддю виступив ректор, доц. І.І. Гетьман.

Усього доповідачі отримали 138 дипломів, з них I ступеня – 38, II ступеня – 45, III ступеня – 55. Рада СНТ і керівництво інституту

І ЗНОВУ АФОН

Хто хоч раз побував на Афоні,

*Той назавжди його полюбить:
Святі лики на древніх іконах
І молитви протяжний
мотив.*

Наша Ольга, княгиня премудра,

*Своїй дала дружині наказ.
І звели вони Русик Ксилургу,
Там молитва звучить
по сей час.*

*Серед гір і ущелин глибоких
В стінах древніх скитів
і калів*

*До Високих Небес
підіймались*

Псалми наших дідів-козаків.

*Тут старець Паїсій
з Полтави*

*Під покровом пророка Іллі
Лікував їх тілесні рани
Й надавав допомогу душі.*

*Монастир Ксенофонт, в нім
і нині*

*Українцям підтримка жива.
Тут написано Томос Вкраїні,
Автокефалії дано права.*

*Пантократора старці
премудрі,*

*Щоб признати Вселенський
диптих,
Передали для нас, українців,
Келію Сил Безтілесних
Святих.*

*В ній Паїсій,
монах-черкашанин,*

*Українською служить уже.
Хай утішаться цим всі
прочани,
Хай Господь нас усіх береже!*

На відміну від попередніх поїздок, підготовка до цієї (для мене п'ятої) подорожі на Афон, йшла відносно спокійно та розмірено. Хоча і цього разу не обійшлося без хвилювань: четверо з нас, люди молодого віку, серед яких троє – священники, отримали дозвіл на перетин кордону України аж останнього дня перед поїздом. Без їхньої присутності сам факт поїздки вже ставився під сумнів, а тим більше, передбачуваний графік її проведення. Хоча планувати щось на Афоні справа не зовсім вдячна. На Афоні, як відомо, все відбувається поза розрахунками й водночас ефективніше та продуктивніше, ніж планували.

У дорогу ми вирушили двома групами: четверо – автомобільною, а двоє (у тому числі я), як колись мовилось – на перекладних. До Кракова – автівкою, з Кракова до Фесалонік – літаком, а далі автобусом – до Уранополіса познайомилися із священником Іоанном, настоятелем румунського приходу в Чернівецькій області. Отець Іоанн виявився цікавим співрозмовником, хоча дещо стриманим. Ми з ним пізніше ще кілька разів зустрічалися в афонських монастирях. В Уранополіс прибули одночасно з автомобільною групою, що викликало загальну бурхливу радість з вигуками

«Слава Україні!» та «Героям Слава!».

Пів дня, що залишилося, пішло на поселення в готелі, а також на відпочинок у вечірньому кафе на морській набережній під шум прибою. А вже на ранок наступного дня традиційне отримання діамонітіріона (візи-перепустки на Афон, яка видається за погодженням з



Отець-капелан Михаїл КОКОРА з прапорами військових частин біля чудотворної ікони Георгія Побідоносця

представниками афонських монастирів), посадка на пором до Дафні (центрального порт Афона) й пересадка на інший пором – до пристані скита Святої праведної Анни (одного з дванадцяти афонських скитів). Кількість монастирів також суворо лімітована уставом Святої Гори й не може бути інакше, ніж двадцять. На першому поромі я вже вкотре зустрів знайомого мені подорожувальника – монаха Силуана, якого за аналогією називаю Афонським.

За кормою залишилися прибережні монастирі Дохіар, Ксенофонт, цілителя Пантелеймона, Симона-Петра, Григоріат, Діонісіат і Павла з оточуючими їх чарівними гірськими краєвидами та розкинутими в різних місцях, почасти на вершинах стрімких скель, келіями та калівами. І от нарешті наші ноги ступили на афонську землю й ми розпочали піший підйом до скита Святої Анни. Сам скит розташований на висоті 300 м над рівнем моря, а щоб дійти до нього, потрібно подолати 1852 сходинки, що за нашим крокоміром відповідало протяжності в 9 км. Добре, що температура повітря не перевищувала 25 °С і в кожного з нас був із собою запас води.

Віддихавшись після підйому в дворі скиту, ми почали радитися про подальший маршрут. Попередній план підйому на вершину гори (2031 м) виглядав уже не дуже здійсненним. Тим більше, що

підйом і спуск, за словами молодих паломників з Молдови, які на той час вже повернулися з вершини, триває понад 12 годин. Тому розпочинати підйом треба було б наступного дня, а отже, нам довелося б затратити на це два дні із запланованих трьох нашого перебування на Афоні. Надавши одному з молдовських паломників можливість в цих умовах медичну допомогу (під час спуску з вершини він підвернув ногу, з підозрою на переломом бічної кісточки малогомілкової кістки та підвивихом таранного суглоба, а також травмою кисті правої руки), ми вирішили заночувати у скиту та наступного дня продовжити маршрут з відвідуванням інших монастирів. Слід зауважити, що протягом всього нашого перебування на Афоні довкола нас звучала переважно румунська мова, значно рідше – українська, було кілька німців.

Після вечірньої служби та монастирської трапези в кафеоліконі (центральному храмі) приклалися до виставлених мощів стопи Святої праведної Анни. Короткий сон у келії та підйом о 3-й годині ночі на всеніщну службу з літургією, в завершальній частині якої ми причастилися Святих Таїн. Після монастирського сніданку (хліб, повидло та кава) вирушили гірськими стежками до монастиря Святого Павла, де за домовленістю

нас очікував транспорт для подальшої мандрівки монастирями. За нашим крокоміром цей шлях визначався у 12 км. У монастирі Святого Павла також приклалися до мощів, які там зберігаються (Святий Дари Волхвів, дорогоцінний хрест з частини Животворчого Хреста Господнього, мощі Іоанна Хрестителя, апостолів Андрія Первозванного, Варфоломія та Пилипа, євангелістів Луки й Матвія, великомученика Пантелеймона). В усіх інших монастирях, до яких ми мали змогу потрапити, нас традиційно зустрічали чаркою анісової ракії, шматочками лукуму та склянкою холодної води, що значно підкріплювало сили подорожувальників, а також виставляли мощі для поклоніння. Не зупиняюся на описуванні монастирів, що вже було зроблено після попередніх поїздок, лише перерахую ті обителі,

в яких ми побували цього та наступних днів: Симона-Петра (мощі: десниця Марії-Магдалини, частка Животворчого Хреста Господнього, першомучениці Євдокії, великомучениці Варвари); Ксенофонт (мощі: великомучениці Марини, святого Модеста, Якова Персіянина, священномученика Харлампія, мучениці Параскеви). У Ксенофонті ми зустрілися й поспілкувалися з нашим знайомим монахом Феодосієм; Ватопед (чесний пояс Пресвятої Богородиці, частки мощів святих: Григорія Богослова, Андрія Критського, апостола Варфоломія, великомучеників Феодора Стратилата, Параскеви), а також чудотворна ікона Пантанаса (Всецариця). Тут кожен з нас отримав у дарунок символічні пояски Богородиці, освячені на її автентичному поясі.

З Ватопеда ми прибули до Кареї, де в нас були заброньовані місця в невеликому скромному готельчику. Після поселення перейшли в недалеко розташований монастир Кутлумуш на вечірню службу з наступною трапезою. Тут ми також



Професор Ілля ГЕРАСИМЮК з ієросхимонахом Паїсієм

мали можливість прикластися до мощів святих: Тимофія, Пантелеймона, Панайотіса Кесарійського, Ніла Афонського, Киріака, Трифона, Якова Персіянина, Василія Великого.

Після короткого відпочинку в готельчику знову повернулися до Кутлумуша, де о 3-й годині ночі розпочалася всенощна, яка разом з літургією тривала до 9-ї години ранку. Знову мали можливість причаститися Святих Таїн.

Після служби, поснідавши у готельчику харчами, привезеними з дому, автобусом добралися до монастиря Івіріон, в якому зберігається чудотворна ікона Портаятіса (Воротарниця), а також мощі: Іоанна Предтечі, Лазаря Четвероденного, апос-

толів Петра, Луки та Варфоломія, першомученика Стефана, святих Василія Великого, Іоанна Золотоуста.

Відслуживши акафіст та знову одягнувши лямки наплічників, ми пішим ходом вирушили в напрямку монастиря Пантократора. Це був досить складний маршрут схилами прибережних скель, який пролягав спочатку до монастиря Ставронікіта (мощі: Василія Великого, Іоанна Златоуста, Григорія Богослова, архidiaкона Стефана, Феодора Стратилата, Амвросія Медіоланського, Іоанна Предтечі). Перевівши на монастирському подвір'ї подих, ми вирушили у дальню путь. Час від часу довелося проходити також через лісові хащі, що дещо рятувало від ще досить активного в цих краях осіннього сонця. Всього, за даними крокоміра, нам цього дня довелося подолати відстань у 12 км.

Кінцевим пунктом мандрівки був монастир Пантократор (мощі: великомученика Феодора Стратилата, безсрібників Косми та Даміана, рівноапостольних Костянтина та Олени,

частка Животворчого Хреста, частина хітону Господнього та частина з Гробу Господнього, частина щита великомученика Меркурія). Тут час дозволить нам перед від'їздом привести в порядок свої речі, прийняти душ і випити запашної грецької кави. Після чого була вечірня служба та монастирська трапеза з доброю порцією червоного сухого монастирського вина.

Після трапези в нас ще відбулася зустріч з ієросхимонахом Паїсієм (Андрій Кріль), уродженцем міста Черкаси, настоятелем келії Святих Архангелів. Келія Святих Архангелів – Флакрос це келія на Святій Горі Афон, що належить монастирю Пантократор. У січні 2023 року за рішенням зборів старців монастиря келія офіційно передана в богослужбове користування ченцям з Православної церкви України (ПЦУ). Нині вона потребує серйозної відбудови.

Серед ночі традиційно відбулася служба за монастирським уставом і ми вже втретє причастилися Святих Таїн.

А на ранок – у зворотню путь додому: Уранополіс-Фесалоніки-Краків-Тернопіль. Із двадцяти Афонських монастирів за всі рази мені вдалося побувати у дев'ятнадцятих з них, що всеяке надію на ще одну поїздку та відвідування монастиря Діонісіат.

До зустрічі, Афоне!

**Ілля ГЕРАСИМЮК,
професор ТНМУ**



Світлина на пам'ять перед від'їздом

