

МИСЛИТИ – І ТВОРИТИ ДОБРО!

# МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

№ 19 (516)

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ

26 листопада 2020 року



СПІВПРАЦЯ

СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

## ТНМУ ВТІЛЮЄ СІМ ПРОЄКТІВ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ ERASMUS+

**Програма Європейського Союзу Erasmus+ підтримує проекти співпраці, партнерства, заходів і мобільності у галузі освіти, професійної підготовки, молоді та спорту. В її рамках наш університет утілює сім проєктів.**

ТНМУ імені Івана Горбачевського – один з небагатьох університетів в Україні, який одночасно реалізовує три проєкти Erasmus+ у напрямку KA2 «Розвиток потенціалу вищої освіти – спільні проєкти» (Capacity Building in the Field of Higher Education), зокрема «Innovative Rehabilitation Education – Introduction of new master degree programs in Ukraine 2018-2021», «Simulation in Undergraduate MEDical Education for Improvement of SAFETY and Quality of Patient Care, SAFEMED», «Building Academic Capacity in Global Health in the Eastern Europe – Central Asia Region (BACE)». Всі вони орієнтовані на міжнародну співпрацю рівноправних партнерів на основі обміну досвідом та успішними практиками різних країн світу з метою підтримки реформ задля підвищення якості вищої освіти, зближення та зрозумілості систем вищої освіти в усьому світі й розвитку інтернаціоналізації.

Впровадження проєкту «Innovative Rehabilitation Education – Introduction of new master degree programs in Ukraine 2018-2021» (REHAB) Тернопільський медуніверситет розпочав 2018 року. У той час наш виш був одним з п'яти переможців від України. Головна мета – створення умов для роботи якісних нових магістерських програм з фізичної терапії, ерготерапії. Проєкт є актуальним у зв'язку з новітніми реформами в галузі медичної реабілітації в Україні. Консорціум учасників, окрім ТНМУ, складається з університетів Латвії, Польщі, Фінляндії, Литви, Європейської федерації адаптивної фізичної активності та українських партнерів, зокрема, Національного університету фізичного виховання і спорту України, Центру тестування при МОЗ України, Львівського державного університету фізичної культури, Сумського державного університету.

У рамках REHAB було підписано угоду про співпрацю між Тернопільським національним медичним університетом імені Івана Горбачевського та Академією фізичного виховання імені Юзефа Пілсудського у Варшаві (AWF) на період з вересня 2019 року до вересня 2024-го. Угода передбачає обмін науковцями та викладачами, а також спрямована на взаємні консультації, лекції, проведення практичних занять,

реалізацію науково-дослідних проєктів, організацію конференцій, симпозіумів та академічних семінарів за участю представників обох навчальних закладів; обмін студентськими та спортивними групами в українсько-польських змаганнях; обмін інформацією, в тому числі спільними публікаціями, які стосуються фізичної терапії, ерготерапії та реабілітації.

У рамках Еразмус+ «Innovative Rehabilitation Education – Introduction of new master degree programs in Ukraine» у Ризі (Латвія) 17-18 січня 2019 року відбулася робоча зустріч представників партнерів цього проєкту.

На базі Національного університету фізичного виховання та спорту 19 квітня 2019 року в межах цього ж проєкту організовано семінар, під час якого обговорювали шляхи та методи вдосконалення й адаптації до європейських стандартів програми підготовки бакалаврів і магістрів фізичної терапії.

21-26 жовтня 2019 року в місті Каунас на базі Литовського університету спорту відбулася зустріч партнерів Програми Європейського Союзу Еразмус+ «Innovative Rehabilitation Education – Introduction of new master degree programs in Ukraine 2018-2021».

Також були організовані зимові та осінні школи. За проведення осінніх шкіл відповідав колектив ТНМУ. В цьому заході взяли участь 2394 учасники з 43 ЗВО України, 7 європейських університетів, 124 комунальних лікарні, 82 приватних реабілітаційних заклади.

Завдяки реалізації цього проєкту в ТНМУ створено дві лабораторії фізичної терапії, для оснащення яких за кошти програми Еразмус+ було закуплено 63 одиниці навчально-реабілітаційного обладнання загальною вартістю 1608859,7 грн., в тому числі два новітні роботизовані комп'ютерні реабілітаційні комплекси. Зокрема, придбано пристрій для реабілітації MOTomed viva2 для ніг і рук, сходи універсальні для навчання ходьби, столи реабілітаційні з електричним регулюванням висоти SR-3E, столик мануальний для реабілітації з навантаженням ТВ/О, пристрої ортопедичні PARAMOBIL зі статично-динамічним модулем, універсальна кабіна для підвісної терапії WSC-4, стабілоплатформа для функціональної оцінки та реабілітації Тімо, апарат для корекції порушень великої та дрібної моторики м'язів верхньої кінцівки Пабло, стрічки-еспандери, бруси універсальні для навчання ходьби з перешкодами T/U, матраци, кутюмири електронні Bosch, пульсоксиметри MEDICARE та інше.

(Продовження на стор. 2)



**Анастасія СТАХАНСЬКА** – студентка 2 курсу стоматологічного факультету, активна учасниця студентської театральної студії «Арт-драма».

Стор. 5

У НОМЕРІ

Стор. 3

### АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ (ФАРМАЦЕВТИЧНОЇ) ОСВІТИ

У ТНМУ відбулася XVII Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання вищої медичної (фармацевтичної) освіти». З вітальним словом до учасників заходу звернувся голова організаційного комітету, ректор нашого університету, професор Михайло Корда. Цьогорічний захід присвятили важливим питанням у галузі медичної освіти, зокрема, обговоренню функціонування системи внутрішнього забезпечення якості вищої освіти, обміні думок над інфраструктурним забезпеченням навчального процесу в умовах пандемії, окресленню проблем дистанційного навчання.

На форум надіслано було понад 140 робіт, які опубліковані в збірнику конференції, а деякі доповіді будуть надруковані в фаховому журналі «Медична освіта». Оргкомітет конференції підготував програму з використанням нових форматів задля ефективного представлення доповідей та дискусії, в яких взяли участь відомі вчені України та закордоння.



Стор. 6-8

### ПРОФЕСОР СТЕПАН ВАДЗЮК: «МАЄМО ВИПУСКАТИ З УНІВЕРСИТЕТСЬКИХ СТІН НЕ ЛИШЕ ДИПЛОМОВАНОГО ФАХІВЦЯ, А Й ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНУ ОСОБИСТІСТЬ»



**Степан Вадзюк** – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки ТНМУ, заслужений діяч науки та техніки України, почесний академік Національної академії педнаук України. В науковому доробку Степана Несторовича – 11 винаходів, 458 наукових і навчально-методичних праць, серед яких 9 монографій, 1 посібник, 3 довідники. Він один з організаторів курсу медичної фізіології кафедри біомедичних систем у Тернопільському національному технічному університеті ім. Івана Пулюя. Всім відома його активна життєва позиція та громадська діяльність в сфері екологічної безпеки, він голова Тернопільського осередку Всеукраїнської екологічної ліги.

## СТУДЕНТКА ОТРИМАЛА ПОДЯКУ ГОЛОВИ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ

З нагоди Міжнародного дня студентів голова Тернопільської обласної державної адміністрації Володимир Труш привітав найкращих студентів вищих навчальних закладів Тернополя. Всі вони отримують стипендії Президента та Верховної Ради України. Він вручив юнакам і дівчатам подарунки та побажав втілення в життя всіх їхніх планів.

Серед нагороджених була студентка Тернопільського національного медичного університету імені І.Горбачевського Ольга Кравців. Дівчина навчається на «відмінно» та має перше місце в рейтингу ТНМУ з навчання. Оля бере активну участь у науковому та волонтерському житті вишу.



Упродовж тривалого часу є членом студентського науково-товариства. Ольга Кравців стала переможцем XXII і XXIII Міжнародних медичних конгресів студентів і молодих учених у секції «Експериментальна медицина». Студентка була учасницею всеукраїнських студентських олімпіад з медичної хімії, загальної хімії та нормальної фізіології, а також є членом студентських наукових гуртків з медичної біохімії, гігієни й екології, внутрішньої медицини та неврології.

**Пресслужба ТНМУ  
Світлина Миколи  
ВАСИЛЕЧКА**

## ПРОТЯГОМ ТИЖНЯ ТРИВАЛИ ЗАХОДИ ДО ДНЯ УКРАЇНСЬКОЇ ПИСЕМНОСТІ ТА МОВИ

Викладачі кафедри української мови впродовж тижня організували заходи, приурочені до Дня української писемності та мови. У святкуванні взяли участь студенти медичного, фармацевтичного факультету, навчально-наукового інституту медсестринства, факультету іноземних студентів.

Так, доцент Володимир Юкало, а також студенти групи ПБв-132 приєдналися до написання XX ювілейного радіодиктанту національної єдності. Юнаки та дівчата з групи ММ-121 разом з доценткою Марією Тишковець аналізували документальний фільм «Соловей співає, доки голос має», який є новаторським дослідженням проблеми мовного питання в Україні. Студенти групи ММ-106 переглянули відеоролик «Топ-5 заборон української мови» з рубрики «Істо-

рична правда з Вахтангом Кіпіані».

Доцент Валентина Зевако зі студентами групи Фз-102 провела бесіду про День української писемності та мови, а також аналізувала відео про запровадження цього свята в Україні.

Доцент Ігор Гавришак для студентів груп ІМ-245 та ІМ-229 прочитав дистанційну лекцію із застосуванням мультимедійних технологій на тему «9 листопада — День української писемності та мови».

Доцентка Ірина Заліпська організувала низку заходів, присвячених цьому свята. Зокрема, зі студентами групи ММ-209 провела виховний захід «Плекаймо мову солов'їну».

До святкування приєдналися студенти інших груп. Ведучими заходу були Вікторія Легка та Ігор Майхрук. А Вікторія Камінська, Юрій Солейко, Діана Пендак, Олена Безкоровайна, Надія Ушакова, Марія Кравець, Катерина Нечистенко, Юлія Юрчук, Діана Савіна, Вікторія Пігут зачарували всіх поетичними рядками про українську мову. Ірина Заліпська зініціювала й конкурс на кращого знавця української мови, переможцями якого стали Гхорі Дхруві та Джарівала Ваїбхаваї.

Студенти групи ВІМ-370 переглянули відео про цікаві факти з історії української



**Доцент Ігор ГАВРИШАК під час читання дистанційної лекції**

мови. Юнаки та дівчата з групи ММ-116 одягнули на заняття вишиванки та взяли участь у дискусії про диференційні ознаки української мови серед слов'янських мов.

Прекрасно звучала українська поезія з уст іноземних студентів. Студенти групи ІМ-249 декламували вірші про мову, продемонстрували володіння українським поетичним словом. Студенти ж групи ІМ-244 взяли участь у вікторині «Українська мова на щодень».

Завершив святкування перший поетичний конкурс «Мова рідна, слово рідне», започаткований з нагоди Дня української писемності та мови за ініціативою професора Анатолія Вихруща. Серед викладачів перемогу здобула Наталія Волотовська, серед студентів — Діана Дашко та Єлизавета Перейма.

**Пресслужба ТНМУ**

## СПІВПРАЦЯ ТНМУ ВТІЛЮЄ СІМ ПРОЄКТІВ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ ERASMUS+

**(Закінчення. Поч. на стор. 1)**

У цих лабораторіях проводяться навчання студентів сучасним реабілітаційним методикам, відбувається робота практичних фізичних терапевтів, надається допомога пацієнтам.

2020 року Європейський Союз профінансував в Україні десять проєктів Erasmus+ KA2 «Розвиток потенціалу вищої освіти». Лише три медичні виші України стали переможцями цього конкурсу. Тернопільський національний медичний університет виграв право впроваджувати два проєкти. Початок утілення в життя цих проєктів заплановано на листопад 2020 року або січень 2021 року. Один з них — «Simulation in Undergraduate MEDical Education for Improvement of SAFETY and Quality of Patient Care, SAFEMED» («Симуляційне навчання на бакалавраті з медичної освіти для підвищення безпеки та якості обслуговування пацієнтів») ТНМУ реалізовуватиме в партнерстві із сімома іншими членами консорціуму. Партнерами нашого вишу стали Тбіліський державний медичний університет (Грузія); Університет Сантьяго де Компостела (Іспанія); Вільнюський університет (Литва); Катанійський університет (Італія); Єреванський державний університет (Вірменія); Університет Айбусак (Вірменія); Буковинський державний медичний університет (Україна). Максимальний обсяг фінансування, який буде наданий проєкту «Simulation in Undergraduate MEDical Education for Improvement of SAFETY and Quality of Patient Care, SAFEMED», становить 868 482 00 євро. В рамках цього проєкту для розвитку центру симуляційного навчання буде придбано сучасне обладнання.

Нинішнього року ТНМУ переміг у конкурсі від Виконавчого агентства з питань освіти, аудіовізуальних засобів і культури (EACEA) Європейської Комісії та отримав право на втілення проєкту «Building Academic Capacity in Global Health in the Eastern Europe — Central Asia Region (BACE)» («Нарощування академічних можливостей у галузі глобального здоров'я в регіоні Східна Європа/Центральна Азія»). У ньому також братиме участь Національний університет «Києво-Могилянська академія». Проєкт спрямований на створення або модернізацію освітніх програм у галузі охорони здоров'я та навколишнього середовища, модернізацію врядування закладів вищої освіти й сприятиме зміцненню зв'язків між ЗВО України та інших країн з економічним і соціальним середовищем.

Партнером-координатором ТНМУ в консорціумі ЗВО для грантової пропозиції Erasmus+ є Інститут глобального здоров'я Гейдельберзького університету (Німеччина). До консорціуму також увійшли університети Норвегії, Грузії та Казахстану.

Окрім того, в ТНМУ впроваджують чотири проєкти Erasmus+ з міжнародної академічної мобільності (напрямок KA107). Ці програми дають можливість для співпраці з європейськими університетами задля організації взаємного обміну студентами, викладачами та адміністративним персоналом. Студенти-учасники програми академічної мобільності обов'язково повертаються в Україну й отримують диплом українського закладу вищої освіти, а в додатку до диплома будуть вказані курси, які вони вивчали в Європі. Викладачі отримують сертифікати про результати стажування або викладання, що зараховуються як підвищення кваліфікації.

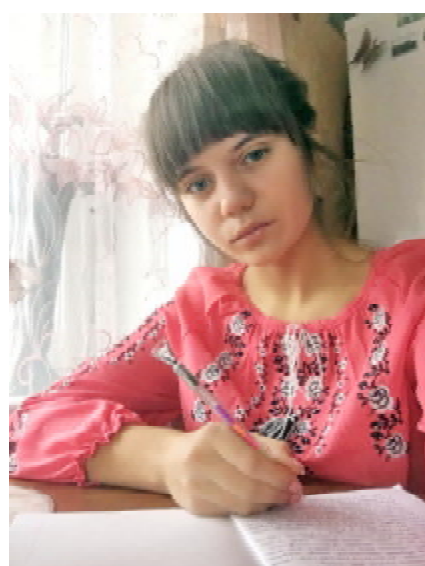
ТНМУ має діючі проєкти академічної мобільності (Learning Mobility for Individuals) у рамках програми Erasmus+ з Вищою школою імені Папи Римського Іоанна-Павла II у Білій Підлясці (Республіка Польща), Університетом Сантьяго де Компостела (Іспанія), Університету Ондокуз Майїс (Туреччина) та Вищою гуманістично-економічною школою Ельблонгу (Республіка Польща).

У Вищій школі імені Папи Римського Іоанна-Павла II у Білій Підлясці студенти навчально-наукового інституту медсестринства ТНМУ, які навчаються за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр», упродовж одного семестру мають можливість навчатися за спеціальністю «Медсестринство» в польському виші-партнері. Викладачі нашого університету читають лекції для студентів цього навчального закладу.

Згідно з укладеною угодою між ТНМУ та Університетом Сантьяго де Компостела (2019-2022 роки) передбачено стипендіальні програми в межах Erasmus+ International Credit Mobility для одного студента PhD терміном на п'ять місяців та двох викладачів для читання лекцій впродовж п'яти робочих днів на базі університету Сантьяго де Компостела.

Тернопільський національний медичний університет також у співпраці з університетами Польщі, Латвії та Туреччини подав на розгляд комісії Програми Європейського Союзу Erasmus+ ще сім проєктів і сподівається на позитивне рішення.

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА**



**Студентка Юлія БОЙКО долучилася до написання радіодиктанту національної єдності**

# АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ (ФАРМАЦЕВТИЧНОЇ) ОСВІТИ

**У Тернопільському національному медичному університеті імені І. Горбачевського відбулася XVII Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання вищої медичної (фармацевтичної) освіти».**

З вітальним словом до учасників заходу звернувся голова організаційного комітету, ректор ТНМУ, професор Михайло Корда. «Форум освітян у галузі медицини традиційно відбувається у Тернополі впродовж 17 років. Багато з вас були учасниками симпозиуму, який проходив на базі НОК «Червона калина». Цього року ми також планували зорганізувати такий захід за сприяння та підтримки Міністерства охорони здоров'я України, не змінюючи наших звичаїв. На

що цього річ конференція присвячена важливим питанням у галузі медичної освіти, зокрема, обговоренню функціонування системи внутрішнього забезпечення якості вищої освіти, обміні думок над інфраструктурним забезпеченням навчального процесу в умовах пандемії, окресленню проблем дистанційного навчання.

«На науковий форум надіслано понад 140 робіт, які опубліковані в збірнику конференції, а деякі доповіді будуть надруковані в нашому фаховому журналі «Медична освіта». Дякую всім учасникам наукового симпозиуму за вашу активну позицію та плідну роботу, за те, що сьогодні ви з нами», — додав Михайло Корда.

Відкриваючи пленарне засідання, з привітанням і побажаннями успіху до учасників наукового зібрання звернувся проректор з науково-педагогічної роботи, професор Аркадій Шульгай. Він розповів, що процес реформування вищої освіти дав можливість започаткувати дистанційні методики навчання, які стали в нагоді під час пандемії COVID-19 і карантину в Україні. Він зацентрував увагу на тому, що нині ТНМУ використовує існуючі технології дистанційного навчання за допомогою сучасних цифрових платформ, якісного контентного наповнення веб-ресурсів задля забезпечення високої якості медичної освіти.

Учасники конференції з цікавістю заслухали доповідь кандидата медичних наук Андрія Чорномидза про особливості функціонування системи внутрішнього забезпечення якості вищої освіти у нашому університеті. Андрій Васильович вказав на той факт, що якісна освіта розглядається нині як основний інструмент у побудові



**Михайло КОРДА, ректор ТНМУ, професор**

конкурентоздатної та сильної держави, а ключовим етапом забезпечення якості освіти є створення оптимальної системи внутрішнього забезпечення для кожного окремого закладу вищої освіти. В ТНМУ всіх учасників освітнього процесу охоплюють під єдиною парадигмою — забезпечення якості освіти.

Актуальною та своєчасною була доповідь доцента кафедри біологічної та медичної хімії Івано-Франківського національного медичного університету Василя Сенчія «Сучасні інфраструктурні рішення — основа для забезпечення безперервного освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19». Він зазначив, що освітній процес в університеті, його реалізація та завдання, як правило, йдуть у розріз з основними протиепідемічними заходами, які запроваджені в країні. Тож виникла проблема необхідності обмеження безпосереднього спілкування викладача та студента, а також студентів між собою. Результатом таких заходів стало запровадження дистанційного або змішаного навчання. Дистанційне навчання має свої переваги та недоліки, одним з основних недоліків є складність організації такого процесу та його висока ціна, адже всі викладачі повинні

бути забезпечені комп'ютеризованим робочим місцем, інтернетом, інформаційно-комунікаційним середовищем університету та оцифрованим вмістом навчального матеріалу.

Значний науковий інтерес викликав виступ завідувача кафедри медичної інформатики Національної медичної академії медичної освіти імені П.Шупика, професора Озара Мінцера на тему «Системна трансформація медичної освіти. Перспективи збереження якості підготовки фахівців». Озар Петрович проаналізував систему якісної підготовки лікарів в українських медичних ЗВО й вказав на важливість запровадження ступеневої структури підготовки фахівців на основі міждисциплінарного підходу та відмову від застарілих стандартів викладання.

Цікаву та насичену доповідь про використання інтерактивних методів викладання задля фор-

Завідувач кафедри функціональної та лабораторної діагностики ТНМУ, професор Марія Марущак у своєму виступі обґрунтувала пріоритетне та проблемне питання щодо моделювання освітнього процесу в закладах медичного спрямування в умовах пандемії COVID-19. Марія Іванівна звернула увагу слухачів на проблемні сторони дистанційного навчання: технологічні інфраструктурні перепони, інституційні бар'єри викладачів та інше.

На секційному засіданні науковці ділилися досвідом дистанційного навчання в рамках підготовки лікарів, використання електронних навчально-методичних комплексів у процесі викладання клінічних дисциплін, проєктного й дуального навчання як важливих елементів медичної освіти, соціального захисту здоров'я. В доповідях прозвучали питання про особливості навчання магістрів медицини, соці-



**Аркадій ШУЛЬГАЙ, проректор з науково-педагогічної роботи ТНМУ, професор**

превеликий жаль, у зв'язку з пандемією COVID-19 змушені провести конференцію в онлайн-режимі. Дуже сподіваємося, що наступного року епідеміологічна ситуація в Україні покращиться й ми знову зможемо зустрітись в прекрасному місці — в «Червоній калині», як це відбувалося 16 років поспіль», — наголосив Михайло Михайлович.

Ректор ТНМУ також зазначив,



**(Зліва направо): кандидат медичних наук Андрій ЧОРНОМИДЗ і начальник навчального відділу ТНМУ Андрій МАШТАЛІП**

мування професійних компетенцій майбутніх лікарів представив кандидат медичних наук Володимир Трищ (Івано-Франківський національний медичний університет). Доповідач обґрунтував необхідність підвищення якості практичної підготовки та клінічного мислення у студентів з використанням інтерактивних методик і подальшої здатності застосовувати знання в практичних ситуаціях в умовах урологічної клініки та викладання дисципліни «Урологія».

альної мобілізації в інтересах здоров'я, удосконалення медичного обслуговування людей літнього віку тощо.

Організаційний комітет конференції підготував програму з використанням нових форматів задля ефективного представлення доповідей та дискусії, в яких взяли участь відомі вчені України та закордоння.

**Соломія ГНАТИШИН  
Світлани Миколи  
ВАСИЛЕЧКА**

## ЗАХІД

### ВЗЯЛИ УЧАСТЬ У ТРЕНІНГУ З ЯМР-СПЕКТРОСКОПІЇ

Викладачі та аспіранти фармацевтичного факультету ТНМУ взяли активну участь у тренінгу з ЯМР-спектроскопії, який організували спеціалісти лабораторії ЯМР-спектроскопії Університету Мансури (Єгипет). Практично орієнтоване професійне навчання відбулося в онлайн-форматі. Головним лектором тренінгу був професор кафедри фармацевтичної хімії, керівник лабораторії ЯМР-спек-

троскопії, координатор співпраці ТНМУ та Університету Мансури Хусейн І. Ель-Саббах.

Співпраця між Тернопільським медуніверситетом та Університетом Мансури триває з 2016 року. В межах цього співробітництва втілюють академічну мобільність викладачів обох закладів вищої освіти, організують спільні семінари та воркшоп. Студенти Університету Мансури неодноразово були учасниками Міжна-

родних студентських літніх шкіл, які відбувалися в НОК «Червона калина» до пандемії COVID-19. Координатором співпраці від ТНМУ є завідувачка кафедри фармацевтичної хімії Лілія Логойда.

Професор Хусейн І. Ель-Саббах є відомим науковцем провідного єгипетського вишу. Нині його індекс Гірша становить 29. Професор Хусейн І. Ель-Саббах неодноразово читав лекції та

тренінги для викладачів і студентів ТНМУ.

У тренінгу брали участь науковці з Єгипту, Іраку, України. Нашу країну репрезентували науковці ТНМУ, ЛНМУ, ЗДМУ, НМУ, НФаУ та Рівненського медичного коледжу. Від Тернопільського медичного університету в цьому заході взяли участь представники трьох кафедр фармацевтичного факультету, а саме кафедри фармацевтичної хімії —

доценти Лілія Логойда, Дмитро Коробко, асистентка Тетяна Кучер, аспіранти та молоді вчені Катерина Пелешок, Наталія Шуляк, Мар'яна Горин, Ельбехірі Мохамед; кафедри загальної хімії — доцент Григорій Загричук; кафедри фармакогнозії з медичною ботанікою — асистентка Альона Савич, аспірантки Ольга Скринчук, Лілія Костишин.

Учасники тренінгу опановували теоретичні та практичні навички упродовж трьох днів. Цей захід складався із шести частин.

**Пресслужба ТНМУ**

# МОВА – СЕРЦЕВИНА ДУХОВНОСТІ НАРОДУ

**9 листопада в нашому університеті завершився перший поетичний конкурс «Мово рідна, слово рідне», започаткований з нагоди Дня української писемності та мови. Зініціював його завідувач кафедри української мови, професор Анатолій Вихрущ. Взяти участь у творчому змаганні мали можливість як викладачі, так і студенти. Надсилати власні поезії могли в необмеженій кількості. Єдина вимога до віршів – високий художній рівень текстів. Понад двадцять учасників гідно змагалися за звання найкращих поетів ТНМУ.**

Авторитетне журі, до складу якого входили, зокрема, знамітні тернопільські поети – завідувач кафедри української мови, професор Анатолій Вихрущ і доцент кафедри української мови Ігор Гавришак, підсумувало поетичні змагання. Серед викладачів пе-

ремогу здобула Наталія Волотовська. Активну участь у конкурсі взяли студенти першого курсу Діана Дашко та Єлизавета Перейма, які теж стали переможцями. Їх нагороджено комплектами книг.

Як зазначив голова журі, професор Анатолій Вихрущ, кафедра української мови щиро дякує учасникам і запрошує до творчої співпраці. Адже такі конкурси проводимуть і надалі.

Переможниця – кандидатка медичних наук, асистентка кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки Наталія Волотовська поділилася враженнями: «Сьогодні ми стали учасниками пам'ятної події. Започаткувавши поетичний конкурс «Мово рідна, слово рідне», професор, відомий громадський діяч, автор гімну нашого університету Анатолій Володимирович Вихрущ, син знаного українського вченого й поета Володимира Павловича Вихруща, вкотре наголосив, наскільки важливо зберігати внутрішнє ядро, код нації, якими є рідне слово та вишиванка. Тішуся, що серед учасників і переможців – небайдужа, багатогранна студентська



**Проректор Тернопільського медуніверситету ім. Івана Горбачевського, професор Іван КЛИЩ вітає з перемогою в поетичному конкурсі викладачку Наталію ВОЛОТОВСЬКУ**

молодь. Хай щастить тобі, перша ластівко, такого доброго змагання, многая літа!».

На думку викладачки кафедри української мови ТНМУ, помічниця проректора з науково-педагогічної роботи та соціальних питань, керівниці центру виховної роботи та культурного розвитку Марти Руденко, питання мови в Україні й досі актуальне, тож обома долонями треба оберегати «крихтну свічку букви І», як писав поет Іван Малкович. Тому 9 листопада – особливе свято. Цього дня відбувається конкурс знавців української мови імені Петра Яцика та Всеукраїнський радіодиктант національної єдності, який цьогоріч ювілейний – двадцятий. У навчальних закладах усіх рівнів тривали конкурси читців, концерти. «На противагу недобророзумним критикам, які приписують цьому святу то «совковість», то «шароварщину», воно набирає щороку дедалі більших обертів, – зазначає Марта Ігорівна. – Кожна кафедра ТНМУ ім. Івана Горбачевського долучається до заходів з нагоди Дня української

писемності та мови, а для кафедри української мови це також і професійне свято. Українські та іноземні студенти охоче беруть участь у цікавих, креативних акціях, як-от: поетичні читання, конкурс на кращого знавця української мови, концерти. І нинішнього листопада, попри карантин, свято вдалося. Всі заходи з нагоди Дня української писемності та мови були цікавими й насиченими позитивними емоціями».

Уже два роки діє проєкт «Читай українською!», який започаткували кафедра української мови й центр виховної роботи та культурного розвитку ТНМУ. Викладачі й студенти діляться своїми враженнями про прочитані книги, розповідають, чим саме важливий текст, який рекомендують, чому варто звернути на нього увагу. Діапазон дуже різний – від дитячої літератури до професійної. Однак, як зазначають студенти, викладачі розкриваються по-іншому через призму улюбленої книги, постають не лише професіоналами, а й особистостями, популяризую-

чи рідномовну літературу. Переглянути відеозаписи, які зробили учасники студентського блогу «АУЛУК», можна на сторінці університету у Фейсбукі.

Продовжує свою роботу Український клуб. Зорієнтований насамперед на роботу з іноземними студентами, він є платформою для міжкультурного порозуміння. Мовні заняття в ньому ведуть викладачі кафедри української мови Марта Ігорівна Руденко та Оксана Андріївна Мисик. Активними учасниками клубу стали українські студенти-медики Богдан Авдєєв та Ольга Чауш. Невимушене спілкування на різноманітні теми значно розширює словниковий запас і покращує комунікативні навички студентів з різних країн, які приїхали навчатися до Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського. Іноземці охоче беруть участь у таких заходах як свято Миколая, українські вечорниці, зустріч Нового року тощо. Доценти кафедри педагогіки вищої школи та суспільних дисциплін Ольга Мирославівна Христенко й Тарас Богданович Кадобний відповідають за культурологічний напрямок роботи клубу. Вони регулярно проводять екскурсії до Тернопільського краєзнавчого музею, Тернопільського замку, Архітектурального собору УГКЦ, етногалереї «Спадок», а також відвідують інші історичні та архітектурні пам'ятки Тернопільщини. Урізноманітнюють заняття цікаві майстер-класи: від бісероплетіння – до вишивки та її прикрашання. Адже мета Українського клубу – об'єднати однодумців через любов до слова й замилювання українською культурою.

**Лідія ХМІЛЯР  
Світлани МИКОЛИ  
ВАСИЛЕЧКА**



**(Зліва направо): студентка Єлизавета ПЕРЕЙМА, викладачка кафедри української мови ТНМУ, помічниця проректора з науково-педагогічної роботи та соціальних питань, керівниці центру виховної роботи та культурного розвитку Марта РУДЕНКО**

## ЮВІЛЕЙ

**26 листопада відзначатиме ювілейний день народження кандидатка біологічних наук, доцентка кафедри медичної біохімії ТНМУ Алла Євгенівна МУДРА**

Вельмишановна Алло Євгенівно!  
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

Після закінчення Тернопільського державного педагогічного інституту, року роботи вчителькою хімії у середній школі Ваша трудова діяльність пов'язана з Тернопільським медуніверситетом імені І.Я.Горбачевського, у стінах якого Ви успішно пройшли 27-літній шлях: спочатку старшої лаборантки кафедри фармакології, міжкафедральної науково-клінічної лабораторії, згодом – асистентки, а останні майже 8 років – доцентки кафедри медичної біохімії.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як відомого науковця, досвідчену педагогиню та виховательку студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Активною є Ваша громадська діяльність,

зокрема, як кураторки студентських груп, секретарки методичних нарад, відповідальної за навчальний процес кафедри на фармацевтичному факультеті.

Ваша професійна та громадська діяльність відзначені грамотою й подяками ректора університету.

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

Бажаємо Вам, вельмишановна Алло Євгенівно, міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благодійній діяльності, доброти, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та

щасливого життя.

Хай сміється доля, мов калина в лузі,  
У родиннім колі, серед вірних друзів.

Хай крокують поруч вірність і кохання,  
Хай здійсняться мрії і усі бажання!

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



**27 листопада відзначатиме ювілейний день народження ветеран ТНМУ Віра Аврамівна СИТНИК**

Вельмишановна Віро Аврамівно!

Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

Після закінчення Дніпропетровського державного педагогічного інституту іноземних мов, двох років роботи бібліотекаркою-перекладачкою в науковій бібліотеці Одеського медінституту, у стінах Тернопільського медінституту Ви пройшли майже 25-літній трудовий шлях: спочатку викладачки, а останні 7 років – старшої викладачки кафедри іноземних мов. Упродовж тривалого часу Ви очолювали методичний сектор кафедри, особливу увагу приділяли створенню наочних засобів. У Вашому активі низка наукових і навчально-методичних публікацій, втілені в навчальний процес методичні розробки.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як представника першої плеяди викладачів, які заклали фундамент академізму в нашій альма-матер, як досвідчену педагогиню та виховательку студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий про-

фесіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Активною була Ваша громадська діяльність як проффорга кафедри, кураторки студентських груп, лекторки первинної організації товариства «Знання», членкині загальноінститутської групи народного контролю. Пам'ятними є організовані Вами тематичні вечори відпочинку у студентських гуртожитках.

Ваша професійна та громадська діяльність відзначені грамотами й подяками ректора інституту.

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

Бажаємо Вам, вельмишановна Віро Аврамівно, доброго здоров'я, невичерпного життєвого оптимізму, людського тепла, душевного спокою, доброти, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого довголіття.

Нехай добром наповнюється хата,  
Достатком, щирістю і сонячним теплом,

Хай буде вірних друзів в ній багато,  
Прихильна доля огорта крилом!

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



# АНАСТАСІЯ СТАХАНСЬКА: «ЛІКАРСЬКА ПРОФЕСІЯ В НАШІЙ РОДИНІ ПЕРЕДАЄТЬСЯ З ПОКОЛІННЯ В ПОКОЛІННЯ»

**Анастасія Стаханська** – студентка 2 курсу стоматологічного факультету, активна учасниця студентської театральної студії «Арт-драма». Про улюблену галузь медицини – стоматологію та майбутній фах, про творчі впровадження й спортивні захоплення, що додають енергії для подальших успіхів, Анастасія розповіла в інтерв'ю «Медичній академії».

– Професія стоматолога не лише дуже важлива, а й складна. Та ви обрали саме її. Чому?

– Насамперед надихнув приклад батьків. Обоє свого часу закінчили Івано-Франківський медінститут, де отримали спеціальність «стоматологія». Тато Олександр Олександрович – стоматолог-терапевт, ортопед. Мама Олена Олександрівна – стоматолог-хірург. Я народилася вже в Тернополі. Після відкриття стоматологічного факультету батьки викладали в ТНМУ (на той час – інституті) профільні навчальні дисципліни, а нині у них приватна стоматологічна практика. Із золотою медаллю я закінчила Тернопільську спеціалізовану школу № 3 з поглибленим вивченням іноземних мов. Заяву й документи для участі у вступних іспитах подавала до Івано-Франківського, Львівського та Тернопільського медуніверситетів, але першим пріоритетом вказала ТНМУ, бо хочу отримати базову медичну освіту європейського рівня. До того ж рідний Тернопіль – дуже зручне для проживання місто, де немає шаленого трафіку людей та транспорту й можна легко доїхати до навчальних корпусів. Недаремно його називають студентським містом.

– Тож у вашому випадку можна говорити про родинну лікарську династію.

– Так, я медик у четвертому поколінні. Одна моя прабабуся була педіатрицею, інша – медичною працівницею, обидва дідуся, а також тітка

і дядько – лікарі-стоматологи. Як і мої батьки. З рідними мені, безперечно, дуже пощастило. Лікарська професія у нашій родині передається з покоління в покоління.

– Ви наймолодша в сім'ї?

– Ні, у мене є сестра Ксенія, учениця 9 класу. Навчається в тій же школі, що й я. Ксенію теж цікавить медицина, але вона ще не вирішила, яку галузь обрати. Можливо, це буде хірургія.

– Ви ж обрали фах стоматолога, бо це професія знайома вам з дитинства?

– Так. І ще тому, що стоматологія – провідна галузь медичної науки, яка динамічно розвивається, дуже потужна в науково-технічному сенсі. З'являються нові цікаві технології та методики. В майбутньому хочу пробувати власні сили в науковій діяльності й, можливо, предметом моїх досліджень стане застосування у стоматології стовбурових клітин. Цікавлять мене також новітні напрямки в ортодонції, ортогнатичній (щелепно-лицьовій) хірургії та інших сферах стоматологічної медицини. В нашому університеті діє студентське наукове товариство, працюють наукові гуртки. Участь у них – це можливість розкрити свої здібності та реалізувати набуті знання. На першому курсі хотіла записатися в науковий гурток на кафедрі медичної біології, але через карантин, зумовлений пандемією, засідання гуртка призупинили. Сплутав коронавірус й інші плани. Зокрема, відклали Всеукраїнську олімпіаду з латинської мови, в якій я мала взяти участь, пройшовши непростий конкурсний відбір. Прикро, та, сподіваюся, олімпіада відбудеться пізніше, коли знімуть карантинні обмеження. Підготуватися до олімпіади мені допомогла доцент кафедри іноземних мов ТНМУ Галина Богданівна Паласюк. Її цікаві лекції на першому курсі я дуже любила. І вивчала латинську мову з задоволенням. Вважаю, що лікар має знати латину бездоганно, бо це об'єднувальний чинник для медиків всього світу. Як і англійська. Вивчаю також німецьку, щоб володіти нею на професійному рівні.

– Який з крилатих латинських висловів – улюблений?

– «Якщо ти розумний, то будь працьовитий, як бджілка». Дотримуюся його та сумлінно працюю, опановуючи нові дисципліни, а вони додаються з кожним семестром. Найцікавішими є ті, що пов'язані з медициною. На першому курсі моїми улюбленими були лекції з анатомії людини, гістології, медичної біології. Тепер до цього переліку ввійшли не менш складні та не менш важливі для медика – «біологічна хімія», «фізіологія людини», «мікробіологія», «внутрішня медицина», «пропедевтика терапевтичної стоматології», «пропедевтика дитячої терапевтичної стоматології». Це ази, основи стоматології, фундамент для подальшого поглибленого вивчення фахових дисциплін на старших курсах.

– Раніше ви брали участь в олімпіадах, конкурсах наукової творчості?

– Старшокласницею відвідувала заняття секції «медицина» Тернопільського обласного відділення Малої академії наук. У 10 класі написала роботу «Вивчення протизапальної та антимікробної активності біологічно активних речовин фенольної природи підземних органів рододика лікарського» й здобула друге місце на Всеукраїнському етапі конкурсу-захисту науково-дослідницьких робіт учнів-членів МАН України. Відтак поїхала на Міжнародний конкурс наукових проєктів, що відбувся в Мексиці, в місті Морелія, столиці штату Мічоакан. У 11 класі на Всеукраїнському конкурсному етапі захисті здобула перше місце за наукову розробку «Вивчення цукрознижувальної активності якона». І виборола право представляти Україну на Міжнародному науковому конкурсі CASTIC 2019 у Китаї. Посіла там 3 місце й привезла додому бронзову медаль. Обидві науково-дослідницькі роботи писала під керівництвом завідувачки кафедри фармакогнозії з медичною ботанікою ТНМУ, професорки Світлани Михайлівни Марчишин. Вдячна Світлані Михайлівні за наставництво, за те, що запалила в моєму

серці вогник любові до науки. Тепер уже в статусі студентки ТНМУ продовжуватиму наукову діяльність.

– Ви також є учасницею театральної студії «Арт-драма». Мистецтво Мельпомени вам не байдуже?

– Воно мені страшенно подобається. В театральній студії я – з першого курсу. Торік в листопаді відбулася прем'єра вистави «Ціаністий калій – з молоком чи без», де я зіграла роль доньї Венеранди. Я є також учасницею команди КВК «Чуєте», бо люблю гумор і дотепні жарти. А ще – музику. Закінчила Тернопільську музичну школу №1 по класу скрипки й фортепіано, не раз брала участь в обласному конкурсі «Творчість юних» та обласних олімпіадах із сольфеджію, де займала перші місця. Якийсь час навіть хотіла вступати до музичного училища, але зацікавленість медициною взяла гору.

– Але для музики й нині знаходите час?

– Так, та тепер це радше заняття задля задоволення, для душі. А в дитинстві мені подобалося розумувати найскладніші музичні твори. Вдячна мамі, яка, порадившись з бабусяю, відвела мене, малу, в музичну школу. Моя прабабуся свого часу закінчила консерваторію по класу скрипки у Відні й, мабуть, мені передала її творчі здібності. Скрипку я полюбила відразу. Грала і соло, і в ансамблі юних скрипалів. Наш ансамбль їздив на гастролі в Польщу, був учасником міжнародного конкурсу та призером різноманітних творчих змагань в Україні.

– Що ще входить до переліку ваших захоплень?

– Відвідую заняття у студії латиноамериканських танців. Дуже подобається танець бачата – романтичний, ніжний та чуттєвий. Улюблений вид фітнесу – пілатес. Граю у великий теніс. Це моє захоплення ще зі школи, а минулого літа відновила заняття. Записалася в клуб верхової їзди. Коні – дуже гарні й розумні тварини з напрочуд позитивною енергетикою. Досить швидко навчилася їздити ріссо.

– Отже, віддаєте перевагу активному відпочинку?

– Рух, спортивні заняття додають наснаги та енергії. Для студента це важливо. Навчання в медуніверситеті потребує багато часу, сил й енергії, тому відпочинок має бути змістовним і корисним.

– Тож, попри карантин, літо минуло продуктивно?

– Так, я гарно провела час. Не бачила сенсу наражати своє здоров'я та здоров'я рідних на небезпеку, тому дотримувалася всіх карантинних обмежень і насолоджувалася відпочинком у Тернополі. Лише на кілька днів з'їздила до бабусі з дідусем, які мешкають в Івано-Франківську. А ще влітку я багато читала.

– Яка книга особливо сподобалася?

– Роман «Фелікс Австрія» української письменниці Софії Андрухович. Його, до слова, вже екранізували. Фільм називається «Віддана». Звичайно, книжку фільм не замінить, але і режисер, і актори зробили все, щоб занурити глядача в атмосферу Галичини кінця XIX століття. Захоплююся поезією Василя Стуса. Його постать – символ незламності людського духу та національної гідності. Нещодавно придбала книгу Вахтанга Кіпіані «Справа Василя Стуса. Збірка документів з архіву колишнього КДБ УРСР» – про життєві шлях і суд над поетом. Вона дає розуміння, як узагалі було можливо засудити людину за писання віршів українською мовою. Раджу кожному її прочитати. Близька мені також творчість Юрія Іздрика та Сергія Жадана.

– Ваш улюблений крилатий вислів?

– Прочитую видатного драматурга Джорджа-Бернарда Шоу: «Сенс життя не в тому, щоб знайти себе, сенс життя в тому, щоб створити себе». Дуже влучно й точно сказано. Людина має робити те, що їй до душі, розвиватися, рухатися вперед і створювати себе сама. Мені до душі медицина, я прагну здобути омріяну спеціальність, стати висококваліфікованим лікарем і досягти успіху в науковій діяльності.

Лідія ХМІЛЯР

## МЕНТОР

# ДОПОМАГАЄ ЗНАЙТИ ВІДПОВІДІ НА ЗАПИТАННЯ

Про власний досвід ментора розповідає Катерина Дзюба – цікава, гомінка, імпульсивна, неординарна й надзвичайно позитивна п'ятикурсниця медичного факультету. Вона є наставницею проєкту, яка окреслює разом зі студентами цілі, ставить запитання й допомагає знайти відповіді.

– Чому подалися в ментори?

– Завжди було цікаво подивитися на себе збоку, адже ми під час вступу до університету були такі ж розгублені, спантелічені та допитливі. Коли розпочинала своє навчання в ТНМУ, то часто думала, що допомога студентів старших курсів значно полегшила б і студентське життя, і навчальний процес. На жаль, не в усіх одразу є друзі чи знайомі серед однокурсників, тому



наша допомога, вважаю, є вагомим внеском в їхнє навчання, і не лише.

– Що розкажете та чого навчаєте першокурсників?

– Насамперед вивчаємо розклад і розкажуємо, де відбуватимуться заняття в першокурсників, адже зараз маємо дистанційне навчання, то вони збережуть ці знання на наступні семестри. Консультуємо щодо того, на що варто звернути увагу, з яких книжок краще вчитися, в яких проєктах можна себе зреалізувати. Пояснюємо систему навчання, адже, порівнюючи зі школою, це все для них цілком нове та невідоме. Звісно ж, ділимося певними студентськими секретами й лайфхаками, які самі колись використовували.

– З якими проблемами до вас звертаються студенти та чи завжди вдається їм допомогти?

– Питання можуть бути різні, від: який краще зошит обрати на предмет; до якого лікаря поради звернутися за певної проблеми; які кращі та цікаві місця, історичні пам'ятки варто відвідати в Тернополі й області та багато інших. Зазвичай стараємося розказати про все, щоб юнаки та дівчата могли підготуватися завчасно. Якщо питання все ж виникатимуть знову, тоді, певно, рік, допоможемо, чим зможемо – якщо не особисто, то всією командою менторів, але вихід знайдеться завжди.

– В якому форматі спілкуєтеся з першокурсниками під час карантину?

– Протягом усього навчального процесу особисто я спілкуюся телефоном або в онлайн-режимі. З місцевими студентами можемо й зустрітися, зберігаючи всі правила карантину.

– Чи могли б щось порадити студентам, залученим до проєкту?

– Першокурсникам раджу вчитися, з користю планувати час, не нервувати щодо навчання й, звичайно, в нинішніх умовах більше часу присвячувати рідним. Бережіть власне здоров'я, старайтеся бути активними й долучайтеся до різних проєктів та вірте, що все обов'язково вдасться.

Соломія ГНАТИШИН  
Світлина з архіву Катерини ДЗЮБИ

Сьогодні до розмови у нашій рубриці «Вітальня» запросили науковця Степана Несторовича Вадзюка. Доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки ТНМУ, заслужений діяч науки та техніки України, почесний академік Національної академії педагогічних наук України. В науковому доробку Степана Несторовича – 11 винаходів, 458 наукових і навчально-методичних праць, серед яких 9 монографій, 1 посібник, 3 довідники. Він один з організаторів курсу медичної фізіології кафедри біомедичних систем у Тернопільському національному технічному університеті ім. Івана Пулюя. Всім відома його активна життєва позиція та громадська діяльність в сфері екологічної безпеки, він голова Тернопільського осередку Всеукраїнської екологічної ліги. А ще – великий патріот України. Професор переконаний: жодний інтелект нічого не вартий без любові до рідного краю, Батьківщини, бо тільки так можна виховати свідомого громадянина України.

## «ЗРОСТАВ Я ДОМАШНЬОЮ ДИТИНОЮ»

– Життєвий шлях кожної людини починається з батьківського дому – це те місце сили, яке утримує людину впродовж життя. Де минуло ваше дитинство, Степане Несторовичу?

– Місце мого народження – село Ладичин, це за три кілометри від Микулинець. Історики стверджують, що його назва походить від богині Лади, яка за



Степан ВАДЗЮК з матір'ю Стефанією Теофілівною, батьком Нестором Степановичем, сестрою Олею (1962 р.)

слов'янською міфологією символізує світову любов, що є основою життя на землі.

У Ладичині минули перші чотири роки мого життя, з якого я мало що пам'ятаю, а далі мій життєвий маршрут проліг до Теревовлі, куди 1960 року переїхали батьки. Мама працювала в такій організації, яка в ті часи називалася Держстрах, а тато був службовцем, керував підрозділом громадського харчування в Теревовлі. Ми із сестрою зростали в аурі любові та домашнього затишку, який створювала мама, берегиня нашої родини, вона, по суті, й займалася нашим вихованням, зокрема, прищепила нам любов до книжки, науки. Пригадую, як я радів, коли батьки подарували мені дитячу енциклопедію, це було не лише рідкісне в часи тотального дефіциту видання, але й надзвичайно цінне з точки зору виховання. В мене й донині збереглися ці книги, де є розділи, присвячені політиці, науці, історичним подіям, біології, фізіології, меди-

цині. Коли зараз перегортаю ці вибілені часом сторінки, то розумію, наскільки талановито вона упорядкована, матеріал, здається, не підвладний рокам, а інформація, як не дивно, не застаріла. Навіть тепер можу студентам такі питання поставити, відповіді на які можна знайти саме в тій дитячій енциклопедії, бо це фундаментальні знання. Зростав я домашньою дитиною, гарно вчився, поводився, але й побешкетувати міг. Пригадую історію з моїм першим досвідом куріння. Старші хлопчачки діставали десь цигарки й курили по тай від батьків, от і мені одного разу дали спробувати. Лише кілька разів затягнувся, а тут мама прийшла на обідню перерву та покликala мене. Я дуже перелякався, що перепаде на горіхи, та хлопчачки порадили пожувати полин, аби димом від мене не тхнуло. Кілька листочків спробував, але він був такий гіркий, що й від цигарок відігнав охоту. Це було, напевне, в третьому класі. Пригадався інший випадок, коли я вже подорослішав, був у класі сьомому чи восьмому, ми «відпрацьовували» в неділю «жовтневі свята» й я підбурив усіх учнів утекти з останніх уроків. Вчинок, звісно, негідний, але, зараз вважаю, що це так мої лідерські та організаторські здібності проявлялися. Вчився ж із великим задоволенням, особливо цікавили нас, хлопчачків, в ті часи точні науки – радіотехніка, фізика, певний вплив, звісно, мали й події в країні – Хрущовська відлига, перший політ людини у космос, це віддзеркалилося й на житті молодого покоління. Багато з моїх однокласників подалися до військових училищ, мріяли про кар'єру військових, я, певна річ, не відставав, хотів стати пілотом. Я навіть журнал спеціалізований передплачував – «Авіація та кос-

## Професор Степан ВАДЗЮК:



монавтика» називався, інформативне та добре проілюстроване на ті часи видання. В книгозбірні тільки літературу з цієї тематики брав. Бібліотекарі навіть дивувалися, мовляв, що це він лише книжки про космонавтів і вчених читає. Але всі мої мрії перекреслила недуга. В десятому класі захворів на хворобу Боткіна й розумів, що мені з підірваним здоров'ям уже не вдасться стати пілотом, отож почав замислюватися над іншими цікавими напрямками, зокрема, біологією, хімією. Завершуючи навчання у школі, вирішив вступати до медінституту, проте лікарем себе не бачив, хотів працювати в науковій сфері. А щоб якось наблизитися до моєї «космічної» мрії, вирішив поєднати своє майбутнє з медициною.

## «З ВЕЛИКИМ ЗАПАЛОМ ВЗЯВСЯ ДО НАУКОВИХ ПОШУКІВ»

– Відтак вступ до Тернопільського медичного інституту став новим важливим періодом у вашому житті. І було це..

– ... 1973 року. З того часу я майже не розлучався зі своєю альма-матер. Узагалі ж до інституту вступав доволі вмотивованим, з чіткою метою, чим хочу займатися в майбутньому. На

другому курсі вирішив спробувати власні сили у студентському науковому гуртку, який вела тоді молода, чи не єдина в Україні, професорка Олена Олексіївна Маркова. Кафедра патологічної фізіології в ті часи розташовувалася на другому поверсі нинішнього адмінкорпусу. Вперше переступив її поріг і треба ж – зустрів там завідувача, професора Бергера. В інституті про нього ходили всілякі легенди та чутки, як про доволі суворого та вимогливого викладача, хтось навіть розповідав, що залікову книжку міг викинути з вікна, якщо студент неретельно підготувався до іспиту. Наприкінці довгого коридору я побачив постать професора, який, очевидно, готувався до лекції. Як артисти перед виходом на сцену «проганяють» виставу, так він – майбутню лекцію, відпрацьовував «риторику», інтонації, емоційно жестикулював, але я не намірився тоді до нього підійти. Через кілька днів знову навідався на кафедру, але професора на той час не було, зате займалися гуртківці – як згодом дізнався, шестикурсники Володимир Коптюх, Володимир Карпук, Анатолій Вавришук, Віктор Гандзюк, Василь Пикалюк, це було так зване ядро гуртка. Вони мене до свого гурту прийняли не відразу, навіть невеликий «допит» влаштували спочатку. «Ти, й справді, хочеш займатися? Чи знаєш, що ми на гурток після занять приходимо, для проведення експериментів потрібно й ніч не поспати? Чи впораєшся?», – запитував мене староста гуртка Володя Коптюх. Й цей шквал запитань спокійно вислухав і відповів: «Якщо заради науки, то кілька ночей не посплю, але займатися в гуртку дуже хочу». Наступного дня вони відрекомендували мене Олені Олексіївні, я отримав певні експериментальні завдання й уже до завершення інституту не припиняв роботу в цьому студентському науковому товаристві. Взагалі той час згадую з великою приємністю, бо це були молоді роки, коли здаєть-

ся, що здатен гори перевернути, але дуже важливо, хто саме відчинить тобі двері у світ науки. Для мене, поза сумнівом, такою людиною стала світлої пам'яті професорка Олена Олексіївна Маркова, яка підставила своє тендітне плече, підтримала під час виконання всіх наукових досліджень. Я займався індивідуальною резистентністю до кисневої недостатності. Для мене ця тема була своєрідним мотиватором, бо мої юнацькі захоплення космосом, авіацією набули більш реальних обрисів, адже стан невагомості, в якому перебувають астронавти, пов'язаний з проблемами кисневої недостатності, які потрібно вивчати в науковому вимірі. Отож з великим запалом взявся до наукових

пошуків, навіть не здогадуючись, що згодом усі мої дослідження студентських років стануть великою підмогою для написання майбутньої кандидатської дисертації. Багато інформації з досліджуваного матеріалу було опубліковано, навіть у друкованих виданнях мав кілька статей, часто виступав на студентських конференціях.

– Після закінчення інституту вас, як найкращого студента, залишили для наукової роботи у виш?



Степан ВАДЗЮК з другом шкільних років Олександром ГНАТЕНКОМ (1973 р.)

– Ні. Як і належить, я поїхав на навчання в інтернатурі з терапії до Великого Глибочка, де в ті роки було стаціонарне відділення Тернопільської районної лікарні. Намагався здобути більше практичного досвіду, тому цікавився не тільки внутрішньою медициною, а й брав участь в оперативних втручаннях, хірурги не заперечували. Згодом моїм місцем праці стала дільнична лікарня села Ілавче, що на Теревовлянщині, але в практичній охороні здоров'я працював не довго. Мою наукову долю вирішила Олена Олексіївна Маркова, запропонувавши повернутися на кафедру, щоб завершити розпочату роботу над дисертацією.



Степан ВАДЗЮК з колективом кафедри фізіології (1993 р.)

# «МАЄМО ВИПУСКАТИ З УНІВЕРСИТЕТСЬКИХ СТІН НЕ ЛИШЕ ДИПЛОМОВАНОГО ФАХІВЦЯ, А Й ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНУ ОСОБИСТІТЬ»

Спочатку був на посаді старшого лаборанта, але й року не минуло, як мене призначили асистентом, згодом захистив кандидатську дисертацію й загалом пропрацював на кафедрі патологічної фізіології десять років. Важливу роль у визначенні мого майбутнього наукового шляху зіграла зустріч з талановитими науковцями, авторитетними вченими Юрієм Івановичем Бондаренком, Василем Васильовичем Файфурую. Юрій Іванович є знаковою людиною в моєму житті, саме він запропонував мені участь у виконанні госпдоговірної теми, була така практика в радянські часи, на інститут виділили три чи чотири теми, от і ми за одну з них взялися. Наша тема мала екологічно гігієнічно-токсикологічне спрямування. Ми вивчали гранично допустимі концентрації різних токсикантів для водно-господарських водойм. Адаже наприкінці 80-х років минулого століття вже доволі зримо постали питання екологічної безпеки під час виробництва, контролю водних ресурсів, зокрема токсикологічного наповнення водних стоків, які випускають у водойми промислові підприємства. Нашим завданням було дослідити та визначити допустимі концентрації цих шкідливих речовин. Дослідження проводили для фармацев-



**Степан ВАДЗЮК серед учасників першої Всеукраїнської конференції екологічної громадянськості (1999 р.)**

ми токсикологічними, гідробіологічними та екологічними питаннями не займалася, та й досвіду в нас не було. Ми створили базу, підібрали команду та розпочали необхідні дослідження. Працювали в поті чола, але не втомлювалися. Доки готували документи й ця справа набирала оберті, у країні розпочалися «горбачовські» часи, здавалося, що й дихати стало вільніше, тому труднощі ще з більшим ентузіазмом. Звітували про зроблене в експертній комісії, для цього наш керівник їздив до Москви. Це була серйозна робота, але ми успішно її завершили.

Щодо моєї докторської, то написав її, як кажуть, на злобу дня, а радше у відповідь на Чор-

периментальними тваринами, моделював процеси, цим усім сам займався. Це я до того, що в науковій діяльності є багато й чорнової роботи, тож вважав, що сам повинен пройти всі щаблі, аби нинішня молодь не вважала, що хтось повинен за тебе це робити. Науковцями стають не відразу, це довготривала праця, але якщо вже ступив на цю дорогу, мусиш сам її гідно пройти, не спираючись на позичені миліці.

**– 1991 року ви очолили кафедру нормальної фізіології. Під вашим науковим керівництвом захищені кандидатські та докторські дисертації. Що наразі є в полі зору ваших наукових досліджень?**

– Я став завідувачем кафедри вже в часи вільної України, коли люди отримали право самостійного голосу, ніхто мене на цю посаду не призначав, вибори відбулися на демократичній основі, але цьому дуже сприяв тодішній ректор інституту, професор Іван Семенович Сміян, що для мене є дуже цінним. Але авторитет – це річ, яку неможливо купити чи отримати у спадок, її потрібно заслужити й в цьому вимірі отримав безцінні поради від свого наставника, завідувача кафедри фізіології Київського медичного інституту імені О.О. Богомольця Віктора Григоровича Шевичука. Він мене дуже підтримував, бо були навіть такі часи, коли йшлося про мою відповідність займаній посаді на засіданні міністерської комісії. А ця людина розуміла, що всі мої проблеми штучно створені. Він був моїм науковим консультантом з докторської дисертації. Віктор Григорович за своїм характером доволі сувора та принципова лю-

дина, але його справедливості завжди брала гору. Вдячний Вікторові Григоровичу за підтримку й людяність, добропорядність, ці риси нині є доволі рідкісними. Звісно, я, рівняючись на Вчителя, намагаюся зі своїми дисертантами так поводитися. Моє завдання як викладача – підказати, підтримати, допомогти, не образити несправедливою оцінкою, щоправда, водночас потрібно бути й вимогливим, бо наука фальші не терпить. Велику школу мистецтва викладання я пройшов на кафедрі патофізіології та, зрозуміло, всі ці знання не пішли в небуття, я успішно їх використовую нині вже на своїй кафедрі, навчаючи студентів. Такі ж вимоги ставлю перед своїми викладачами, дисертантами. Чому б не похвалитися, що се-

ликають суто науковий інтерес. З 1991 року ми започаткували цей напрямок і використовуємо функціональні методи дослідження, запровадили анкетування, психологічні тестування. А оскільки фізіологія – це наука про життєдіяльність організму у зв'язку із зовнішнім середовищем, то вже багато років вивчаємо, власне, вплив природних факторів на самопочуття людей. Можливо, пригадуєте часи, коли на тернопільському радіо щодня лунала інформація за нашим поданням про медико-метеорологічну ситуацію на території краю. І нині тема залежності життєдіяльності організму від зовнішнього середовища не втратила своєї актуальності, навпаки, ще більше загострилася. Наразі розвиваємо напрямок кліматичної адаптації, пов'язаний з глобальним потеплінням, вже є деякі напрацювання, публікації в наукових журналах. Наші науковці встановили чітку кореляцію між наростанням середньорічної температури та різким зростанням захворюваності, зокрема побільшанням випадків цукрового діабету, передчасних пологів. Будемо більш



**Степан ВАДЗЮК доповідає на конференції молодих учених (1987 р.)**

тичного комбінату в Підмосков'ї. Як з'ясувалося згодом, це підприємство стояло «на обліку» в ЦК КПРС, тому науковці навіть не бралися за цю тему, бо знали, що партія може суворо запитати про результати. А ми ризикнули, я – зважаючи на молодість, а Юрія Івановича, очевидно, наукова новизна теми «приворожила». До того ж цей проєкт давав можливість не лише додаткового заробітку, а ще й фінансову незалежність для того, щоб займатися наукою. Багато вслякого медичного устаткування ми в ті часи придбали для потреб інституту. Навіть звичайний папір, копівка для написання дисертацій були в дефіциті, а госпдоговірна тема рятувала ситуацію. За ці кошти мали можливість відвідувати престижні на ті часи конференції, їздити в наукові експедиції по усьому колишньому Союзу. Отож ми вступили в цю «авантюру» й, по суті, починали з нуля, бо кафедра патофізіології таки-

нобильські події. 1986 рік. Радіоактивний йод, інші шкідливі елементи спричинили погіршення стану здоров'я українців, зокрема, й патологію щитоподібної залози. Велику поміч отримав від Василя Васильовича Файфури, який мав певний досвід щодо вивчення патології щитоподібної залози, щоправда, в контексті ендемічності нашого регіону. А я мав розкривати новий підхід, пов'язаний з темою радіоактивного забруднення. Назва дисертації «Роль переокисного окиснення ліпідів у патогенезі тиреотоксичного ураження серця». Тут мені дещо й знадобилася наша участь у госпдоговірному проєкті, бо мали вже певний набір реактивів, якусь апаратуру, щоб провести дослідження. Завершив докторську дисертацію на початку 1990-х років. Чи не всю експериментальну частину своєї докторської проводив самостійно. Нікому цього процесу не довіряв – транспортував щурів з віварію, доглядав за екс-



**Професор Степан ВАДЗЮК з професорами ТНМУ Степаном ХМІЛЕМ, Михайлом АНДРЕЙЧИНИМ і головним лікарем Тернопільської психоневрологічної лікарні Володимиром ШКРОБОТОМ вшановують пам'ять Симона Петлюри на його могилі в Парижі (2003 р.)**

ред моїх учнів нині вже мої викладачі – професорка Наталія Михайлівна Волкова, завідувачка кафедри патфізіології професорка Ольга Володимирівна Денєфіль, я був її консультантом під час написання докторської. Мені приємно, що мої учні доцентів, кандидати наук, працюють у престижних установах України, зокрема, в Національному медичному університеті ім. О.О. Богомольця, Східно-Європейському університеті та й у ТНМУ, Тернопільському національному технічному університеті імені І.Я. Пулюя, Тернопільському національному педагогічному університеті імені В.Гнатюка. На нашій кафедрі трудяться доцентів Н.Є. Зятковська, І.Я. Папінко, О.М. Ратинська. Це моя опора, бо сила вчителя – в його учнях. Нині великою командою працюємо над розробкою цікавих актуальних тем, скажімо, глобального потепління, проблема, яка тривожить науковців всього світу. Займаємося психофізіологічними дослідженнями, бо вони вик-

глибше вивчати ці процеси, обстежуючи різні групи осіб.

## «НА МОЇХ ЗАНЯТТЯХ ЗАВЖДИ ПРИСУТНІЙ ДОСЛІДНИЦЬКИЙ ДУХ»

**– Але як мовиться, не хлібом єдиним. Ваші викладачі ще й активну виховну роботу проводять.**

– Так. Маємо випустити з наших стін не лише дипломованого фахівця, а й гармонійно розвинену особистість. Привчаємо своїх студентів любові до Батьківщини, її історії, а починаємо з розповідей про ті місцини, де вони народилися. Ми створили кілька груп, залежно від того, з якого куточка України студент приїхав. Юнаки та дівчата готують невеличкі презентації (називаємо це краєзнавчими конференціями) та розповідають про історію, визначні місця, природу свого регіону. Так знайомляться з Україною й пізнають її красу. Запрошуємо на ці заняття іноземних студентів, для них інформацію подаємо англійською.

**(Продовження на стор. 8)**



**Степан ВАДЗЮК з колективом кафедри патологічної фізіології (1984 р.)**

# ПРОФЕСОР СТЕПАН ВАДЗЮК: «МАЄМО ВИПУСКАТИ З УНІВЕРСИТЕТСЬКИХ СТІН НЕ ЛИШЕ ДИПЛОМОВАНОГО ФАХІВЦЯ, А Й ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНУ ОСОБИСТІТЬ»

**(Закінчення. Поч. на стор. 6-7)**  
Вигода обопільна – наші студенти вдосконалюють іноземну мову, а іноземні більше дізнаються про Україну, так вивозимо їх друзями України, які повезуть у світ часточку любові до нашої країни. Лише такими позитивними справами зможемо створити позитивний імідж України серед інших держав.

**– Ви провадите активну громадську роботу, зокрема, як очільник тернопільського осередку Всеукраїнської екологічної ліги.**

– З 1997 року я активний учасник цієї громадської організації, по суті стояв біля її витоків. Її першим керівником був академік Ситник, батько популярного ведучого Миколи Вересня, нині цю лігу очолює Тетяна Тимочко. З кожним роком наші лави попов-

Європейського Союзу. В університеті ж, аби привернути увагу до Чорнобильської трагедії, точніше, її наслідків, уже впродовж багатьох років проводимо науково-практичні конференції, присвячені питанням екологічної безпеки. Можливо, не завжди спрацює зворотній зв'язок, але намагаємося в такий спосіб донести до владних структур, місцевого самоврядування, української громадськості ці проблеми й вимагаємо їх розв'язання. Великий внесок у цю справу вніс світлої пам'яті професор нашого вишу Володимир Андрійович Кондратюк, який упродовж багатьох років був головою наукової ради нашого обласного осередку та дуже багато сил вклав у проведення форумів.

**– Таке насичене професійне життя вимагає й відпочинку.**



(Зліва направо): завідувач кафедри фізіології Української медичної стоматологічної академії, професор Ігор МІЩЕНКО, завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки ТНМУ, професор Степан ВАДЗЮК, завідувач кафедри фізіології Національного медуніверситету ім. О. Богомольця, професор Віктор ШЕВЧУК у Полтаві (2013 р.)

нюються енергійними захисниками екологічних інтересів, її «сфери впливу» розростаються, ледь не в усіх обласних центрах маємо осередки. Також я очолюю громадську раду при управлінні природних ресурсів Тернопільської ОДА. Моя наукова та громадська робота в тісному тандемі, бо теми, якими ми займаємося в університеті та діяльність ліги взаємопов'язані. Скажімо, ми першими порушили питання перед українськими можновладцями про створення законодавчої бази щодо генетично модифікованих організмів, глобальне потепління, брали активну участь у проведенні парламентських слухань щодо виконання Україною взятих на себе зобов'язань. Багато сил потратили на те, щоб домогтися в державі цивілізованого поводження з твердими побутовими відходами. Хоча питання щодо медичних відходів поки що залишається відкритим. Всеукраїнська екологічна ліга організувала видавництво тритомної екологічної енциклопедії. Це видання державною мовою було першою практикою серед країн

**ку, чим займаєтеся на дозвіллі, що найбільше приносить радості в житті?**

– Кажуть, що зміна видів діяльності – це вже відпочинок, я трудолюб, тому це моє правило. Пасивно відпочивати не вмю, та й не люблю. Весь час маю бути у русі, тоді й думка краще працює, але коли є вільний час, мене притягують подорожі. З цього приводу завжди пригадую



Степан ВАДЗЮК з дружиною Ольгою та донькою Юлією на відпочинку у Швейцарії (2018 р.)



Родина Вадзюків після освячення паски (2015 р.)

свою першу поїздку за кордон і жартую, що таку визначальну для нашої державності звістку, як проголошення Незалежності України, зустрів над Атлантичним океаном. Коли настали часи Горбачовської «перебудови», з'явилася можливість відвідати США, де мешкають родичі моєї дружини, от ми й поїхали. Залишили СРСР, а повернулися в Україну. Пригадуєте, путч, бурхливі події, танки на вулицях, сутички з міліцією... Зв'язок з Батьківщиною припинився, а ще мені тоді не давало спокою, чи вдасться провезти через митницю підручник з фізіології, який у США придбав. Але дісталися Тернополя благополучно, ніхто нас не затримав і я окрилений, з книжкою в руках, як і годиться, прийшов першого вересня на кафедру, щоб розпочати навчання за американським підручником. Зараз про це з нотками гумору згадую, а тоді було справді трохи моторошно. Щодо книжки, то багато нового та корисного почерпнули з неї для організації навчального процесу, який з 1991 року розпочали по-новому. По суті, до мінімуму звели виконання лабораторних робіт на тваринах, тобто перевели фізіологію в площину функціональної діагностики. Як показав час, ми спрацювали на випередження. Адже вже згодом на Заході почали вести мову про біоетику, запровадження засад біоетики в навчальний процес, щоб відмовитися від застосування в медичних вишах, на факультетах біологічного спрямування від виконання дослідів, результати яких

вже встановлені. Ми перелаштували всі наші практикуми, лабораторні роботи на новий лад, не використовуючи тварин. Нині це вважають світовим підходом.

**– Нинішнє покоління студентів надихає до праці?**

– Сучасна молодь надзвичайно демократична, а я люблю сам процес викладання, коли ти не вкладаєш в їхні голови вже готові знання, а будиш в них думку, змушуєш мислити, аналізувати, робити самостійно висновки та досягати результатів. Це і є процес творчості. Намагаюся розвивати у студентах запал пошуковця, здатність до розвідки, отримання нової інформації. На моїх заняттях завжди присутній дослідницький дух. Ми навіть шкалу оцінювання переробили на цей лад – 10, 11, 12 ставимо лише тим студентам, практичні роботи яких містять дослідницькі елементи. Можна виконати завдання згідно з прописаним у методичці, а можна привнести якусь свою свіжу ідею, і це вже буде момент наукової новизни. Звичайно, це нелегко й не всі студенти відгукуються на такі інновації, не кожному вдається проявити творчі здібності, але ми створюємо умови для цього. Наша кінцева мета полягає в тому, щоб майбутні лікарі сприймали організм як цілісний функціонувальний комплекс органів і систем та розуміли ці міжсистемні зв'язки. У вищих медичних закладах закордонно зараз також ідуть цим шляхом, цей курс отримав назву «інтегративна фізіологія».

**«МОЯ ГОЛОВНА ЗАПОВІДЬ У ЖИТТІ – ТВОРИТИ ДОБРО»**

**– Яка найважливіша цінність для вас?**

– Моя родина. Тішуся, що син пішов моїм шляхом, обрав професію лікаря, зараз трудиться в Інституті травматології Національної академії медичних наук України. В мене троє внуків, це моя найбільша радість. Старша онучка запропонувала назвати братика Степаном, який, як і

батько, хоче бути травматологом, отож рід продовжується й це гріє душу. Донька Юлія також закінчила медичний університет, але отримала фах клінічного провізора, взагалі вона в мене творча особистість, захоплюється дизайном, але для душі, а основна галузь її професійних інтересів – фармакоекономіка, вона кандидат фармацевтичних наук, наразі працює медичним консультантом у великій фармацевтичній компанії, яка займається препаратами для лікування орфанних захворювань.

**– Як сформулювали б свою життєву філософію та засади, якими керуєтеся в житті?**

– Ніколи не засуджувати вчинки інших людей. Спочатку потрібно з'ясувати, чому людина так вчинила, а вже потім робити певні висновки. Я недарма у своєму кабінеті вивисив життєві постулати, мовлені устами матері Терези, де одна з головних заповідей – творити добро. Керуюся педагогічними порадами відомого українця, патріарха педагогічної науки Василя Сухомлинського. Не буду перерахо-



Професор Степан ВАДЗЮК з дружиною Ольгою на Віденському балу (2018 р.)

увати всі його принципи виховання, але серед найбільш промовистих, скажімо, такий: «Знання без виховання – меч у руках божевільного» або ж «Якщо не розвивати мислення, формується масоподібна людина, готова бездумно йти за тими, хто голосно вигукне лозунги». Це доволі сміливі слова, які він не побоявся висловити в часи радянського тоталітаризму. І чи не актуальні вони у нашому сьогоденні?

**– Ваше життєве кредо?**

– Це слова духовного лідера нашого народу митрополита Андрія Шептицького: «Не потоком шумних і галасливих фраз, а тихою й невтомною працею любіть Україну». До цих слів важко щось додати. Вони і є моїм світоцем у житті.

Лариса ЛУКАЩУК



# ПЕТРО ЛЕВИЦЬКИЙ: «УСІ НАШІ ДОСЯГНЕННЯ – РЕЗУЛЬТАТ ПРАЦІ КОМАНДИ ПРОФЕСІОНАЛІВ»

**Тернопільський міський лікувально-діагностичний центр (колишня залізнична лікарня) за неповних три роки із занедбаної відділкової лічниці з кількатисячними боргами перетворився на модернізований медичний заклад, де мешканці міста можуть отримати повноцінну медичну допомогу. Центр визначив свій пріоритетний напрямок надання якісної спеціалізованої амбулаторно-поліклінічної меддопомоги вторинного рівня. Про діяльність закладу розпитувала в його керівника – директора, доцента кафедри медицини катастроф і військової медицини нашого університету Петра Левицького.**

– Петре Ростиславовичу, таке неприбуткове комунальне підприємство на медичних теренах області було створено вперше, тому можна вважати його зразком втілення медичних реформ на Тернопільщині?

– Великим плюсом цього проєкту є те, що нам вдалося зберегти колектив працівників, які мали величезний досвід роботи у сфері медичного обслуговування певних категорій громадян. Я отримав, по суті, вже сформовану команду фахівців і всі вони погодилися працювати в нових умовах, з розумінням поставилися до того, що доведеться багато чого змінити, адже деякі підрозділи колишньої залізничної лікарні стали економічно обтяжливими для медичного закладу. Скажімо, довелося перепрофілювати повноцінний стаціонар у денний, бо він «з'їдав» чи не половину бюджету лікарні, а також вже був не в змозі витримувати конкуренцію потужніших медзакладів, що розташовані неподалік. Можливо, не всі працівники й розуміли, чому приймаємо такі кардинальні непопулярні рішення, але в той час уже працював принцип «Гроші йдуть за пацієнтом» і ця процедура не лише минула доволі безболісно, але й принесла перший вигранный бонус. Нині маємо повноцінне відділення денного стаціонару, і ця проміжна форма між амбулаторним лікуванням і повноцінним стаціонаром користується чималою популярністю серед тернополян. Окрім медикаментозного лікування, до послуг пацієнтів – масаж, гірудо- та голкорексфлексотерапія тощо. Така реформація дозволила нам не тільки раціонально використовувати бюджетні кошти, а й спрямувати їх на розвиток закладу. Тим більше, ми не йшли наосліп чи навмання, перед тим, як проводити такі кардинальні зміни, я побував у колег в інших, передових ліку-

вально-профілактичних центрах України. Спостерігав, як вони зорганізували роботу, запозичував досвід, зважував, що буде краще саме для нашого закладу. До речі, ми й донині підтримуємо партнерські стосунки з Рівненським обласним лікувально-діагностичним центром, який очолює прогресивний керівник, що не перестає дивувати інноваціями. Так крок за кроком визначили шлях нашого розвитку відповідно до умов сьогодення, але найголовніше – нам вдалося створити таку структуру закладу, яка з часом довела свою ефективність. Хочу зауважити, що на етапі переходу на нову форму господарювання відчутне сприяння отримали від місцевої влади й відділу охорони здоров'я та медичного забезпечення Тернопільської міськради, які допомогли інтегруватися у систему охорони здоров'я обласного центру.

– Вам вдалося знайти свою нішу серед великого розмаїття інших медичних установ Тернополя. Чим сьогодні живе центр, яких досягли здобутків?

– Наш лікувально-діагностичний центр належить до амбулаторно-поліклінічних закладів, це установа міської ради й за своєю структурою він нічим не вирізняється від інших, які діють у всій Україні. Маємо три корпуси, а цього року провели так звану профілізацію приміщень – виокремивши лікувально-діагностичний та лікувально-профілактичний підрозділи, а також денний стаціонар, що розташований на території лікарні швидкої допомоги. Такий розподіл дозволяє нам більш якісно надавати медичні послуги, а також розширити їх спектр, скажімо, в лікувально-профілактичному корпусі фахівці зорієнтовані насамперед на профілактику захворювань. Ми сконцентрували тут різні види медичних оглядів, наприклад, на отримання довідки водія, з приводу працевлаштування та інші. Також проводимо психофізіологічну експертизу на відповідність стану здоров'я людини до роботи в шкідливих умовах та в умовах підвищеної небезпеки. Ми єдиний медичний заклад області, що отримав ліцензію на цю послугу, а оскільки лікувально-діагностичний центр – неприбуткова організація, тому в нас низькі ціни на всі види меддопомоги.

Щодо наших досягнень, то цього року нам вдалося своїми силами оновити приміщення клініко-діагностичної лабораторії в корпусі на вул. князя Острозького, 6, використавши для цього власні надходження. Від-

мо, що згідно із Законом про державні медичні гарантії, оплата нині відбувається не за кількістю ліжок чи працівників, а за надані послуги. І коли з першого квітня нинішнього року набрав чинності цей закон, то ми підписали з НСЗУ пакет на амбулаторну спеціалізовану медичну допомогу. Вважаю таку модель фінансування саме медичної послуги, а не ліжка-місця, як це було раніше, цілком прийнятною, і це підтвердило саме життя. Крім того, заклад отримує кошти з міської скарбниці для медичних оглядів декретованих груп населення, приміром, працівників міських закладів освіти, для яких ця послуга безкоштовна. Взагалі ж у нас склалися чудові партнерські стосунки з



міськрадою, це засвідчує й той факт, що ще 2017 року за кошти міського бюджету для нашого центру закупили сучасний, один з найпотужніших 32-зрізовий комп'ютерний томограф фірми «Toshiba». Наразі його активно використовуємо, записані пацієнти вже на кілька днів наперед, звертається багато людей, яких скеровують з інших закладів. Вартість цієї процедури найнижча в місті, бо апарат є «бюджетним», а ми – неприбуткове комунальне підприємство, отож клієнти оплачують тільки собівартість обстеження, без комерційної надбавки.

Ясна річ, час висуває нові вимоги, але створене підґрунтя дозволяє нам міцно триматися у сфері надання медичних послуг – ми вчасно укладаємо угоди з НСЗУ, підписали пакет на надання амбулаторної допомоги, створення «ковідних» мобільних бригад, укладена угода на 32-й пакет – на фінансове забезпечення закладу, зараз очікуємо підписання угоди на 33-й пакет

щодо перехідного фінансового забезпечення, зокрема доплат медикам, які планували з першого вересня. Одні з перших розробили стратегічний план розвитку закладу і визначили чіткі вектори за якими організуємо свою діяльність. Це дозволяє нам самостійно заробляти кошти й вкладати їх у розвиток центру. До слова, міська влада й надалі допомагає нам – оплатою комунальних послуг, закупівлею медичного обладнання, проведенням ремонтних робіт.

Можемо похвалитися й певним визнанням нашого закладу на всеукраїнському рівні. Так, цього року наше підприємство, за підсумками експертного аналізу, який провели Всеукраїнський галузевий аналітичний центр й Асоціація економічного співробітництва та розвитку, заклад отримав відзнаку в рамках Національної програми «Вибір споживача-2019» і був внесений до Реєстру кращих постачальників товарів і послуг України, як одне з найбільш пріоритетних та перспективних підприємств медичної галузі.

Нагорода зайняла почесне місце в нашому закладі, як свідчення того, що працюємо на результат.

– Чи позначилася пандемія COVID-19 на діяльності лікувально-діагностичного центру?

– Незважаючи на всі заходи, вжиті владою, медиками, пандемія продовжує набирати обертів, розпочалися ще й сезонні інфекції, люди панічно налякані, більше звертаються до лікарів, отож роботи нам додалося. На протидію коронавірусній інфекції ми створили дві мобільні бригади для обстеження пацієнтів з підозрою на коронавірус. Уклали угоду з Національною службою здоров'я на цю послугу, аби доплачувати тим медикам, які працюють у мобільній бригаді. Вони проводять забір біологічного матеріалу для ПЛР-діагностики. Люди працюють з великим навантаженням, на місяць доводиться проводити забір понад тисячу зразків біоматеріалів, тому ми подали клопотання, аби доукомплектувати ще дві мобільні бригади. Певна річ, фахівці мобільної бригади отримують всі гарантовані державою доплати, щоправда, ніхто не міг передбачити такого напливу пацієнтів. Цього року за кошти міського бюджету ми закупили ПЛР-аналізатор і на ньому проводять тестування мешканців Тернополя з підозрою на коронавірусну

інфекцію, але в обласному лабораторному центрі, позаяк там є відповідне приміщення та створені умови для таких досліджень. До слова, коли ми купували цей апарат, то й не сподівалися, що він стане в такій нагоді, бо хворих було зовсім небагато.

– Попри те, що вдалося досягнути чималих успіхів в діяльності закладу, й для вас, Петре Ростиславовичу, цей рік також був щедрим – відзначили золотий ювілей, отримали визнання вашої професійної діяльності.

– Мої особисті успіхи чи нагороди завжди пов'язую із заслугами колективу, бо, як мовиться, «один – в полі не воїн», лише спільна праця приносить гарні результати. Взагалі ж про нагороди не гадав, бо часу обмаль – сподівався більше встигнути зробити в нашому центрі щодо впровадження нових видів діагностики, лікувальних методик. Завершували ремонтні роботи у відділенні альтернативних методів лікування, шкода, що COVID-19 завадив цим планам, бо пацієнтів наразі не зможемо прийняти, але віримо, що всі негаразди минуть. Для тернополян підготували цілу низку ефективних методик оздоровлення й профілактики хвороб. Приємно, звичайно, що в рік мого 50-річчя отримав високу нагороду – орден «Лицар Вітчизни» та іменну холодну зброю. Церемонія нагородження відбулася в Офісі Президента України. Вважаю це знаковою подією, навіть не сподівався, що моя робота отримає таку високу оцінку на державному рівні. На мій погляд, кожна добра справа, яку людина зробила у своєму житті, повинна бути оцінена. Нехай це буде просте слово «дякую», але так важливо, щоб людина отримала його з ваших уст. Коли ж мені висловлюють вдячність, то, звісно, приємно, що не забули, оцінили мої старання, це надихає й стимулює ще більше зробити. Багато радісних моментів отримую й від своєї «позалікарняної» діяльності в чині голови федерації кикбоксингу області, бо виконую таку приємну місію, як супровід команди Тернопільщини на змагання. Нещодавно відбувся в Дніпрі чемпіонат України з кикбоксингу, на якому троє мешканців нашого міста та області стали призерами цього чемпіонату. Тішити успіхами в цьому виді спорту й мій син Максим, який, до слова, торік був визнаний кращим студентом нашого університету. Це ті речі, які приносять справжню насолоду, радість життя, бо відчуваєш, що твої старання не марні, вони вже приносять плоди, а в майбутньому, сподіваюся, проростуть добірним зерном гарних справ – на користь пацієнтів, людей, громади. Це і є сенс мого життя.

**Лариса ЛУКАЦЬУК.  
Світлина Миколи  
ВАСИЛЕЧКА**

# ХАЙ ВАШ ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ БУДЕ ПРИКЛАДОМ ДЛЯ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ КАРДІОЛОГІВ!

**30 листопада виповнюється 70 років завідувачу кафедри невідкладної та екстреної медичної допомоги ТНМУ, заслуженому діячу науки та техніки України, професору Миколі Івановичу ШВЕДУ**

Вельмишановний Миколо Івановичу!  
Сердечно вітаємо Вас з 70-літтям!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а після дев'яти років практичної лікарської роботи успішно пройшли 38-літній трудовий шлях: спочатку асистента кафедри факультетсь-

кої терапії, доцента кафедри кардіології, згодом – завідувача кафедри факультетської терапії, внутрішньої медицини №1, внутрішньої медицини №3, а останні вісім років – кафедри невідкладної та екстреної медичної допомоги. Особлива сторінка Вашої діяльності – п'ятилітній період роботи на посадах декана медичного факультету, проректора з наукової роботи та проректора з лікувальної роботи.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як одного з талановитих випускників другого покоління, відомого в

Україні та за її межами вченого, висококваліфікованого клініциста-терапевта, досвідченого педагога й вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Активною є Ваша громадська діяльність, зокрема, як куратора студентських груп, лектора товариства «Знання», члена двох спеціалізованих вчених рад із захисту дисертацій, члена редколегій п'яти наукових журналів, члена президії Всеукраїнських товариств терапевтів, кардіологів, аритмологів та інтерністів.

Ваша професійна та громадська діяльність відзначена званням заслужений діяч науки та техніки України, золотою медаллю М.Д. Стражеска, грамотами Кабінету міністрів України, облдержадміністрації, обласної ради, обласного управління охорони здоров'я, грамотами й подяками ректора університету.

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

Бажаємо Вам, вельмишановний Миколо Івановичу, доброго здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого довголіття.

Нехай здоров'я, радість і достаток  
Сипляться, немов вишневий  
цвіт,  
Хай малює доля з буднів  
свято

І дарує Вам багато літ!

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

Микола Іванович Швед понад сорок років свого професійного життя віддав служінню одній з найважчих сфер медицини – кардіології, створивши власні секрети лікування, пройшов великий шлях, сповнений самовідданої праці, творчого горіння, любові до людей. Перебуваючи впродовж 31 року на посаді завідувача кафедр, Микола Іванович заклав ті добрі традиції, які й зараз живуть у нашій альма-матер. Він доклав чимало зусиль, аби наш науковий потенціал був одним з найкращих і нині може по праву пишатися своїми учнями, які працюють у різних кутках країни. Тернопільська кардіологічна школа, без перебільшення, – одна із заслуг Миколи Івановича.

Життєвий шлях ювіляра розпочався 1950 року у селі Капустяни Новоушицького району, нині Хмельницької області. Закінчивши із золотою медаллю Глібівську середню школу, він вступив до Тернопільського державного медичного інституту, який успішно закінчив 1973 року та обрав фах терапевта. Професійний шлях майбутнього професора розпочався в Кременецькій районній лікарні, а згодом вдосконалював лікарські навички під час служби у військовій частині Прикарпатського військового округу старшим лікарем. Демобілізувавшись, обійняв посаду

районного ревматолога та завідувача кардіологічного відділення Дубнівської ЦРЛ Рівненської області. В цьому медичному закладі запровадив й почав використовувати нову на той час методику полікардіографії та варіаційної пульсографії, а отримані результати оформив у вигляді наукової роботи, яка лягла в основу кандидатської дисертації, яку 1981 року успішно захистив.

1982 рік став новим, але закономірним етапом професійного становлення й повернення у стіни рідної альма-матер, але вже у статусі педагога – асистента кафедри факультетської терапії. 1988 року ювіляр отримав звання доцента кафедри кардіології. Ще до захисту докторської дисертації 1989 року Микола Іванович був призначений на посаду завідувача кафедри факультетської терапії Тернопільського медичного інституту, де проявив неабиякі здібності керівника кафедри, лектора й клініциста. Ґрунтовне вивчення



питань діагностики та лікування інфаркту міокарда, ускладненого кардіогенним шоком, вилилося в написання та успішний захист докторської дисертації, а вже через два роки (1991 р.) науковцю присвоєно звання професора. Після реорганізації кафедри факультетської терапії, з 2005 до 2011 р. Микола Івано-

вич очолював кафедру внутрішньої медицини, а 2012 року стає організатором і завідувачем першої в Україні кафедри невідкладної та екстреної медичної допомоги.

Безцінний науковий та клінічний досвід, бажання поділитися своїми здобутками з колегами відобразився у понад 700 друкованих працях – 14 монографіях, 26 методичних рекомендаціях, 22 інформаційних листах, оформлено 18 патентів. Для студентів, інтернів, курсантів професор підготував та опублікував 3 підручники, 13 навчальних посібників.

За вагомих внесок у науковий розвиток медицини 1997 року М.І. Шведу присвоєно звання заслуженого діяча науки та техніки України. Він нагороджений Почесною грамотою Кабінету Міністрів України. 2004 року його наукова та професійна діяльність відзначена золотою медаллю ім. М.Д. Стражеска. 2010 року Микола Іванович Швед увійшов до номінації «Сто кращих лікарів України».

Доля обдарувала Миколу Івановича своїми щедротами – оригінальністю думки, нестандартним мисленням, до яких додалися виплекані батьками цілеспрямованість і шляхетність, працелюбність. Відшліфована ж роками здатність наполегливо

працювати сформувала неординарну особистість Вчителя та наставника не одного покоління учнів-науковців, які під його керівництвом захистили 4 докторських і 37 кандидатських дисертацій.

Микола Іванович є членом спеціалізованих вчених рад з кардіології та внутрішніх хвороб в Івано-Франківському національному медичному університеті й Львівському національному медичному університеті імені Данила Галицького. Він член президії наукових товариств терапевтів, кардіологів, ревматологів, входить до редколегій п'яти всеукраїнських спеціалізованих медичних журналів.

Вельмишановний Миколо Івановичу! Ми щиро раді, що свій золотий ювілей ви зустрічаєте в розквіті творчих сил, сповнені нових задумів і наукових ідей, в оточенні дорогих вам серцю людей. Високо цінуємо вашу професійну компетентність, життєву мудрість, багатий досвід і пишаємося, що маємо за честь бути з вами в одній команді. Сердечно вітаємо вас з ювілейною датою. Хай ваш життєвий шлях буде прикладом для молодого покоління кардіологів! Міцного здоров'я, невичерпної енергії, щастя вам і вашим рідним, подальших успіхів у вашому великому покликанні.

**Колектив кафедри невідкладної та екстреної медичної допомоги**

**27 листопада відзначатиме ювілейний день народження кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри іноземних мов ТНМУ Марія Олександрівна КУЧМА**

Вельмишановна Маріє Олександрівно!  
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

Після закінчення Луцького державного педагогічного інституту, 13 років роботи шкільною вчителькою, тривалого періоду науково-педагогічної діяльності: спочатку старшою викладачкою, доценткою, завідувачкою кафедри іноземних мов, деканом філологічного факультету Тернопільського експериментального інституту педагогічної освіти, згодом – завідувачкою кафедри іно-



земних мов Галицького інституту імені В. Чорновола, у стінах ТНМУ імені І.Я. Горбачевського Ви успішно пройшли понад дев'ятилітній трудовий шлях доцентки кафедри іноземних мов.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як відомого науковця, високоєрудовану філологиню, досвідчену педагогиню й виховательку студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Активною була Ваша громадська діяльність, зокрема, як кураторки студентських груп, лекторки товариства «Знання», членкині екзаменаційної комісії відділу незалежного тестування знань студентів.

Ваша професійна та громадська діяльність відзначена грамотами обласного управління освіти, міської ради, інституту експериментальної педагогічної освіти та Галицького інституту імені В. Чорновола, подякою ректора ТНМУ імені І.Я. Горбачевського.

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

новими поколіннями студентів, науковців і викладачів.

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

Хай злагода буде, хай буде  
любов,  
Хай тисячу раз повторяться  
знов  
Хороші, святкові і пам'ятні  
дні,  
Хай сонце всміхається Вам  
у життя!

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

## І ПОКАЖЕМ, ЩО МИ, БРАТТЯ, КОЗАЦЬКОГО РОДУ

### ДО 205-РІЧЧЯ ВІД ДНЯ НАРОДЖЕННЯ ТА 150-РІЧЧЯ ВІД ДНЯ СМЕРТІ МИХАЙЛА ВЕРБИЦЬКОГО, 155-РІЧЧЯ ПЕРШОГО ВИКОНАННЯ ГІМНУ УКРАЇНИ

Михайло Вербицький народився на Надсянні в родині греко-католицького священника. Коли йому було 10 років, помер батько. Ним і його молодшим братом став опікуватися їхній родич — перемишльський владика Іван Снігурський. Це — один з найяскравіших діячів Української греко-католицької церкви. 1828 року Іван Снігурський заснував при Перемишльській кафедрі УГКЦ хор, згодом музичну школу, в яких співав і навчався Михайло.

На Великдень 1829 року хор Перемишльської єпархії з великим успіхом дебютував в урочистому богослужінні, на якому Михайло Вербицький виступав як соліст. Побачивши такий блискучий результат, Іван Снігурський запросив з Чехії кваліфікованого диригента та

композитора Алоїза Нанке. В Нанке Вербицький отримав ґрунтовну музичну освіту.

Велике значення для формування Вербицького як композитора мав репертуар Перемишльського хору, в якому були твори віденських класиків Гайдна, Моцарта, Бетховена, а також композиторів «золотої доби» української музики — Максима Березовського та Дмитра Боршнянського.

Згодом вступив до Львівської духовної семінарії. Заняття музикою не перервалися: молодий семінарист керував хором навчального закладу, опанував гру на гітарі, яка супроводжувала його протягом усього життя. Численні його твори для гітари здобули широку популярність. До нашого часу збереглося «Почуєніє Хітари», яке він створив. Це



був перший такий посібник в Україні.

У другій половині 1840-х років М. Вербицький звернувся до релігійної

музики. В цей період написав повну Літургію для мішаного хору, низку церковних композицій. Коли наприкінці 1840-х років у Галичині налагодилося активне театральне життя, М. Вербицький одразу ж заходився писати музичні номери до українських театральних вистав. Тоді він музично оформив понад 20 постановок.

У 1860-ті роки з відкриттям у Львові театру «Руська Бесіда» (перший український професійний театр) композитор знову звернувся до жанру співогри. Для цього театру Вербицький написав побутову мелодраму «Підгір'яни», одну з найпопулярніших п'єс композитора та згодом ще низку інших.

Але найбільш відомим музичним твором композитора став Гімн України. Дата створення пісні «Ще не вмерла Україна» залишається на-

разі дискусійною. Текст Павла Чубинського в Галичині вперше був опублікований 1864 року. Ймовірно це надихнуло Михайла Вербицького написати патріотичну пісню, яка набула великої популярності серед свідомої молоді Галичини.

Перше виконання твору «Ще не вмерла Україна» як Гімну відбулося 10 березня 1865 року в Перемишлі. Це був завершальний номер концерту, присвяченого Тарасові Шевченку. Отож відзначаємо зараз 155-ий рік нині Державного Гімну України.

В останні роки життя композитор займався педагогічною діяльністю, творив музику. Помер у селі Млини (тепер на території Підкарпатського воєводства Польщі) від раку язика у віці 55 років.

**Степан ВАДЗЮК,**  
завідувач кафедри  
фізіології з основами  
біоетики та біобезпеки ТНМУ,  
професор

## УСПІХ

### СТУДЕНТКА ПЕРЕМОГЛА В КОНКУРСІ НА КРАЩУ СТАТТЮ

Студенти Тернопільського національного медичного університету імені І. Горбачевського взяли участь у конкурсі від babylight100 на написання найкращої статті на вільну тематику, пов'язану з вагітністю. Згідно з умовами цього змагання, переможець мав отримати приз у розмірі однієї студентської стипендії.

Організатори очікували від учасників текст, розміром мінімум 1000 слів, без використання плагіату. Студенти надсилали власні творчі роботи на адресу оргкомітету.

Перемогу у цьому конкурсі отримала студентка шостого курсу медичного факультету Анастасія Кожарко зі статтею «Раціон для майбутньої мами». Як повідомили організатори, вона отримала свою винагороду.

Також ініціатори конкурсу висловили свою подяку двом іншим студенткам Катерині Кратко (четвертий курс медичного факультету) за статтю «Одне слово, а скільки емоцій» та Валерії Суздальєвій (п'ятикурсниця медичного факультету) за матеріал «Кава та вагітність. Шкода чи користь?». Їхні роботи будуть опубліковані у блозі на сайті babylight.com.ua

Нині на сторінках нашої газети подаємо статтю Анастасії Кожарко «Раціон для майбутньої мами».

Передусім потрібно розуміти, що все що їсть мама, безумовно, впливає на майбутню дитину, всі необхідні речовини надходять до плода з продуктів харчування його мами. Саме тому хочу більше розкрити тему правильного харчування для майбутньої мами.

Хочу насамперед розвіяти головний міф про те, що мама має їсти «за двох». Насправді, для нормального обміну речовин вагітної не потрібно стільки калорій у раціоні, якщо вона справді буде так робити — це й стане причиною зайвих кілограмів після вагітності.

Але мамі потрібно розуміти, що кілограми, які вона набере, з'являються не лише від їжі. З'ясуємо детальніше: плід (в середньому 3500 г), плацента — 650 г, навколoplідна рідина — 800 мл, матка збільшена в розмірах — 900 г, молочні залози збільшені в розмірах, збільшений об'єм крові на 1500 мл, збільшений об'єм позаклітинної рідини на 1500 мл, жирові відкладення 2300 г. Якщо все разом додати, то виходить 10-11 кг, які вагітна набирає під



Анастасія КОЖАРКО

час вагітності. Тому не варто хвилюватися, а дотримуватися правил здорового харчування, щоб і ваш малюк, і фігура не страждали.

Отож перейдемо до основних засад:

**Раціон має бути різноманітним.** Це означає, що потрібно, аби були продукти з усіх харчових груп: жири, білки та вуглеводи. І чудово, якщо додати ще всі необхідні мікро- і макронутрієнти (їх отримуємо з різних спецій, овочів, фруктів).

**Зернові продукти:** надаємо перевагу ціліннозерновим. Особливо

важливо вибирати макарони з твердих сортів. Зверніть увагу на упаковання у складі 100% мають бути сорти durum. У раціон можемо додати різні каші з пшеничних продуктів: булгур, кус-кус.

Обов'язково вживаємо овочі під час їжі. Літом можна, щоб усі були в чистому вигляді, восени та взимку можемо запікати. Добре коли споживаєте: огірки, кабачки, помідори, різні види салатів, руколу, буряк, моркву. Вони містять велику кількість клітковини, яка необхідна для хорошого травлення. Рекомендують щонайменше чотири порції на день, бажано, щоб овочі були різних кольорів, краще вибирати сезонні овочі.

**Фрукти** також потрібно їсти, але не зловживати ними (містять глюкозу, цукри). Дозволяється два-чотири фрукти на день.

**Білкові продукти** — це будівельний матеріал для всіх клітин організму, вони є основою для антитіл (основа імунітету), тому обов'язково мають бути присутні в раціоні. Добре, коли є можливість отримувати молоко та молочні продукти не з крамниці, а якщо все ж таки доводиться купувати в супермаркеті, то обов'язково звертайте увагу на сертифікацію продуктів і термін придатності.

До білків належать такі продукти: йогурт, молоко, сири, риба, м'ясо всіх видів.

Як вибрати правильно білкову продукцію? Не купувати знежирених продуктів, адже до них, як правило, додають стабілізатори смаку, крохмаль, глюкозу. Це роблять для того, щоб продукт тримав структуру та мав приємний смак. Краще надавати перевагу продуктам середньої жирності в межах 2,5-5%, для того, щоб вони добре засвоювалися.

Корисні жири. Їх поділяють на рослинні та тваринні. Рослинні містяться в оліях (найкраще вибирати нерафіновані холодного віджиму): оливкова, лляна, гарбузова, кокосова. Також корисні жири є в авокадо, волоських горіхах.

Тваринні жири містяться в вершковому маслі, молоці, молочних продуктах, м'ясі, салі.

Корисні жири дуже важливі для інтелектуального розвитку та підтримки когнітивних функцій.

**Особливої уваги заслуговує впорядкування споживання їжі:** рекомендують 3 основних прийоми їжі та 2-3 легких перекуси; дотримуватися 3 години між прийомами їжі; вечеряти за 2-3 години до сну.

Якщо рівномірно розподілити їжу, то у вас не буде відчуття сильного голоду ввечері чи вночі, хоч вагітні часто скаржаться на це.

Також вагітних часто цікавить **питання споживання кави.**

Рекомендують зменшити споживання кофеїну до 200 мг на день. Але варто не забувати, що кофеїн міститься не лише в каві. Наведу приклади деяких найбільш популярних напоїв: 1 філіжанка розчинної кави — 100 мг кофеїну, 1 філіжанка заварної кави — 140 мг кофеїну, 1 філіжанка чорного чаю — 75 мг.

Кофеїн підвищує артеріальний тиск, пульс та його надмірна кількість може призвести до розладів сну у вагітної.

Також рекомендують знизити кількість солодощів, некорисних закусок і підсолоджувальних напоїв. Якщо хочеться солодкого, краще надавати перевагу випічці власного приготування.

**Безпека харчування**

Під час вагітності збільшується ризик інфекційних захворювань, які передаються через продукти харчування. Деякі продукти також містять речовини, які можуть бути потенційно небезпечними для плода, саме тому існують певні правила, яких потрібно дотримуватися, щоб знизити ризик захворювань.

1. Потрібно уникати риби, в якій може міститися ртуть. До таких видів належать: королівська макрель, марлін, акула, риба-меч, тунець.

Можна та рекомендують вживати: оселедець, краби, лобстери, креветки, камбалу, сардини.

2. Не вживати в жодному разі алкоголь, адже це може призвести до шкоди дитині. Вживання алкоголю підвищує ризик виникнення порушень розвитку мозку, росту, деформації обличчя, інтелектуальних порушень і навіть до летальних випадків. Нині немає безпечної дози алкоголю для вагітних. Саме тому радимо відмовитися від алкоголю як до вагітності, так і під час самої вагітності. Алкоголь потрапляє до плода через плаценту, через молоко матері під час годування.

3. Уникати продуктів, які можуть викликати інфекційні захворювання (кишкові інфекції).

Під час вагітності в організмі жінки відбуваються природні гормональні зміни, деякі з них змінюють функціонування ЦНС. Імунна система плода все ще не розвинена, тому вагітна та її дитина перебувають у зоні підвищеного ризику через різні харчові захворювання.

Не рекомендують такі продукти: копчена і консервована риба, рибні салати в сметані чи майонезі, страви, до складу яких входять продукти, що не відварюються (суші, устриці, тар-тар), ковбаси, холодне м'ясо, бастурма, сирі яйця.

І на завершення хочу нагадати вагітним про важливість водного балансу. Хоч зараз дедалі більше людей розуміють важливість води в раціоні, та все ж не треба забувати про неї. І варто витримувати її норму саме в чистому вигляді (кава та чай не до рахунку).

Важливо: пити чисту воду можна під час прийомів їжі, після та між прийомами.

Обчислити, яка кількість води необхідна саме вам дуже просто. Для цього існує спеціальна формула: маса тіла (кг) \* 30 мл чистої води.

Світлий колір сечі вказує, що ви достатньо п'єте рідини.

Не можу не згадати також про такі важливі елементи, як фолієва кислота та вітамін D. Але тут все індивідуально, тому про це ви краще запитайте у свого гінеколога.

# ТНМУ Є ОРГАНІЗАТОРОМ І РЕКОРДСМЕНОМ УКРАЇНИ З «КОРОЛІВСЬКОГО ВОГНЯНОГО МАСАЖУ»

Новий рекорд з масажу зафіксували представники Книги рекордів України у Тернополі 15 листопада.

Організатором рекорду України з «Королівського вогняного масажу» виступив Тернопільський національний медичний університет імені Івана Горбачевського, а саме представники кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання – завідувачка кафедри, професорка Дарія Попович, доценти Наталя Давибіда, Володимир Коваль та асистентка Валентина Бондарчук. У досягненні рекорду взяли участь студенти медичного факультету, які навчаються за спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія»: Чуй Анастасія, Янечко Ксенія, Грабик Ірина, Занік Марта, Івасюк Алесь, Кондратюк Валерія, Чернякова Оксана, Ніштун Ігор, Музика Анастасія, Тивонюк Анастасія, Трощанський Василь, Панкратєв Олег, Маценко Володимир, Біяк Юлія, Ганчак Тетяна, Прокопа Віталій та Піган Вікторія.

Партнерами цього заходу були: центр підготовки та розвитку масажистів «Sunrise»; масажний салон «Body Line» та квітковий маркет «КвітЦентр» за що й отримали відзнаки у вигляді сертифікатів.

Хочеться зазначити, що незліченна кількість популярних



фізичного виховання Наталя Давибіда. Цю методику вона впровадила в практику.

У встановленні рекорду взяли участь 50 найкращих масажистів Тернополя. Захід відбувався в два етапи – класичний масаж (25 хв.) і вогняний масаж (5 хв.). Ці види масажу добре впливають на стан моделі, що підтвердили самі люди, які вирішили випробувати методику на собі та відчули її позитивний вплив на стан здоров'я. Це дивовижна комбінація масажу, холоду й вогню, зазначали учасники дійства.

Принагідно відзначити та подякувати студентам 3-4 курсів медичного факультету, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» в Тернопільському національному

більшою кількістю масажистів, які одночасно виконують «Королівський вогняний масаж», зареєструвала керівниця Національного реєстру рекордів України Лана Ветрова. Вона ж і вручила сертифікат про встановлення рекорду докторів біологічних наук, професору, деканові медичного факультету Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського Петрові Лихацькому. А також за нову методику та її виконання свідоцтво про встановлення рекорду отримала доцентка кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Наталя Давибіда, співорганізатор, засновниця школи масажу «Body Line» Оксана Петришин і співорганізатор – фірма «КвітЦентр» в особі Івонни Бойко.

Усі 50 учасників встановлення рекорду України отримали подяки за участь в рекорді України «Королівський вогняний масаж».

Висловлюємо щирі подяки організаторам рекорду України з «Королівського вогняного масажу» в Тернополі та за запрошення взяти участь у цьому заході студентам ТНМУ й продемонструвати власні знання та вміння на практиці. Окремі слова подяки на адресу адміністрації ТНМУ за сприяння та надану можливість взяти участь у встановленні рекорду України майбутнім фізичним терапевтам.

**Дарія ПОПОВИЧ,**  
завідувачка кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання, професорка, **Наталя ДАВИБІДА,**  
доцентка



лікувальних практик беруть свій початок із сивої давнини. Зараз деякі з них можуть здатися незвичайними, загадковими і навіть містичними, але дуже ефективними. Представлену для встановлення рекорду методику «Королівського вогняного масажу» розробила доцентка кафедри фізичної терапії, ерготерапії та

медичному університеті імені Івана Горбачевського, за участь в проведенні та встановленні рекорду України. Саме вони власними знаннями та практичними навичками в царині класичного та нетрадиційного масажу довели, що є професіоналами своєї справи.

Встановлений рекорд за най-

## Відповіді на сканворд, вміщений у № 18, 2020 р.

1. Жінка. 2. Астрія. 3. Бегонія. 4. Єва. 5. Євшан. 6. Арфа. 7. Шеф. 8. Ара. 9. Етна. 10. Ерато. 11. Ляк. 12. Ткаля. 13. Азот. 14. Торт. 15. Ной. 16. Камасія. 17. Зять. 18. Як. 19. Гамбург. 20. Ля. 21. Ятір. 22. Мак. 23. Ар. 24. Ліки. 25. Бринза. 26. Красилів. 27. Данте. 28. Ан. 29. Аз. 30. Яр. 31. Анна. 32. Сеполія. 33. «Сон». 34. Ньюба. 35. Ікс. 36. Бал. 37. НЛО. 38. Одарка. 39. Троянда. 40. Соломія. 41. Тесло. 42. ДОК. 43. Олія. 44. Ода. 45. СВ. 46. Дур. 47. Ікло. 48. Бог. 49. Гас. 50. Кін. 51. Ма. 52. Фрак. 53. Фа. 54. Пальма. 55. Ліс. 56. Ура. 57. Ксенія. 58. Каса. 59. Кіт. 60. Танк. 61. Село. 62. Котлета. 63. Еол. 64. Акр. 65. Скелет. 66. ООН. 67. Хна. 68. Льолек. 69. Етан. 70. «Ох». 71. Ямб. 72. Омлет. 73. Талон. 74. Лан. 75. На.

## Вічна пам'ять



2.11.1947 – 8.11.2020

**Ректорат, профком, працівники та студенти ТНМУ імені І.Я. Горбачевського глибоко сумують з приводу смерті ветерана університету, колишньої доцентки кафедри педіатрії медичного факультету Людмили Іванівни АЛЕКСЕЄНКО та висловлюють щирі співчуття рідним і близьким покійної.**

## Відповіді у наступному числі газети СКАНВОРД

1.	2. Ріже виснаження організму	3. Зневоднення	4. Розділ оториноларингології	5. Прилад для прасування
6. Цукор + фруктовий сік	7. Заперечна частка	8. Чеська гривня	9.	10. Завжди проти добра
11. Зелене царство природи	12. Місто у Білорусі	13. Забава	14. Пливуча льодова гора	15. Орган правосуддя
16. Японська гра	17. Нафтопродукт	18. Острів в Індонезії	19. Сотка	20. Російський фокусник
21.	22. Викривлення хребта	23. Пальма	24. Опікун Ісуса	25. Народна казка
26. Віщий князь	27. Горі	28. Англ. дворянин	29. Запам'ятована сльозина залози	30. Князь на Близькому Сході
31. Батько детективу	32. ...де Моласан	33. Історико-етнографічна область в Україні	34. Каучуконосне дерево	35. Рівноавага
36. Танцюрок	37. Країна в Азії	38. Моторний парубок	39. Звук у музиці	40. Одна з муз
41. Гринджоли	42. Балка	43. Ознака характеру	44. Товар на аукціоні	45.
46. Старорець комедюграф	47. Квітка, сорт цукерок	48.	49. Індійська народність Мексики	50. Прянощі
51. Ім'я Шухевича	52. Журвалийний клич	53. Нім. фвік	54. Латинська літера	55. Провінція в Канаді
56. Канат	57. Урочище званням вечір	58. Батько «Капітана Немо»	59. Автор роману «Хмельницький»	60. Партия гри в теніс
61. Сполучник	62. Бойовий клич	63.	64.	65.