

# МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

№ 9-10 (554-555)

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ

25 травня 2022 року



АБИТУРІЄНТ

СТУДЕНТ РОКУ

## ЯК ВСТУПИТИ ДО ТНМУ ЦЬОГО РОКУ

**Вступ на навчання до закладів вищої освіти 2022 року проходитиме відповідно до спеціального Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти, в якому максимально враховано складнощі та ризики, пов'язані з військовим станом в Україні. Правила прийому до Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського будуть затверджені до 31 травня, проте вже зараз можна констатувати, що в цьогорічному зарахуванні на навчання є значні зміни. Подробиці – в інтерв'ю з відповідальною секретаркою приймальної комісії ТНМУ Юлією ДАНИЛЕВИЧ.**

**– Пані Юліє, на які спеціальності університет приймає на навчання?**

– Наш університет прийматиме на навчання за спеціальностями «Медицина», «Стоматологія», «Фармація, промислова фармація», «Фізична терапія, ерготерапія», «Медсестринство», «Громадське здоров'я». Підготовка фахівців з медсестринства здійснюється за двома освітніми програмами: «Сестра медична» та «Парамедик», тобто фахівець з екстреної медицини. Традиційно до ТНМУ можуть вступати випускники шкіл, а також гімназій, ліцеїв; молодші спеціалісти, молодші бакалаври, фахові молодші бакалаври – випускники коледжів, інститутів, академій. Університет також приймає осіб з вищою освітою для здобуття освітнього ступеня магістра зі спеціальностей «Громадське здоров'я», «Медсестринство», «Фізична терапія, ерготерапія».

Вступники на основі повної загальної середньої освіти 2022 року мають дві траєкторії вступу. Перша – скласти Національний мультипредметний тест (НМТ), запроваджений 2022 року для всіх випускників шкіл замість ЗНО. Це іспит, що має по 20 запитань зі шкільних дисциплін: українська мова, математика та історія України. Всього для складання тесту відводиться 120 хвилин. Хоча зауважити, що мінімальний результат з кожного з цих предметів для подання заяви на будь-яку спеціальність до нашого університету – 100 балів.

Друга траєкторія стосується вступників, які мають результати ЗНО 2019-2021 років. Так, є абітурієнти, які склали ЗНО попередніми роками, але з певних причин або не подавали документи до нашого закладу, або вступали на інші спеціальності. Для таких вступників діятимуть Правила прийому 2021 року, тобто перший предмет ЗНО – українська мова, другий – математика,

а третій на вибір: біологія, хімія, фізика з відповідними коефіцієнтами. При цьому найменший результат ЗНО для подання заявки на будь-яку спеціальність 2022 року також становитиме 100 балів. Тобто обмежень попередніх років щодо мінімальних конкурсних балів чи балів ЗНО, з якими можна було подавати заяви для навчання на спеціальності «Медицина», «Стоматологія», «Фармація, промислова фармація», цьогоріч не буде. Приймальна комісія розгляне документи всіх абітурієнтів, які склали ЗНО/НМТ і мотивовані стати професіоналами в галузі медицини та фармації.

**– Коли розпочинається реєстрація електронних кабінетів?**

– Цього року реєстрація електронних кабінетів розпочнеться 1 липня для вступників на основі повної загальної середньої освіти, а також випускників коледжів, академій, інститутів. Абітурієнти, які вступають на навчання для здобуття освітнього ступеня магістра зі спеціальностей «Громадське здоров'я», «Медсестринство», «Фізична терапія, ерготерапія», зможуть реєструвати електронні кабінети з 1 серпня. Поки що абітурієнтам ТНМУ нічого подавати не потрібно. В зазначений термін на сайті приймальної комісії нашого університету [vstup.tdmu.edu.ua](http://vstup.tdmu.edu.ua) ми опублікуємо посилання, перейшовши за якими можна буде потрапити на сторінку, де реєструють електронні кабінети. Нагадаю, як і щороку, ТНМУ допоможе всім вступникам створити електронний кабінет і подати заяви на навчання.

З електронних кабінетів у період з 29 липня до 23 серпня вступники подають свої заявки. Цього року можна буде подати п'ять заяв з пріоритетностями на конкурсні пропозиції, де є місця на навчання за кошти державного бюджету, і 20 заявок – на контрактній основі.

**– Нагадайте, будь ласка, що таке пріоритетність.**

– Пріоритетність – це черговість розгляду заяв вступника електронною базою від 1 до 5, де одиниця означає місце, де найбільше хотів би навчатися абітурієнт. Саме на етапі подання заяви та встановлення пріоритетності абітурієнт визначається, де навчатиметься у випадку, якщо він буде рекомендований на навчання за кошти державного бюджету. Ми завжди закликаємо вступників перед поданням першої заяви з'ясувати для себе, що для них є пріоритетом: навчатися на певній спеціальності, навчатися у своєму чи в іншому конкретному місті або в закладі вищої освіти, навчатися за кошти держбюджету тощо. Відповідно до життєвих пріоритетів варто виставляти пріоритетності заяв.

(Продовження на стор. 2)



Дмитро КОВАЛЬ – студент четвертого курсу медичного факультету.

Стор. 7

У НОМЕРІ

Стор. 3-4

### ВСЕ ДЛЯ ЗАХИСНИКІВ УКРАЇНИ. ВСЕ ЗАРАДИ НАШОЇ ПЕРЕМОГИ

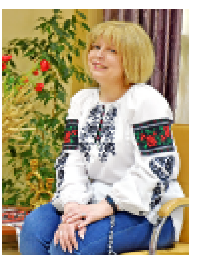
**З перших днів широкомасштабного вторгнення рашистської орди на українську землю, а це вже понад два місяці, викладачі, студенти ТНМУ згуртувалися для волонтерської роботи. Вантажать «гуманітарку», отримують вантажі, формують індивідуальні аптечки. «Все для фронту, все для перемоги». Це гасло особливо актуальне в ці лихолітні часи. Про свій волонтерський досвід розповідають викладачі та студенти нашого університету.**



Стор. 8-9

### ДИРЕКТОРКА БІБЛІОТЕКИ ТНМУ ОЛЕНА ПРОЦІВ: «НІКОЛИ НЕ УЯВЛЯЛА СЕБЕ БІБЛІОТЕКАРКОЮ, АЛЕ КНИГОЗБІРНЯ ЗНАЙШЛА МЕНЕ»

**«Українці кажуть, що людина планує, а Бог керує. Втім, мені більше до душі єврейська приказка: «Ми плануємо, а Бог усміхається», – зізнається директорка бібліотеки ТНМУ Олена Проців. – Упевнена, що потрапила в бібліотеку саме завдяки усмішці Бога. Планувала прийти сюди лише на підробіток у період літніх канікул, а залишилася на все життя».**





# ЯК ВСТУПИТИ ДО ТНМУ ЦЬОГО РОКУ

## **(Закінчення. Поч. на стор. 1)**

Після завершення подання заяв до 29 серпня буде оголошено рейтинг вступників. Він стосується тих абітурієнтів, які отримують рекомендації на навчання за кошти державного бюджету. Отож 29 серпня необхідно буде зайти або у свій електронний кабінет, де навпроти однієї із заявок з'явиться відповідна рекомендація, або на сайт приймальної комісії ТНМУ, де будуть опубліковані списки рекомендованих до зарахування на бюджет. До 2 вересня є час, щоб подати оригінали документів. Цього року це можна зробити в двоякий спосіб: або привезти та подати документи особисто, або надіслати на офіційну електронну адресу приймальної комісії нашого університету [vstup@tdmu.edu.ua](mailto:vstup@tdmu.edu.ua), з накладанням цифрового кваліфікованого підпису (електронного цифрового підпису) вступника на фотокопії документів. Цифровий підпис можна досить легко отримати, проте радимо батькам майбутніх абітурієнтів допомогти своїм дітям і подбати про це заздалегідь, зважаючи на можливі труднощі приїхати особисто та подати оригінали документів.

Ті ж вступники на основі повної середньої загальної освіти, які 29 серпня не побачать зміни у статусі своїх заяв, повинні дочекатися 2 вересня. З цього дня вони будуть рекомендовані до зарахування на контрактну форму навчання. У нашому університеті передбачаємо прийом оригіналів документів на контракт (особисто або електронно поштою з накладанням цифрового підпису) з 2 до 15 вересня. Наказ на зарахування буде опублікований 16 вересня цього року.

**– Як вступатимуть випускники медичних коледжів, академій, інститутів?**

– Для абітурієнтів на основі диплома молодшого спеціаліста, фахового бакалавра, фахового

молодшого бакалавра, тобто випускників коледжів, академій, інститутів, усіх тих осіб, які здобули фахову передвищу освіту, також передбачено дві траєкторії вступу: перша – ЗНО 2019-2021 років (у цьому випадку вступники повинні подати сертифікат ЗНО з української мови та сертифікат ЗНО будь-якого предмету на вибір); друга – скласти Національний мультипредметний тест. Мінімальний результат ЗНО або НМТ – 100 балів. Дати створення особистих електронних кабінетів і подання заявок такі ж, як і для випускників шкіл. З 1 липня можна буде формувати електронний кабінет, з 29 липня до 23 серпня можна подавати електронну заяву. Дати подання оригіналів документів для цієї категорії вступників дещо відрізняються. Вони можуть принести чи надіслати електронно поштою з накладанням цифрового підпису оригінали документів з 25 серпня до 15 вересня. При цьому хочу звернути увагу, що фахових вступних іспитів цього року не буде. Конкурсний бал формується лише на підставі зазначених вище показників.

**– Хто може навчатися на магістерських освітніх програмах?**

– Абітурієнти, які вже здобули ступінь бакалавра із сестринської справи; фізичної терапії, фізичної реабілітації, здоров'я людини для продовження навчання на магістерському рівні відповідних спеціальностей. Для здобуття ступеня магістра зі спеціальності 229 «Громадське здоров'я» обмежень щодо відповідності спеціальності немає, необхідно лише мати диплом бакалавра, спеціаліста, магістра та

бажання вчитися. 2022 року магістранти не складатимуть вступних іспитів, їх плануємо зараховувати на основі подання заяви та мотиваційного листа, який розгляне спеціальна комісія. Ці документи слід буде надіслати в період між 16 серпня й 15 вересня. Подання оригіналів документів – з 16 до 22 вересня.

**– Яким чином це відбуватиметься та що таке «мотиваційний лист»?**

– Як і всі інші абітурієнти, магістранти подають заяви електронно, проте реєструвати особистий кабінет зможуть на

основі повної загальної освіти та на основі молодшого спеціаліста, фахового бакалавра, фахового молодшого бакалавра мотиваційний лист відіграватиме вирішальну роль у тому разі, якщо в кількох абітурієнтів однаковий конкурсний бал, то для магістрантів це – єдиний конкурсний показник для рейтингування. Вимоги та критерії оцінювання мотиваційних листів будуть опубліковані на нашому сайті до 31 травня.

Хочу наголосити: обов'язково зверніть увагу на мотиваційний лист. Якщо він не буде долучений до заяви, приймальна комісія її відхилить. Це суттєва відмінність цьогорічної вступної кампанії. Підкреслюю, мотиваційний лист повинен бути написаний особисто, він має відрізнятися для кожного закладу вищої освіти та для кожної спеціальності в одному закладі. Скажімо, якщо ви вступаєте до ТНМУ на «медицину» та «стоматологію», то повинні написати різні мотиваційні листи, адже це різні освітні програми. У мотиваційному листі недопустимий плагіат – використання тексту інших авторів без належного цитування. Словом, вимоги до мотиваційного листа високі, тож не варто цим легковажити.

**– Для кого передбачені пільги чи квоти при вступі до ЗВО?**

– Передусім хочу зазначити, що фактично є кілька типів спеціальних умов для участі в конкурсі та зарахуванні. Це право вступати на основі індивідуальної усної співбесіди (ІУС) на навчання за кошти державного бюджету, право складати індивідуальну усну співбесіду замість НМТ, право на зарахування на навчання за кошти державного бюджету за квотою-1 та квотою-2, а також право на переведення на вакантні місця державного бюджету.

Зокрема, право на зарахування за ІУС та квотою-1 мають особи з інвалідністю внаслідок війни,

особи з інвалідністю, які неспроможні відвідувати заклад освіти, деякі категорії постраждалих внаслідок катастрофи на ЧАЕС. Можуть проходити ІУС замість НМТ особи, яким за станом здоров'я відмовлено в реєстрації на НМТ, а також учасники бойових дій. На квоту-1 претендують також діти-сироти. Квота-2 – це місця за кошти держбюджету, на які можуть претендувати вступники з тимчасово окупованих територій.

Можуть бути переведені на навчання за кошти держбюджету, якщо вони були зараховані на контракт: діти загиблих захисників України, діти учасників бойових дій, діти з інвалідністю/інваліди I-II груп, певні категорії шахтарів та їхні діти й деякі інші вступники. Спеціальним умовам прийому присвячено окремий розділ Порядку й приймальна комісія завжди закликає таких вступників звертатися особисто до початку подання заяв і документів.

Багато запитань надходить від абітурієнтів, які з тієї чи іншої причини не змогли зареєструватися для складання НМТ. Це як випускники шкіл, так і коледжів, інститутів та академій, які не знали, як саме відбуватиметься цьогорічний вступ, адже реєстрація на НМТ завершилася 19 квітня, а порядок прийому був затверджений у травні. Для цих вступників, а також для абітурієнтів, які не зареєструвалися в силу обставин, також є новини: з 10 до 20 червня буде можливість додаткової реєстрації на НМТ. Тож усі, хто не встиг пройти реєстрацію, все одно мають шанс скласти НМТ. Уся інформація про складання тесту є на сайті Українського центру оцінювання якості освіти.

Правила прийому до ТНМУ, рекомендації щодо написання мотиваційного листа, а також інформація про всі етапи вступу ми публікуємо на сайті [vstup.tdmu.edu.ua](http://vstup.tdmu.edu.ua).

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА**



**Юлія ДАНИЛЕВИЧ, відповідальна секретарка приймальної комісії ТНМУ**

місяць пізніше – з 1 серпня. Відповідні посилання, а також інструкції ми опублікуємо на сторінці [vstup.tdmu.edu.ua](http://vstup.tdmu.edu.ua). Також рекомендуємо підписатися на ТНМУ на Фейсбуку.

Стосовно мотиваційного листа, справді, до приймальних комісій усіх закладів вищої освіти є безліч запитань про те, що це таке, як його писати, чи всім це потрібно, як його оцінювати. Насамперед треба звернути увагу, що мотиваційний лист подають абсолютно всі вступники! Та якщо для абітурієнтів на

## ОБ'ЄКТИВ

(Зліва направо):  
**Богдана ЗАХАРКО,  
Анастасія  
МИХАЛЬСЬКА**  
студентки фармфакультету

**Світлина Миколи  
ВАСИЛЕЧКА**



## ПІДТРИМКА

## УНІВЕРСИТЕТ ПЕРЕДАВ АВТОМОБІЛЬ ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ ДЛЯ ПОТРЕБ ЗСУ

Тернопільський національний медичний університет імені Івана Горбачевського посприяв в отриманні автомобіля швидкої допомоги для потреб Збройних сил України. Машину надав представник Асоціації лікарів-стоматологів Німеччини Klaus-Achim Surnman (Stiftung Hilfswerk Deutscher Zahnärzte, German

Dental Association). Йому вдалося залучити організацію Pharmacists Without Borders Germany і Apotheker ohne Grenzen Deutschland, які за власні кошти придбали автомобіль, а ТНМУ допоміг з транспортуванням карети швидкої допомоги в Україну.

14 травня представники одного з підрозділів ЗСУ отрима-

ли ключі від автомобіля й уже найближчим часом він послужить нашим медикам у наданні допомоги пораненим бійцям. Військові лікарі висловили подяку, що тепер у них буде спеціалізований транспорт для евакуації поранених і надання вчасної медичної допомоги.

**Пресслужба ТНМУ**

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

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

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

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

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

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

Газета виходить  
двічі на місяць  
українською мовою.  
Обсяг – 2,5 друк. арк.  
Наклад – 1000 прим.  
Замовлення № 68

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



# ВСЕ ДЛЯ ЗАХИСНИКІВ УКРАЇНИ. ВСЕ ЗАРАДИ НАШОЇ ПЕРЕМОГИ

**З перших днів широкомасштабного вторгнення рашистської орди на українську землю, а це вже понад два місяці, викладачі, студенти Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського згуртувалися для волонтерської роботи. Вантажать «гуманітарку», отримують вантажі, формують індивідуальні аптечки. «Все для фронту, все для перемоги». Це гасло особливо актуальне в ці лихолітні часи. Про свій волонтерський досвід розповіли викладачі та студенти ТНМУ.**

## «У ТЕМНІ ЧАСИ ДОБРЕ ВИДНО СВІТЛИХ ЛЮДЕЙ»

**Інна КОРДА, доцентка кафедри акушерства та гінекології №2:**



— З початком наступу рашистів на Україну моє, як і життя кожного українця, розділилося на «до та після». Коли почула цю жахливу звістку, що російські війська бомблять Київ, в голові не могло вміститися: як так, чому, навіщо?! Не вірилося, що в XXI сторіччі таке може трапитися. Звісно, просочувалася якась інформація про можливий напад, але ми до останнього не вірили й сподівалися, що цього не станеться. Але настало 24 лютого. Перші два дні була в розпачі, з часом постало питання: чим я можу допомогти? Перше, що спало на думку, зібрати всі медикаменти, які є вдома, бо це те, в чому виникає найбільша потреба під час війни. Вигорнула всі ліки з домашньої аптечки, потім заїхала до клініки та знайшла щось з гуманітарної допомоги, яку передавали ще раніше наші студенти. Але куди все це доправити? Вирішила поїхати у військкомат, але військовим було не до ліків, бо розпочалася мобілізація. Потім хтось повідомив, що в Українському домі «Перемога» створили гуманітарний штаб. Коли дісталася «Перемоги», то застала справжній «Майдан» — увесь перший поверх гудів, мов у вулицю: хтось

привіз продукти для воїнів, хтось прийшов, аби записатися добровольцем в територіальну оборону, а ж вивантажила медпрепарати й, власне, з цього моменту й почалося моє волонтерство. Формували індивідуальні аптечки солдатам на фронт, фасували та передавали продукти волонтерам, які їхали на передову. Там зустріла викладачів і студентів з університету, підійшли знайомі та друзі, тобто організувалася ціла волонтерська команда. В неділю охочих допомогти вже зібралось значно більше. Люди приносили не лише продукти та одяг, а й медикаменти, гроші, на які ми закуповували ліки. Людський потік не припинявся — бізнесмени привозили їжу, продовольчі пакунки, одяг. Спочатку, певна річ, усе відбувалося дещо хаотично, бо ніхто не знав, як правильно, але з часом ми зуміли налагодити цей процес. У групі Viber, Фейсбуку надіслали запити, писали від руки на аркушах паперу та фотографували, в чому є потреба. З часом наша волонтерська діяльність не тільки ставала масштабнішою, але й удосконалювалася, ми «переселилися» до підвального приміщення в «Перемозі», яке надав підприємець Олег Горохівський. Саме той час можна й назвати точкою відліку нашої волонтерської роботи, зокрема й у співтоваристві з благодійним фондом «Допомога учасникам АТО Тернопілля», яку очолюють учасники Антитерористичної операції на сході України. Вони дуже допомагають нам і нині з формуванням зелених коридорів, потреб військових частин, госпіталів. Працюємо в тісному тандемі.

Гордістю нашої команди є викладачі та студенти медичного



університету, які стали волонтерами: Андрій Довбуш, Віктор Шацький, Святослав Костів, Ярослав Савуляк, Олена Прокопович, Оксана Квасніцька, Оксана Ярема, Роксолана Боднар, Ірина Савченко, Уляна Слаба,

Людмила Татарчук, Людмила Мігенько, Людмила Наумова, Олена Якимчук, Дарія Попович, а також студенти й випускники нашого університету: Владислав Коробко, Денис Кошарський, Соломія Федюк, Ігор Федюк, Павло Крук, Анастасія Ковальська, Оксана Коцюба, Оксана Стефанишин, Уляна Дишко, Іван Луцик, Оксана Коцюба, Оксана Стефанишин, Андрій Мацєпа.

«У темні часи добре видно світлих людей», — писав Еріх Марія Ремарк. Я, власне, познайомилася з багатьма чудовими світлимими людьми, з якими б, можливо, ніколи б і не зустрілася, якби не війна. І скажу відверто, я дуже цьому рада.

Я ж живу великою надією, що спільними зусиллями армії та народу здолаємо-таки ненависного ворога. Віра в перемогу над окупантом ні на мить не полишає мене.

## «НЕ МОЖНА СІДИТИ СКЛАВШИ РУКИ»

**Андрій ДОВБУШ, доцент кафедри гістології та ембріології ТНМУ:**

— Звістка про повномасштабне вторгнення росії в Україну відгукнулася нестерпним болем у серці кожного українця. І у моєму — також. Стрес, потрясіння, тривожність, неприйняття! Але це тривало недовго, бо кожний з нас розуміє — не можна сидіти склавши руки. В перші дні війни надійшла звістка, що в Українському домі «Перемога» організували волонтерський центр, і коли я прийшов туди, то зустрів чимало знайомих — однокурсників, викладачів нашого університету, друзів, які волонтерили ще з 2014 року. Як будемо діяти, ніхто й добре не знав. Спочатку йшлося про створення блокпостів, нам розповідали, як маємо нести там службу, потім створили групу «Автомобільний Тернопіль», яка займалася відправленням з-за кордону гуманітарних вантажів у гарячі точки. Виникла велика потреба військових госпіталів у медичних засобах, отож ми формували список медикаментів, розповсюджували його через Фейсбук, а люди почали активно приносити ліки. Всі підвіконня в «Перемозі» були заставлені «гуманітаркою», яку ми розклали, сортували, а згодом відправляли до місця призначення. З часом кількість гуманітарної допомоги значно зросла, побільшало й наших викладачів, студентів ТНМУ, які прийшли на

допомогу та сортували й відвантажували ліки на гарячі позиції. Поміч надходила чи не з усього світу. Вдячний усім своїм друзям і знайомим за кордоном, які, не чекаючи запитів, самі знаходили



нас і цікавилися нашими потребами. Побачивши публікації у Фейсбуку, почали долучатися до гуманітарної допомоги також зовсім незнайомі люди. У цій діяльності мені довелося вивчити нову для мене науку — логістику, правила доправлення вантажів. Спочатку самі на кордон їздили отримувати допомогу, а згодом уже й партнерів знаходили, щоб зекономити кошти. З часом ми, якщо можна так сказати, професійніше стали займатися волонтерством, вивчили всі нюанси, здобули певний досвід. Наразі молодий підрозділ нашої команди формує індивідуальні аптечки для українських військових, але вже не такі, як на початках, а сучасні, начинені всім необхідним, за зразком НАТО. Вже понад 1000 аптечок сформували й ще збираємо гроші, просимо допомоги в іноземних партнерів, щоб закупити медичні засоби та укласти нові партії, які розішлемо військовим на фронт.

Ми працюємо під крилом благодійного фонду «Допомога учасникам АТО Тернопілля», яку очолюють учасники Антитерористичної операції на сході України. У них великий досвід волонтерської роботи ще з 2014 року, і головне — це люди, яким ми довіряємо, бо знаємо їх у ділі. До слова, ця група має свою сторінку у Фейсбуку, де можна побачити фотозвіти, й відстежити «маршрут» нашої допомоги, щоправда, без локації. Є можливість переглянути не лише, яку допомогу отримала організація, але й кому ми її надіслали. Крім того, на сторінці публікується інформація про те, скільки грошей прийшло на рахунок, як їх витратили, що закупили та куди скерували. Допомагаємо добровольчому батальйону «Сонечко», кілька разів був у них в гостях біля гарячих точок, куди ми доправляли їм гуманітарні вантажі. Все прозоро та у відкритому доступі.

Для мене волонтерство — це передусім гуманістична діяльність, намагаюся допомагати в різний спосіб, бо не лише ліків

чи матеріальної допомоги потребує людина. Багато знайомих і незнайомих людей знайшли прихисток у гуртожитку медичного університету, за що особлива подяка від внутрішньо переміщених осіб нашої адміністрації. Корисні справи на благо країни додають енергії, віри в те, що таки здолаємо ворога. Вважаю, якщо кожен з нас присвятить хоча б частинку свого звичного життя волонтерству, то це пришвидшить нашу Перемогу.

## «ВДЯЧНИЙ ВІД ІМЕНІ ВСІХ СПІВВІТЧИЗНИКІВ ЗА ПРАЦЮ ТА ДОПОМОГУ»

**Ярослав САВУЛЯК, лікар-педіатр Тернопільської дитячої міської лікарні, асистент кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією ТНМУ:**

— Займаюся волонтерством ще з 2014 року, коли розпочалася російська військова агресія. Саме тоді перебував за кордоном і мав можливість долучитися до закупівлі бронешитів, тепловізорів, одягу для військових та іншого. Як міг допомагав.

День повномасштабного вторгнення росії в Україну не забути ніколи. Звістка про те, що агресор розпочав активні бойові дії, спочатку спантеличила, зізнаюся,



був трохи розгублений, переповнювали різні почуття, які згодом переросли в занепокоєння та навіть лють. Коли ж опанував емоції, то самоорганізувався й запрогав хоча б якусь статтю в нагоді. Для початку зателефонував до друзів, знайомих гравців футбольної команди, сусідів, колег, аби згуртуватися та вирішити, як можемо допомогти військовим і внутрішньо переміщеним особам, які почали прибувати до нашого міста. Відтак розіслав повідомлення на інтернет-ресурсах. Через кілька годин удома вже утворився цілий склад — дружина із сином знайшли теплі речі, зимовий одяг, хтось приніс карімат, туристичні обладунки, ліхтарики, спальні мішки, продукти. Оголосили про збір коштів й вже в перші дні зібрали 80 тисяч гривень. Розділили цей грошовий ресурс на закупівлю продуктів й медикаментів,

**(Продовження на стор. 4)**



# ВСЕ ДЛЯ ЗАХИСНИКІВ УКРАЇНИ. ВСЕ ЗАРАДИ НАШОЇ ПЕРЕМОГИ

(Завершення. Поч. на стор. 3)

а згодом почали розвозити у пункти прийому гуманітарної допомоги. Люди дуже організувалися й пропонували хто що міг — хтось дав авто для перевезення вантажів, хтось допомагав розвантажувати пакунки. Ліків в аптеках уже не було, тому ми звернулися до постачальників фармацевтичних фірм, аби в такий спосіб закупити те, що найнеобхідніше на передовій, — турнікети, джгути, гемостатичні засоби, протиопікові препарати, знеболювальні, протизапальні ліки та інші. Багато допомоги передали волонтерам, які перебували в Українському домі з такою символічною нині для нас назвою «Перемога». Власне, там я зустрів своїх колишніх друзів, а також і нових, які вирішили займатися волонтерством, але, певна річ, уже більш організовано, бо на початках і серед охочих допомагати було певне сум'яття та навіть хаос, ніхто ж не знався, скажімо, на логістиці, інших організаторських моментах. Вчилися один в одного, багато запозичили з досвіду волонтерів, які займалися цією діяльністю ще з часів АТО. Крім збору «гуманітарки», я розпочав надавати онлайн-консультації дітям, батьки яких стали вимушеними переселенцями, спочатку телефоном. Згодом уже й в телеграм-каналі, на Фейсбуку з'явилися сайти консультативної допомоги. Тих, хто в потребі, багато. Наразі чимало з них приходять до мене на прийом, нікому не відмовляю. Найголовніше, до чого хочу привернути увагу, — це наші добровольці в країні та за кордоном. Багато чудових щирих людей відгукнулося з Іспанії, Чехії, Норвегії та інших країн. Вдячний від імені всіх співвітчизників за працю та допомогу, яка й надалі триває. Це неоціненний внесок. Гадаю, що нині найбільше бажання кожного українця, щоб ця війна закінчилася й російський окупант пішов геть з нашої землі. Вірю в наші Збройні сили! Слава Україні!

## «В УКРАЇНЦІВ Є ЧУДОВА ЗДАТНІСТЬ САМООРГАНІЗУВАТИСЯ В КРИТИЧНІ МОМЕНТИ»

**Олена ПРОКОПОВИЧ, доцентка кафедри невідкладної та екстреної медичної допомоги:**

— Я вже була «накручена» тижні два до повномасштабної війни. У мене було лихе відчуття, я надзвичайно хвилювалася. Тому заздалегідь збрала тривожну валізку, заправила автівку, щоб виїжджати. Друзі за кордоном гуртом для цього вже підготували. Звістка про напад мене застала вдома, та я до неї насправді була готова, тож страшної паніки вже не мала. Врешті,



ми з чоловіком вирішили, що залишаємося тут, адже ми лікарі, тож на якомусь етапі наші руки можуть бути потрібні.

Відтак почали долучатися до волонтерства: діти плели сітки, а я подумала, якщо в мене є медичні знання, зможу бути корисною в цьому напрямку. Принесла у волонтерський штаб ліки для потреб ЗСУ та залишилася в пункті сортування ліків фактично з перших днів війни. До цього моменту волонтерством не займалася, це мій перший досвід. Та я гостро відчувала, що мені це потрібно. Сидіти й постійно гортати стрічку новин було нестерпно. А тут руки й голова зайняті іншим. Коли наголос з тривожних новин зміщується на те, що ти робиш щось корисне, потрібне, допомагаєш іншим, це значно легше психологічно, ніж перебувати вдома й нічого не робити.



Коли інші дізналися, що я трохи займаюся волонтерством, люди, які знали мене за кордоном, почали знаходити логістичні шляхи, як доправити ліки, інші необхідні товари. Та ці всі ланцюжки організувалися вже пізніше. Спочатку в нашому волонтерському штабі, як у вулиці, було дуже-дуже багато людей, які всляким способом хотіли докладатися. Ми отримували відправлення і через пошту, і самі їздили забирати їх з українсько-польського кордону. Зараз, звісно, це вже все чітко налагоджено. Дуже велике постачання було від наших друзів з Польщі,

від студентів, від небайдужих людей, які організували різні акції у своїх містах і передавали нам гуманітарну допомогу. Це дуже надихало, додавало сили кожного дня.

В українців є чудова здатність самоорганізуватися в такі критичні моменти й, на щастя, зараз це теж спрацювало. Мене неймовірно вразило в людях самовіддача, простота у стосунках. Викладачі, незалежно від звань, на одному рівні працювали зі студентами не покладаючи рук, від ранку і до вечора — справді повноцінний робочий день і ще більше. Хочу, зокрема, відзначити двох студентів — Павла Крука, 6-ий курс, та третьокурсницю Анастасію Ковальську, які виконували просто неймовірний обсяг роботи! А ще запам'ятався один хлопчина, переселенець з-під Києва, який з регулярністю двічі-тричі на тиждень приносив дуже потрібні медикаменти — кровоспинні, протизапальні. Дуже важливі препарати, яких завжди бракувало. Де він їх знаходив — ми не могли зрозуміти. Щоразу приносив ліки на 20-25 тисяч. Ми хотіли подякувати йому, хоча б пост про нього на університетській сторінці у Фейсбуку написати. На що він відповів: «Навіть не думайте!». Ми так і не знаємо, як його звати. Але така щирість, самовіддача без жодного піару дуже вражає.

На мій погляд, ця риса волонтерства надалі має виховуватися в кожному громадянині будь-якої країни. Нас ніколи такому



нашу землю застала мене в Тернополі. Мені зателефонував друг з Києва та сказав, що він намагається виїхати з міста. Я, як, мабуть, і багато хто, цього вже очікував, зважаючи на попередні повідомлення та загальну ситуацію. Паніки в мене не було, але дещо хвилювався за своїх рідних у Луцьку. Як пригадуєте, російська ракета 24 лютого зранку прилетіла й туди. Проте я зателефонував батькам, дізнався, що в них усе гаразд, стало спокійніше.

З перших днів я вірив у наші Збройні сили, в нашу країну. Одразу вирішив для себе: якщо залишатимусь у Тернополі, то потрібно бути корисним. До волонтерства активно долучився з початком повномасштабної агресії. У перші дні звернувся до нашого викладача, доцента кафедри катастроф і військової медицини Віктора Васильовича Шацького, який підказав, що допомога потрібна буде у волонтерському штабі в Українському домі «Перемога». На місці вже зорієтували, що робити. Спочатку ми облаштували простір, потім сортували ліки. Спільними зусиллями організували склад медикаментів, з перших днів комплектували індивідуальні аптечки.

Завдяки нашим військовим маємо змогу в тилу, зокрема в Тернополі, почуватися у відносній безпеці. Тому бажано, щоб кожен, хто безпосередньо не залучений до бойових дій, долучався до волонтерства — якщо не руками, то гривнею. Зрештою, в повсякденні допомагав людям, які вимушено покинули власну оселю. Іноді навіть і добре слово дуже важливе. Взагалі, на мій погляд, можливість перемоги в нас з'явилася лише тому, що наше суспільство сприймає цю війну як загальнонаціональну. Якби все трималося на окремих

гуртках ентузіастів, то нічого б нам не вдалося. Не потрібно гадати, що до російського вторгнення в Україну в лютому 2022 року національного спротиву не було, він триває, як знаємо, вже давно, але нині набув справді безпрецедентних масштабів. Волонтерство — це одна з наших основних переваг над противником у цій війні.

Пригадую зворушливий випадок. Одного дня до нас прийшла жінка, яка, ймовірно, через війну змушена була покинути свій рідний дім. Вона привела із собою двох дітей, усе показувала їм та розповідала: «Дивіться, це волонтери, вони допомагають нашій країні». Це важко передати словами, але насправді було дуже щемно. Вважаю, що важливим є зберегти та (можливо, це вже й сталося), «нормалізувати» волонтерство як явище в нашому суспільстві й поза війною. Приємно, що в нашому університеті багато хто зголошується та допомагає з власної ініціативи — і викладачі, і студенти. Люди справді щиро прагнуть долучатися до допомоги.

Що я насамперед зроблю після нашої Перемоги? Складно зараз відповісти. Та точно знаю, що найважливіше для



кожного з нас — назвати всіх, хто загинув, хто віддав життя чи здоров'я за цю перемогу, нікого не забути. Закарбувати в нашій пам'яті всі імена, історії цих людей. Маємо постаратися також, щоб наші ветерани, які повернуться з війни, могли успішно інтегруватися у суспільство, щоб кожен з нас пам'ятав про їхній внесок. Щоб ми ніколи не забували, якими надзусиллями дається кожен день існування України.

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА,  
Лариса ЛУКАЩУК,  
Микола ВАСИЛЕЧКО  
(світлини)**



# РЕНАТА БЛЕХА: «ВІДЧУВАЮ ГОРДІСТЬ ЗА УКРАЇНЦІВ, ЗА НАРОД, ЙОГО ЄДНІСТЬ І ВІРЮ У ВАШУ ПЕРЕМОГУ»

**Підтримку Польщі у війні з російськими окупантами важко переоцінити. Сусідня держава протягнула руку помічі у скрутний для України час. Польща стала першою країною, до якої втікали українці, рятуючись від російських бомбардувань. Вже у перші дні війни на українсько-польському кордоні поляки організувала гуманітарну допомогу для наших громадян, зустрічали гарячими напоями та їжею, пропонували безкоштовні помешкання, огорнули турботою та співчуттям. Серед тих, хто підставив дружнє плече – директорка навчально-реабілітаційного центру Фундації допомоги дітям у м. Живець, лікарка Рената Блеха. Разом з колегами вона об'єдналася у своєму рідному місті з усіма небайдужими задля допомоги Україні.**

**– Пані Ренато, як сприйняли звістку про війну в Україні?**

– Спочатку було велике потрясіння, а коли воно минуло, взялася до організації допомоги Україні. Страшні події, що розгорталися на українській землі, сколихнули весь польський народ. Ми відразу мобілізувалися, аби надавати допомогу жінкам з дітьми, багато наших волонтерів поїхали на польсько-український кордон, аби там допомагати. Найперше важливо було знайти прибулим житло. Коли я зі своєю командою прибула до кордону, то ми взяли дев'ятьох осіб. Це були жінки з дітьми. Наша фундація розмістила оголошення в окрузі про те, що шукаємо помешкання, де можна було б поселити біженців з України.

**– Чим займається Фундація допомоги дітям у Живці?**

– Основний напрямок діяльності – реабілітація дітей з неврологічною патологією. Крім того, маємо низку міжнародних добродійних проєктів, власне, з Україною. Розпочинали співпрацю ще 2014 року в Івано-Франківську, але вже багато років співпрацюємо з вашим університетом і закладами Тернополя. Не раз бували у Тернопільській благодійній організації «Карітас», відвідували польське товариство у вашому місті та родини, які мають польське коріння.

**– Чим допомагаєте Україні в ці нелегкі часи?**

– Спочатку займалися розмі-

щенням українців у польських родинах. Це надзвичайно непростий процес, адже до нашого містечка приїхали майже три тисячі ваших співвітчизників. Посе-



(Зліва направо): Андрій ВІДЛОВСЬКИЙ, фахівець відділу держзакупівель ТНМУ, Хуберт, волонтер (Польща), Дарія ПОПОВИЧ, завідувачка кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання ТНМУ, Рената БЛЕХА, директорка навчально-реабілітаційного центру Фундації допомоги дітям у м. Живець (Польща), лікарка

ляли їх, де лише можливо – в родинах, готелях, санаторіях, базах відпочинку, але згодом проблема виникла ще й тому, що людей потрібно забезпечити харчуванням. У перші дні господарі самі готували та купували якісь продукти, бо багато людей приїхали чи не з однією лише валізою й потребували одягу, постільної білизни. Зараз фундація взяла під свою опіку всі ці потреби. Ми відкрили крамницю, куди поляки приносять все необхідне, а волонтери передають ці речі тим, хто потребує. Спочатку були найбільші надходження, зараз менше приносять речей до крамниці, але ця допомога не припиняється. Засоби гігієни, продукти харчування, одяг, усе, що необхідно, тут є, наразі працює дві українки-переселенки. До слова, раз на тиждень чи два вони збирають для українців пакети, з розрахунку, що продуктів там вистачить на тиждень для всієї родини. Роздаємо на раз десь 200 пакетів, з яких можна нагодувати 600-700 осіб.

Окрім гуманітарної, надаємо також безкоштовну допомогу з реабілітації дітям, які приїхали до Живця й мають певні неврологічні захворювання. Наразі для 34 дітей молодшого та підліткового віку ми разом зі ще однією колегою допомогли підготувати відповідні документи для того, щоб вони могли навчатися в Польщі. Надаємо й безкоштовну реабілітаційну допомогу семи маленьким пацієнтам з України. Для них фундація зорганізувала навчання, реабілітаційні процедури та транспорт для трансферу до нашого центру. Зрозуміло, що таких дітей, які потребують спеціалізованої до-

помоги, значно більше, й фундація має певний фінансовий ліміт, але ми не припиняємо пошуку тих, хто може допомогти також іншим маленьким пацієнтам.

Ще один напрямок, яким займається фонд, – це працевлаштування переселенців. Уряд Польщі виділив певну суму на ці потреби й тепер у нас працює українська фахівчиня, яка надає психологічну допомогу українським жінкам і дітям. Наразі є повідомлення, що до нас їдуть жінки та діти з Маріуполя, тож її послуги будуть на часі.

**– Але, крім допомоги на ваших теренах, не один вантаж ви відправили до нас, зокре-**

**ма й волонтерському центру ТНМУ?**

– Так. Наша фундація займається добром гуманітарних вантажів для України. Працівники фонду не раз самі доправляли автомобілі з «гуманітаркою» до кордону, а там вже приїздили ваші волонтери й забирали. Передовсім йдеться про ліки, медичну техніку, зокрема ту, яка потрібна на фронті, речі для побутового вжитку, ковдри тощо. Багато цієї допомоги ми також відправляємо до Львова й розподіляємо через одну фірму, до якої я маю опосередкований стосунок, бо моя донька працює в її польській філії. Там теж дуже активно працюють волонтери, які розвантажують, пакують вантажі для гарячих точок.

**– Яка наразі ситуація в Польщі через великий потік людей, що рятуються від війни в Україні?**

– Мені видається, що з часом виникатимуть проблеми з працевлаштуванням, бо наразі маємо велику кількість українців, можливо, ще трохи людей приїде. Дехто із західної України повернувся додому, а люди зі сходу, які втратили і житло, і роботу просто не мають куди повернутися й погоджуються в нас на будь-яку роботу, хоча й кваліфіковані спеціалісти. Зрозуміло, що Польща є не настільки великою країною, щоб забезпечити всіх. Наразі відкрили кордони інші країни, наприклад, Нідерланди, але тут постає пи-

відбувається в Україні, хоча минуло вже понад два місяці з часу вторгнення вашого північного сусіда. Щодня моє, як і серце кожної свідомої людини в Польщі, заливається болем, коли дивлюся новини або ж надходить вісточки з України. Водночас відчуваю гордість за українців, за народ, його єдність і вірю у вашу перемогу, бо інакше просто не може бути. Я бачу скільки вантажів, перетинаючи кордони Польщі, надходить до України з усього світу, і це, гадаю, допоможе вам вистояти в цій нелегкій боротьбі. З перших днів війни ми вважали, що це війна однієї людини – путіна, тепер з'ясувалося, що більшість росіян у цьому його прихильники, це жахливо. Але увесь світ нині за вас, а ваші воїни справжні патріоти – сильні, мужні, сміливі. Отож я ні на мить не сумніваюся, що перемога буде за Україною.

## КОМЕНТАР

**Дарія ПОПОВИЧ, завідувачка кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання ТНМУ:**

– З пані Ренатою Блехою я познайомилася шість років тому на одному з наукових заходів з питань реабілітації. Тоді здавалося, що це знайомство – лише привід для дискусій та обговорень професійних питань, обміну думками щодо лікування пацієнтів за індивідуальними реабілітаційними програмами при різних видах патологій та неод-



Під час проходження переддипломної практики студентів за спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія» у навчально-реабілітаційному центрі в Живці

мінно перебування серед фахівців своєї справи. Насправді ж це був початок нашої майбутньої співпраці, про яку ми ще тоді не знали, яка не лише й досі триває, але й проросла благодатними паростками добродійної діяльності та волонтерства.

**– Але, крім допомоги на ваших теренах, не один вантаж ви відправили до нас, зокре-**

тання мовного бар'єру, і це одна з перешкод. Ще одна проблема, яка постала, – це житло, бо наразі в деяких сім'ях мешкають по 5-7 осіб, що створює і для поляків, і для українок певні труднощі.

Щодо моїх особистих відчуттів, то ще й досі я не можу повірити, усвідомити те, що нині

мінно перебування серед фахівців своєї справи. Насправді ж це був початок нашої майбутньої співпраці, про яку ми ще тоді не знали, яка не лише й досі триває, але й проросла благодатними паростками добродійної діяльності та волонтерства.

(Продовження на стор. 6)



# «ДІТИ ВІЙНИ». ТОЧКА ПОВЕРНЕННЯ

**24 лютого – дата, коли в життя кожного українця прийшла війна. Для багатьох бомбосховища стали другим домом, сирени – звичним явищем, а бойові дії – жорстокою реальністю. Такі кардинальні зміни спричинили неабиякий стрес для багатьох дорослих, ще більше страждають діти. Дитяча психіка не сформована, діти дуже чуйно реагують на зміни та поведінку близьких для них людей. Гуркіт сирени, постійні перебіжки за маршрутом будинок-бомбосховище, вибухи поблизу, а часом і втрата близьких – усе це має свої наслідки.**

За результатами дослідження, три чверті українських дітей (75%) демонструють симптоми травматизації психіки через війну. Батьки повідомляють, що найрозповсюдженішим симптомом є так звані «емоційні гойдалки», коли настрої швидко та без зовнішніх причин коливаються від дуже гарного до надзвичайного поганого й навпаки. Кожна п'ята дитина має також порушення сну, кожна десята – зменшення бажання спілкуватися, нічні жахіття та погіршення пам'яті. Крім того, за результатами дослідження, чверть дітей потребувала медичної допомоги після початку агресії. З них 40 відсотків не змогли цю допомогу отримати – через відсутність потрібного лікаря чи лікарні поруч. Відтак через те, що не було фахівців поблизу чи можливості з ними контактувати, то працювати з психікою дітей доводиться самим батькам або ж опікунам. У часи воєнних дій дітям дуже важко

впоратися з тривожністю без допомоги батьків, а деколи навіть потрібна допомога спеціалістів.

З початку повномасштабного вторгнення росії в Україну до дитячого відділення Тернопільської обласної клінічної психоневрологічної лікарні налагодили шпиталізацію маленьких пацієнтів з гарячих точок України. Завдяки постійним старанням адміністрації лікарні під керівництвом генерального директора Володимира Шкробота відділення оснащено всім необхідним обладнанням, яке забезпечує висококваліфіковане лікувальне втручання для різних груп пацієнтів.

Адміністрація Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського під керівництвом професора Михайла Корди доклала чималих зусиль, аби пацієнти отримали висококваліфіковану психіатричну допомогу й могли в найкоротші терміни повернутися до нормального життя. До організації допомоги внутрішньо переміщеним дітям залучають лікарів-психіатрів, психологів, реабілітологів, а також спеціалістів кафедри психіатрії, наркології та медичної психології ТНМУ разом з лікарями-інтернами. Колектив кафедри забезпечує повсякчасні консультативні огляди та психотерапевтичну допомогу постраждалим, а для особливих груп пацієнтів проводить якісну електросудомну терапію.

Протягом першого місяця повномасштабного вторгнення відділення консультував головний дитячий лікар-психіатр Міністерства охорони здоров'я України Ігор Марценковський. Нині у відділенні лікуються десятки дітей з Миколаївської, Дніпропетровської, Запорізької,

Київської, Херсонської, Харківської, Донецької та інших областей.

Щоб допомогти дитині вирішити складну психологічну ситуацію внаслідок пережиття сильних стресів, потрібно створити якнайбезпечніші умови, зберігати спокій, доброзич-



ливість і спілкуватися з дитиною, піклуватися та бути чуйним, але при цьому проявляти повагу й розуміння до будь-яких реакцій. Забезпечити базові потреби дитини: їжу, безпечне місце для життя, за можливості контакт з родичами та друзями дитини. Рекомендовано не зволікати й звернутися до спеціалістів, якщо з'являться поведінкові або емоційні проблеми, особливо, якщо ці симптоми виникають протягом більше кількох тижнів: спогоди про травмувальну подію, сильне хвилювання, тривога, сум або страх, які не полишають, почуття гніву, образи або дратівливості на всіх, пришвидшене серцебиття та пітливість, переляк, емоційне заціпеніння, стан, коли дитина дуже сумна або часто плаче, страшний сон або труднощі зі

сном, руйнівна чи деструктивна поведінка.

У міжнародній організації UNICEF виокремили важливі поведінкові реакції в дітей, які можуть бути передвісниками психологічної травми: дитина стала пасивною й мовчазною або ж лякається звуків чи картинок, які

ють конкретні потреби залежно від віку та їхнього розташування. Діти вразливі до несприятливих наслідків через те, що вони маленькі та соціально й емоційно прихильні до батьків чи опікунів. МОЗ України рекомендує під час надання першої психологічної допомоги дотримуватися такої тактики: спостерігати, слухай, пов'язуй. Тобто необхідно прислухатися до дитини, стежити за її поведінкою та аналізувати, чи належать зміни до останніх подій. Варто бути обачними й з подарунками. Категорично заборонено дарувати іграшки, які розмовляють, гудять, стріляють і т.д. Накладено табу й на повітряні кульки та феєрверки. Діти є найвразливішою категорією пацієнтів і вони потребують захисту, любові та підтримки. Аби зберегти ресурс для своїх дітей, важливо передусім самому дорослому залишатися в ресурсі. Фахівці зазначають, що досвід психотравми в більшості випадків призводить до феномену, який дослідники назвали посттравматичним зростанням – коли в процесі подолання та зцілення ми стаємо сильнішими, наші стосунки глибшають, міцніє любов і мужність, міцнішає дух.

На жаль, ми не завжди можемо запобігти психотравмувальним подіям. Ми свідомі, що дорoga попереду може теж бути непростюю й на ній ще буде багато випробувань. Але віримо, що, як у нашій національній метафорі червоно-чорного вишиття, ми можемо із взаємною підтримкою та мудрістю долати важкі, болючі дії, виклики та перешкоди – й творити життя, наповнене сенсом і любов'ю.

**Олена ВЕНГЕР,**  
професорка кафедри  
психіатрії, наркології та  
медичної психології ТНМУ

## ДОБРОЧИНЦІ

# РЕНАТА БЛЕХА: «ВІДЧУВАЮ ГОРДІСТЬ ЗА УКРАЇНЦІВ, ЗА НАРОД, ЙОГО ЄДНІСТЬ І ВІРЮ У ВАШУ ПЕРЕМОГУ»

(Завершення. Поч. на стор. 5)

Фундація допомоги дітям у м. Живець, до якого належить навчально-реабілітаційний центр, який очолює Рената Блеха, неодноразово брала участь у різних добродійних проєктах у Польщі та в Україні. В цьому навчально-реабілітаційному центрі лікують дітей з ДЦП, аутизмом, з різними неврологічними та іншими захворюваннями. Як завідувачка кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання ТНМУ ім. Івана Горбачевського разом з викладачами нашої кафедри та студентами я неодноразово була в цьому центрі, зокрема, й під час проходження переддипломної практики студентів 4 курсу за спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія» на запро-

шення пані Ренати, яка цілковито забезпечила наше перебування в Польщі. Вона також організувала навчально-реабілітаційний процес у своєму закладі, де студенти мали можливість ознайомитися з методиками лікування Войти, Бобат, Маккензі та іншими, самостійно відпрацювати один на одному ці методики та брати участь в огляді пацієнтів і в такий спосіб оволодівати практичними навичками під час своєї переддипломної практики. Після проходження виїзного циклу практики наші студенти – майбутні фізичні терапевти поверталися в Україну з новими знаннями про реабілітацію, а також були сповнені позитивними враженнями та планами втілити здобуті знання в майбутній професійній діяльності.

Відвідала пані Рената Блеха й наш університет, поділившись своїм досвідом під час майстер-класів, а також вебінарів з реабілітації, які організувала кафедра фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання, на яких були присутні викладачі нашої кафедри, дотичних кафедр, спеціалісти реабілітаційних центрів і клінік та наші студенти.

Навчально-реабілітаційний центр у польському місті Живець є партнером ТНМУ ім. Івана Горбачевського не лише в навчальному та практичному напрямках нашої співпраці, але, зокрема, й у добродійній діяльності. Коли визріла думка об'єднати наші зусилля в благодійництві, пані Рената організувала колектив фахівців свого центру й ми спільно з представниками нашої

кафедри провели святкові новорічні та різдвяні дійства, які згодом стали вже традиційними, для дітей з інвалідністю, дітей з неповних сімей, будинку-інтернату. Впродовж чотирьох років відвідуємо Петриківський обласний комунальний дитячий будинок-інтернат, Тернопільський благодійний фонд «Карітас» і центр фізичної терапії «Актив лайт».

Ще одна справа, яка об'єднала наші зусилля з польськими колегами, – волонтерство. Вже наступного дня після російського вторгнення на наші землі мені зателефонувала пані Рената з пропозицією допомогти Україні. Вона надзвичайно чуйна та співчутлива людина й не дивно, що не могла пройти осторонь цієї ситуації. Вона приймає у

власній сім'ї переселенців з України, допомагає хворим українським дітям у своєму центрі. Вже втретє разом з членами своєї родини, колегами та небайдужими земляками організувала й надіслала гуманітарну допомогу. Всі надіслані вантажі я доправляю до волонтерського центру ТНМУ, а згодом їх шлях пролягає до військових на бойові позиції, до мешканців сходу, які постраждали від війни, а також у військові шпиталі. І це не остання допомога від пані Ренати, знаю, що наразі ще готуються гуманітарні вантажі. Для нас це велика підтримка, яка додає сил і надії працювати, наближаючи довгоочікувану перемогу над ненависним ворогом і мир.

**Лариса ЛУКАЩУК**

**НОМІНАЦІЯ «ЗА ВАГОМІ ДОСЯГНЕННЯ В НАУКОВІЙ РОБОТІ»**

# ДМИТРО КОВАЛЬ: «НАУКА ДЛЯ МЕНЕ – ВІДПОЧИНОК ВІД БУДЕННОГО НАВЧАННЯ»

**Торік студент четвертого курсу медичного факультету Дмитро Коваль здобув три перемоги на XV Міжнародному конгресі студентів і молодих науковців. Був переможцем у секції «Неврологія» на II Міжнародній олімпіаді «Самарканд-2020», здобув призове місце (друге) на конференції студентів і молодих науковців у Києві (НМУ ім. О.О. Богомольця), опублікував три наукові статті та п'ять тез, зокрема, по дві тези на конференції «Наука та практика» у м. Чернівці й на конференції «Наука та практика» у м. Берлін (Німеччина).**

«Мене захоплює атмосфера наукової роботи, зокрема, експерименти та прогнози результатів дослідження. Це надзвичайно цікаво!», – зізнається Дмитро Коваль, який у конкурсі «Студент 2021 року ТНМУ» отримав нагороду в номінації «За вагомі досягнення в науковій роботі» (премія імені І. Я. Горбачевського).

**– Що означає особисто для вас перемога в конкурсі «Студент 2021 ТНМУ»?**

– Для мене особисто це підтвердження, що нічого не виникає з нічого. Коли людина працює й прагне вдосконалення – в будь-якому разі результат буде. Не вважаю це лише своєю перемогою, адже коли людина досягає чогось у будь-якій сфері, на шляху до перемоги її супроводжують безліч людей та подій. Кожна людина чи подія вносять свій внесок у перемогу іншої: хтось підтримує добрим словом, порадить, як краще, а хтось буде мовчки спостерігати й сподіватися, що у вас нічого не вийде. І те, й інше дає стимул рухатися далі.

**– Що для вас наука?**

– Наука для мене – це відпочинок від буденного навчання. Зізнаюся, мені значно більше подобається займатися наукою, ніж готуватися до практичних занять. Це розвиток. Найбільше мене захоплює атмосфера наукової роботи, зокрема, коли ми проводимо експерименти та прогнозуємо результат дослідження. Це надзвичайно цікаво!

**– Коли ви захопилися наукою? Які теми та напрямки вас цікавлять?**

– Займаюся науковою роботою з першого курсу. Спочатку відвідував науковий гурток на кафедрі нормальної анатомії людини під керівництвом доктора медичних наук, професора Іллі Євгеновича Герасимюка. На той час ми досліджували вплив

ацетилсаліцилової кислоти на судинне русло сім'яників щурів. Тоді вперше доповів на нашому університетському конгресі та отримав диплом другого ступеня. Мені це максимально сподобалося, тож почав розвиватися в науковій діяльності та доповідати на студентських наукових конференціях.

Зокрема, хочу згадати одну зі своїх доповідей. Я навчався на другому курсі. Кафедра гістології організувала конференцію на честь пам'яті покійного професора Костянтина Степановича Волкова. На цій конференції, коли почав доповідати, президія та високоповажні професори-морфологи подумали, що я аспірант. Традиційно після кожної доповіді ставлять запитання. Мені тоді теж поставили декілька запитань, половину слів з яких я на той час не розумів (сміється). Після цієї конференції гдав, що займатися наукою більше не буду, бажання зникло. Та все ж таки згодом вирішив, що кожен фініш – це, по суті, старт, і почав працювати далі.

Цього року подали дві наукових роботи на всеукраїнський конкурс студентських наукових робіт: з фармакології (під керівництвом докторки медичних наук, професорки, завідувачки кафедри фармакології з клінічною фармакологією Олександри Михайлівни Олещук) до Буковинського державного медичного університету та з патологічної анатомії (під керівництвом кандидатки медичних наук, асистентки кафедри патологічної анатомії із секційним курсом та судовою медициною Олени Ігорівни Гладій) до Одеського національного медичного університету. Активно долучаюся до різних конгресів та конференцій, зокрема цього року на нашому університетському студентському конгресі студентів і молодих вчених доповідав на п'ятьох секціях (внутрішня медицина, хірургія, патологічна морфологія, педіатрія, неврологія). В науковому напрямку мене цікавлять кардіологія та кардіохірургія.

**– Ви активно долучаєтесь також до громадської роботи університету, зокрема, менторства. Що вас спонукало стати ментором?**

– Я розумів, як студенту, який вперше відчиняє двері університету, важко адаптуватися до но-

вих умов. Тому дуже важливо мати у виші старшого друга, до якого можна звернутися з будь-яким запитанням, проханням і порадою. Цього року, на жаль, я вже не ментор, тому що це велика та відповідальна робота, на яку потрібно витратити дуже й дуже багато часу. З великим захопленням стежу за нашими менторами, вони – великі молодці, бо ті знання, що вони передають нашим студентам, є безцінними.

**– Які три найголовніші поради дали б першокурсникам?**

– Кожному першокурснику, який хоче себе реалізувати, по-

тому що ми можемо донести думку студентів і зреалізувати її.

**– Як вам вдається поєднувати навчання, успішну наукову роботу та громадську діяльність? Які секрети вашого особистого тайм-менеджменту?**

– Відверто кажучи, ніколи нічого не встигаю. За типом темпераменту я холерик, до того ж ще й максималіст, тож або роблю все одразу, або не роблю нічого. Траплялося таке, що за останню ніч дописував тези чи статті. Тому жодного секрету в мене немає. Завжди користуюся таким правилом: якщо людина справді чогось хоче, то вона завжди знайде час на це.

**– Узагалі навчатися у медичному виші важко?**

– Так. Якщо в майбутньому студент хоче бути спеціалізованим і конкурентноспроможним лікарем, тоді доводиться вчитися якнайпотужніше. Але медицину потрібно любити, тоді все буде просто. Найголовніше, не відкладати все на потім, а намагатися виконувати вчасно.

**– Що було для вас найскладнішим, коли тільки-но вступили до ТНМУ?**

– Пригадую перше заняття з анатомії, хто ж його не пам'ятає (усміхається). Коли ввечері напередодні практичного заняття ми відкриваємо мудл, а там не так, як у школі, всього лише кілька сторінок, а значно, значно більше. Було важко спочатку з великим обсягом інформації, але з часом звик до того, що потрібно багато вчитися.

**– Чому, власне, медицина? Як вона прийшла у ваше життя?**

– Моя мама Світлана Юріївна – лікарка-кардіологиня. З дитячих років чув від неї багато дуже цікавих медичних термінів, розповіді про конкретні випадки, тож ще тоді вирішив, що буду вступати лише до медичного університету. В мене не було інших варіантів. Та й тепер, коли інколи задумуюся над тим, в якій галузі міг би бути, розумію, що, крім медицини, себе більше ніде не бачу.

**– Чому вирішили навчатися саме в ТНМУ?**

– У мене середній бал ЗНО був 192, я зареєстрував заявки в три медичні ВНЗ: Буковинський державний медичний університет, Національний медичний університет імені О.О. Богомольця та Тернопільський національний

медичний університет ім. І. Я. Горбачевського. Розумів, що маю високий рейтинговий бал, тож шанси вступу в будь-який медичний виш – великі. Та одного дня, пригадую, прийшов додому й скасував усі заявки, крім нашого ТНМУ. Адже хотів навчатися в рідному місті. Тут друзі та рідні, це для мене дуже важливо.

**– Який напрямок обрали?**

– Кардіологія, кардіохірургія. Це відносно молодий напрямок у медицині, але надзвичайно важливий та цікавий. Серцево-судинна патологія займає одне з провідних місць серед захворювань у сучасному світі та є надзвичайно цікавою частиною медицини. Ця галузь поєднує у собі, напевне, всі інші напрямки медицини, чим і не може не приваблювати. Дуже захоплююся кардіохірургічними операціями. Це як окремих витвір мистецтва. Надзвичайно важка галузь у медицині, тому що операції проводяться на одному з найголовніших органів у нашому організмі. І тут потрібно бути максимально точним і кваліфікованим.

**– Якщо в житті трапляються непрості моменти, випробування, як, скажімо, зараз у нас всіх, де черпаєте сили?**

– У спокої. Вимикаю всі гаджети та відпочиваю. Це, напевне, найбільш потрібно зараз усім нам – знайти бодай кілька хвилин спокою. Адже нині кожен з нас перебуває у стані стресу – й це нормально в такий час. Та ми щиро молимося та віримо, що в найближчому майбутньому переможемо й повернемося до звичного життя.

**– Ким бачите себе в майбутньому?**

– Насамперед бачу себе щирою та доброю людиною, яка готова допомагати та бути корисною. Задумуюся також над тим, щоб вступати в аспірантуру та викладати студентам.

**– Яка нині ваша найзаповітніша мрія?**

– Зараз, мабуть, у нас у всіх є одна найзаповітніша мрія – щоб закінчилася війна й усі ми, велика університетська родина, повним складом знову зустрілися в дворах корпусів нашого ТНМУ.

**– За що найбільше вдячні Тернопільському національному медичному університету?**

– Тернопільський національний медичний університет ім. Івана Горбачевського – це виш, що дає максимально багато можливостей для розвитку студентів і самовдосконалення. Безмежно вдячний нашому професорсько-викладацькому складу за ті знання, якими вони з нами щедро діляться.

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА**





# Директорка бібліотеки ТНМУ Олена ПРОЦІВ:

**«Українці кажуть, що людина планує, а Бог керує. Втім, мені більше до душі єврейська приказка: «Ми плануємо, а Бог усміхається», – зізнається директорка бібліотеки Тернопільського національного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського Олена Проців. – Упевнена, що потрапила в бібліотеку саме завдяки усмішці Бога. Планувала прийти сюди лише на підробіток у період літніх канікул, а залишилася на все життя».**

**Уже майже сім років Олена Ярославівна очолює університетську книгозбірню. Перед тим 25 років працювала у Тернопільській обласній універсальній науковій бібліотеці: спочатку бібліотекаркою, а потім – завідувачкою відділу інформації. Завдяки її вагомому досвіду й глибокому розумінню сутності бібліотечної роботи, відданості колективу університетської книгозбірні улюбленій справі та за підтримки адміністрації вишу наша бібліотека стала справжнім навчальним, науковим, інформаційним і культурним центром ТНМУ. Нині Олена Проців – гість нашої «Вітальні».**

## «ПОЧУВАЮСЯ МОЛОДОЮ ТА ЕНЕРГІЙНОЮ, ДОПОКИ ПРАЦЮЮ ЗІ СТУДЕНТАМИ»

**– Пані Олено, коли востаннє відчували себе дитиною та з якої причини?**

– Я завжди відчуваю себе молодю. В паспорт стараюся не заглядати (усміхається). Постійно хочеться свята, радості. Навіть тепер, коли насправді дуже важко радіти, все одно шукаю позитив – у весні, сонці, квітах.



**Перший раз у перший клас. Олена ПРОЦІВ з дідусем Пилипом Корнійовичем КОБЕРНЮКОМ (1977 р.)**

Почуваюся молодю, енергійною людиною, допоки працюю зі студентами. З ними інакше просто неможливо себе почувати. Адже студенти – це теж ще діти. Якось приходжу на роботу, а в читальній залі сидить студентка-іноземка та ридає! Питаю,

що трапилося? Іспит не склала. Чаю зробити? Цукерочку дати? «Так», – киває головою. Виплакалася-виплакалася, заспокоїлася й пішла. «Дякую», – каже мені. Так, це теж ще діти. Особливо важко тим, хто далеко від дому, близьких немає поруч. Я всіх наших студентів дуже люблю, стараюся їм допомогти, послухати, порадити, підтримати на можливому для мене рівні.

**– Діти більш життєрадісні, водночас і значно вразливіші. Вам теж це властиво?**

– Безумовно, багато що зачіпає, але вже навчилася ставити певні бар'єри для того, щоб контролювати емоції. Життя змусило та навчило. Іноді було нестерпно боляче й надзвичайно важко, але я вдячна Всевишньому за кожну мить свого життя. Я – щаслива людина. Маю чудову родину та улюблену роботу. Люблю свого чоловіка Ігоря й донечку Віру. Вона нещодавно закінчила наш університет, стала лікаркою-патологоанатомкою.

**– Доволі незвичний вибір спеціальності в доньки.**

– Так, з допомогою свого наукового керівника Петра Романо-



**Перші кроки. Олена ПРОЦІВ (у центрі) з бабусею Вірою Яківною ДАНИЛКІНОЮ (м. Бережани, 1971 р.)**

вича Сельського вподобала та вибрала таку не цілком жіночу спеціальність. Я вже звикла до цього (сміється). Донька в мене – «залізна леді». Вона дуже волюва, сильна, розумна. Нині живе у Львові. Бачимося з нею не так часто, як хотілося б, але стосунки в нас чудові. Я пишаюся нею.

**– Яке у вас було дитинство?**

– Чудове! Я народилася в Бережанах. На початку 1970-х років наша сім'я переїхала до Тернополя. Мамі доводилося багато працювати, тому виховували мене дідусь з бабусею. Мама Наталія Пилипівна спочатку працювала в обласній лікарні, потім – у медпункті Тернопільського медичного інституту, багато років мала справу зі студентами. Тож «Тернопільський мед» був присутній у моєму житті з дитинства. Проте ніколи не гадала, що буду тут працювати (усміхається).

Дідусь Пилип Корнійович, агроном за фахом, був великим



патріотом, зернята національної свідомості в моєму серці заклав саме він. Наприкінці 1920-х років його родину із Житомирщини вивезли на Сибір. Дідусеві тоді було вісім років. Він ніколи не любив згадувати ті часи, надто болісно. В Україну зміг повернутися лише наприкінці 1940-х років. Після закінчення Херсонського сільськогосподарського інституту він отримав скерування у Бережанський район, працював агрономом. Там дідусь дуже швидко згадав українську мову, якою розмовляв у дитинстві до восьми років. Вона дещо відрізнялася від тернопільської говірки, була такою, як у його рідному житомирському селі Малі Коровинці – дуже красива, чиста, мелодійна. Свого часу дідусь був і головою райвиконкому, і начальником управління сільського господарства.

Його дуже поважали за людяність, щирість, працездатність, він зробив багато хорошего й для Бережанського району, й для Тернопільщини загалом. Саме дідусь навчив мене працювати, віддаватися роботі, робити все так, як для Господа. Не для того, щоб години відсидіти, а для того, щоб здобути бажаний результат.

Бабуся Віра Яківна – юрист за освітою, багато років працювала у відділі соціального забезпечення, та коли з'явилися онуки, присвятила себе їм вихованню. Вона була чудовою господинею. Навчила мене готувати, в'язати гачком і всіляким іншим премудрошам, які завжди згодяться у житті.

У Тернополі я закінчила школу, потім продовжила навчання на філологічному факультеті Тернопільського державного педагогічного інституту.

**– Чим найбільше запам'ятовалося навчання у виші?**

– Вважається, що студентські роки – найкращі у житті. Можу впевнено сказати, що так воно й є. Жодного разу не пошкодувала, що обрала свого часу саме філологічний факультет.

Філфак – факультет особливий! Адже філологи – особистості творчі. Кожен наш викладач мав свою манеру викладання. Іван Семенович Грибчук, Віталій Сергійович Смертін, Едуард Олександрович Грішин, Юхим Давидович Юсім, Олег Володимирович Лещак, Олена Борисівна Трофімова... Кимось ми захоплювалися, когось трішечки побоювалися, але з нетерпінням чекали на наступну зустріч. Ми вчилися в тих, кого любили, саме тому нам було цікаво й хотіли вчитися.

Переступивши поріг вишу, ми неодноразово чули від наставників (у різних варіаціях): «Можна підвести коня до водопою, та не можна змусити його пити». Нам давали знання й надихали до нових звершень, вчили цінувати кожну мить життя. Навчання в інституті подарувало безліч вражень, знайомств з неймовірними людьми. У пам'яті назавжди залишилися ті, хто ділився з нами не лише знаннями з мови й літератури, історії та психології, а й своєю мудрістю, життєвим досвідом, любов'ю до своєї справи. Серед них – професор Володимир Михайлович Глад-



**Олена ПРОЦІВ (ліворуч) – студентка 2 курсу Тернопільського педінституту, з однокурсницями Наталею КІМ (у центрі) та Світланою ПАСІЧНИК (праворуч), 1989 р.**

кий, який викладав українську літературу. Його слова запам'ятовала на все життя: «Я надто люблю українську мову. Краще ви її не будете знати, аніж ви її не будете любити». Він відкрив для мене світ Тараса Шевченка й Лесі Українки, Панаса Мирного й Гната Хоткевича, Михайла Коцюбинського та Івана Франка. Саме завдяки йому я добре знаю та люблю українську мову, читаю й перечитую українську класику. І справжнє почуття національної гідності, любові до України прийшло до мене завдяки професорові Гладкому. Володимир Михайлович завжди асоціювався в мене з львівськими професорами. Шляхетний та інтелігентний, на лекціях він співав, декламував вірші, цілком вільно володів кількома мовами, блискавично переходив з однієї



**Олена ПРОЦІВ з мамою Наталею Пилипівною КОБЕРНЮКОМ (2016 р.)**

на іншу. Я вдячна Богові, що в моєму житті була ця людина.

## «БІБЛІОТЕКА – ЦЕ ЦІЛИЙ МЕХАНІЗМ, ЯКИЙ ДУЖЕ СКЛАДНО ТА ЗЛАГОДЖЕНО ПРАЦЮЄ»

**– Після закінчення інституту хотіли працювати вчителькою?**

– Радше планувала залишитися на кафедрі та займатися наукою, зокрема мовознавством. Та Бог усміхнувся... І я навіть незначувала у Тернопільській обласній універсальній науковій бібліотеці та вже майже сім років – у бібліотеці ТНМУ. Була бібліотекаркою, завідувачкою сектора, завідувачкою відділу. Тепер уже директорка.

За ці роки всі мої стереотипи про роботу бібліотеки та бібліотекарів розвіялися, мов дим. Я зрозуміла, що бібліотека – це безмежний простір для творчості, а сучасний бібліотекар – багатопрофільний фахівець, який має володіти незчисленними знаннями, вміннями та навичками.



# «НІКОЛИ НЕ УЯВЛЯЛА СЕБЕ БІБЛІОТЕКАРКОЮ, АЛЕ КНИГОЗБІРНЯ ЗНАЙШЛА МЕНЕ»

Навчилася редагувати каталоги, укладати бібліографічні покажчики й огляди інтернет-ресурсів, організувати літературно-мистецькі заходи та презентації, проводити майстер-класи й тренінги, готувати пресрелізи й пресанонси, працювати з книгою, з інформацією, з людьми. Зрозуміла, що бібліотекар — це не просто професія, це спосіб життя. В мене були чудові вчителі, справжні професіонали, закохані у свою справу: Василь Іванович Вітенко, Дарія Теодозіївна Саварин, Ярослава Федорівна Петричко, Галина Степанівна Моліцька, Тетяна Петрівна Коваль-



**Олена ПРОЦІВ з донькою Вірою ПРОЦІВ (2019 р.)**

кова, Неля Василівна Боднарчук, Лариса Богданівна Оленіч, Людмила Іванівна Соболевська, Тетяна Іванівна Сухова, Марія Володимирівна Друневич і багато-багато інших. Завдяки їм я, не маючи бібліотечної освіти, стала справжнім фахівцем. А 2015 року очолила бібліотеку ТНМУ.

Тож зізнаюся: я ніколи не уявляла себе бібліотекаркою, але бібліотека знайшла мене.

## — Як це трапилося?

— Одного разу напередодні літніх канікул я зайшла в обласну бібліотеку, щоб здати книжки, й побачила оголошення: «На роботу у відділ міського абонементу потрібен бібліотекар». Дві працівниці одночасно оформили декретну відпустку. У вересні очікували на роботу випускників за скеруванням, але до того був потрібен тимчасовий працівник. Гроші зайвими ніколи не бувають, тим більше, для студентів. Тож вирішила зголоситися на цю пропозицію. Адже тоді вважала, що це робота, як кажуть у народі, «не бий лежачого» (сміється). Зайшла до тодішньої директорки бібліотеки Надії Миколаївни Черптіак. Чомусь мені чітко запам'яталось, що це було в четвер. Погодили усі питання, познайомилася із завідувачкою відділу. Потім запитую: «Мені виходити на роботу в понеділок?». Директорка ж відповідає: «Ні, сьогодні!». Так я стала бібліотекаркою. Планувала, що це буде лише впродовж канікул, а виявилось — на все життя. Бібліотека — це так

особливе місце, куди люди приходять працювати або ненадовго, або назавжди.

## — У чому полягає специфіка праці в бібліотеці?

— По-перше, це робота з книгою, інформацією, по-друге, з людьми. Робота дуже копітка: фонди, каталоги, картки, покажчики... Бібліотека — живий організм, який складно й зладжено працює. Мало хто уявляє собі суть бібліотечної справи. Більшість гадає, як і я колись: що таке бібліотека — видавничку-забрав книжку. Але книговидача — це вже завершальний етап. Бібліотека ж починається з комплектування. Потрібен тривалий процес, щоб книга «дійшла» до читача, щоб зміг отримати саме те видання, яке йому потрібне, а не просто «велику книжку зеленого кольору».

А ще бібліотека — це постійне спілкування з людьми. І тут потрібно бути трішечки психологом, трішечки лікарем... І знавцем з усіх галузей знань! А це все-таки складно.

Бібліотека — це не лише книжки. Це — інформація загалом. І що надзвичайно важливо — відповідна аура. Тут хочеться вчитися. Багато студентів приходять до нас саме тому, що тут є ця аура. І ми дуже стараємося цю ауру творити та підтримувати. Наша бібліотека, мабуть, одна з небагатьох у Тернополі, де постійно є користувачі. Це дуже важливо. Так, книгозбірня надає цілу низку електронних послуг, які можна отримати віртуально. Але для наших студентів бібліотека — це особливе місце, яке налаштовує на пізнання. А ще це місце, де завжди цікаво, де можна відвідати художні виставки, презентації нових видань, літературні імпрези, музичні вечори, зустрічі з письменниками... А ще — тут приємно просто спілкуватися один з одним.

На жаль, сьогоднішня внесла свої невеселі корективи у життя університетської книгозбірні. Та я впевнена, що вже в найближчому майбутньому все повернеться у звичне русло.

## — Як вам вдається підтримувати таку атмосферу?



**Олена ПРОЦІВ з чоловіком Ігорем ГАВРИЩАКОМ (2022 р.)**



**Олена ПРОЦІВ під час святкування Всеукраїнського дня бібліотек (2016 р.)**

— Можливо, тому, що я дуже люблю свою роботу, свою бібліотеку. Ми з колегами прагнемо все облаштувати так, щоб користувачам тут було комфортно, щоб можна було отримати відповідь на будь-яке питання.

— Нещодавно я спілкувалася з нашою студенткою з Київщини. Пригадуючи свої перші враження від ТНМУ, вона розповіла, що була щиро здивована, коли прийшла у бібліотеку під час обідньої перерви і їй, незважаючи на це, видали книги.

— Немає значення, чи це наші працівники, чи студенти, чи люди, які зовсім не мають стосунку до ТНМУ. Завжди стараємося кожному допомогти, як кажуть канцелярською мовою, задовольнити інформаційні потреби (усміхається). За будь-яких обставин завжди треба залишатися людиною, зрозуміти іншого. Зрештою, як сказано у Святому Писанні, якою мірою міряєте, такою й вам відміряють.

## «З ЧОЛОВІКОМ ПОЗНАЙОМИЛАСЯ ЗАВДЯКИ БІБЛІОТЕЦІ»

### — Ви на роботі втомлюєтеся?

— Іноді хіба, коли доводиться фонд з місця на місце переносити, тоді фізично втомлююся (сміється). А психологічно — ні. Втомлюєшся від роботи, яку не любиш. А від роботи, яка тобі завжди цікава, не втомлюєшся, від неї отримуєш насолоду. Безумовно, бувають речі, які засмучують, коли хотілося краще, а вийшло не так. І таке трапляється, на жаль. Іноді засмучують користувачі. Люди різні, хтось може й образливе слово сказати. Але завжди стараюся зрозуміти цю людину, можливо, в неї є причини, чому вона так поводить себе.

### — Де шукаєте заспокоєння, відновлення?

— Сідаю робити бібліографічний опис, це надзвичайно заспокоює, до речі (сміється). Я дуже люблю бібліографію. Це копітка робота, її треба виконувати дуже уважно, вдумливо, й це відволікає від усього іншого. Мене також заспокоюють цікаві книжки.

## — Є книжка, що справила на вас найбільше враження?

— Одну не назву. Це і «Собор» Гончара, і новели Яновського, і «Сто років самотності» Маркеса, і «1984» Оруела, і романи Ремарка... Дуже люблю наших класиків, просто обожаю Тараса Шевченка, завжди сучасного. Часто повторюю, що Шевченка та Франка треба нам читати завжди. Таке враження, що наші Кобзарі і Каменярі усі свої слова писали сьогодні.

*У всякого своя доля  
І свій шлях широкий:  
Той мурує, той руйнує,  
Той неситим оком  
За край світа зазирає —  
Чи нема країни,  
Щоб загарбать і з собою  
Взять у домовину...*

Хіба це не про теперішню війну? Колись наш дуже талановитий поет, науковець, людина, яку я дуже поважаю, Олег Герман, написав:

*Читаю Шевченка — і лячно мені:*

*у кожному слові сьогоднішні дні.*

І справді — у кожному слові сьогоднішні дні. Це стосується всіх класиків. Щоразу в кожно-

наука. Але мене знайшла бібліотека, про що не пошкодувала жодного разу.

Цікаво, що одружилася я також «з допомогою» бібліотеки. З Ігорем Івановичем Гаврищаким ми знайомі дуже давно, в нас багато спільних знайомих, ми навчалися в одному інституті, лише я на першому курсі, а він — уже був випускником. Утім, так сталося, що хоча Тернопіль і маленьке місто, ми з ним, по суті, не перетиналися. Та коли Ігор Іванович став директором бібліотеки ТНМУ, перед ним постало питання автоматизації бібліотечних процесів. Йому порадили звернутися за консультацією в обласну універсальну наукову бібліотеку. А оскільки цим питанням займався мій відділ, наш директор Василь Іванович Вітенко спрямував його до мене. Ось так за допомогою бібліотеки доля й звела нас. Потім Ігор Іванович пішов працювати на кафедрі української мови ТНМУ, а мені запропонували очолити бібліотеку.

## — Чим розтопив ваше серце Ігор Іванович?

— Він — дуже добра людина, щира, інтелігентна. Я більш жор-



**Олена ПРОЦІВ (праворуч стоїть) з учасниками тренінгу за програмою «Бібліоміст» (ОУНБ, 2010 р.)**

му віці перечитуєш їх по-іншому, по-новому. З віком приходять інші кут сприйняття. Класика безсмертна будь-яка: українська, французька, німецька, американська. Тому вона й класика. В ній завжди знаходиш щось корисне для себе, цікаве, сприймаєш відповідно до свого віку, доростаєш, скажемо так, до письменників.

## — Якщо б не стали бібліотекаркою, то ким працювали б?

— Не знаю...Можливо, вчителем чи викладачем. А може, банкіром (усміхається).

Свого часу, коли отримала другу освіту, в мене була можливість поміняти роботу. Планувала піти працювати в банк. Та Бог знову посміхнувся й я... залишилася в бібліотеці. Моя друга освіта — економіст. Я закінчила Тернопільську академію народного господарства за спеціальністю «Фінанси та кредит», а власне — управління та фінансування установ культури, що так чи інакше дотичне до бібліотек. До слова, обидва виші закінчила з відзнакою. Адже дуже люблю вчитися, пізнавати щось нове. Тому мене й вабила

стка. Можливо, через те, що життя так склалося, можливо, такий характер від народження. За темпераментом я холерик, тож іноді зопалу можу щось таке сказати чи зробити, що не варто було б, а він вміє це пригасити в потрібний момент, заспокоїти, згладити гострі кути, збалансувати. Він надзвичайна людина та неймовірний професіонал, я таких зустрічала мало. Пише талановиті вірші, прекрасний мовознавець та літературознавець. Він — частина мене й, сподіваюся, що я — частина його.

## — Якщо б стали героїнею книжки, яка б це книжка була?

— Навіть не уявляю! Романтичною героїнею точно ні, це мені нецікаво. В моєму житті мене все влаштовує. Я живу так, як хочу та як мені подобається. Можливо, щось можна було б зробити інакше, але це була б уже не я й не моє життя. Займаюся у житті тим, що мені подобається, спілкуюся з людьми, яких я люблю. Я така, яка я є. Тож це була б книжка мого життя.

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА**



# ЛІКУЙТЕ ГІПЕРТОНІЧНУ ХВОРОБУ ПРАВИЛЬНО

**Живемо у складних умовах воєнного часу. Події війни травмують психіку, розриваючи наші серця на шматки. Хтось не витримує важких психологічних навантажень і не може впоратися з болем та стресом. А стрес – одна з основних причин розвитку гіпертонії та інших серцево-судинних недуг. Відомо, що після землетрусів у Японії 2011 року різко збільшилася кількість інсультів та інфарктів. Що нас очікує – важко й спрогнозувати, але якщо минулими роками в Україні реєстрували понад 110 тисяч випадків інсультів і 50 тисяч гострих інфарктів міокарда, то цьогоріч їх кількість може значно зрости.**

Гіпертонічна хвороба – одне з найпоширеніших захворювань сучасності. За даними ВООЗ, від високого артеріального тиску страждає понад півтора мільярда землян, а майже 10 мільйонів людей помирає від серцево-судинних захворювань, пов'язаних з артеріальною гіпертонією (АГ).

Офіційно в країні зареєстровано понад 12 мільйонів хворих на АГ, але систематичне лікування отримують лише 14%, періодично приймають лікарські препарати – 35%. Більше того, дуже багато людей узагалі не знають про свій підвищений тиск і дізнаються про це, лише коли терпіти не сила. Як не допустити гіпертонічної хвороби у свій організм, а якщо вона й виникла, знизити ризики, розпитували фахівця – доцентку кафедри невідкладної та екстреної медичної допомоги ТНМУ Оксану Сидоренко.

## ПІДВИЩЕНИЙ АТ ЗАПУСКАЄ КАСКАД ПАТОЛОГІЧНИХ ЗМІН В СЕРЦІ, СУДИНАХ, НИРКАХ, СІТКІВЦІ ОКА, ГОЛОВНОМУ МОЗКУ

– Підвищення АТ – АГ (гіпертонічна хвороба) – виникає у 25 відсотків дорослого населення і належить до захворювань, які скорочують тривалість життя та призводять до інвалідності, – розповідає Оксана Сидоренко. – Підступність хвороби полягає в тому, що на початкових стадіях АГ часто не проявляє себе й, по суті, не впливає на самопочуття. Періодичний головний біль, втомлюваність, відчуття стиснення черепа, жару, сонливість люди зазвичай пояснюють, як «перевтома». Але коли межі АТ позаду, то вже констатують низку патологічних змін у серці, судинах, нирках, сітківці ока, головному

мозку, що призводить до виникнення головного болю, погіршення зору, пам'яті, сну, зниження розумової активності, розвитку інфаркту та інсульту. Сучасні наукові дослідження довели, що цим патологічним змінам можна запобігти. Будьте уважними до себе. Якщо Ваш АТ перевищує 140/90 мм рт. ст., прислухайтеся до порад лікаря, перегляньте вашу життєву позицію.

## ВАЖЛИВО КОНТРОЛЮВАТИ РІВЕНЬ АТ

За словами Оксани Сидоренко, підвищення артеріального тиску можна визначити лише при його вимірюванні. Не потрібно доходити висновку щодо рівня АТ, орієнтуючись лише на своє самопочуття. Обов'язково придбайте тонометр – він ваш незмінний помічник. Вибирайте моделі напівавтоматичні або автоматичні з манжеткою на плече, дотримуйтеся правил вимірювання тиску. Ваш АТ не має перевищувати рівень 140/90 мм рт. ст. Добре було б завести нотатник самоконтролю АТ і занотовувати результати вимірювання. Тиск слід вимірювати двічі: вранці натщесерце до прийому лікарських засобів і ввечері перед сном, за результатами вимірювання слід обчислити середнє арифметичне значення показника, як суму вранішнього та вечірнього вимірювань, розділену на два. У примітках ви можете зазначити своє самопочуття, скарги, прийом медикаментів.

## ПРЕПАРАТИ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ АГ ПОТРІБНО ПРИЙМАТИ ПОСТІЙНО

Якщо лікар призначив препарати для лікування гіпертонічної хвороби, то не варто відмінити їх самостійно, не порадившись з фахівцем. Раптове припинення лікування може мати негативні наслідки для здоров'я та самопочуття. Трапляється (й доволі часто), коли люди самі призначають собі препарати, почувши телевізійну рекламу або ж за порадою рідних і друзів, які не мають відповідної освіти та досвіду лікування серцево-судинних захворювань. Харчові добавки, магнітні браслети, різноманітні диски не замінюють лікування. Уникнути розвитку інфаркту та інсульту можна лише за допомогою фармакологічних препаратів, ефективність яких науково доведена.

## НА ГІПЕРТОНІЮ – ШИРОКИМ ФРОНТОМ

Медикаментозна терапія, за словами лікарки, може успішно поєднуватися з іншими засобами – рефлексотерапією, масажем, дотриманням дієти та фізичними вправами.

– Зміна способу життя також може стати дієвими ліками, – зауважує Оксана Сидоренко. – Обмежте вживання деяких продуктів харчування, дотримуйтеся режиму фізичного навантаження, підтримуйте оптимальну масу тіла. Відмова від тютюнопаління та прийом фармакологічних препаратів – єдиний шлях, який допоможе уникнути розвитку таких серйозних ускладнень, як інсульт та інфаркт міокарда.

Зменшіть паління цигарок або ж узагалі відмовтеся від них, бо

судинних захворювань. У разі, якщо хворієте на цукровий діабет, оптимальним для вас буде рівень артеріального тиску 130/80 мм рт. ст. та нижче, а рівень загального холестерину – менше 4,5 ммоль/л. Необхідно регулярно контролювати рівень глюкози в крові та виконувати рекомендації щодо режиму харчування, фізичних навантажень, підтримання оптимальної маси тіла.

Зміна стилю життя допомагає багатьом пацієнтам з цукровим діабетом підтримувати оптимальний рівень глюкози в крові без додаткового прийому лікарських засобів. Ще один з чинників розвитку артеріальної гіпертензії – надлишкова вага. Тож стежте за масою тіла – розрахуйте свій індекс маси тіла: маса (кг) розділити на зріст (м) у квадраті. Норма не має перевищувати 25. Якщо він перевищує 25, проана-



це цілком доведений чинник ризику виникнення серцево-судинних захворювань. Під впливом нікотину прискорюється пульс, виникає спазм судин і підвищується АТ. Гіпертонічна хвороба в чотири рази частіше виникає в курців порівняно з тими, хто не палить. Порадьтеся з лікарем, як легше позбутися цієї звички. Порушення ліпідного обміну – основний фактор виникнення та прогресування атеросклерозу, який призводить до розвитку інфаркту та інсульту.

Важливо також відстежити й рівень холестерину в крові. Загальний холестерин не має перевищувати 5,0 ммоль/л. Якщо лікар призначив вам статини – препарати, які знижують рівень холестерину, необхідно виконувати його рекомендації. Прийом статинів відповідає вимогам міжнародних стандартів лікування пацієнтів з гіпертонічною хворобою та артеріальною гіпертензією, цукровим діабетом. До слова, цукровий діабет значно прискорює розвиток серцево-

лізуйте ваше харчування й фізичну активність, порадьтеся з лікарем і внесіть зміни в своє життя. Зверніть увагу на свою окружність талії. Якщо вона перевищує 88 см у жінок і 102 см – у чоловіків, то це вказує на абдомінальний тип ожиріння, який часто супроводжується прогресуванням гіпертонічної хвороби, розвитком цукрового діабету та гіпертонії. Якщо ви поставили собі за мету схуднути, пам'ятайте, що масу тіла потрібно зменшувати поступово. Краще схуднути на п'ять кілограмів за рік, ніж за місяць.

## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ДІЄТА – ЗАПОБІГАЮТЬ ХВОРОБИ

Дуже корисне помірне фізичне навантаження: ходьба, плавання (залежно від стадії хвороби, стану та віку пацієнта). Вправи в поєднанні з дієтою сприяють зниженню надмірної

маси тіла й добре тренують серцево-судинну систему, а відтак і зниження артеріального тиску, а ще знімають стрес і психоемоційне напруження, покращують сон та самопочуття. Мета, до якої необхідно прагнути, – 30-45 хв. ходьби щодня або хоча б п'ять разів на тиждень. Щоправда, варто все-таки порадитися з лікарем про допустимий рівень навантажень. Ізометричні навантаження з обтяженням (гіри, штанга, тренажери) підвищують артеріальний тиск, отож не завдайте собі шкоди!

Правильне харчування – також дієві ліки від гіпертонії. Намагайтеся дотримуватися достатньої за калорійністю та збалансованої за складом дієти кожного дня. Якщо у вас є зайві кілограми, калорійність дієти слід знизити. Порадьтеся з лікарем щодо добової калорійності їжі та способів її контролю. Щоденний набір продуктів має бути різноманітним, містити достатню кількість фруктів та овочів (рекомендована ВООЗ норма становить не менше 400 г/добу) та продукти із цільних злаків. Слід вживати щодня знежирені молочні продукти. Намагайтеся споживати жирну морську рибу не менше ніж 3-4 рази на тиждень. Необхідно зменшити в раціоні

кількість жирів тваринного походження, трансжирів, цукру, солодоців і продуктів, що містять багато холестерину. Не досолойте готові страви. Надлишок солі міститься у вуджених виробках, м'ясних і рибних напівфабрикатах, консервах тощо. Зменшення в раціоні солі знижує рівень САТ на 4-6 мм рт. ст. та ДАТ – на 2-3 мм рт. ст. Нормалізуйте режим харчування: харчуйтеся частіше, але меншими порціями, рекомендується повноцінний сніданок та обід, а після 18.00 бажано зменшити вживання їжі та віддавати перевагу низькокалорійним продуктам. Перегляньте своє ставлення до алкоголю. Важливо знати, що надмірне вживання алкоголю сприяє підвищенню артеріального тиску. Допустимі дози для практично здорових чоловіків – не більше 20 мл/добу в перерахунок на етанол (для жінок – удвічі менше).

Ще один дієвий засіб – управління емоціями. Психоемоційні перевантаження негативно впливають на стан здоров'я. Дотримуйтеся режиму праці та відпочинку, подбайте про повноцінний сон. Не створюйте стресових ситуацій, не допускайте агресивної поведінки, роздратованості, негативних емоцій – це насамперед шкодить здоров'ю. Спілкування з природою, домашніми тваринами, захоплення допоможуть підтримувати психологічну рівновагу. Стайте перед собою реалістичні цілі, йдіть до них крок за кроком, якщо щось не виходить – не кидайте, йдіть далі.

Лариса ЛУКАЩУК



КУРСИ

# УКРАЇНСЬКА МОВА ДЛЯ ГОСТЕЙ ТНМУ

У Тернопільському національному медичному університеті імені Івана Горбачевського розпочалися курси з поглибленого вивчення української мови для внутрішньо переміщених людей з центральних і східних областей України. Десятки наших гостей прийшли на перші заняття, які провели завідувач кафедри української мови, професор Анатолій Вихрущ та викладачка кафедри Соломія Гнатишин.

Слухачі читали вірші Ліни Костенко, вивчали текст «Дезидерати», який упродовж майже ста років допомагає людям долати труднощі. Ознайомилися з добіркою україномовних фільмів, мультфільмів, ютуб-каналів й інстаграм-блогів для дітей та дорослих, які також допоможуть збільшити словниковий запас. Занотували потреби учасників, які поступово будуть вирішувати.

У формі невимушеного спілкування та цікавого діалогу для учасників проводитимуть курси



**Анатолій ВИХРУЩ, завідувач кафедри української мови, професор, проводить заняття**

викладачі кафедри української мови ТНМУ.

Заняття відбуватимуться двічі на тиждень, у понеділок та четвер о 10 годині, у формі практичних занять на базі гуртожитку №3 Тернопільського національного медичного університету імені І.Горбачевського за адресою



м. Тернопіль, вул. Коцюбинського, 18-а.

Буде створена окрема група для дітей. На заняттях наголос ставлять на побутовій лексиці, що дасть людям можливість комфортно почувати себе в Тернополі до остаточної перемоги над російськими загарбниками.

«Я не знаю, яким буде завтрашній день, не знаю, чи ще зможу повернутися додому. Нині я в Тернополі й мені потрібно якось жити далі, шукати роботу, а щоб мати більше можливостей та й для власного комфорту, розумію, що потрібно починати з мови», —

розповідає Юлія з Сіверськодонецька.

Усі, хто бажає (чи то діти, чи молоді, чи люди старшого віку), можуть доєднатися до створених груп і підкорювати нові мовні вершини.

**Соломія ГНАТИШИН**  
Світлини авторки

ОСВІТНЯ ЗУСТРІЧ

## ПРО ЗДОРОВ'Я ОЧЕЙ – В ІГРОВІЙ ФОРМІ АРТ-ТЕРАПІЇ

Незважаючи на те, що доля наших викладачів за межі рідної країни, вони не перестають бути науковцями, сіючи зерна науки та знань.

Докторка медичних наук, лікарка-офтальмологиня, викладачка кафедри фізіології Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського, членкиня національних спілок письменників і журналістів України Наталія Волотовська через війну перебувала в Братис-

лаві, але й там вона не полишала громадської діяльності.

Нещодавно у Фонді Української писемності та культури у столиці Словаччини відбулася освітня зустріч для маленьких слухачів з України про здоров'я. На запрошення організаторів до школярів завітала наша науковиця та мама одного з хлопчиків, які навчаються в центрі, — Наталія Волотовська. Кожну дитину, яка була присутньою в залі, вона сприймала, як рідну, глибоко відчувачи всі причини, які, на превеликий

жаль, спричиняють нині руйнацію звичного світу дітей.

Як лікарка вона чітко та ґрунтовно пояснила зв'язки, що формуються в цих умовах — довготривалий стрес викликає непоборне заперечення навколишніх реалій і в кожній дитині проявляється по-своєму. Та є одна спільна риса — бажання втекти від цих переживань у світ, де все можна контролювати. Тому темою для заходу, яку обрала науковиця, стала «Мій телефон — моя фортеця». Уже з перших слів пані На-

талії вдалося захопити дітей, які навперей хотіли показати власні знання про роботу їхнього організму, як вони про нього дбають. Потім всі разом спробували простежити послідовність виникнення зорової втоми, зокрема, під час роботи з гаджетами.

Наталія Волотовська є також художницею та письменницею, то під час цієї захопливої зустрічі діти радо бігли до дошки й зображували, як уявляють здоров'я. Потім група із задоволенням виконувала вправи для очей, що

сприяють як зміцненню, так і розслабленню м'язів зорового аналізатора. Сама пані Наталія каже, що таке спілкування є дуже важливим. У цікавій ігровій формі арт-терапії можна перекопати дітей у необхідності зберегти зір, а також виробити розуміння відповідальності за власне здоров'я, в тому числі й психологічне. Формування здорового способу життя є важливим завжди, й особливо в часи невизначеності!

**Ліля ЛУКАШ**

З НАМИ!

## У СЛОВАЦЬКІЙ СТОЛИЦІ ВІДБУВСЯ МІТИНГ НА ПІДТРИМКУ МІСТ УКРАЇНИ

Кажуть, сонце світить для всіх однаково, але те, що переживають зараз українці, світові спільноти ідентифікують як геноцид.

У Братиславі (Словаччина) нещодавно відбувся мітинг «Вільні люди» на підтримку українських міст, які в окупації. Організатори, волонтери, учасники згуртували навколо сцени цього погідного дня багато людей та вчоргове довели, що українці — це мирна, працьовита нація, яка зараз гідно відстоює власне право на життя у самому центрі Європи!

Зі сцени зачитували історії мешканців окупованих міст словацькою та англійською мовами. У виконанні молоді з різних українських міст, які нині перебувають у Братиславі, лунали авторські поезії. Долучився й місцевий незрячий співак Едуард з власною композицією «Залишатися людьми», викликавши бурю емоцій.



Пісня «Моя Україна» від українських школярів окрилила надією. Мала можливість і я виконати вокальний твір «Соловейку» М. Кропивницького, який завершила словами з власної поезії:

*«Ми — українці, ми вітри свободи»:*

*Твоєї, мій гартований народі,  
Чумацький шлях над золотистим полем  
Розвіє кукіль чорний — символ болю,  
Калини сік, як кров у моїх жилах.*



**Наталія ВОЛОТОВСЬКА, доцентка кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки ТНМУ, поетка, виступає на мітингу в Братиславі**

*Живімо! Україно, будь щаслива!*

Цього дня було дуже багато і сліз, і щирих усмішок та обіймів, адже учасники й глядачі прожили кожен спогад, як власний. Окупація — це не просто захоплені шмат землі, а сотні вбитих мирних людей, тисячі скалених доль і мрій.

Одна з організаторів Ольга Серветник закликала всіх небайдужих приєднуватися до групи в телеграм-каналі «Підтримка України» та долучитися до нових заходів. Українці також висловлюють щире подяку владі Братислави за всебічну підтримку мігрантів і розуміння важливості об'єднання в цей доленосний для України час.

**Наталія ВОЛОТОВСЬКА, доцентка кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки, поетка**



# ЧУФА – «ЛІКАР» ДЛЯ ВСЬОГО ОРГАНІЗМУ

**Напевне, більшість людей про таку рослину, як смикавець їстівний – (*Syperus esculentus* L.) чи, як ще її називають, чуфа, й не чули. Назва роду *Syperus* походить від давньогрецької назви *Syperus*, а назва виду *esculentus* – з латинської, що означає «їстівний». Зовнішньо ця багаторічна трав'яниста рослина нагадує осоку, адже походить з родини осокових. Заввишки вона 30–100 см і має потужний, жорсткий, прямостоячий, волокнистий, мичкуватий корінь, а кореневище – тонке з потовщеннями. На кореневищах можна побачити велику кількість їстівних жовтувато-коричневих бульб (бульбочок) довжиною 1–2 см яйцеподібної або овальної форми з білим м'якушем. Про цілющі властивості цієї рослини попросили розповісти завідувачку кафедри фармакогнозії з медичною ботанікою ТНМУ, професорку Світлану Марчишин.**

– Чуфа, на думку експертів, – одна з найперспективніших нішевих культур для вирощування в Україні. Нині її вирощують переважно дрібні фермери в Полтавській, Сумській, Тернопільській та Запорізькій областях. В нашій країні чуфу вирощують і на присадибних ділянках, – розповідає Світлана Марчишин. – А от батьківщиною чуфи вважають Північну Африку (район Білого Нілу). Якщо дозволяють умови проростання, рослина зустрічається і в дикому вигляді як бур'ян на вологих піщаних ґрунтах на Півдні Європи, в Малій Азії, Північній та Південній Африці; у Середній Азії, на Північному Кавказі й Закавказзі, іноді на солончакових ґрунтах (Муганський степ). Смикавець їстівний був відомий ще за два-три тисячоліття до нашої ери в Стародавньому Єгипті. Вирощують смикавець їстівний у Середземноморських країнах, у Північній і Південній Африці, на півдні Європи, в Іспанії, Португалії та Італії (острів Сицилія), а також на Аравійському півострові. Вже з середини XIX століття, її стали культивувати в Південній Америці та США. У Чилі, Бразилії, США рослину вирощують як корм для тварин. Нині Іспанія є єдиною основною постачальницею чуфи на світовий ринок.

В Україні чуфа відома з початку XX ст. Під Херсоном були проведені перші дослідження з вивчення чуфи у 1932–1939 рр. (професо-

ри П. Підгірський та А. Косарський). В умовах України при вирощуванні у відкритому ґрунті рослина майже ніколи не утворює квіткові пагони, тому розмножується бульбочками. Смикавець їстівний називають по-різному: земляний мигдаль, сить, тигровий горіх, земляний горіх, горіхова трава, горіхові горіхи, жовта горіхова осока, жовта осока, чуфа, мелений мигдаль. В арабських країнах рослину називають солодким коренем, у Німеччині та Італії – земляним мигдалем, у Бразилії – бульбо-



вою травною, в Єгипті – сакіт, у Судані – неббу.

За словами професорки, бульби цієї рослини містять 15–36% жирної олії (ліпідів), до складу якої входить 18% насичених (переважно пальмітинова та стеаринова) і 82% ненасичених (переважно олеїнова та ліноленова) жирних кислот, 20–35% крохмалю, 12–28% цукрів, 5–9% білка, до 24% клітковини, а також ферменти, вітаміни А, Е та мікроелементи (магній, кальцій, ферум, фосфор). Нігерійські вчені дослідили в бульбах смикавця їстівного наявність гідроксibenзойних, гідрокислотних кислот і флавоноїдів.

Бульби смикавця їстівного містять високий рівень вітаміну С і незначний вміст вітаміну А. 100 г бульбочок містить майже 77% добової потреби у вітаміні С для підлітків, 69% – для дорослих і 52% – для вагітних. Крім того, високий вміст вітаміну С у бульбочках смикавця їстівного покращує розчинність сполук феруму та робить їх більш доступними. Вітамін С – це також антиоксидант, який має важливе значення для профілактики ішемічної хвороби та раку.

У бульбах смикавця їстівного виявлено 17 амінокислот: цистеїн, пролін, L-аланін, L-аспарагінова кислота, гліцин, L-глутамінова кислота, аргінін і незамінні амінокислоти: ізолейцин, лейцин, лізин, L-гістидин, L-метіонін, L-теонін, фенілаланін, L-тирозин, L-серин, L-валін. У найбільшій кількості спостерігали наявність глутамінової кислоти. У значних

кількостях виявлено аспарагінову кислоту, аргінін, лейцин та серин.

Застосування бульб смикавця їстівного (чуфи) в їжу відоме з давніх часів. Доказом є те, що археологи неодноразово знаходили земляні банки, наповнені бульбами смикавця в єгипетських гробницях або сухі бульбочки чуфи, які вживалися як «солодке м'ясо» понад декілька тисяч років до нашої ери. Рослина культивувалася в стародавній Месопотамії між річками Тигр і Євфрат. Одночасно в історичних

ефекту кореневища можна перемолоти й борошном натерти ясна. Чуфа очищає організм і виводить з нього радіонукліди (чай з листя та сирі горішки).

Чуфу нині застосовують у науковій медичній практиці. Біологічно активні речовини рослини зменшують рівень тригліцеридів у крові, знижують кількість ліпопротеїнів низької щільності та підвищують кількість ліпопротеїнів високої щільності, запобігають атеросклерозу. Оскільки бульбочки чуфи містять значну кількість вуглеводів, зокрема сахарози, інуліну, крохмалю, лікарі рекомендують щодня вживати чуфу людям, що страждають на цукровий діабет. Вона сприяє зниженню рівня цукру в крові.

*S. esculentus* є «здоровою» їжею, адже її споживання запобігає серцевим захворюванням і тромбозу, а також активує кровообіг.

Чуфа проявляє антиоксидантні, гепатопротекторні та імунотимізуючі властивості, а також має протималярійну, знеболювальну, жарознижувальну, в'язучу, зневоднювальну, сечогінну, гіпоглікемічну, потогінну, гіпотензивну, стрескоректорну дію.

Завдяки високому вмісту токоферолу чуфа підвищує опірність організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища. Рослина має здатність підсилювати імунну систему і, таким чином, захищати організм від ксенобіотиків.

Флавоноїди листків смикавця їстівного проявляють протипухлинну та протипухлинну дію й запобігають старінню організму. Також флавоноїди листків про-



являють виражені антимікробні властивості, пригнічуючи ріст як грам-позитивних, так і грам-негативних бактерій.

Оскільки смикавець їстівний містить значну кількість вітаміну В<sub>6</sub>, він позитивно впливає на функціональний стан центральної нервової системи та проявляє адаптогенну активність.

Молоко чуфи позитивно впливає на показники печінки та нирок, отже, має гепато- та нефропротекторні властивості. Молоко бульбочок чуфи має солодкий смак, дуже поживне, це енергетичний та сечогінний

напій. Містить значну кількість мінеральних речовин (фосфор, калій, кальцій, ферум, магній), а також вітаміни С і Е, вуглеводи, жири та білки, які необхідні для задоволення щоденної потреби людини. Молоко містить аргінін, який сприяє вивільненню гормону, що виробляє інсулін, тому підходить людям, які страждають на цукровий діабет. Уміст у молоці з бульб смикавця їстівного вітаміну Е сповільнює старіння клітин, підвищує еластичність шкіри та сприяє зменшенню зморшок.

Знайшла у медичній практиці використання олії чуфи, яка нагадує мигдалеву та горіхову олію, довго не гіркне, не висихає; містить велику кількість олеїнової кислоти, що розщеплює холестерин та ефективно допомагає при атеросклерозі. Олія має багатий вміст мінералів, особливо фосфору та калію, а також велику кількість вітаміну Е (альфа-токоферолу).

Олія проявляє антиоксидантні властивості, діє як антисептичний засіб, допомагає при шкірних захворюваннях, живить і пом'якшує шкіру, робить її еластичнішою, усуває зморшки, надає силу й міцність нігтям і волоссю.

Чуфа визнана у світі цінною технічною, харчовою, кормовою культурою, завдяки своїй декоративності популярна у ландшафтному дизайні.

Солодкі на смак бульбочки чуфи вживають в їжу в сирому вигляді, смаженими або запеченими. Перед споживанням їх на добу замочують у воді, а потім обсмажують. У свіжому вигляді бульбочки за смаком нагадують лісові горіхи, обсмажені – мигдаль. З борошна чуфи випікають тортів й печиво, виготовляють халву, додають до шоколаду, варять каву та какао.

В Індії розроблена технологія отримання морозива, до складу якого входить молоко на основі бульбочок смикавця їстівного, яке можуть споживати ті, в кого є непереносимість лактози. Технологія отримання морозива, до складу якого входить чуфа, також розроблена в Україні.

У Нігерії з бульбочок смикавця їстівного виготовляють йогурт, який можуть споживати люди, які не переносять лактозу.

З молока смикавця їстівного виготовляють цукерки, які є хорошим джерелом білків, жирів, кальцію, калію та феруму.

В Україні на основі проведених аналітичних досліджень встановлено та обґрунтовано можливість використання чуфи для виготовлення десертів та їх збагачення на білки й поліненасичені жирні кислоти, які сприятимуть покращенню ліпопротеїдного профілю людини, що є одним з напрямків запобігання та лікування захворювань, спричинених цукровим діабетом.

Трава смикавця їстівного є досить декоративною, тому її можна використовувати як елемент дизайну в оформленні бордюрів і клумб.



**ДОБРА СПРАВА**

**ПРИЄМНИЙ ПОДАРУНОК ДЛЯ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО  
ОБЛАСНОГО ЦЕНТРУ СЛУЖБИ КРОВІ**

Керівниця центру виховної роботи та культурного розвитку ТНМУ Марта Руденко передала в Тернопільській обласній центрі служби крові ноутбук, який був надісланий для автоматизації робочих процесів центру зі США. Пан Джеймс віддав власний комп'ютер зі встановленим ліцензійним програмним забезпеченням і відповідними аксесуарами. Він також вклав листа з детальним описом щодо користування ноутбуком і вказав свої контакти, якщо виникне потреба в його допомозі.

Цей пристрій прибув до волонтерського центру ТНМУ в гуманітарному вантажі зі США, який надіслала тернополянка Оксана Танасів (дівоче — Сидорко). Про



Керівниця центру виховної роботи та культурного розвитку ТНМУ Марта РУДЕНКО (праворуч) передає ноутбук завідувачці обласного центру служби крові Вірі МОНАСТІРСЬКІЙ

потребу в ноутбучі розповіли волонтери, які допомагали працівникам центру під час великої кількості очочих здаті кров.

«Ми ще плануємо придбати принтер, аби максимально автоматизувати нашу роботу. Всі дані про отриману від того чи іншого донора кров будуть занесені до відповідної програми на ноутбучі й відразу віддруковані на етикетках. Це значно спростить сам процес, адже раніше все робилося вручну та потребувало багато часу. Ми вражені тим, як допомагає народ України і українці, які живуть у різних країнах та які організують доволі себе інших людей», — розповіла завідувачка донорського центру Віра Монастирська.

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА**  
Світлина  
Миколи ВАСИЛЕЧКА

**ЯК ЖЕ ХОЧЕТЬСЯ  
МИРУ Й ВЕСНИ!**

*Пропливає весна повз нас  
яблуневих садів цвітінням,  
свіжим листям дерев і трав,  
бірюзових небес височіння.  
Дуже хочеться тої весни  
Переможної, й хлопців вдома.  
Щоб солодкі їм снились сни  
в рідній хаті, на ліжку своєму.  
Щоб раділа життю дівчора,  
не ховалася у підпілля,  
щоб сміялася, щоб жила  
і ніколи вже не тремтіла.  
Пропливає весна крізь час...  
Двадцять другий... Чи скоро  
літо?*

*Як же хочеться вже і нараз  
Перемоги, і щастя діток.  
Щоб гуляли вони всі тут,  
в Україні, а не далеко,  
обіймали щоб їх батьки,  
як пашаток малих лелеки.  
Щоб Герої були живі,  
щоби зрадники не водились,  
щоб усі, як один, завжди  
за Україну нашу молились.  
Щоб постала вона з руїн  
й зацвіла дивовижним цвітом!  
Як же хочеться миру й весни!  
Двадцять другого!*

*З Богом, діти!*  
**Ольга ДЕНЕФІЛЬ**  
професорка ТНМУ

**ЗАУВАЖТЕ**

**НАЙГІРШІ ПРОДУКТИ ДЛЯ СНІДАНКУ**

**Правильний сніданок містить клітковину, білок і корисні жири, він заряджає енергією на весь день. Але не всі продукти годяться для нього. Дієтологи наголошують, що багато хто вибирає для ранкового прийому їжі якраз ті страви, які є найменш бажаними.**

**Сухі пластівці**

Багато хто вважає, що пластівці — це корисно. Але вони містять лише невелику кількість цільного зерна. У сухих сніданках ба-

гато цукру, часто навіть більше, ніж у печиві та десертах. Його ж надмірне вживання може підвищити ризик ожиріння, діабету другого типу, серцевих та інших захворювань.

**Млинці та вафлі**

У них дуже багато рафінованого борошна, яке також не належить до корисних продуктів. Воно містить мало поживних речовин і клітковини й може швидко підняти рівень цукру в крові. Як правильно, млинці та вафлі ще їдять із солодким сиропом, джемом та іншими добавками з високим вмістом шкідливих вуглеводів.

**Тости з маргарином або спредом**

Це теж нездоровий варіант для сніданку. По-перше, борошно в більшості сортів хліба рафіноване. По-друге, маргарини та спреди містять трансжири, які є найбільш шкідливим для здоров'я типом жирів.

**Кекси, булочки, мафіни**

У них також багато цукру, рафінованого борошна, калорій та мало поживних речовин. Солодка начинка збільшує їх калорійність.

**Фруктовий сік**

Готові соки часто підсолоджені

цукром або кукурудзяним сиропом з високим вмістом фруктози. Це збільшує ризик ожиріння, метаболічного синдрому, діабету другого типу та інших захворювань. Навіть 100% фруктовий сік містить занадто багато вуглеводів.

**Знежирений солодкий йогурт**

Часто в таких йогуртах навіть більше цукру, ніж у порції морозива. Крім того, жири все-таки необхідні: вони допомагають залягатися ситими.

**Гранола**

У ній також багато вуглеводів і калорій. Білків же, навпаки, мало, навіть незважаючи на добавку горіхів. Тому поживна цінність у подібного сніданку сумнівна.

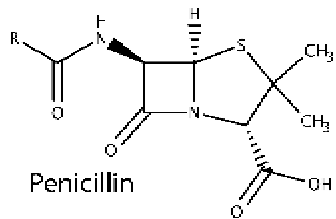
**ІСТОРІЯ МЕДИЦИНИ**

**ПЕНІЦИЛІН ВІНАЙШЛИ  
ЗАВДЯКИ БРУДНОМУ ПОСУДУ**

Ізколи неохайність може привести до великого відкриття, яке врятувало мільйони життів. Александр Флемінг завдяки своєму відкриттю отримав Нобелівську премію. Сталося ж це випадково. Готуючись до двотижневої відпустки у свою рідну гірську Шотландію, Флемінг поспіхом складав лабораторний посуд — яка ж риболовля без вудлиця? Повернувшись з відпустки, він почав прибирати свою й досі брудну лабораторію та зауважив, що деякі чашки Петрі, що містили бактерії стафілококу, були вкриті пліснявою *Penicillium notatum*, яка перешкоджала нормальному розвитку бактерії.

Зрозумівши можливий потенціал такої хімічної особливості, Флемінг зосередився на цій темі й засів у ній надовго. Концепція бактерій існувала з часів Антоні ван Левенгука, коли він вперше описав її 1683 року та залишалася незмінною аж до кінця XIX століття, коли Луї Пастер (так, той що нині пастеризує наше молоко) підтвердив, що саме бактерії викликали захворюван-

ня. Та ще ніхто, навіть володіючи цим знанням, не знайшов речовину, яка вбивала б шкідливі бактерії та водночас не шкодила б людському організму.



1922 року Флемінг нарешті винайшов новий хімічний термін — лізоцим. Флемінг якраз працював з якоюсь бактерією, коли в нього почався нежить й крапля слизу з його носа впала в посудину. Бактерія дивним чином зникла.

Дослідивши пальцями свій ніс, Флемінг виявив природну речовину, що допомагає організму боротися з мікробами.

От тепер Флемінг мав підтвердження того, що все ж можливо знайти ліки, що вбивають бактерію, але не людину.

Флемінг присвятив кілька

тижнів вирощуванню цієї плісняви, намагаючись визначити речовину в ній, яка вбивала бактерії. Порадившись зі своїм колегою-мікологом Ла Туше, дослідником грибів, який працював поверхом нижче, він дійшов висновку, що пліснява = *Penicillium*. Не гаючи часу на красиві слова, Флемінг назвав антибактерію пеніциліном. Хоча Флемінг і бачив великий потенціал цього відкриття, він все ж таки не був хіміком, тому не зміг ізолювати активну антибактерію пеніциліну. Йому також не вдавалося зберегти дію цього елемента на тривалий час, аби випробувати її на людях. 1929 року Флемінг описав своє відкриття в статті, яка так нікого й не зацікавила.

1940 року, у розпал Другої світової війни, два науковці Оксфордського університету, австралієць Говард Флорі та німецький біженець Ернст Чейн почали дослідження у галузі бактеріології, працюючи з пеніциліном. 12 лютого 1941 року поліціант Александр Альберт отримав першу дозу пеніциліну. Вже за декілька

днів лікування від небезпечної інфекції йому стало краще.

На жаль, команді науковців на чолі з Флорі забракло нових ліків, щоб цілковито вилікувати Александра, і той помер.

А вже за рік було вироблено достатньо пеніциліну, щоб успішно вилікувати наступного пацієнта. Анна Міллер, пацієнтка лікарні Нью-Гейвен, що в штаті Коннектикут, мала викидень, що призвело до стрептококового сепсису. Лікування пеніциліном вбило цю інфекцію.

Нині пеніцилін призначають пацієнтам з бактеріальними інфекціями. Деякі інфекції, як-от пневмонія, гострий фарингіт, менінгіт, сифіліс та гонорея, й досі можна вилікувати пеніциліном. Його також використовують для запобігання інфекціям ротової порожнини. Як порядний та вмій антибіотик, пеніцилін вбиває бактерію та перешкоджає її подальшому розвитку й розмноженню, атакуючи ферменти, які будують клітинні стінки бактерій.

Хоча Флемінг першим виявив пеніцилін як окрему речовину, лише Флорі та Чейн зробили з нього корисний для людства препарат. Флемінга та Флорі було посвячено у лицарі 1944 року. Усі троє (Флемінг, Флорі та Чейн) отримали Нобелівську премію з фізіології та медицини.

**ВОЛОНТЕРАМ**

*Другим фронтом  
волонтерський рух  
від дня війни в народі  
називали.  
Це ж ви бійцям моральний дух  
своїм приїздом піднімали.  
З миру по нитці ви збирали  
зброю, одягу, провіант.  
Все, що на фронт передавали,  
не зміг би втримати й Атлант.  
Тож на руйновищах рашизму  
як вищій стадії фашизму  
напише рідна сторона  
також і ваші імена.*

**ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ**

*Кривавляться і дні, і ночі...  
Сльозяться ваші душі, очі.  
В серцях сліди трагедій, горя,  
бомбили вас із суші, й моря.  
Ми відчуваєм ваші болі,  
бо ж шляхами злої долі  
ви йшли в незвідані краї,  
в яких не точаться бої.  
Та не дали вам українці  
лишитись з горем наодинці.*

**РОСІЇ**

*Ти увірвалась в Україну  
не оголосивши їй війну,  
зваливши на усіх вину  
і показавши суть звірину  
у Краматорську, Маріуполі,  
у Бучі...  
Бачив й Шевченко з канівської  
кручі,  
як оповився край і горем,  
і журою...  
Третій Рейх навів зріднився із  
тобою.  
Мій рідний край — нездоланий  
Антей,  
твій руський мір — диявола  
химера...  
Це ж ти зродила орків із  
людей,  
Та й ти сама — творіння  
люцифера...  
Знай, перед всім світом на  
коліна  
тебе поставить Україна.*

**Валерій ДІДУХ**  
доцент



# А МИ ТУЮ ЧЕРВОНУ КАЛИНУ ПІДІЙМЕМО...

## «СПІВЕЦЬ СУМНИХ ДУМ, ТИХИХ МРІЙ, ДОБРИХ СНІВ» І ЧЕРВОНОЇ КАЛИНИ

Пісня «Ой, у лузі червона калина» публічно вперше, можна вважати, прозвучала у місті Самбір, що нині на Львівщині. Адже саме тут у березні 1914 року відбулася прем'єра вистави Василя Пачовського «Сонце Руїни» в постановці режисера Степана Чарнецького. Вона занурювала глядача в козацьку добу гетьмана Петра Дорошенка. Щоправда, це вже було друге сценічне прочитання драми. Спочатку за її втілення 1912 року взявся режисер Йосип Стадник, якому не вдалося викликати в публіки захоплення своєю постановкою. Тому через два роки Степан Чарнецький прагне все-



**Степан ЧАРНЕЦЬКИЙ у юнацькі роки**  
Фото надав Мстислав ГУМЕНЮК

таки домогтися успішного показу «Сонця Руїни». І йому це вдасться. Як писав сам Чарнецький, автор дозволив йому скоротити «предовгу протяжну, але прекрасну свою драму». І новий режисер «обітняв» її більше, ніж на третину. Вирішив також наприкінці другої дії «сумну та протяжну» пісню «Ой, не дивуйтеся, добрії люди» поміняти на нову, енергійну «Ой, у лузі червона калина». Степан Чарнецький стверджував, що до цього музичного твору «мелодію доробив сам, а тодішній капелник Михайло Коссак розложив її на дуті дерев'яні й бляхові інструменти», тобто для духового оркестру.

Отже, вже відаємо достеменно, що автором музики цієї нині легендарної пісні є Степан Чарнецький. Але, щоб вести мову й далі про неї, треба бодай стис-

*Цій пісні 108 років. За цей час вона звучала лунко й стиха, жила українців енергією й вірою в українську державність, в нашу звитягу над ворогом, додавала патріотичної снаги й духу, незламності... Вона – боролася заповзятливо й сильно, впевнено й щиро. З'явившись у рік початку Першої світової війни, пройшла у лавах Українських Січових Стрільців як гімн, у повстанських загонах у буремні сорокові роки минулого століття, линула тисячоголоссям на вічах за відновлення незалежності України, на революційних Майданах. І нині, коли російський агресор закривавив нашу землю великою війною, ця пісня полинула у сучасному аранжуванні в широкий світ, її виконують у багатьох країнах, на різних континентах, навіть під час Богослужіння (як-от у Польщі), висловлюючи й у такий спосіб підтримку Україні, її народові, героїчним і мужнім захисникам. У неї – народна основа, підґрунтя, душа, хоча її називають літературною, а це означає, що має автора. Певна річ, що йдеться про легендарну пісню-гімн «Ой, у лузі червона калина».*

ло розповісти про самого Степана Миколайовича. Допомогти в цьому мені не відмовили, за що красно дякую, дослідниця життєвого та творчого шляху Степана Чарнецького, письменниця, літературознавиця, журналістка, кандидатка філологічних наук зі Львова Надія Мориквас і вчитель музики Шманьківської ЗОШ І-ІІ ст. на Тернопільщині Мстислав Гуменюк. Обое були близько знайомі з родиною Чарнецьких, передусім його нині світлої вже пам'яті донькою Олександрою. Географічні назви теж даю неспроста. Адже село Шманьківці та місто Львів бу-

ли для Чарнецького альфою й омегою його життя. У Шманьківцях він 21 січня 1881 року народився, а Львів на кілька десятиріч став для нього місцем його творчої та громадської діяльності, проживання, а відтак і вічного спочинку (відійшов у засвіти 1 жовтня 1944 року та похований на Личаківському кладовищі).

Чому взялася пізнавати Степана Чарнецького? Це запитання поставив Надії Мориквас. З'ясувалося, що до цього її спонукало знайомство зі Степановою донькою Лесею (Олександрою) Чарнецькою-Кучмою. Донька тоді показала пані Надії книжку вибраних творів свого батька, що вийшла друком 1959 року. Пані Лесею гнітило твердження у виданні, що він селянський син, хоча походив зі священницького роду. «Мені хотілося написати правдиво про

Степана Чарнецького», – каже Надія Мориквас. І поринула у роботу, дослідження. 2005 року видала у Львові книжку «Меланхолія Степана Чарнецького», описавши його життєпис, долю родини письменника, розповіла про село, в якому він прийшов на білий світ. Через три роки Надія Мирославівна захистила й кандидатську дисертацію на основі зібраних матеріалів про С. Чарнецького. Дізнався, що Степан був тринадцятим сином у сім'ї, йому не виповнилося ще й двох рочків, як тиф забрав життя його батька – греко-католицького священника, а також трьох братів Володимира, Станіслава, Михайла. Їхні могили – на цвинтарі у Шманьківцях.

Матір Степана Чарнецького – Владислава Екгардт була з полонізованого німецького роду. Степанко був її улюбленим сином, вона пестливо називала його Фаником (похідне від Стефан). Дуже турбувалася його долею, прагнула, аби він здо-



**Пам'ятник Степанові Чарнецькому в Шманьківцях – у селі, де він народився**  
Фото Максима ОГОРОДНИКА

був добру освіту. Після смерті чоловіка, пані Владислава спочатку переїхала жити до старшого сина до міста Станіслав (тепер – Івано-Франківськ). Тут Степан почав навчатися в польській народній та реальній школі. Згодом мати подалася до Львова, де мешкала її донька. З цим містом буде пов'язане все подальше життя С. Чарнецького. Зокрема, 1901 року він вступив на інженерний факультет політехнічної школи, певний час після закінчення цього навчального закладу працюватиме за обраним фахом. Але любов до творчості візьме гору. І нині знаємо Степана Чарнецького як поета, перекладача, журналіста, театральномузичного критика, актора, режисера українського театру «Руська бесіда» та, безперечно, громадського діяча. Надія Мориквас називає його найщирішим ліриком і богемістом літературного модерністського угруповання «Молода муза», що діяло у Львові на початку ХХ століття. В одному з віршів Степан Чарнецький зазначив: «Я співець сумних дум, тихих мрій, добрих снів».

Пані Надія твердить, що він уникав патріотичної та «геройської» риторики, але не тем такого спрямування. «Що кривавих пісень тобі в жертву не ніс, А беріг їх у серці на дні, Що вінків не сплітав з Твого болю і сліз – Прости мені!..», – Писав Степан Чарнецький, зокрема, у вірші «Україні». Дослідниця його творчості Надія Мориквас каже, що він був дуже природним українцем. Незважаючи на те, що здобув освіту в різних польських навчальних закладах, був не лише молодомузівцем, а й представником такого ж літературно-мистець-

кого руху «Молода Польща», його українськість постала саме з народної пісні та сільського оточення. Адже Степан Чарнецький сам писав, що був час, коли він не знав жодної української літери, української молитви, зате «знав співати». Тож пісня «Ой, у лузі червона калина», стала для С. Чарнецького, на переконання пані Надії, виявом його української душі.

## «ДОСКЛАДАЛИ РІЗНІ АВТОРИ»

Пісня «Ой, у лузі червона калина» одразу зі сцени полеті-



**Степан ЧАРНЕЦЬКИЙ (ліворуч) з друзями**  
Фото надав Мстислав ГУМЕНЮК

ла в широкі українські маси. Українські січові стрільці взяли її за свій гімн. Як кожна популярна пісня, з роками вона отримує різні текстові доповнення з народних глибин. І «Ой, у лузі ...» не стала винятком. І донині точаться, передусім у літературознавчих колах, дискусії, хто ж автор її слів, адже не зберігся сценарій вистави «Сонце Руїни», де вперше вона пролунала. Степан Чарнецький зазначив, що мелодію до цієї пісні «доробив сам», проте ніколи, як стверджує Надія Мориквас, він не претендував на авторство тексту. Версій є, звісно, чимало. Дослідниця загострює увагу найменш на двох: перша – Степан Чарнецький створив нову пісню на основі давньої козацької, зберігши останній куплет із «Розлилися круті бережечки» без змін. Друга – у виставі використали лише останню строфу історичної пісні, яка стала першою, заспівною, та до якої, як згадає стрілецький композитор і музикант Михайло Гайворонський, «доскладали різні автори ще три строфи, і з того вийшла велична, може, трохи зафлегматична та широка словами пісня».

Дослідниця загострює увагу найменш на двох: перша – Степан Чарнецький створив нову пісню на основі давньої козацької, зберігши останній куплет із «Розлилися круті бережечки» без змін. Друга – у виставі використали лише останню строфу історичної пісні, яка стала першою, заспівною, та до якої, як згадає стрілецький композитор і музикант Михайло Гайворонський, «доскладали різні автори ще три строфи, і з того вийшла велична, може, трохи зафлегматична та широка словами пісня».

Дослідниця загострює увагу найменш на двох: перша – Степан Чарнецький створив нову пісню на основі давньої козацької, зберігши останній куплет із «Розлилися круті бережечки» без змін. Друга – у виставі використали лише останню строфу історичної пісні, яка стала першою, заспівною, та до якої, як згадає стрілецький композитор і музикант Михайло Гайворонський, «доскладали різні автори ще три строфи, і з того вийшла велична, може, трохи зафлегматична та широка словами пісня».

(Продовження на стор. 15)



**14 травня відзначила ювілейний день народження ветеранка ТНМУ доцентка Людмила Олексіївна ВАКУЛЕНКО**

Вельмишановна Людмилу Олексіївно! Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

Після закінчення Львівського інституту фізкультури та Вороного медичного інституту, п'яти років практичної роботи у стінах ТНМУ Ви успішно пройшли понад 40-річний трудовий шлях лаборантки, асистентки, доцентки спочатку кафедри госпітальної терапії і кафедри фізвиховання, пізніше – кафедр



ри фізіотерапії, медичної реабілітації та курортології, а тепер – фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання.

Після припинення роботи в медуніверситеті Ви продовжуєте успішно реалізовувати свій великий досвід і творчий потенціал в Тернопільському педагогічному університеті.

Активною була Ваша громадська діяльність, зокрема, як кураторки студентських груп, учасниці збірних спортивних команд університету, керівниці жіночої групи з аеробіки, позаштатної спеці-

алістки з лікувальної фізкультури обласного управління охорони здоров'я.

Ваша професійна та громадська діяльність неодноразово відзначені грамотами й подяками ректора університету.

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

Бажаємо Вам, вельмишановна Людмилу Олексіївно, доброго

здоров'я, невичерпного життєвого оптимізму й творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, доброти, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя та затишку, довгих років радісного, щасливого життя.

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

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

**15 травня відзначила ювілейний день народження викладачка кафедри іноземних мов ТНМУ Марія Володимирівна ВОЛОЩУК**

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

Після закінчення філологічного факультету Львівського державного університету імені Івана Франка, 29 років роботи за фахом у стінах ТНМУ імені І.Я. Горбачевського Ви успішно пройшли майже десятилітній трудовий



шлях викладачки кафедри іноземних мов.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як високоерудовану філологиню, досвідчену педагогиню та 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».

Ваша професійна та громадська діяльність відзначена 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 і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановна Маріє Володимирівно, доброго здоров'я, невичерпного життєвого оптимізму, творчого

натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, доброти, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

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

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

**16 травня виповнилося 50 років оператору комп'ютерного набору відділу програмного та апаратного забезпечення ТНМУ Роману Денисовичу СТАНЕЦЬКОМУ**

Вельмишановний Романо Денисовичу! Сердечно вітаємо Вас з 50-літтям!

Після закінчення Тернопільського економічного університету, 19 років роботи за фахом на виробництві, Тернопільському медичному університеті імені І.Я. Горбачевського останні 10 років Ви успішно пройшли трудовий шлях оператора комп'ютерного набору відділу програмного та апаратного забезпечення.



Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Ваша професійна і громадська діяльність відзначена подяками ректора університету.

Ваші порядність, працелюбність, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки і є прикладом для наслідування молодими працівниками.

Бажаємо Вам, вельмишановний Романо Денисовичу, міцного здоров'я, невичерпної енергії, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, доброти, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя і затишку, довгих років радісного й щасливого життя.

Бажаєм успіхів великих у роботі,  
Й побільше творчих Вам натхнень.  
Нехай минають завжди всі турботи,  
І хай приносить радість кожен день.

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

**СИМВОЛ**

**А МИ ТУЮ ЧЕРВОНУ КАЛИНУ ПІДІЙМЕМО...**

**(Закінчення. Поч. на стор. 14)**

Якщо в інтернеті нині пошукаєте слова легендарної пісні, то знайдете версію, що вони належать Степанові Чарнецькому та Грицькові Труху, поручників легіону Українських Січових Стрільців та Української Галицької армії. У 1930-х роках він емігрував за океан. У власних спогадах, опублікованих у часописі «Світло», твердив, що він дописав текст цієї пісні. Але Надія Мориквас сумнівається в цьому. Логіка підказує, що у виставі про козацьку минувшину звучала пісня про козаків, а вже потім за велінням того часу слово «козаки» змінили на «січові стрільці». Зрештою, конкретна доба залишала й певні зміни у тексті. Взяти хоча б рядок «Розпочали стрільці січові з москалями тан», адже усуси боролися з російською ордою. Повстанці ж замінили слова «стрільці січові» на «стрільці українські», «москалями» – на «ворогами», бо ж стали на прюк з більшовиками, так і німецькими нацистами.

За радянщини «Ой, у лузі червона калина», звісно ж, була

заборонена й за публічне виконання її можна було отримати термін ув'язнення. Як розповідала вчительку музики Шманьківської загальноосвітньої школи Мстиславові Гуменюку Олександра Чарнецька-Кучма, її не раз викликали за цю батькову пісню в місцеве управління КДБ. Може, тому й під час першої зустрічі в квітні 1991 року пана Мстислава з пані Олександрою вона говорила про це трохи з острахом. Тоді в Шманьківцях готувалися урочисто відкрити пам'ятник славетному уродженцю свого села Степанові Чарнецькому та провести перший регіональний фестиваль «Червона калина». Мстислав Романович знав, що у Львові живе родина Чарнецьких. Розшукав, познайомився, а потім і здружився з нею.

Пані Олександра розповідала, що пісня «Ой, у лузі червона калина» батькові самому дуже подобалася, він часто її наспівував. У Шманьківцях ця пісня в комуністичний час, звісно, теж звучала, але в хатах за зачиненими дверима. 1986 року у селі організували концерт «Забута пісня», де Мстислав Гуменюк

запропонував виконати й «Червону калину». Та страх виявився сильнішим й учасники сільського аматорського хору не зважилися на це. Вперше пісня залунала із сільської сцени аж 1990 року. А через рік 26 травня тисячі людей з різних куточків України, що зібралися в Шманьківцях на відкриття пам'ятника Степанові Чарнецькому та перший регіональний фестиваль «Червона калина», почули, заспівали «Ой, у лузі...».

Відтоді цей фестиваль у Шманьківцях



**Могила Степана Чарнецького на Личаківському кладовищі у Львові  
Фото Ігоря МОНЧУКА**

організують щороку, щоправда, вже 14 жовтня на Покрову, коли відзначають День українського козацтва, День створення Української повстанської армії та День захисників України. Чотири роки тому на цьому святі патріотичної пісні встановили навіть рекорд України в номінації «Наймасовіше виконання стрілецького гімну України». 21 січня, в день народження Степана Чарнецького, у селі теж відбуваються пам'ятні заходи. Зокрема, з нагоди його 110-річчя посадили 110 кущів калини на колишньому подвір'ї Чарнецьких. Є у Шманьківцях і вулиця, що носить ім'я видатного культурного й громадського діяча. У місцевій школі відкрили музейний куток, матеріали якого розповідають численним відвідувачам про життя й творчість людини, яка подарувала нам пісню «Ой, у лузі червона калина». Визвольну пісню, яка каже Надія Мориквас. Пісню, яка нині лине повсюдно різними мовами, як своєрідний гімн української Звитяги над рашизмом.

**Микола ШОТ**



**Медичні новини зі світу**

**«ПРИМАРИ»  
КОРОНАВІРУСУ  
ЗАТРИМУЮТЬСЯ В  
КИШКІВНИКУ**

Зростає дедалі більше доказів того, що шматочки SARS-CoV-2 можуть затримуватися в кишківнику протягом кількох місяців після первинного зараження. Результати додають ваги гіпотезі про те, що стійкі частинки вірусу – «примари» коронавірусу, за словами онколога та генетика Амі Бхатта, можуть сприяти тривалому поширенню COVID-19. Дослідники попереджають, що необхідні додаткові дослідження, і зв'язок не є остаточним.

**COVID-19 ЗАБРАВ  
МАЙЖЕ 15 МІЛЬЙОНІВ  
ЖИТТІВ**

За оцінками, COVID убив майже 15 мільйонів людей з часу його появи наприкінці 2019 року, але його вплив на здоров'я сягає набагато далі: від гострих наслідків хвороби до тривалих симптомів, відомих як тривалий COVID. Визначити розмір цього тягаря для охорони здоров'я складно, але важливо – уряди використовують такі цифри, щоб планувати, як витратити бюджети на охорону здоров'я. Тож дослідники починають підраховувати загальний вплив на здоров'я та намагаються зважити на уроки з будь-яких закономірностей.

**ЯК ЗУПИНИТИ  
ПАНДЕМІЮ В  
ЗАРОДКУ**

Побічні ефекти, під час яких збудник, який походить від тварин, проникає в людей, ймовірно, спровокував кожну вірусну пандемію, що траплялася з початку ХХ століття, у тому числі ВІЛ, пандемію грипу 1918 року та COVID-19. Напередодні укладання трьох знакових міжнародних угод про охорону здоров'я та біорізноманіття шість дослідників закликають осіб, які приймають рішення, приділити пріоритетну увагу запобігання щодо поширення наслідків чотирма способами:

- захист лісів, особливо – у вогнищах виникнення нових інфекційних захворювань;
- суворо регулювати торгівлю живими дикими тваринами, поважаючи до того ж засоби до існування корінних народів і місцевих громад;
- підвищити біоохорону ферми;
- інвестувати в здоров'я та економічну безпеку людей, щоб зменшити діяльність з високим ризиком і вразливістю.

**ВАКЦИНА ПРОТИ  
ГРИПУ МОЖЕ  
ЗНИЗИТИ РИЗИК  
ЗАРАЖЕННЯ COVID-19**

Вакцини проти грипу можуть запобігти COVID-19, особливо – в його найважчих формах. Попереднє дослідження понад 30 тисяч медичних працівників у Катарі засвідчило, що ті, хто зробив щеплення від грипу, мали майже на 90% менше шансів захворіти на важкий COVID-19 протягом наступних кількох місяців, порівняно з тими, хто нещодав-

но не був вакцинований проти грипу. Незрозуміло, чому вакцини проти грипу, які складаються з вбитих вірусів грипу, також захищають від COVID-19 або як довго цей захист триває.

**ТІНЬОВА ПАНДЕМІЯ:  
ТУБЕРКУЛЬОЗ**

2020 року, коли всю увагу приділили до COVID-19, туберкульоз забрав 1,5 мільйона людських життів. Це вперше з 2005 року, коли показник кількості смертей від цієї хвороби зріс. У своїй новій книзі «Фантомна чума» репортер з глобального здоров'я Відья Кришнан нагадує нам, що загроза стійкого до ліків туберкульозу все ще висить над землею кулею, до того ж найважчий тягар несуть найбідніші люди. «Бідність – це хвороба, – пише вона, – туберкульоз – симптом».

**ЯК МОГЛО  
ПОЧАТИСЯ ЖИТТЯ У  
«СВІТІ РНК»**

Хіміки кажуть, що вони розв'язали важливу проблему теорії зародження життя, продемонструвавши, що молекули РНК можуть з'єднувати короткі ланцюги амінокислот разом. Це, можливо, дозволило створити ще більш складні РНК, білки та їх комбінації – можливий шлях до хімії життя, яку ми знаємо нині. Отримані результати підтверджують варіацію гіпотези «світу РНК», яка припускає, що до появи ДНК хімічні предки біологічного життя були засновані на РНК.

**COVID-19  
ПОШИРЮЄТЬСЯ  
СЕРЕД ОЛЕНІВ**





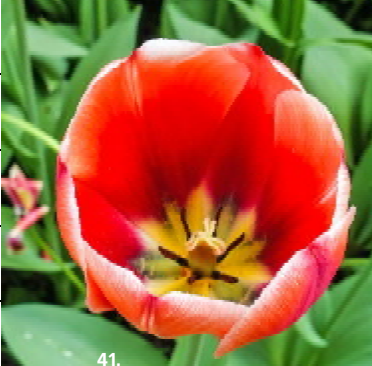



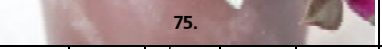
Сотні білохвостих оленів (*Odocoileus virginianus*) у Північній Америці дали позитивний результат на SARS-CoV-2, але вчені поки що не панікують. «З мільйонів людей, які взаємодіяли з оленями під час то-рішнього полювання, тепер знаємо, що одна людина могла бути інфікована», – каже Браян Річардс, біолог дикої природи та дослідник нових захворювань. Наразі інфіковані олені, здається, самі не почувуються дуже погано. Але вони можуть поширити інфекцію на свійську худобу або вразливі дикі тварини. «Після того, як інфікований олень потрапляє в дико природу, його на даний момент, по суті, неможливо контролювати», – каже медичний вірусолог Марієтджі Вентер.

**ВЧІТЬСЯ В COVID-19:  
НЕ ОБМЕЖУЙТЕСЯ  
ДОСЛІДЖЕННЯМИ  
НА ТВАРИНАХ**

Одним зі способів блискавичної розробки вакцин проти COVID-19 був дозвіл розпочати дослідження на людях до того, як будуть завершені всі стандартні випробування на тваринах. Для оцінки безпеки експериментальних вакцин та якості кожної виробленої серії використовували складні альтернативи. Такий підхід може виробляти більш кращі медичні продукти швидше й дешевше, ніж стандартні тести на тваринах, деякі з яких все одно застаріли, стверджує ветеринарний лікар Мерел Ріцкес-Гойтінг.

Відповіді у наступному числі газети

**СКАНВОРД**

3. Головний убір	4. Підступний план	2. Річка на Тернопіллі	5. Праця	6. Місто в Естонії
	7. Мова корови		8. Вітрильне судно	12. Етап у змаганнях
9. Пота	10. Газ	13. Видатні природні здібності	14. Рос. літак	15. Слав'яць родичини бичачих
16. Доля, удача	17. Дерево	19. 	20. Укр. письменник	18. Механічна людина
21. Коротка й широка шлюпка	22. Порохнява	23. Не велика бджола	24. 	25. Нива
26. Танцювальний крок	27. Бік судна, вантажівки	28. Газетний жанр	29. Почаївська ...	30. Хижий птах
31. Пошкодження тканин тіла	32. У давніх римлян – бог кохання	33. Лікар	34. Укр. ТРК	35. Нац. олімп. комітет
36. М'ячик у бадмінтоні	37. Бог Сонця	40. Гармонійне поєднання голосів	38. Тривалість життя людини	39. Одиниця спадкової речовини
41. 	42. Смуга поля	43. Бобул	44. Будка, рундук	45. Ст. франц. грошова одиниця
46. Нейтронні зорі	47. Птах	48. Снігова буря	49. ... банк	50. Екзамен у студентів медиків
51. Поневолення	52. 	53. Електрод приладу	54. Укр. літак	55. Горлянка
56. Японська гра	57. 	58. Квітка	59. Верхня частина глотки	60. Рос. художник
61. Порода низьких коней	62. Орган зору	63. 	64. Місто в Греції	65. Казкова країна
66. Сетка	67. Нероба	68. Балакун у клітці	69. Старослов. літера	70. У латинян – «я»
71. Лихо, біда	72. Порода собак	73. Штат у США	74. Не проти	75. 

Відповіді на сканворд, вміщений у № 8, 2022 р.

1. Жом. 2. Чохол. 3. Східний. 4. Демарш. 5. Йодиол. 6. Авокадо. 7. Мо. 8. «Монд». 9. Овоч. 10. Ківш. 11. Вакх. 12. Маслюк. 13. Декада. 14. Аргмак. 15. Динозавр. 16. Ерот. 17. Лем. 18. Рай. 19. Христос. 20. Га. 21. Отологія. 22. Караоке. 23. Какао. 24. Гну. 25. АСУ. 26. МЗС. 27. Око. 28. Тло. 29. Ют. 30. Ксерокс. 31. Квас. 32. Зозуля. 33. Крос. 34. Аа. 35. Грالی. 36. Ананас. 37. Гра. 38. Йот. 39. Буй. 40. Трон. 41. Нора. 42. «Стожари». 43. Акан. 44. Бард. 45. Лот. 46. Рок. 47. Ятір. 48. Сноб. 49. Тік. 50. Крах. 51. Корсар. 52. Ара. 53. Сонечко. 54. Ка. 55. Ему. 56. Мі. 57. Испит. 58. РГ. 59. Раса. 60. Гус. 61. Колиба. 62. Крем. 63. Охра. 64. Ми. 65. Гать. 66. Зубр. 67. Чизель. 68. Три. 69. Едіта. 70. Уд. 71. Спина. 72. Лак. 73. Бі. 74. Барс. 75. Айва. 76. Вія. 77. Ран. 78. Арт. 79. Батат. 80. Авари. 81. Іран. 82. Ясна.