

МИСЛИТИ – І ТВОРИТИ ДОБРО!

МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

№ 12 (557)

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ

28 червня 2022 року



ПІДТРИМКА

СТУДЕНТ РОКУ

ДОПОМОГА ДЛЯ НАШИХ ЗАХИСНИКІВ ВІД ВОЛОНТЕРСЬКОГО ЦЕНТРУ ТНМУ

Волонтерський центр Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського 15 червня 2022 року організував допомогу щодо

кулинці спільно з доцентом ТНМУ Тарасом Кадобним і волонтерами нашого університету зібрали кошти та придбали три автомобілі: Ford Ranger і два Mitsubishi



забезпечення медикаментами та іншими необхідними засобами для військових.

Було надано антигістамінні препарати, ліки від застуди, кровоспинні, знеболювальні, жарознижувальні засоби, перев'язувальні матеріали.

Українська діаспора з Великої Британії на чолі з Віктором Білінським, яка вже не вперше допомагає нашим захисникам, за ініціативи отця Євгена Влоха із смт. Ми-

L200, які вже прямують на схід нашої країни. Участь у перевезенні автомобілів беруть Василь Ірмічук та Євген Влох.

Щиро вдячні всім, хто долучився до збору та допоміг з організацією відправлення медикаментів та інших необхідних засобів для потреб наших бійців.

Віталій ВЛОХ,
студент стоматфакультету



Дарія ТАРАН – студентка медичного факультету.

Стор. 6

У НОМЕРІ

Стор. 3

Стор. 4-5

ПЕРЕДПЛАТИТЬ ГАЗЕТУ НА 2022 РІК



ПЕРЕДПЛАТНА ЦІНА «МЕДИЧНОЇ АКАДЕМІЇ»:
на один місяць – 49 грн.;
на три місяці – 142 грн.;
на пів року – 278 грн.

Газету «Медична академія» можна передплатити в будь-якому відділенні зв'язку. Станьте її читачем!

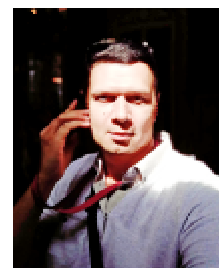
ІНДЕКС 23292

СТОМАТОЛОГ ДЕНИС БІРЮКОВ: «ТРИМАТИСЯ Й ВІРИТИ, БО НЕМАЄ НИЧОГО ГІРШОГО ВІД НЕЗДІЙСНЕНОЇ МРІЇ»



«Допомагати іншим для медика – це норма життя», – зізнається стоматолог-хірург, випускник нашого університету Денис Бірюков. Понад три місяці тому він став до стоматологічного крісла на кафедрі терапевтичної стоматології ТНМУ. Безкоштовно надає терапевтичну допомогу військовослужбовцям ЗСУ, членам територіальної оборони, внутрішньо переміщеним особам.

ПРОФЕСОР ОЛЕКСАНДР КАМИШНИЙ: «НАУКА – ЦЕ ТАКИЙ КВЕСТ, ДЕ НІКОЛИ НЕ ЗНАЄШ, ЩО ЧЕКАЄ ЗА ПОВОРОТОМ»



Професор кафедри мікробіології, вірусології та імунології ТНМУ Олександр Камишний переконаний, що єдиний достовірний показник рівня науковця – публікації в наукових журналах світового рівня, що входять до бази Scopus, та їх цитування. Це європейські стандарти й нам їх треба прагнути. «Важко навчати чомусь студента, якщо сам не займаєшся наукою», – стверджує він.

ВИПУСКНИКИ 1966 РОКУ ПОДАРУВАЛИ АЛЬМА-МАТЕР СИМВОЛІЧНУ КАРТИНУ

Випускники 1966 року подарували рідній альма-матер репродукцію картини австрійського художника Іво Залігера «Лікар, дівчина, смерть» (1920 року). Анатолій Горчєєв і Володимир Самборський вчилися разом у шостій тернопільській школі, брали активну участь у відбудові обласного центру та разом навчалися в медичному інституті (тепер – ТНМУ). Вони зберегли свою дружбу впродовж всього життя, досі спілкуються, цікавляться всіма подіями в рідному виші.



Випускники 1966 року Анатолій ГОРЧЄЄВ і Володимир САМБОРСЬКИЙ вручають ректорів ТНМУ, професору Михайлові КОРДІ репродукцію картини австрійського художника Іво Залігера «Лікар, дівчина, смерть»

«Свою картину Іво Залігер написав під враженнями пандемії, яку спричинила «іспанка». Сюжет є дуже символічним. На картині зображений лікар, який відштовхує смерть від молодої дівчини. Дівчина символізує життя. Давно хотів мати репродукцію цієї картини у своїй збірці. Тепер вирішили подарувати її нашому університету, де виховують майбутніх лікарів, які будуть боротися за кожне життя впродовж своєї професійної діяльності», – розповів Андрій Горчєєв.

Володимир Самборський зазначив, що постійно читає новини ТНМУ в інтернеті, радіє досягненням вишу, його розвитку.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА
Світлина авторка

ПРОВЕЛИ СЕРІЮ КУРСІВ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

З часу повномасштабного вторгнення рашистів на українську землю в ТНМУ розпочали навчання цивільних громадян, співробітників Національної поліції та ДСНС України, територіальної оборони навичок домедичної допомоги.

Перший курс «Домедичної допомоги постраждалим в умовах бойових дій/воєнного стану» (5 год.) за розробленою

увійшла до переліку порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах, затвердженого Наказом МОЗ України 9 березня 2022 року № 441 (zareestrovano в Міністерстві юстиції України 28 березня 2022 р. за № 356/37692). За цією програмою на прохання Тернопільської міської ради та за численними запитами тернополян і внутрішньо переміщених осіб на

ступні та ефективні ліки для українців».

За підтримки SAFEMed та за сприяння Міністерства охорони здоров'я України минулого місяця провели вишкіл з домедичної допомоги в умовах бойових дій 725 співробітників Національної поліції, 32 – ДСНС та 243 цивільних громадян міста й області, які отримали відповідні сертифікати.

Витратні матеріали (турнікети, бандажі, ноші та інше), тренажери (для тампонування рани, забезпечення прохідності дихальних шляхів, для проведення торакопункції, для виконання трахеотомії) загальною сумою понад пів мільйона гривень, придбані завдяки USAID та SAFEMed, забезпечать якісне навчання життєво важливих навичок за умов воєнного стану.

Проект втілили викладачі кафедри медицини катастроф і військової медицини, які є професійними інструкторами Європейської та Всеукраїнської ради реанімації. Навчання відбувається на базі центру симуляційного навчання «TESIMED», який в Україні є провідним з впровадження симуляційних методів навчання в медицині. Курси надзвичайно позитивно оцінили слухачі, які здобули знання, як рятувати власне життя та життя інших осіб в умовах воєнних дій.

Пресслужба ТНМУ



спільно з ДЗ «Український науково-практичний центр екстреної медичної допомоги та медицини катастроф МОЗ України» авторською програмою в ТНМУ відбувся вже 27 лютого. Зазначена програма увірвала основні моменти порятунку життя цивільних людей, які потрапили під обстріл противника. Після доопрацювання саме вона

волонтерських засадах підготували майже 1300 громадян.

Розуміючи важливість та нагальну необхідність навчання українців основ домедичної допомоги в умовах воєнних дій, нас істотно підтримав проект Американської агенції з розвитку United States Agency for International Development (USAID) SAFEMed «Безпечні, до-

СТУДЕНТИ ВТІЛИЛИ ПРОЄКТИ «ХРОНІКИ ВІЙНИ» ТА «ЖИТТЯ ПЕРЕМОЖЕ СМЕРТЬ, А СВІТЛО – ТЕМРЯВУ»

«Кожна історія повинна бути почутою!» – саме з такими словами студентки першого курсу медичного факультету ТНМУ Марія Соломаха та Софія Берегуляк, а також п'ятикурсниця Лілія Расевич зорганізували патріотичний проєкт за підтримки студентського парламенту нашого університету, що разом з волонтерським проєктом «Життя переможе смерть, а світло – темряву» передбачав збір коштів на закупівлю дронів для ЗСУ.

Мета проєкту – поділитися світлинами, що були зроблені у період з 24 лютого й до дня сьогоднішнього. Аби взяти участь, потрібно було зробити благодійний внесок від 50 гривень на збір для волонтерської акції «Життя переможе смерть, а світло – темряву». Зібрані кошти перерахували на Київський гуманітарний штаб, що допомагає ЗСУ.

Усі, хто бажав, могли взяти участь і пожертвувати певну суму.

Студенти підтримали ініціативу та поділилися своїми світлинами, переживаннями, бойовим духом і згуртованістю за допомогою власної творчості, зробивши свій внесок у нашу перемогу!

Одна з робіт студентів. Її авторка – Соломія Савчук (ММ-270 група, 2 курс НТН): «Я – твій

Маріуполь. Ворог вибив мої очі. Бачиш мої почорнілі стіни? Він спалив моє тіло. Він розбирає мене на шматки. Цеглина за цеглиною, бо шукає мою душу. Моїх людей. Я закриваю їх, як можу. Кажуть, я – фортеця, я тримаюсь! Тримаюсь, доки за мене б'ються, а інші мовчки спостерігають. Я маю витримати, бо я – серце цієї війни.

Мої захисники... Я не знаю як, але вони досі тримають оборону, стримують російську орду. Це мої герої, але вони не залізни. Вони не можуть триматися вічно. Єдине чого вони бояться – зрадити своїм словам, тим обіцянкам, що давали побратимам.

Я вірю, що про мене пам'ятають. Я вірю, що мене врятують. Я дуже хочу жити. Україно, ти ж не забула про мене!?

Тому кричіть про МАРІУПОЛЬ! Кричіть про «АЗОВ»!

Займалася волонтерством, але ми не могли залишитися байдужими від подій у Маріуполі, нам було важливо передати весь біль і докритися до людей, світлина наповнена болем і закликком врятувати місто будь-якою ціною, наша організація ВГО «Сокіл Тернопіль» про яку писали у ЗМІ з цією фотографією».

Дякуємо всім, хто долучився!
Пресслужба ТНМУ

ІТАЛІЙСЬКИЙ ЛІКАР УТРЕТЄ ПЕРЕДАВ ГУМАНІТАРНУ ДОПОМОГУ

Волонтерський центр Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського отримав великий гуманітарний вантаж з Італії. Лікар Карло Педріна надіслав 100 кілограмів ліків, 50 кілограмів засобів медичного призначення та 115,8 кілограмів дитячого харчування.

У перший місяць початку широкомасштабного вторгнення росії в Україну італійський лікар передав 98 ящиків засобів медичного призначення, зокрема, дуже важливі для військових госпіталів хірургічні засоби та інше.

У другому вантажі від Карло

Педріни було 65 кілограмів лікарських засобів і 45 кілограмів засобів медичного призначення.

Зазначимо, що цей небайдужий чоловік купує все власним коштом і передає до нашого волонтерського центру. Ліки та засоби медичного призначення з перших двох вантажів одразу розподілили для потреб військових госпіталів і наших захисників. Щойно отриману допомогу зараз розподіляють щодо запитів від військових частин і лікувальних закладів, в яких перебувають оборонці.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА

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

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

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 № 493-93ПР 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 № 79

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

СТОМАТОЛОГ ДЕНИС БІРЮКОВ: «ТРИМАТИСЯ Й ВІРИТИ, БО НЕМАЄ НІЧОГО ГІРШОГО ВІД НЕЗДІЙСНЕНОЇ МРІЇ»

Допомагати іншим для медика – це норма життя, зізнається стоматолог-хірург, випускник нашого університету Денис Бірюков. Понад три місяці тому він став до стоматологічного крісла на кафедрі терапевтичної стоматології ТНМУ. Безоплатно надає терапевтичну допомогу внутрішню переміщенням особам, військовослужбовцям ЗСУ, членам територіальної оборони. Так волонтерство увійшло в його життя.

– Денисе, в кожного з наших пацієнтів своя життєва історія, але у й вас останніми роками доволі непросте життя. Двічі ви поверталися до Тернополя й двічі файне місто стало для вас місцем прихистку.

– Саме так. Донецьк – місто, де я народився, але Тернопіль вважаю місцем своєї сили. Я тут прожив п'ять гарних студентських років. У Тернополі мені кожен куточок знайомий, можна сказати, що він для мене рідніший, ніж Донецьк.

Я завжди мріяв стати стоматологом, але коли вступив на стоматологічний факультет Донецького медичного університету й два курси там провчився, трапилися події 2014 року, університет евакуйовувався й потрібно було робити вибір. Перше, що спало на думку, – Тернопіль. Так я потрапив на стоматологічний факультет Тернопільського медуніверситету й продовжив навчання. Згодом була інтернатура за спеціальністю «хірургічна стоматологія» на базі нашого вишу. Потім ще трохи попрацював у Києві, але знайшлося місце праці неподалік Донецька, де мешкали мої батьки. Так я став хірургом-стоматологом у районній поліклініці міста Волноваха.

– І донині, напевне, працювали б там?

– 2017 року Волноваха ще не була окупованою, батьки навіть збиралися там купити квартиру та переїхати до мене. Але 2019-го через коронавірус кордони закрили. Отож, часто бачитися з рідними вже не міг. А те, що буде війна, відчув вже 21 лютого, коли Путін підписав указ про визнання «незалежності» так званих ДНР і ЛНР. Тому припущення якість були. Щоправда, у страху не було нічого привидітися, що бомбитимуть Київ, зітруть з лиця землі Ірпіль та Бучу, гатитимуть «Градами» по Харкову.

– Де вас застала звістка про війну. Пригадайте вашу реакцію тієї миті?

– Звістка про повномасштабне вторгнення росії, як і більшість українців, застала мене ще в

ліжку. Десь о четвертій годині розбудили вибухи. Гатили «Градами», гаубицями, мінометами безупинно, від нас недалеко проходила лінія вогню. Так збулися мої найгірші припущення – рашисти розпочали велику війну з нашою країною. Тривожну валізу склав іще раніше. Коли о п'ятій ранку з товаришем вийшов з дому в пошуках транспорту, то побачив, що весь рух перекрили, автомашини не їздять, потяги теж стоять, про автобуси й не йдеться. Так ми три години промучилися, нічого не знайшовши. Потім зателефонував до головної лікарки поліклініки, а вона у відповідь: «Не розумію. Що трапилося? Виходь на роботу». Тож під звуки гаубиць і реактивних систем залпового вогню «Град» розпочав прийом. Працюю, видаляю пацієнтам зуби, а канонада не стихає, гул стоїть сильний, хоча бомблять навколишні села. Тут на порозі з'являється завідувачка: «Місячний звіт написали?».

Але звіт того дня я так і не склав, бо вже об одинадцятій ранку зателефонував хтось з керівництва й наказав закінчити роботу та йти додому. Коли з товаришем я вийшов з поліклініки на вулицю, то побачив, що їде багато української техніки, навколо все гуде й чути вибухи. Вдома розстелив килимки та матраци й вирішив пересідіти у ванній кімнаті. Воду перестали подавати ще 19 лютого, електроенергію вимикали періодично, але газ ще постачали. До вечора канонада так і не стихла, а навпаки наростала, і коли прокинувся 25 лютого, то вирішив все-таки вибиратися з міста. Зателефонував до друзів, вони порадили навпаки залишатися й нікуди не зриватися в такий час, але якась внутрішня сила підказувала, що треба рушати. В пошуках транспорту «перевернув» усі можливі варіанти в інеті, нічого втішного не було. Аж раптом зауважив непримітне оголошення керівника Укрзалізниці на Telegram-каналі про те, що поїзди в нинішній час ходять, але всі евакуаційні. Дані, коли вони приходять-відходять, звісно, ніхто не публікував. «Збираємося, треба їхати», – кажу до товариша. А він впирається, мовляв, батько зараз з Краматорська на автівці приїде й ми будемо в безпеці. Не знаю, яка сила відвела його від цього рішення, але він погодився йти зі мною на залізничний вокзал, бо, як ми дізналися згодом, місто Вугледар, що було поруч Краматорська, того дня громила русня. І якби

батько виїхав, то зрозуміло, на що міг нарадитися. Отож, взявши документи та валізи, ми вийшли з дому. Йшли в напрямку залізничного вокзалу, вистріли не стихали, цікаво, що багато людей ходили вулицями так, ніби нічого й не сталося, може, адаптувалися до війни. Побачили одного хлопця навіть у навушниках, ішов собі підстрибуючи, ніби все спокійно й мирний час. Гул наростав ще більше, особливо від вокзалу. Раптом зателефонував мій батько та почувши у слухавці вибухи, порадив повернутися додому, в укриття, але ми й далі йшли. Дісталися залізничного вокзалу та побачили, що на колії стоїть один-єдиний по-



тяг. «Ви куди їдете?» – питаю провідника. Каже, до Рахова. «Де ж той Рахів?» – запитую. «На Закарпатті», – чую у відповідь. У потяг чоловік нас впустили не захотів, посилаючись, що місце вільних немає. Але тут так гупнуло, що його та нас аж затрусало, тож він дозволив зайти у вагон. З'ясувалося, що вільні місця були, отож ми сіли. Чуємо, якесь крики. «Російські війська вже на Стоквартирці» (мікрорайон Волновахи), а це за два кілометри від вокзалу, до вагону забігають люди з Волновахи. Вибухи все дужчають, починає трясти не лише нас, а вже й потяг, і ми рушаємо. Потяг набирає ходу, але не як зазвичай, а їде повільно, розхитуючись колесами від ударних хвиль. Десь за годину зателефонував до друзів, хотів сказати, щоб теж якомога швидше вибиралися, але вони повідомили, що залізничний вокзал розгромлений, навколо – багато загиблих людей. Наступного дня у соціальних мережах побачив палаючу Волноваху, скрізь вирви від куль і снарядів, уцент розбомбили автовокзал, ринок, торгівельні

центри, чи не за дві години центр міста перетворили на руїну.

– Отож вам пощастило зазкочити в останній вагон останнього потяга. Вийшли у Рахові?

– Ні, раніше. Як розповіли згодом провідники, зупинки робили на тих станціях, які погоджували з диспетчером, бо навколо вже точилися бої. Зупинялися в Запоріжжі, Харкові, Білій Церкві, Львові, Івано-Франківську. У Білій Церкві взагалі просиділи в темних вагонах кілька годин, бо рашисти обстрілювали місто ракетними ударами. Через Тернопіль потяг не йшов, отож вирішив вийти в Івано-Франківсь-

до Тернополя, то звертався до кількох стоматологічних клінік, але моя допомога там не знадобилася. Хтось зі знайомих розповів, що у стоматологічному відділенні університетської клініки ТНМУ надають безкоштовні стоматологічні послуги лікарі-інтерни, тобто працюють волонтерами. Я подумав, а може, й собі спробувати. Вже наступного ранку прибув до стоматологічного факультету. Іду, а назустріч – моя колишня декан Світлана Іванівна Бойцанюк. Мені аж дух перехопило та серце забилося так сильно: «Приймете до команди волонтерів?». «Денисе, як я рада тебе бачити. У тебе все гаразд? Як дістався?

Звісно, приходь. Уже завтра можеш братися до роботи. Медичний костюм, тапочки та пломбувальні матеріали в нас є», – була відповідь Світлани Іванівни. Так я став волонтером у своїй альма-матер, за що дуже вдячний керівництву університету. Працюю на кафедрі терапевтичної стоматології, лікую зуби захисникам України, внутрішню переміщенням особам. Волонтерство стало значною частиною мого життя, яке наповнене намірами допомогти тим, хто в потребі.

– У нашому повсякденні зараз багато скрутних моментів. Як намагаєтеся подолати біль розчарування, неспокій, розлуку з рідними?

– Наразі живу сьогоднішнім днем. Наперед не планую та не загадую. Найкраще про це сказала Ліна Костенко: «Нам треба жити кожним днем, не ждати омріяної дати, горіть сьогоднішнім вогнем, бо завтра може не настати». Ось так і живу.

– Про що мрієте?

– Хочу просто працювати за своєю спеціальністю – хірург-стоматолог. Не бажаю чогось замарного, а звичайного людського життя – придбати власне помешкання, автівку, створити сім'ю та продовжити свій рід. Здається, нічого особливого, звичайні людські бажання. Мрію про своє майбутнє, про те, щоб воно просто було. Хочу мирної України з Луганщиною, Донеччиною та Кримом, але не за будь-якої ціни, бо ми так уже сповна запалали. Триматися й вірити, бо немає нічого гіршого від нездійсненої мрії!

– Що найперше зробіть, коли здобудемо нашу перемогу?

– Обійму своїх батьків, а все інше – вже потім.

**Лілія БАСК
Світлина
Миколи ВАСИЛЕЧКА**

Професор кафедри мікробіології, вірусології та імунології ТНМУ Олександр Камишний переконаний, що єдиний достовірний показник рівня науковця – публікації в наукових журналах світового рівня, що входять до бази Scopus, та їх цитування. Це європейські стандарти й нам їх треба прагнути. «Важко навчати чомусь студента, якщо сам не займаєшся наукою», – стверджує він.

Стаж наукової та педагогічної роботи Олександра Михайловича у медичних вишах – 27 років. Він керував і був відповідальним виконавцем численних грантових досліджень і науково-дослідних робіт, автор понад 250 публікацій, зокрема 50-ти у Scopus, Scopus h-index – 11.

«НАРОДИВСЯ ТА ЗРОСТАВ У ЗАПОРІЖЖІ»

– Олександр Михайловичу, до колективу Тернопільського медичного університету ви приєдналися не так давно – у вересні виповниться два роки.

– До 2020 року все своє професійне життя я присвятив Запорізькому державному медичному університету, який закінчив 1996 року. Пройшов там усі ланки: був асистентом, доцентом, професором, працював тривалий час завідувачем кафедр. Але склалося так, що за сімейними обставинами вирішив змінити місце проживання та приїхав до Тернополя. Моя дружина Ірина – з Чернівців (вона – лікарка-неврологиня вищої категорії, кандидатка медичних наук, до-

ний показник діяльності університету та й узагалі усіх рейтингів наукової діяльності. Важко навчати чомусь студента, якщо сам не займаєшся наукою, не проводиш жодних досліджень. Рейтингова система, яку ректор, професор Михайло Михайлович Корда запровадив ще під час своєї першої каденції, стимулює людей займатися наукою, публікуватися в рецензованих журналах. Вважаю, завдяки цьому ми й спостерігаємо впродовж останніх років прорив ТНМУ у рейтингах університетів. З кожним роком він усе вище й вище. Стимулювання наукової роботи – це великий плюс для університету, Тернопільський медуніверситет рухається у доброму напрямку.

– В якому середовищі ви формувалися? Чим цікавилися в дитинстві та юності?

– Народився та зростав у Запоріжжі. У школі подобалися біологія та хімія, яким завжди приділяв найбільшу увагу. Власне, навчався у біологічному класі. До слова, багато випускників нашого класу працювали й нині працюють за кордоном, є серед них навіть розробники вакцин в деяких країнах, зокрема в Данії. Це свідчить про те, що в нас був досить сильний клас. Школу я закінчив 1989-го року, далі – непрості 1990-ті, впродовж яких багато однокласників у пошуках кращої долі роз'їхалися по всьому світу.

– У вас не було такої думки?

– Мені подобається жити та працювати в Україні, за кордоном – лише подорожувати. Мандрувати обоєм з дитячих років. Запоріжжя розташоване в благодатному місці: дві години на автівок – й уже у Приморську, Бердянську, Кирилівці, а далі й Крим. На жаль, усі ці регіони зараз окуповані. Моє дитинство та



Однорічний Сашко КАМИШНИЙ на руках у мами Тетяни Іванівни (1973 р.)

центка кафедри медичної реабілітації ТНМУ), я – із Запоріжжя, тож обрали місце десь посередині (усміхається). Звісно, сталося це не випадково. Кілька років постіля я приїжджав сюди, адже з 2017 року був членом спеціалізованої вченої ради в Тернопільському національному медичному університеті ім. Івана Горбачевського. Мені сподобалася атмосфера, що панує тут, умови, тож вирішив попрацювати ще й у Тернополі.

– І як вам тут працюється?
– Працюється гарно (усміхається). У ТНМУ є відмінності від інших університетів, зокрема, що для мене дуже важливо – значну увагу в нашому університеті приділяють науковим дослідженням.

Відрядно, що нині у світі існують об'єктивні наукові показники. Тобто це не сумнівні статті в усіляких «мурзілках», умовно кажучи, як називають журнали, що не рецензуються. Нині наголос ставлять на публікаціях у наукових журналах світового рівня, що входять до бази Scopus і які цитують. Саме це зараз – голов-



П'ятирічний Сашко КАМИШНИЙ (1977 р.)

Професор Олександр КАМИШНИЙ:



Наука для мене – це такий квест, де ніколи не знаєш, що чекає за поворотом. Вирішувати ці завдання завжди цікаво, тому я, власне, після закінчення вишу й пішов у фундаментальну науку.

– Які напрямки вас цікавили найбільше? Як відбувалося ваше становлення як науковця?

– Мене багато чого цікавило. Взагалі не люблю займатися чимось одним, тому часто змінюю рід діяльності. Спочатку працював асистентом кафедри оперативної хірургії та топографічної анатомії. Ми вивчали імунну систему, досліджували різні органи імунної системи, їх структуру, будову, робили різні морфологічні проби. Потім став більше займатися патофізіологією. Тема моєї кандидатської дисертації – «Функціональний стан лімфоїдної популяції вилочкової залози в динаміці адаптації до гіпоксичної гіпоксії та при введених нейропептидів», після захисту якої працював вісім років доцентом на кафедрі патологічної фізіології. Потім, захистивши 2009-го року при Інституті фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України докторську дисертацію на тему «Дисфункція тимуса при експериментальному цукровому діабеті і в умовах порушеної толерантності до глюкози», перейшов на третю кафедру – кафедру мікробіології, вірусології та імунології. Десять років був завідувачем цієї кафедри – з 2010-го до 2020-го. Ми активно вивчали імунну систему, віруси, бактерії, лабораторно досліджували, як відбувається взаємодія різних мікроорганізмів імунної системи.

– Ваш науковий доробок нині вагомий?
– Під моїм керівництвом захистили сім кандидатських дисертацій. З моїми учнями ми провели багато досліджень. Мені завжди було цікаво займатися різними речами. Адже справжня наука не може бути лише одного напрямку. Найбільш цікаві яскраві дослідження завжди мультидисциплінарні, завжди на стику різних напрямків. Щоб наукова робота вдалася, в ній повинна бути і морфологія, і молекулярна генетика, і безліч іншого у різних варіаціях.

– Чим для вас є наука?

– На мій погляд, є два варіанти світосприйняття: віра (й тоді вам у церкву, а не в медицину) та наука (доказовий погляд на світ). Віра – це не той термін, який можна застосовувати в науці. Скажімо, я вірю, що приймаю такий-то препарат, і він мені допомагає. Якщо ж ми провели низку досліджень, зробили аналіз і побачили, що цей препарат працює, – це науковий підхід. Тому вважаю, що науку й віру не варто поєднувати.

юність минули саме в цих мальовничих місцях – біля моря. Море надихало: активно займався плаванням, був кандидатом у майстри спорту.

– Хто в дитинстві був для вас прикладом?

– Батьки Тетяна Іванівна та Михайло Олексійович, бабуся Віра Михайлівна. Лише бабуся в нашій родині мала стосунок до медицини. Вона була медичною сестрою під час Другої світової війни: у 18 років пішла на фронт 1941-го, повернулася вже аж 1946-го, врятувала багато життів, отримала нагороди. Я ж уже перший з родини здобув вищу медичну освіту, потім Запорізький державний медичний університет також закінчила моя молодша сестра Альона, яка нині працює лікаркою в Запоріжжі.

– Що найбільше вас спонукало обрати саме медицину?

– Враховуючи, що мене змалечку завжди цікавила біологія та й загалом науки, що стосуються життя, вирішив продовжувати здобувати знання в цьому напрямку та вступити до медичного. Спочатку планував бути лікарем. Коли навчався, водночас працював у відділеннях, зокрема в реанімації, в дитячій хірургії. Згодом, уже навчаючись на шостому курсі, вирішив, що займатимуся наукою. Це завжди мене приваблювало.

«НЕ МОЖЕ БУТИ СУЧАСНОГО УНІВЕРСИТЕТУ БЕЗ НАУКИ»

– Чим для вас є наука?

– На мій погляд, є два варіанти світосприйняття: віра (й тоді вам у церкву, а не в медицину) та наука (доказовий погляд на світ). Віра – це не той термін, який можна застосовувати в науці. Скажімо, я вірю, що приймаю такий-то препарат, і він мені допомагає. Якщо ж ми провели низку досліджень, зробили аналіз і побачили, що цей препарат працює, – це науковий підхід. Тому вважаю, що науку й віру не варто поєднувати.

виявлення ДНК/РНК мікроорганізмів, проведення фундаментальних досліджень виявлення кількісного рівня мРНК, дослідження зв'язку поліморфізму генів (SNP) з розвитком мультифакторіальних хвороб людини із застосуванням методу ПЛР у реальному часі. Це було дуже цікаво.

– Ще за радянських часів склався стереотип, що справжня наука зосереджена у столиці, а все, що на периферії, – не надто несерйозно. У багатьох ця думка побутує й зараз. Як ви вважаєте?

– Так, такий стереотип, на жаль, був і він пов'язаний передусім з фінансуванням. Адже для адекватного розвитку науки, зрозуміло, потрібні чималі кошти. В Україні наука наразі – це заняття для ентузіастів. Вона не приносить ні визнання, ні грошей. Прикро констатувати, але саме тому нині дуже невелика кількість студентів прагне розвиватися в науковому напрямку, оскільки розуміють, що це насправді складно. Доводиться також спостерігати, як впродовж останніх років тисячі людей в



Олександр КАМИШНИЙ з батьком Михайлом КАМИШНИМ (1977 р.)

Україні покинули науку, тому що це було і не престижно, і не практично.

Водночас, на щастя, деякі медичні університети, зокрема на заході України – в Тернополі, Львові, демонструють якісні наукові дослідження з гарними результатами. Останніми роками з'являються різні фонди, що фінансують наукові проекти, дають змогу науковцям проводити дослідження, купувати обладнання, реактиви. Так, це головне – щоб було устаткування. Адже, щоб проводити дослідження в медико-біологічних науках, потрібні передусім дорогі реактиви та обладнання. Ми ж не можемо, як, скажімо, математик, лише з ручкою та аркушем паперу намагатися щось довести.

Не може бути сучасного університету без науки. Якщо в людини немає статей першого-другого квартіля чи індекс Гірша на рівні 1-2, то чому він може навчити студента? На жаль, це дуже часто можна спостерігати в Україні, коли в завідувачів кафедр та професорів наукові показники нижчі, ніж у будь-якого зарубіжного аспіранта першого року.

«НАУКА – ЦЕ ТАКИЙ КВЕСТ, ДЕ НІКОЛИ НЕ ЗНАЄШ, ЩО ЧЕКАЄ ЗА ПОВОРОТОМ»

Є багато спецрад, де люди взагалі до науки жодного стосунку не мають. Тож потрібні чіткі європейські критерії. Я взагалі переконаний: якщо в науковця немає хоча б 10 індексу Гірша, то він не може рецензувати інші роботи або бути членом спецради. Совкові підходи не повинні мати особливого значення. В європейських країнах байдуже, яке в тебе звання – професор чи академік, якщо в тебе немає якісних статей, то ніхто з науковців з тобою розмовляти не буде.

Утім, щодо нашого університету, то впродовж останніх років у ТНМУ з'являється велика кількість якісних публікацій. Змінюються способи для оцінки науки, тобто переходимо до європейських підходів. Тернопільський медичний університет рухається в правильному напрямку завдяки впровадженню об'єктивної рейтингової системи, зокрема, її наукової складової. Саме тому можна бачити справжній ривок ТНМУ в усіх



Олександр КАМИШНИЙ у лабораторії молекулярно-генетичних досліджень ЗДМУ (2018 р.)

цьому, адже для науковця це завжди головний критерій.

Професійне задоволення приносить також, коли твої студенти уважно слухають тебе, хочуть пізнавати, зростати. Тоді розумієш, що людей навчив чомусь новому, надав їм важливу інформацію для професійної діяльності. Це приносить радість.

– У вас уже доволі поважний досвід викладацької роботи.

– Так, 27 років.

– Нинішнє покоління студентів надихає до праці?

– Безперечно, надихає. Звісно – студенти змінилися. Можна почути різні думки: що раніше, скажімо, 20 років тому, були активніші студенти, наполегливіші. Я з цим не погоджуюся. Кожне покоління студентів відрізняється передусім різними можливостями доступу до інформації.

Що змінилося впродовж останніх років? Що головне – нам потрібно навчити студента? Не просто донести певну інформацію, а навчити, де її шукати. Адже зараз є величезна кількість різних інформаційних ресурсів. Уявіть лише: зараз можна з будь-якої точки світу слухати онлайн-лекції кращих науковців з найкращих університетів! Ще 20 років тому ми навіть подумати про таке не могли. Як правило, лектор виходив за трибуну і бубнів-бубнів щось собі під ніс упродовж півтори години, під час чого багато студентів вже засинали. Нині ж на одну тему можна прослухати двадцять лекцій від альтернативних джерел, порівняти та сказати, що краще. Звісно, це великий прорив. Проблема лише в тому, щоб знайти час проаналізувати та систематизувати цю інформацію. Необхідна логістика відсіювання інформації, що тобі не потрібна, аби не витратити час на ресурс, який

не є достатньо доказовим. Саме це – найважливіше, чого нині маємо навчити студентів. Адже для тих, у кого є бажання, зараз можливості надзвичайно великі. Зрозуміло, що в медицині не все можна навчитися в онлайн-режимі, потрібно працювати й руками, але теоретичні фундаментальні знання досить високої якості можна отримувати, просто не виходячи з дому.

– Ви чомусь вчитеся у сучасних студентів?



Олександр КАМИШНИЙ (у центрі) з колективом кафедри мікробіології ЗДМУ (2013 р.)

– У них можна навчитися ентузіазму. Впродовж останніх років я спостерігаю це, зокрема,



Олександр КАМИШНИЙ під час відпочинку на Мадейрі (2021 р.)

в тернопільських студентів. До здобуття спеціальності більшість ставляться з великою наснагою.

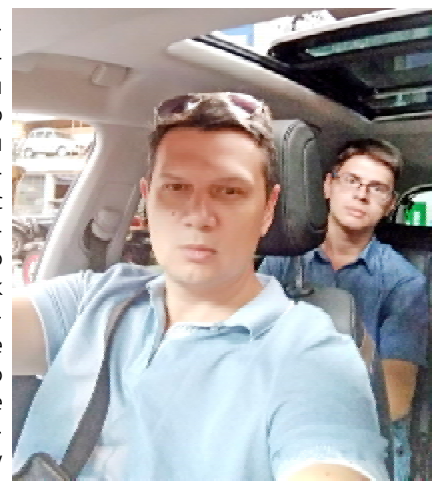
– Які корективи внесла у ваше життя війна?

– Як і в усіх, із самого початку був великий стрес і хвилювання. До того ж у мене в Запоріжжі – батьки, син Кирило, студент 6-го курсу ЗДМУ, донька Катерина, акушерка-гінекологиня, кандидатка медичних наук, а також багато родичів і знайомих, які нікуди не виїжджали. Фронт стоїть на відстані лише кілька десят кілометрів від Запоріжжя. Щодня люди чують там вибухи. Ми вже звикли до війни, на жаль, на сигнали тривоги тепер мало хто реагує. Але зрозуміло, що в нас немає іншого виходу, як перемогти в цій війні. З росією домовлятися не можна. Тож усі ресурси треба спрямовувати лише на перемогу й це найголовніше, що потрібно зараз робити кожному. А вже далі – все решта. Варто зазначити, що в ТНМУ велику увагу приділяли та приділяють медицині катастроф, що дає нам можливість адекватно відповідати на виклики часу.

Війна, звісно, внесла зміни й у навчальний процес. Та ми вже

мережах. Обов'язково повинна бути також системність у роботі. Потрібно взяти собі за правило: я дві години займатимуся певною справою – писати статтю або дисертацію, читати, щоб дізнатися щось нове. Поступово це обов'язково приносить свої плоди.

Не можна постійно перебувати в умовах стресу. Стрес впливає й на нашу імунну систему, й на нашу мікробіоту, внаслідок



Олександр КАМИШНИЙ із сином Кирилом, студентом 6 курсу ЗДМУ

чого починаються різні захворювання. Нам зараз треба тримати стрій, бути у формі, немає часу хворіти. Потрібно все робити для перемоги, а для цього треба перебувати в гарній фізичній формі та в адекватному настрої. Коли людина тримає себе в адекватному настрої, у формі, це позитивно позначається й на людях довкола неї.

– Маєте захоплення, що допомагають вам відпочивати душею?

– До війни це були подорожі, я багато де побував. Буквально за місяць до війни, у січні, ми з дружиною встигли полетіти на Мадейру – острів посеред Атлантичного океану. Щоліта намагалися побувати в якійсь країні, побачити щось нове – це дає величезну наснагу, енергію на цілий рік. Нині не до подорожей. Коли переможемо, обов'язково повернуся до них.

– Що найперше зробите після нашої перемоги?

– Поїду до Запоріжжя та обійму своїх рідних. Подякую нашим військовим, Збройним силам України. Вшаную пам'ять тих, хто загинув, хто віддав власне життя за те, щоб була Україна та українці.

– Нещодавно ви відсвяткували ювілей. Що хотіли б самі собі побажати з цієї нагоди?

– Я б хотів побажати собі нових вражень – щоб мене світ дивував, але дивував приємно. Щоб це не були пандемії, війни... Бажаю собі й усім нових вражень, які приносили б задоволення.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА



Олександр КАМИШНИЙ з дружиною Іриною

рейтингах вишів. Це відбувається за рахунок збільшення публікацій та цитувань у Scopus.

Але ще є що покращувати. Скажімо, кількість аудиторних годин педагогічного навантаження – 600, однакові для професорів та асистентів. У польських вишах, для прикладу, – на рівні 250 годин. Якщо людина займається наукою, то кількість педагогічних годин для неї потрібно пропорційно знизити, як у всіх західних університетах. Є ще багато совкових залишків: сидіння по 20 років на одному місці, створення так званих наукових шкіл та інше.

«НАЙГОЛОВНІШЕ ВСІМ НАМ НИНІ – ТРИМАТИ СТІЙ»

– Яка свою професійну перемогу вважаєте найвагомішою?

– Успіхи моїх учнів. Мені не було соромно за жодну кандидатську дисертацію, захищену під моїм керівництвом. Дисертації, публікації моїх учнів – якісні. Я вкотре наголошую на

ДАРІЯ ТАРАН: «ТАНЦІ – ЦЕ МОЄ ПОВІТРЯ, МІЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

У номінації «За вагомі досягнення у спорті» за підсумками конкурсу «Студент 2021 року ТНМУ» було відзначено студентку першого (а нині – вже другого) курсу медичного факультету Дарію Таран, яка здобула перше місце у номінації Disco Dance Freestyle Solos Female Adults під час IDO World Disco Dance Cup (Кубок Світу) (30–31.10.2021 м. Фолоніка, Італія); 1 місце – Slow Duo Adults, 1 місце – Disco Dance Freestyle Solo Female Adults, 2 місце – Disco Dance Duo Adults, 4 місце – Slow Solo Female Adults на XVI Ukrainian Dance Olympiad (Чемпіонат України) 04.12.2021; 2 місце – Disco Freestyle Open Adults під час Nordic Grand Prix 2021 (10–12.12.2021 м. Катерінгольм, Швеція). Як знімається сама Дарія, ця перемога для неї – чудова мотивація для наступних звершень.

– Даріє, танці для вас – це більше спорт чи мистецтво? Яке місце у вашому житті вони посідають?

– Що таке танці – для багатьох і досі суперечливе запитання. Найправильніше, на мою думку, сказати, що танці – це мистецтво у спорті, адже без спортивної підготовки у танцях доведеться важко. Коли я виходжу на сцену, моє головне завдання – заволодіти увагою глядача, захопити його, зацікавити, показати всю красу мистецтва танцю. Тож спорт і мистецтво в танці гармонійно переплітаються. Яке місце танці посідають у моєму житті? Дуже часто запитую себе: якщо б кинула займатися танцями, що тоді б робила? І розумію, що моє життя без танців просто не може існувати! Я займаюся танцями з трьох років. І ось відтоді завжди була в тренувальній залі, мене постійно супроводжують змагання, яскраві емоції, конкуренція, костюми. Це завжди надихало мене, я завжди жила цим, тому принаймні зараз уявити себе без танців не можу. Танці – це моє повітря, мій спосіб життя. Саме в танцях найкраще висловлюю власну думку, передаю свої емоції.

– Як танці з'явилися у вашому житті?

– Танцівницею дуже хотіла бути моя мама. Та вона надто високого зросту, тож з танцями в неї не склалося. Тоді вона вирі-

шила віддати у танцювальний гурток мене. За що я мамі насправді дуже вдячна!

Зі слів тренерів і моєї мами, я була дуже розвиненою дівчиною, все миттєво запам'ятовувала та старанно виконувала. Тож мене відразу помітили й досить швидко перевели до старшої групи. Пригадую, як із захопленням спостерігала за старшими дівчатками, мене вражало, як їм усе гарно вдається, тож уже тоді, в такому ранньому віці, поставила собі за мету стати такою ж, як вони, та навіть кращою (усміхається). Тому почала багато й наполегливо тренуватися, аби досягти своєї мети.

Результат не забарився: у шість років поїхала на свої перші змагання, що відбувалися в Києві. І я там виграла! Гадаю, що саме після цих змагань, після цієї перемоги, коли мене, ще маленьку дитину, переповнювали неймовірні емоції, збагнула, що танці – це те, чим хочу займатися завжди.

Через два роки, 2012-го, я ввійшла до складу збірної України та почала їздити на чемпіонати Європи й світу. Вже потім з'явилися різні етапи, Кубки світу, велика кількість змагань, поїздки, тренування збірної. Так усе закрутилося-закрутилося й танці поступово із захоплення переросли в професійний спорт.

– Які досягнення для вас найважливіші та чого ще прагнете досягти?

– Дуже вагомим, можна сказати, переломним досягненням для мене було п'яте місце на Кубку світу. Тоді зрозуміла, що можу перемагати не лише на українському рівні, а й на світовому. Потім дуже значимою для мене стала перемога на Кубку світу 2019 року, де виконувала танець з акробатикою. Тут змагалася чимало учасників. І завдяки тому, що я з-поміж них стала першою, представила Україну, заспівала гімн, ще більше повірила у себе, продовжила тренування та підтвердила свій титул вже 2021 року, коли також виграла Кубок світу.

– Не мріяли про власний клуб?

– До того, як я вступила до медичного університету, справді мріяла стати професійним тренером, відкрити свій клуб, передати власний досвід іншим. Власне, я вже ділюся своїми навичками, зокрема зі своїми одногрупниками, розповідаю їм про танці, мені це вдається та подобається. Можливо, в майбутньому даватиму майстер-класи, чому б і нині? Та спочатку ще треба досягти певних висот, зокрема виграти Чемпіонат Європи чи світу. До слова, Чемпіонат Європи триває з 24 до

26 червня в Чехії. У мене є всі можливості увійти до фіналу, піднятися на п'єдестал. Наразі це моя найбільша мрія: досягти цієї вершини та переконатися, що всі мої старання впродовж 15 років не були марними.

– Чим особливий стиль танців, у яких виступаєте?

– Це маловідомий стиль диско-денс. Ні, не такий, як колись у 1990-ті. Він дещо схожий на бальні танці, та в ньому виступають і соло, і в парі, і в групах, і великими формейшн. Це швидкий стиль у темпі 140 ударів за хвилину. Саме своєю швидкістю,

цікавитися нею, тож згодом вирішила також продовжувати медичні традиції родини. Наразі з напрямком ще не визначилася, але попередньо розглядаю педіатрію, як у мами. Люблю дітей, легко знаходжу з ними спільну мову, тож, гадаю, мені це вдаватиметься. Розглядаю також реабілітологію, адже цей напрямок пов'язаний зі спортом, мені буде цікаво в ньому розвиватися.

– Як вам вдається поєднувати навчання та тренування?

– Мої тренування відбуваються здебільшого в другій половині дня, тому з навчальним розкла-

було адаптуватися до нового стилю життя. Я переїхала з рідних Черкас в інше місто, в мене почалося цілком самостійне життя – ось це було справді складно. Хоча з Тернополем я вже трохи була знайома, адже, починаючи з 10-го класу, періодично приїжджала сюди до свого тренера в танцювальний клуб Eurodance. Тож за два роки Тернопіль теж уже став мені рідним. Власне, тому я й обрала Тернопільський національний медичний університет імені Івана Горбачевського, щоб можна було в одному місті й здобувати медичну освіту, й далі розвиватися в професійному танці.

– Ви вже завершили перший курс, а які поради дали б тим, хто лише планує вступати до ТНМУ?

– Нічого не боятися, старанно працювати та вірити в себе. Все не так страшно, як здається з першого погляду. Головне – зробити перший крок, а далі все буде гаразд.

– Якщо в житті бувають складні моменти, непрості психологічні випробування, як, скажімо, зараз у всіх нас у час війни, де берете сили? Як «перезавантажуєтесь»?

– Коли в мене трапляються складні психологічні моменти, мені завжди хочеться добре виплакати. Після цього мені стає значно легше – наче звільняюся від усього негативу, що нагромадився, очищуюся. Де беру сили? Подобається дивитися різні мотиваційні фільми, документальні історії про видатних особистостей, у житті яких також були переломні моменти та як вони зуміли подолати їх. Це справді мотивує, допомагає відновити сили. Дуже люблю також милуватися заходом сонця. Його краса мене приваблює та надихає.

– Танці як впливають на вас? Під час них не відпочиваєте?

– На тренуваннях – це цілковитий стрес, треба важко працювати, напружуватися, багато сил витратити. Та коли виходжу на паркет, розумію, що я вже все зробила на тренуваннях, тож зараз можу просто показати свій максимум і насолодитися тим, як танцюю.

– Якщо уявно перенестися в майбутнє через років 10–15, якою там себе бачите?

– Насамперед – живою, зважаючи на теперішню ситуацію в країні. А ще хочу бути щасливою, мати гарну родину, роботу, яка приносить мені задоволення. Хочу продовжувати мріяти, втілювати власні мрії в життя та досягати нових цілей.



драйвом та енергетикою він полюбив мене найбільше.

– До таких танців потрібна неабияка фізична підготовка.

– Так, потрібно бути дуже витривалим. За 1,5–3 хвилини, доки триває танець, треба показати дуже багато стрибків, різних комбінацій. Фізична підготовка, витримка, правильне дихання – без цього ніяк. Дуже важливо також знати, які м'язи потрібно залучити в той чи інший момент. Тож навіть тут без фізіології та медицини не обійтись.

– Чому вирішили пов'язати власне життя з медициною?

– У моїй родині по материнській лінії багато лікарів, зокрема, бабуся була лікаркою-інфекціоністкою, мама – неонатологінео-педіатром. Я дуже часто з ними ходила до лікарні, завжди спостерігала за їхньою роботою, почала

дом вони ідеально співпадають. Іноді, коли в нас бувають «вікна», встигаю замовити собі індивідуальні заняття й зранку. Насправді мій графік розписаний щохвилино. Важливо не відступати від нього, тоді проблем з часом не буде.

– Узагалі навчатися у медичному виші вам важко?

– Важко передусім через те, що після школи це цілком нова, інша система. Саме тому навчання в університеті спочатку видається важким. Та якщо все ж таки добровільно, з власної волі вступили саме до цього університету, обрали медичну сферу, то згодом важко не буде, ми отримуватимемо задоволення від навчання. Принаймні в мене було саме так.

– Пригадуєте, що було для вас найскладнішим, коли щойно вступили до ТНМУ?

– Для мене найскладнішим

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА
Світлина
Миколи ВАСИЛЕЧКА

СКОНЦЕНТРУВАЛИ НАЙГОЛОВНІШІ ВІТАМІНИ ЯГІДКИ-КРАПЛИНКИ

На лісових галявинах і дачних ділянках вже дозріли суниці. Їх можна законсервувати, зварити варення чи перетерти з цукром, але краще з'їсти сирими. Так більше вітамінів та всіляких корисних речовин потрапить до організму.

Ця чудова рослина настільки багата потрібними для людини біологічно активними речовинами, що великий знавець нашої природи М. Носаль прирівнював за силою оздоровчої дії суничний сезон до курортного. Він писав: «Не шкодуйте коштів на придбання суниць. Не вважайте їх баловством або розкішшю, а вважайте їх необхідними, як хліб, крупи, картоплю». Справді, в маленьких червоних ягідках-краплинках сконцентровано найголовніші вітаміни. Так, за вмістом вітаміну С вони поступаються лише смородині, в п'яти ягодах середнього розміру його стільки ж, як в одному великому апельсині. Вітаміну Е в них нагромаджується більше, ніж у порічках, вишнях, черешнях, мандаринах, бананах. За вмістом

фолієвої кислоти та солей кальцію суниці не мають собі рівних серед інших місцевих плодів та ягід, а також апельсинів, грейпфрутів.

Щоб постачити організм залізом, теж краще їсти суниці, ніж виноград, малину, сливи, агрус, чорницю, апельсини, ананаси. Зазначено лише певні характеристики ягід, але варто згадати, що вони, як не втомні трудівниці, нагромадили ще й пектинові та дубильні речовини, цукри, органічні кислоти, мінеральні речовини — марганець, цинк, йод, калій, фосфор, мідь, кобальт. Тож не дивно, що цей комплекс біологічно активних речовин налагоджує нормальні процеси кровотворення та обміну речовин в організмі, від чого щонайбільшою мірою залежить здоров'я.

Плоди суниць поліпшують функцію травлення, стимулюють виділення травних соків і

жовчі, справляють сечогінну дію, сприяють виведенню холестерину та продуктів обміну речовин. Тому рекомендації дієтологів прості: щодня натще їсти ягоди (по 100-200 г) або пити свіжий сік плодів (по 4-6 ст. л.) у разі



атеросклерозу, гіпертонії, недокрів'я, маткових кровотеч, захворювань серця, гастриту зі зниженою кислотністю шлункового соку, коліту, холециститу, геморою, порушення сольового обміну (жовчнокам'яна та сечокам'яна хвороби, остеохондроз, обмінний поліартрит). Звісно, хто

має можливість необмежено вживати цілющі ягоди, хай наїдається досхочу, навіть змушує себе їх їсти, коли набриднуть.

Суниці допомагають очистити організм: волосоголовці, круглі глисти, гострики не переносять ягід суниць і виходять. М. Носаль описує народний метод, як успішно позбутися такого небезпечного гельмінта, як солітер: хворі їли оселедця з цибулею та багато суниць щодня (навіть до 3 кг). А ще він вважає суниці помічним засобом, навіть у тих випадках, коли дорогі ліки неефективні, для лікування екзем, зокрема, з тяжкими ускладненнями. Стигли ягоди розтирають і грубим шаром викладають на чисту лляну полотничку, яку прикладають до ураженого місця. Процедуру повторюють кілька разів, у міру потреби. У народі так чинять, лікуючи різні ураження шкіри. У період міжсезоння так само помічні сушені ягоди: відвар (2

ст. л. плодів кип'ятити протягом 5 хв. у 200-300 мл води, настояти 1 годину) п'ють по пів склянки 3-4 рази на день.

Травознавець висловив думку, що якщо б люди взяли за звичай пити напій з листків суниць, як п'ють чай, то мали б значно міцніше здоров'я. Цим він наголошував, що листя, стебла та коріння рослини теж дуже корисні. Вони так само мають сечогінні, потогінні, кровоспинні, протизапальні властивості, поліпшують кровообіг, зміцнюють стінки капілярів, нормалізують діяльність органів травного тракту, профілактують напади бронхіальної астми. Для приготування чаю 1-2 ст. л. сухої сировини залити 2 склянками окропу, настояти, перецідити. Настояти та відвари суниць варто використовувати під час застудних хвороб і грипу, адже вони знижують температуру тіла, виявляють потогінні та протизапальні властивості, тож їх п'ють і промивають ними ротову порожнину.

Ігор ЛУКАШ

ВІДАЄТЕ?

СКІФСЬКІ ФІЛОСОФИ

Батьківщиною сучасної науки, насамперед астрономії та математики, були країни стародавнього Сходу. Проте систематичні знання та наукові узагальнення стали можливими лише у високорозвинутих рабовласницьких державах Греції та Риму. Саме в цих державах створилися умови для виникнення наук, бо частина людей звільнилася від неперервної праці та стала абстрактно мислити й відчувати потребу в пізнанні навколишнього світу.

Антична філософія — це сукупність філософських учень, які розвивалися в давньогрецькому і давньоримському суспільстві з кінця VII ст. до н. е. до початку VI ст. н. е. «Філософія, — як писав Бертран Рассел, — є чимось проміжним між теологією та наукою. Все визначене знання належить науці; всі догми, оскільки вони виходять за межі визначеного знання, належать теології. Але між теологією та наукою знаходиться Нічейна Земля, відкрита для нападок з обох боків; ця Нічейна Земля й є філософія».

Античні філософи шукали єдиної відповіді на все «чому» та «з чого» й відшукували єдине першоначало, за допомогою якого можна було пояснити походження всесвіту, появу життя, смерті, руху, змін, явища природи. І вони намагалися його відшукати не будь-де, а в самій природі.

Помітне місце серед давньогрецьких філософів займали вихідці з праукраїнської землі Анахарсіс і Біон Борисфенський.

Анахарсіс (остання чверть VII століття до н. е.) — напівлегендарний скіфський мудрець, син скіфського царя Гнура (чи Девкета) та еллінки, зведений брат царя Савлія (Кадуїда). Батько його був людиною могутньої статури та суворої вдачі; мати — еллінка, яку він викупив у работоргівців. Саме мати навчила Анахарсіса грецької мови та прищепила любов до мудрості. Батько скерував Анахарсіса на навчання до Греції, де той, спілкуючись з філософами Фалесом, Солонем, лікарем і мудрецем Токсарісом, набув слави філософа.

Переказують, що він прийшов до будинку Солона, одного із семи давньогрецьких мудреців, і велів одному з рабів передати, що до господаря прийшов Анахарсіс, щоб його бачити та стати гостем. Почувши таке, Солон велів рабу передати, що друзів зазвичай заводять у себе на батьківщині. Проте Анахарсіс негайно знайшовся та сказав, що Солон якраз у себе на батьківщині, то чом би йому не завести друга? Тож вражений його винахідливістю, Солон впустив його та став йому кращим другом.

Анахарсіс об'їздив колись

більшу частину світу. Під час своїх подорожей він набрався багато мудрості, а потім повернувся до своєї країни, до Скіфії.

Діодор Сицилійський — давньогрецький історик, передає один з діалогів Анахарсіса з царем Крезом, який запросив до себе мудреців для розмови. Крез спитав, яку з живих істот Анахарсіс вважає найхоробрішою.

— Найдикішу тварину, бо лише вона мужньо помирає за свою свободу, — відповів Анахарсіс.

— Яку з живих істот ти вважаєш найсправедливішою? — знову спитав Крез.

— Найдикішу тварину, бо лише вона живе природним життям, а не за законами. Природа є створіння Боже, а закони встановлені людьми, і буде справедливіше користуватися тим, що відкрито Богом, а не людиною, — відповів Анахарсіс.

— Можливо, звірі є й наймудрішими? — засміявся Крез.

— Так! Віддавати перевагу істині природи перед істиною закону — це основна прикмета мудрості, — спокійно відповів Анахарсіс.

Анахарсіс вважав, що стихії природи: земля, вода, повітря, вогонь та ефір мають щось спільне — апейрон, що містить таємницю Роду. І рано чи пізно все перетворюється на порошок. Залишається лише те — вічне, яке ніколи не виникало, а було й буде завжди.

Згідно з Геродотом смерть прийшла до Анахарсіса від його заздрісного брата, скіфського царя Савлія, який підступно пустив стрілу йому у спину, хоча дехто вважає, що його вбили за намагання ввести серед скіфів культ давньогрецької богині Гери.

Анахарсісу приписували понад 50 афоризмів, цитованих в античних і візантійських джерелах (про взаємини та поведінку людей, захист власної гідності, заздрість, значення мови, мореплавство, гімнастику, політику та суспільний устрій, шкоду пияцтва тощо). Серед них були й такі:

- Скіфи ніколи не обдурюють.
- Чисті руки сіяча — заповідь доброго врожаю.
- Слова приховують правду.
- Тисячі добрих слів не варті одного доброго діла.
- Почуття, думка й слово ніколи не можуть бути одним і тим самим: думка викривлює почуття, а слово — думку.
- У житті майже все залежить від випадку.

Біон Борисфенський (близько 325 до н. е.) походив з грецького полісу Ольвія, що на північному узбережжі Чорного моря біля гирла р. Дніпра (давньогрецька назва річки — Борисфен). Біон був мандрівним філософом, подорожував Грецією та Македонією. Часто виступав з публічними проповідями. Був прийнятий до літературного гуртка при дворі македонського царя Антігона II Гоната. Викладав філософію на

острові Родос. Вважав долю чимось на зразок драматурга: одному вона дає головну роль, іншому — другорядну, одному — роль царя, іншому — волоцюги-жебрака. Він був дотепною людиною: збереглося чимало його гострих висловів. Біон кпив з усього на світі, навіть з Гомера, якого на батьківщині Біона вшановували як бога. Саме Біон довів жанр діатриби — щось посереднє між доповіддю та діалогом, популярна проповідь на актуальну моральну тему з інтонаціями невимуженості, елементами імпровізації до досконалості. Створення цього народно-філософського жанру було однією з найважливіших подій у літературному житті доби пізнього еллінізму.

У поемі-баладі «Скіфська Одиссея» Ліна Костенко зазначила:

*Були й раби. Рабами торгували.
І серед них філософи бували.*

*Наприклад, Біон був
Бористеніт,
котрий любив на площі
гомоніть.
І він був раб, і батько був
рабом,
і довелось нелегко їм обом.
В порту почавши із соління
риби,
він був засновник жанру
діатриби.*

Юрій РУДЯК,
завідувач кафедри
медичної фізики
діагностичного та лікувального обладнання ТНМУ,
Валерій ДІДУХ,
доцент

