

МЕДИЧНА КАДЕМІЯ

№ 18 (587)
ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ
27 вересня 2023 року



САМІТ

СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

УКРАЇНА ТА ПОЛЬЩА: ІНСТРУМЕНТИ АКТИВНОГО СПІВРОБІТНИЦТВА В ЧАСИ ВІЙНИ

Саміт з міжнародною участю «Польща-Україна: співробітництво, допомога, розвиток» відбувся в Тернопільському національному медичному університеті ім. Івана Горбачевського. Великим представництвом прибули на форум професори польських вишів, очільники польських самоврядних організацій, урядовці, відомі хірурги, фахівці сфери реабілітації, аби поділитися з українськими колегами останніми надбаннями медицини своєї країни. У фокусі уваги найважливіші проблеми нашого сьогодення – тактика лікування за бойової хірургічної травми, особливості надання екстреної допомоги за вогнепального поранення, а також найсучасніші методи високоспеціалізованої реабілітаційної допомоги.

Попри велику війну в Україні, на Тернопільщині докладають усіх зусиль для розвитку медичної галузі. «Людське життя – це велика цінність, отож маємо використати всі можливості, щоб зберегти та відновити здоров'я наших краян, – мовив у своєму вітальному слові голова Тернопільської обласної військової адміністрації Володимир Труш. – У пріоритеті нині лікування та реабілітація наших захисників, але пацієнти з інсультами, інфарктами, недужі діти теж потребують медичної допомоги, до того ж зросла кількість хворих під час війни. Тому питання надання високоякісної меддопомоги – надважливі. Під час нашої розмови польські партнери ТНМУ розповіли, що провели нещодавно високотехнологічну операцію на серці за участі українського кардіохірурга. Це засвідчує, що й справді медицина не знає кордонів, а українські фахівці досягли європейського рівня. Хоча ніде правди діти, маємо ще над чим працювати – недостатньо високоякісної апаратури, фінансових надходжень для розвитку галузі, потребують сучасних вишколів медичні спеціалісти».

На погляд Володимира Труша, такі форуми, як цей, покликані, власне, стати надійним засобом у сфері комунікації фахівців, обміну досвідом, здобутті нових знань. «Тішить, що є в нашому обласному центрі технологічно насичені медичні зак-

лади, де з успіхом можна впроваджувати нові методики – вже під час війни відкрили відділення трансплантології, сучасне відділення нейрохірургії, яке оснастили новітнім хірургічним мікроскопом, очікуємо на лінійний прискорювач для лікування онкологічних пацієнтів і ще багато інших нововведень, – зазначив очільник ОВА. – Я лише мрію, аби медицина Тернопільщини вийшла на якісно вищий рівень надання медичної допомоги та стала в рейтингу перших, на кшталт Тернопільського національного медуніверситету, який нині займає перші позиції серед медичних ЗВО України. Наше завдання, як представників влади – сприяти розвитку медицини Тернопільщини – фінансовими, комунікаційними засобами. Дуже розраховуємо в цьому на підтримку польських партнерів – друзів, які стільки зробили для мешканців області, й сподіваємося, й надалі допомогатимуть. Обмін досвідом, здобуття нових знань лише сприятиме зміцненню стосунків наших братніх країн – України та Польщі».

Ректор ТНМУ, член-кореспондент НАМН України, професор Михайло Корда, привітавши учасників медичного форуму, зокрема, зазначив, що ідея проведення цього саміту прийшла саме від польських партнерів нашого вишу. Взагалі ж університет має нині 106 закордонних партнерів, 35 з яких – колеги з навчальних, медичних закладів Польщі. Співпраця університету з польським товариством триває впродовж багатьох років. Студенти проходять виробничу практику, вишколи на базах країни-партнерки, а наші професори їздять читати лекції до Польщі, як і польські колеги до тернопільського вишу:

«До великої війни в ТНМУ навчалось понад 300 польських громадян, до того ж у нас ще й спільні історичні корені, долі наших предків і співвітчизників переплелися дуже тісно, – зазначив у своєму виступі Михайло Корда. – Нині, в часи важких для України випробувань, серця поляка та українця б'ються в унісон, бо відстоюємо нашу спільну незалежність, нашу свободу. Коли наші воїни нині відвойовують кожен клептик окупованої ерефсію української землі, то сильнішою стає наша незалежність і незалежність польського народу. Зброя в руках українського воїна забезпечує нині свободу України та майбутнє й свободу Республіки Польща».

(Продовження на стор. 3)



Анастасія ШКРОБОТ – студентка четвертого курсу медичного факультету.

Стор. 5

У НОМЕРІ

Стор. 4

ОЛЕНА ПРОЦІВ: «ДЛЯ НАШИХ СТУДЕНТІВ БІБЛІОТЕКА СТАЛА МІСЦЕМ, ДЕ ВОНИ ЛЮБЛЯТЬ БУТИ»



«Сучасна бібліотека – це не просто книгозбірня, – зауважує директорка бібліотеки ТНМУ Олена Проців, – а відкритий кожному безмежний інформаційний світ.

Це – храм духовності, до якого завжди можна прийти не лише в пошуках істини, а й за розрадою, бажанням досягти душевної рівноваги». Тож Всеукраїнський день бібліотек, який відзначаємо 30 вересня, – це свято всіх причетних до бібліотеки, всіх, хто любить книгу та хто присвятив своє життя подвижницькій праці на ниві просвітництва.

Стор. 6-7

ДОЦЕНТ ТАРАС КАДОБНИЙ: «ВОЛОНТЕРСТВО ДЛЯ МЕНЕ – ЦЕ БЕЗКОРИСЛИВІСТЬ, ЧАС І ЖЕРТОВНІСТЬ»

За волонтерську діяльність доцент кафедри педагогіки вищої школи та суспільних дисциплін Тарас Кадобний лише впродовж минулого року отримав орден, дві медалі, різні інші відзнаки.

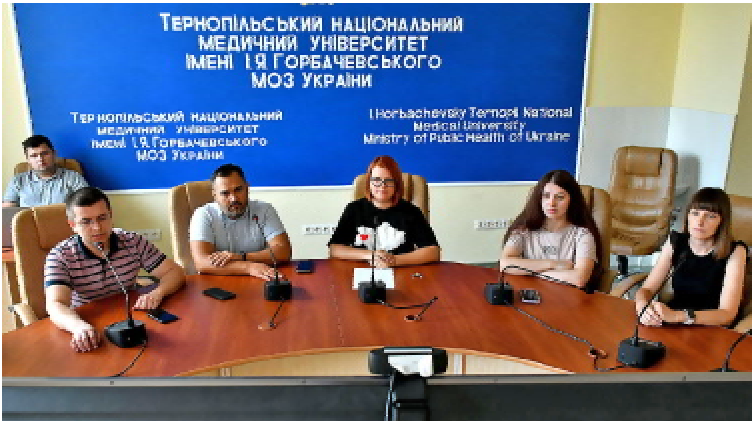


Про ці нагороди нам доводиться дізнаватися з розмаїтих джерел, лише не від нього самого, адже він переконаний, що добро, як учить Біблія, треба робити таємно. Втім, якщо йдеться про колективні справи студентів нашого університету, то завісу волонтерської діяльності можна й треба відслонити.

ВІДБУЛОСЯ ВСТУПНЕ ВИПРОБУВАННЯ В ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ

Цьогоріч у ТНМУ іноземці змогли скласти вступні випробування на спеціальність «Медицина» дистанційно у формі вступного іспиту з англ-

студентів, а також колег з партнерської організації в Республіці Польща абітурієнти склали іспити під постійним відеонаглядом з відеореєстрацією.



ійської мови та біології в тісній співпраці з партнерською організацією в Республіці Польща.

У присутності відповідального секретаря приймальної комісії Ігоря Драча, декана факультету іноземних студентів Марії Марущак, членів предметних комісій та представників деканату факультету іноземних

Усі абітурієнти склали екзамену успішно й будуть зараховані першокурсниками нашого університету.

Дякуємо за забезпечення всіх необхідних умов, передбачених «Правилами прийому до ТНМУ у 2023 році», Богдані Жуковській – партнерці нашого університету в Республіці Польща.

Пресслужба ТНМУ

ІНФОРМУВАЛИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЩОДО ОСНОВНИХ АСПЕКТІВ НАВЧАННЯ

Відбулися настановчі збори здобувачів вищої освіти першого й другого бакалаврського рівнів вищої освіти денної та дистанційної форм навчання спеціальності 223 Медсестринство.

З привітальним словом виступила директорка ННІ медсестринства Світлана Даньчак, яка розповіла про акредитацію освітньо-професійних програм, повідомила про проведення ЄДКІ для здобувачів ступеня вищої освіти на першому (бакалаврському) рівні зі спеціальності 223 Медсестринство.

Заступниця директора ННІ медсестринства Людмила Мазур зосередила свій виступ на навчальному процесі з використанням навчальної платформи Moodle. Продемонструвала захищеність облікових записів студентів шляхом застосування індивідуальних логінів і паролів, а також створених навчальних поштових скриньок. Зосереджено увагу студентів на методиці оцінювання засвоєння лекційного матеріалу, а також матеріалу, який вивчають на практичних заняттях.

Заступниця директора ННІ медсестринства Віта Славопас довела до відома студентів важливість дотримання академічної доброчесності, ознайомила з кодексом академічної

доброчесності та етики в ТНМУ, політику запобігання та протидії дискримінації, сексуальним домаганням, булінгу (цькування) в університеті. Крім цього довела до відома студентів важливість анкетувань, які в ННІ медсестринства проводять на регулярній основі.

Гарантка освітньо-професійної програми Юлія Данилевич розповіла про освітньо-професійну програму бакалаврського рівня вищої освіти та пояснила принцип вибору вибіркового дисциплін.

Відповідальний за практику в ННІ медсестринства Борис Локай у своїй промові заохотив завчасну підготовку документів для проходження практики та дав низку рекомендацій.

Методистка деканату Марія Василюшин і старші інспекторки Ольга Гунчак, Юлія Пастух роз'яснили студентам методику навчання.

Зустріч зі студентами була надзвичайно плідною та продуктивною, дозволила забезпечити інформування здобувачів вищої освіти щодо основних аспектів навчання та сприяла налагодженню комунікації між усіма учасниками навчального процесу.

Інформація надав
ННІ медсестринства

СТУДЕНТИ Й ВИКЛАДАЧІ ВЗЯЛИ УЧАСТЬ У «ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ ОЗЕРЯНІ-2023»

Відбулися XXVII символічні легкоатлетичні змагання з бігу «Тернопільська Озеряна-2023». У ньому взяли участь усі охочі з Тернополя та інших міст України віком від 12 років до 65 і старші. Дистанція змагань становила 9 кілометрів (навколо Тернопільського ставу).

Захід організували на підтримку Збройних сил України. Це вже 23-й легкоатлетичний пробіг, який був започаткований

го національного медичного університету імені Івана Горбачевського.

Викладачі кафедри та здобувачі вищої освіти спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» вже багато років посліпль активно долучаються до цієї події. Майбутні фізичні терапевти за допомогою викладачів кафедри – професорки Дарії Попович, доцентів Наталії Давибіди, Любові Новакової, Віктора Назарука, Валентини Бондарчук, асистентки Олени. Вайди показували практичні навички з фізичної реабілітації та масажу всім учасникам і гостям змагань.



Доцентка Наталія ДАВИБІДА проводить підготовку учасника забігу спортивним масажем

1997 року й став невід'ємною частиною життя кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Тернопільсько-

Студентки третього курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» К. Ковбан, В. Сироїжко та доцентка кафедри Наталія Давибіда здійснили підготовку учасників спортивного масажем і розслаблювальним дренажним масажем після завершення змагань.

Організаторами легкоатлетичного забігу «Озеряна-2023» стали Тернопільський міський центр фізичного здоров'я населення за підтримки Тернопільської міської ради, Федерації легкої атлетики Тернопільської області.



Викладачі та студенти ТНМУ – учасниці «Тернопільської Озеряни»

Другий рік посліпль «Тернопільську Озеряну» організують на підтримку ЗСУ. Цього року під час забігу було зібрано майже 37 тисяч гривень. Ми дякуємо нашим воїнам, дякуємо нашим Збройним силам за змогу брати участь у заходах і, таким чином, хочемо їм віддячити та сказати, що ми шануємо, любимо, знаємо та цінуємо.

Наталія ДАВИБІДА,
доцентка кафедри фізичної
терапії, ерготерапії
та фізичного виховання,
Валентина БОНДАРЧУК,
доцентка

ОГОЛОШЕННЯ

**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ
МЕДИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО
МІНІСТЕРСТВА
ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ
ОГОЛОШУЄ КОНКУРС
НА ЗАМІЩЕННЯ
ПОСАД:**

НА МЕДИЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ:
– завідувача кафедри медичної інформатики – 1 посада.

Вимоги до претендентів: повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук та/або вчене звання доцента чи професора відповідно до профілю кафедри, стаж науково-педагогічної роботи не менше 5 (п'яти) років.

– професора закладу вищої освіти кафедри мікробіології, вірусології та імунології – 1 посада.

Вимоги до претендентів: повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук та/або вчене звання доцента чи професора відповідно до профілю кафедри, стаж науково-педагогічної роботи не менше 9 (дев'ять) років.

– доцента закладу вищої освіти

кафедри анатомії людини – 2 посади;

– доцента закладу вищої освіти кафедри мікробіології, вірусології та імунології – 1 посада.

Вимоги до претендентів: повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук або вчене звання доцента чи старшого дослідника (старшого наукового співробітника), стаж науково-педагогічної роботи не менше 4 (чотирьох) років.

– доцента закладу вищої освіти кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією – 1 посада;

– доцента закладу вищої освіти кафедри хірургії №1 з урологією та малоінвазивною хірургією – 2 посади.

Вимоги до претендентів: повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук або вчене звання доцента чи старшого дослідника (старшого наукового співробітника), стаж науково-педагогічної роботи не менше 4 (чотирьох) років, кваліфікаційну лікарську категорію за спеціальністю, що відповідає профілю клініки.

– старшого викладача закладу вищої освіти кафедри патологічної фізіології – 1 посада.

Вимоги до претендентів: повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук, стаж науково-педа-

гогічної роботи не менше 3 (трьох) років.

– асистента кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання – 1 посада.

Вимоги до претендентів: повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук, стаж науково-педагогічної роботи не вимагається.

**НА ФАРМАЦЕВТИЧНОМУ
ФАКУЛЬТЕТІ:**
– завідувача кафедри загальної хімії – 1 посада.

Вимоги до претендентів: повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук та/або вчене звання доцента чи професора відповідно до профілю кафедри, стаж науково-педагогічної роботи не менше 5 (п'яти) років.

– доцента закладу вищої освіти кафедри загальної хімії – 1 посада;
– доцента закладу вищої освіти кафедри фармацевтичної хімії – 1 посада.

Вимоги до претендентів: повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук, стаж науково-педагогічної роботи не менше 4 (чотирьох) років.

Термін подати документи – один місяць з дня оголошення.

Звертатися:
46001, м. Тернопіль,
майдан Волі, 1,
відділ кадрів, тел. 52-14-64.

УКРАЇНА ТА ПОЛЬЩА: ІНСТРУМЕНТИ АКТИВНОГО СПІВРОБІТНИЦТВА В ЧАСИ ВІЙНИ

(Закінчення. Поч. на стор. 1)

Михайло Корда каже, що реалії сьогодення в Україні такі, що хірурги наших лікарень зіткнулися з проблемою кульових поранень, вогнепальних ран, які потребують своєчасного та правильного лікування. За роки війни українські військові медики набули чималого досвіду лікування бойової травми, і медичний саміт чи не найкращий спосіб поділитися своїми найкращими напрацюваннями.

«На форумі, який присвячений проблемі військових бойових травм, зібралися військові, районні хірурги, студенти-майбутні хірурги й, я впевнений, що виступи, які прозвучать, будуть корисними в практичній діяльності та допоможуть врятувати багато життів», – сказав Михайло Корда.

Не оминув ректор й подій, які розгорнулися нещодавно навколо українсько-польських відносин, зауваживши, що політичні катаклізми завжди минають, а щирі людські стосунки



Голова Тернопільської обласної військової адміністрації Володимир ТРУШ

країна потребує також сучасної медицини й це вже поле для співпраці й не лише урядової, а й такої, яку ми всі тут репрезентуємо. Ми приїхали ще й для того, аби допомогти та дізнатися, якої саме допомоги ви потребуєте. Яких фахівців до України скерувати, а яких запро-



Ректор ТНМУ, член-кореспондент НАМН України, професор Михайло КОРДА вітає учасників саміту

штабне рашистське вторгнення. Подякувала представникам польської медичної спільноти за людяність, чуйність, доброту та професійні знання, які не припиняють надходити до України. Зазначила, що війна стала великим викли-



Співголова оргкомітету саміту, голова Асоціації польського медичного товариства, професор Альфред ОВОЦ

поділитися здобутим досвідом своїх найкращих напрацювань.

Упродовж пленарних засідань присутні мали змогу ознайомитися з можливостями надання допомоги за бойової хірургічної травми, особливостями спеціалізованої нейрохірургічної допомо-

статній доступ до ліків, їх висока вартість, дефіцит, погане лікування хворих в Україні. Поширювали також неправдиву інформацію про несправність української армії, в якій панує хаос, про те, що в Україні нестача кваліфікованих кадрів у медицині, адже більшість, понад два мільйони, з початком війни виїхали до Польщі. Мета дезінформації – викликати в українців нестачу почуття безпеки, недовіру до влади, лікарів, фармацевтів, ослабити віру в тих, хто відповідальний за безпеку українців.

Загалом польські колеги підготували низку надзвичайно цікавих доповідей, що стосувалися теми адміністрування в охороні здоров'я офіцерів служб, підпорядкованих міністру внутрішніх справ та адміністрації (професор Вальдемар Вежба), польської гуманітарної та медичної допомоги (професор Артур Зачиньскі), екстреної медицини за терористичних заг-



Начальник нейрохірургічного відділення Львівського військово-медичного клінічного центру Західного регіону, підполковник медслужби Сергій ІВАНОВ

житимуть вічно. Він висловив упевненість, що обов'язково настане той час, коли між нашими країнами зітруться всілякі кордони – історичні, політичні, економічні, але для цього нам потрібна Перемога. І велику підтримку на цьому шляху відчуємо саме від друзів-поляків: «Ніколи нам не забути лютого 2022 року, коли тисячі українських сімей втратили власні оселі, а мільйони наших жінок з дітьми стали вимушеними біженцями. Тоді Польща простягнула нам руку допомоги, а її мешканці відкрили свої серця. Вони зробили все, щоб наші люди відчували себе під надійним захистом. Ми їм сердечно вдячні за це й будемо завжди пам'ятати жертвність та милосердя поляків».

Співголова оргкомітету, голова Асоціації польського медичного товариства, професор Альфред Овоц у своєму вільному слові, зокрема, зазначив: «Зараз усі усвідомлюють, що війна в Україні ще триватиме й, звісно, що є необхідність у зброї, військовій техніці, але ваша

сити до нас. Польща потребує України, а Україна – Польщі».

В унісон виступу Альфреда Овоца прозвучало й вітальне слово Ольги Ярмоленко, директорки департаменту охорони здоров'я Тернопільської ОВА. Пані Ольга вкотре підкреслила, що Польща стала першою країною, яка надала велику поміч нашим співгромадянам, які покидали Україну через повномас-



Директорка департаменту охорони здоров'я Тернопільської ОВА Ольга ЯРМОЛЕНКО

ком й для наших лікарів, адже доводилося багато чому вчитися нового, наприклад, як одночасно прийняти в медичний заклад до 170 осіб, а з часу повномасштабного вторгнення в нашому краї медики надали допомогу вже 15 тисячам поранених бійців. Ольга Ярмоленко також висловила сподівання, що такі форуми необхідні для того, аби наші практикуючі колеги були добре поінформовані, а бойові медики мали можливість



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

в умовах Львівського військово-медичного клінічного центру Західного регіону, лікуванням вогнепальних поранень щелепно-лицевої ділянки на госпітальному етапі та іншим. Зокрема, головний хірург Збройних сил України полковник медичної служби Костянтин Гуменюк, який відкрив програмну частину форуму, поділився досвідом використання ендовідеохірургії в діагностиці та лікуванні вогнепальних поранень ободової кишки.

Багато цікавої та нової інформації отримали присутні з виступу польського колеги Ярослава Пінкаса щодо теми гібридної війни в медицині. Аналіз, зроблений співробітниками доповідача, виявив, що дезінформаційний контент поширюють понад 300 дописувачів, які мають стосунок з Росією, тому початок гібридної війни почався значно швидше, ніж 24 лютого 2022 року. Ще до початку пандемії коронавірусної інфекції в інтернет-мережі почала ширитися дезінформація про тяжкий стан в українській медицині, який призводить до високої смертності дітей, породіль. Недо-



Професор Ярослав ПІНКАС (Польща)

роз (професор Славомір Буткевич) та інші.

Завершили саміт репрезентативне майстер-класу, що склався з теоретичної та практичної частини. У теоретичній частині асистент кафедри екстреної та симуляційної медицини ТНМУ Ольга Прохоренко виклала основні правила підготовки лікувального закладу до прийому великої кількості постраждалих.

У практичній частині парамедики – студенти та співробітники Центру симуляційного навчання нашого університету на сцені відтворили фрагмент відділення невідкладної допомоги й продемонстрували роботу з травмованим постражданим «червоної» сортувальної групи.

Свій майстер-клас щодо використання психотерапевтичних методів лікування посттравматичного стресового синдрому, зокрема музикотерапії, продемонструвала завідувачка кафедри психіатрії, наркології та медичної психології ТНМУ, професорка Олена Венгер.



Студенти та співробітники Центру симуляційного навчання ТНМУ на сцені відтворили фрагмент відділення невідкладної допомоги й продемонстрували роботу з травмованим постражданим «червоної» сортувальної групи

**Лариса ЛУКАШУК
Світлини
Миколи ВАСИЛЕЧКА**

..... 30 вересня – Всеукраїнський день бібліотек

ОЛЕНА ПРОЦІВ: «ДЛЯ НАШИХ СТУДЕНТІВ БІБЛІОТЕКА СТАЛА МІСЦЕМ, ДЕ ВОНИ ЛЮБЛЯТЬ БУТИ»

Першою відомою бібліотекою у світі вважають храм у Ніппурі (давнє священне місто Шумеру). 2600 року до нашої ери тут, у храмовій школі, розташовувалася Ніппурська бібліотека – понад 30 тисяч табличок з адміністративними, юридичними, медичними, літературними та історичними текстами. Першою відомою бібліотекою у Київській державі була бібліотека Софійського собору в Києві, заснована князем Ярославом Мудрим 1037 року. Так, колись бібліотеки створювали при храмах. Збігають століття й тисячоліття, а сутність книгозбірні нині та ж, що й у давні часи, вона й тепер є храмом знань і духовності.

«Сучасна бібліотека – це не просто книгозбірня, – зауважує директорка бібліотеки Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського Олена Проців, – а відкритий кожному безмежний інформаційний світ. Це – храм духовності, до якого завжди можна прийти не лише в пошуках істини, а й за розрадою, бажанням досягти душевної рівноваги». Для багатьох людей бібліотека – це частина їхнього життя. Тож Всеукраїнський день бібліотек, який відзначаємо 30 вересня, – це свято всіх причетних до бібліотеки, всіх, хто любить книгу та хто присвятив своє життя подвижницькій праці на ниві просвітництва.

– Всеукраїнський день бібліотек відзначаємо 30 вересня, але традиційно цілий вересень вважають бібліотечним часом, мабуть, тому, що учні, студенти повертаються з канікул. З яким настроєм ви і ваш колектив увійшли в новий навчальний рік?

– З дуже погідним! Ми завжди тішимося, що до нас приходять студенти, що вони тут навчаються, пізнають щось нове і просто спілкуються. Ось зараз плануємо Декаду відчинених дверей, розповідатимемо їм про бібліотеку, запрошуватимемо на різноманітні заходи. Наші двері для них завжди відчинені! Втішені, що зуміли зробити з бібліотеки місце, яке студенти люблять. Так, хлопці та дівчата люблять сюди приходити, їм тут комфортно, цікаво, вони люблять тут збиратися. Для наших студентів бібліотека стала місцем, де вони охоче проводять свій вільний час. Повірте, це дуже важливо й не в багатьох книгозбірнях так. Доводилося чути від директорів інших бібліотек, мовляв, «не страшно, що книгозбірня порожня, ми ж працюємо в онлайн-режимі». Ні, насправді це страшно! Ми теж так працюємо, дистанційно надаємо всі можливі бібліотечні послуги – довідки, консультації, бібліографічну інформацію та інше. Звісно, в нас XXI століття,

немає потреби бігати сюди по довідку, для цього є електронна пошта. Але студенти до нас приходять. У нас завжди навіть між сесіями повнісінька читальна зала! І влітку студенти теж приходили. Здавалося б, дивно, канікули, а в нас жодного дня бібліотека не була порожня.

– Пригадую, під час вимкень електроенергії, коли докочало все місто поринало в темряву, бібліотека ТНМУ завжди залишалася місцем світла й тепла. До вас приходили не лише наші студенти, викладачі, а й кожен, хто мав таку потребу.

– Так, це був справжній пункт незламності. Люди могли зайти зарядити мобільні телефони, посидіти, погрітися. І звісно,

оперативно реагуємо на потреби.

– Уже понад півтора року триває повномасштабна війна. Як це вплинуло на життя книгозбірні?

– На щастя, в нас не Харків і ми маємо можливість працювати у відносному спокої. До слова, часто спілкуємося з колегами з Харкова, Дніпра та інших міст, ось вони, звичайно, працюють у жахливих умовах. Але працюють! Бібліотек не зачинили. Університети працюють – і бібліотеки працюють.

Студенти у нас цілком забезпечені підручниками. Кожен з них має можливість узяти підручники з потрібних йому дисциплін, може прийти в читальну залу, де знайде і ук-

окопні свічки. Маємо також власну волонтерську ініціативу: власноруч створюємо вишивані сувеніри й у рамках проєкту «Бандеролька перемоги» реалізуємо їх за кордоном, отримані кошти спрямовуємо на потреби ЗСУ. Як з'явилася така ідея? Ще до повномасштабного вторгнення рашистів в Україну вирішили облаштувати етноялинку та прикрасити її вишиваними кульками. Новий рік минув, розпочалася велика війна й у нас визріла думка, що ці кульки можуть принести користь. Налагодили контакт з тернопільською доброчинною організацією «Благодійний фонд «Промінь сонця» та її очільницею Оленою Мудрою. Власне, «Промінь сонця» через своїх волонтерів продає рюкзачки за кордоном. Так наші кульки опинилися у США, Малайзії, Німеччині, Британії. Потім вже ми почали вишивати й великодні яйця, і сердечка. Такі сувеніри завжди гарно розходяться, особливо за кордоном. За волонтерську діяльність колектив нашої бібліотеки відзначив благословенною грамотою владика Нестор – митрополит Тернопільський і Кременецький Православної церкви України. Звичайно, й надалі продовжуватимемо цю справу. Нам приємно, що теж дешицею можемо докластися до нашої спільної Перемоги.

– Ви завжди дуже тепло мовите про свій колектив.

– Колектив у нас унікальний! Дівчата, по-перше, – професіонали, по-друге, дуже люблять свою роботу. Постійно продукують різні ідеї, прагнуть все робити так, щоб студентам у нас було цікавіше, краще, щоб студенти хотіли сюди прийти. Це все сприяє тому, що наша бібліотека жива. Не мертво сховище книжок, а живий організм, який рухається вперед і втілює цікаві ідеї. Власне, тому сюди й ходять студенти. Ми дуже вдячні нашій адміністрації, що допомогла нам створити цю комфортну атмосферу та якісне інформаційне забезпечення. І керівництво університету, і ми всі вкладаємо в бібліотеку частинку свого серця, своєю любов'ю, можливо, саме тому тут так комфортно.

Наша книгозбірня розпочала свою роботу 1957 року, маючи в штаті трьох фахівців-бібліотечарів, з яких розпочалася історія нашої бібліотеки. Перший її директор – Павло Сидорович Герасименко. І нині, вже скільки років минуло, а наші дівчата кажуть: це ще робив Павло Сидорович, ось це започаткував Павло Сидорович. Видатна особистість! Упродовж років наш колектив формувався, кожен зробив значний внесок у те, щоб бібліотека жила та була такою, якою вона є зараз. Багато цікавих людей та цікавих ідей. Ко-

жен залишав тут частинку свого серця. Втім, у бібліотеці по-іншому неможливо, адже ми працюємо з людьми, а їх треба любити. Ми теж певним чином лікарі, до нас приходять не лише по книги – іноді розповідають про власні проблеми, іноді просто плачуть. До речі, дуже хотілося б запровадити в нашій бібліотеці заняття з арт-терапії, бібліотерапії, адже слово справді лікує. Слово нас змінює, виховує, слово може зробити дуже боляче, а може зцілити. Слово – це потужні ліки, а бібліотека – своєрідна аптека для душі, для розуму, для мислення.

– Ви багато бачитеся зі студентами, спілкуєтеся, можете спостерігати за ними під час роботи в читальній залі. Вони змінилися за цих півтора року?

– Змінилися. Вони стали кращі. Такі світлі, чисті діти та справжні патріоти. Подорослішали. Гадаю, вони зараз більше вчать, а головне – краще стали розуміти, для чого вчать. Настало справжнє розуміння того, що ми – українці. У нас дуже хороші діти, надзвичайно! У них багато ідей, бажання допомагати іншим, бути кращими, перемогти та розбудувати свою країну. У нас прекрасне молоде покоління! Ми їх дуже любимо та маємо надію, що вони нас люблять також.

– Традиційна Декада відчинених дверей, присвячена Всеукраїнському дню бібліотек, у вас завжди щедра на цікаві події.

– Так, цьогоріч також заплановано багато заходів – і онлайн, і наживо. Сподіваюся, що буде цікаво. Один з проєктів, яким хочемо розпочати Декаду відчинених дверей, – «Лікарі-письменники». Зустрічі в цьому форматі насамперед будуть з лікарями-письменниками, які є працівниками нашого університету. Завжди стараємося запросити цікавих особистостей. Наші студенти прагнуть до живого слова, знань, люблять комунікувати, тож вони обожнюють такі заходи.

Надалі пропагуватимемо українську мову та літературу. Будемо розказувати про наших Героїв. Їх треба знати, пам'ятати, постійно про них нагадувати. Ми не маємо права ні забувати, ні пробачати, ні казати, що війна – це десь далеко. Це тут! Так, ми повинні жити, але завжди повинні пам'ятати, кому зобов'язані цим життям. Про це постійно треба нагадувати і собі, і студентам. Щоб ми тут могли вночі спати, зранку встати, випити каву, піти на роботу та на навчання, там хтось стоїть і прикриває нас своїми грудьми, віддає за це своє здоров'я та життя. Про це потрібно постійно говорити й ми, безумовно, це робитимемо.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА



наші студенти збиралися, вчилися, проводили заняття. Зараз плануємо облаштувати ще одну окрему кімнату, де студенти зможуть комфортно працювати. Помітила, що вони дуже люблять маленькі зали, зокрема, обожнюють наш буфет, першу аудиторію, наші славнозвісні пуфики, тому що вони мобільні й їх можна розмістити так, щоб груп з 10-12 осіб було якнайзручніше. Ми й надалі створюватимемо для студентів комфортну атмосферу. І, безумовно, насамперед наша бібліотека – це місце, де вони можуть знайти будь-яку потрібну їм інформацію: від підручників і журналів – до міжнародних наукометричних баз даних Scopus та Web of Science, інших баз даних публікацій з біології, медицини та суміжних наук – усього того, що надзвичайно потрібно для навчання та професійного зростання. Прагнемо аби кожен відвідувач міг знайти в нас будь-яку потрібну інформацію, завжди готові в цьому допомог-

раїнські, і закордонні провідні видання – в нас є майже всі класичні підручники, які використовують для навчання лікарів у всьому світі. Наші студенти також можуть ними користуватися повною мірою. Включно до 2022 року ми закуповували найновіші видання провідних українських видавництв, тож книги у нас нові. І нині фонди нашої бібліотеки оновлюємо постійно (зокрема, надходять книжки з університетського видавництва «Укрмедкнига»), але не поповнюються в такій кількості, як раніше, через те, що в країні є більш нагальні видатки. Краще сьогодні купити дрон, аніж додаткову книжку, бо інакше потім і книжки не треба буде...

В умовах повномасштабної війни життя колективу бібліотеки, безумовно, змінилось, як і в усіх нас. Бібліотека бере активну участь у волонтерській діяльності: наші дівчата долучаються до всіх загальноуніверситетських проєктів, зокрема, ми і маскувальні сітки плели, і робили

За волонтерську діяльність доцент кафедри педагогіки вищої школи та суспільних дисциплін Тарас Кадобний лише впродовж минулого року отримав орден, дві медалі, різні інші відзнаки. Про ці нагороди нам доводиться дізнаватися з розмаїтих джерел, лише не від нього самого, адже він переконаний, що добро, як учить Біблія, треба робити таємно. Втім, якщо йдеться про колективні справи студентів нашого університету, то завісу волонтерської діяльності можна й треба відслонити.

«ПЕРШИМ ПРИКЛАДОМ ЖЕРТОВНОСТІ БУЛИ БАБУСІ Й ДІДУСІ»

– Торік відбулося майже 135 волонтерських і загальноуніверситетських студентських заходів за вашої безпосередньої участі та під вашим керівництвом. Про них можна дізнатися зі сайту нашого університету, сторінок у соцмережах. До слова, чому у вас немає власної сторінки у фейсбуці чи інстаграмі?

– Зізнаюся, мені часто й хлопці-військові кажуть: «Треба тобі бути більш публічним». Та я не хочу. Чому? Така моя філософія. Волонтерством почав займатися ще майже 30 років тому у США. Волонтерство для мене – це про безкорисливість, про час і про жертвність. Потрібно віддати належне амери-

вільних засадах і потребувало чимало часу.

Ось і мої волонтери-студенти могли б бути у суботу вдома, гуляти з друзями в парку – це є нормально, не обов'язково волонтерити щодня. Але вони волонтерять-таки щодня: якщо, скажімо, не йдуть у лікарню до воїнів, то готують речі, сортують ліки, а завтра чи післязавтра їх передають. Ми зі студентами, до слова, співпрацюємо з усіма тернопільськими лікарнями, особливо з тими, де лікують військових (а також лікарнями, де наші захисники проходять реабілітацію, а саме в Микулинцях і Більче-Золотому). Звичайно, загальноуніверситетські проєкти висвітлюємо публічно, але для мене волонтерство – це стан душі, внутрішнє переконання, воно у серці. Так і для моїх найактивніших студентів-волонтерів, які працюють не лише на рейтинг (звісно, вони отримують для себе додаткові бали, але це вже бонус). Нині наш великий загаль-



Тарас КАДОБНИЙ з батьками Марією та Богданом КАДОБНИМИ (Тернопіль, 1977 р.)

канському способу життя, де волонтерство у більшості, як мовиться, в крові. Навіть успішні банкіри чи бізнесмени у вихідні йдуть у сиротинець, притулок, до того ж не лише до людей, а й тварин, доглядають за ними, прибирають.

Я навчався у коледжі св. Василя при Стенфордській єпархії Філадельфійської митрополії УГКЦ штату Коннектикут, на території якої був найбільший український музей. Він мистів багато цікавих експонатів, зокрема, стародруків, етнічних строїв, зібраних з усієї України. Там я й отримав свій перший волонтерський досвід. З перших днів навчання раз на тиждень приходив сюди й усе прибирав, готував експонати до виставки. Щороку тут відбувався український фестиваль, приїжджали гості, наприклад, італійська діаспора чи інша, тож я проводив для них екскурсії. Все це було безкоштовно, на добро-

ноуніверситетський волонтерський рух «Misericordia», який я очолюю, налічує понад сто студентів-українців. І я ними пишаюся. Гасло нашого руху: «Поспішай творити добро – життя таке коротке».

– Гадаю, потреба творити милосердя у вашій душі зародилася значно раніше, а американський досвід волонтерства лише потрапив у відповідний ґрунт. У якій родині ви зростали?

– Народився в Тернополі у робітничій сім'ї Марії та Богдана Кадобних, навчався в школах № 14 та 22, закінчив Тернопільський технічний лицей. До слова, дядько Володимир Овод, рідний брат моєї мами, закінчив наш медичний університет. Він – великий патріот нашого вишу, був активним студентом, інтелектуал, свого часу очолював різні санаторії курортного міста Трускавець.

На прикладі батькової та ма-

Доцент Тарас КАДОБНИЙ:



складних і водночас чудових студентських років – з 1994 до 2004-ого. Зауважу, що 1994 року для мене видалася унікальна вступна кампанія. Тоді навчатися за кордон ще ніхто не виїжджав. Я вступав у кілька закладів в Україні: в Тернопільську вищу духовну семінарію ім. Патріарха Йосифа Сліпого, Львівську духовну семінарію Святого Духа та в Український католицький університет. І всі ці заклади мене приймали. Але, як це дивно не звучить, за мною вже спостерігали.

– Відповідні служби?

– Ні, не спецслужби, служби правильні (усміхається). Люди, які відповідали за міжнародні відносини в кожній приймальної комісії. Це факт загальноновідомий, тому що не я один такий унікальний. Нас зібрали й сказали, що абітурієнтам, які найуспішніше склали іспити, пропонують навчання за кордоном. Я все ще гадав про Сорбонну, та мені запропонували навчання у США – 9 років, контракт, усе оплачували римо-католицька та греко-католицька церкви. Так я опинився в Америці, де отримав дивовижний досвід і пережив неповторні моменти. Зокрема, 1996 року в катедральному соборі Св. Патрика в Нью-Йорку – найбільшій католицькій святині США, мав честь прислужувати під час меси, був особисто знайомий з кардиналом Нью-Йорка Джоном-Джозефом О'Коннором. Моїм духовним наставником у США був єпископ Василь Лостен. Разом з ним ми не раз служили в церкві Святого Юрія в Нью-Йорку. Нині вона – центр волонтерства й підтримки України під час війни у місті Нью-Йорк. До речі, цікавий факт для мене, як філософа та логіка, який в усьому вбачає причинно-наслідкові зв'язки. Ця церква була побудована 1976 року, це рік

миної родин можна вивчати історію України ХХ століття. Дідусь і бабуся з татового боку – Ярослав і Поліна Кадобні. Три покоління були вивезені в Сибір, там і народився тато. Після смерті Сталіна змогли повернутися в Козову на Тернопільщині.

Мамину ж родину депортували з Польщі. Дід Олександр Овод був кравцем, бабуся Марія – весільною господинею. Двері їхньої оселі завжди були відчинені для всіх – вони ділилися всім, чим мали, кожного, хто зайшов, бабуся неодмінно пригощала. Більше того, в хаті завжди жили квартиранти, адже бабуся з дідом самі зазнали гіркої долі переселенців, тож допомагали іншим, як могли. Тож, справді, першим прикладом жертвності для мене стали бабуся й дідусі, батьки, а також сестра Лідія Кадобна, вчителька образотворчого мистецтва, яка все життя працює з особливими дітками.

«ПОВЕРНУВСЯ З АМЕРИКИ ОДИН»

– Більшість юнаків 1990-их, мабуть, мріяли про фах економіста чи юриста, ви ж вирішили студіювати теологію та філософію. Хто вплинув на такий вибір?

– Мій духівник – отець-мітрат Дмитро Долішняк, на жаль, уже покійний, який був деканом Козівського деканату Української греко-католицької церкви. Його жертвне служіння в підпіллі, неоціненний внесок у відродження УГКЦ на Козівщині вразили мене й надихнули. Власне, отець Дмитро рекомендував мене на навчання за кордоном. Оскільки я в школі вивчав французьку мову, в нього була така ідея, щоб я навчався у Сорбонні, де найдавніший факультет теології у світі, якому майже 800 років. Але потім так сталося, що моє життя кардинально змінилося.

– І замість Сорбонни ви опинилися у США?

– Так. Я провів там десять

майбутнім Президентом Віктором Ющенком, який сказав нашій команді успішних студентів після навчання повертатися додому. Донині пам'ятаю його фразу: «Ви будете жити та допомагати будувати нову Україну». Так, ми отримали певний досвід – мови, знань, праці, стандартів демократії. Та майже всі залишилися у США. Один з нас уже став єпископом, дехто – науковцем, багато священників. Мабуть, лише я повернувся.

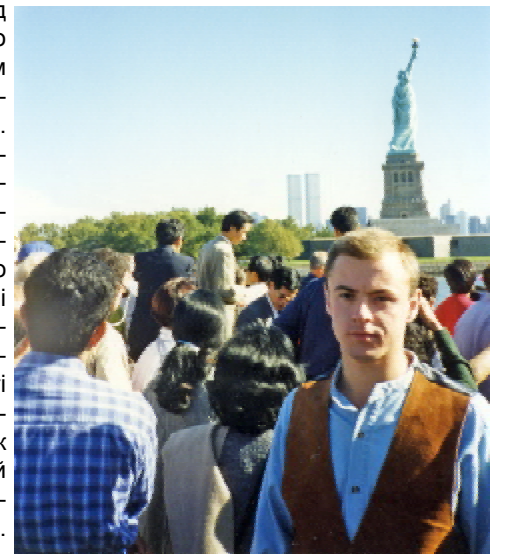
– Чому ви не залишилися?

– Як це не пафосно звучить, я хочу щось зробити для своєї країни, для рідного міста. Повернувся, тому що я українець, патріот, і це для мене не просто слова.

«СУЧАСНІ СТУДЕНТИ ГОТОВІ ДО ВАЖКОЇ ПРАЦІ»

– Знаю, нині у вас є понад 500 сторінок англо-українського фразеологічного словника – це 10 років вашої праці й практично докторська дисертація. У школі ви ж вивчали французьку!

– До речі, словник хочу присвятити синові Захару. Змалечку стараюся виховувати сина в дусі доброти й милосердя. Він мені допомагає у волонтерстві, всюди зі мною, зокрема, разом відвідуємо наших воїнів у шпиталях. Уже й сам організовує добродійні ярмарки, хоча лише в 2-ому класі.



Тарас КАДОБНИЙ у Нью-Йорку (1996 р.)

Щодо мови. Коли дізнався про навчання у США – це звучало так масштабно, аж дух захоплювало! В літаку вже зрозумів, що мені буде важко. Перші свої слова англійською вивчав з розмовником. Наступного ж дня почалося навчання англійською мовою...

– І як це було реально?

– Це було... Не скажу, що неможливо, бо я витримав, вижив і ще зі студентських років зрозумів, що таке важка праця та як ставити перед собою, здавалося б, неможливі завдання.

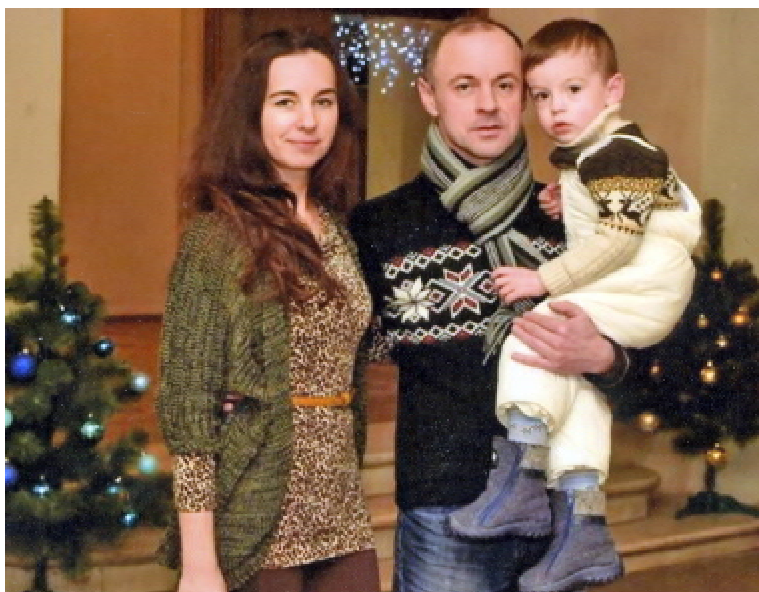
«ВОЛОНТЕРСТВО ДЛЯ МЕНЕ – ЦЕ БЕЗКОРИСЛИВІСТЬ, ЧАС І ЖЕРТОВНІСТЬ»

Перший семестр я був у п'ятірці студентів, яким доводилося найважче через знання англійської мови. Дуже важко доводилося! У США все чітко: наприкінці семестру виводили середній бал, який мав бути в межах 2.0-4.0. Тих, хто отримав 1.99, без зайвих слів відразу відправляли назад. У мене якийсь дивом бал за перше півріччя був рівно 2.0. Та потім чекала розмова з ректором, який сказав: «Так, ти вижив, але так не дотягуєш».

І ось нас, п'ятеро найслабших студентів, відправили на американсько-канадський кордон. Одна з провідних викладачок англійської мови з Гарвардського університету мала там літній будиночок, наш ректор домовився з нею, що ми житимемо на фермі поруч. Це був дуже цікавий період мого життя. Три місяці канікул, але ми наче навчалися в літній школі. Щодня розмовна мова, письмо, граматики. Коли я повернувся, то мав 3-4-ий результат у моїй групі, але вже навпаки – з кращого боку.

– Теперішні студенти готові до такої праці?

– Я доволі нестандартний викладач. Як мене вчили, так я те-



Тарас КАДОБНИЙ з дружиною Галиною та сином Захаром у Тернопільському драмтеатрі (2019 р.)

чила досконало німецьку мову, але зрозуміла, що як би мову не вивчив, ніколи не зможеш бути німцем, не зможеш цілком зрозуміти їхній менталітет, стиль життя. Тож вона повернулася в Україну й використовуватиме свої знання й набутий досвід тут. Ось саме такий і мій тип мислення. Як у Шевченка: «Учіться, читайте, і чужому навчайтесь, й свого не цурайтесь».

– Які шляхи привели вас в Тернопільський медичний університет?

– Це теж дуже цікава історія. Коли я повернувся додому, на мене чекав такий парадокс: з'ясувалося, що мої документи про освіту у США не дійсні в Україні! Довелося закінчувати ще український виш. Мудрі люди порадили Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича – хороший класичний заклад з давніми традиціями. Здобувши там спеціальність англійської філології, звертався в різні тернопільські університети, всюди мені казали, що місць нема. Я ж звик, що все має бути чесно, правильно, без дзвінків, протекції та іншого (усміхається). Мене підтримала професорка кафедри анатомії людини Антоніна Михайлівна Пришляк,

яку я глибоко шаную та поважаю. Вона рекомендувала мою кандидатуру, ректорат створив комісію, я пройшов співбесіду й мені запропонували роботу на найбільшій на той час кафедрі – філософії, суспільних дисциплін та іноземних мов. Через два роки її розподілили на три менші кафедри. Оскільки я дипломований спеціаліст з англійської філології, мав би піти на кафедру іноземних мов, та мені запропонували написати дисертацію з філософії, адже потрібні були викладачі саме з цієї дисципліни. Отож я закін-

чив ще й філософсько-теологічний факультет Чернівецького університету, а 2014 року в ньому ж здобув науковий ступінь кандидата філософських наук, повернувся назад до філософії (усміхається).

– Торік ви закінчили й наш університет, освоївши спеціальність «громадське здоров'я». Навіщо вам ще четверта вища освіта?

– Відчував, що мені дещо бракувало медичних знань, аби порушувати зі студентами певні питання, бути краще обізнаним в них.

Дисертацію ж писав на тему універсальної мови, мови науки. І нині чітко знаю, що кожна мова – це цілком інший вимір. До слова, 2017 року вперше в нашому університеті та й в Україні запропонував провести курси української жестової мови медичної термінології.

– Вас підтримали?

– Ректорат і зокрема сам Михайло Михайлович Корда підтримали. На щастя, ми завжди знаходимо спільну мову. Власне, завдяки ректору я очолив загальноуніверситетський волонтерський рух «Misericordia», створення якого й запропонував. Та водночас ідея з курсами багатьом видалася дивною. А це насправді дуже потрібно! Коли я ближче познайомився з глухоними людьми, яких в нашій області майже півтори тисячі, та переконався, що теорія про мови правдива: в них інша мова й вони цілком по-іншому мислять. Запитав: «Що відбувається, коли вам потрібно йти до лікаря?». Для них це катастрофа! Вони шукають сурдоперекладача, а в Тернополі таких одиниці, тож щоб потрапити на прийом до лікаря, змушені чекати кілька тижнів. Упродовж року ми проводили ці курси, які пройшли майже сто студентів. Я розробив програмку медичної термінології жестовою мовою, планував видати посібник, але наразі ця справа трохи відкла-

«РОДИНА МЕНЕ РОЗУМІЄ»

– Помітила, що посібники видає, як правило, у співавторстві з колегами.

– Так, переважно вони всі у співавторстві з Леонідом Васильовичем Кравчуком. Вважаю, це дуже вдале поєднання, що додає нашим працям довершеності: він – доктор історичних наук, я – кандидат філософських. Пропонуємо також долучитися до нас талановитим студентам, аспірантам. Щороку стараємося видати принаймні один посібник з необхідних нашим студентам дисциплін. Ще одна, вважаю, дуже потрібна наша з Леонідом Васильовичем спільна робота – національно-патриотичне виховання: проводимо зі студентами реставрацію кріювок, реконструкцію боїв, зберігаємо пам'ять героїв УПА. Коли я в Польщі біля курортного міста Криниця відшукав капличку, яку

навіть ортопедичні, а також продукти харчування та одяг.

Зауважу, що наш волонтерський рух – студентоцентричний, ініціатива завжди надходить від студентів. Моя справа – підтримати їх, допомогти та координувати. «Misericordia» має 23 заклад-партнери, до яких ми постійно навідуємося. З найрізноманітнішими волонтерськими проєктами також співпрацюємо з багатьма школами Тернополя й області. Словом, у наших студентів ідей дуже багато.

– Як у вас вистачає на все часу? І як ставиться до цього сім'я?

– Безмежно вдячний за підтримку й розуміння батькам і особливо дружині Галині, яка працює в медичній сфері. Вона – офіс-менеджер КНП «Микулинецька обласна фізіотерапевтична лікарня реабілітації». Це – один з центрів реабілітації наших воїнів, куди ми зі студентами також навідуємося вже впродовж багатьох років.



Тарас КАДОБНИЙ зі студентками-волонтерками

збудували мої предки, запросив туди із собою студентів-поляків, для багатьох з них це була мить просвітництва, адже дехто навіть не міг повірити, що українці жили на тих землях споконвіку.

– До повномасштабного вторгнення іноземні студенти активно долучалися й до волонтерського руху «Misericordia».

– На жаль, іноземців у «Misericordia» нині практично немає. З особливою приємністю згадую, як мої хлопці та дівчата з Польщі, Індії, Нігерії, США, Гани, Ірландії й Великої Британії та інших країн щосуботи їздили у Лозову Байковецької ОТГ і безкоштовно навчали дітей англійської та польської мов.

Так, волонтерство може бути й без затрати коштів. Ось нещодавно ми зі студентами допомогли двом багатодітним родинам з Лановеччини зібрати шкільні сумки. Один лікар приніс наплічники, хтось зі студентів – ручки, інші – зошити, які мали вдома зайві, я теж переглянув канцелярію у себе й у сина. Так спільними зусиллями вдалося скласти три повні наплічники –

Я зустрів свою другу половинку, коли мені було 37 років, дружині – 35 (усе не було часу на особисте). Зараз виховуємо єдиного сина, Захара. Але, напевно, Бог так компенсує, що в тих закладах, з якими співпрацюємо, багато дітей, як-от у Тернопільському навчальному реабілітаційному центрі на вул. Братів Бойчуків, де ми долучилися до відкриття кабінету арттерапії. Часто їздимо туди, допомагаємо. Коли заходжу в цей заклад, то діти біжать, обіймають. Завжди кажу, що хтось має двоє дітей, а в мене – сотні.

Справді, я забираю час у родини, це треба визнати. Мене терплять. Терплять, що квартира іноді завалена одягом чи якимось іншими речами, я не встигаю все прибрати. На початку повномасштабного вторгнення рашистів в Україну взагалі два місяці провів на кордоні, отримуючи гуманітарні вантажі. Та родина мене розуміє – й це найбільше, що надає сили працювати далі.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА



Тарас КАДОБНИЙ під час відвідин каплиці у с. Вафка (Вавка) біля м. Криниця в Польщі (2018 р.)

пер роблю. Заходиш на лекцію – студенти втомлені, хтось спить, хтось дрімає, хтось телефон мучить. І ось я ставлю якесь контроверсійне запитання, що мобілізує, зацікавлює. Під час першого заняття часто запитую: «Де ви працюєте?». Років десять тому на мене майже всі дивилися круглими очима, а ось тепер було заняття у стоматологів і четверо з десяти студентів сказали, що, так, вони працюють. Тож я бачу позитивну динаміку. Одна студентка взагалі вразила. Вона сказала, що два роки прожила в Німеччині, вив-

СТРЕС? ПАНІКА? ЗВЕРТАЙТЕСЯ ДО ФАХІВЦЯ!

В Україні триває повномасштабна війна. Через пережиті біль втрати та небезпеку, невідомість і постійні повітряні тривоги навіть у відносно безпечних регіонах більшість українців перебувають у стресовому стані. Психотерапевтка Тернопільської міської лікарні №2 Наталія Кобліанідзе надає фахову допомогу тим, хто пережив психотравматичні події, та допомагає поліпшити психічне здоров'я. Її кабінет розташований на першому поверсі поліклінічного відділення поруч з реєстратурою. Сюди можуть звернутися за допомогою мешканці міста та й усі, хто має електронне скерування від сімейного лікаря й потребує такої підтримки.

повітряні тривоги. Звертаються також ті, хто зазнав біль втрати рідних, багато родичів загиблих військовослужбовців. Хоча сказати, що є менш чи більш важкі пацієнти, не можна. Бо кожен, хто приходить до нашого кабінету, має свій біль і ця пробле-

в певний момент виникла потреба психологічної підтримки. Пані Наталія називає когнітивно-поведінкову терапію універсальною методикою, бо вона базується на навичках самопомогі, якої вчать пацієнтів. Терапевт виступає в ролі путів-

вати поведінку. «Коригуючи поведінку, ми змінюємо емоції, а згодом і змінюються наші думки, – твердить психотерапевтка. – Це і є шлях до того, аби самостійно долати критичні ситуації, які виникають в житті. Ми проводимо такі заняття в нашому кабінеті, але людина має ще домашні завдання, тому вдома працює вже самостійно. Тут найголовніше відстежити, що ж спричинило запуск тривоги, що є тригером, тобто «кнопкою», яка запускає тривогу. Тому пацієнт у повсякденному житті спостерігає за тим, в яких ситуаціях виникає тривога та які думки в той момент виникають у голові».

Пані Наталія мовить, що останнім часом почастишали звертання за психотерапевтичною допомогою молодих людей, бо не секрет, що в нашому суспільстві ще стигматизується думка, якщо у слові корінь «псих», то це вже психіатричний діагноз. «Як я туди піду, а що скажуть люди?» – такі міркування і зараз не є винятком. Є частка пацієнтів, які приходять з надією вилікуватися чи в очікуванні професійної допомоги, але не вірять, що психотерапевтична поміч є дієвим інструментом, і тому більше наголос ставлять на зцілювальну силу пігулки. Прийшов якийсь на прийом один пацієнт, який страждав від панічних атак понад 15 років. Скерувала його невролог, але він не вірив, що ці методики можуть допомогти. Чоловік боявся їздити в ліфті, автобусі, але вже якось пристосувався жити з цим, на-

вчився обходити деякі незручності для себе місця. Не міг сам виходити на зустріч з друзями – контактував телефоном, важко було дійти до призначеного пункту – під'їжджав на авто, про поїздки на відпочинок й мови не могло бути. Чимало часу потребувало те, аби він зрозумів, що це не нормально й приносить йому додаткові складнощі в житті. Чоловік не вірив, що може подолати свій стан, але тривалий час терапії дав результати й коли пані Наталія запитала, а що б хотів він першим зробити після нашої Перемоги, то чоловік сказав, що полетіти літаком в якусь іншу країну.

«Багато звертається зараз наших захисників, військовослужбовців, які пережили страшні події на полях битв, і тут уже ми працюємо в парі з психіатром (віднедавна в нашому кабінеті ввели цю посаду), який призначає медикаментозне лікування, бо за ПТСР воно необхідне, – каже Наталія Кобліанідзе. – Взагалі часто трапляються такі випадки, коли йдуть на війну люди не готові до військової служби, без відповідної психологічної підтримки. Зрозуміло, що і ми, медики, також не були готові до такого напливу пацієнтів з ПТСР, іншими психологічними проблемами, особливостями роботи в умовах воєнного стану. Тому ми вже, як мовиться, на практиці освоїли ці знання. Зараз є багато навчальних проєктів, тому я відвідую такі вишколи, скажімо, пройшла курс лекцій закордонних спікерів, в яких є чималий досвід в лікуванні ПТСР та інших розладів. Спеціальність психотерапевта має початок, але не має кінця – це безперервний професійний розвиток».

**Лариса ЛУКАЩУК
Світлина
Миколи ВАСИЛЕЧКА**



Психотерапевтка Тернопільської міської лікарні №2 Наталія КОБЛІАНІДЗЕ

ма для людини на першому місці та найважча. Це лише на перший погляд здається, що і тривога, і біль у своїй суті однакові, але в кожного ці відчуття проявляються по-різному».

У своїй роботі Наталія Кобліанідзе використовує розмаїті методи психотерапії. Йдеться про метод арт-терапії, елементи символдрами, соціальний супровід при психологічній травмі, але найбільш ефективним виявився популярний нині метод когнітивно-поведінкової терапії. Це науково-обґрунтований метод, який входить до першої лінії психотерапевтичної допомоги за більшості розладів. Психотерапевтка каже, що він ефективний не лише за багатьох недуг, але й у повсякденному житті його можна використовувати всім, в кого

ника, ознайомлює з основними положеннями, елементами цього методу, навичками, які відпрацьовують на заняттях. Так пацієнт навчається сам собі надавати допомогу. Це дуже важливо, особливо – в нинішні часи війни, потрясіння і постійних тривог, коли важко щось спрогнозувати або ж будувати плани на перспективу, тобто в тих моментах, коли невідомо, що може трапитися завтра чи післязавтра. Ця невизначеність і викликає в людини тривогу, бо вона сама своїми думками її нагнітає. Наші думки впливають на наші емоції, які спричиняють тривогу, тому й більшість людей не може з нею впоратися. Метод когнітивно-поведінкової терапії навчає працювати з негативними думками, долати тривогу, а відтак зміню-

вати поведінку. «Коригуючи поведінку, ми змінюємо емоції, а згодом і змінюються наші думки, – твердить психотерапевтка. – Це і є шлях до того, аби самостійно долати критичні ситуації, які виникають в житті. Ми проводимо такі заняття в нашому кабінеті, але людина має ще домашні завдання, тому вдома працює вже самостійно. Тут найголовніше відстежити, що ж спричинило запуск тривоги, що є тригером, тобто «кнопкою», яка запускає тривогу. Тому пацієнт у повсякденному житті спостерігає за тим, в яких ситуаціях виникає тривога та які думки в той момент виникають у голові».

ПОРАДИ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Перманентний стрес – це одна з особливостей воєнного часу. По суті, немає людей, які б не відчули цього на собі. Оскільки адаптація до стресу відбувається поступово, важливо допомогти собі впоратися з напругою, підвищеною тривожністю та іншими подібними проблемами. Зробити це може кожен, достатньо внести деякі зміни до звичного способу життя.

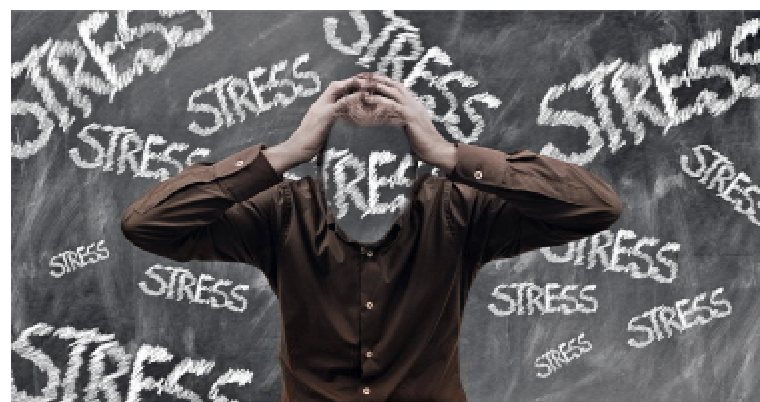
Насамперед фахівці рекомендують впровадити у своє повсякденне життя певні ритуали. Наприклад, прогулянка перед сном або щодення читання книги наодинці. Такі прості прийоми допомагають відчувати, що, незважаючи на війну, в житті є місце приємним моментам і що не слід відмовляти собі в маленьких задоволеннях.

Психологічний стан добре відновлюється під час перебування на природі, спілкування з тваринами. Тому при кожній можливості вирушайте на прогулянку хоча б у найближчий парк. Якщо у вас немає домашнього улюбленця, то можна провідувати притулки для тварин, тим більше, що їм завжди необхідна волонтерська допомога.

Психологічна самопоміч під час війни також передбачає створення навколо себе безпечного середовища, звісно, наскільки це можливо в таких умовах. До того ж ідеться також і про коло людей, з якими вам комфортно, можете довірити їм власні найпотаємніші думки. Такі нехитрі методи обов'язково покращать ваше самопочуття та допоможуть віднайти ґрунт під ногами. А це

саме те, що дуже необхідно всім нам у ці непрості часи.

Якщо ви відчуваєте сильне розгублення, страх чи тривогу, вам потрібно віднайти точку опо-



ри. І зробить це негайно. Відшукуйте стіл, стілець чи стіну, на які можете спертися. Постарайтеся зосередити увагу на цьому

предметі, як на своєрідній опорі, відчуйте її силу та стійкість.

Зняти напругу в тілі допоможе звичайний самомасаж. Його варто використовувати для роз-

слаблення затиснутих м'язів. Прийти до себе можна й з допомогою простеньких фізичних вправ. Це може бути при-

сідання, махи руками або навіть почергове напруження та розслаблення певних груп м'язів.

Гарний ефект для заспокоєння дають дихальні вправи. Намагайтеся в такі моменти максимально зосередити свою увагу саме на диханні. Робіть глибокий вдих через ніс, затримуйте подих на чотири секунди та повільно видихуйте ротом. Повторюйте цю вправу аж доки не відчуєте, що ваш стан нормалізувався.

Самопідтримку може забезпечити також ваша уява. Якщо ви відчули страх чи тривожність, заплющте очі та намагайтеся викликати в уяві образ безпечного місця. Це може бути якийсь спогад з дитинства чи просто уявне місце, головне – щоб саме у вас воно асоціювалося з безпекою та комфортом. Затримайте в уяві цей образ, подумки перенесіться у вказану локацію, загадайте думки та почуття, які вона у вас викликає. Ця вправа дуже проста, проте ефект вона насправді дає доволі потужний.

ДАРИНА КАМІНСЬКА: «НАВІТЬ НЕ ВСТИГАЄШ ПОМІТИТИ, ЯК УЖЕ СТОІШ З ДИПЛОМОМ НА ВИПУСКНОМУ»

Випускниця медичного факультету 2023 року Дарина Камінська, без сумніву, увійде у золотий фонд студентства нашого університету. Відмінниця в навчанні, лідерка менторського руху, учасниця наукових гуртків, організаторка та активістка волонтерських проєктів. Маючи надзвичайно багатий та різнобічний досвід студентського життя, Дарина охоче ділиться ним з тими, хто щойно доєднався до великої родини ТНМУ.

– Здавалося б, зовсім нещодавно ми зустрілися з вами, спілкувалися про ваше студентське життя, менторство та волонтерську діяльність. Пригадує, ви тоді навчалися на третьому курсі. Для вас роки навчання збігли швидко? З якими відчуттями закінчили університет?

– Справді, всі ці роки збігли досить швидко, адже з четвертого курсу у студентів медичного університету розпочинаються клінічні предмети, тобто «Крок-1» стає переходом між теорією та практикою. І власне, з четвертого курсу час біжить з такою величезною швидкістю, цикл за циклом, предмет за предметом, шестигодинні заняття злітають, мов мить, що навіть не встигаєш помітити, як уже стоїш з дипломом на випускному.

З якими відчуттями закінчила університет? З якнайпозитивнішими, незважаючи на те, що через значну частину навчання в онлайн-режимі ми не бачили одногрупників і викладачів, нам не вистачало контакту з пацієнтами.

– Так, на ваші студентські роки випали непрості випробування: спочатку пандемія, потім – повномасштабна війна. Що було для вас найскладнішим? І чого ці нелегкі часи навчили вас?

– Найскладнішим, мабуть, був момент онлайн-навчання та той слід, який він залишив для нас. Мій четвертий курс цілковито «випав» через COVID-19, друга половина п'ятого курсу – вже через велику війну. І четвертий курс, упродовж якого ми не бачили пацієнтів на клінічних кафедрах, вплинув на те, що нам усім не вистачало соціалізації. Ми вийшли на п'ятий курс і не вміли впевнено розмовляти з пацієнтами. Складно було після цього повертатися до очного навчання. Це було дуже потрібно, але важко. Багато студентів вважають, що навчатися в онлайн-форматі легше, ніж

ходити на заняття. Але врешті розумієш, що через це втрачаєш, а не здобуваєш.

З початком повномасштабної війни – це одне випробування. Починаючи від березня, всі волонтерили. Як відомо, екзамени на п'ятому курсі – одні з найважчих. Складно було поєднувати волонтерство та не втрачати при цьому в навчанні. Всю весну й початок літа я активно волонтерила: зранку – заняття, друга частина дня – волонтерство, повертаєшся ввечері й навіть не маєш часу якісно підготуватися до практичних занять, не кажучи вже про екзамени. Тож це теж було дуже непросто. Але оскільки на шостому курсі вже навчалися очно, була можливість за рік наверстати упуснене.

Цей час навчив, що за свою освіту, навчання ми несемо відповідальність самі. Якщо є мотивація, бажання вчитися, то цей онлайн-період не має стати такою сильною проблемою. Так, соціальні навички здобуваються, коли спілкуєшся з реальними пацієнтами, а ось теоретичні знання можна здобути навіть в онлайн-режимі. І багато викладачів це доводили щодня, намагалися дати нам усі потрібні знання. Вони готували для нас клінічні випадки з ілюстраціями, з детальними даними досліджень, робили все для того, щоб, незважаючи на те, що не бачимо реального пацієнта, ми мали можливість розвивати своє клінічне мислення.

– Попри все, саме період навчання в університеті традиційно вважають найяскравішим. Чи можете пригадати найкращий день вашого студентського життя? Є такий у вас?

– Навчання в університеті завжди асоціюється з чимось бурхливим і фесричним, але через усі ті випробування ми не мали можливості яскраво провести свої студентські роки. Нам випало більше буденності, щоденщини. Тож найяскравішим днем для мене був наш випускний. Момент, коли стоїш, тримаєш у руках диплом і розумієш, що всі ці непрості шість років, недоспані ночі, важка підготовка перед сесіями – все це було не марно. Читаєш у дипломі: кваліфікація – лікар. І та дитинка всередині тебе, та маленька дівчинка, яка гралася фонендоскопом, підліток, який дивився американські серіали про медицину, неймовірно радіє. Це був найяскравіший момент, який окриляє та надихає рухатися далі.

– Саме в університеті ви змінили своє дівоче прізвище

Шандрук і стали Дариною Камінською.

– Так, з моїм майбутнім чоловіком ми зустрілися за університетською лавою. Типова історія, мабуть (усміхається). Ми не навчалися в одній групі, були на одному потоці. Позналилися на одній з лекцій ще на першому курсі. Разом вчилися, разом складали сесії, разом готувалися до них, це нас зблизило й після п'ятого курсу ми одружилися. Закінчили університет вже в одній групі, зараз проходимо



інтернатуру, але на різних спеціальностях.

– Під час нашої попередньої розмови ви розповідали, що найбільше вас цікавить гінекологія, тож хочете розвиватися у цьому напрямку. Вдалося?

– Цьогоріч, як і торік, студенти бюджетної форми навчання вступали на інтернатуру за рейтингом, тому ті, хто краще навчався та краще склав «Крок-2», мали можливість обирати те, що вони хочуть. Власне, це є гарною мотивацією для всіх студентів. Оскільки я мала хороший середній бал і добре склала іспити, для проходження інтернатури обрали ту спеціальність, яку хотіла – акушерство та гінекологію в Тернопільському обласному клінічному перинатальному центрі «Мати і дитина».

– Упродовж усього навчання в університеті ви активно долалися до громадської діяльності. Який саме проєкт залишив у вашому серці найбільший слід?

– Для мене найбільш важливими є два проєкти. Насамперед менторський проєкт. Вважаю, його одним з найкращих і найвагоміших.

– Ви були лідеркою менторського руху в ТНМУ три роки поспіль.

– Обов'язки я передала своїй заступниці Анастасії Шкробот, тож тепер і без мене він продовжує активно діяти, набрали нову команду, все злагоджено працює. І першокурсники знову отримали своїх чудових менторів, які будуть їх надихати, мотивувати, навчати та допомагати.

Другий найбільш вагомий для мене проєкт – «Sex-education», про статеве виховання, він безпосередньо пов'язаний з моєю майбутньою спеціальністю.

Буду розвивати його й надалі, адже бачу високий рівень неознаності. Переконана, що статеве виховання має бути повноцінним предметом у шкільній програмі. На жаль, наша сучасна шкільна освіта побудована таким чином, що середньостатистична 16-річна дівчинка може обчислити інтеграл, але не знає, як уберегтися від небажаної вагітності.

– Як досвідчена менторка та випускниця ТНМУ, які найголовніші поради дали б теперішнім першокурсникам?

– Коли ви вступаєте сюди, ваша група стає маленькою сім'єю. І лише від того, як ви побудуєте стосунки в цій сім'ї, залежить ваш успіх, тому що медики – це одна велика дружня спільнота.

Підтримуйте хорошу атмосферу в групі, від ваших стосунків дуже багато залежить. Якщо буде дружити одне з одним, у вас буде здорова конкуренція, мотивація, ви допомагатимете одне одному. Скажімо, хтось знає краще анатомію. Якщо зберетеся на 15 хвилин швидше заняття і той, хто трішечки краще щось вивчив, розкаже, ви запам'ятаєте це надовго й значно краще, ніж півторагодинну лекцію на YouTube. Тому що це ваш одногрупник, який прости ми словами коротко все розкаже. Так, найкраще – це позитивна та дружня атмосфера в групі. І тоді шість років навчання минуть легко і гармонійно. Завжди також раджу першокурсникам починати вчитися відразу. Адже теоретична база закладає основу майбутнього клінічного мислення. А від клінічного мислення безпосередньо залежить, яким будете спеціалістом. Перші три роки теоретичних дисциплін закладають базу, від якої залежить дуже багато.

– Як навчатися, мислити та діяти впродовж університетського періоду, щоб на якомусь етапі не розчаруватися й не вгоріти?

– На мій погляд, у більшості студентів-медиків є три кризові

періоди. Перший – вступ і початок навчання. Коли ти з такого гарного середовища, де тобою опікувалися, де звик і набув певної репутації, потрапляєш в цілком нову систему, шкільна парта змінилася на університетську лаву. І вже не тобі пояснюють, а ти маєш щось розповідати, готуватися самостійно, іноді навіть недосипаючи. А ще ж абсолютно нове оточення. Найважче, мабуть, тим, хто добре навчався в школі та мають так званий комплекс відмінника. Перша «двійка» стає нелегким випробуванням і може навіть призвести до поганих наслідків, тим більше, зараз – у ще й психологічно нестабільний час. Власне, для цього й є ментори, яким я завжди повторювала: підтримуйте своїх першокурсників! Цей період важливо пережити, щоб рухатися далі.

Наступний кризовий момент – закінчення третього курсу. Коли розпочинається «Крок-1» – це одне випробування, яке не всі долають з першого разу. На цьому етапі теж багато хто відчуває емоційне вигорання. Важливо пам'ятати, що не соромно звернутися за психологічною допомогою, адже це справді нелегкий період. Треба усвідомити, що нескладений «Крок-1» – це не кінець світу. Ще є друга спроба, є можливість залишитися на наступний рік, тому не варто через це опускає руки.

Третій кризовий момент настає рівно через рік, коли давно склав «Крок-1», до «Кроку-2» ще далеко, але бачиш, що твої однолітки (у середньостатистичному університеті бакалаврат – 4 роки), колишні однокурсники вже закінчили університет, розпочинають професійну діяльність, створюють сім'ї, народжують дітей, а ти далі студент, тобі ще довго й багато вчитися. Статистика свідчить, що чимало студентів залишають інститут саме на четвертому курсі. На цьому етапі, коли юнацькі мрії видаються вже не такими веселковими, теж важливо не розчаруватися. Як з цим боротися? Мабуть, йти в клінічну практику та зрозуміти: це твоє чи все ж справді не твоє? Якщо ні, то такі краще забрати документи та не витратити далі час.

– Яка нині ваша найзаповітніша мрія?

– Як й у всіх: щоб швидше закінчилася війна. Гадаю, що після цього на нас чекає великий розквіт в усьому. І в медицині – також.

– За що ви найбільше вдячні Тернопільському національному медичному університету ім. Івана Горбачевського?

– За якісну освіту. Мені не соромно за ті знання, які мені тут дали. Так, звичайно, в університеті я зустріла друзів, свого чоловіка, познайомилася з колегами, за це, звісно, теж вдячна. Але найголовніше все ж те, що освіта в ТНМУ – якісна. Нині я вже працюю, на роботі часто зустрічаюся зі своїми викладачами, які навчали мене в університеті, й завжди дякую їм за те, що вони дали мені ці гідні знання.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

ПІДСУМКОВІ КОНФЕРЕНЦІЇ СТУДЕНТСЬКОГО НАУКОВОГО ТОВАРИСТВА

Упродовж вересня та першої половини жовтня 1957 року на кафедрах поступово почали налагоджувати роботу студентських наукових гуртків. Постала необхідність надати їй організованого та контрольованого характеру. До того часу з 19 кафедр, що діяли, студентські гуртки були організовані та успішно працювали на дев'яти кафедрах – нормальної анатомії, нормальної фізіології, патологічної анатомії, біології, біохімії, неорганічної хімії, загальної хірургії, загальної терапії.

15 жовтня вчена рада постановила провести збори членів студентських наукових гуртків і вибрати правління СНТ, а також затвердила єдиний офіційний день для проведення гуртківської роботи – четвер (після занять). У листопаді 1957 року було організоване студентське наукове товариство (СНТ) чисельністю у 249 студентів. Очолювало його діяльність правління із семи осіб. Першим головою правління обрали студента III курсу І.С. Чекмана. Науковим керівни-



Перший голова правління СНТ І.С. Чекман (листопад 1957 року-1958 рік)

ком СНТ вчена рада призначила завідувача кафедри топографічної анатомії та оперативної хірургії, доц. В.К. Цвірка.

Перша наукова студентська конференція відбулася у суботу 10 травня. Із 24 поданих заявок журі відібрало 14, які заслухали на засіданні. Найкращі доповіді були відзначені грамотами міськкому комсомолу та цінними подарунками.

На завершених 1958-1959 навчального року студентське наукове товариство кількісно зросло та нараховувало вже 302 члени. Очолювати правління доручили студенту III курсу В.С. Кривохатку. Друга конференція відбулася 18-19 травня 1959 року в актовій залі у суботу-неділю. На ній було заслухано та обговорено 31 доповідь, у тому числі виступ В. Черкай і Р. Конара з кафедри нормальної фізіології Станіславського (нині – Івано-Франківського) медінституту. 18 студентів, наукові роботи

яких визнали найкращими, були нагороджені цінними подарунками, а 16 студентів – грамотами міськкому ЛКСМУ. Головою правління СНТ обрали студента III курсу В.Т. Тронца. Газета «Вільне життя» опублікувала статтю під назвою «Друга наукова».

МВССО УРСР нагородило грамотами три кращі роботи, заслухані на II студентській конференції: «Про анемізуючу дію ацетилхоліну» (І.С. Чекман, В.С. Кривохатко, А.С. Чумак), «До питання про джерела іннервації печінки» (М.І. Воронюк), «До питання формування нормальної мікрофлори кишківника у новонароджених» (Л.С. Ткач).

III студентська конференція відбулася в неділю 24 квітня у вигляді двох засідань, перше з яких розпочалося о 10.00, друге – о 17.00. До програми ввійшла 21 доповідь гуртківців нашого інституту та п'ять доповідей студентів інших медінститутів – Одеського, Харківського, Вінницького та Сталінського (нині – Донецького). На конференції заслухали й обговорили 25 доповідей. 16 студентів, наукові роботи яких визнали найкращими, були нагороджені цінними подарунками, а 18 студентів – грамотами МК ЛКСМУ та обкому профспілок.

Газета «Вільне життя» опублікувала невелике повідомлення про III наукову студентську конференцію.

Студентське наукове товариство ставало дедалі масовішою організацією. У 1960-1961 навчальному році воно складалося з 272 студентів. У листопаді 1960 року раду СНТ очолив студент III курсу М.І. Ленчевський, у квітні 1961 року куратором СНТ вчена рада призначила проф. О.Т. Хазанова. IV наукова конференція СНТ відбулася 15-16 квітня 1961 року. На двох засіданнях – ранковому та вечірньому – було заслухано 24 доповіді. В роботі конференції взяли участь доповідачі з Чернівецького медінституту Ю.І. Гордієнко та І.І. Сидорук.

На чергову V конференцію (1962) журі відібрало 27 доповідей. Конференцію розтягнули на три дні – вівторок, середу та четвер. Перше засідання було цілком відведене суспільній тематиці. На другому засіданні заслухали 10 доповідей, а на третьому – 12 на медичну тематику.

До початку конференції вперше за весь час існування товариства були надруковані тези наукових доповідей. Для збірника відібрали 22 роботи тернопільських студентів.

У квітні 1962 року головою правління СНТ обрали студента II курсу М.Д. Андреева.

За 1962-1963 навчальний рік члени СНТ виконали 31 експериментальне дослідження. Більшу частину їх (23 доповіді) заслухали на VI щорічній конференції, яка відбулася 26-27 квітня 1963 року. Всі роботи були опубліковані у збірнику тез конференції.

Новинкою 1962-1963 навчального року стало рішення ради СНТ про організацію планових проміжних студентських конференцій, чергуючи їх з демонстраційними засіданнями та симпозиумами з різних розділів медицини.

Одна така конференція відбулася в жовтні. На ній було представлено дві демонстрації про актино-

мікоз і септичний міокардит (Ф.Ф. Гловацький та М.Я. Кулеш), заслухано повідомлення «Про лімфатичні судини кореня язика» (О.С. Ромась, Н.М. Бай, Л.В. Цимбалюк), а також реферат І.І. Тимоніної про штучне вищупування ембріона. Крім того, був організований симпозіум, присвячений проблемам онкології.

На VII науковій конференції було заслухано та також опубліковано у збірнику тези студентських робіт.



Під час V студентської конференції одна з учасниць СНТ виступає з доповіддю

Крім того, надрукували матеріали 17 студентських досліджень, виконаних минулими роками.

Позитивним зрушенням у роботі наукових гуртків можна вважати їх кооперацію. 1960 року студенти М.І. Ленчевський, М.Д. Андреев і С.П. Венгловський провели спільне дослідження «Досвід застосування біоактивних електродів при апендектомії» на кафедрах фізики, загальної хірургії та гістології. 1962 року студенти П.Л. Цапик і М.І. Боднар провели дослідження «Про чутливість мікроорганізмів червоподібного відростка до антибіотиків» на кафедрах факультетської хірургії та мікробіології. 1963 року студентка М.А. Колосовська на кафедрах інфекційних хвороб і мікробіології провела дослідження «Фагоцитарна активність лейкоцитів крові у хворих на дизентерію».

Впадає у вічі, що з роками в програмах конференцій Тернопільського медінституту дедалі рідше трапляються доповіді студентів з інших навчальних закладів. Програмою III конференції заплановано п'ять доповідей іногородніх студентів, в програмі IV конференції бачимо лише дві іногородні доповіді, в програмах V і VI конференцій їх взагалі немає.

Підсумком діяльності СНТ у 1964-1965 навчальному році стала VIII студентська конференція. Кількість робіт, представлених на ній, значно зросла. У роботі конференції взяли участь три студенти з Вінницького та Івано-Франківського медінститутів. Збільшилася кількість надрукованих тез. Так, обсяг збірника тез VI конференції складав 2,3 друківаних аркуші, VII конференції – 3,3 друківаних аркуші, VIII конференції – 6 друківаних аркушів. У збірнику 1965 року опубліковано тези 22 робіт, заслуханих на VIII конференції, й тези 25 робіт, виконаних минулими роками. Головою СНТ обрали студента III курсу М.Й. Донського.

IX конференція відбулася 20-21 квітня 1966 року. До відкриття кон-

ференції була опублікована програма, а також збірник тез наукових досліджень обсягом шість друківаних аркушів. Порівняно з першим збірником, кількість робіт у ньому зросла майже вдвоє (40 замість 22), число авторів також подвоїлося (70 замість 36).

Програма конференції містила 28 доповідей. Найкращі роботи преміював ректор інституту та профком. Цінними подарунками були

організували такі заходи: конкурс студентських робіт на суспільну тематику, два пленарних засідання, два засідання терапевтичної секції, два засідання хірургічної секції. В конференції взяли участь члени СНТ Вінницького, Львівського, Київського та Сімферопольського медінститутів.

Наказом ректора за роботи, виконані на високому науковому рівні, студенти А.О. Борисенко, М.С. Хома і С.В. Рохман були нагороджені грошовою премією в розмірі 15 карбованців, 13 студентів – грошовою премією в розмірі 10 карбованців. Ще 22 доповідачі удостоїлися цінних подарунків, 13 – почесних грамот. Цінні подарунки отримали також гості з Львівського та Вінницького медінститутів.

Дедалі актуальнішою ставала проблема масовості студентської науки. Протягом 1967-1968 навчального року наукові гуртки діяли при 28 кафедрах й об'єднували у своїх лавах 356 студентів. Куратором товариства з жовтня 1967 року став проф. М.П. Скакун.

Діяльність СНТ завершилася XI конференцією. Рада СНТ умістила в програму 35 доповідей. Вони були заслухані та обговорені на двох пленарних і двох секційних засіданнях 11-13 травня 1968 року. Перше пленарне засідання було присвячене суспільній тематиці, два секційні й друге пленарне (23 доповіді) – медичним питанням. На XI конференції представили доповіді дев'ять студентів Вінницького, Київського та Львівського медінститутів.

У 1968-1969 навчальному році СНТ нараховувало 390 членів. Го-



Один з членів СНТ виголошує доповідь на хірургічній секції XII конференції

1967 навчальний рік стала X ювілейна студентська конференція, яка відбулася 26-27 квітня. 83 роботи були відібрані та підготовлені до друку у вигляді збірника матеріалів конференції.

Достатньо велика кількість і високий науковий рівень студентських доповідей дозволили того року винести їх на секційні засідання. У колі осіб, найбільш зацікавлених та обізнаних в обговорюваних питаннях, вони привертати більше уваги й обговорювалися значно активніше, ніж у великих і неоднорідних за складом аудиторіях. Як позитивний аспект роботи конференції слід відзначити те, що низка заслуханих на ній доповідей була результатом комплексних досліджень, проведених спільно на кафедрах різного профілю.

За два дні роботи конференції

ловою ради СНТ обрали В.І. Паламарчука. 9-11 квітня відбулася чергова XII студентська конференція. Працювали два пленарні засідання та дві секції – теоретична й клінічна. Пам'ятними подарунками нагородили шість студентів, дев'ятьом студентам оголосили подяку. Найкращими визнано такі роботи: «Особливості клініки шизофренії в дитячому віці» (Я.О. Бадюк), «Стан вестибулярної функції у хворих на хронічний отит» (І.М. Фальфушинський), «Резус-конфлікт при вагітності за матеріалами Тернопільського пологового будинку» (В.І. Веліган, Т.Б. Висоцька, Н.І. Теслюк).

**Василь ФАЙФУРА,
професор**

ДАЛІ БУДЕ

ГАРБУЗОВА ПОРА НАСТАЛА

Гарбуз – унікальний овоч, бо смачний, дешевий та надзвичайно корисний. Оздоровити свій організм продуктом з власного городу, не боячись усіляких гербіцидів, нітратів, можна вже.

Аптека в мініатюрі. Саме так назвав звичайний гарбуз знаменитий лікар минулого Авіценна. І, як виявилось, недарма. Плоди гарбуза містять цукор, органічні кислоти, вітаміни – С, Вс, РР, В₆, В₁, В₂, мінеральні речовини (калій, залізо, мідь, цинк, кальцій, фосфор).

Гарбуз – не тільки смачний, а й корисний овоч – у ньому багато каротину. У м'якуші міститься вітамін D, який підсилює життєздатність і прискорює ріст дітей. Особливо цінна клітковина – її легко засвоює організм. Ось чому гарбузові страви лікарі рекомендують для лікувального та профілактичного харчування. В гарбузі багато солей цинку, міді, заліза й фосфору, які позитивно впливають на кровотворення. Завдяки великому вмісту в цьому плоді пектину з організму можна вивести холестерин, а відтак запобігти атеросклерозу.

М'якуш гарбуза – і їжа, і ліки. Гарбузовий м'якуш, вживають для поліпшення функціональної діяльності кишківника, дієвий він при закрепах.

Якщо часто вживати сирий гарбуз, сік з нього, гарбузові каші та інші страви, то можна в такий спосіб поліпшити травлення,

зменшити набряки. Це чудодійний сечогінний засіб.

Наїдки з гарбуза підійдуть людям із харчовою алергією, адже він має гіпоалергенні властивості. Тим, хто хворіє на гепатит, недужим із жовчнокам'яною хворобою та холециститом, хронічним колітом та ентероколітом у стадії загострення, із захворюваннями серцево-судинної системи (гіпертонія, атеросклероз з недостатністю кровообігу), з гострим і хронічним нефритом та пієлонефритом, рекомендують уживати страви з гарбуза. Допоможе він навіть вагітним, коли є нудота.

Страви з гарбуза корисні у період реабілітації після гепатиту А, бо фізіологічно активні речовини м'якуша прискорюють відновлення антиоксидантних функцій печінки.

А от для лікування нирок краще вживати не м'якуш, а сік гарбуза. По пів склянки на добу (можна додати трішки яблучного) його з успіхом можна вживати при гострих і хронічних нефритах, пієлонефритах, лікує він коліти й ентероколіти.

Сік з гарбуза має й заспокійливі властивості, поліпшує сон.

Страви з гарбуза є гарним засобом для виведення надлишку рідини з організму, тому рекомендують уживати їх впро-

довж 3-4 міс. у сирому вигляді до 0,5 кг, а у вареному та печеному – до 1,5-2 кг щодня.

Гарбузове насіння допоможе позбутися глистів. У народній медицині гарбузове насіння здавна використовували як засіб проти глистів. Внутрішньо – очищене сире насіння гарбуза із сіро-зеленою шкі-



рочкою застосовують для дегельмінтизації та профілактики стьожкових глистів і як сечогінний засіб (дорослим – 300 г насіння, дітям до 5 років – 75 г, до 7 років – 100 г, до 10 років – 150 г, до 15 років – 200 г). Через 4 години після вживання останньої порції приймають проносне, а через 30 хв. обов'язково ставлять клізму. Насінням гарбуза лікують і простатит.

Шрот з насіння гарбуза. На вигляд цей засіб для дієтичного харчування зеленого кольору, приємний на смак, але найголовніше, містить багато корисних речовин – клітковину й рослинні волокна, поліненасичені жирні кислоти, мікроелементи, вітаміни, білок, вуглеводи та інші біологічно активні ре-

човини. Тому є незамінним продуктом у дієтичному харчуванні при цукровому діабеті, захворюваннях печінки та жовчного міхура, закрепах, ожирінні, порушенні обміну ліпідів, захворюваннях серцево-судинної системи, хворобах нирок і глистних інвазіях.

Цілюща олія. Попри всі чудодійні властивості цієї рослини та продуктів з неї, є ще один засіб, про який не можемо не

згадати, – олія з насіння гарбуза. Але така, що отримана за низькотемпературною технологією, про що свідчить її живий зелений смарагдовий колір і смак несмажених натуральних зерняток гарбуза. Це вельми дієвий натуральний продукт і його можна з успіхом використовувати як у лікуванні, так й у профілактиці недуг. Від інших олій вона відрізняється тим, що має значний вміст поліненасичених жирних кислот (до 60%) Омега-3 та Омега-6 та незначну кількість Омега-9, а також фосфоліпіди, каротиноїди, біофлавоноїди, токоферолі та інші. Всі ці речовини є потужними антиоксидантами, які підсилюють дію один одного. Коли людина вживатиме цю олію, то зможе захистити свій організм від передчасного старіння, зменшити вміст «поганого» холестерину в крові, протидіяти тромбозу судин і навіть онкозахворюванням. Рекомендують застосовувати її в раціоні харчування хворих на цукровий діабет, атеросклероз, ішемічну хворобу серця, облітерувальному артриті, тромбофлебії, виразці шлунка, ранах, які тривалий час не гояться, функціональних розладах нервової системи, хронічній втомі та багатьох інших недугах. Унікальний склад цієї олії сприяє зменшенню проліферації клітин. Тому входить до складу елітних препаратів для лікування простатитів як-от «Проставіт», «Пепонен», інші. Широко застосовують олію гарбуза в лікуванні захворювань сечовидільної системи, нирок, жовчного міхура, шлунково-кишкового тракту.

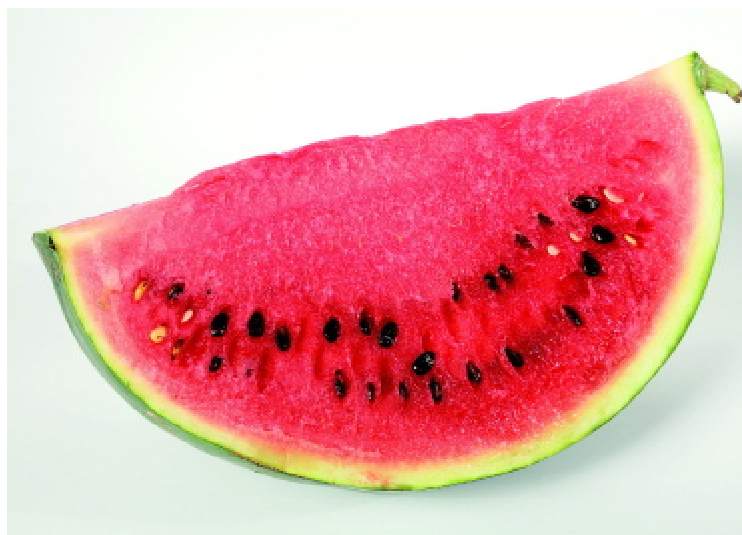
Лариса ЛУКАШУК

КАВУНОВИЙ КУРОРТ

Кавуни містять залізо, магній, калій, натрій, кальцій, фосфор, фолієву, нікотинову, аскорбінову кислоти, легкозасвоювані цукру, мінеральні солі, клітковину, вітаміни В₁, В₂, С, каротин. Їх рекомендують уживати за недокрів'я, атеросклерозу, запальних процесів. Плоди розріджують кров і сприяють кровотворенню. Сік помічний у разі сечокам'яної хвороби та інших хвороб нирок. Його ліпше пити між прийомами їжі протягом усього дня. Аби насолоджуватися цілорічно цим цілющим нектаром, його можна заморозити.

До того ж кавуни швидко відновлюють антиоксидантну функцію печінки й дуже корисні тим, хто переживав жовтуху. Якомога більше треба їсти плід хворим на склероз, подагру, артрит, ревматизм, ожиріння. Проте користь цієї ягоди не обмежується лише м'якоттю, цілющу

дію мають шкірки та насіння. Зокрема, кавунові шкірки широко застосовують у народній медицині. Наприклад, настій



шкірок активізує роботу мікроорганізмів товстої кишки, помічний за дисбактеріозу та ін.

Увага! Якщо в м'якоті кавуна є хоча б кілька жовтих ущільнених ділянок, розміром від 0,3 до 2 см і більше, такий кавун у жодному разі не повинен потрапляти на стіл. Кавуни мають властивість нагромаджувати у собі

селітру, фосфор та інші хімікати. «Перегородані» добривами й пестицидами для швидкого дозрівання та тривалого збері-

гання, вони дуже небезпечні. Навіть у здорової людини від вживання такого кавуна може виникнути нудота, блювота, шлунковий біль, пронос. Ще більш небезпечні вони для дітей та людей, які страждають від ниркових захворювань.

Крім того, кавуни протипоказані за колітів, проносів, хвороб

серцево-судинної системи з тенденцією до затримання рідини в організмі, діабету.

Хворим на атеросклероз не рекомендують вживати кавунове варення й кавуновий мед.

Кавуни зазвичай подають на десерт. Але тут потрібно зважати на те, що перетравлюються вони не в шлунку, а в кишківнику, і якщо змішати їх з іншою їжею, яка потребує шлункового перетравлення, вони швидко розкладаються й починають бродити, посилюючи метеоризм.

Як обрати кавун. Насамперед кавун вибирають з огляду на зовнішні ознаки: він має бути не дуже великим, але й не маленьким, найліпші параметри 7-12 кг. Маленькі кавунчики найчастіше – несолодкі, а дуже великі можуть бути нашіптовані нітратами. Під час постукування кавун, як кажуть, має дзвеніти й тріщати, коли його стискаєте. Глухий та невиразний звук може означати, що ягода всередині побита чи зрвана зеленою й дозрівала дорогою тощо. На шкірці ягоди не повинно бути вм'ятин і тріщин, репаних місць, через які в кавун можуть проникати й розмножуватися різні бактерії. Шкірка має бути блискучою, без матового нальоту, з чітким сму-

гастих малюнком. Крім того, збоку на кавуні має бути жовта земляна пляма середнього розміру й сухий так званий хвостик (плодоніжка).

І що дуже важливо: не купуйте кавуни поблизу трас, вулиць з інтенсивним рухом, там вони можуть натягтися вихлопних газів і різних шкідливих речовин. Посмакувавши такою ягодою, замість користі можна отримати отруєння. Кавуни мають продавати у спеціально відведених для цього місцях, точка продажу повинна бути захищена навісом від дощу. Ягоди розміщують на піддонах, на висоті не менш як 20 см над землею (підлогою).

Не соромтеся запитувати в продавців про наявність документів, які підтверджують якість ягоди.

Дехто із знавців розрізняє кавуни по статі: кажуть, що «кавуниха» – солодша, ніж кавун. Визначають її по кружечку з протилежного боку «хвостика»: у кавунів-дівчаток він плоский і широкий, а в кавунів-хлопчиків – маленький і випуклий.

Придбавши кавун, не кваптеся куштувати його на смак. Перед вживанням вимийте кавун щіткою й витріть рушником. Насолоди вам!

Лілія ЛУКАШ

ОБ'ЄКТИВ



Про що пише цього разу газета «Медична академія», цікавиться декан стоматологічного факультету Світлана БОЙЦАНЮК
Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА

ЮВІЛЕЙ

26 вересня виповнилося 60 років завідувачу кафедри пропедевтики внутрішньої медицини та фтизіатрії ТНМУ, професорові Сергію Михайловичу АНДРЕЙЧИНУ
Вельмишановний Сергію Михайловичу!



Сердечно вітаємо Вас із 60-літтям!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після чотирьох років практичної лікарської роботи, успішно пройшли 33-літній трудовий шлях від асистента, доцента, професора, завідувача кафедри пропедевтики внутрішньої медицини та фтизіатрії, яку очолюєте понад 20 років.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як одного з талановитих випускників третього покоління, відомого в Україні вченого, висококваліфікованого клініциста-терапевта, досвідченого

педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, вагомий внесок у реформування навчального процесу відповідно до європейських стандартів, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Активною є Ваша громадська діяльність. Ви є членом редакційної ради двох медичних журналів, головою циклової методичної комісії з терапевтичних дисциплін, куратором терапевтичного та ревматологічного відділень Тернопільської комунальної міської лікарні №2.

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

Бажаємо Вам, вельмишановний Сергію Михайловичу, міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

Нехай добром наповниться хата,
Достатком, щирістю
і сонячним теплом,
Хай буде вірних друзів в ній багато,
Прихильна доля огорта
крилом!

Ректорат і профком ТНМУ
імені Івана Горбачевського

УСМІШКИ

Екзаменатор і студент.
– Знаєте?
– Знаю.
– Що знаєте?
– Предмет знаю.
– Який предмет?
– Який складаю.
– А який складаєте?
– Ну, це ви чіпляєтеся...

Абітурієнт приходить з першого іспиту, батьки кидаються до нього:
– Як іспит?
– Нічого, лише екзаменатор якийсь дуже набожний був, щораз, коли я щось казав, він піднімав очі до стелі й повторював: «Боже мій!».

Амбіції – це коли йдеш на іспит і гадаєш, що знаєш на «двійку», а коли ставлять «четвірку», дивуєшся – чому не «п'ятірка».

Двоє худеньких студентів дивляться по ТБ прогноз погоди на завтра: «...вітер північно-західний...»
– О-о-о, Васю, завтра знов на лекцію не потрапимо...

Відповіді у наступному числі газети

СКАНВОРД

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------|------------------------|---------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------|---------------------|---------------------------------|---------------------|-------------------|---------|----------------------|----------|------------------|-----------------------|-------------------------|--------------|-----|
| 1. Козацьке військо | 2. | 3. Відзнака гетьмана | 4. | 5. Козацький чоловік | 6. Планета | 7. Видатний лікар Кієв. Русі | 8. Кровава судина | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. Козацький загін | 10. Пласт односторонньої речовини | 11. Щиреця | 12. Автоматичний пристрій | 13. Бойовий клич | 14. Знак Зодіаку | 15. Роговець | 16. Борець-силач | 17. Нова економіка | 18. 1000 куб. см. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19. Сотка | 20. Роман Олеса Гончара | 21. Порада, колегіальний орган | 22. Брат Кія | 23. Давньогрецький драматург | 24. Овочева рослина | 25. Столиця Південної Кореї | 26. Перший льотчик | 27. Одиниця яскравості | 28. Асоціація, об'єднання | 29. Щастя футболіста | 30. Китайська міра довжини | 31. | 32. Ярмо | 33. В'язень замку ... | 34. Частина України | 35. | 36. Вісник Бога | 37. Атмосферне явище | 38. Хитиня, реготня | | | | | | | | | | | |
| 39. Протажне рвіння тварин | 40. Французька співачка | 41. Барва | 42. Японська гра | 43. Птах, що воскресав з попелу | 44. Група атомів вуглецю і водню | 45. Актор | 46. Хімічний елемент | 47. Японський одяг | 48. Нога | 49. Приток Дунаю | 50. Гетьман | 51. Голова міста | 52. Кудлай | 53. Широка популярність | 54. Сланка спортова рослина | 55. Запас на чорний день | 56. Професіонал | 57. В'єтнамська копійка | 58. Голова артерія | 59. Дерево | 60. Музичний напрям | 61. | | | | | | | | |
| 62. Пристрій для ловіння звірів | 63. Американське агентство | 64. Прозора запона | 65. Кондитерський виріб | 66. Роман Г.Тютюнника | 67. Вимірює глибину моря | 68. Уроцистий обід | 69. Фон | 70. Хугровий звір | 71. | 72. Фейхоа | 73. Французьке авто | 74. Заняття в школі | 75. Заняття в школі | 76. Електрична риба | 77. Хлопець | 78. Місцеві музичні одиниці | 79. Документ | 80. Частина вибою | 81. Інертний газ | 82. Грунтово-поверхня під водою | 83. Гральна карта | 84. Рос. художник | 85. Бик | 86. Стіжок із снолів | 87. Рана | 88. Німець фізик | 89. Танцювальний крок | 90. У полярників – Іван | 91. Не проти | 92. |

Відповіді на сканворд, вміщений у № 17, 2023 р.

- Жом. 2. Чохол. 3. Східний. 4. Демарш. 5. Йодиноп. 6. Авокадо. 7. Мо. 8. «Монд». 9. Овоч. 10. Ківш. 11. Вах. 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. Гралі. 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. Іспит. 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.