

МЕДИЧНА КАДЕМІЯ

№ 22 (591)
ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ
28 листопада 2023 року



.....ПРОФЕСІЙНЕ СВЯТО. ВПЕРШЕ

СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

ПРОФЕСОРКА ДАРІЯ ПОПОВИЧ: «ГОЛОВНА МЕТА – ПІДГОТУВАТИ КВАЛІФІКОВАНІ КАДРИ ЗА СУЧАСНИМИ СТАНДАРТАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

Уперше у світі цьогогорічного листопада відзначили Міжнародний день фізичної та реабілітаційної медицини. Це глобальна подія для всіх, хто розвиває та є дотичний до реабілітації. Долучилася до цієї дати, поза сумнівом, й українська спільнота лікарів і фахівців фізичної та реабілітаційної медицини. Впродовж останніх п'яти років в країні відбулася інтенсивна реорганізація системи реабілітації. Завдяки впровадженню сучасної пацієнтоцентричної активної реабілітації тисячі українців отримали шанс повернутися до повноцінного життя. Про те, як працює «фабрика», що випускає спеціалістів, яких, до слова, в Україні не так вже й багато, вели мову із завідувачкою кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання ТНМУ, професоркою Дарією ПОПОВИЧ.

– Даріє Володимирівно, розділіть з нами свої відчуття в день професійного свята та розкажіть, будь ласка, як торкнулися медичні реформи системи реабілітації?

– Професійне свято – це завжди радісний настрій, це подвійний заряд енергії, бадьорості та прагнення зробити якомога більше. Отож мені дуже хочеться привітати всіх фахівців фізичної та реабілітаційної медицини, бо вперше в міжнародному вимірі відбулася така подія, і вперше в Україні ми долучилися до цього свята. Ця подія особлива ще й тому, що в нашій країні наразі нелегкі часи й маємо надзвичайно багато пацієнтів, які постраждали від війни та потребують допомоги спеціалістів саме реабілітаційної сфери.

Зранку нашу професійну спільноту вже привітав голова ГО «Українське товариство фізичної та реабілітаційної медицини» Олександр Аркадійович Владимиров – завідувач кафедри фізичної та реабілітаційної медицини Національної медичної академії післядипломної освіти імені П. Л. Шу-

пика, лауреат Державної премії України в галузі науки та техніки, заслужений лікар України, професор. Особливо надихаюче та емоційно прозвучало його привітання, де йшлося про те, що вперше у світовій історії фізичної та реабілітаційної медицини ми відзначаємо це свято, але є відчуття впевненості наших кроків у розбудові сучасної системи реабілітації в Україні. Ми лише на початку цього непростого шляху й живемо у надзвичайно складний, воєнний час, але вже створена та діє найкраща в світі система реабілітації заради нашого героїчного народу, нашої Перемоги.

Ми й справді прийшли до цього свята з чималими успіхами, адже система реабілітації в Україні створена, закладений добрий старт і фундамент, вона наразі активно розвивається. Щоправда, ніхто й подумати не міг, що ця система стане настільки потрібною, особливо – в нинішні часи. Нарешті всі повернулися обличчям до реабілітації, позаяк побачили, наскільки ефективним є відновне лікування.

Не так давно, але ми ввійшли до системи європейської реабілітації. Україна також є частинкою цієї великої міжнародної родини фахівців з фізичної та реабілітаційної медицини, яка розвивається наразі дуже активно в нашій країні. В подальшому, гадаю, буде ще більше долучено фахівців, які беруть участь у реабілітаційному процесі.

Пригадалося, як 2013 року ТНМУ став першим серед медичних вишів України, обравши цей напрямок, а мені керівництво вишу запропонувало очолити кафедру фізичної реабілітації, здоров'я людини та фізичного виховання, де все потрібно було розпочинати чи не з нуля. Ми запросили талановитих і перспективних науковців у цій сфері. Але «перелом» у діяльності нашої кафедри настав 2016 року, коли організували науково-практичну конференцію «Перспективи розвитку фізичної та медичної реабілітації». Цей форум відкривав професор Олександр Аркадійович Владимиров, було велике представництво науковців, учасників з усієї України й ми побачили, як стрімко зростає зацікавленість цією спеціальністю.

(Продовження на стор. 3)



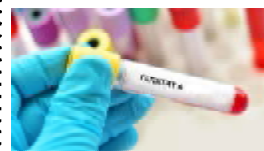
Олена ГАЧКЕВИЧ – студентка третього курсу медичного факультету.

Стор. 5

У НОМЕРІ

Стор. 4

ГЕПАТИТ А: ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ТА ЯК ЛІКУВАТИ



Спалах гепатиту А на Вінниччині – подія, що останніми місяцями сколихнула і медиків, і звичайних людей. Все про цю недугу дізнавалися в доцентки кафедри інфекційних хвороб з епідеміологією, шкірними та венеричними хворобами Інни Іщук. Вірусний гепатит А – це типова гостра кишкова інфекція з переважно фекально-оральним механізмом передачі. Джерелом збудника при вірусному гепатиті А є хвора людина, переважно в початковому періоді недуги.

Спалах гепатиту А на Вінниччині – подія, що останніми місяцями сколихнула і медиків, і звичайних людей. Все про цю недугу дізнавалися в доцентки кафедри інфекційних хвороб з епідеміологією, шкірними та венеричними хворобами Інни Іщук. Вірусний гепатит А – це типова гостра кишкова інфекція з переважно фекально-оральним механізмом передачі. Джерелом збудника при вірусному гепатиті А є хвора людина, переважно в початковому періоді недуги.

Стор. 6-7

ПРОФЕСОРКА ТЕТЯНА ХВАЛИБОГА: «ЗНАЮ КІЛЬКА МОВ, АЛЕ ЗА КОРДОНОМ ЗАВЖДИ СУМОЮ ЗА УКРАЇНСЬКОЮ»

Професорка кафедри іноземних мов Тетяна Хвалибога мріяла стати лікаркою. Втім, доля розпорядилася так, що вона обрала інший фах, але все ж із медициною не розминулася: нині навчає англійської мови майбутніх лікарів. Жодного разу не пошкодувала, що її життя склалося саме так.



КОМАНДА ВООЗ ВІДВІДАЛА НАШ УНІВЕРСИТЕТ

Команда Всесвітньої організації охорони здоров'я відвідала Тернопільський національний медичний університет. Представники ВООЗ на чолі з Ярном Хабіхтом зустрілися з ректором, професором Михайлом Кордою, який ознайомив присутніх з досягненнями за останні роки, місцями ТНМУ у

земними партнерами, зокрема Акконським гуманітарним університетом у Берліні щодо питань громадського здоров'я тощо. Ректор Тернопільського медуніверситету подякував ВООЗ за вагомий підтримку України в час пандемії та війни, висловив сподівання на тісну співпрацю у майбутньому.

здорового способу життя, громадського здоров'я, інфекційних захворювань, гігієни, ментального здоров'я, впровадження медичних технологій тощо.

Доктор Ярн Хабіхт звернувся до Михайла Корди з пропозицією розглянути можливість створення такого центру співпраці з ВООЗ у складі Тернопільського національного медичного університету. Обидві сторони домовилися повернутися до цієї розмови після оз-



всеукраїнських, європейських і міжнародних рейтингах, освітніми програмами, за якими у виші готують студентів за усіма рівнями.

Михайло Корда детально зупинився на унікальності дистанційного навчання в навчально-науковому інституті медсестринства, діяльності центру симуляційного навчання, участі ТНМУ в програмах академічної мобільності, україно-швейцарському проєкті, співпраці з іно-

Представник ВООЗ в Україні Ярн Хабіхт розповів про діяльність Всесвітньої організації охорони здоров'я, її представництва в Україні, відвідини Харкова та Дніпра, гуманітарну допомогу, співпрацю з Міністерством охорони здоров'я України. Він наголосив, що одним з пріоритетів їхньої діяльності є створення центрів співпраці для підтримки програмної діяльності ВООЗ, зокрема з питань пропаганди

найомлення з офіційними документами.

Команда ВООЗ продовжила знайомство з діяльністю ТНМУ в Центрі симуляційного навчання, де завідувач кафедри екстреної та симуляційної медицини, професор Арсен Гудима продемонстрував потужності університетського підрозділу, програми навчання студентів.

Надія ОЛІЙНИК
Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА

ПОСІЛИ ПЕРШЕ МІСЦЕ В ТУРНІРІ З ФУТЗАЛУ

У спорткомплексі «Політехнік ТНТУ» відбувся турнір з футзалу «Кубок Віталія Венгера». Нещодавно Віталій віддав найцінніше, що мав, – власне життя за волю та незалежність України. Герої не вмирають, коли пам'ять про них жива. Це маленька частинка того, що можемо зробити для пошанування пам'яті полеглого воїна. Віталік своє життя частково присвятив футболу: був неодноразовим чемпіоном ба-

ського національного технічного університету, Тернопільського національного медичного університету, Тернопільської міської ради та команда «Друзі Віталіка Венгера (АГЧ).

У безкомпромисній боротьбі перше місце виборола команда ТНМУ.

Переможцями стали студенти п'ятого курсу медичного факультету Тарас Паславський, Максим Левицький, Мирон Бойко та Владислав Оверчук.



гатьох змагань, чемпіоном області серед вищих навчальних закладів. У ГО «Десантно-козацький рій» він відповідав за інформаційну та спортивно-масову роботу.

У турнірі брали участь чотири команди, зокрема Тернопіль-

Унікальний перехідний кубок, який зробили волонтери та військові, зберігатиметься в нашому університеті до початку нового турніру, що відбудеться наприкінці лютого 2024 року.

Вікторія ВАХНОВСЬКА

ОГОЛОШЕННЯ

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

НА МЕДИЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ:

– доцента закладу вищої освіти кафедри фармакології з клінічною фармакологією – 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; кваліфікаційну лікарську категорію за спеціальністю, що відповідає профілю клініки.

– доцента закладу вищої освіти кафедри неврології – 1 посада.

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

– доцента закладу вищої освіти кафедри інфекційних хвороб з епідеміологією, шкірними та венеричними хворобами – 1 посада.

– доцента закладу вищої освіти кафедри функціональної і лабораторної діагностики – 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; кваліфікаційну лікарську категорію за спеціальністю, що відповідає профілю клініки.

– старшого викладача закладу вищої освіти кафедри фізіології з основами біоетики і безпеки – 1 посада;

Вимоги до претендентів: повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук; стаж науково-педагогічної роботи не менше 3 (трьох) років;

– асистента кафедри патології фізіології – 2 посади;

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

– асистента кафедри анестезіології та інтенсивної терапії – 1 посада.

Вимоги до претендентів: повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук; стаж науково-педагогічної роботи не вимагається; кваліфікаційну лікарську категорію або сертифікат лікаря-спеціаліста за спеціальністю, що відповідає профілю клініки.

НА ФАКУЛЬТЕТІ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ:

– доцента закладу вищої освіти кафедри хірургії № 2 – 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; кваліфікаційну лікарську категорію за спеціальністю, що відповідає профілю клініки.

Термін подачі документів – один місяць з дня оголошення.

Звертатися:

46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1, Тернопільський національний медичний університет імені І.Я. Горбачевського МОЗ України, відділ кадрів, тел. 52-14-64.

ПЕРЕДПЛАТИТЬ ГАЗЕТУ НА 2024 РІК



ВАША ГАЗЕТА!

Засновником і видавцем газети «Медична академія» є Тернопільський національний медичний університет імені Івана Горбачевського.

Виходить двічі на місяць на дванадцяти сторінках, у двох кольорах. Видання широко висвітлює медичне життя Тернопільщини, пише про проблеми й успіхи лікувальних закладів краю, знайомить з новинками в медицині, розповідає про медиків Тернопілля. Не стоїть «Медична академія» й осторонь громадського життя, торкається також проблем національно-патріотичного, релігійного виховання.

На сторінках газети завжди багато цікавої та корисної інформації. Друкує вона й сканворди.

ПЕРЕДПЛАТНА ЦІНА «МЕДИЧНОЇ АКАДЕМІЇ»:

на один місяць – 54 грн.;
на три місяці – 162 грн.;
на пів року – 324 грн.;
на рік – 648 грн.

Послуга Укрпошти з направлення газети – 15 грн.

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

ІНДЕКС 23292

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

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

Засновник: Тернопільський національний медичний університет імені І.Я. Горбачевського МОЗ України
Індекс 23292

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

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

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

Газета виходить двічі на місяць українською мовою. Обсяг – 2,5 друк. арк. Наклад – 1000 прим. Замовлення № 167

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

ЗАХОДЬТЕ НА НАШ САЙТ: WWW.MEDYCHNA-AKADEMIYA.TDMU.EDU.UA ТА НА СТОРІНКУ У FACEBOOK

ПРОФЕСОРКА ДАРІЯ ПОПОВИЧ: «ГОЛОВНА МЕТА – ПІДГОТУВАТИ КВАЛІФІКОВАНІ КАДРИ ЗА СУЧАСНИМИ СТАНДАРТАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

(Закінчення. Поч. на стор. 1)

Цього року кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання виповнюється десять років. Отож дякуємо всім, хто долучився до її створення, допомагав і словом, і ділом, та й, зрештою, в нас повірив. Нині кафедра є випусковою для спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Ми є повноправними учасниками мультидисциплінарної команди у системі реабілітації. На нашій кафедрі працюють спеціалісти, які є лікарями фізично-реабілітаційної медицини, фізичні терапевти, та ерготерапевти.

Сучасні підходи чітко визначають: реабілітацією повинна займатися мультидисциплінарна команда. Зрозуміло, що лікар фізичної та реабілітаційної медицини (ФРМ) – ключова фігура в ній, однак на одного такого спеціаліста має припадати не більше вісім фізичних терапевтів (ФТ), чотири ерготерапевти (ЕТ), дві медсестри в реабілітації, по одному терапевту мови і мовлення, соціальному працівнику та медичному психологу. Тоді ця команда буде дієздатною й ефективною. Під час реабілітаційного процесу до цієї команди будуть долучатися також інші, зокрема, й вузькі спеціалісти, від цього залежатиме, наскільки будуть ефективними для пацієнта реабілітаційні втручання.

Зараз маємо особливу категорію пацієнтів – це військові, які захищають Україну, дають можливість нам жити та працювати. Тому нашим спеціалістам є де проявити власні знання, досвід і вміння. За результатами світових досліджень від того, як спрацює реабілітація з перших моментів чи то після оперативних втручань, чи після будь-якої травми, в тому числі й бойової, значною мірою буде залежати результат лікування. Рання реабілітація економить і час, і кошти. Тож, гадаю, що кожен, хто безпосередньо залучений до процесу реабілітації, може стверджувати: реабілітація в Україні є, вона буде активно розвиватися й тішить те, що профільні міністерства надзвичайно зацікавлені та всіляко сприяють її розвитку. Певна річ, маємо ще багато класти зусиль до розбудови реабілітації, чимало ще вишкочив, навчачь, практик потрібно пройти, але ми прагнемо цього.

– Знаю, що ви взяли участь в одному з американських проєктів.

– Так. Це проєкт – «Покращення реабілітаційних послуг у системах охорони здоров'я», що фінансує агентство США з міжнародного розвитку USAID та імплементує міжнародна неурядова організація «Моментум-Вілс фор Х'юмені».

Це наша гордість, бо ТНМУ є одним з п'яти українських вишів, яких запросили до цього проєкту. Його особливістю є те, що, крім великого обсягу теоретичного матеріалу, ще й відпрацьовувалася достатньо велика кількість практичних занять на базі філії нашої кафедри – в Тернопільській обласній психоневрологічній лікарні. Завдяки цьому проєкту, наші студенти другого (магістерського) рівня мали змогу відпрацювати клінічні практики у відділенні нейрореабілітації з пацієнтами лікарні, серед яких були й військові. Завдяки спільній роботі студентів з фізичними терапевтами лікарні – супервізорами була надана можливість віднайти точки дотику з клінічною медициною. Ці знання дозволяють майбутнім фахівцям впевненіше почуватися під час проходження клінічної практики на наших клінічних базах. Це – лікарні другого, третього рівня надання медичної допомоги та санаторно-курортні заклади області, приватні клініки реабілітації та інші. Наставниками для наших магістрів є фізичні терапевти саме цих лікувальних закладів – один супервізор курує трьох студентів під час проходження клінічної практики. Таку кількість і співвідношення обрано не випадково, адже у Стандарті вищої освіти зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» для другого (магістерського) рівня вищої освіти за № 791 від 5.09.2022 р.

Йдеться про вимогу щодо проходження клінічних практик магістрами саме в такому варіанті на базах лікувальних закладів. Наші маїстри є додатковими «руками» для цих фахівців, адже вони допомагають проводити реабілітаційні заходи впродовж усього реабілітаційного процесу під час виконання індивідуальної реабілітаційної програми з пацієнтом відповідно реабілітаційних пакетів НЦЗУ, які обрав лікувальний заклад. Часто в ролі супервізорів постають наші випускники, які вже здобули певний досвід, можуть поділитися своїми знаннями й багато чому навчити майбутніх спеціалістів. Весь контроль за проходженням клінічних практик на лікувальних базах веде координатор клінічних практик, який є фізичним терапевтом та асистентом нашої кафедри. На мій погляд, така співпраця надзвичайно ефективна й мені втішно, що головні лікарі цих закладів охоче укладають угоди з керівником нашого вишу, професором Михайлом Кордою. Маємо співпрацю з Тернопільською

обласною психоневрологічною лікарнею, другою та третьою міською лікарнями, лікарнею швидкої допомоги та обласною клінічною лікарнею, а також приватними реабілітаційними установами. Велика географія наших партнерів – медичних закладів області, в яких наші студенти проходять і переддипломну, і післядипломну практику.

– На чому акцентуєте навчально-педагогічну діяльність з майбутніми фахівцями?

– Ставимо наголос саме на практичній клінічній роботі як серед здобувачів першого (бакалаврського), так і другого (магістерського) рівнів вищої освіти в освітньо-професійних програ-



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

мах. Значна кількість академічних годин відводиться саме на оволодіння практичними навичками. Скажімо, переддипломну клінічну практику серед бакалаврів ми проводили у Більче-Золотецькій обласній фізіотерапевтичній лікарні реабілітації. Там створені всі умови для навчання та перебування наших здобувачів вищої освіти та, певна річ, засвоєння практичних навичок, які вони демонструють під час об'єктивного структурованого клінічного іспиту (ОСКІ). Наші бакалаври мають змогу працювати асистентами фізичних терапевтів, на практиці ознайомлюватися з роботою як членів мультидисциплінарної команди, так і вузьких спеціалістів, які надають свої консультації під час реабілітаційного процесу.

Завдяки такій співпраці у медичних закладах, залучення до міжнародних проєктів, міжнародних ґрантів (колектив кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання виграв міжнародні ґранти) маємо можливість перебрати найкращий світовий досвід і впровадити його

у життя. Вже незабаром, сподіваюся, відповідно до умов вищезгаданого проєкту запрацює кабінет асистивних технологій у нас на кафедрі, а також такий же кабінет в Тернопільській психоневрологічній лікарні та будуть облаштовані сучасними реабілітаційними засобами. Наші студенти навчатимуться вмінню правильно підібрати реабілітаційний засіб один для одного під час практичних занять на кафедрі, а під час проходження клінічної практики в психоневрологічній лікарні застосувати власні практичні вміння й уміння підібрати їх для пацієнта (більшість з яких військові) з урахуванням всіх особливостей засобу та виду порушення у хворого. Це однією перевагою цієї програми створення кабінетів асистивних технологій є те, що потрібні реабілітаційні засоби для пацієнта чи військового можна буде замовити у хабі, який розташований наразі у Львові, а в перспективі розгорнуть по всіх обласних центрах України. За потреби лікар ФРМ зможе тут замовити для пацієнта необхідні засоби. Якщо людині необхідно такий застосунок не на певний час, а постійно, то вона зможе отримати необхідний реабілітаційний засіб завдяки програмі відповідно проєкту «Покращення реабілітаційних послуг у системах охорони здоров'я», що фінансує агентство США з міжнародного розвитку USAID та імплементує міжнародна неурядова організація «Моментум-Вілс фор Х'юмені». Тішить, що такі навчально-практичні проєкти дають можливість об'єднати зусилля навчальних закладів і практичної медицини, бо мета в майбутньому в нас одна – виховати висококваліфікованого фахівця, який є конкурентоспроможний та кваліфіковано виконує свої професійні обов'язки.

Загалом систему реабілітації потрібно розвивати на всіх рівнях надання медичної допомоги.

Хочу висловити щире вдячність керівництву нашого університету, зокрема, ректору Михайлові Корді за значну увагу, яку він приділяє навчальному процесу з підготовки здобувачів вищої освіти зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Завдяки коштам університету була обладнана навчальна кімната з ерготерапії в Тернопільській міській лікарні №3, оснащена навчальна кімната в Тернопільській обласній психоневрологічній лікарні, придбане спеціальне реабілітаційне обладнання, на якому працюють і супервізори, і навчаються наші студенти та яке, звісно, слугує пацієнтам. Для кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання за кошти універ-

ситету було придбано в навчальні кімнати, реабілітаційну залу, лабораторії з фізичної терапії, тренінгово-реабілітаційну залу розмаїті реабілітаційні засоби та реабілітаційне спорядження, які використовують як в навчальному процесі, так і під час практичних занять. Особливо хочу звернути увагу на симуляційний центр, в якому проходять навчання наші бакалаври та маїстри, відпрацьовують практичні навички (ОСКІ) під час практичних занять. У цьому центрі створені всі умови та закуплено реабілітаційне обладнання за кошти ТНМУ для лабораторії з фізичної терапії. За кошти ґрантового проєкту була змога придбати реабілітаційне обладнання та передати його від імені нашого університету на практичну базу Більче-Золотецької обласної фізіотерапевтичної лікарні реабілітації. Бакалаври зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» мають змогу відтепер проходити переддипломну практику на базі реабілітаційної лікарні та застосовувати закуплені прилади для пацієнтів за різних видів порушень, проявляючи в такий спосіб свої знання та вміння. Така синергія науки та практичної медицини лише на благо як керівникам навчальних і лікувальних закладів, так і викладачам вишу, практикуючим фахівцям з реабілітації, здобувачам вищої освіти та, звичайно, пацієнтам.

На початку запланованого процесу реабілітації в Україні не завжди та не всім було зрозуміло, яке головне завдання окреслюватиме цей шлях. Але саме життя поставило перед фактом: в країні є велика кількість тих, хто потребує реабілітаційних втручань, але на новому, значно якіснішому рівні. Отож завдяки інтенсивній реорганізації реабілітаційної сфери, змінам у системі освітнього процесу, як кажуть, крига скресла. Наразі ми активно працюємо та впроваджуємо у навчальний процес нові закони, постанови, положення та стандарти уряду щодо розвитку реабілітаційної системи в Україні, а також впроваджуємо нові вимоги щодо клінічних практик у практичну медицину. Останніми роками надзвичайно зріс серед інших професій рейтинг фаху лікаря фізичної та реабілітаційної медицини, фізичного терапевта, спеціалістів мультидисциплінарної команди. Спостерігаємо як значимо зросла їх популярність. Отож великою всеукраїнською родиною фахівців фізичної та реабілітаційної медицини ми готові до активної праці для добра як цивільних, так і тих, хто боронить нині нашу країну.

Лариса ЛУКАЩУК

ЗАХВОРЮВАННЯ

ГЕПАТИТ А: ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ТА ЯК ЛІКУВАТИ

Спалах гепатиту А на Вінниччині – подія, що останніми місяцями сколихнула і медиків, і звичайних людей. Як зазначили в МОЗ, на початку листопада випадки гепатиту А, крім Вінниччини, зафіксували в Тернопільській (1), Закарпатській (11), Дніпропетровській областях (3). Крім того, протягом жовтня було зареєстровано 12 випадків гепатиту А на Прикарпатті. Загалом по країні епідеміологічний зв'язок між ними не встановлено. Все про цю недугу дізнавалися в доцентки кафедри інфекційних хвороб з епідеміологією, шкірними та венеричними хворобами Інни Ішук.

За словами Інни Ішук, вірусний гепатит А – це типова кишкова інфекція з переважно фекально-оральним механізмом передачі. Захворювання спричинює РНК-вірус, який стійкий у довкіллі. Так, у воді, залежно від її температури, збудник залишається життєздатним від 3 до 10 місяців, у фекаліях – упродовж 30 діб, на твердій поверхні після висушування в умовах кімнати – протягом місяця, при температурі +4°C – щонайменше

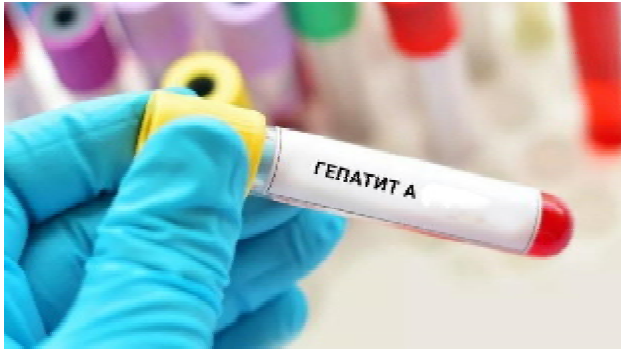
кілька місяців, у замороженому стані при -20°C – протягом кількох років. При кип'ятінні вірус швидко гине – впродовж 5 хв. Ефективним методом стерилізації матеріалів, що містять вірус гепатиту А, є автоклавування при 120°C протягом 20 хв. При концентрації хлору 0,5-1,0 мг/л і рН 7,0 збудник виживає протягом 30 хв. і довше, а тому здатний зберігатися певний час у воді з водою.

Джерелом збудника при вірусному гепатиті А є хвора людина, переважно в початковому періоді недуги. Зазвичай хворий заразний за кілька днів до появи клінічних симптомів недуги, коли досягається найвища концентрація вірусу у випорожненнях. Пацієнти перестають бути носіями збудника десь через тиждень після появи жовтяниці.

Для гепатиту А притаманне підвищення захворюваності в осінньо-зимовий період, яке триває протягом 4-6 місяців з піком у жовтні-листопаді, каже інфекціоністка. Циклічне підвищення захворюваності зазвичай відзначають кожні 7-10 років. Отже, до чинників ризику захворювання на гепатит А належать погані санітарні умови; відсутність безпечного водопостачання; наявність інфікованої людини серед членів сім'ї; вживання ін'єкційних наркотиків, статеві кон-

такти з особою, яка страждає на гострий гепатит А; одностатеві контакти у чоловіків; поїздки в райони з високою захворюваністю без попередньої імунізації.

Діагностика вірусних гепатитів ґрунтується на епідеміологічних, клінічних і лабораторних даних. Останніми роками з метою підтвердження вірусного гепатиту А в крові хворого визначають вірус-



ну РНК за допомогою полімеразної ланцюгової реакції, специфічні антитіла класу М до збудника імуноферментним методом.

Хворих шпиталізують в інфекційні стаціонари. При вірусному гепатиті А легкого та середнього ступеня тяжкості показаний напівліжковий режим, при тяжкому – ліжковий. Усі хворі повинні отримувати дієтичне харчування, яке повинно містити 90-100 г білка, 80-100 г жирів, 350-400 г вуглеводів. Їжу доцільно приймати 4-5 разів на

добу, що сприяє нормалізації жовчовивідлення та усуненню застою в жовчовивідних шляхах. Їжа повинна бути не лише досить калорійною, але й, враховуючи зниження або відсутність апетиту, мати високі смакові якості. Дозволяються теплі варені та тушковані страви. Доцільно, аби в продуктовому раціоні були кисломолочні продукти, свіжий сир, відварена риба,

нежирні сорти м'яса (куряче, кроляче, індиче, теляче), свіжі овочі, фруктово-соки. Половина отримуваних білків повинна бути рослинного походження. Перевагу треба надавати рослинним оліям. Проти

екстрактивні речовини (бульйони, рибна юшка), смажені та жирні страви, консерви, м'ясо водоплавної птиці, баранина, свинина, маринади, прянощі, шоколад, алкоголь у будь-якому виді.

Щоб посилити дезінтоксикацію організму, добовий об'єм випитої рідини збільшують до 2,5-3,5 л.

У реконвалесценції показана дієта до повного одужання, не менше ніж 3-6 міс. після виписки з лікарні. Всі реконвалесценти протягом 3-6 міс. потребують звільнення

від тяжкої фізичної роботи, від роботи, пов'язаної з гепатотоксичними речовинами, учні, студенти – від занять фізкультурою.

Протягом 6 міс. протипоказані профілактичні щеплення, крім протиправцевого анатоксину та антирабійної вакцини. Небажано проведення планових операцій, застосування гепатотоксичних медикаментів. Алкоголь виключається в будь-яких дозах і видах. Жінкам рекомендується утриматися від вагітності протягом найближчого часу.

За особами, які були в контакт з хворими на гепатит А, протягом 35 днів з дня роз'єднання ведуть систематичний (не рідше одного разу на тиждень) медичний нагляд. Вакцинація проти гепатиту А доступна до застосування з 1995 року. Нині для специфічної профілактики проти гепатиту А використовують вакцини Хаврікс 720 і 1440 (Сміт КляйнБічем, Бельгія), Аваксим (Санofi Авертис Пастер, Франція) та Вакта (MSD, США).

Введення вакцини стимулює вироблення антитіл у високому титрі, що надійно захищає від інфікування гепатитом А як дітей, так і дорослих. Тривалість захисту за допомогою вакцинації не менше 6-10 років. Під час спалахів гепатиту А необхідно вакцинувати людей віком – 1 року, які мають ризик інфікування.

Лілія ЛУКАШ

ОНЛАЙН-ЗУСТРІЧ

ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ І ДІТИ: ЯК НЕ ДОПУСТИТИ ХВОРОБИ ТА ПОВНОЦІННО ЖИТИ

14 листопада відзначали Всесвітній день боротьби з цукровим діабетом, який є третім за поширеністю захворюванням в Україні після серцево-судинних та онкологічних недуг. Через цукровий діабет 2 типу в Європі передчасно помирає понад 1 млн. людей. Не краща ситуація в нашій країні – лише цього року захворіли на діабет понад пів мільйона українців. Особлива категорія пацієнтів – діти. Тож фахівці та батьки дітей, які хворіють на цукровий діабет, намагаються привернути увагу громадськості, владних структур до маленьких пацієнтів, аби поліпшити їхнє життя у соціумі з цією хворобою.

Зустріч, яку провела в онлайн-форматі лікарка-педіатриня-ендокринологиня, доцентка кафедри педіатрії №2 ТНМУ Вікторія Фурдела, зібрала медичних сестер, вчителів, керівників гуртків, словом, усіх, хто працює з дітьми та молоддю. Мета заходу – як запобігти ускладненням, які можуть виникнути в дітей, хворих на цукровий діабет. Необізнана людина не завжди готова до таких «випробувань» і через незнання не завжди знає, як чини-

ти в екстремальних випадках, коли хворий на цукровий діабет дитині можуть зашкодити або фізичні навантаження, або ж психологічні травмування чи інші події.

Захід ініціювала громадська організація батьків дітей, хворих на цукровий діабет «Діа-дім Тернопіль». Щоб охопити більшу

є вже на сайті нашого університету, отож кількість переглядів значно збільшилася.

«Це не перший захід, присвячений Всесвітньому дню боротьби з цукровим діабетом, – каже Вікторія Фурдела. – Ми щороку в різних форматах проводимо подібні зустрічі, акції, круглі столи. Вихо-

ладнення ЦД 1 типу, які можуть виникнути під час навчання в школі чи гуртках, а саме гіпоглікемія та гіперглікемія, та як надати першу домедичну допомогу дитині з цукровим діабетом.

Доповідачка привернула увагу учасників як уникнути паніки та поширених помилок, якщо дитині стає погано на уроці фізкультури чи під час інших шкільних занять, та ефективно допомогти дитині, хворій на діабет.

Під час зустрічі Вікторія Фурдела, крім відповідей на запитання учасників, акцентувала увагу й на чинниках, які призводять до розвитку цукрового діабету – надлишкова маса тіла, зловживання нездоровою їжею, недостатня фізична активність.

Багато уваги приділила проблемі дитячого ожиріння, яке є чи не головним чинником у виникненні цукрового діабету 2 типу. Ожиріння в усьому світі набуло характеру неінфекційної епідемії та за прогнозами Всесвітньої організації охорони здоров'я до 2035 року більшість населення світу (51% або понад 4 мільярди людей) матиме надлишкову вагу чи ожиріння, а кількість дітей з ожирінням може зрости більш ніж удвічі. 2022 року, за результатами дослідження COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative), Україна посіла перше

місце серед 33 країн європейського регіону за поширеністю надлишкової маси тіла та ожиріння серед дітей перших п'яти років життя (понад 17%), що становить небезпечну небезпеку для здоров'я й якості життя підрастаючого покоління. Ожиріння – це багатогорне захворювання з генетичною схильністю до порушень енергетичного обміну, яке маніфестує під впливом комплексу несприятливих чинників (соціальних, економічних, особистісних рис характеру й низької стресостійкості, традицій харчової поведінки в родині тощо). Діти з ожирінням мають утричі вищий ризик смертності в ранньому дорослому віці порівняно із загальною популяцією та у 18 разів вищий ризик розвитку цукрового діабету в молодому віці.

Під час прямого зв'язку представлено сучасні рекомендації щодо засад здорового харчування та режиму дня, яких необхідно дотримуватися задля запобігання ожирінню та ЦД 2 типу в дітей та підлітків.

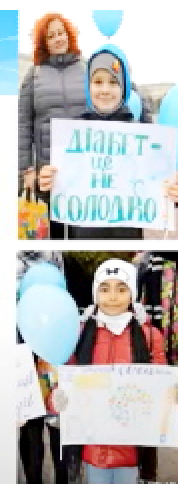
Педагогам Вікторія Фурдела надала корисні посилання на авторитетні інтернет-ресурси, які допоможуть дізнатися більше актуальної інформації про засади збереження здоров'я школярів, які можна з успіхом використовувати на уроках чи позакласних зібраннях, адже всі ми живемо у середовищі, яке сприяє розвитку ожиріння та цукрового діабету.

Лише тісна співпраця між батьками, педагогами та лікарями є запорукою призупинення темпів прогресування цукрового діабету серед наймолодших мешканців нашої країни.

Лариса ЛУКАЩУК



ГО Діа-дім Тернопіль



кількість учасників, вирішили провести онлайн-зустріч, адже люди з невеликих містечок не завжди мають змогу дістатися обласного центру. Учасниками стали понад 70 осіб з освітніх закладів м. Тернополя, міст і селищ Тернопільщини, а також з Івано-Франківська, Рівного, Хмельницького, Гайсина, Одеси, Києва, Кам'янця-Подільського, Чернівців, Запоріжжя, Кривого Рогу, Шепетівки, Миколаєва, Калуша, Ромен. Відеоролик із записом зустрічі

дили навіть на акції підтримки дітей, хворих на цукровий діабет, на Тетральний майдан у Тернополі, щоб привернути увагу місцевої влади, бо ці діти мають багато потреб у повсякденному житті, зокрема, і матеріальних».

Особливе зацікавлення учасників викликав детальний розгляд ознак діабету, які може зауважити вчитель чи наставник дитини під час перебування у школі. Вікторія Фурдела розповіла про гострі уск-

ОЛЕНА ГАЧКЕВИЧ: «НАДИХАЄ, КОЛИ ЗАХОПЛИВА ДЛЯ МЕНЕ СПРАВА ЦІКАВА Й КОРИСНА ІНШИМ»

Студентка третього курсу медичного факультету Олена Гачкевич лише рік тому долучилася до новоствореного в нашому університеті проєкту TNMU Media Hub, а вже встигла успішно втілити в його рамках і власну креативну ідею. Має ще кілька цікавих творчих задумів, та водночас, як зізнається сама, більшість часу приділяє саме навчанню, щоб досконало опанувати всі тонкощі обраної професії.

– Журналістика чи медицина? Підозрюю, що свого часу перед вами стояв саме такий вибір. Чи помилюся?

– Насправді був такий вибір. Ще навчаючись у десятому класі, я цілеспрямовано хотіла стати журналістом. Планувала вступати на факультет журналістики, але водночас мені й дуже подобалася біологія. Всі олімпіади, конкурси з природничих наук – це все було моє. Під час дистанційного навчання в період ковіду в мене з'явилось тришки вільного часу, який використала на глибше розуміння особливостей журналістики. Натрапила на Школу універсального журналіста, навчання в якій було надзвичайно цікавим, дало мені дуже хороше підґрунтя для майбутнього розвитку. Заглиблюючись у цю сферу, зрозуміла, що за бажання та потреби зможу працювати на телебаченні чи в редакції з тими знаннями, які вже маю. Тож почала більше схилитися до медицини, більше думати про неї, цікавитися й, врешті, захопилася нею. Почала ретельніше готуватися до екзаменів, склала їх та обрала для здобуття вищої освіти Тернопільський медичний університет.

– Власне, в TNMU ви реалізуєте й свій журналістський потенціал, адже належите до креативної команди проєкту TNMU Media Hub. Як долучилися до неї? За які напрямки відповідаєте? Які власні ідеї втілюєте в рамках цієї ініціативи?

– На першому курсі мені було досить важко адаптуватися як до навчання, так і до оточення, тож тоді я не брала участі в жодних заходах в університеті, крім одного – волонтерського проєкту. Коли перейшла на другий курс, подумала, що потрібно додати в навчання якусь цікавинку (усміхається). Вирішила, оскільки маю певний базис із журналістики, реалізовувати себе в цьому. Згодом познайомилася з пресекретаркою TNMU Яніною Чайківською. І власне, вона стала центром, який об'єднав навколо себе кількох креативних студентів нашого університету, українських та іноземних. Ми створили проєкт TNMU Media Hub. У цьо-

му проєкті я здебільшого працюю над висвітленням у соціальних мережах заходів, що відбуваються в нашому університеті. У нас є хлопці-іноземці, які відповідають за фото- та відеоконтент, а також кілька дівчат, які займаються своїми певними напрямками.

Конкретно мої креативні ідеї в межах цього проєкту розпочала цього року – це мотиваційні зустрічі для студентів. Ми знаємо студентів університету з успішними випускниками, які вже стали лікарями, відкриті до спілкування й готові поділитися своїм досвідом. Зокрема, нещодавно зустрічалися з Мар'яною Варварук. Це – наша хірургиня, керівниця «Арт-драми». Студенти були надзвичайно захоплені спілкуванням з нею, я побачила, що такий формат заходів справді їм потрібен. Успішною видалася й зустріч з Яриною Тильчак, випускницею нашого стоматологічного факультету, яка перебувала на стажуванні в Канаді, повернулася в Україну та із задоволенням поділилася зі студентами своїм міжнародним досвідом.

– Який момент в організації та проведенні цих зустрічей для вас найскладніший?

– Єдиний мій страх, коли організую ці заходи, – дуже хвилююся, що ніхто на них не прийде (усміхається). Говорила про це з Яніною Чайківською. Вона мене заспокоїла, зауваживши, що навіть якщо прийде десять людей – це будуть найбільш зацікавлені люди. Та коли зібралася майже повна зала – я просто видихнула (усміхається).

– Це, мабуть, вас переконало, що робите корисну для багатьох справу, й надихнуло творити далі?

– Так, дуже надихає, коли розумієш, що справа, яка насамперед захоплює мене саму, дуже цікава та корисна ще й для інших. Гості наших зустрічей теж дуже щасливі, що можуть поділитися власним досвідом, можуть комусь розказати те, чого колись не казали їм. Зокрема, щодо практики, чергування в лікарнях, що часто є дуже болючим для студентів. Мене, наприклад, вразила історія Мар'яни Варварук про те, як її свого часу о четв'яку ранку вигнали з лікарні просто ні за що, лише тому, що медсестрі не сподобалася присутність студентів. Насправді ставлення до студентів і молодих лікарів – це дуже велика проблема. Можли-

во, в майбутньому я присвячу цьому окремий проєкт.

– На ваш погляд, участь у медійних проєктах допомагає вам формувати навички, що в майбутньому допоможуть у лікарській професійній діяльності?

– Звичайно. Насамперед це комунікація, спілкування, вміння формулювати думку та донести її кожному. Як журналіст, так і лікар спілкуються з дуже різними людьми. До кожного треба знайти підхід і підібрати правильні слова. Власне, в цьому допомагає й журналістика.

– Як ви продовжили б фразу: «Справжній лікар ніколи не може бути без...».

– Без почуття власної гідності та сміливості. Кожен пацієнт –

впевненою у собі, прищепили доброту до ближнього, повагу до людей та самої себе. Завжди відчувала й відчуваю від рідних значну підтримку. Знаю, що будь-якої хвилини вони готові вислухати мене та підтримати. За це їм безмежно вдячна. За те, що я тут, і за те, якою я є зараз, адже вони мене такою виховали.

– Коли остаточно збагнули, що така медицина – це сто відсотково ваше?

– Насправді це дуже цікаве запитання. Це сталося вже на другому курсі, коли в нас з'явилися більш клінічні предмети, я почала ходити в лікарні, заглядати там в операційні, палати, просто спостерігати за роботою лікарів. Окрім того, почала більше заглиблюватися в роботу закордонних лікарень, цікавитися платформами, де подають сучасні наукові дослідження в галузі медицини, інформацію, що допомагає навчатися та вдосконалюватися. Чим більше захоплювалася матеріалом, тим більше розуміла, що так – це моє.

– Що вас найбільше вразило у TNMU, щойно вступили?

– Найбільше мене вразила система викладання, подачі матеріалу, оцінювання, тим більше – після шкільного досвіду. У нашому університеті жорстка дисципліна, яка насправді загартовує та готує до професії, адже в майбутньому в нас не буде права на помилку. Раніше мені здавалося, що це просто якась забаганка університету. Тепер розумію, чому така дисципліна, й переконана, що це важливо та дуже потрібно.

– Навчатися важко?

– Однозначно так. Але якщо студент вмотивований, він буде навчатися, незважаючи ні на що.

– Чи вже визначилися з напрямком своєї спеціальності?

– Коли з'являються нові предмети й мені вони подобаються, я себе постійно уявляю отим спеціалістом. У мене є кілька варіантів, що приваблюють найбільше, проте не впевнена, що буду саме таким лікарем. Медицина не стоїть на місці, з'являються цікаві галузі, скажімо, неймовірними темпами в Україні розвиваються трансплантологія, генна інженерія. Це справжній прорив, за цим варто слідкувати та цьому варто навчатися. А ще це для мене дуже цікаво. Тож в майбутньому, мабуть, оберу саме якусь з таких спеціальностей.

– Чи є щось у нашому універ-

ситеті, що ви хотіли б змінити чи удосконалити?

– Найбільш болюче питання для всіх студентів – практика. Це те, чого найбільше не вистачає студентам, й те, що є найбільш необхідним. Насправді в нас дуже хороший теоретичний базис, але коли ми приходимо в лікарні, нас чомусь, як правило, не зовсім привітно там зустрічають – від головних лікарів до медсестер. Студентів не сприймають за серйозних людей, не вважають, що їм можна довірити поставити систему чи просто поспілкуватися з пацієнтами. На жаль, така проблема є. Практики нам не вистачає, хоча викладачі з клінічних кафедр стараються максимально студентів водити до пацієнтів, відпрацьовуючи навичку комунікації. І власне, це й усе... На щастя, в нас є симуляційний центр, де ми можемо відточувати всі наші практичні навички, але, на жаль, ми не маємо змоги ходити туди навіть один раз на тиждень. Тому, на мій погляд, було б добре на базі симуляційного центру організувати додаткові курси, щоб студенти після занять могли приходити туди й тренуватися. Це було б надзвичайно цінно, бо, повторюся, практики дуже не вистачає. Але, власне, це потрібно змінювати не лише на рівні університету, а в усій системі охорони здоров'я – насамперед правильне сприйняття студентів.

– Чи маєте життєве кредо?

– Я завжди послуговуюся таким висловом: «Життя лише тоді красиве, коли зробити прагнеш неможливе». Ще кілька років тому медицина для мене здавалася чимось неможливим. Та згодом я почала навчатися в медичному університеті. Нині ж, порівнюючи себе, третьокурсницю, з тією, яка прийшла на перший курс, усвідомлюю, що я надзвичайно виросла не лише в професії, а й в особистому розвитку.

– Назвіть три найбільш дієві рецепти для власного «перезавантаження».

– Спорт, подорожі та спілкування.

– Яке ваше улюблене місце відпочинку?

– Це мій дім. Коли я з родиною, коли вдома, особливо під час зимових свят – це найбільший відпочинок для мене, найкращий спосіб для того, щоб відпочити й морально, й фізично.

– Про що мрієте?

– Мені найбільше хочеться, щоб наша українська медицина досягла найкрутішого рівня. Впевнена, що майбутнє за нами. І ми обов'язково зуміємо покращити нашу систему надання допомоги та підвищити якість життя.

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА
Світлина
Миколи ВАСИЛЕЧКА**



Професорка кафедри іноземних мов Тетяна Хвалибога мріяла стати лікаркою. Втім, доля розпорядилася так, що вона обрала інший фах, але все ж із медициною не розминулася: нині навчає англійської мови майбутніх лікарів. Тетяна Ігорівна зізнається, що жодного разу не пошкодувала, що її життя склалося саме так. «Мені дуже до вподоби те, ким і де я є, – каже вона. – Люблю своє життя, своє місто, свій університет, що стає, без перебільшення, моєю другою домівкою, люблю людей, які довкола мене. Завжди дякую за них Богові».

«НАЙБІЛЬШЕ НА СВИТОГЛЯД ВПЛИНУЛИ ДІДУСЬ І БАБУСЯ»

– Пані Тетяно, у вас дуже милозвучне промовисте прізвище.

– Це прізвище мого чоловіка. Відверто кажучи, коли я виходила заміж, трохи вагалася, чи змінювати своє дівоче прізвище Горпініч, адже під ним було видано чимало наукових здобутків. Утім, моя докторська дисертація вже вийшла за прізвищем Хвалибога. Я подумала, що це прізвище має ще й певний зміст, і це стало для мене основним аргументом, щоб перейти на нього. Чоловік мій з Тербовлі, в тих краях багато людей з таким прізвищем, особливо у селі Кровінка, звідки походить чоловіків тато.

– Чи зміна прізвища певним чином вплинула на ваше життя?

– Люди, коли чують це прізвище, вже заздалегідь прихильно ставляться до мене. Так, до слова, було й у пологовому будинку, й під час захисту докторської дисертації. Більшість починають своє звертання до мене зі

жой армії, що дуже багато людей безперервно моляться. Так, є та незрима підтримка вищих сил, я її в житті відчуваю постійно. І вірю, що всі дива стаються через молитву.

– Такий світогляд, віру в Бога вам прищепили батьки? В якій родині ви зростали?

– Найбільше на мій світогляд, напевно, вплинули дідусь і бабуся. Я народилася в Тернополі, але до першого класу жила у селі Очеретне на Кременеччині. Оскільки батьки змушені були заробляти на життя (до слова, нині вони мають свій невеликий торговельний бізнес, продають продукти харчування), тож виховували мене дідусь і бабуся. Я їх називала «дідунь» і «бабуня» – там така у нас традиція. Дідунь Микола Григорович, учитель фізики та математики, тривалий час був директором школи. Бабуня Олена Миколаївна – вчителька німецької мови, а також історії. Пригадую, ще задовго до того, як йти в перший клас, я знала багато німецьких слів, а також декламувала довгі патріотичні вірші, яких навчила мене бабуся. Щонеділі ходила з нею до церкви. Зростала у цій набожності, любові до рідного краю, українського слова, прагненні до знань.

Дідусь і бабуся й нині для мене – своєрідний орієнтир. Коли виникає якась житейська дилема, завжди міркую: а як би вони вчинили? Дідусь і бабуся відіграли дуже велику роль насамперед у формуванні моєї духовності та світосприйняття.

– До школи ви пішли в Тернополі?

– Так. Про мою добротну освіту подбали батьки – тато Ігор Іванович і мама Марія Миколаївна. Спочатку я навчалася в Тернопільській ЗОШ №23. Це непогана школа, але на той час у ній були переповнені класи. На-

приклад, у моєму початковому класі навчалася 36 дітей, а на паралелі в нас був аж «К» клас! Тож батьки вирішили перевести мене в Тернопільську класичну гімназію, яку саме в той час відкрили неподалік. У нас тоді зібрався своєрідний зірковий склад педагогічного колективу. Не можу згадати жодного вчителя з гімназії, який не залишив позитивний відбиток у моїй душі. Згодом батьки підтри-



Тетяна ГОРПІНІЧ (ХВАЛИБОГА) з бабусяю Оленою Миколаївною та дідусем Миколою Григоровичем (1992 р.)

слів: «Ой, таке гарне прізвище!». Це стає ніби моєю своєрідною візитівкою. Люди вже відразу сприймають мене з позитивом, хоча я для цього ще нічого й не зробила.

– Ви віруюча людина?

– Надзвичайно! Можливо, я не надто ретельно виконую всі приписи, але молюся постійно, особливо зараз. На мій погляд, ми ще й тому витримуємо такий потужний натиск ганебної воро-

Професорка Тетяна ХВАЛИБОГА:



часу закінчили Київський лінгвістичний університет, який був і є взірцем у галузі іноземних мов. Лариса Михайлівна Давиденко, Тамара Панфілівна Лісійчук та Ольга Романівна Валігура проклали шлях новоствореному факультету. Вони передали нам свої традиції в тому, як вчитися та як вчити іноземні мови.

Моя наукова керівниця Лілія Іванівна Морська заклала мені основи того, як науковець має працювати, як

мали мене при виборі фахової освіти, міркуючи при цьому, чи шлях, який я обрала, даватиме мені хліб. Адже це важливо. Звичайно, насамперед потрібно любити свою професію, але й прибуток – не менш суттєвий момент. За підтримки батьків я також взялася до роботи над кандидатською та докторською дисертаціями. Коли хтось вірить у тебе, особливо найближчі люди, – це дуже важливо. Принаймні для мене так.

«ДОЗЕМНИЙ УКЛІН УСІМ ВИКЛАДАЧАМ»

– На професійний вибір вас, мабуть, надихнули бабуся й дідусь?

– Насамперед це вплив бабусі. Коли була малою, бабуся ще працювала, не раз брала мене із собою, я бачила, як вона працює, чула, як роз'яснює матеріал. Мені подобалося. Але ж як розпоряджається доля! Був період у школі, коли я хотіла стати лікаркою. Брала участь в обласних олімпіадах з біології, кілька років поспіль займала там призові місця. Якось вчителька біології, покійна Ірина Валеріївна Матвєєва (неймовірний фахівець і надзвичайна людина, її не стало цього року, й я досі не можу оговтатися від цієї втрати), мене та ще кількох здібних до біології школярів повела на екскурсію в анатомічний музей нашого університету. Коли я побачила ці експонати, ледь не зомліла. І тоді ж зрозуміла, що медицина, на жаль, не моє. Що ж обрати? Оскільки мови мені давалися легко змалечку, вирішила вступати на англійську філологію Тернопільського педагогічного університету.

– Про свій вибір ніколи не шкодували?

– Жодного разу. Факультет іноземних мов був відносно молодим. Мені пощастило застати трьох викладачів-фундаторів цього факультету. Вони свого

кажучи, досі обтяжує. Не люблю цього. Гадаю, ми повинні згодом відійти від цієї формалістики. Звичайно, є установчі документи, нормативні акти, без них неможливо. Та треба більше зосередитися на практичній роботі, на професійному удосконаленні, натомість дуже багато часу витрачаємо на формальні речі.

Моя докторська дисертація пов'язана з дослідженням американської медичної освіти. Скажімо, в медичній школі Гарвардського університету один випуск – це майже двадцять людей. А штатних адміністративних і педагогічних працівників – 1200. Уявіть, скільки людей працює на підготовку одного фахівця. Одна кафедра може собі дозволити значну кількість викладачів, відповідно розподіл навантаження нижчий: у професора, скажімо, може бути одна лекція на два тижні та два практичні заняття на тиждень. Зате яка їх якість!

повинен структурувати свою роботу. Вона мене просто окрилювала! Це надзвичайно ерудована людина. Незабутня й кафедра німецької мови, адже моя друга спеціальність – німецька мова. Микола Степанович Кебало, який нині є деканом факультету іноземних мов ТНПУ, вклав у нас відчуття легкості при вивченні іноземних мов. Загалом усі викладачі, які працювали на фахових кафедрах, зробили неоціненний внесок у розвиток своїх студентів. Я їх ніколи не забуду, безмежно вдячна їм у думках завжди їм шлю доземний уклін, адже вони дали мені хліб.

– Хоча ви не обрали фах лікаря, та все ж таки доля привела вас у медичний університет. Як це сталося?

– Закінчивши навчання, почала шукати роботу. Після магістратури, під час якої проходила практику в кооперативному коледжі, зрозуміла, що мені значно цікавіше працювати саме зі студентами. Тож коли дізналася, що в медичному університеті є вакансія, дуже зраділа. Пригадую, як приносила до заступниці ректора з кадрових питань Антоніни Федорівни Трущенко своєї резюме. Через деякий час мені зателефонували: «Прийдіть, подивимося на вас» (сміється). Прийшла – і залишилася. Ніколи не забуду той день: 16 вересня 2010 року.

– Складно було звикнути до роботи, влитися в колектив?

– Мені було дуже легко в усьому. Складно було лише звикнути до необхідності виконувати багато паперової формальної роботи. Цей момент мене найбільше обтяжував і, відверто



Тетяна ХВАЛИБОГА з першою вчителькою Людмилою Олександрівною ПЕНЬОНЖКО (1994 р.)

На жаль, у нас того немає насамперед через фінансові питання. Та вірю, що й в Україні колись так буде, бо вже бачу багато зрушень, зокрема, мені дуже імпонує демократизація відносин і ставлення до студентів.

«ВІД КОЛЕГ ВІДЧУВАЮ ЛИШЕ ПІДТРИМКУ»

– Як прийшла до вас тема докторської?

– Завідувачка нашої кафедри Надія Орестівна Федчишин – одна з найважливіших людей, які вже впродовж дванадцяти років є в моєму оточенні. Саме її приклад мене надихнув на те, що, можливо, варто було б працювати й над докторською дисертацією. На той час я ще не мала сім'ї, було достатньо часу,

«ЗНАЮ КІЛЬКА МОВ, АЛЕ ЗА КОРДОНОМ ЗАВЖДИ СУМУЮ ЗА УКРАЇНСЬКОЮ»

тож якось підійшла до Надії Орестівни й кажу: «Я пишу статті, але вони розпорошені, немає одного напрямку». Вона порадила звернутися до свого наукового консультанта Анатолія Володимировича Вихруща, який став для мене і науковим батьком, і моральним авторитетом. У розмові з ним я зауважила, що мене цікавить англійський світ, зокрема, освіта у Великій Британії та США. І ось Анатолій Володимирович мовить: «Чому б вам не дослідити саме медичну освіту в цих країнах?». І як же я раніше про це не подумала, це ж очевидно! Американську медичну освіту, особливо в її історичному розвитку, з українських вчених ніхто не досліджував, тож я вирішила за це взятися.

– Вас більше захоплює наукова робота чи викладацька?
– Намагаюся їх гармонійно поєднувати. Особливість нашого предмету в тому, що, власне, ми науку під час викладання й творимо. Скажімо, моя кандидатська робота стосується методики навчання англійської

то не суха теорія, а це цікаво й потрібно людям.

– В юному віці займатися наукою складніше чи простіше?

– В юному віці є натхнення, окрилення, ентузіазм: ось я щось таке вигадую, як ніхто досі! З віком же розумієш, що фундаментально вже все досліджено, що чогось переверотного не вигадеш, але, покладаючись на власний досвід, можеш зробити щось невеличке, що відіграє свою неповторну роль.

– Вам вдалося зробити такі маленькі відкриття?

– Себе завжди складно судити. Але розумію, що щось таки й зробила, коли бачу, як посилаються інші автори на мої власні публікації. Це для мене не самовтіха, а розуміння того, що людина прочитала мої дослідження та процитувала у своїй праці, отже, щось корисне та й було в моїй роботі. Захищаючи кандидатську дисертацію, я опублікувала посібник, ми досі за ним навчаємося. Коли працювала над докторською дисертацією, опублікувала монографію. Вона теж доволі цитована, тобто люди нею користуються.

– Як студенти реагують, коли дізнаються, що ви – молода професорка?

– Не впевнена, що багато студентів знають це. Ніколи зайвий раз про це не кажу.

– А колектив як сприйняв?

– Чула дуже багато теплих слів на свою підтримку. Ніколи не відчувала заздрощів. Мені здається, що це значною мірою досягнення Надії Орестівни, яка наш колектив здружила. Якось три місяці Надія Орестівна перебувала на стажуванні в Німеччині й я виконувала її обов'язки. Я так хвилювалася! Але той час минав гладко та непомітно. Гадаю, що це просто за інерцією колектив працює за заданою нею схемою. Керівник відіграє дуже важливу роль не лише в тому, як колектив працює, а й як сприймає здобутки одного.

У нас здобуток кожного – це й здобуток усього колективу. Тож нічого негативного від своїх колег я не відчула, лише підтримку та щирі радість.

– Чим вас дивують сучасні студенти?

– Винахідливістю. Вони намагаються якимось чином полегшити собі життя. Є така фраза, що лінощі – рушій прогресу. Мені вона не дуже подобається, але все ж у тому є зерно правди,

тому що будь-які новації покладені на те, щоб спростити життя. І далеко не завжди це означає зниження розвитку людини чи суспільства загалом, а, навпаки, вивільняє час для чогось глибшого. Крім того, що винахідливі, студенти нині дуже розкуті. Не бояться висловлювати власну думку, кажуть, що в них на душі. Я це надто ціную, адже дуже важливо, коли немає фальші, а щирість і відкритість.

З початком повномасштабного вторгнення вони дуже подорослішали, серйозніше ставляться до навчання. Більшість студентів нині сприймає навчання, як свій особистий фронт. Добре освічена нація – це теж зброя. Взагалі найбільша зброя – це люди, їхнє світобачення. І студенти це усвідомлюють. Можна судити це навіть з того, яким потужним стало їхнє волонтерство. Крім кафедральної роботи, я маю ще додатковий обов'язок: перекладаю англійськомовну сторінку вебсайту нашого університету. Коли спалахнула велика війна, я постійно перекладала інформацію про те, що наш волонтерський

центр отримав ось таку й таку допомогу, а студенти зробили те й те, сплели сітки, відправили окопні свічки, закупили дрон і багато іншого. Зізнаюся, мені це дуже допомагало в перші місяці триматися на плаву. Тому, безперечно, студенти подорослішали. Рано, напевно. У них мали б бути безтурботні студентські роки, але...

«НЕ УЯВЛЯЮ, ЯК ПЕРЕЖИЛА Б ТРИВАЛУ РОЗЛУКУ З УКРАЇНОЮ»

– У перші дні великої війни багато людей виїхали за кордон, особливо з маленькими дітьми. У вас не було такої думки?

– Кілька тижнів, можливо, я справді вагалася, як правильно вчинити. Врешті вирішила для себе так: якщо буду бачити, що є реальна загроза життю моєї дитини, лише тоді поїду. Є дуже багато всього, що мене тримає. Насамперед чоловік. Не уявляю, як їхала б, залишаючи його тут. Хоча мама й бабуся мого чоловіка вже тривалий час живуть в Італії, вони, напевно, щодня впродовж кількох тижнів телефонували та вмовляли нас приїжджати. Але я не могла собі цього уявити.

У мене ще й є така особливість: завжди, коли їджу за кордон відпочивати, десь на

сьомий день відчуваю неймовірну тугу за домом і за українською мовою. Здавалося б, чого тобі треба, довкола дивовижна краса, чудове місто, курорт – насолоджуйся! А я хочу бачити українську людину. Я філолог, знаю кілька мов, тож з порозумінням за кордоном у мене немає жодних проблем. Не маю сумнівів, що дам собі раду з мовою у будь-якій країні. Але я сумую за українською мовою. Вона мені потрібна для щоден-

стично, як, мабуть, гіперреалістично. Завжди готова до гіршого, бо знаю: якщо підготуюся до гіршого сценарію, мені буде легше його сприйняти, якщо таке, не дай Боже, трапиться. А мій чоловік дуже оптимістичний, все легко сприймає. І мені та легкість, певно, була й потрібна, щоб збалансувати моє світосприйняття.

– Чи є у вас певні сімейні традиції? Яке ваше улюблене свято?



Тетяна ХВАЛИБОГА з колегами з кафедри іноземних мов під час святкування Дня вишиванки (2018 р.)

ного спілкування, щоб відчувати оте тло – це моє, рідне. Не уявляю, як пережила б тривалу розлуку з Україною.

– Що вас оберігає від моментів відчаю, відволікає від сумних думок?

– Таким якірцем передусім є моя дитина. Практично весь час поза роботою я проводжу із сином Устимом, тому що він ще маленький – три роки. Він відчуває сильну потребу в мені, а для мене велика радість весь свій вільний час дарувати йому.

Дуже люблю читати, тож допомагають відволіктися також книги. Щоправда, тепер лише зі щасливим завершенням. Після того, як прочитала «Солодку Даруску» Марії Матіос, вона на мене так сильно вплинула, що я не могла кілька років відкривати художню літературу. Тепер читаю лише ті книги, про які задалегідь знаю, що вони добре закінчатся.

– Ви зауважили, що нізащо не поїхали б за кордон без чоловіка. Чому саме з цією людиною вирішили поєднати своє життя? Чим він вас полонив?

– Мій чоловік працює у нашому університеті асистентом на кафедрі хірургії №2, спеціалізується на проктології. У нього доволі незвичне ім'я – Дмитрій. Так по-церковному його назвала мама, адже народився 2 листопада. Чим він мене полонив? Мені сподобалася його легкість світобачення. Я сприймаю все не так песімі-

– Найбільше люблю Різдво. Ми живемо з моїми батьками в приватному будинку й досить органічно одне з одним знаходимо спільну мову. Коли готуємо Святу вечерю – всі беруть у цьому участь. Я обожаю цей день, бо всі збираються разом. На другий день Різдва з'їжджається дальша родина. Це важливо, адже люди нині дуже рідко знаходять час на якусь додаткову комунікацію, крім телефону.

Сімейними традиціями також уже стали подорожі. Далеко ще не їздимо, бо син наразі важко переносить дорогу, але всі замки Тернопільщини вже об'їздили.

– Масте найзаповітнішу мрію?

– Моя особиста мрія – побачити правнука. Мені завжди так щемливо, коли я бачу прабабусю й прадідуся своєї дитини. Гадаю: що ж у них у душі відбувається? Я люблю свою дитину, але бачу, що мої мама й тато люблять внука, певно, більше, ніж мене. Яка ж тоді любов прабабусі та прадідуса? Це ж подвоєння любові щоразу! І я хотіла б це відчувати.

І звичайно, дуже мрію, щоб наша Україна процвітала. Нам пророкують, що після Перемоги ми станемо однією з передових країн світу. Мрію, щоб Україна нарешті зайняла свою гідну нішу. Вірю, що так буде.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА



Тетяна ХВАЛИБОГА із сином Устимом, чоловіком Димитрієм і батьками (2023 р.)

мови. Звичайно, не навчаючи мови, не спостерігаючи, як той чи інший метод працює з різними людьми, я б не творила й науку в цій галузі.

– Що пробудило у вас інтерес до науки?

– Приклад інших людей. Скажімо, одна з моїх викладачок Ірина Павлівна Задорожна, яка свого часу була завідувачкою кафедри англійської філології, а зараз є проректором Тернопільського педагогічного університету, весь час, коли нас навчала, водночас працювала над докторською дисертацією. Багато розповідала нам про це. Саме її приклад став для мене поштовхом, вселив у мене віру, що я теж можу це зробити, що

НУТРИЦІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ

(Закінчення. Поч. у №21)

**Ростислав САБАДИШИН,
ректор КЗВО «Рівненська
медична академія»,
професор**

Будь-який варіант людського життя зачіпає функцію симпатичної або парасимпатичної нервової систем.

Усі хвороби, як правило, зумовлені дисонансом у роботі двох нервових систем. Звідки ж з'являється дисонанс у роботі регулювальних вегетативних нервових систем, який призводить до низки захворювань? Наприклад, будь-яка їжа, яку вживають люди, стимулює або симпатичну, або парасимпатичну нервову систему. Якщо ми маємо з народження підвищений тонус симпатичної нервової системи, то повинні уникати вживання їжі, яка її стимулює, або навпаки. Такі рекомендації до цього часу ще не розроблені лікарями. Більшість сортів м'яса тваринного походження стимулює симпатико-адреналову систему, особливо – тих тварин, які гинуть у стані страху смерті. Зазначається, що великий вміст катехоламінів має свинина, або свинина незрозумілим чином стимулює в людини викид катехоламінів і підвищує тонус симпатико-адреналової системи. Таким чином, необхідно вивчити вплив будь-яких м'ясних продуктів як на тонус симпатичної, так і парасимпатичної нервових систем. Усе ж таки, чомусь баранину вважають «фізіологічним» м'ясом, адже баран не має страху перед смертю, ймовірно, вживання баранини не буде супроводжуватися активацією симпатичної нервової системи. Детальному вивченню підлягають різні сорти риби, особливо, враховуючи їх сприятливий вплив на тривалість життя людини. Інколи необхідно стимулювати симпатико-адреналову систему, особливо – при низькому артеріальному тиску, а ще для підвищення тонусу статевої системи, покращення розумової діяльності, при сонливості тощо. Необхідно провести чіткий науковий аналіз продуктів харчування за ступенем їх впливу на симпатичну чи парасимпатичну нервові системи. З'ївши значну кількість продукту в чистому вигляді, за допомогою наукових досліджень, ми можемо чітко встановити ступінь впливу будь-якого продукту харчування на тонус симпатичної чи парасимпатичної нервових систем. Не кажучи, що такі дослідження необхідно провести після вживання кави, чорного шоколаду, часнику, цибулі, горіхів, меду, капусти тощо. Залишається невивченим вплив на вегетативну нервову систему яєць, молочних продуктів, овочів, фруктів тощо. Наприклад, яблука можуть стимулювати симпатичну нервову систему та підвищувати рівень АТ при надмірному вживанні. Ми, люди, науковці, дослідники, просто зобов'язані розділити продукти, які рекомендовані для вживання людьми з підвищеним тонусом симпатичної нервової системи або парасимпатичної вегетативної нервової системи. Окрім

того зауважимо, що, мабуть, існують продукти, які б ми назвали «нейтральними», адже вони не будуть змінювати тонус вегетативної нервової системи. Не кажучи вже про натуральні соки, оскільки такі дослідження надзвичайно важливі для нормальної життєздатності людського організму та тривалості життя людини.

Чомусь важливе значення надається вмісту в продуктах поліненасичених жирних кислот, відсутності «поганих» жирів, цінності певної концентрації певних вітамінів та інших корисних властивостей продуктів. Вплив же на тонус вегетативної нервової системи, її баланс, не досліджується, а саме такі дослідження мають велике майбутнє для профілактичної медицини, адже хворобі набагато простіше запобігти завдяки правильному харчуванню та стилю життя, ніж її лікувати. Добре відомо, що часник має протимік-

лює симпатичну нервову систему, а інша – парасимпатичну. Але необхідно дослідити, наскільки виражена дія різних інгредієнтів їжі з різноспрямованим впливом на вегетатику людини, враховуючи її вміст. Крім того, лікарі не розробили рекомендації із вживання вітамінів, адже одні вітаміни виражено стимулюють симпатичну нервову систему, а інші – парасимпатичну. «Неправильна» концентрація вітамінів, якими насичені деякі сорти їжі, в тому числі овочі та фрукти, може різко підсилити дисбаланс у функціонуванні симпатичної або парасимпатичної нервових систем. Наприклад, встановлено, що добрий лікувальний ефект при ваготонії має аскорбінова кислота, а при симпатикотонії – вітамін В₆, вітамін Е. Вітамін В₆ в амінокислотному метаболізмі обмежує активність кофактора у синтезі нейромедіаторів, включаючи дофамін, серотонін, норадреналін,

то-адреналової системи. Перегляд телевізійних передач з елементами розумового або емоційного навантаження підвищують тонус симпатичної вегетативної нервової системи. Фізичні навантаження повинні бути окремо кваліфіковані як для підвищення тонусу парасимпатичної вегетативної нервової системи, так і симпатичної нервової системи. Саме вид фізичного навантаження потребує деталізації для визначення ступеня впливу на вегетатику людини, адже фізичні навантаження стимулюють або пригнічують вживання певних сортів їжі. Не кажучи, що вивченню підлягає також стан вегетативної нервової системи під впливом різних сортів спиртних напоїв, які можуть мати у собі настоянки різних рослин як для підвищення, так і для пониження активності різних сегментів вегетативної нервової системи.

Зрозуміло, що вегетативна нервова система з протилежним напрямком впливу компенсаторно підвищує свій тонус, щоб нівелювати надмірну активацію іншої системи, яка була стимульована життєвими провокувальними факторами. Таким чином, будь-яке порушення в організмі супроводжується порушенням двох систем: надмірною активацією однієї системи з компенсаторною активацією іншої. Хвороба, яка залежить від підвищеного тонусу стимульованої провокувальними чинниками вегетативної нервової системи, виникає, коли дисонанс між вираженим тонусом стимульованої нервової системи та компенсаторної вегетативної нервової системи переходить встановлену фізіологією людини межу. Через певний період часу тонус компенсаторної вегетативної нервової системи зростає настільки, що може загальмувати, сповільнити розвиток стимульованої вегетативної нервової системи. У деяких випадках настає відносна вибітованість хвороби як результат компенсації. В іншій ситуації рівень функціонування компенсаторної вегетативної системи є патологічним і може викликати в майбутньому захворювання, виникнення якого залежить вже від підвищеного тонусу компенсаторної вегетативної нервової системи. Наприклад, дуже часто при гіпертонічній хворобі (симпато-залежна хвороба) є виразкова хвороба шлунка (вагозалежна хвороба) чи наявність підвищеної кислотності шлунка або навпаки. Але при наявності підвищеного артеріального тиску підвищення секреторної діяльності шлунка не відбувається одночасно з виникненням гіпертонічної хвороби, а через певний тривалий період її існування, який призводить до поступової компенсаторної реакції на підвищений тонус протилежної вегетативної нервової системи.

Послідовність виникнення симпато- або вагозалежної хвороби має часові інтервали, які залежать не лише від індивідуальних особливостей функціонування нервової системи, а й від лікування, яке

призначають лікарі, від медикаментів, які, як правило, підвищують або пригнічують тонус симпатичної чи парасимпатичної нервової системи. Як знайти золоту середину, яка допоможе нам проліквати одне захворювання, але при цьому не буде сприяти виникненню іншого? Зауважимо, що при загальному підвищенні в організмі тонусу симпатичної нервової системи в одному з органів людини може переважати тонус парасимпатичної нервової системи і навпаки.

У практиці нам необхідно запровадити визначення рівня симпатичної та парасимпатичної нервової системи в підлітків після того, як встановиться повне дозрівання їхнього організму. Потрібно досліджувати рівень функціонування цих двох систем, починаючи з дитячого віку. Нам необхідно створити спеціальний паспорт, до якого будуть вноситися дані по роках у процесі старіння людини, показники, які б відображали функціонування симпатичної та парасимпатичної нервових систем. Тільки тоді зможемо передбачити та запрограмувати можливість виникнення в майбутньому будь-якого захворювання в людини, подовжити строк її життя. Лише тоді зможемо давати правильні рекомендації щодо харчування людини, способу життя, вживанню медикаментів тощо.

Запитаймо себе: «Чи добре є для людини, коли через 45 хв.-1 год. після вживання їжі вона хоче випити води?». В народі кажуть, що така людина є здоровою. Але ми, лікарі, знаємо, що бажання напиться води після вживання їжі може бути задатком у майбутньому до виникнення гіперсекреторного стану шлунку, виразкової хвороби, гастродуоденіту або сприяти виникненню цукрового діабету. Дисонанс у роботі двох нервових систем – вроджена особливість і з'являється ще в утробі матері. Пологи є великим стресом для дитини, яка народжується, що сприяє виникненню дисонансу в роботі симпатичної та парасимпатичної нервової систем у процесі розвитку дитини в дорослу людину. Кисневе голодування дитини під час пологів, пологові травми, лікарські маніпуляції тощо сприяють у майбутньому вираженому дисбалансу в роботі двох нервових систем. Важливе значення мають також генетичні чинники, адже наша генетика змінювалася та адаптувалася протягом багатьох тисячоліть до умов народження й проживання на землі людини. Враховуючи, що хвороби людини закладені в дитячому віці, саме в дитячому віці розпочинається формування та виникнення в майбутньому серйозних захворювань, які не лише потребують кваліфікованих втручання лікарів, але, які б професійні медичні зусилля ми не докладали, тривалість життя людини буде скорочуватися. Якщо із самого дитинства вдаляється вноرمувати загальноприйнятними методами баланс симпатичної та парасимпатичної нервових систем, врегулювати основні патофізіологічні процеси, які відбуваються кожної долі секунди в організмі людини, то життя було б тривалим і більш безтурботним з розумінням людиною, що можна жити без хвороб, маючи майбуття. Так чи інакше будуть проведені цілеспрямовані дослідження стосовно важливої наукової проблеми, яка насамперед стосується більш-менш досконалого розвитку профілактичної медицини.



Яблука можуть стимулювати симпатичну нервову систему та підвищувати рівень АТ при надмірному вживанні

робні властивості, протигрибкові, очищає судини від атеросклеротичних бляшок у правильно підібраних дозах, але водночас при надмірному вживанні здатен загострити перебіг гастриту або виразкової хвороби, дванадцятипалої кишки та шлунка. Горіхи корисні для метаболізму, мають значну кількість вітаміну В, цинку, магнію й Омега-кислоти, регулюють апетит, урівноважують рівень цукру в крові, але мають підвищену жирність і високу калорійність.

У науці відомі різні класифікації продуктів. Наприклад, деякі автори ділять їжу на «метаболічно-швидку», яка характеризується високою калорійністю, має багато білка (м'ясо та молочні продукти), значний вміст глюкози, й, навпаки, «метаболічноповільна» характеризується низьким глікемічним індексом тощо. А саме «метаболічно-швидкі» продукти стимулюють симпатичну нервову систему. «Повільно-метаболічні» продукти (овочі, бобові, жири) підвищують тонус парасимпатичної нервової системи, сприяють розслабленню та зниженню тривоги. Однак необхідна деталізація впливу кожного з перерахованих продуктів на стан, зокрема як симпатичної, так і парасимпатичної нервових систем. Зрозуміло, що існують змішані продукти, певна частина яких стиму-

лює аміномасляну кислоту та гормон мелатонін. Деякі автори вказують, що при симпатикотонії необхідно призначати вітамін В₁, а при ваготонії – В₆. Нестача, як і надлишок певних вітамінів, впливає на активність передусім вегетативної нервової системи, через яку й реалізується сприятливий або негативний вплив на організм людини.

Важливе значення має вміст в їжі мікроелементів. Наприклад, при симпатикотонії рекомендують вживати їжу з високим вмістом калію, а при ваготонії – кальцію. Ось чому при слабкості парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи призначають такі препарати калію, як Панангін, Хлорид калію тощо, а при зниженні тонусу симпатичної вегетативної нервової системи – препарати кальцію, які в широкому асортименті представлені в медичній практиці. Зазначимо, що один з видів фізичного тренування організму, професійної діяльності людини, уподобань людини, вживання спиртнього, хімічного складу води, яку п'є людина, може стимулювати вибірково симпатичну або парасимпатичну нервову систему. Фізичні вправи, які координовані глибокою дихальною гімнастикою, елементами йоги, супроводжуються стабілізацією емоційної рівноваги, ефективно пригнічують високий тонус симпа-

«ВОЇНИ СВІТЛА»: ВИСТАВКА ПРО АРТ-ТЕРАПІЮ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ

Упродовж тривалого часу студенти, викладачі та всі працівники ТНМУ мали можливість переглянути виставку картин і світлин «Воїни світла», присвячену нашим захисникам. В експозиції, розміщеній у фойє четвертого поверху адмінкорпусу, були представлені роботи поранених військових, які перебувають на лікуванні та реабілітації в лікувальних закладах Тернополя. Доповнювали її світлини воїнів під час арт-терапії.



Організатори виставки – педагогиня з Луганщини **Олена ХМЕЛЬНИЦЬКА** та відомий тернопільський художник **Рустам ДАВЛЕТОВ**

Виставка відбулася за сприяння Центру виховної роботи та культурного розвитку. «Усі ми робимо, що можемо, щоб бодай трохи полегшити життя військових, які нині перебувають на лікуванні та реабілітації, покращити їхній емоційний та матеріальний стан, – зауважує керівниця цього центру Марта Руденко. – І чудовий проєкт «Воїни світла» – один із способів підтримати наших бійців».

Організатори виставки – педагогиня з Луганщини Олена Хмельницька та відомий тернопільський художник Рустам Давлетов. Познайомилися вони торік у грудні, а з січня почали проводити сеанси арт-терапії для військових.

Олена Хмельницька – уродженка м. Рубіжне. Волонтерству присвятила вже багато років, відколи війна прийшла в її рідне місто. 2014-го року, коли Рубіжне було кілька місяців в окупації, не покинула його, зі своїми колегами та учнями пережила цей тяжкий період. Тоді ж вони розпочали волонтерити, приймали першу хвилю біженців, почали працювати з дітками переселенців, активно допомагали військовим. Намагалися донести людям, що психологіч-

на допомога має бути нарівні з медичною.

Пані Олена – методистка Рубіжанського міського центру туризму, краєзнавства, спорту та екскурсій учнівської молоді. Разом з колегами вдалося створити неповторний позашкільний заклад, відомий далеко за межами України. Але нині він знищений та розграбований. Втрачені колекції, що налічували понад 1500 тисяч унікальних експонатів. Так, торік у лютому страшна війна знову прийшла сюди. Росіяни нещадно вбивали місцевих мешканців просто в їхніх будинках, стираючи з лиця землі все місто. Після деокупації Рубіжне доведеться фактично будувати заново.

Тож про усі жахіття війни Олена Хмельницька знає не з чужих слів. З 24 лютого до 13 березня вона зі своєю родиною переховувалася в підвалах – при мінус 18 градусів! На її очах знищували рідне місто. Місто, яке будував її дідусь, місто, де вона народилася та жила, де стала успішною людиною. Пані Олена зізнається, що був момент, коли вона подумки вже прощалася з тими, кого лю-

бить... «Не зможу передати словами той стан, коли піді мною винесло снарядом квартиру. Це ніколи не забути, – каже Олена Хмельницька. – Хочу, щоб усі усвідомлювали: ті люди, які пережили війну, побачили її та відчули на власній шкірі, ніколи її не зможуть забути. Війна ніколи не відпустить тих, хто через неї втратив своє житло й рідних. Війна ніколи не відпустить тих, хто воює зараз».

Опинившись на Тернопільщині, пані Олена продовжує волонтерську роботу. Зокрема, постійно відвідує військових у шпиталях. Перед Різдом разом з однодумцями привезли гостинці, колядували у палатах, бачили, як цієї миті обличчя хлопців змінюються, світліють. На завершення залишили номери своїх телефонів військовим, щоб ті повідомляли, що їм потрібно. І ось через кілька годин Олені Хмельницькій прийшло повідомлення: «Допоможіть втілити в життя мою мрію: дуже хочу навчитися малювати!». У пані Олені відразу з'явилися думка, що в цьому зміг би посприяти Рустам Давлетов, тож звернулася до нього.

«Насамперед я тоді подумав, на які теми можна говорити з цими хлопцями, про що запитувати, яких питань торкатися, – зізнається Рустам Давлетов. – Почувався дуже невпевненим, коли вперше йшов до них, а даремно: вони дуже сильним духом і самі роблять перший крок до порозуміння».

Юнак, який мріяв навчитися малювати, свою першу картину писав лежачи. Нині він уже одужав, став на ноги й навіть повернувся в лави ЗСУ та захищає нас з вами.

Рустам Давлетов та Олена Хмельницька відтоді вирішили організувати сеанси з арт-терапії для військових постійно – принаймні раз на тиж-

ли військові. Є така ж кількість світлин. «Вдивіться в ці обличчя. Ці фото ми робили під час арт-терапії. На них переважно молоді люди, є літні. Красені на візочках, без рук, без ніг, із спотвореними обличчями. Кожен з них приніс себе у жертву. Їхнє життя змінено кардинально. Це – скалічені долі, скалічені родини, цим людям треба навчитися жити з нуля. А нам усім обов'язково треба навчитися їх підтримувати», – каже Олена Хмельницька.

Пані Олена наголошує, що нам також потрібно вміти посправжньому поважати військових, адже саме армія є запорукою сильної держави. Вона це усвідомила, тому що вижила, як каже сама, завдяки Господу та нашим воїнам, які впродовж двох місяців тримали оборону Рубіжного, даючи можливість вибиратися звідти цивільним. При цьому самі жертвували своїм життям чи здоров'ям.



день. Адже арт-терапія допомагає психологічно відновитися, розвиває дрібну моторику. Якщо воїн втратив праву руку на війні, йому важко відразу працювати лівою, а малювання в цьому дуже допомагає. Як зауважують організатори проєкту, арт-терапія дає можливість пораненим хлопцям поверити у себе, побачити себе іншими, додає радості та впевненості.

Нині виставка налічує вже майже сто картин, які написа-

Організатори проєкту «Воїни світла» закликають усіх допомагати нашим військовим, підтримувати їх, а творчих студентів, які мають талант малювати чи ліпити, запрошують долучитися до проведення арт-терапії для поранених. «Із задоволенням співпрацюватимемо з вами, – мовить Рустам Давлетов. – Для наших хлопців таке спілкування стане великою радістю та наснагою».

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

ЛІКАРКА-ІНТЕРН СТВОРИЛА СЕРІЮ КАРТИН «PSYCHIATRY IN COLOR»

Взаємозв'язок психіатрії та мистецтва беззаперечно існує. Він демонструє, як психічне здоров'я може бути виражене та досліджене через творчість. Зазвичай видатні митці, що створюють картини на психіатричну тематику, відображають різні аспекти психічного здоров'я, переносять на малюнок власний психоаналіз, лікування та взаємодію між пацієнтом та лікарем. А що буває, коли лікар і є художником?

Відповідь на це питання можна знайти в одній з аудиторій кафедри психіатрії, наркології та

медичної психології Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського.

Нещодавно лікарка-інтерн Анастасія Данилюк, яка навчається на кафедрі, створила серію картин «PSYCHIATRY IN COLOR».

Усі картини виконані олійними фарбами на полотнах форматом 600x800 мм. До виникнення ідеї причетні новітні технології та набування популярності штучного інтелекту. За допомогою чату Midjourney було згенеровано в зобра-

ження п'ять психіатричних діагнозів, а на полотнах відбулося поєднання з власними відчуттями та баченням художниці.

Кожна картина має свої деталі, що різко вирізняють її з-поміж інших, з одного боку, та гармонійно поєднують, з іншого. Так, робота «Schizophrenia» привертає увагу з перших секунд. Погляд випромінює токсичний вплив захворювання на свідомість при шизофренії. Картина «Anxietydisorder» передає характер генералізованого тривожного розладу завдяки ком-

бінації об'ємів деяких елементів. «Bipolar disorder» – відображення двох полюсів одного захворювання збережене завдяки симетрії та контрасту кольорів. Чіткість ліній на роботі «Obsessivecompulsivedisorder» передає природу obsесивно-компульсивного розладу. Пригнічений стан, відсутність інтересу до життя та втома, зображені на «Depression», наче візитівка депресії.

Ці картини будуть прикрашати одну з аудиторій кафедри та слугувати візуалізацією особливостей ключових психічних по-



Лікарка-інтерн Анастасія ДАНИЛЮК представляє власний творчий доробок

рушень для студентів, які проходять курс психіатрії.

Тетяна ІВАНЦЬКА

КЕЛІЇ СВЯТИХ АРХАНГЕЛІВ ДЛЯ УКРАЇНЦІВ НА АФОНІ – БУТИ!

**Ілля ГЕРАСИМЮК,
завідувач кафедри анатомії
людини ТНМУ, професор**

Свята Гора Афон розташована на однойменному півострові, який є частиною півострова Халкідікі біля північної частини Греції в Егейському морі. На Афонському півострові існує 20 монастирів і безліч скитів. Загальна довжина території – шістдесят кілометрів, ширина в різних місцях становить від восьми до дванадцяти кілометрів. Гора, що дала півострову назву, розташована на його південному кінці та має висоту 2033 метри. На вершині гори збудовано храм на честь Преображення Господнього.

Наразі на Афоні є 20 діючих спільнот жителів монастирів, які мають статус патріаршої ставропігії. Кожен монастир має свій статут. Створення нових монастирів заборонено. Крім монастирів на Святій Горі є ще 12 скитів, а також келії, кафіми, ісіхастирії. Принциповою відмінністю від монастирів усіх інших поселень є відсутність у них прав на участь в органах самоврядування та на земельну власність, що ставить їх у пряму залежність від того чи іншого монастиря, якому належить їхня земля.

Загалом на Афоні проживає майже 1500 ченців, у тому числі келіотів та скитських насельників.

Крім монастирів і скитів, на Афоні діє богословське училище – «Афоніада», засноване 1749 року. З 1953-го «Афоніада» розташована в Карей (столичне містечко), на території Андріївського скиту.

Переказ свідчить, що історія християнства на Святій Горі сягає корінням в апостольські часи й починається ще за земного життя Пресвятої Богородиці.

Церковна легенда гласить: «Коли святі Апостоли в Єрусалимі з Матір'ю Господа кинули жереб, кому яка країна дістанеться для проповіді Євангельської, то Божій Матері дісталася Іверська земля (Грузія), але Ангел Господній сповістив їй: «Тебе чекають піклування про іншу землю, в яку сам Бог приведе Тебе». Невдовзі Мати Божу у супроводі святого Іоана Богослова вирушила відвідати святого Лазаря Четвероденного, який був єпископом Кіпру, але корабель збився з курсу під час шторму й чудесним чином опинився біля берегів Афона, де зараз стоїть Іверський монастир. Вона так полюбила красу

півострова, що попросила свого Божественного Сина дати їй на спадок. Він радо віддав це місце Матері як її «спадщину і сад, рай і пристань спасіння».

До нас дійшли імена перших насельників святої Гори. Це – преподобний Петро Афонський (734), преподобний Євфимій Солунський (824) та невідомий чернець Йосип. Збереглася також хартія, підписана імператором Василем I 885 року згідно з якою Гора Афон належить винятково ченцям. Пастухам та іншим мирянам закрили доступ на територію півострова. Наприкінці X століття імператор Олексій Комнін I поширив заборону відвідування Афона на всіх жінок і навіть заборонив ввезення на Святу Гору тварин жіночої статі.

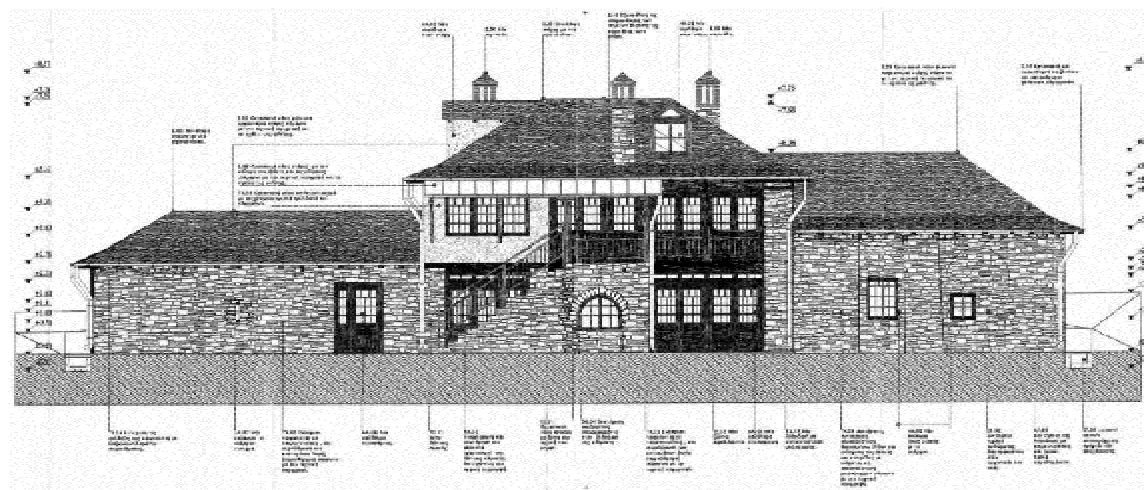
Щонайменше, 1000 років. Афон це місце багатовікових традицій, якщо ми хочемо розуміти свої витоки, то є сенс знати про Афон більше.

Тісні й плідні відносини Київської Русі з Афоном продовжувалися й у подальшому. Так, у монастирі Есфігмен наприкінці X ст. був пострижений у ченці майбутній великий преподобний Антоній – засновник Києво-Печерського монастиря та родоначальник усього руського чернецтва. Його духовним наставником був ігумен Есфігмену Феоктист, відомий на той час церковний діяч. Печерський патерик свідчить, що Антоній на Афоні був двічі, де тривалий час був іноком. 1013 року Антоній з благословення ігумена Феоктиста повернувся на батьківщину

ки вважають, що серед ченців і послушників скиту були колишні запорізькі козаки, схильні до благочестя.

Скит «Чорний Вир» проіснував до 30-х років XIX ст., коли під час російсько-турецької війни, внаслідок перебування турецьких військ в обителях Афону, відбувся занепад багатьох афонських монастирів. До наших днів збереглися рештки скиту «Чорний Вир» і соборний храм на честь Різдва Богородиці у відносно доброму стані. У середині храму можна побачити частково вцілілий фресковий розпис з києво-печерськими святими, орнаменти та дерев'яні іконостаси з іконами у стилі козацького бароко XVIII ст.

Узагалі запорізькі козаки були в усіх монастирях Святої



Проект келії

1046 року імператор Костянтин IX Мономах офіційно закріпив за півостровом назву «Свята Гора». На XI та XII століття припадає період розквіту чернецтва на Святій Горі.

На східній стороні півострова на відстані однієї години пішого ходу від Карей є скит Ксилургу. За переказами, це – найдавніша руська обитель у світі, яка заснована в X столітті дружинниками просвітителки Русі, Святої рівноапостольної княгині Ольги, яка прийняла хрещення в Константинополі.

За іншими переказами, обитель Росів була побудована вихідцями із слов'янських земель, які вирушили на Афон після хрещення Русі рівноапостольним князем Володимиром. Вони заснували тут обитель, побудовавши її, за слов'янською традицією, з дерева. Греки на той час будували свої будинки з каменю. Тому монастир назвали Богородиці Ксилургу (Дереворуба – з грецьк.). Проте, точних історичних відомостей про засновника Ксилургійської обители не збереглося.

1016 року ігумен обители Росів Герасим підписався на документі, де стоять підписи всіх ігуменів монастирів Афона. Таким чином, є документальне свідчення того, що руське чернецтво представлено на Святій Горі,

та оселився у Києві. Преподобний Антоній упорядкував чернече життя за зразком, узятим з Афона, й впровадив ті самі правила до заснованої ним Київської обители.

Інший монастир на Афоні, де перебували українці, – монастир Ставронікіта (Никитин Хрест). Заснування цього монастиря припадає на 680 рік за часів імператора Костянтина Погоната. Пізніше монастир спорожнів і був занедбаний, але його відновив у XVI ст. патріарх Єремія, який підтримував добрі стосунки з Костянтином Острозьким. Останній не раз надавав кошти монастирям Святої Гори й тому, на його прохання, до цього монастиря приймали українців.

Одне з найбільш таємничих місць на Афоні – покинутий козацький скит «Чорний Вир». Його заснував 1747 року колишній бунчужий товариш Григорій Голубенко – нащадок гетьмана Оліфера Голуба. Відомості про існування афонського козацького скиту дослідники вперше знайшли в листах останнього кошового отамана Запорізької Січі Петра Калнишевського.

Назва козацького скиту «Чорний Вир» походить від річки, що трьома потоками стікає з гір та збирається у вир. Щодо того, хто населяв цю обитель, то істори-

Паїсій переклав з грецької «Добротолубіє» та твори засновників християнської аскези.

У так званих «формулярах» багатьох афонських обителей XVI-XVII ст. є згадки про ченців, поруч з чийми іменами та прізвищами стоїть і слово «козак». Такі самі написи можна бачити на черпаках у поховальних кістницях монастирів.

У деяких афонських монастирях досі зберігається чимало львівських, острозьких і київських стародруків XVII-XVIII ст. («Лимонарь или цветник Софрония Патриарха Єрусалимского» (1628), «Авва Дорофей» (1628).

Вдалося віднайти й документи, які підтверджують, що кошти на потреби Святої Гори жертвували відомі діячі козацтва: гетьмани Іван Мазепа, Іван Самойлович і Данило Апостол, військовий діяч Семен Палій, козацькі родини Кочубеїв і Лизогубів.

1913 року, за деякими відомостями, у середовищі українських і російських ченців Афона мало місце протистояння на національному ґрунті.

З отриманням Томоса про автокефалію Православної церкви України поновилася можливість відродження обители на Святій Горі, де б українські ченці безперестанно молилися за власний народ і Батьківщину рідною українською мовою. Томос про автокефалію для Православної церкви України написав художник, каліграф Лукас з монастиря Ксенофонт, що на Афоні. Він передав його Вселенському патріарху Варфоломію.

Поява українськомовної келії на Афоні, у найбільшому осередку православного чернецтва, є важливим кроком для збереження ідентичності української православної традиції та знаковою подією для українців усього світу.

За рішенням Собору старців Святого монастиря Пантократор давню келійну обитель Святих Архангелів (Фалакру) було передано українському ієромонаху Паїсію (Кролю) для проживання та відбудови. Ця обитель за часом заснування є історичною ровесницею Русі-України. Нинішній стан Келії в руїнах ніби символізує Україну, яку понівечили російські загарбники. Але так само, як, без сумніву, відбудується після нашої великої Перемоги вся Україна, так і тепер відроджується та відбудовується давня Келія – український духовний осередок на Святій Горі.

Перебування на Святій Афонській Горі не може залишитися безслідним для тих, хто мав можливість там перебувати. Дух Афонської Гори здатний переіменувати свідомість людини та надихнути її на нові звершення. Для мене особисто щонайменшим стало бажання хоча частково у віршованій формі передати ті відчуття, які стосуються історії перебування українців на Афоні, а також перспектив на майбутнє, яке нині пов'язане з відбудовою Келії Святих Архангелів, що потребує серйозної підтримки меценатів.

(Продовження на стор. 11)

ВІСТІ

ПРОЄКТ «ВЕДМЕДИК-МЕДИК» ПОВЕРНУВСЯ

Студентки ТНМУ першого курсу Оксана Іжевська, Христина Папроцька та Софія Глушкова прочитали освітні лекції про особливості професії лікаря та анатомію людини в рамках проєкту для учнів 1-2 класів Тернопільського класичного ліцею. Також студентки четвертого курсу Ірина Кравець і Тетяна Петровська разом з третьокурсницями Дариною Січевською та Тетяною Хитрик провели зустріч з 1-2 класами 19-ї школи.

Спікерки проєкту розповіли школярам про будову тіла, його органи та їх функції, а також про роботу лікаря й медичної сестри. Студентка Оксана Іжевська дуже задоволена, що є частиною цього проєкту. Каже, що для неї надзвичайно цінним виявився досвід спікерства. Дівчина позбулася й страху публічних виступів, адже діти – одночасно і складні, і дуже щирі та вдячні слухачі. А ще Оксана навчилася домовлятися з людьми щодо організації різних заходів.

«Наша місія в проєкті – знайомство дитини з власним тілом та його можливостями, а також формування довіри до медичного персоналу й подолання поширеного дитячого страху лікарні та медичних процедур», – зазначила Оксана Іжевська. Організатори проєкту дуже раді, що лекції в рамках проєкту відновили. Адже вони цінні не лише для школярів, а й допомагають у розвитку майбутніх лікарів.

Пресслужба ТНМУ

ЗАПРОСИЛИ ДО КЛУБУ ШАНУВАЛЬНИКІВ КНИГИ

Студентки першого курсу медичного факультету Христина Папроцька, Софія Глушкова та Оксана Іжевська організували першу зустріч книжкового клубу. До заходу долучилися куратори груп першого курсу: доцентки кафедри загальної хімії Марія Кирилів та Ірина Бекус, а також студенти медичного й стоматологічного факультетів. Учасники заходу обговорили книгу Адама Кея

«Буде боляче», який особисто проходив шлях становлення лікаря. У книзі він детально розповів



про всі власні злети та падіння. Це робить його історію ще більш актуальною для студентів медичного університету.

Учасники спілкувалися про життя лікарів, курйозні та дивакваті ситуації під час чергування, реалії їхньої роботи та стан медицини в Україні зараз і Великобританії на початку XXI століття. Під час зустрічі студенти зігрілися теплим чаєм і приємною дружньою атмосферою.

Вирішили організувати такий захід, щоб медики-книголюби мали можливість познайомитися з однодумцями, поділитися враженнями від прочитаної книжки та поспілкуватися.

Марта РУДЕНКО

ДУХОВНЕ

КЕЛІЇ СВЯТИХ АРХАНГЕЛІВ ДЛЯ УКРАЇНЦІВ НА АФОНІ – БУТИ!

(Закінчення. Поч. на стор. 10)
Хто хоч раз побував на Афоні,
Той назавжди його полюбить:
Святі лики на древніх іконах
І молитви протяжний мотив.

Наша Ольга, княгиня премудра,
Своїй дала дружині наказ.
І звели вони Русик Ксилургу.
Там молитва звучить по сей час.

Її внук Володимир Великий,
Що в Христовій купелі прозрів, –
Охрестив весь народ український
І нам путь у блаженство відкрив.

І з тих пір на Афон потяглись
З Києва й інших куточків усі,
Хто аскетики прагнув навчитись
І ствердити її на Русі.

Преподобний Антоній Печерський,
Міста Любеча древнього син,
На Афоні ніс послух чернечий

І прийняв там монашеський чин.

За порадою старців афонських
Він приніс Святогірський устав.
З того часу на схилах Дніпровських
Монастир у печерах постає.

Збігали роки, спливали віки,
Битвам за волю втрапився лік.
На Афон прибували старі козаки,
Щоб в молитві завершити вік.

«Чорний Вир» – запорожців притулок,
Скит у горах, де кріпиться дух.
У скиті вони ревно молились,
Щоб набути звитяги й потує.

Серед гір і ущелин глибоких,
В стінах древніх скитів і калив
До Високих Небес підіймались
Псалми наших дідів-козаків.

Тут старець Паїсій з Полтави
Під покровом пророка Іллі
Лікував їх тілесні рани
Й надавав допомогу душі.

Монастир Ксенофонт в нім і нині
Українцям підтримка жива.
Тут написано Томос Вкраїні,
Автокефалії дано права.

Пантократора старці премудрі,
Щоб признати Вселенський диптих,
Передали для нас, українців,
Келію Сил Безтілесних Святих.

В ній Паїсій, монах-черкашанин,
Українською служить уже.
Хай утішаться цим всі прочани.
Хай Господь нас усіх береже!

Усі, хто бажає долучитися та допомогти у відбудові Келії Святих Архангелів на Афоні, можуть знайти необхідну інформацію на офіційному сайті проєкту за посиланням <https://ukraine-athos.com.ua/>

ЮБІЛЕЙ

27 листопада виповнюється 50 років доцентві кафедри патологічної анатомії із секційним курсом та судовою медициною ТНМУ Михайлові Ярославовичу ФУРДЕЛІ
Вельмишановний Михайле Ярославовичу!
Сердечно вітаємо Вас з 50-літтям!

добро заслуговують найвищої оцінки та є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів, науковців і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановний Михайле Ярославовичу, мирного неба, міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у

Після закінчення Кременецького медичного училища, служби за фахом у Збройних силах України Ви з відзнакою здобули вищу медичну освіту в Тернопільській державній медичній академії, завершили навчання в очній аспірантурі на кафедрі патологічної анатомії із секційним курсом та судової медицини, захистивши кандидатську дисертацію. Впродовж 16 років успішно пройшли трудовий шлях асистента, доцента кафедри, завоювали авторитет висококваліфікованого спеціаліста-патологоанатома, а останні 13 років поєднуєте роботу з обов'язками заступника декана факультету іноземних студентів.



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

Вашій благородній діяльності, добрості, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

Вам лише 50. Це зовсім небагато.

Коли серце співає і хочеться святя,

Коли руки умілі до праці готові,

Коли мудрість зоріє у кожному слові.

Тож живіть іще стільки ж в пошані й здоров'ї!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

29 листопада виповнюється 60 років професорові кафедри загальної хірургії ТНМУ Петрові Олександровичу ГЕРАСИМЧУКУ

Вельмишановний Петре Олександровичу!
Сердечно вітаємо Вас із 60-літтям!

Вас як одного з талановитих випускників другого покоління, відомого в Україні науковця, висококваліфікованого клініциста-хірурга, досвідченого педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, вагомий внесок у підвищення навчальних, наукових та фахових стандартів роботи кафедри.

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 Петре Олександровичу, миру й спокою у житті, міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добрості, душевної рівноваги, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

60 – не привід для печалі,
60 – це зрілість золота.

Хай до ста, а, може, ще і далі

Йдуть, не оглядаючись літа.

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського



У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після чотирьох років практичної лікарської роботи, успішно пройшли понад 33-літній трудовий шлях від клінічного ординатора до професора кафедри загальної хірургії.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують

ЗАХІД

ЛАТИНСЬКІЙ МОВІ ПРИСВЯТИЛИ ВЕЧІР

Нещодавно бібліотека ТНМУ гостинно відчинила двері для всіх поціновувачів латинської мови. Висококваліфіковані викладачі кафедр іноземних мов презентували присутнім свій підручник «Латинська мова та медична термінологія» для здобувачів вищої освіти спеціальності «Медицина» авторства доцента Галини Паласюк, Тетяни Саварин та професорки Надії Федчишин.

Захід відкрили працівники бібліотеки, які представили всю навчальну літературу латинської мови, яку видали викладачі кафедри. Ведуча заходу – студентка медичного факультету Соломія Гришук побажала всім присутнім приємних вражень від спілкування з авторами підручника.

З вітальним словом виступила завідувачка кафедри іноземних мов, професорка Надія Федчишин, яка відзначила плідну працю колективу однодумців, професіоналів, творчих і цілеспрямованих фахівців кафедри у науковій-методичній та видавничій діяльності. Не оминула професорка увагою викладачів, які працювали на кафедрі в минулі роки, як глибинномислячих, мудрих, вимогливих, передусім до себе, професіоналів – Григорія Окоменюка, Володимиру Чолач, Мирослава Закалюжного. Вони творили історію кафедри та історію університету й залишили по собі не лише добру пам'ять, але й свій розум, ідеї, креативність у власних працях, підручниках, посібниках.

Надія Федчишин нагадала про вітати латиномовної навчальної літератури в ТНМУ, звернувши ува-

гу на підручник авторства Мирослава Закалюжного та Галини Паласюк і важливе термінологічне значення латинської мови в багатьох галузях науки й медицини зокрема. Перший автор підручника доцентка Галина Паласюк у своєму виступі розповіла про велике історичне значення класичних мов у розвитку європейської цивілізації, науки, культури та освіти, підкреслила роль латинської та давньогрецької фразеології у формуванні високоосвіченого лікаря, збагаченні

У залі панувала надзвичайно тепла та дружня атмосфера. У кожному виступі авторів підручника було відчутно велику любов до свого предмету. Їхні розповіді з цікавістю слухали всі гості заходу.

По-особливого урочисто звучав цього дня гімн студентства «Gaudeamus».

Окрасою вечора став виступ надзвичайно талановитого тріо студенток Вікторії Лисецької, Марти Струк та Катерини Біяк.

Своїми враженнями про підручник поділилися студенти 1 курсу медичного факультету Марія Брона та Богдан Юрченко, підготувавши цікаві й змістовні презентації.

На творчу зустріч з авторами завітала талановита поетка, ху-



(Зліва направо) професорка **Надія ФЕДЧИШИН** і доцентка **Галина ПАЛАСЮК**

нашого духовного світу та культури нації взагалі.

Співавтор підручника доцентка Тетяна Саварин ознайомила присутніх зі структурою репрезентованого підручника, використаними його авторами дидактичними та методичними прийомами, які сприятимуть формуванню фахово-орієнтованої комунікативної компетенції студентів. Наголосила також, що латинська мова надалі залишається основним міжнародним джерелом для утворення нової природничо-наукової, медичної та технічної термінології в сучасних мовах.

Особливо сподобалися присутнім віртуозна гра на скрипці й декламуння вірша у виконанні студенток Вероніки Заворотної та Лілії Влох.

На завершення зустрічі присутні вшанували пам'ять наших полеглих воїнів хвилиною мовчання та подякували нашим захисникам за можливість жити й працювати у незалежній Україні, розмовляти та вчитися рідною мовою.

Пісню «Боже великий, єдиний» гості заходу просили у Бога заступництва для України у цей нелегкий для нашого народу час.

Інформацію та світліну надала кафедра іноземних мов

Ректорат, профком, працівники і студенти ТНМУ імені І.Я. Горбачевського глибоко сумують з приводу загибелі студента медичного факультету на війні з російськими окупантами

Михайла ШИША.

Михайло першочерговим завданням обрав захист України від російського агресора. Служив бойовим медиком і загинув на Куп'янсько-Лиманському напрямку під час порятунку пораненого побратима.

Михайло Шиш родом з Дуб-



ровиці, що на Рівненщині. 2020 року Михайло закінчив Дубро-

вицький лицей та пішов навчатися до Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського. Повну вищу освіту хлопця отримати не встиг, адже одним з перших пішов служити у ЗСУ.

Висловлюємо найщиріше співчуття рідним і близьким Героя та розділяємо біль втрати. Вклоняємося доземно мамі Наталії Анатоліївні за люблячого сина, воїна, захисника.

Світла пам'ять і вічна слава Герою!

Відповіді на сканворд, вміщений у № 21, 2023 р.

- Гіпоксія.
- Павло.
- Сталь.
- Посаг.
- Карк.
- Освіта.
- Шалімов.
- Локшина.
- Няня.
- Силос.
- Лин.
- «Волинь».
- Анемія.
- Яр.
- Генрі.
- Тема.
- Ял.
- Ольга.
- Яр.
- Капонір.
- Епос.
- Інвар.
- Квас.
- МВС.
- Катар.
- Овен.
- Іа.
- Дон.
- Гір.
- Ярд.
- Книш.
- Ауг.
- Оаза.
- Оскома.
- Іо.
- Карб.
- Бридж.
- Сауна.
- Район.
- Віз.
- Аліса.
- Пискавка.
- Туз.
- Іол.
- Чек.
- Шкода.
- Поділ.
- ЗМІ.
- Джуг.
- Нут.
- Ас.
- ЛуАЗ.
- Кум.
- Мазепа.
- Ему.
- Екстра.
- Мова.
- ТТ.
- Км.
- Папа.
- Ген.
- Компот.
- Ат.
- Отава.
- Ніч лава.
- Назар.
- СВ.
- Тарпан.
- Канкан.
- Аве.
- Акт.
- Ар.
- Кличко.
- Лан.
- «Нерв».
- Стус.
- Утік.
- Дуст.
- Анди.
- Іл.
- Ту.
- 81.
- Учта.
- 82.
- СК.
- 83.
- Ні.
- 84.
- УТ.
- 85.
- Атос.
- 86.
- Ле.
- 87.
- Сі.

Відповіді у наступному числі газети СКАНВОРД

Сканворд з 55 номерами. Кросворд складається з сітки, в яку вставлено фотографії та портрети, а також заповнені клітинки з відповідями на питання. Стрілки вказують на напрямки заповнення клітинок.

Вічна пам'ять

Ректорат, профком, працівники і студенти ТНМУ імені І.Я. Горбачевського глибоко сумують з приводу смерті ветерана університету, колишньої працівниці кафедри фармакології, доцентки кафедри вищої нервової діяльності ТНПУ

Нелі Антонівни КОВАЛЬЧУК та висловлюють щирі співчуття рідним і близьким покійної.

01.03.1948–20.11.2023