МИСЛИТИ – І ТВОРИТИ ДОБРО!

МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

№ 14 (607)

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ

27 липня 2024 року

СЬОГОДНІ – ДЕНЬ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА. ЯКНАЙЩИРІШЕ ВІТАЄМО!

ПРИВІТАННЯ

КОЖЕН З ВАС ДЕМОНСТРУЄ ПРИКЛАД НЕЗЛАМНОСТІ

Шановні колеги!

Щиро вітаю вас з професійним святом – Днем медичного працівника. Якнайщиріше дякую вам за вашу титанічну працю. Незважаючи на виклики та ризики, жоден з вас ні разу не зрадив своєму покликанню – й щодня стоїть на варті людського здоров'я та життя.

Наші медики третій рік поспіль героїчно тримають медичний фронт у цій великій та страшній війні. Низький уклін усім медичним працівникам, які нині жертовно рятують життя українських військових на лінії вогню. Серед них є наші викладачі, студенти та випускники.

Дбаючи про здоров'я українців, працівники медичної галузі утверджують віру в новий щасливий мирний день, який неодмінно настане. З іншого боку, якісна медицина – це запорука успішного функціонування нашої країни та здоров'я української нації.

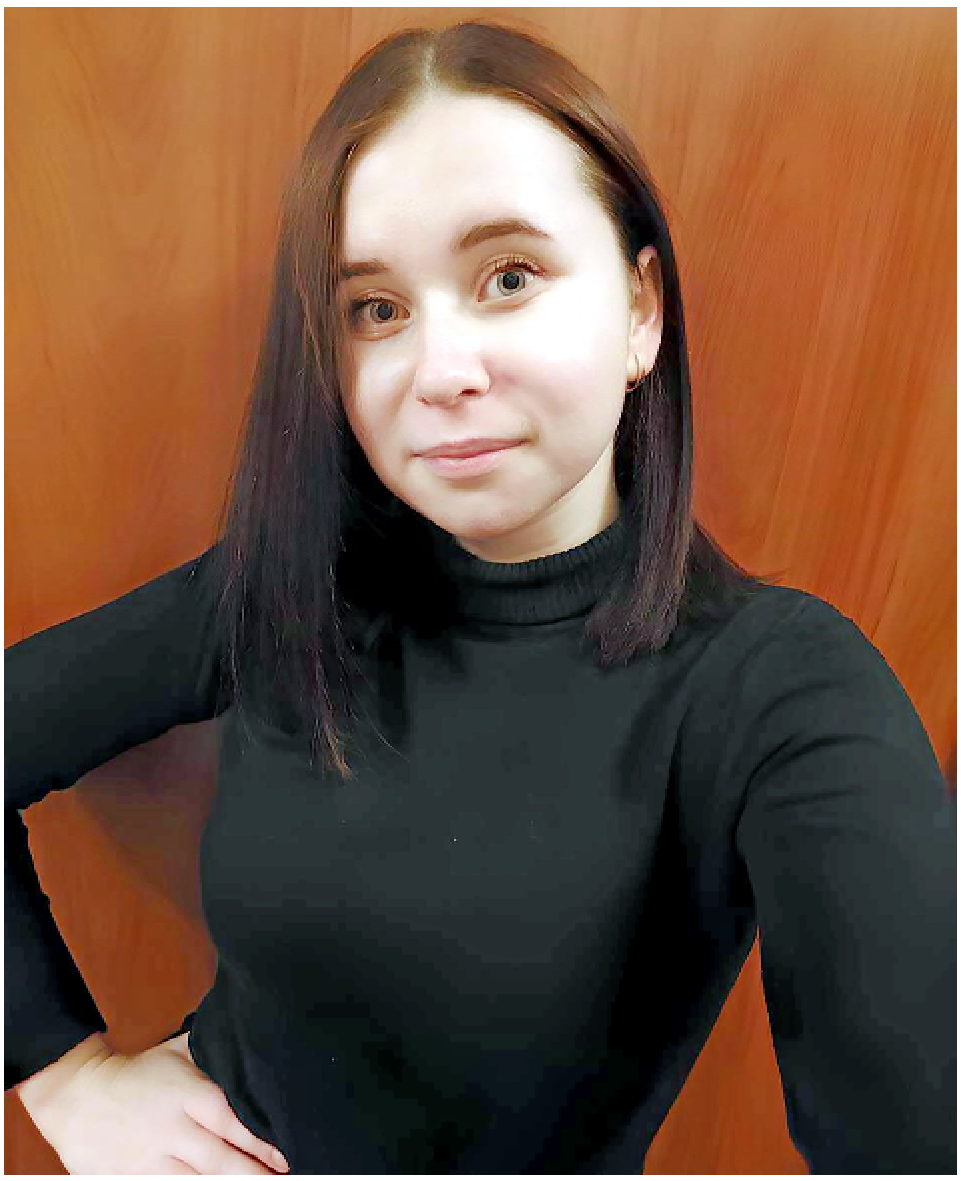
Шукаючи можливості розвитку медичної галузі в умовах повномасштабного вторгнення, кожен з вас демонструє приклад незламності. Проявляючи турботу, уважність і чуйність, ви вкотре підтверджуєте високе покликання медичної професії.

Щиро бажаю всім якнайшвидшої перемоги та миру, міцного здоров'я й успіхів, подальшого кар'єрного зростання й щастя, достатку й благополуччя. Бажаю знаходити радість у робочих буднях, продовжувати вдосконалюватися та ставати ще більш професійними, бути людяними й відкритими у спілкуванні один з одним.

Зичу всім медичним працівникам наснаги, оптимізму, родинного затишку. Нехай ваші серця завжди будуть відкритими для добра та любові!

Михайло КОРДА, ректор ТНМУ

СТУДЕНТ РОКУ



Катерина ЛІПКА, студентка п'ятого курсу фармацевтичного факультету.

Стор. 5

У НОМЕРІ

Стор. 4

ДОЦЕНТ ЮРІЙ ФУТУЙМА: «ЖИВУ ЛИШЕ НИНІШНІМ І ДОПОМАГАЮ УКРАЇНСЬКІЙ АРМІЇ»

Одразу після повномасштабного вторгнення лікар і співак, доцент кафедри хірургії №1 з урологією, малоінвазивною хірургією ТНМУ Юрій Футуйма став військовим медиком. Понад два роки працював у зоні бойових дій, навчав військових, як бути собі та побратимам у поміч уже в перші секунди поранення. Ці знання допомогли врятувати не одне життя воїнів.

Стор. 6-7

ДОЦЕНТКА НАТАЛІЯ ЛІСНИЧУК: «ПОСМІХНИСЯ ЖИТТЮ – Й ВОНО ПОСМІХНЕТЬСЯ ТОБІ У ВІДПОВІДЬ»

Заступниця ректора з міжнародних зв'язків, доцентка Наталія Лісничук з 2005 року очолює відділ міжнародних зв'язків ТНМУ. Нині навчальний заклад має 113 закордонних партнерів із 33 країн світу. У «Вітальні» наша розмова з Наталією Лісничук стосуватиметься й інших сторінок її життєвого шляху та праці.

Медична академія
№ 14 (607)
27 липня 2024 року

ЧЕСТЬ І СЛАВА

ЮРІЙ ЧЕРЕВАТИЙ: «МЕНЕ НАДИХАЄ ЧИН ГЕРОЇВ НОВІТНЬОГО ЧАСУ»

На запитання випускник медичного факультету нашого університету Юрій Череватий відповідає чітко й лаконічно. Так звик на фронті, де служить уже тривалий час. Зізнається, що на початку повномасштабного вторгнення серед виру інших емоцій відчував і радість – від усвідомлення того, що нарешті Україна матиме змогу дати відсіч ворогу й, можливо, закінчити одвічну війну. Головне, не забувати, якою ціною всім нам нині дається кожен день життя.

– Юрій Череватий – хто він? Як коротко розказали б про себе?

– Медик, майбутній анестезіолог-реаніматолог, інструктор з тактичної медицини. Свідомий українець. Випускник ТНМУ. Уродженець Львівщини та син України.

– Де застала вас звістка про те, що росія розпочала повномасштабну війну проти України? Пригадуєте, які були ваші перші емоції, перша думка в ту мить?

– Звістка застала в моєму улюбленому третьому гуртожитку. Так склалося, що я вчився допізна, а потім почув дуже знайомі звуки… Перші емоції – це були сум, страх і радість. Сум – тому що розумів, до чого це призведе й що лежить на кону. Страх – тому що всі втратять і так хитку стабільність, друзів, рідних, батьків чи коханих. Радість – тому що нарешті Україна матиме змогу дати відсіч ворогу й, можливо, закінчити одвічну війну.

– Де нині служите? У чому полягають ваші обов'язки?

– Наразі я – начальник медичної служби Львівського обласного штабу «Правий сектор». Інструктор з домедичної та тактичної медицини. Стежу за здоров'ям побратимів і посестер, а також організацією збору та відправкою волонтерської допомоги на фронт.

– За час перебування на фронті що було для вас найскладнішим, найзворушливішим, найдивовижнішим моментом?

– Найважче було усвідомити, що твої колишні командири, друзі, знайомі померли. Останній з них – друг «Норд». Найзворушливіше – це коли люди хотіли віддати останнє заради перемоги. Що найдивовижніше? Насправді, кожен день – це диво, але, на жаль, не всі розуміють, якою ціною.

– Який найцінніший досвід для себе здобули, перебуваючи на фронті?

– Це практичні навички та самоосвіта, пошук знань. Зараз краще мати ті чи інші знання й бути готовим у відповідальний момент ними скористатися, ніж не мати чи не скористатися, а поставити під ризик життя людей.

– В якій родині ви зростали? Які професії вас вабили в дитинстві?

– Зростав у звичайній галицькій сім'ї християнського греко-католицького віросповідання. Батько часто пропадав за кордоном. Мама нас виховувала. Мріяв стати архітектором, пожежником і лікарем, але на деякий час забув про цю професію.

– Коли ж знову згадали? І чому остаточно вирішили, що саме медицина – ваш шлях?

– Почав міркувати над цим серйозніше, коли з друзями готувалися до військово-патріотичних змагань «Джура». Остаточно ж вирішив після вишколів (тренувань) «Правого сектора» 2017 року. Тоді й зрозумів, що допомагати та рятувати людей – моя майбутня професія, а, може, й покликання.

– Чому обрали медичний виш саме у Тернополі?

– Усе склалося так, наче й повинно було бути. У мене була можливість обирати між Києвом, Харковом і Тернополем. Знайомі навчалися у цих містах, і вислухавши кожного, зрозумів, що хочу бути тут, особливо після попереднього приїзду.

– Що змінив у вас вступ до ТНМУ?

– Насправді складно сказати, адже самому за собою важко помітити зміни, але друзі казали, що я став більш зібраним, второпним і сконцентрованим.

– На першому курсі було важко?

– Важко було створити новий графік і формат повсякденного життя. З'явилися нові пункти в розпорядку дня, але й більше можливостей.

– Уже остаточно визначилися зі спеціальністю?

– Анестезіологія та реаніматологія – моя майбутня професія. До третього курсу прагнув бути хірургом, але низка чинників вплинули на те, що я змінив своє рішення. І насправді я тішуся, що все так склалося.

– Які риси, на ваш погляд, повинен мати справжній лікар?

– Холодну голову та гаряче серце, але не навпаки. Освіченість, упевненість, але водночас свідомість своїх дій, стриманість, чесність перед собою, Богом та тими, хто оточує. Бути щирим і добрим. Мужнім, шляхетним і відважним.

– Ваші поради молодшим колегам, особливо першокурсникам.

– Не витрачайте час на швидкоплинні речі. Ви будуєте своє прийдешнє й надалі майбутнє свої дітей. Так, цінуйте цей час, але скажіть своїм примхам «ні», щоб згодом вам було простіше. Вчитися ж набагато легше, коли знання нашаровувати, щоб вони у вас були без прогалин. Бажаю успіхів і звершень!

– Як вплинула війна на ваш світогляд?

– Змінилося все: бачення, свідомість, мета та цілі в житті. Це все почалося з 2014-го, мало хто розуміє, що війна в нас не з 2022 року.

– Що під час війни вам допомагає знаходити оптимізм?

– Чорний гумор.

– Що вас нині надихає в житті?

– Чин героїв новітнього часу – Тараса «Хаммера» Бобанича, друга «Норда» та всіх військових, які зараз воюють, перебувають у полоні, а також відомих історичних постатей.

– Що зробите найпершим, щойно дізнавшись про нашу Перемогу?

– Дуже складно відповісти, це все буде ситуативно. Можливо, зрадію, а можливо, й пущу сльозу, розуміючи, якою ціною ця перемога нам дана.

– Що означає для вас Тернопільський національний медичний університет? Ваші побажання викладачам і студентам.

– Це запитання радше про те, чим цей університет для мене був і залишиться. ТНМУ – моя Alma mater, місце, де я знайшов себе та усвідомив: тут люди, які не стають проти тебе, а сприяють твоєму навчанню й самоосвіті. Це дім, але не місце, а люди, з якими я познайомився. Що хочу побажати? Будьте людяними й відповідальними, усвідомлюючи, яка мета лежить на ваших раменах. Будьте свідомими того, завдяки кому можете відвідувати університет, відпочивати та спокійно жити. Цінуйте й дякуйте за кожен день свого життя, бо воно безцінне.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

ДОСЛІДЖЕННЯ

ТАЄМНИЦІ РОДУ ГОРБАЧЕВСЬКИХ

Здавалося б, про родину академіка Івана Горбачевського, ім'я якого носить ТНМУ, відомо геть усе, або майже все. Брат Івана – відомий правник і громадський діяч Антін Горбачевський склав родовідне дерево, з якого відомо, що їхні батьки отець Яків і Гонората Горбачевські мали восьмеро дітей та всі вони народилися у с. Зарубинці нині Збаразької громади. Проте, з'ясовується, що на дослідників роду Горбачевських чекає ще надто велика робота та несподіванки.

У старих церковних книгах с. Зарубинці донька о. Якова – Стефанія, 1868 року народження, виявилася сином Стефаном. І не просто Стефаном, а «STEPHANNO ARCHIDIAK[ONUS]», тобто син о. Якова був названий на честь Святого архідиякона та первомученика Стефана. Інші діти – Корнелій, Марія, Климентина та Яків до цього родоводу чомусь не вписані. А от у генеалогічному дереві серед дітей отця Якова та Гонорати Горбачевських не знайти імені Михайлина. Виявляється, копії метричних книг щодо одного й того ж населеного пункту за один і той самий часовий проміжок у різних архівах можуть різнитися. Так, скажімо, про Михайлину Яківну Горбачевську у фрагменті копії метричної книги с. Гадинківці (нині Чортківського району) з ЦДІАУ у Львові відомостей немає. У Гадинківцях о. Яків Горбачевський, згідно з «Шематизмом...» Д. Блажейовського з 1848 до 1850 року був адміністратором парафії. Метричні книги народжень з січня до грудня 1848 року фіксують у Гадинківцях о. Миколу Чаплінського, а відомості про о. Якова Горбачевського з'являються у березні 1849 року. Проблема полягає в тому, що в цих метричних книгах 17 вересня 1849 року раба Божа Михайлина – донька о. Я. Горбачевського охрещена не була. Як, зрештою, і протягом всього 1849-го року. Того ж року 8 серпня народився і був охрещений якийсь Лаврентій і аж 10 жовтня якийсь Франциск. До того ж першого хрестив якийсь о. М. Мєрницький, а другого – вже о. Я. Горбачевський.

Цілком інша ситуація у «Метричній книзі про народження ц. Різдва П. Д. М. с. Гадинківці за 1821-1870 рр. Копичинського повіту» (Ф-487, оп. 1 спр. 163) Державного архіву Тернопільської області. Там відомості про Михайлину є! І народилася вона справді 17 вересня 1849 року, хрестив її адміністратор храму Св. Михаїла із сусідніх Коцюбинців о. Филип Голінатий.

Принагідно зазначити, що син о. Якова – Корнелій, як зазначено у Зарубинецьких метричних книгах (ДАТО),«помер від ангіни і був похований у Зарубинцях деканом (о. А. Бохенським) 21 листопада 1853 року. Наступною «у списку» є майбутня дружина о. Ераста Ходоровського – Марія (19 травня 1852 р.н.). Традиція мовить, що вона померла у Малашівцях, де з 1877 р. правив її чоловік о. Ераст Ходоровський. У цьому селі, очевидно, пішов у вічність також її молодший брат Йосип (18.05.1864 р.н.). Дуже дивним видається те, що майже через місяць – 14 грудня 1853 р. у віці 1 р. і 7 місяців померла якась «Марія (донька Якова Горбачевського, капелана Зарубинецького)». Ховав [її Збаразький] декан о. Антоній Бохенський». Визначаємо дату народження «померлої» Марії (14.12.1853 р. – 1 р. і 7 міс.) та отримуємо травень 1852 р., тобто, саме той місяць (19 травня) коли народилася Марія – дружина Збаразько-Малашівського пароха о. Ераста (Дмитровича) Ходоровського?! Наразі ставимо на паузу, бо щось тут не так. І досліджуємо надалі.

Руслан ПІДСТАВКА,
начальник відділу туризму та охорони культурної спадщини Збаразької міської ради, краєзнавець

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

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

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

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

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

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

Газета виходить двічі на місяць українською мовою. Обсяг – 2,5 друк. арк. Наклад – 1000 прим. Замовлення № 118

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

НОВЕ

У ТНМУ РОЗПОЧАЛИ НАБІР У МАГІСТРАТУРУ ДЛЯ ЗДОБУТТЯ ПРОФЕСІЇ ПРОТЕЗИСТА-ОРТЕЗИСТА

Професія протезиста-ортезиста нині має великий попит у нашій країні внаслідок повномасштабної російської агресії. Фахівці цього напряму опанують низку клінічних і технічних навичок з метою реабілітації пацієнтів з нервово-м'язовими та опорно-руховими захворюваннями, пацієнтів з частковою або повною відсутністю кінцівок. Детальніше про особливості професії протезиста-ортезиста розповіла гарант освітньої програми «Протезування-ортезування», професорка кафедри медичної реабілітації Тетяна БАКАЛЮК.

– У чому полягає актуальність професії протезиста-ортезиста?

– Нині стрімко зростає кількість пацієнтів, які потребують протезування та ортезування. Це пов'язано насамперед з війною. Відповідно збільшується навантаження на спеціалістів, які працюють у цій галузі. А це водночас збільшує час очікування на отримання послуг з протезування. Отже, актуальність професії протезиста-ортезиста зумовлена зростанням потреби в медичній та соціальній реабілітації пацієнтів з різними формами втрати кінцівок та порушеннями опорно-рухового апарату.

Тетяна БАКАЛЮК, професорка кафедри медичної реабілітації, гарант освітньої програми «Протезування-ортезування»

Нестача кадрів у галузі протезування та ортезування в Україні є серйозною проблемою, що потребує комплексного підходу для розв'язання, а саме збільшення кількості навчальних закладів, які навчають протезистів-ортезистів, розвиток системи безперервної освіти, залучення міжнародного досвіду та ресурсів для покращення підготовки фахівців і розвитку сучасних протезно-ортезних технологій в Україні.

– Які професійні обов'язки протезистів-ортезистів?

– Професійні обов'язки протезистів-ортезистів охоплюють широкий спектр діяльності – від клінічної оцінки та виготовлення пристроїв до реабілітації. Такі фахівці відіграють основну роль у покращенні функціонування опорно-рухового апарату, забезпечують індивідуальний підхід і поліпшують якість життя. Протезисти-ортезисти повинні володіти всебічними знаннями та навичками, включаючи клінічну оцінку, проєктування й виготовлення протезів та ортезів, їх налаштування й адаптацію, реабілітацію пацієнтів, а також мати розвинуті комунікаційні та адміністративні вміння.

– Де можуть працювати фахівці з цього напряму?

– Фахівці протезисти-ортезисти можуть працювати в протезно-ортопедичних підприємствах, медичних і реабілітаційних закладах, науково-дослідних установах, військових і ветеранських госпіталях, соціальних і спортивних організаціях.

– З якими саме медичними кадрами повинні комунікувати та взаємодіяти ортезисти-протезисти?

– Протезисти-ортезисти повинні співпрацювати з широким колом медичних фахівців для забезпечення всебічної допомоги пацієнтам, а саме з лікарями ортопедами-травматологами, неврологами, ендокринологами, лікарями фізичної та реабілітаційної медицини, фізичними терапевтами, ерготерапевтами, психологами, медичними сестрами. Така міждисциплінарна співпраця дозволяє розробляти та втілювати ефективні програми реабілітації, які покращують якість життя пацієнтів і сприяють їхній соціальній адаптації.

– Розкажіть, будь ласка, про матеріально-технічну базу в ТНМУ для підготовки цих фахівців.

– У ТНМУ завдяки тісній співпраці з провідними протезно-ортопедичними підприємствами створили умови для забезпечення високоякісної як теоретичної, так і практичної підготовки протезистів-ортезистів.

– Яким чином відбуватиметься підготовка цих фахівців у ТНМУ?

– Згідно з освітньо-професійною програмою «Протезування-ортезування» для магістрів, здобувачі опануватимуть теоретичні знання з біомеханіки, анатомії та фізіології, патології, кінезіології та набуватимуть практичних навичок в оцінюванні пацієнтів, виготовленні протезів та ортезів, використанні сучасних технологій для аналізу ходи й корекції аномалій, застосовуватимуть сучасні матеріали в протезуванні та ортезуванні.

– Хто навчатиме клінічним навичкам майбутніх фахівців?

– Клінічний компонент навчання здійснюватимуть на базі протезно-ортопедичних підприємств, в яких обладнання клінічних, технічних і виробничих лабораторій для виробництва протезів та ортезів відповідають державним і міжнародним стандартам, цілком забезпечують весь технологічний процес та дають можливість сформувати у студентів комплекс практичних навичок, які необхідні для якісної підготовки фахівців.

– Хто буде супервізорами в магістрантів?

– Оскільки нині кількість протезистів-ортезистів, які мають рівень магістра, досить обмежена, супервізорами будуть практикуючі техніки-протезисти та фізичні терапевти. Загалом навчання триватиме 1 рік і 10 місяців.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА
Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА

ПРОСВІТНИЦЬКИЙ ПРОЄКТ

ЯКІСНА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ ВІД АКТИВІСТОК МЕДУНІВЕРСИТЕТУ

Уже тривалий період активні студентки ТНМУ успішно впроваджують у середніх навчальних закладах Тернополя лекції, спрямовані на підвищення обізнаності підлітків у сфері статевого здоров'я.

Проєкт «Sex education» заснували випускниці нашого університету Юлія Бандрівська, Дарина Шандрук, Валерія Петренко та Богдана Боднарук. Згодом ним опікувалася лише Дарина Шандрук, яка торік закінчила ТНМУ. Нині натхненницею цього проєкту є студентка шостого курсу медичного факультету Валерія Благуляк. І не випадково. Валерія долучилася до нього як волонтерка-лекторка ще під час навчання на другому курсі, тобто стаж роботи в проєкті і досвід у цій справі в неї доволі вагомі. Окрім того, у майбутньому вона хоче пов'язати власний професійний шлях саме з акушерством та гінекологією.

«Саме тому я й вирішила взятися за цей проєкт, – мовить Валерія Благуляк. – Не можна сказати, що ми його просто взяли та продовжили. Це не копірайт. Ми з командою його суттєво, так би мовити, перезапустили, додали напрями та назвали «Статеве виховання». Так, це фактично те ж, але рідною мовою»

Нині проєкт «Статеве виховання» в ТНМУ поділяється за тематикою та за віковою категорією, містить такі тематичні блоки: «Статеве здоров'я» (для учнів 9-11 класів), «Я і моє тіло» (для учнів 7-8 класів), «Гігієна дівчат». Первинну інформацію про анатомію та фізіологію для всіх надають однакову, а далі йде поділ за віковими групами. Скажімо, якщо в молодшій категорії лектори більше розповідають про менструацію та гігієну, то в 9-11 класах – про статеві стосунки та захищений секс. Найближчого навчального семестру, тобто вже з вересня, у планах також розробити лекції про гігієну для хлопців.

Нині організаторки проєкту «Статеве виховання» – Валерія Благуляк (ММ-607), Надія Лучишин (ММ-508) та Олена Іскра (ММ-516). Упродовж минулого навчального року з ними також співпрацювала Уляна Гетьман (ММ-308). Аби ця просвітницька ініціатива була якомога масштабнішою, дівчата намагаються залучити до неї більше нових лекторів. Як утілюють проєкт? Спочатку організаторки розробляють презентації лекцій, слайди, потім ще консультуються з лікарями, зокрема дитячими гінекологами та психологами й остаточно звіряють інформацію у своєму внутрішньому колі. Потім організовують окремий захід для лекторів, де проводять відбір за темами та розтлумачують кожен слайд, пояснюють, на чому саме треба наголошувати найбільше. Відтак формують списки та домовляються про зустрічі у школах. Іноді в цьому допомагає ТНМУ, зокрема лекції у Тернопільському академічному ліцеї «Українська гімназія» відбулися у рамках підписаної угоди між університетом і ТАЛУГ про співпрацю, також відповідальний секретар приймальної комісії ТНМУ Ігор Драч посприяв зустрічам у Тернопільській ЗОШ №29. Та зазвичай організаторки домовляються зі школами самі, а потім їх уже й запрошують. Дуже активно, до слова,

Валерія БЛАГУЛЯК, студентка шостого курсу медфакультету, натхненниця проєкту

співпрацюють з Тернопільською ЗОШ №24.

Зазвичай вересень і жовтень – найактивніші місяці для проведення різних заходів. Тож за минулий осінній семестр студентки ТНМУ охопили лекціями понад 900 учнів і студентів, побувавши у тернопільських ЗОШ №24, №5 та №3, Козівському ліцеї №1, а також у Сокальському ліцеї №3 на Львівщині, Сарнівській гімназії, Рівненському ліцеї №23, Коростишівському ліцеї №2 Житомирської області. За весняний семестр наші студентки провели лекції для понад 600 учнів і студентів, відвідали тернопільські ЗОШ №3,№ 24, №2, №29, №4, фаховий коледж економіки, права та інформаційних технологій ЗУНУ, Школу моделей, Тернопільський академічний ліцей «Українська гімназія», а також Маневицький ліцей №2 на Волині, ліцей №1 Коростишівської міської ради Житомирської області та благодійний фонд «Карітас» (м. Сокаль на Львівщині).

Яких висновків дійшли після численних зустрічей зі школярами організаторки проєкту? Якщо колись інформацію треба було вишукувати, то зараз її надто багато, і часто дорослі люди, не кажучи вже про дітей та підлітків, не вміють її якісно диференціювати.

Ще одна проблема, яку побачили лекторки: в нас досі табуйовані слова, що означають статеві органи, тобто дітям банально соромно вимовляти їх, вони сміються з цих слів. Учні (й не тільки вони, а й чимало дорослих людей) не знають, для чого насправді існує менструальний цикл. Дуже багато не відають, що таке інфекції, які передаються статевим шляхом, не чули про папіломавірус, що спричиняє рак шийки матки, й тим більше, що захиститися від нього можна вакцинацією. Цей вид онкологічного захворювання нині один з найрозповсюдженіших серед жінок в Україні. На жаль, на державному рівні щеплення від папіломавірусу в нас ще не введене. Проте є вже дві держави у світі – Великобританія та Австралія, які заявили, що до 2035 року (Австралія) і до 2040 року (Великобританія) цілковито викорінять рак шийки матки у своїй країні саме завдяки комбінації вакцинації, профілактичних оглядів і лікуванню передракових станів.

Валерія Благуляк зауважує, що підлітки нову інформацію сприймають дуже позитивно: зацікавлено слухають, запитують, запрошують на наступну зустріч. Вона завжди намагається показати учням, що не прийшла їх повчати, а поділитися цінними знаннями з позиції трошки старшого друга. І тоді вони відкриваються. Дедалі більше дітей зізнаються, що вдома батьки теж розмовляють з ними на тему статевого виховання, та все ж це ще надто мало. Статистика стверджує, що нам ще є над чим працювати: з 20 учнів у середньому лише трьом батьки проводили бесіду щодо статевого виховання.

«Дуже люблю проводити ці лекції для учнів, усе роз'яснювати, – зізнається Валерія. – Як правило діти вважають, що коли ми приходимо до них з темою про статеве виховання, то розповідатимемо лише про презервативи, СНІД і секс. Я розплющую їм очі на те, що статеве виховання – це більше про особисті кордони, про те, як їх відстоювати, про вміння говорити «ні» та як узагалі правильно позиціонувати себе у світі».

У втіленні цього просвітницького проєкту організаторки вбачають для себе велику мету та дуже сподіваються, що незабаром в Україні статеве виховання впровадять на державному рівні у шкільну програму.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

ДОЦЕНТ ЮРІЙ ФУТУЙМА: «ЖИВУ ЛИШЕ НИНІШНІМ І ДОПОМАГАЮ УКРАЇНСЬКІЙ АРМІЇ»

Одразу після повномасштабного вторгнення лікар і співак, доцент кафедри хірургії №1 з урологією, малоінвазивною хірургією ТНМУ Юрій Футуйма став військовим медиком. Понад два роки працював у зоні бойових дій, навчав військових, як бути собі та побратимам у поміч уже в перші секунди поранення. Ці знання допомогли врятувати не одне життя воїнів.

– Пане Юрію, кілька місяців тому ви демобілізувалися, повернулися, як мовиться, в рідні пенати. Як пройшла адаптація?

– Нормально, бо я не був в цьому пеклі, на нулі, а дещо подалі, у військовій роті проводив навчальні тренування. Згодом уже в бригаді, на місці дислокації, навчав бійців першої домедичної допомоги. Адаптувався до мирного життя швидко, багато залежить від того, як зустріне на робочому місці колектив. Працівники ж кафедри та лікарні зустріли мене дуже тепло, з любов'ю, сім'я теж огорнула всіма почуттями, тож проблем немає. Пацієнти, як почули, що я повернувся, то вже з першого дня почали звертатися. Лише за перших три дні зробив чотири операції, а вже в червні їх було 8 чи 9, особливо не рахував. Наразі мене долучили до допомоги військовим, яких лікують у Тернополі. Разом з лікарями практичної охорони здоров'я й ми, науковці ТНМУ, їм допомагаємо. До нас доправляють пацієнтів з мінно-вибуховими травмами черевної, грудної порожнини, пораненнями рук, ніг. У мене є певний досвід у лікуванні ран, за два роки мої колеги отримали величезні знання, тож обмінюємося набутками, рятуємо наших захисників. Добре, що є чим – до лікарні надходить багато гуманітарної допомоги, нещодавно в університеті взяв великий ящик спеціальних пов'язок для лікування ран. Усе, що є у світі, ми теж маємо, і це справляє гарний лікувальний ефект.

Окрім того, раз чи два на місяць чергую в районній лікарні у своєму рідному Бучачі. Це моя рідна лікарня, в якій я розпочав трудовий шлях – після школи працював санітаром патологоанатомічного відділення. І ось тепер лікарем повернувся та дуже тішуся, що маю змогу долучитися до лікування людей нашої громади.

– Коли у територону ЗСУ йшли, то теж гадали, що будете займатися хірургією…

– Так. Був готовий працювати у військовому шпиталі, проводити операції, а з'ясувалося, що я – старший сержант, отож мій хірургічний досвід виявився не потрібним. Але я не з тих, хто відступає чи пасує перед невідомим, фельдшерська школа та досвід у мене є, теоретичні та клінічні знання з Тернопільського медуніверситету теж за плечима. Мені як викладачеві медичного вишу доручили проводити навчання з першої домедичної допомоги. Взагалі ж потреба у тренерах величезна. Це стало відомо вже в перші місяці повномасштабного вторгнення, коли москалі великою ордою наступали, а наші військові не мали жодних знань з домедичної підготовки. Через ці незнання довелося не одному воїну ампутувати кінцівки. Джгут наклали, далі у бій ринули, а про турнікет забули. Таких прикладів було чимало, коли людина лишилася рук чи ніг лише через те, що невчасно зняли турнікет. За правилами – до двох годин потрібно провести реверсію турнікета.

У зоні бойових дій, коли воїнів на 2-3 тижні відводили для відновлення, ми за цей час навчали їх першої домедичної допомоги. У мене, скажімо, сформована група з 10 осіб і я навчаю їх три-чотири години. Звісно, це не до порівняння з навчаннями американської армії, де солдат вишколюють упродовж року, після завершення вони ще й іспит складають і знають, як декомпресійну голку, назофарингеальну трубку встановити. У нас на це часу немає, за три години мав навчити багато – і як реверсію турнікета провести, і як кровотечу зупинити, і наліпку на грудну клітку наклеїти, якщо легені «пробиті». Багато всього, дуже багато.

– Якою ви вперше побачили зону бойових дій? І чи можна звикнути до «воєнних пейзажів»?

– Пригадалося, як ми приїхали на Харківщину. Наші відбили тоді дуже великі території, а русня повтікала. Зруйновані села, згарища, хати, в яких колись щасливо жили люди, безпритульні тварини – все це в пам'яті назавжди. Коли рашисти встигали, то мінували хати й подвір'я. Котиться приміром м'ячик вулицею, а лише його легенько ногою торкнеш – і вибух забезпечений. Прибігли діти та побачили ведмедика в пісочниці, а в ньому – граната. Й таке теж часто траплялося. По всій території розкидані протипіхотні міни, якщо не побачиш і наступиш на таку – пальці ніг може повідривати. Заходиш у підвал, де люди запаслися на зиму консервацією, а тушкованки, банки з огірками, помідорами не просто пограбовані, а побиті, все потрощено. Росіяни працюють за тактикою «випаленої землі», тож лише можна уявити, що залишилося після них. Дуже вразило, що ці нелюди зробили з церквою – кулеметні черги по стінах, ікони «розстріляні», жахлива картина. Рашисти перетворили її на медпункт, але всі засоби та застосунки ще з радянських часів. Побачили цілу гору шин Дітеріхса, хлопці кажуть: «Може, Михайловичу» заберемо, але кому такий трофей потрібний, у сучасній медицині їх давно не використовують, у нас шини іноземного виробництва. В одному куті культової споруди рашистські солдати прилаштували польову кухню, а в протилежному ми побачили нужник і залишки людських екскрементів.

У школі теж усе «перелаштували» – повибивали вікна, стягнули чи не з усього села пральні машинки, які розібрали чомусь на деталі, в коридорі – десятки трилітрових банок з етикетками славнозвісних «російських щей». Залишили невикористаними багато пакетів з борошном другого сорту, який на вигляд подібний до сірого цементу, я вперше в житті таке побачив. Не знаю, що з нього можна приготувати? В одному з приміщень стояв нестерпний сморід, ми побачили на ліжку мертвого орка, в руках він «тримав» гранату з відірваною чекою. Його замінували, відступаючи, «таваріщі». Ось така вона «друга армія світу».

– Як складалися на сході стосунки з місцевими мешканцями?

– Якщо хтось каже, що там російськомовні, які лише й чекають на орків-асвабадітелєй, не вірте, то брехня. Бо чи не всі, кого ми зустрічали і на Харківщині, й на Донеччині розмовляли українською мовою. Зрозуміло, що це сільські мешканці й переважає там суржик, але це наша мова. У містах все-таки ще панує російська, хоча більшість вже намагається розмовляти українською, може, боїться, все-таки військові. У селах, здається, час зупинився, люди живуть у радянському просторі, де все нагадує про кінець 1980-х початок 1990-х років. Мініатюрні хатинки на одну-дві кімнатки, побілені вапном, підмащені глиною, лише деінде можна зустріти двоповерхову віллу місцевого магната. Мені здається, вони і мислять тими категоріями, що були у срср, напевне, так і не вийшли з нього. Звісно, нам простіше, бо Європа ж поруч, і ми звідти брали все найкраще – будівельні технології, навчальні програми й навіть стиль життя та ментальність у нас європейська. Вони ж на заробітки їздили куди? До росії. А відтак й нахапалися російських звичок. Щоправда, щирості в тамтешніх мешканців не відбереш. Вони прості, небагаті, але дуже щедрі люди. Останнім поділяться. Хліб домашній нам пекли, деякі жінки приходили та готували воїнам обіди, вечері. Ми ж ділися з ним теж усім, що було, – тушкованками, сухпайками. Часто в їхніх домівках зникало світло, то вечорами пів села до нас приходило «на інтернет» – новини дізнатися, поспілкуватися з рідними, по двадцять телефонів одразу ставили, щоб зарядити.

– Напевне, й лікувати місцевих доводилося?

– Авжеж. Як казав колись відомий тернопільський професор Юрій Комаровський, кожен хірург ходить у терапевтичних штанах, тож я взяв із собою великий набір медичних препаратів. Людям не важливо – хірург ти чи анестезіолог, головне – лікар. Коли лікарні розгромлені, про аптеку взагалі не йдеться, то піґулка від гіпертонії на вагу золота. Дуже згодилися препарати від цукрового діабету. Рани й виразки лікував. Часто тоді згадував свого наставника, доцента Івана Івановича Чонку, він передбачив війну з руснею ще під час Революції Гідності, казав: «От поглянеш, будуть у нас ще від московитів великі біди» Так і трапилося.

– Як вважаєте, змінилася за останні кілька років українська військова медицина?

– Усе залежить від того, про яку медицину ідеться. Якщо про територону, то тут одні реалії та вимоги, які ми намагалися виконувати, скажімо, машини волонтерські санітарні авто самі ремонтували та відправляли на фронт. Коли ж ідеться про війська спецпризначення, то це і найкраща медична техніка сучасного світового зразка, і відповідно підготовлені за стандартами НАТО військові лікарі. Найбільше це стосується схем надання медичної допомоги, етапів евакуації та їх медичного забезпечення. Нині створені можливості розгорнути стабілізаційний пункт чи мінігоспіталь, начинений найсучаснішою медтехнікою, безпосередньо на місці бойових дій. Значно збільшилася кількість санітарного транспорту для евакуації з передової та якість його оснащення. У нас відпрацьовано сучасну високомобільну систему евакуації бійців з використанням авіації та санітарних автомобілів у всіх підрозділах Збройних сил України. Зараз військова медицина відчутно змінилася та продовжує розвиватися.

– Війна – це, як правило, болючі негативні спогади, а чи були якісь позитивні моменти?

– Звичайно, були. Але ми самі їх створювали, бо інакше психіка не витримала б такого навантаження. Після навчань був час, коли ми з передової поверталися в тил і просто відпочивали на природі. Кращого перезавантаження, мені здається, не існує. Навіть гадки не мав, що наша Слобожанщина – це такий мальовничий куточок України! Краєвиди з давніми лісами, повноводними озерами. Ми і рибу ловили, і гриби збирали. За годину маєш два відра великих білих грибів. Я навіть у Карпатах стільки не збирав. Вже не знав, що з ними робити, – і солив, і тушкував, і юшку варив. У нашій навчальній роті я один раз приготував український борщ і все – хлопці кожного разу просили. Навіть нещодавно телефонували та обіцяли в гості на мій фірмовий борщ приїхати.

– Кажуть, що після фронту люди дуже змінюються, стають іншими? Як у вас?

– Це й справді так. Багатьом довелося заглянули смерті у вічі. Коли чітко побачив цю межу – де життя, а де смерть, ти вже не будеш таким, як до війни. Пригадую, як після закінчення навчань хлопці просили зробити спільні світлини: «Ходіть до нас, Юрію Михайловичу. Буде фото на пам'ять». Фотографувалися, обмінювалися телефонами, життя ж таке довге, можна після війни й зустрітися. А через якийсь час надходить звістка – одного смертельно поранено, інший теж загинув на «передку». Їм би жити й жити – молоді, красиві, розумні. Цвіт нашої нації. Українські захисники. Такі втрати не можна порівняти ні з чим. Зараз живу лише нинішнім – тішуся своїми дітьми, внучкою, допомагаю пацієнтам. І звісно, не полишаю музики, пісня – це те, що рятує в цей важкий час. Майже щотижня їду з концертами та виконавцями, аби зібрані кошти пожертвувати на армію. Ціную кожну хвилину життя й молю Бога, щоб нам вдалося звільнити Україну від росіян. Боже, дай миру та Перемоги Україні!

Лариса ЛУКАЩУК
Світлина з особистого архіву Юрія ФУТУЙМИ

КАТЕРИНА ЛІПКА: «ДЕДАЛІ БІЛЬШЕ ЗАЛЮБЛЮЮСЯ У ФАРМАЦІЮ»

«Боже, яка краса! І я тут навчатимусь», – подумала Катерина Ліпка, коли приїхала подавати документи для вступу в наш університет. Нині вона вже студентка п'ятого курсу фармацевтичного факультету. Успішно навчається, представляє студентське товариство у вченій раді факультету, належить до Української фармацевтичної студентської асоціації та ще й бере активну участь у творчому колективі ТНМУ.

– Катерино, ви – активна учасниця творчого колективу нашого університету. Коли до нього приєдналися?

– Приєдналася до творчого колективу ще на першому курсі. Але тоді через сімейні обставини, на жаль, не могла брати активну участь у ньому. Вже коли після третього курсу склала «Крок», відновилася фізично та емоційно після всього пережитого (усміхається), вирішила знову себе спробувати у творчості, за якою сумувала. Пройшла кастинг торік у вересні й мене вдруге приєднали до творчого колективу університету.

– Які ваші напрями у творчому колективі?

– Переважно спів.

– Коли ж проявилася ваші творчі нахили?

– Ще у школі. Маю дві старші двоюрідні сестри, які дуже гарно співають. Завдяки тому, що вони завжди десь виступали, а я була з ними, то й мене поступово почали залучати до шкільних концертів, до участі в конкурсах. Згодом мене помітила вчителька музичної школи Ірина Юріївна Кравченко, запросила в клас бандури. Там я провчилася вісім років, хоча, зізнаюся, колись дуже мріяла грати на скрипці. Та оскільки класу скрипки у нас не було, то вирішила все ж скористатися запрошенням і навчитися грати на бандурі. Це був для мене період водночас і складний, і захопливий. Адже коли досягала певної вершини, завжди після того відчувала якусь бентегу: бо хотілося більшого – а мені все не вдавалося того досягнути. Але моя вчителька дуже мене підтримувала. Вона також і дала всі навички співу, які маю зараз. Відкривала мене цілком з іншого боку, за що я їй дуже вдячна.

– До організації яких творчих проєктів у ТНМУ найбільше доклалися?

– Торік восени ми виступали в психоневрологічній лікарні перед військовими. Були також такі концерти в нашому адмінкорпусі в підтримку військових. Ще брала участь у концерті до Дня Св. Валентина. Зібралося нас четверо дівчат і ми вирішили, що можемо заспівати під акомпанемент гітари. Це, зізнаюся, давно була моя мрія – виступати під гітару. А тут ще з такими класними дівчатами! У нас вдався чудовий квартет. Я досі, буває, переглядаю відео, цей виступ мені зігріває душу.

– Не планували продовжувати співати в такому складі?

– На жаль, студент, який грав на гітарі, вже закінчив університет, він випускник медичного факультету. Але ми спілкувалися з дівчатами та вирішили, що заспіваємо-таки ще разом.

– До яких напрямів позанавчальної діяльності ще долучаєтеся?

– Долучаюся до волонтерства, але вже в рідному селі, а не в університеті. Бо навчаючись на четвертому курсі, я працювала. Плюс – творчий колектив і навчання. А ще я – генеральний секретар UPSA (Українська фармацевтична студентська асоціація). Тож якщо мовити про волонтерство, то разом з командою цієї організації ми активно допомагали студентам-медикам, які є внутрішньо переміщеними особами, – як морально, так і спрямовували кошти на їхні потреби.

– Ви входите також до складу вченої ради фармацевтичного факультету?

– Так. У вченій раді, крім мене, ще є дві студентки. Які наші функції? Ми першими дізнаємося про важливі рішення на факультеті та доносимо їх до студентського середовища. Сприяємо й зворотному зв'язку студентства з деканатом.

– Як вистачає на все часу?

– Ще з дитинства я так звикла: чим менше в мене вільного часу – тим більше всього встигаю. У мене була робота, навчання, творчість. До третьої години перебуваю в університеті, потім до дев'ятої вечора – на роботі, після цього вже маю час для себе. Бувало, що поверталася дуже втомлена, а треба й до занять підготуватися. Тому старалася щось підучити й на роботі в аптеці, коли не було людей, особливо у вихідні, в неділю. Завдяки такій завантаженості не мала часу міркувати про речі, які б мене відволікали.

– Який досвід вам дала праця в аптеці?

– Я працювала пів року фармацевтом в аптеці «Подорожник». Звільнилася через стан здоров'я. Втім, навіть цих шість місяців праці дуже багато дали в розвитку мене як фахівчині. Дізналася про нові препарати, нові фармкомпанії, що мають попит на фармацевтичному ринку, побачила, як на практиці працює менеджмент і маркетинг, зокрема розміщення препаратів на стелажах, їх викладки щомісяця. Це насправді допомогло мені краще заглибитися в розвиток аптечних мереж в Україні й водночас зрозуміти, що своє професійне майбутнє я все ж більше пов'язую з промисловою фармацією.

– Власне , чому саме фармацію ви обрали за фах? І звідки ви родом, до слова?

– Я народилася на Житомирщині у селі Білокоровичі. У сім'ї я – єдина дитина, та, на щастя, маю двоюрідних сестер, які майже все дитинство брали мене всюди із собою. Моя мама

сміялася, що старша сестра, з якою в мене сім років різниці у віці, також доклалася до мого виховання.

Моя мама Лариса Іванівна – вчителька біології. Так склалося, що старша двоюрідна сестра Тетяна подалася вчитися у Тернопіль на лікувальну справу. Середня Людмила – медсестра, в Києві навчалася. І от ми, бувало, жартували, що в нас лікарка та медсестра вже є, ще треба фармацевта й можемо відкривати свою клініку. Ось якось так жартома і вийшло, що я обрала фармацію (усміхається).

Пригадую, ще навчаючись на першому курсі, особливо й не розуміла, що від мене хочуть. Та з кожним роком все більше дізнаюся про фармацію – і дедалі більше залюблююся у свою професію. Дуже задоволена, що прийшла вчитися саме сюди.

– Чому вирішили навчатися в ТНМУ?

– Завдяки старшій сестрі, яка дуже ретельно обирала медичний університет для вступу. Попередньо Тетяна побувала в кожному з них. Подорожуючи містами, відзначала для себе, де їй, окрім вишу, найбільше імпонують місцевість, люди, архітектура. Одеса й Київ видалися для неї надто великими, тож вирішила, що в Тернополі їй буде значно затишніше. Так і сталося. А найважливіше, порівнюючи згодом власні здобутки зі знаннями знайомих, які навчалися в інших містах, переконалася, що й рівень освіти у Тернопільському медичному університеті дуже високий. Тому й заохочувала мене, щоб я вступала на фармацевтичний факультет саме у Тернополі. Я вирішила, що не буду вибирати вже іншого вишу.

– Чим вам найбільше запам'ятався перший семестр? Чи пригадуєте найперше враження від нашого університету?

– Найперше враження – від вигляду морфологічного корпусу, коли ми подавали документи. То для мене була така розкішна будівля! І пам'ятник Іванові Горбачевському поруч. Пригадую свої думки тієї миті: «Боже, яка краса! І я тут навчатимусь!». Я була в захопленні!

Але, на жаль, мій перший семестр минув у дистанційному режимі. Навіть у таких умовах викладачі намагалися доносити нам якомога більше. Наприклад, з хімії нам було досить складно, адже ми не могли бачити ті чи інші реакції на власні очі. Тож наша викладачка Анна Євгенівна Демид шукала відповідні відео, сама демонструвала нам на камеру певні реакції, пояснювала, як лише могла, аби ми це все зрозуміли.

– За весь період навчання жодного разу не пошкодували, що вступили саме у ТНМУ?

– Щойно настає сесія, відчуваю, що то вже наче кінець життя (сміється), адже маю все інтенсивно повторювати, вчити, а так хочеться відпочити. Просто в такі моменти іноді не вистачає моральних сил і мимоволі з'являється думка, що так, шкодую. Та заходить викладач, який оголошує, що вся група склала іспит – і це неймовірна мить щастя, яка відразу ж допомагає відновитися. Важливо, щоб саме всі склали екзамени, тоді ми всією групою можемо піти в парк, відпочити разом. І це насправді дуже заряджає енергією, долає сили та позитиву.

– За що ви вдячні нашому університету?

– Вдячна за друзів, за нашу групу – це дівчата, які дуже підтримують, допомагають і надихають. І звичайно, вдячна за знання, які нам тут надають. Спілкуючись зі студентами інших медичних вишів, я можу тепер сама, як колись сестра, запевнити, що в ТНМУ рівень справді вищий. За це я дуже вдячна всім нашим викладачам.

– Як вплинула на ваше повсякденне життя повномасштабна війна?

– Війна дуже вплинула. Доводиться постійно перебувати у стані невизначеності, дуже хвилюватися за майбутнє. Складно ще й тому, що моє рідне село неподалік кордону з Білоруссю, де то нагромаджують кількісно військо, то відводять. Тож завжди хвилююся, щоб усе було добре. Особливо тривожним був для мене зимовий період 2022-2023 років, коли тривав блекаут. Через відсутність зв'язку зателефонувати до родини було дуже складно. І ось сиджу, постійно читаю ті новини, переживаю й, нарешті, видихаю, коли знову вдається вийти на зв'язок.

– Що допомагає вам, попри все, зберігати психічну врівноваженість?

– Маю маленького племінника, сина старшої сестри, якому невдовзі виповниться два рочки. Це такий промінчик у нашій родині. Завжди, коли почуваюся «на межі», коли енергії не вистачає, то я знаю, що приїду додому, де є Богданчик. Коли з ним побачуся, проведу час, то відчуваю себе щасливою. Звичайно, й уся сім'я також додає сил. Коли я на навчанні, то маю часті телефонні розмови з мамою та сестрами. Підтримують й друзі, зокрема, найкраща подруга Віталія, моя одногрупниця. Вона завжди примчить мені на допомогу та підніме настрій.

– Що чи хто є компасом для вас у житті?

– Це моя сім'я, мої найдорожчі люди. Звіряю свій напрямок у житті, орієнтуючись на них. Вони завжди піклуються про мене, я ж стараюся піклуватися про них. Ми один за одного горою – й це дуже круто.

– Що з власного досвіду можете порадити молодшим колегам, які лише розпочинають студентський шлях?

– Найголовніша порада: аби вони насолоджувалися своїм студентським життям і намагалися втримати в пам'яті всі найкращі моменти цього періоду. Згодом вони дуже зігріватимуть душу та даватимуть натхнення йти далі.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА
Світлина з особистого архіву Катерини ЛІПКИ

Доцентка Наталія ЛІСНИЧУК:

Заступниця ректора з міжнародних зв'язків Наталія Лісничук з 2005 року очолює відділ міжнародних зв'язків Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського. Нині навчальний заклад має 113 закордонних партнерів із 33 країн світу. Досі найтіснішими залишаються взаємозв'язки з вишами Польщі. Впродовж багатьох років ТНМУ скеровував студентів на семестрове або річне навчання в рамках програми Erasmus+ до Вроцлавського медичного університету. Наступного навчального року ця програма триватиме. ТНМУ має багаторічну наукову співпрацю з Академією прикладних наук у Білій Підлясці, Медичним університетом Варшави, університетами Німеччини, Австрії, Канади, Франції. У нашому виші діє програма Visiting professor, у рамках якої щороку провідні закордонні фахівці читають лекції нашим студентам, а також організовують майстер-класи для лікарів-інтернів і викладачів університету. Викладачі та студенти університету беруть активну участь у різних проєктах, які втілюють за фінансової підтримки Євросоюзу та інших міжнародних організацій, зокрема Erasmus+, DAAD, Fulbright Program. Проте сьогодні у «Вітальні» наша розмова Наталією Лісничук стосуватиметься й інших сторінок її життєвого шляху та праці.

«Я ЗАВЖДИ В ОЧІКУВАННІ ЧОГОСЬ НОВОГО»

– Пані Наталіє, впродовж багатьох років ви очолювали центральну науково-дослідну лабораторію ТНМУ. Розкажіть детальніше про роботу лабораторії, про ваші наукові інтереси…

– Мала за честь бути керівницею цього підрозділу нашого університету впродовж 21 року. Команда лабораторії завжди працювала над науковими роз-

П'ятимісячна Наталія ЛЕЩИШИНА (ЛІСНИЧУК) на руках матері Лідії БОЙКО

робками та дослідженнями, які були актуальними для медичної науки й практики. Ці розробки здійснювали за фінансової підтримки МОЗ України. У нас високопрофесійний колектив, моя лабораторна команда володіє всіма методиками проведення досліджень. Але моя місія як керівниці лабораторії полягала в дещо іншому. Я радше ініціатор мозкових штурмів – опрацьовую зарубіжну та вітчизняну літературу, аналізую останні дослідження, нові напрацювання, формулюю тематику, створюю запит на наукову розробку, який потім можна представити в МОЗ чи НАМН України. Це робота, яка вимагає швидкого ритму, бо постійно треба бути на крок попереду. Остання наукова розробка, над якою працював колектив ЦНДЛ, була фундаментальним дослідженням, затвердженим до виконання Національною академією медичних наук України. Експертна комісія, у складі якої 12 профільних вітчизняних фахівців, розглянула нашу пропозицію – доцільність виконання таких досліджень, їх перспективність, практичне значення, важливість застосування певних результатів в подальших наукових дослідженнях, науковій практиці! Заплановані дослідження було виконано, результати оприлюднено в низці наукових публікацій. Залишалося лише відзвітувати про завершення виконаної роботи. Була й призначена дата захисту в онлайн-форматі в МОЗ України – о 10 годині ранку 24 лютого 2022 року. У мене в робочому щоденнику навіть запис про цю подію зберігся. Але… цього дня моє життя, як усіх українців, змінилося назавжди.

– Чи обмежувалася ваша робота в університеті лише наукою?

– Моє життя в університеті було надзвичайно цікавим і різноманітним. Паралельно з науковою діяльністю я обіймала посаду доцентки кафедри анатомії людини впродовж п'яти років. З 2005 року і до цього часу координую міжнародну діяльність університету. 2006 року започаткувала проєкт Міжнародних літніх студентських шкіл.

– Як вам вдавалося це поєднувати?

– Мені було цікаво. Свого часу

Батько Наталії Лісничук – Євген ЛЕЩИШИН

відома письменниця Луїза Хей написала такі слова: «У душі кожного дорослого живе маленька дитина. І доки вона там живе – в людині живе бажання пізнавати щось нове». Гадаю, ця дитина живе в кожному з нас. Саме їй ми зобов'язані щирістю, вмінню дивуватися та пізнава-

Шестирічна Наталія ЛЕЩИШИНА (ЛІСНИЧУК) . Тоді її якраз узяли до музичної школи

ти нове, по-справжньому захоплюватися життям і мати мрії.

«МОЄ ДИТИНСТВО БУЛО ЩАСЛИВИМ»

– Яким було ваше дитинство, про що тоді мріяли? І якою дитиною зростали?

– Моє дитинство було щасливим, тому що мене любили та розуміли, слухали й зі мною розмовляли. Дитячі роки минули в містечку Рокитне на Поліссі, там батьки працювали лікарями в районній лікарні. Тато з мамою багато працювали, а я була дуже непосидючою дитиною й шукала собі пригоди. Одна з них ледь не завершилася трагедією. Я тоді мала лише три рочки. Якось одного осіннього дня зі своїм товаришем – чотирирічним Сашком вирішили подивитися, а що ж там, за нашим будинком. А там, як з'ясувалося, поліські болота, з яких не кожен дорослий може вибратися. Болото мене засмоктало аж до пояса. Коли Сашко зрозумів, що він не зможе мене витягнути власними силами, то побіг за підмогою. На щастя, цього дня моя мама була вдома. Вона витягнула мене й дуже довго відмивала від поліського болота. Найбільше шкода мені було моїх чобітків, які забрало трясовиння. Після цього випадку на сімейній раді вирішили мене чимось зайняти – й уже незабаром я вільно читала. Свою першу книжку пам'ятаю досі – це «Про дівчинку Наталочку, горобчика та червоні черевички». Після того батьки зі мною не мали жодних проблем, хіба не завжди вдавалося їм відібрати у мене книжку. Коли ж мені виповнилося шість років, я вирішила піти до музичної школи. Мене прийняли, сказали, що маю абсолютні слух і відчуття

Бабуся і дідусь Наталії Лісничук – Марія та Михайло БОЙКИ

ритму. Музичні символи, нотний стан засвоїла добре, а от музична термінологія була латиною, тому мамі після роботи, нічних чергувань доводилося транслітерувати мені терміни українською мовою в моїх нотних книгах. Таким чином я запам'ятовувала музичну термінологію.

Мама Наталії Лісничук – Лідія БОЙКО

– Який інструмент облюбували?

– Фортепіано. Я з великим задоволенням займалася. Пригадую, коли ми переїхали до Тернополя й такий великий інструмент у нашій маленькій квартирі не поміщався, то займатися я ходила в актову залу першої міської лікарні. Одного разу, вправляючись у грі, відчула, як хтось зайшов, оглянулася – й побачила тодішнього головного лікаря Василя Шкробота. «Грай, грай, дитинко, я лише послухаю», – мовив він стиха. Потім ще частенько навідувався до мене, коли я шліфувала свої гами та музичні твори, підтримував мій дух і настрій: «Не вийде сьогодні, то вийде завтра, ти головне, не здавайся». Цей життєвий принцип «Не здаватися! Прорвемося!» – був головним і в моїй родині.

– Не виникало бажання йти музичною стежкою?

– Учителі музики радили мені вступати до музичного училища чи консерваторії, але я знала, що моє покликання в іншому. Як батьки, хотіла стати лікарем. Дуже цікавила біологія, зокрема генетика, в ті часи це була особливо прогресивна наука, незважаючи, що радянська система її всіляко намагалася знищити. Отож вступати поїхала до Івано-Франківського медичного інституту. Закінчила із золотою медаллю першу Тернопільську середню шко-

Мабуть, з тієї лисички Турки й почалася любов Наталії ЛІСНИЧУК до тварин і взагалі до всього живого

лу й вважала, що маю всі шанси вступити з першого разу. Ось, гадала, складу один іспит на «відмінно» – й стану студенткою». Впевненості ще додавали знання з біології, вони були в мене десь на рівні студента третього курсу біологічного факультету. Всі мої сподівання розвіялися, коли побачила в екзаменаційному листі «четвірку». Наступного року вже стала студенткою біофаку Львівського тоді державного університету імені Івана Франка, склавши всі три вступні іспити на «відмінно».

«ПОСМІХНИСЯ ЖИТТЮ – Й ВОНО ПОСМІХНЕТЬСЯ ТОБІ У ВІДПОВІДЬ»

«МОЇ ПЕРШІ НАУКОВІ УНІВЕРСИТЕТИ МИНУЛИ У ЛЬВОВІ»

– Доля, очевидно, трохи скоригувала ваші плани, не шкодували про це?

– Жодного разу. Навпаки, навчатися в такому престижному університеті було великим щастям. Більшість моїх викладачів були проукраїнськими. Викладачі були дуже відкритими до студентів, пригадую, як професорка кафедри генетики нас навчала: «Немає потреби заучувати напам'ять формулу нуклеотиду, бо вона є в будь-якому довіднику, а от зрозуміти його роль у житті – значно більша наука». Знаєте, мені взагалі щастило в житті на вчителів, добрих, розумних, які плекали в нас почуття власної гідності, справжнього патріотизму. Такі виховували мене і в моїй рідній Тернопільській середній школі №1. Нас виховували самостійними, гордими, свідомими громадянами України. Звісно, не завжди це відбувалося в повний голос, бо ж, розумієте, які часи тоді були. І бабусину науку теж пам'ятаю. Пригадалося, як увечері, коли ми сиділи біля теплої грубки, вона тихенько співала мені стрілецьких пісень, першою навчила мене нашого гімну «Ще не вмерла Україна», примовляючи: «Наталю, ніколи й ніде не співай їх уголос». До речі, бабусиного рідного брата спочатку забрали до концтабору для свідомих українців в Березу-Картузьку, а потім вже совіти його етапували в невідомому для нас напрямку. Лише через 71 рік ми дізналися, що загинув наш родич у совітському концтаборі в Красноярську навесні 1943 року. Чому я про це розповідаю? Бо історія моєї родини в радянському союзі дуже схожа на історії багатьох інших родин. Ти знав, що можна й що не можна говорити та в якому колі, як оминути незручні питання чи ситуації. І мені це вдавалося. І до комуністичної партії я теж не вступила, хоча настійно рекомендували. А в душі відчувала відразу до цієї системи, яка знищила мою рідну людину, з якою я так в цьому житті й не зустрілася, бо вона була «політитично незручною» для цієї держави.

Наталія ЛІСНИЧУК з найдорожчими внучками Настунею та Наталочкою у Всесвітній день вишиванки

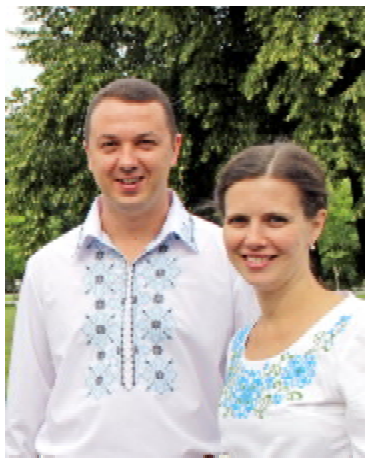
Наталія ЛІСНИЧУК у Центральній науково-дослідній лабораторії

– Хто залишив найвагоміший слід, доклався до вашого формування як науковиці?

– Моєю першою наставницею в науці була завідувачка кафедри генетики Львівського університету імені Івана Франка Олена Максимівна Білокінь. До речі, свого часу кілька років поспіль вона працювала на кафедрі біології в Тернопільському медичному інституті (1957-58 роки). Моїм науковим наставником у нашому університеті став професор Михайло Антонович Андрейчин. Він тоді обіймав посаду проректора. Після тривалої розмови відрекомендував мене тодішньому ректорові. Спочатку працювала на кафедрі біології, а згодом пройшла конкурс і стала молодшою науковою співробітницею новоствореної науково-дослідної лабораторії. Моїм керівником був професор Михайло Степанович Гнатюк. Дуже вдячна йому за те, що він побачив у мені свою учениці, а згодом і представив ректорові як свою наступницю на цій посаді. Михайло Антонович та Михайло Степанович були керівниками моєї кандидатської дисертації.

– Давайте трохи поговоримо про інші напрямки вашої діяльності в університеті, зокрема, волонтерство.

– Волонтерство – це та річ, до якої ти не завжди готовий, але коли воно вже ввійшло в твоє життя, то назавжди. Коли почалося повномасштабне вторгнення, то університет заповнили сотні біженців з Маріуполя, Херсона та інших міст – люди в легенькому одязі, взутті при температурі мінус 10. Від доброчинників ми отримували продукти харчування, ліки, засоби гігієни, одяг. З метою чіткої звітності перед донорами та забезпечення прозорості волонтерської діяльності ми вели облік усього, що отримували та видавали.



Син Наталії Лісничук – Юрій СОРОКА та його дружина Ірина

Золоті медалісти Тернопільської СШ № 1 випуску 1981 р. Крайня праворуч – Наталія ЛЕЩИШИНА (ЛІСНИЧУК)

Створили сайт, де оприлюднювали всю інформацію про діяльність волонтерського центру. Він працює досі. Працівники нашого університету продовжують волонтерити та робитимуть це до перемоги України.

– Чи сумуєте ви за літніми школами, ініціатором і організатором яких були?

– Так, багато гарних спогадів за чотирнадцять років про міжнародні літні студентські школи. У десяту річницю вони отримали своє нове ім'я – TERISS. Власне, у цій абревіатурі англійською мовою й закладено, що це Тернопільські міжнародні студентські школи. Через велику війну літні школи поки що не організовуємо. Проте ми створили волонтерську групу TERISS, до якої увійшли колишні учасники літніх шкіл за всі роки їх проведення. Власне, у абревіатурі англійською мовою TERISS й закладено, що це Тернопільські міжнародні студентські школи. Ми допомагаємо власними коштами нашим захисникам. Запити надходять і до мене безпосередньо, і на волонтерський центр, отож ми, як можемо і чим можемо, намагаємося допомогти всім, хто цього потребує. Це робота, яка не припиниться. В нашій групі – 158 осіб, це мої «калинята», як лагідно їх називаю.

Як я вже згадувала раніше, літні школи почалися ще 2006 року. Цей проєкт тривав 14 років. Пандемія зупинала нас 2019 року, а в липні 2022 року мали відбутися XV (ювілейні) Міжнародні літні студентські школи, але наразі заважає війна. Втім, вірю, що ми обов'язково їх організуємо, нашою згуртованою командою оргкомітету, куди входять колишні наші «калинята», ті, в чиїй душі літні школи залишилися назавжди. Цей проєкт в їхньому серці, душі й вони обов'язково продовжать цю справу. Звісно, всі роки роботи цієї ініціативи, коли в НОК «Червона калина» одночасно перебували 50 наших і 50 іноземних студентів і ще й запрошені, гості, без участі ректорату, фінансової служби, студентського парламенту, господарської служби й уявити не можна. Взагалі ж такий проєкт, був єдиним не лише в Україні, але, мені здається, що й у світі. І я дуже вдячна ректору Михайлу Корді, що завжди нас підтримує. Ми обов'язково повернемося.

СІМ'Я – ЇЇ ВЛАСНИЙ ВСЕСВІТ

– У вас такий напружений графік. Здається, що 24 години на добу вам не завжди й вистачає, але чи залишається час на улюблені заняття?

– Уже розповідала, що дуже люблю читати, щоправда, перевагу надаю паперовим, а не електронним книгам, хоча й такі в мене є. Тримати в руках нове, із запахом друкарні, видання, перегортати живі сторінки це теж, знаєте, насолода. Читаю скрізь, де лише трапляється нагода.

Книги – це моє захоплення, але найбільшу насолоду зараз отримую від спілкування з онучками. Мої великі діти – син Юрій та його дружина Ірина подарували мені чудових, найкращих у світі дівчаток – Настунечку й Наталочку, яких я обожнюю. Мама, син, невістка та внученьки – це мій власний Всесвіт нині, який дає мені неймовірну енергію та бажання жити, працювати, насолоджуватися життям, мати власні бажання, мрії, це найбільше моє щастя в житті. Дуже люблю свою роботу в усіх її вимірах, з науковими досягненнями та невдачами, але моє душа це – родина. Тому найбільша радість для мене – це години, які я проводжу з найріднішими.

Наталія ЛЕЩИШИНА (ЛІСНИЧУК) у день закінчення Львівського університету імені Івана Франка

– Нинішні часи емоційно виснажливі й не завжди людська психіка може таку напругу витримати. Від депресії поганого настрою люди рятуються порізному. Хтось, наприклад, іде на шопінг…

– Лише не я, це заняття не для мене. Можливо, мене не зрозуміють інші жінки, які так релаксують, але для душі в мене є книги, музика. Люблю різну музику – вона змиває весь негатив. Як біологиня можу сказати, що музика налаштовує мозкові хвилі на позитивний лад.

– Про що ваші мрії?

– Єдине бажання – перемоги нашої країни у цій війні. Хочу, щоб мої внучки, як й усі діти України, жили під мирним небом. Це мрія, з якою зустрічаю кожний свій ранок.

Лілія БАСК

ЯКЩО НЕ БУДЕ БІБЛІОГРАФІЇ, ТО БІБЛІОТЕКА ПЕРЕТВОРИТЬСЯ У ЗВАЛИЩЕ КНИЖОК

Ви знаєте, що таке бібліографія та для чого вона існує? Що за дивне запитання? – скажете ви. Звісно, адже багато наших викладачів і студентів часто користуються бібліографічними покажчиками та базами даних, без них просто не обійтися, коли працюєш над науковою роботою. Визначення твердить, що бібліографія – це науковий систематизований опис книг та інших видань із зазначенням вихідних даних.

Утім, директорка бібліотеки ТНМУ Олена Проців, пояснюючи суть роботи бібліографа, вдихає життя в це сухе визначення, і воно постає перед нами у зовсім іншому світлі. Бібліографія – це серце бібліотеки, вона робить бібліотечний фонд доступним для користувачів. Це своєрідний компас у книжковому морі, з якого розпочинається пошук необхідної інформації. Нині у фонді університетської бібліотеки майже 317 тисяч примірників документів: книжок, періодичних видань, авторефератів, рукописів дисертацій. Бібліографи працюють над тим, щоб він став доступним

Надія КРИСЬКІВ, провідна бібліографиня

і корисним для користувачів: описують зміст журналів, монографій, збірників, формують предметний каталог і бібліографічні покажчики для того, щоб можна було легко та швидко знайти потрібну інформацію. «Бібліографічний відділ – це серце бібліотеки, її душа, – наголошує пані Олена. – Якщо не буде бібліографії, то бібліотека перетвориться у звалище книжок, в якому ніхто нічого не зможе знайти».

Завідувачка інформаційно-бібліографічного відділу бібліотеки ТНМУ Наталія Водюк зізнається, що ніколи й не гадала, що їй доведеться мати справу з бібліографією. Роботу в університетській книгозбірні вона почала з абонементу наукової літератури, де працювала від 1994 до 2000 року. Потім чотири роки пропрацювала в читальній залі. Тоді їй більше подобалося живе спілкування з користувачами. А бібліографія – це наукова робота. Але так склалося, що 2004 року очолила інформаційно-бібліографічний відділ. Робота ця непроста, копітка, потребує максимального зосередження, проте якщо бодай раз відчуєш насолоду від того, що шукаєш і знаходиш те, що потрібно, все – бібліографія тебе вже не відпустить. Про це в один голос твердять і Олена Проців, і Наталія Водюк.

«Бібліографія – це справді велика любов, – усміхається пані Наталія. – Ми отримуємо шалене задоволення, коли можемо допомогти нашим користувачам знайти саме ті документи (книжки, журнали, вебресурси), які їм потрібні, підказати, де саме шукати джерело необхідної інформації. Коли викладачі та студенти пишуть наукові роботи, вони ніколи не проходять повз наш відділ. І ніколи не залишаються без відповіді, без допомоги».

Отож, працівники інформаційно-бібліографічного відділу здійснюють аналітичну обробку інформації: описують зміст наявних у бібліотеці документів, формують і редагують електронний та традиційні (паперові) каталоги. Олена Проців зауважує, що певний час між українськими бібліотекарями точилися дискусії, чи варто у XXI столітті все ще користуватися паперовими носіями інформації. Деякі бібліотеки відмовилися від них. «Дуже тішуся, що ми таки зберегли традиційні каталоги, – каже Олена Ярославівна. – Реалії сьогодення, коли, незважаючи на жорсткі вимкнення електроенергії, мусимо продовжувати повноцінно жити й працювати, свідчать, що бібліотечна інформація, яку створюють бібліографи, повинна існувати в усіх формах і на всіх можливих видах носіїв».

Важливою складовою інформаційних ресурсів бібліотеки ТНМУ є Предметний каталог статей з фахових періодичних видань, який акумулює інформацію про зміст вітчизняних фахових періодичних видань з питань медицини та біології. Його наповнення та підтримку здійснюють провідні бібліографи Валерія Гриськів і Надія Криськів. Особливо цікавими й цінними є картотека праць наших викладачів, яку формує бібліограф Валерія Гриськів, та краєзнавча картотека, де відображено публікації про ТНМУ та його працівників, яку підтримує Наталя Водюк. Адже у нашому виші працювали унікальні люди. Час минає, вони відходять у засвіти, та їхні роботи залишилися. Так, у бібліотеці укладено бібліографічні покажчики праць професора Еммануїла Наумовича Бергера, який стояв біля витоків нашого університету, професорів Олени Олексіївни

Олена ПРОЦІВ, директорка бібліотеки ТНМУ

Маркової, Анатолія Івановича Локая, Юрія-Ростислава Теофіловича Коморовського, Івана Олександровича Ситника, Ярослава Івановича Федонюка, Миколи Петровича Скакуна та багатьох інших. «Це наша пам'ять, – наголошує Олена Проців. – Ми намагаємося максимально знайти й зберегти їхні здобутки, щоб усе це залишилося, адже це частина історії нашого університету. Власне, ця меморіальна функція також покладена на бібліографічний відділ».

Для нагромадження спільного банку даних аналітичних описів статей українських і зарубіжних фахових періодичних видань з питань медицини та біології, прискорення процесів бібліографічної обробки документів й отримання реальних переваг сумісного використання бібліографічних ресурсів бібліотека ТНМУ від 2016 року відділ бере участь у створенні Зведеного каталогу медичних бібліотек України, який функціонує на базі Національної наукової медичної бібліотеки України.

Доброю традицією бібліотеки стало проведення екскурсій для першокурсників, мета яких – ознайомити з довідково-бібліографічним апаратом, її інформаційними ресурсами, з бібліотекою як цілісною системою, яка забезпечує доступ до цих ресурсів.

Бібліографи університетської книгозбірні також надають її користувачам численні довідки, допомагають науковцям і студентам з добором документів для наукових робіт. Використання електронних інформаційних ресурсів значно розширює інформаційну базу для довідково-бібліографічного обслуговування та дозволяє краще задовольнити інформаційні потреби користувачів.

А ще бібліографічна служба університетської книгозбірні може допомогти оформити списки посилань до наукових робіт. Нині в Україні діє два національні стандарти оформлення бібліографічної інформації в наукових роботах та 12 міжнародних стилів цитування. Людині, яка щодня з тим не має справи, важко в цьому зорієнтуватися. «Та й не потрібно, – вважає Олена Проців. – Ми завжди готові допомогти нашим науковцям з тим, щоб розібратися у національних стандартах і міжнародних стилях цитування, оформити списки посилань до статей. Це теж робота бібліографів. І це важливо, адже завдання викладача – написати статтю, а наше – допомогти оформити її так, як це вимагає той чи інший журнал».

Крім задоволення запитів користувачів, бібліографи книгозбірні також виконують науково-бібліографічну роботу. Це насамперед укладання бібліографічних покажчиків і посібників, які можна знайти на сайті бібліотеки. 2015 року започатковано серії бібліографічних покажчиків «Вчені Тернопільського національного медичного університету». Наразі їх є вже 17. А науковий доробок викладачів університету за перші десять років його існування, до слова, було вміщено в покажчику «Десять років Тернопільського державного медичного інституту, 1957-1967 роки». Його видання приурочили до 10-річчя інституту. «Цю роботу на той час виконували науковці інституту, – розповідає Наталія Водюк, – а відтак її продовжили наші бібліотекарі. Наразі вийшло три такі покажчики. Зараз ця інформація акумулюється в електронному каталозі бібліотеки, пошук здійснюють за ключовими словами».

Наталія ВОДЮК, завідувачка інформаційно-бібліографічного відділу бібліотеки ТНМУ

Ще один цікавий та дуже потрібний напрям роботи інформаційно-бібліографічного відділу – бібліометрика. Провідний бібліограф Валерія Гриськів відстежує, аналізує та оновлює дані інтерактивної бібліометричної сторінки «Бібліометрика ТНМУ» на сайті університетської книгозбірні, що дозволяє здійснювати моніторинг наукового потенціалу ТНМУ та особистого рейтингу вчених вишу в наукометричних базах Scopus і Google Scholar.

При створенні бібліотеки 1957 року над бібліографічним напрямом трудилися Дарія Омелянівна Климчук, Сабіна Іванівна Венгер і директор Павло Сидорович Герасименко. Саме Сабіна Іванівна Венгер уже 1958 року започаткувала предметний каталог. У бібліографічному відділі також свого часу працювали Олександра Гетьман, Валентина Галушкова, Наталія Григор'єва, Людмила Гнатюк, Валентина Галайчук, Надія Козій, Любов Лущинська.

До слова, перший директор бібліотеки ТНМУ Павло Сидорович Герасименко разом з дружиною Сарою Яківною приїхали у Тернопіль 1945 року, почали працювати в обласній бібліотеці. Сара Яківна й була, власне, засновницею бібліографічної служби Тернопілля. «1957 року Павлу Сидоровичу запропонували очолити бібліотеку новоствореного медичного інституту й, гадаю, що в напрямі бібліографії Сара Яківна багато йому підказувала», – каже Олена Проців.

Нині висококваліфіковані спеціалістки інформаційно-бібліографічного відділу, продовжуючи справу своїх колег, що впродовж десятиліть докладалися до створення книгозбірні, її особливої аури, неповторної атмосфери, натхненно творять дуже корисний контент для нашого університету. Саме так – натхненно. Адже їм надзвичайно цікаво знаходити маленькі зернини інформації, з яких складається загальна цілісна картина. Бібліографія – це й є пошук отих маленьких зернинок.

Як зауважує Олена Проців, зараз інформації в Україні та світі дуже багато, знайти можна чи не все. Та водночас орієнтуватися в цьому морі надзвичайно складно. «Бібліографічний відділ у бібліотеці – це місток між користувачем та інформацією, – підсумовує Олена Проців. – Одне з основоположних завдань, яке ми вбачаємо перед собою – допомогти навчитися орієнтуватися в бурхливому морі інформації, відрізняти справжню інформацію від тієї, якій не варто довіряти, навчити шукати те, що потрібно. Ми завжди підкажемо, навчимо, допоможемо, знайдемо. Заходьте до нас!».

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

ЯК РЯТУВАТИСЯ ВІД СПЕКИ

Нинішнє літо прийшло до нас не лише спекотним, але й дуже вологим. Чергування спеки та гроз створює важкий клімат, особливо для тих людей, які мають проблеми із серцем, яке у спеку потерпає від додаткового навантаження. Судини розширюються, тиск падає, потреба всіх тканин організму в кисні збільшується й серцево-судинна система змушена працювати в аварійному режимі тривалий час. Якщо нічна температура висока, а повітря задушливе, то серцево-судинна система не може відпочити навіть уночі. Як вберегтися від перегрівання та які продукти краще вживати під час спеки, з'ясовували у фахівців.

ЯК ЗАПОБІГТИ ПОГІРШЕННЮ ТА РОЗВИТКУ ТЕПЛОВОГО УДАРУ

– Цього літа відчуваємо прояви зміни клімату на собі, як ніколи раніше. За словами експертів це літо, ймовірно, стане одним з найспекотніших за всю історію спостережень, але воно також може бути одним з найхолодніших літ у майбутньому, – каже **Антоніна Черватюк, асистентка кафедри екстреної та симуляційної медицини Тернопільського національного медичного університету, лікарка медицини невідкладних станів, загальної практики-сімейної медицини**. – Наразі в усіх регіонах спостерігається збільшення звернень людей до медиків після перебування на сонці чи на вулиці, що пов'язане з перегріванням. Особливо високому ризику негативних наслідків сильної спеки піддаються ті, хто працює на відкритому повітрі чи має хронічні захворювання, а також вагітні, діти, люди похилого віку. Метеорологи наголошують, що екстремальна спека спричиняє найбільшу смертність серед усіх екстремальних погодних умов. Від перегрівання є два основних способи захисту. Перший – розширення судин, що перерозподіляє кровотік до шкіри, щоб передати тепло в навколишнє середовище. Другим є потовиділення. Адже коли ми пітніємо, піт випаровується та охолоджує нашу шкіру, а отже, й відповідно й кров, що знаходиться під шкірою. Ця більш прохолодна кров надходить до органів, допомагаючи їм регулювати температуру. Однак ці механізми охолодження не всесильні. Вологість повітря може перешкоджати охолодженню, розширення судин посилює навантаження на серце, одночасно знижуючи артеріальний тиск. Серце має працювати ще сильніше та швидше, що може бути небезпечним для тих, хто має проблеми із серцево-судинною системою, а надмірне потовиділення, особливо без перерви, може призвести до зневоднення та порушення балансу електролітів, тобто солей та мінералів у крові, що водночас зменшує об'єм крові, а отже, й артеріальний тиск, що ще більше посилює навантаження на серце.

Сильна спека та знижена терморегуляція можуть загрожувати тепловим виснаженням, яке проявляється підвищенням температури тіла до 40°C. Головні симптоми – головний біль, спрага, запаморочення, слабкість, короткочасна втрата свідомості та блювання. Це супроводжується дегідратацією та рясним потовиділенням, а також тахікардією й зниженням артеріального тиску. Щоб запобігти погіршенню та розвитку теплового удару, Антоніна Черватюк радить перенести людину в прохолодніше місце, покласти її та трохи підняти їй ноги, зняти тісний одяг, попросити випити охолоджені напої без кофеїну. Охолодити людину можна обприскуючи чи обтираючи прохолодною водою та обмахуючи віялом, продовжувати спостерігати за людиною. Якщо ж не встигли запобігти погіршенню, температура тіла може перетнути позначку 40°C і може настати тепловий удар – найтяжчий прояв перегрівання, коли потрібно надавати екстрену медичну допомогу, тому потрібно викликати «швидку». На цьому етапі організм більше не може регулювати температуру самостійно. Цей стан життєзагрозливий, адже артеріальний тиск знижується й як наслідок – органи не отримують достатньо кисню з кровообігу, що спричиняє в тому числі, пошкодження мозку. Висока температура тіла також може призвести до загибелі клітин, що призводить до органної недостатності, в тому числі ниркової недостатності. Навіть клітини стінок кишківника можуть руйнуватися, пропускаючи бактерії в кровотік. Тепловий удар може призвести до постійної інвалідності або смерті, якщо його не лікувати. Симптомами теплового удару, крім високої температури тіла (40,5°C і більше), є зміни психічного стану або поведінки, такі, як збудження, невиразне мовлення, сплутана свідомість чи непритомність. Шкіра стає гарячою та почервонілою, виникає головний біль, нудота, блювання, прискорене дихання та пульс, можливі судоми й кома. При тепловому ударі потрібно охолодити людину будь-яким доступним методом, наприклад, помістити її в прохолодну ванну чи під прохолодний душ, обприскати чи хоча б протерти обличчя прохолодною водою, розташувати пакети з льодом чи прохолодні рушники на шию, пахви та пахвинну ділянку, накрити людину прохолодними вологими простирадлами, лише не використовуйте накривання грубими тканинами, бо це, навпаки, може утримувати тепло та нівелювати охолодження шляхом випаровування. При блюванні необхідно захистити дихальні шляхи та повернути людину на бік. Якщо постраждалий притомний, то запропонувати йому випити прохолодний напій без алкоголю та кофеїну. Якщо все ж трапилася зупинка кровообігу, тобто людина без свідомості та не дихає ефективно, необхідно проводити серцево-легеневу реанімацію.

Перегрівання (гіпертермія) не є синонімом лихоманки, зауважує Антоніна Черватюк. На відміну від перегрівання, лихоманка виникає через вплив цитокінів на центр терморегуляції, наприклад, під час запалення, і регулюється на рівні гіпоталамусу. Лише у випадку лихоманки доцільно застосовувати жарознижувальні препарати, а от при перегріванні вони не принесуть жодної користі для зниження температури тіла. Лікування перегрівання насамперед спрямоване на швидке зниження температури тіла. Найкраще лікування – це профілактика, тому за можливості перебувайте в прохолодному середовищі, вживайте велику кількість води, уникайте кофеїну та напоїв з високим вмістом цукру, а також робіть регулярні перерви під час фізичних навантажень та загалом бережіть себе.

НЕ ВАРТО ЇСТИ ТЕ, ЩО НАВАНТАЖУЄ ОРГАНИ ТРАВЛЕННЯ

Відома вітчизняна **дієтологиня Оксана Скиталінська** за спеки радить вживати прохолодні напої, а до води додавати трішки солі, особливо за рясного потовиділення. Можна пити Миргородську воду – там сіль. Вода Бон-Буассон має високий pH, тому теж помічна, бо сприяє швидкій гідратації клітин. Чи можна за спеки вживати гарячий чай, часто запитують люди? Так, можна, стверджує дієтологиня, бо він допомагає швидше пітніти й таким чином знижувати температуру тіла. Склянка зеленого чи чорного буде в поміч, у кожному своя користь. Щодо харчування, то краще їсти страви, які швидко засвоюються, на які організму не треба витрачати зусилля та багато травних ферментів. Тут найкраще згодяться овочеві холодні супи – гаспачо з помідорів, холодник, можна без м'яса, але більше варених яєць або трохи вареного дрібно порізаного м'яса, овочеві холодні супи – буряковий чи з різних овочів. Коли спека, зауважує пані Скиталінська, не варто їсти те, що навантажує органи травлення – шлунок, кишківник, підшлункову залозу й печінку: смажені пиріжки, чебуреки, пампухи, смажене м'ясо, рибу, жирне, тістечка з кремами, наваристі бульйони, холодці. Бо така їжа погіршує перерозподіл крові та забирає її від шкіри, капілярів, які здійснюють терморегуляцію (потіння) й спрямовують на травлення. Додатково фахівчиня радить приймати препарати калію та магнію, бо під час високих температур вони втрачаються, що може дати слабкість. Можна у піґулках або ж добавках. Багато калію в овочевому відварі: просто відваріть картоплю, а воду не виливайте. Можна їсти охолоджену запечену картоплю, яка містить теж калій. Ідеальний режим харчування – ранок і вечір, коли прохолодно. Вдень пийте воду, морс, айран, їжте овочі та фрукти, овочеві пюре, охолоджені рагу. Обов'язково треба вживати «протизапальні» фрукти та овочі – ягоди, зелень і хрестоцвіті (салат з капусти або руколи), бо у стресі, а спека – це стрес, організм має нижчу опірність інфекціям. А от від магазинних солодощів варто відмовитися. Торти, випічку, тістечка – поєднання великої кількості нездорових цукрів і насичених жирів, а також трансжирів погано впливають на роботу печінки, мозку, розбалансовують обмін речовин. Чи можна морозиво? Так, але фруктовий лід.

Також дієтологиня радить дотримуватися таких простих правил гігієни, як миття рук перед кожним прийомом їжі, аби уникнути літніх харчових отруєнь, що можуть спричинити важкий стан. Так само не забувати мити всі фрукти, овочі та ягоди. Не припиняйте фізичних навантажень, вони допомагають адаптуватися. Але якщо це не спортзала, де є кондиціонер, то прості вранішні прогулянки, там, де є тінь, гуляти й у вечері. Для регідратації вона пропонує електролітний розчин Регідрон, кілька ковтків якого можна зробити протягом дня або приготувати самим.

Рецепт електролітного напою:

– 1 склянка апельсинового соку (джерело цукрів і калію);

– 1/2 чайної ложки солі;

– 1 чайна ложка питної соди.

Це розчин розводять водою до 1 літра.

Пити по пів чи одній склянці протягом дня.

ЛІТНІ НАПОЇ ДОПОМОЖУТЬ

В азійських країнах здавна у спеку п'ють гарячий свіжозаварений чай, обов'язково зелений. Адже він містить так звані «холодні» елементи, які знижують температуру тіла. Активізуються ці елементи якраз тоді, коли чай саме гарячий. Але дієтологи рекомендують випивати не більше двох горняток зеленого чаю на день, тому що в ньому міститься танін, який має здатність подразнювати стінки шлунка. Гарячий чорний чай не так добре втамовує спрагу. Зелений чай рекомендують пити без цукру. Спрагу також добре втамовує мінеральна вода. При цьому дієтологи радять вибирати воду з мінімальним вмістом мінеральних речовин – така вода краще засвоюється й не спричиняє набряклості. Журавлинний морс не лише втамовує спрагу, а й запобігає захворюванням ясен, допомагає впоратися з інфекціями сечовивідних шляхів. Серед несолодких соків, які краще пити у спекотний літній день, лідирує томатний сік. Він добрий ще й тим, що втамовує і спрагу, і голод.

Лариса ЛУКАЩУК

ПОРЦЕЛЯНОВІ МІНІАТЮРИ ЖІНКИ-ЗАГАДКИ ВАЛЕНТИНИ ПОКОСОВСЬКОЇ

Розповідь про українську порцеляну триває… Так хтось з нас перефразував назву другої частини знаменитих спогадів Юрія Смолича, уважно гортаючи сторінки книги Олени Корусь «Валентина Покосовська. Скульптура та розпис. Баранівський фарфор» (2019).

Олена Корусь – відома дослідниця історії вітчизняного декоративно-ужиткового мистецтва, авторка наукових статей та монографій-каталогів «Фарфор Ольги Рапай», (у співавт., 2015); «Фарфор і кераміка: Владислав Щербина» (2016), «Фарфорові заводи А. С. Бахмутського та А.-Л. Брички, Полонський завод художньої кераміки, XIX-XX ст. (у співавт.). 2019 р. в Інституті мистецтвознавства, фольклористики та етнології ім. Максима Рильського НАН України вона захистила кандидатську дисертацію «Фарфорова пластика України кінця XIX-початку XX століття (тенденції, художні особливості, митці)», яка не лише засвідчила високий фаховий рівень дослідниці, але для багатьох поціновувачів (і для нас!) стала справжньою енциклопедією-маяком у дивовижному світі вітчизняної малої порцелянової пластики. Активна популяризаторка української порцеляни й ентузіастка Олена Корусь є також організаторкою та кураторкою низки мистецьких проєктів. Від 2022 р. вона працює спеціалісткою з інвентаризації фондів колекції фарфору та Музею декоративного мистецтва державних художніх зібрань м. Дрездена (Німеччина).

Книга є логічним продовженням невтомних пошуків авторки в царині порцеляни, започаткованих дисертаційним дослідженням. Як зазначала сама пані Олена в інтерв'ю «Фарфор: ностальгія та нові романтики», що, досліджуючи історію фарфорової пластики, вона зіткнулася з проблемою: «Про багатьох творців ми знаємо дуже мало, на слуху буквально кілька прізвищ. Є такі, про яких є поодинокі згадки в документах заводу, – ім'я та прізвище, приблизний час роботи, і все! А їхні твори живуть у наших домівках».

Роботи Валентини Покосовської також стоять на наших полицях, хоч, можливо, ми й не завжди здогадувалися про це: за радянських часів прізвища авторів не вказували, а зазначали технічні характеристики виробу. Чи не тому Олена Корусь назвала скульпторку «жінкою-загадкою»?

У чому криється загадковість Валентини Покосовської? Авторка спробувала відповісти на це запитання, ретельно студіюючи вцілілі архівні документи, досліджуючи мистецьку спадщину скульпторки-фарфористки, вивчаючи приватні колекції, розшукуючи людей, які особисто знали чи епізодично спілкувалися з майстринею. Зроблено, безперечно, дуже багато. Так, наприклад, якщо в дисертації Олена Корусь визначає мистецький доробок Покосовської в кількості понад 80 одиниць, то вже на теперішній час їй вдалося атрибутувати більше 130 робіт. Окрім того, дослідниця доповнила та уточнила низку біографічних моментів, завдяки чому ім'я Валентини Покосовської, сподіваємося, посяде належне місце в історії українського мистецтва XX століття.

Розпочинається книга коротким «Нарисом про життя» мисткині. Він містить дбайливо зібрану, вивчену й структуровану біографічну інформацію, за лаконічними рядками якої поступово вимальовується силует талановитої художниці, яка, на жаль, покинула цей світ, заледве досягнувши полудня віку.

Валентина Покосовська

Валентина Покосовська народилася 29 січня 1929 р. у місті Суми, хоча рідним містом завжди називала Одесу, куди згодом перебралася її сім'я та де вона пішла в перший клас. Війну 1941-1945 рр. пережила в Омську, куди був евакуйований її батько-службовець. Майже одразу після визволення Одеси родина повернулася в рідне місто.

В. Покосовська. «Оксана з люстерком». 1954. Фото з альбому О. Корусь «Валентина Покосовська. Скульптура та розпис»

1946 р. Валентина закінчила семирічку й вступила до Одеського державного художнього училища. Там вона познайомилася з Миколою Рапаєм, відомим у майбутньому українським скульптором, який розповідав про свою приятельку авторці книги з особливою ніжністю та повагою: «Валя Покосовська була талановитою скульпторкою й доброю, порядною людиною. Маленькою була, симпатичною, але бідолаха – калікою. З дитинства в неї був пошкоджений тазостегновий суглоб, і вона тягнула ногу, ходила з палицею… Валя у нас в оточенні й на старшому курсі була дуже шанованою дівчиною. Мала гострий та рухливий розум, була спостережливою». Але якщо після закінчення училища їхні життєві дороги більше не перетиналися, то дружні й надзвичайно теплі стосунки з всесвітньовідомою українською скульпторкою-фарфористкою Оксаною Жникруп Валентина Покосовська плекала до кінця життя.

Закінчивши училище 1951 року, Покосовська отримала скерування на Баранівський фарфоровий завод, де пропрацювала все життя. Це було її перше й єдине місце роботи! Валентина Покосовська належала до тих митців, чиє життя (приватне чи соціальне) було небагатим на зовнішні події. Вона не була членом Спілки художників, лише іноді брала участь у виставках. Поліомієліт, що вразив її тіло ще в дитячі роки, давався взнаки впродовж усього життя: скульпторка завжди ходила з паличкою, носила спеціальне взуття, так і залишилася самотньою, хоч, як розповідав Олені Корусь скульптор Владислав Щербина, мріяла про сім'ю та дітей. Жила разом з рідною сестрою Надією у фінському будиночку, оточеному розкішним садом, де рясніли малина та полуниця, пишно проростали квіти, а кімнати, як згадувала Леонтіна Лозова, донька О. Жникруп і В. Щербини, були прикрашені розмаїтими рукодільними роботами.

В. Покосовська. «Українка з голубами». 1956. Фото з альбому О. Корусь «Валентина Покосовська. Скульптура та розпис»

І хоч про особисте життя В. Покосовської відомо небагато, та, як зазначає Олена Корусь, «мало зосталося людей, які пам'ятали її й могли б щось розповісти», та залишилися її численні роботи – в приватних колекціях, музейних фондах й експозиціях, добре відомі та

В. Покосовська. «Роздільниця». 1952. Фото Л. Карпінської-Романюк

щойно атрибутовані, а, можливо, й такі, що стануть справжнім відкриттям для мистецтвознавців.

Другий розділ книги присвячений аналізу творчого доробку скульпторки. Варто зазначити, що художні роботи Покосовської трактуються не лише як індивідуальний мистецький феномен, адже вони є вагомою складовою функціонування Баранівського фарфорового заводу й естетичних пошуків колективу працівників.

Трудова біографія Валентини Покосовської розпочалася 14 липня 1951 р. Саме тоді вона була прийнята на посаду скульптора Баранівського фарфорового заводу та майже відразу залучена до підготовки святкувань 150-річного ювілею підприємства.

Період своєрідного учнівства був нею пройдений доволі швидко. Якщо того ж таки 1951 року кілька зразків її авторства відхилила художня рада «Укрфарфорфаянс», то вже скульптури «Капітан» і «Якутка» 1952 р. були затверджені та виробництво їх освоїло. Створена того ж року «Роздільниця» (інші назви – «Дівчина з глечиком», «Дівчина з вазою») тиражувалася як своєрідний подарунковий сувенір-символ Баранівського фарфорового заводу.

Наступне десятиліття – період розквіту мистецького таланту В. Покосовської, який співпав з виробничою активністю підприємства в цьому напрямі, бо, на жаль, вже з 1962 р. Баранівський фарфоровий завод було перепрофільовано та зорієнтовано на виготовлення столового посуду широкого асортименту.

У цей час В. Покосовська освоює й розвиває національні мистецькі традиції, експериментує з формою та матеріалом, розширює тематичний діапазон, створює знакові твори, які увійшли в золотий фонд української порцелянової пластики. Жіночі образи, створені скульпторкою (наприклад, «Негритянка» (1953), «Альпіністка» (1953), «Індіанка» (1956) та інші), – вишукані, тілесно досконалі, захоплюють своє ніжністю, граціозністю та внутрішнім теплом. Саме тому статуетка «Оксана з люстерком/дзеркалом» (1954), створена за мотивами повісті М. Гоголя, увійшла до переліку робіт постійної виставки в Монреалі (Канада, 1961 р.), а «Українку з голубами» (1956) було обрано для виставки-ярмарку в Марселі (Франція, 1961 р.). Експозиція фарфору в Торонто (Канада) 1962 р. поповнилася скульптурною роботою «Соловушка» (1961), яку впродовж тривалого часу експортували.

Важливе місце в мистецькому доробку Валентини Покосовської належить роботам на дитячу тематику, працюючи над якими, вона майстерно обійшла ідеологічну складову та реалізувала уповні свій задум: показати світ дитинства у реальній та казковій площинах. З-поміж низки порцелянових мініатюр особливу увагу привертають такі, як «Червона шапочка» (1953), «Українки», «Кульбаба» (1962) та інші.

В. Покосовська. «Індіанка». 1956. Фото з альбому О. Корусь «Валентина Покосовська. Скульптура та розпис»

Перепрофілювання заводу змусило скульпторку зайнятися проєктуванням художнього оформлення посуду широкого вжитку, але й у цій царині вона зуміла зберегти та розвинути мистецьку оригінальність, працювала й творила цікаво та натхненно, аж доки не відійшла у засвіти на початку 1980 року.

Ігор ГАВРИЩАК,
доцент кафедри української мови ТНМУ,
Олена ПРОЦІВ,
директорка бібліотеки

ЛІКУЄ ПРИРОДА

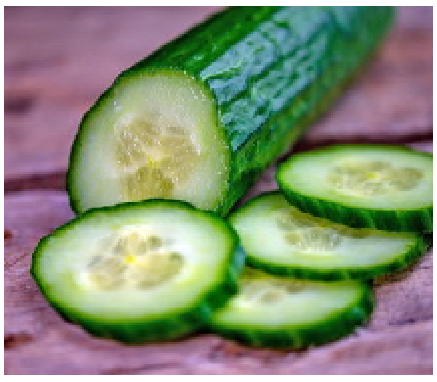
ПРИРОДНИЙ ЕЛІКСИР, ЩО МАЄ ЗДАТНІСТЬ ВИВОДИТИ ШКІДЛИВІ РЕЧОВИНИ

Огірок на 95-97% складається з води, проте це не звичайна вода з крана, а «жива», структурована самою природою, яка має цілющу силу. Вчені з'ясували, що в разі вживання огіркового соку відбувається омолодження всього організму людини. Цей природний еліксир має здатність розчиняти й виводити шкідливі речовини, які роками нагромаджувалися в організмі – травному тракті, печінці, нирках, сечовому міхурі тощо. До того ж він очищає кров від токсинів. Застосування огіркового соку як сечогінного засобу, на відміну від інших, не призводить до втрати організмом калію, сірки, кремнію та інших мікроелементів.

Крім очищення, огірковий сік відновлює кислотно-лужний баланс, зміцнює та поліпшує ріст волосся. Для цього вживають зазвичай суміш соків огірка, моркви, шпинату й салату. При цьому волосся починає рости навіть у разі облисіння. Він також добре діє на пам'ять, стан нігтів і зубів.

«Жива» огіркова вода є чудовою профілактикою атеросклерозу, ішемічної хвороби, нормалізує кров'яний тиск. У разі туберкульозу сік огірка сприяє засвоєнню організмом білків з їжі. Йод, що міститься в цьому соку, організм практично цілком засвоює, що робить огірок корисним для профілактики захворювань щитоподібної залози.

А ще огірок – це своєрідний каталізатор, у суміші з іншим фрешем він посилює корисні якості свого «сусіда». Наприклад, яблучно-огірковий сік поліпшує склад крові й бореться із захворюваннями серцево-судинної системи набагато успішніше, ніж ці два напої, випиті окремо. Дія самого огіркового соку підвищується в комбінації із соками смородини, яблучним, грейпфрутовим (у співвідношенні 2:2:1:1) чи томатним і часниковим (у співвідношенні 20:20:1).



Проте всі перелічені вище цілющі властивості мають лише огірки, вирощені на присадибній ділянці та не удобрені різними хімічними сполуками.

Огірковий сік можна отримати за допомогою сокоробки чи відтиснувши перетертий огірок. Для приготування слід брати свіжі неперестиглі плоди. Шкірку зрізати з них не варто: в ній багато корисних речовин. Випити цілющу воду огірка слід протягом 30 хв. з часу її приготування, потім сік починає втрачати корисні властивості. За добу огіркового соку можна випити до 1 л, але не більше 100 мл за один прийом.

Крім внутрішнього застосування, огірковий сік дуже добре впливає на шкіру обличчя та шиї. Він відбілює, пом'якшує, підсушує та живить – усе залежить від того, яким чином його застосовувати.

Усі жінки знають, як складно боротися зі зморшками на шиї, а ось такий дарунок природи, як огірковий сік допоможе шкіру на шиї підтягнути й освіжити. Для цього на проблемну ділянку шиї треба накласти компрес із соком на 25 хв., опісля змастити шкіру звичайним зволожувальним кремом.

Маска для в'янучої шкіри обличчя: узяти по 1 ст. л. огіркового соку, вершків та води. Збити все в однорідну густу масу й грубим шаром нанести на 20 хв. на обличчя. Потім прибрати маску тампоном, змоченим у трояндовій воді.

Якщо влітку шкіра на обличчі дуже пітніє, можна її освіжити огірковим соком.

У разі набряків, почервоніння та свербіння очей слід прикласти до них ватні тампони, змочені в огірковому соку, чи скибочки звичайного огірка.

На жаль, огірковий сік не має здатності довго зберігатися, тому всі домашні косметичні засоби, до складу яких входить цей складник, можна тримати лише дві доби, після чого потрібно готувати нові. Але його можна заморожувати, зокрема невеликими кубиками. Вранці чи ввечері після умивання чи замість нього корисно протирати такою «огірковою крижинкою» обличчя, це дасть чудовий тонізувальний ефект, а найголовніше – забезпечить зволоження, якого у сезон вітрів і морозів шкірі так бракує.

Лілія ЛУКАШ

БАГАТИЙ НА ЗАЛІЗО АҐРУС

Аґрус ще називають північним виноградом. Але ворсисті ягідки варто цінувати не лише за смак, а й за їх оздоровчі властивості. За вмістом біологічно активних речовин аґрус перевершує малину, вишні, навіть яблука.

Плід в аґрусу – соковита ягода, зеленувата чи жовтувата, чи забарвлена в червонуватий колір, з твердою зовнішньою оболонкою, заповнена драглистою речовиною з численним насінням. В ягодах міститься до 13,5% цукру, органічні кислоти, вітаміни групи В, каротин, солі калію, кальцію, фосфору, міді. Навіть недозрілі ягоди аґрусу дуже корисні.

Тільки-но з'являються зелені кислі-кислі ягідки, як кмітливі господині замість оцту кладуть їх до страв: у салати, борщі. Кислинка дуже приємна, страви смачні й вітаміни вже є (хоча в дозрілому аґрусі вдвічі більше аскорбінової кислоти, тобто вітаміну С, ніж у недозрілому). За вмістом заліза аґрусу поступаються яблука, малина, айва, вишні.

Ця ягода містить багато мінеральних речовин, як-от калій, який дуже потрібен судинам, серцю, усуває набряки. Є в аґрусі йод, вкрай потрібний для нормального функціонування щитоподібної залози. А ще міститься марганець, цинк.

Свіжі ягоди аґрусу, а також варення й джеми з них багаті на залізо, тому корисні в разі недокрів'я, занепаду сил, за гастритів зі зниженою кислотністю.

Хто страждає від геморою, використавши аґрусовий сезон, відчує значне поліпшення. Ягоди згодяться й для того, щоб припинити кровотечі, налагодити роботу місячних.

Наші бабусі давали свіжі ягоди дітям, які відставали в рості та розвитку. Помічний аґрус і в разі хвороб серця, гіпертонії, атеросклерозу, ожиріння. Має м'яку проносну дію, що важливо для тих, хто страждає від закрепів. Дехто з народних цілителів радить вживати свіжі ягоди аґрусу по 100 г тричі на день як жовчогінний та сечогінний засіб.

Зазвичай з оздоровчою метою сік аґрусу п'ють по пів склянки тричі на день до їди. Щодо освітленого аґрусового соку, то через велику кількість пектинів в ягодах без попередньої обробки його дуже важко отримати. Можна приготувати дуже смачні й не менш повноцінні за оздоровчими властивостями соки з м'якоттю. Трішки проварені ягоди перетирають через сито й на дві склянки отриманого соку додають 1 склянку 25% цукрового сиропу. Суміш кип'ятять на слабкому вогні 10 хв. і відразу ж розливають у слоїки способом гарячого розливу.

До речі, пектин сприяє виведенню з організму радіонуклідів, що є актуальним для мешканців України.

АҐРУСОВИЙ СОУС

З цих непоказних ягідок можна приготувати смачний вишуканий соус. Узяти порівну аґрус і часник, почистити, помити, змолоти на млинку для м'яса (подрібнити блендером) і перетерти через сито чи друшляк з малими отворами, щоб видалити кісточки. Додати до смаку солі й отримаємо пікантну суміш. Зберігати часниково-аґрусовий соус краще в холодильнику, а можна поварити протягом 10 хв. і закрити металевими кришками у слоїки. Вживати як приправу до різних страв, мастити на канапки тощо.

Такий соус корисний для гіпертоніків, людей, які перенесли інфаркт, інсульт, хворіють на стенокардію, скаржаться на погану пам'ять. Здоровим людям варто їсти такий соус як джерело вітамінів.

Незважаючи на корисні властивості аґрусу, є й застереження: він протипоказаний за виразки шлунка у стадії загострення, у разі колітів та ентеритів.

КОРОЛІВСЬКЕ ВАРЕННЯ

Складники: аґрус – 1 кг, цукор – 1 кг, горілка – 50 мл, листя вишень – 100 г, ваніль – 0,5 ч. л., лимон – половина, чищені волоські горіхи – пів склянки.

1. Почистити ледь недостиглі ягоди за допомогою шпильки для волосся чи навіть скальпеля, вийнявши насіння. Ягоди помити до й після чищення. Кожну ягідку начинити шматочком підсмаженого волоського горіха чи просто покласти в кожен слоїк жменьку горіхів.

2. У чисті слоїки покласти ягоди, перешаровуючи їх чистими вишневими листочками й шматочками лимона. Залити слоїки з аґрусом і листям окропом на 6 годин.

3. Воду злити та зварити на ній сироп. У сироп додати ваніль і горілку.

4. У гарячий сироп викласти спочатку лише ягоди. Через 10 хв. додати листя. Варити ще три хвилини. Ягоди мають стати прозорими.

5. Розкласти варення у слоїки (вишневе листя та щавель можна теж покласти у слоїк, вони просочуються цукром і бувають дуже смачними) та закрити посудину металевими кришками.

Підготувала Лілія БАСК

ОБ'ЄКТИВ

Денис ГАЛЮЛЬКО, студент медичного факультету Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА

ЮВІЛЕЙ

28 липня відзначає 60-ий день народження доцент кафедри онкології, променевої діагностики і терапії та радіаційної медицини ТНМУ Ігор Мирославович ЛЕСЬКІВ

Вельмишановний Ігорю Мирославовичу!

Сердечно вітаємо Вас з 60-літтям!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після трьох років практичної лікарської роботи, успішно пройшли 34-літній трудовий шлях старшого лаборанта, асистента, доцента кафедри онкології, променевої діагностики і терапії та радіаційної медицини.

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

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 Ігорю Мирославовичу, мирного неба, доброго здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного, щасливого життя.

Хай на життєвій Вашій
довгій ниві
Росте зерно достатку
і добра,
Щоб Ви були здорові
і щасливі,
Щоб доля тільки світлою була!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

ОБ'ЄКТИВ-

(Зліва направо): Юлія ГАНДЗЮК, Інна ФЕДИК та Юлія ДРОЗД, студентки стоматологічного факультету

Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА

Медичні новини зі світу

ЯК МОЗОК КОДУЄ ЗНАЧЕННЯ СЛІВ

Уперше було виявлено, що певні клітини мозку реагують на суть слів. Дослідники зафіксували активність майже 300 нейронів кожного у 10 людей, яким у мозок імплантували електроди для лікування епілепсії. Лише кілька нейронів спрацьовували на кожне слово, коли учасники слухали короткі речення. Слова, які належать до схожих категорій (дії, їжа чи тварини), а також слова, які можуть бути пов'язані (наприклад, «качка» та «яйце»), викликали подібну мозкову активність. Певною мірою дослідники могли визначити, що чують люди, спостерігаючи за активацією їхніх нейронів.

ПЕРШІ ПРАВИЛА ДЛЯ МОДЕЛЕЙ ЕМБРІОНІВ, ВИРОЩЕНИХ У ЛАБОРАТОРІЇ

Дослідники зі Сполученого Королівства опублікували добровільний кодекс практики для вчених, які працюють з моделями людського ембріона. Він забороняє імплантувати моделі ембріонів у матку живої людини чи іншої тварини, але не встановлює фіксований часовий ліміт щодо того, як довго моделі можна вирощувати в лабораторії, як пропонували деякі інші країни. «Керівні засади та рекомендації розумні, обережні та орієнтовані на майбутнє», – каже біолог зі стовбурових клітин Джейкоб Ганна.

НОВІ РОЗВ'ЯЗАННЯ СОЛОНОЇ ПРОБЛЕМИ

Дослідники шукають нові способи видалення солі з води, адже прісні води у світі стають солонішими, а промисловість виробляє більше солоних відходів. Сучасні методи часто є енергоємними чи створюють проблемні відходи. Деякі вчені використовують електрику, щоб витягнути сіль з води через спеціальні мембрани. Інші працюють з розчинником, який затримує воду, але не сіль. Оскільки виробники акумуляторів вимагають солей, багатих на літій, майбутні компанії з опріснення води можуть навіть отримувати прибуток від продажу солі, одночасно пропонуючи чисту воду як безкоштовний побічний продукт.

ЧОМУ РИЗИК РАКУ ЛЕГЕНІВ ЗНИЖУЄТЬСЯ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ

Клітини легень у старих мишей поводяться так, ніби вони мають дефіцит заліза, що обмежує їхню здатність до швидкого розвитку раку. Це може пояснити, чому пухлини легень у старих мишей менші, ніж у молодих мишей. Білок, який впливає на метаболізм заліза у мишей, також існує й у людей, що може вказувати на те, чому люди, які старші 75 років, мають меншу ймовірність захворіти на рак легенів . Але важливо зазначити, що рак у мишей раптово виник у результаті генетичного перемикання: в людей мутації, які викликають рак, зазвичай нагромаджуються протягом десятиліть, твердить молекулярний онколог Ана Гомес.

ЧОМУ НЕЙРОБІОЛОГИ ПОВИННІ ВИВЧАТИ РЕЛІГІЮ

Чотири автори – психологи, нейробіологи та медики – закликають різних науковців допомогти створити «нейронауку релігії». Соціологи вже давно вивчають безліч способів, якими віра може впливати на поведінку людей, але ці автори стверджують, що нейробіологи неохоче досліджують, як переконання людей впливають на їхній мозок, і навпаки. Вони рекомендують спиратися на те, що вже відомо із соціальних наук, і застосовувати вже відомі інструменти нейронауки, як-от візуалізація мозку, або новіші інструменти, наприклад, віртуальну реальність чи психоделічні препарати. дослідники зазначають, що багато людей використовують медитацію або молитву, щоб упоратися з болем і залежністю, а краще розуміння залучених у цьому мозкових процесів може допомогти як релігійним, так і нерелігійним людям.

«РЕДАКТОР ЕПІГЕНОМА» БЛОКУЄ ШКІДЛИВІ БІЛКИ

Інструмент молекулярного редагування, який досить малий, щоб його можна було доправити в мозок, обіцяє запобігти пріонним захворюванням (рідкісної, але смертельно небезпечної групи нейродегенеративних розладів). Система, відома як «пов'язаний гістоновий хвіст» для аутоінгібування вивільнення метилтрансферази (CHARM), змінює «епігеном», набір хімічних міток, які прикріплені до ДНК і впливають на активність генів. У мишей CHARM заглушив ген, який виробляє хвороботворні білки в більшості нейронів мозку, не змінюючи послідовності гена. «Ця система є першим кроком до розробки безпечного та ефективного «одноразового» лікування для зниження рівня шкідливих білків, які спричиняють пріонні захворювання», – каже біоінженер Мадлін Віттакер.

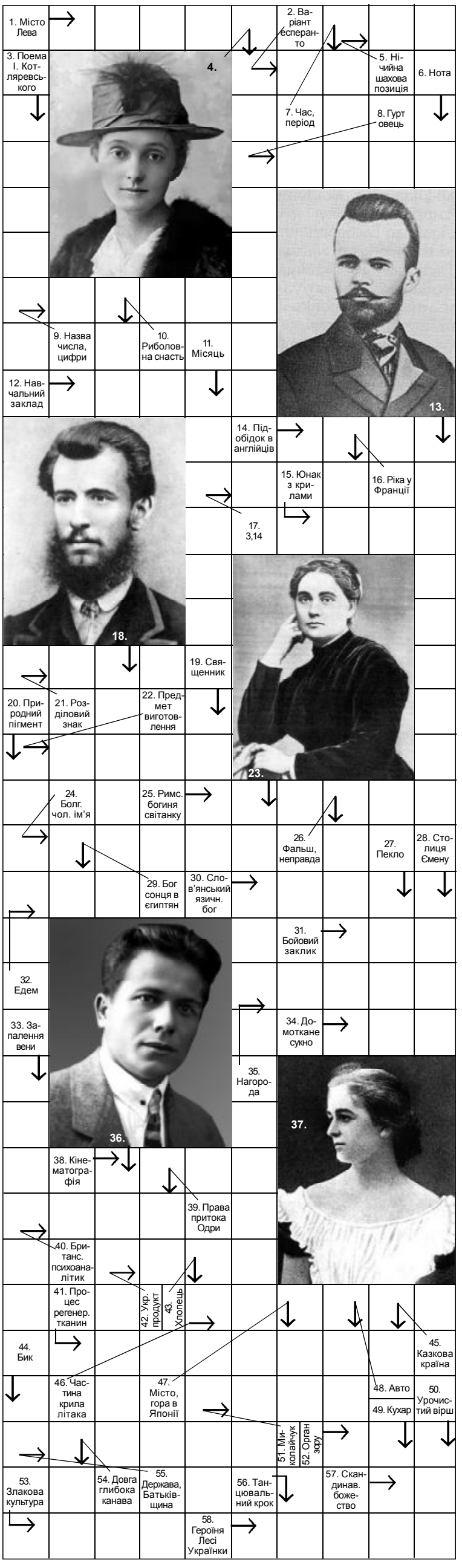
БІОНІЧНА НОГА РУХАЄТЬСЯ ЯК ПРИРОДНА КІНЦІВКА

У невеликому клінічному дослідженні за участю 14 людей з ампутацією гомілки учасники, які перенесли операцію зі створення нейронного інтерфейсу, змогли ходити швидше, ніж ті, хто мав протези, керовані стандартними роботизованими алгоритмами. «Хоча кінцівка зроблена з титану, силікону та всіх цих різноманітних електромеханічних компонентів, кінцівка виглядає природною й рухається природним шляхом навіть без свідомої думки», — сказав біофізик і співавтор дослідження Г'ю Герр. Герру ампутували обидві ноги після того, як він потрапив у хуртовину 1982 року. Він каже, що сам розгляне можливість використання інтерфейсу.

Добірку підготовлено за матеріалами Nature Briefing

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети



Відповіді на сканворд, вміщений у № 13 (606), 2024 р.

1. Лелека. 2. Реверс. 3. Лев. 4. Кір. 5. Чіпка. 6. Болонка. 7. Чабан. 8. Нона. 9. Басенджі. 10. Пілон. 11. Стрий. 12. Бамбук. 13. Мур. 14. Ора. 15. Осло. 16. Ор. 17. Ікло. 18. Бра. 19. Яга. 20. Ял. 21. Ага. 22. Бріар. 23. Го. 24. Сором. 25. Ірбіс. 26. Тіара. 27. Ом. 28. Маламут. 29. Суп. 30. Атом. 31. По. 32. Атол. 33. Романтик. 34. Аборт. 35. Босерон. 36. Бігль. 37. Ода. 38. Рана. 39. Байда. 40. Гідра. 41. Дір. 42. Ксеня. 43. Одер. 44. Ера. 45. «Марічка». 46. Яхта. 47. Орда. 48. Па. 49. Хаскі. 50. Орач. 51. Пі. 52. Іво. 53. Ар. 54. Ас. 55. Сі. 56. Рік. 57. Кіа. 58. Бор. 59.Ва.