

МЕДИЧНА КАДЕМІЯ

№ 4 (621)
ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ
21 лютого 2025 року



СЛАВЕТНІ

СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

ІМ'Я, ЯКЕ ЗБЕРІГАЄТЬСЯ У СЕРЦЯХ

ВЕЧІР ПАМ'ЯТІ
ПРОФЕСОРА ЯРОСЛАВА ГОНСЬКОГО

У стінах Тернопільського національного медичного університету відбувся вечір пам'яті, присвячений видатному біохіміку, доктору медичних наук, професорові та колишньому завідувачу кафедри біохімії Ярославу Івановичу Гонському. Цьогоріч йому могло б виповнитися 95 років. Захід, організований колективом кафедри медичної біохімії, зібрав студентів, викладачів, колег, а також вихованців професора, які продовжують його наукову справу.

ЛЮДЯНІСТЬ, НАУКА ТА ПАТРІОТИЗМ

Вечір спогадів розпочали символічно – з духовного гімну «Боже великий єдиний» у виконанні університетського хору. Ця пісня глибоко передала патріотичний дух професора, який завжди вболівав за Україну. Донька Ярослава Івановича – Наталія Гонська урочисто запалила свічку пам'яті, додаючи заходу особливої щемливості.

Ректор ТНМУ, заслужений діяч науки і техніки України, доктор медичних наук, професор Михайло Корда поділився своїми спогадами. Він згадав першу зустріч з Ярославом Івановичем, коли був його аспірантом.

«Пригадую наше знайомство. Я тоді навчався на шостому курсі, це був 1987 рік. Професор Михайло Андрейчин привів мене у кабінет до Ярослава Івановича як потенційного аспіранта кафедри. Ярослав Іванович дуже зрадів, адже вже звертався у науковий відділ з проханням, щоб дали йому аспіранта. Радо зустрів, розповів, чим займається кафедра. І так ми з Ярославом Івановичем працювали пліч-о-пліч 29 років. Спершу він був керівником однієї дисертації, потім консультантом, зрештою, ми були колегами. Професор Гонський був водночас вимогливий викладач, блискучий лектор. Пригадую період, коли Ярослав Іванович написав один з перших україномовних підручників «Біохімія людини». Студенти донині черпають з цієї книги мудрість і знання. Ярослав Іванович горів науковою роботою. Він дуже радів, коли бачив, як на кафедрі всі працювали, були увімкнені всі апарати, як панувала наукова метушня», – поділилася своїми думками Михайло Корда.

Наталія Гонська, донька професора, розповіла про батька як про люблячого сім'янина та великого патріота. «Мій батько все життя прожив у любові до своєї сім'ї, країни та науки. Він завжди залишався романтиком, який бачив прекрасне навіть у найменших речах.

Його патріотизм був відчутний у кожному кроці, навіть у рішенні вступати до інституту у вишиванці», – поділилася пані Наталія.

Цікаво, що у студентські роки Ярослав Гонський блискуче склав усі іспити, але



Свічку пам'яті про свого батька – професора Ярослава Гонського запалює Наталія ГОНСЬКА

через свою патріотичну символіку не був одразу зарахований до інституту. Втім, це не зупинило його на шляху до науки. Після служби в армії він вступив до медичного закладу, що стало початком його славетної кар'єри.

«Тато зростав у селянській сім'ї, дуже шкодував свою маму, яка була круглою сиротою, неграмотною, родина видала її заміж у 14 років за заможного селянина, мого діда. Вони прожили в мирі та спокої все життя. Любові до своєї країни, великому патріотизму Ярослав Гонський завдячує своєму батькові.

(Продовження на стор. 2)



Анна ХМЕЛЬНИЦЬКА, студентка п'ятого курсу медичного факультету.

Стор. 5

У НОМЕРІ

Стор. 3

РОБИТЬ ДЛЯ СВОЄЇ КРАЇНИ ВСЕ, ЩО МОЖЕ, – ЛІКУЄ, ДОБРОДІЄ, ЗАРЯТОВУЄ

Відбулася церемонія нагородження переможців конкурсу «Людина року-2024». Особливо приємно, що у списку лавреатів – доцентка кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією ТНМУ, волонтерка, голова Тернопільського осередку Всеукраїнського громадського об'єднання «Медики Майдану» Тамара Воронцова.



Стор. 4

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВІД ВИСОКОКЛАСНИХ ФАХІВЦІВ

Понад пів року минуло, як у нашому університеті створили Центр ментального здоров'я. Незважаючи на свій юний вік, він став гарною підтримкою для тих, кому необхідна психологічна опора. Її ж у нинішні часи війни потребує чимало людей. Новостворений центр є ще й гарним майданчиком для волонтерства, часті гості тут викладачі та студенти вишу, учасники громадської організації «Мій світ».



ІМ'Я, ЯКЕ ЗБЕРІГАЄТЬСЯ У СЕРЦЯХ

ВЕЧІР ПАМ'ЯТІ ПРОФЕСОРА ЯРОСЛАВА ГОНСЬКОГО

(Закінчення. Поч. на стор. 1)
Мій дід знав німецьку та польську мови, іврит, умів говорити по-угорськи. В його домі завжди було людно, збиралося чимало інтелігенції, представників «Просвіти». Тож мій батько зростав у цьому освітньому середовищі. Якось підкреслив, що схоже виховання було й у Івана Горбачевського», – наголосила пані Наталія.

До розповіді долучилися син професора Ігор Гонський та онук Юлій, які перебувають за кордоном, але продовжують наукову спадщину Ярослава Івановича. Ігор Гонський наголосив на важливості засад свого батька: чесності, працьовитості та прагненні до знань. Онук Юлій пригадав, як дідусь навчав його людяності, а також раціональному мисленню. Дідусеві настанови допомагають молодому науковцю досягати поставлених цілей.

Чимало теплих слів прозвучало від колег і вихованців професора.



кого національного медичного університету Степан Генік, заслужений діяч науки і техніки України, професорка, завідувачка кафедри біологічної та медичної хімії імені академіка Г.О. Бабенка Ганна Ерстенюк, професор, доктор біологічних наук, почесний професор ТНМУ Михайло Калинський поділилися історіями про дружбу, наукові здобутки та непересічний педагогічний талант Ярослава Івановича. Завідувачка кафедри медичної біохімії ТНМУ Світлана Підручна та перша завучка кафедри Любов Рубіна згадували його як вимогливого, але справедливого керівника, який надихав своїх колег і студентів на нові звернення.

Особливо пам'ятними були спогади про те, як професор Гонський наполягав на високих стандартах у викладанні та науці. Він був ініціатором проведення унікальних наукових експериментів і завжди мотивував студентів знаходити нові підходи до досліджень. «Його лабораторія завжди кипіла роботою, і це був приклад для всіх нас», – згадувала професорка Світлана Підручна.

Випускник ТНМУ, пластичний хірург, засновник Valikhnovski Surgery Institute Ростислав Валіхновський з трепетом згадував лекції професора: «Його лекції були неймовірно захопливими. Він не лише передавав знання, але й вміння мислити критично, знаходити істину в найскладніших питаннях». Пан Ростислав також підкреслив, що завдяки професорові Гонському багато студентів обрали шлях науковця.

були неймовірно захопливими. Він не лише передавав знання, але й вміння мислити критично, знаходити істину в найскладніших питаннях». Пан Ростислав також підкреслив, що завдяки професорові Гонському багато студентів обрали шлях науковця.



Перша завучка кафедри Любов РУБІНА згадували професора Ярослава Гонського як вимогливого, але справедливого керівника

Цікавим був виступ проректора з наукової роботи ТНМУ, доктора біологічних наук, професора Івана Кліща. Іван Миколайович, розповідаючи про їхнє знайомство з професором Гонським, наголосив на його

тонкому почутті гумору, найбільше вчений любив жартувати й над собою. Як доказ показав неймовірне відео, коли у цій же залі Ярослав Іванович святкував своє 70-річчя. У приміщенні запанувала тиша. З екрана мовив сам професор, зі своєю широю усмішкою, теплим словом. Дуже зворушливо, подячно звертався до своєї дружини, яка незмінно сиділа поруч і підтримувала його, а ще – з настановою до майбутніх науковців, що потрібно любити те, що робиш, тоді неодмінно буде успіх.

Спогадами також поділилися завідувачка кафедри фармації ФПО ТНМУ, професорка Людмила Фіра, доцентка кафедри фармацевтичної хімії ТНМУ Марія Михалків, кандидат медичних наук, науковий співробітник університету м. Торонто Руслан Кубант, доцентка кафедри екології Львівського національного університету природокористування Ірина Соловдзінська, доцентка кафедри патологічної фізіології Львівського національного медичного університету ім. Данила Галицького Оксана Матолінець.

ПОВЕРНУВ ІЗ ЗАБУТТЯ

Окрім наукової діяльності, Ярослав Іванович залишив глибокий слід у громадському житті. Він був ініціатором присвоєння нашому університету імені Івана Горбачевського, створення садиби-музею вченого у селі Зарубинці Збарзької міської громади, організатором «Горбачевських читань», видав, зокрема, книги «Іван Горбачевський у спогадах і листуваннях» і «Брати Горбачевські». Його численні публікації досі є джерелом натхнення для науковців.

Присутні на вечорі пам'яті дізналися також про гуманізм професора: він ніколи не забував про своїх учнів, допомагав їм у складних життєвих ситуаціях і завжди прагнув підтримати їхній розвиток.



Ректор ТНМУ, професор Михайло КОРДА: «З професором Ярославом Гонським працювали пліч-о-пліч 29 років»

які продовжують його справу. Пам'ять про цю людину живе в серцях усіх, хто мав честь знати його та працювати поруч з ним.

Вечір пам'яті Ярослава Івановича Гонського став не лише даниною поваги до великого вченого, але й натхненням для сучасних студентів і молодих науковців,



Спогадами про професора Ярослава Гонського ділиться завідувачка кафедри фармації ФПО ТНМУ, професорка Людмила ФІРА

які продовжують його справу. Пам'ять про цю людину живе в серцях усіх, хто мав честь знати його та працювати поруч з ним.

**Зоряна ТЕРЕЩЕНКО
Світлина авторки**



Проректор з наукової роботи ТНМУ, професор Іван КЛІЩ наголосив на тонкому почутті гумору професора Ярослава Гонського

сора. Професорка, колишня завідувачка кафедри фармакології Івано-Франківського національного медичного університету Ярослава Гудивок, професор, колишній завідувач кафедри судинної хірургії Івано-Франківсь-

НА СТРУНАХ ДУШІ

ПАМ'ЯТІ ГЕТЬМАНА ОЛІФЕРА ОСТАПОВИЧА ГОЛУБА-СТЕБЛІВЦЯ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ

*Задаймо, браття, давнину,
Старих часів життя суворе,
Звитяжну битву не одну
Й поразок непоправне горе.
Йшли предки наші, козаки,
У бій кривавий за свободу,
Безсмертну славу навіки
Здобули нашому народу.*

*Оліфер Голуб – без прикрас –
З шляхетного Стеблєва роду.
Із Конашевичем нераз
Звитяжно повертаєсь з походу.
З Сагайдачного гнізда увись злетів
Для слави й честі свого роду.
Тому на раді козаків
Отримає булаву як нагороду.
Тверді у нього воля і рука,
Боєць сталевого гатунку.
Від гострої шабляки козака
Не було супостатам порятунку.*

*Нераз на чайках з козаками
По морю Чорному гуляв.
Від їх шабель щербилусь ятагани
І ворог з поля бою утівав.
Шагін-Гірею на підмогу
В борні за ханський трон в Криму
Із Дорошенком вирушив в дорогу.
Вісімдесят і три було тоді йому!
Бій розпочався під Кафюю.
І знову шабля все крушила!
Однак наклав Оліфер головою*

*Ворожа куля грудь йому
пробила.
Добре дерево дасть добрий
плід,
Як сказано у мудромому Писанні.
Григорій, внук, за дідом еслід
Бунчужним був він при
гетьмані.
Хоч тіло німецьке, та сильний
дух!
І образ чернеця прийнявши,
Він на Афоні заснував наш
скит,
Послушників із козаків собі
набравши.*

*І «Чорний Вир» отримав назву
скит
Від трьох річок, що виром
об'єднались.
Де зберігався український
манускрипт,
В молитві щиро Богу
поклонялись.
А нині келія Архангелів Святих
Молитвою єднає українців.
Й козацький дух вирує в них
І ми здолаємо ординців.*

**Ілля ГЕРАСИМЮК,
професор ТНМУ**

Редактор Г. ШОТ
Творчий колектив: Л. ЛУКАЩУК,
З. ТЕРЕЩЕНКО
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 точністю
викладених фактів
відповідає автор.
Редакція не завжди
поділяє позицію
авторів публікацій.

R30-03952

Газета виходить
двічі на місяць
українською мовою.
Обсяг – 2,5 друк. арк.
Наклад – 1000 прим.
Замовлення № 31

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

РОБИТЬ ДЛЯ СВОЄЇ КРАЇНИ ВСЕ, ЩО МОЖЕ, – ЛІКУЄ, ДОБРОДИЄ, ЗАРЯТОВУЄ

24 роки поспіль на Тернопільщині визначають лавреатів конкурсу «Людина року». Засновниками цього проєкту є громадські організації, як-от спортивно-мистецький та духовний центр «Моя Україна», а також редакція найстарішої в області газети «Вільне життя плюс».

Церемонію нагородження переможців конкурсу «Людина року-2024» організували 16 лютого у Збаразькому замку. Тут в урочистій обстановці статуетку Ніки, пам'ятну медаль і свідоцтво лавреата отримали 11 осіб. Особливо приємно, що у списку нагороджених – доцентка кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією Тернопільського національного університету ім. Івана Горбачевського, волонтерка, голова Тернопільського осередку Всеукраїнського громадського об'єднання «Медики Майдану» Тамара Воронцова.

Представив шанованому товариству переможницю конкурсу, мовлячи добрі слова, медичний директор Тернопільської міської лікарні швидкої допомоги, доцент кафедри медицини катастроф і військової медицини

робляти робочий стаж на відомому в ті часи підприємстві «Ватра». Після закінчення вишу отримала спеціальність «Педіатрія», вступила та завершила навчання в клінічній ординатурі, згодом захистила кандидатсь-



Переможницю конкурсу «Людина року-2024» Тамару ВОРОНЦОВУ відрекомендує медичний директор Тернопільської міської лікарні швидкої допомоги, доцент кафедри медицини катастроф і військової медицини Петро ЛЕВИЦЬКИЙ

фебри дитячих хвороб з дитячою хірургією Тернопільського національного медичного університету. Її філософія життя співзвучна з висловом відомого політика Джона Кеннеді, який під час інавгурації сказав: «Не питай, що твоя країна може зробити для тебе, запитай, що ти можеш зробити для своєї країни». От і вона робить для своєї країни все, що може – лікує, добродіє, заряджує. Її добротинну діяльність поділяє чоловік Ігор та син Олексій, який служив у лавах ЗСУ.

Волонтерський шлях лавреатки почався з Революції Гідності: «Пригадую, як зустрів Тамару Воронцову 2013 року, коли розпочалися протести на столичному Майдані й вона приїхала сюди надавати допомогу пораненим і хворим, – пригадує Петро Левицький. – Одним з місць нашої дислокації було приміщення Київської міської держадміністрації, де

на другому поверсі розташували медичний пункт. Робота тривала цілодобово, але я повсякчасно бачив там Тамару Олександрівну. Чоловікам там тяжко було, звідки ж у неї тоді бралися сили?».

Восени 2014-го, коли почала формуватися спільнота волонтерів для добровільних бригад і підрозділів ЗСУ, Тамара Воронцова розпочала активну діяльність. За всі роки російсько-української війни залишилися найбільш відчайдушні, ті, для яких підтримка певних військових підрозділів чи медичних закладів, є метою життя.

Активними помічниками у волонтерстві є студенти, яких навчає Тамара Олександрівна. Перша акція мала назву «Відмовся від кави – зігрій бійця», а згодом було ще багато таких заходів. Петро Левицький пригадує, як Тамару Воронцову обрали головою Тернопільського осередку Всеукраїнського громадського об'єднання «Медики Майдану» й вона розширила обріє своєї волонтерської праці – налагодила контакти з колиш-

німи одногрупниками, студентами, які зараз мешкають за кордоном. Так почала надходити гуманітарна допомога для фронту та шпиталів з різних країн. «Якось я побував у її помешканні, а там повсюди – пакунки з медикаментами, речами для наших захисників, які вона разом з чоловіком сортувала та відправляла на фронт. Часто разом з військовими їздила на позиції нашої армії та власноруч передавала гуманітарні вантажі військовим».

Від імені ректора Тернопільського національного університету ім. Івана Горбачевського Тамару Воронцову привітав професор Андрій Цвях: «Тамара Олександрівна фактично заклала підвалини волонтерського руху в нашому виші, вона є гордістю медуниверситету. Великі вітання від ректора ТНМУ Михайла Михайловича Корди з побажаннями здоров'я, натхнення та віри у нашу Перемогу».

А ще Тамара Воронцова малює ікони. Цей дар відкрила у собі не так давно, але вже має значні успіхи, про які розповіла на урочистостях її творчий наставник – художник, заслужений майстер народної творчості України Володимир Шерстий. У доробку Тамари Олександрівни нині вже шість іконописних робіт.

«Шановне товариство, організатори конкурсу! Велика вдячність за те, що ви обдарували мене таким високим званням. Хоч також подякувати спонсорам з усього світу, які є волонтерами вже багато років. Нинішню нагороду розділяю зі своїми колегами, студентами, друзями та родиною, яка завжди у цій справі поруч. Без мого чоловіка, який з 2014 року переносив уже стільки пакунків з гуманітарною допомогою, я не знаю, чи впоралася б. Вдячна небесним покровителям, які дали добро нам на цю почесну місію та прикривають своїм омофором. Доки існує цей ланцюжок милосердя, добра, наші хлопці живі, а з ними й ми всі. Україна обов'язково вистійть», – мовила у своєму подячному слові на церемонії нагородження лавреатів конкурсу «Людина року-2024» доцентка ТНМУ, волонтерка Тамара Воронцова.



Іконописець, заслужений майстер народної творчості України Володимир ШЕРСТІЙ вітає переможницю конкурсу «Людина року-2024» Тамару ВОРОНЦОВУ

Петро Левицький. Він розповів про здобутки Тамари Воронцової, її шлях у волонтерство та поділився власними спогадами. «Сьогодні маю за честь представити сміливу жінку, в житті якої є особливе покликання – допомагати, рятувати, підтримувати. Незважаючи на зовнішню тендітність і ніжну душу, я називаю її «сталеву жінкою», бо, утримуючи волонтерський фронт, своїми діями вона доводить: «Для українських жінок немає нічого неможливого».

Тамара Воронцова народилася у Полтаві, але вважає, що в неї дві малі батьківщини – Тернопіль та Полтавщина. З дитинства цікавилася медициною, хотіла стати лікарем і водночас зреалізувати мрію своєї мами. Але в Тернопільський медичний інститут, який був якраз навпроти її будинку, вступила не одразу. До цього довелося за-

ку дисертацію. З 1994 року пані Тамара в команді науковців ка-



Лавреатка конкурсу «Людина року-2024» Тамара ВОРОНЦОВА у колі рідних, друзів, колег, які приїхали на церемонію, щоб її привітати

**Лариса ЛУКАШУК
Світлини Миколи ШОТА**

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВІД ВИСОКОКЛАСНИХ ФАХІВЦІВ

Понад пів року минуло, як у нашому університеті створили Центр ментального здоров'я. Незважаючи на свій юний вік, він став гарною підтримкою для тих, кому необхідна психологічна опора. Її ж у нинішні часи війни потребує чимало людей.

Новостворений центр є ще й гарним майданчиком для волонтерства, часті гості тут викладачі та студенти вишу, учасники громадської організації «Мій світ».

«Похід до психолога – це безпечно й не так страшно, як дехто гадає, – каже Юлія Венгер, психологиня Центру ментального здоров'я. – В нас можна отримати консультацію психіатра, відвідати сеанси психотерапії, а також скористатися послугами психолога».

Висококваліфіковану допомогу надають фахівці кафедри психіатрії, наркології та медичної психології ТНМУ: директорка центру, професорка Олена Венгер, доцентка Ольга Люта, психологині Тетяна Гусева та Юлія Венгер. Спеціалісти використовують різні види психотерапевтичного впливу – індивідуальну та групову психотерапію, сеанси біосугестивної терапії, терапію з допомогою метафоричних асоціативних карт, арт-

тент кафедри психіатрії, наркології та медичної психології Володимир Біловус.

Якщо мовити мовою статистики, то з часу створення центру тут надали 675 консультацій



Заняття з арт-терапії у Центрі ментального здоров'я проводить професорка Олена ВЕНГЕР

внутрішньо переміщеним особам. Чимало військовослужбовців, серед яких є й ті, які перебувають на лікуванні, отримали тут послуги, молоді люди із синдромом Дауна та їхні батьки мали 80 консультацій. 2790 консультацій провели

зустріч викладачів нашого університету – «Група рівних» з психологами, на якій вони апробували терапію за допомогою метафоричних асоціативних карт, поспілкувалися та визначили плани на наступні зібрання. Лекцію «Психічне здоров'я через медитацію» та психотерапевтичну практику zorganizував для викладачів і студентів центру доцент кафедри психіатрії, наркології та медичної психології Володимир Біловус.

Присутні могли більше дізнатися про цей потужний метод психотерапевтичного впливу, визнаний Всесвітньою організацією психіатрів як найкращий для збереження ментального здоров'я, та попрактикувати разом зі спеціалістом.

Щотижня у Центрі ментального здоров'я відбуваються зустрічі студентів ТНМУ з психологом, на яких вони можуть відверто поспілкуватися зі спеціалістом, спробувати розмаїті психологічні техніки,

аби краще зрозуміти власні емоції, приховані думки та знайти вирішення внутрішніх конфліктів. У центрі широкий арсенал інструментів психотерапевтичного впливу, тож кожен обирає те, що йому найбільше до душі.

Більшість відвідувачів відчуває позитивний ефект від сеансів індивідуальної психотерапії. «Це один з найдієвіших засобів для покращення та збереження психічного здоров'я, особливо під час війни», – каже психологиня Юлія Венгер.

Щоденні травматичні події – стреси, психотравмувальні ситуації нагромаджуються й людина інколи не в змозі самостійно їх подолати. Психотерапія ж дуже допомагає впоратися з цим навантаженням, дає людині відчуття спокою, внутрішнього балансу. Професійний психотерапевт відкриває людині простір, в якому вона може поділитися своїми думками, страхами, почуттями, отримати підтримку, а також дієві інструменти, аби подолати всі ці негаразди.

Психотерапія спрямована на розкриття людини, її потенціалу, допомагає побачити себе та власні емоції, цінності, сприяє покращенню здорових стосунків у суспільстві, а також прийняттю кращих рішень. Психотерапія профілактує й різні психічні негаразди – тривожність, obsesивно-компульсивні розлади, депресію, які можна виявити на ранніх етапах і запобігти їхньому розвитку.

Навчають спеціалісти центру наших студентів і професійних навичок – методів подолання

психологічної травми, вміння користуватися інструментами допомоги пацієнтам з тривожністю.

Гарною підмогою в майбутній професійній діяльності стануть знання, що отримали під час занять гуртка, яким керує доцент Володимир Біловус. Під час заняття на тему «Емоційний досвід лікаря у контакті із суїцидальністю» студенти мали змогу розглянути та апробувати дієві інструменти допомоги пацієнтові із суїцидальними думками, що з'являються в людей, які живуть у війні.

Варто зауважити, що всі послуги для відвідувачів центру є безоплатними завдяки нашому університету та проекту Олени Зеленської «Ти як?», що свідчить про доступність психо-

рема. Щойно цей центр пройде всі необхідні юридичні механізми, то зможе отримати контракт від НСЗУ».

Отож є сподівання, що такі перспективи розширять обрії надання психологічної допомоги в Центрі ментального здоров'я ТНМУ та зроблять її ще більш доступнішою для наших краян – ветеранів і військових ЗСУ, студентів, викладачів, містян.

Враженнями про Центр ментального здоров'я попросила поділитися Ірину Боровик – доцентку кафедри терапії та сімейної медицини, фасилітаторку «Групи рівних» для медичних освітян ТНМУ:

– «Група рівних» організована понад чотири роки тому й одним з напрямів нашої діяльності є покращення психологічного стану її учасників – викладачів нашого університету. Вже двічі ми побували в Центрі ментального здоров'я. Коли я зателефонувала до центру, то нам одразу призначили зустріч, і перша комунікація відбулася торішнього червня. Нас радо



Ірина БОРОВИК з викладачами ТНМУ – учасниками «Групи рівних» під час зустрічі в Центрі ментального здоров'я

логічної допомоги для широкого кола людей. Якщо ж є бажання долучитися до фінансової підтримки центру, то можна допомогти коштами або ж придбавши необхідні речі – аромоалію, ручки, олівці чи фарбу для занять з арт-терапії.

Щодо перспектив, то, як зазначила професорка Олена Венгер, у співпраці з кафедрою медичної реабілітації ТНМУ мають на меті запроваджувати сучасні реабілітаційні техніки для військових, спортивні заняття, ЛФК. В арсеналі кафедри є мегасучасний інвентар, зокрема роботизовані реабілітаційні комп'ютерні системи Пабло та Тімо, це надзвичайно новітня технологія, яку використовують в європейських реабілітаційних клініках. Є намір проводити заняття з альтернативних методів лікування, зокрема, танцювальної терапії, йоги, а також сеанси оздоровчого масажу.

Як зазначила у своєму нещодавньому інтерв'ю нашому виданню радниця Прем'єр-міністра України, директорка з розвитку проєкту Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України Ірина Микичак: «Насправді дуже важливо, що університети долучаються до розбудови системи психічного здоров'я й створюють центри психічного здоров'я. Такий центр діє в ТНМУ зок-

зустріли психологині Юлія та Ольга. Дуже зацікавила всіх робота з метафоричними асоціативними картами. Більшість спробувала таку практику роботи з підсвідомим уперше, але вона виявилася дуже цікавою, менторка допомогла підвести нас до власних відповідей на глибинні питання душі, змінити фокус погляду на проблему, отримати позитивне налаштування. Після літнього відпустки у чаті групи з'явилися вже нові пропозиції та прохання знову відвідати Центр ментального здоров'я. Так ми вдруге потрапили, але ще й на сеанс біосугестивної терапії, яку провела для нас доцентка Ольга Люта. Хочу зауважити, що відвідини цього центру – це щоразу потік позитивних емоцій, наповнення внутрішнього ресурсу, активація життєвих сил. На ці зустрічі приходять усі учасники нашої групи, що свідчить про потребу в такій надзвичайно професійній підтримці наших педагогічних працівників. Атмосфера затишку та гармонії, яку тут створили, дає можливість якнайкращого розв'язання власних психологічних проблем, позитивного налаштування, активної комунікації, тож ми з нетерпінням очікуємо майбутньої зустрічі».

Лариса ЛУКАЦЬК



Професорка Олена ВЕНГЕР (у центрі), доцент Володимир БІЛОВУС (другий ліворуч) з лікарями-інтернами

терапію, аромотерапію, лікують музикою та малярством. У центрі є фортепіано й кожен, хто володіє мистецтвом гри на цьому інструменті, може у такий спосіб зняти стрес, збалансувати думки та гармонізувати свій внутрішній світ, поліпшити настрої. Для покращення психоемоційного стану використовують каністерапію.

Каністерапія (Canister therapy, від лат. canis – собака) – метод позитивного фізіореабілітаційного та психосоціального впливу на людей, які цього потребують, через керованих собак.

На базі Центру ментального здоров'я діє гурток «Психологічна просвіта», яким керує асис-

фахівці центру для своїх колег-викладачів і студентів ТНМУ. Загалом для мешканців Тернополя було проведено 765 консультацій.

Зреалізували фахівці центру й чимало розмаїтих заходів. Перший, приурочений Дню захисту дитини, організували торішнього червня для дітей та молоді. «Дуже переживали, чи прийдуть запрошені, бо це й для нас було вперше, але зала була вщерть заповнена. Провели цікаві курси, ігри, розповіли молоді та їхнім батькам про сучасні методи психотерапії, тож задоволені були всі», – розповідає Юлія Венгер.

Наступною була тематична

АННА ХМЕЛЬНИЦЬКА: «МЕДИЦИНА – У СЕРЦІ, МУЗИКА – В ДУШІ»

Буває так, що після спілкування з лікарем відчуваш, що неодмінно все буде гаразд, одужаєш, проблеми зникнуть, та й, зрештою, світ набуде цілком іншого забарвлення. Переконана, що в недалекому майбутньому саме такою медикинею стане нині студентка п'ятого курсу медичного факультету Анна Хмельницька. Після спілкування з нею залишився надзвичайно теплий, спокійний післямак. Лише уявіть: дівчина старанно навчається, співає, бере участь у волонтерських проєктах, керує церковним і дитячим хором, ще й грає на музичних інструментах.

– Анно, розкажіть, будь ласка, про себе, як зародилася мрія стати медикинею?

– Я народилася та виросла у Тернополі. Навчалася у школі №22, де моя мама Ірина Михайлівна працює завчучкою та викладає біологію, медицину. Частково це теж вплинуло на вибір майбутньої професії. Тата не стало, коли мені було 14 років. А ще у мене дуже співочі бабуся та світлої пам'яті дідусь. Бабуся Ганна працювала інженером, а вийшовши на пенсію, стала регенткою у церкві Преображення Господнього. Дідусь Михайло був професійним музикантом, викладав музику. Тож з музикою була пов'язана з раннього дитинства.

У дитинстві так склалося, я змушена була часто відвідувати стоматолога. У той час дідусь відвів мене вчитися грати на сопілці. Я надзвичайно боялася стоматологів. Тоді ж у мене зародилася мрія лікувати зуби діткам. В одній з тернопільських газет була публікація про мене «Мріє лікувати сопілкою». Тоді я всім розповідала, що спершу лікуватиму зубки, а тоді, щоб розвеселити пацієнта, гратиму на сопілці.

Коли прийшов час обирати майбутню професію, вагалася, адже задумувалася над тим, щоб піти маминою стежиною та стати вчителькою, вабили мене й мистецтво, зокрема співи, а ще акторство, бо обожнюю театр. Однак увімкнувши холодний розум, відкинувши всі «за» та «проти», правильно розставивши пріоритети, зробила твердий вибір стати лікаркою. І за п'ять років навчання лише переконалася в правильності власного рішення.

– Ким бачите себе в майбутньому чи обрали вже спеціальність?

– Під час вступу до ТНМУ стоматологію я відкинула, зробивши вибір у бік лікувальної справи, вона мені видалася більш

цікавою. Щодо спеціальності ще остаточно сказати не можу, придивляюся, прислухаюся. Зараз тяжію до ендокринології. Можливо, це пов'язано з тим, що тато хворів на цукровий діабет і мені хочеться допомагати людям боротися з такими захворюваннями.

– Чи є у вас улюблені предмети?

– Дуже подобається внутрішня медицина, ще з часів пропедевтики. Важко виокремити, адже кожен предмет цікавий по-своєму.

– Якщо перенестися у випускні класи, коли ви обирали спочатку професію, тоді виш. Чому обрали саме ТНМУ?

– Бо він найкращий! Не буду кривити душу, свою роль зіграло й те, що не хотіла їхати з дому, покидати рідних. Та й якщо у твоєму місті є університет, про який мріють абітурієнти з різних куточків України, то навіщо мені їхати кудись? ТНМУ – прекрасний виш, де можна отримати якісну освіту та реалізуватися в різних сферах життя.

– Розкажіть про найцікавіші, найяскравіші моменти під час навчання, про які ви точно згадуватимете через десятиліття років?

– Студентське життя – найкраща пора! Це беззаперечна істина. Тому кожен день у нас цікавий. Найперше запам'яталося, це знайомство з одногрупниками. Так сталося, що протягом першого курсу ми навчалися дистанційно, тож, який кожен з нас має вигляд, побачили лише на другому курсі. Більшість групи – тернополяни. Ми здружилися, проводили час разом після занять. Цього року всі разом їздили в Карпати, це була неймовірна подорож.

– Ви з надзвичайним трепетом у голосі розповідали про музику. Гадаю, вона посідає вагоме місце у вашому житті?

– Маєте рацію, адже я не мислю себе без співу. В університеті на другому курсі, коли вже почалося очне навчання, вирішила спробувати власні сили й пройти прослуховування в університетському хорі. Пригадую, тоді дуже хвилювалася, адже чула, що там співають найталановитіші студенти. Цього року пройшла прослуховування у Творчий колектив, а саме вокально-інструментальний

відділ. Тут зібралися не лише талановиті, а й дружелюбні, позитивні люди, які завжди підтримують один одного.

– ТНМУ славиться своїм волонтерським рухом, чомусь переконана, що ви берете й у нього активну участь.

– З початком війни я долучалася до багатьох акцій, де потрібна була допомога. Разом з друзями плели маскувальні сітки, ліпили вареники. Хоча більше я волонтерила поза університетом. Два роки тому моя колишня викладачка зі школи Тетяна Михайлівна запропонувала мені та ще одній дівчині створити тріо «Фрісон». Ми виступаємо часто у ТРЦ «Подоля-



них» під час добровільних концертів, де збирають кошти для ЗСУ. Такі заходи відбувалися щонеділі. Нам дуже важливо було долучитися до збору коштів для військових.

Узагалі вважаю, нині кожен має робити все можливе, щоб допомагати фронту. Пригадую випадок, який просто врізався у мою пам'ять. Це було влітку, під час чергового благодійного концерту виступав музикант Василь Карапулько, він надзвичайно гарно виконував веселу українську композицію, то навіть безхатко підійшов і кинув у скриньку для пожертв 20 гривень, можливо, це були останні його кошти, але він вирішив використати їх у такий спосіб. Тож переконана, що ніхто не може стояти осторонь.

– У вас надзвичайно насичене життя. Навчання, співи, кон-

церти, волонтерство... Де черпаєте сили та енергію?

– У мене є ще одна, я б сказала, частина мого життя, мене, мого серця. Це – церковний хор, яким керую (побачивши моє здивування, дівчина широко засміялася – авт.).

Як я вже розповідала, моя бабуся є регенткою у церкві. Та й у нас уся сім'я релігійна, щонеділі ходимо до церкви. Із самого дитинства я біля бабуся співала під час Богослужіння. Згодом, коли трішки підросла, за потреби могла замінити бабуся під час служб. Коли розпочалася війна, керівниця церковного архиєрейського хору виїхала за кордон і настоятель храму

отець Богдан, який мене завжди дуже підтримує, запропонував спробувати стати диригентом. Це коштувало мені чималих хвилювань. У хорі співають дорослі, досвідчені, талановиті люди, серед них є багато музикантів. Вікова категорія – від 20 до 86 років. Я не мала досвіду хорового диригування, мені було ллячно їх підвести чи розчарувати. Тож спершу було не просто. Але з Божою допомогою все налагодилося.

Ось саме там, у церковному хорі, я й черпаю сили та натхнення. Знаю, що настане неділя, ми співатимемо під час Богослужіння, все пройде гарно. У той час на душі відчуваш спокій і благодать. Та й це ще не все. Мені запропонували очолити ще й дитячий церковний хор. Спочатку вагалася, та побачивши цих діток, вирішила спробувати. Тепер щонеділі співаємо під час дитячої служби в церкві. Головним завданням було, щоб діти звалили до храму, щоб їм було цікаво. Ми організували концерти до свята Миколая, влітку проводимо табори при церкві. Їм це надзвичайно подобається. Дуже надихає, як ця малеча приходить, усміхається, обіймає. Ось це моя сила і натхнення!

Окрім того, іноді приходжу в гості до своєї викладачки з фортепіано Світлани Василівни, хоч вже давно випускниця. Згадую, як у стінах Центру творчості дітей та юнацтва минуло моє дитинство.

– Щоб ви насамперед порадили першокурсникам?

– Ставити перед собою ціль і вперто йти до неї. Навчання – надзвичайно важливе, не варто відкладати його на потім, не-

обхідно готуватися до занять, усе вчасно здавати, читати багато, зокрема, медичної літератури. Але не забувати й про власні інтереси та захоплення. Жити потрібно тут і зараз, займатися тим, що до душі. Бо студентські роки – прекрасні, тому потрібно насолоджуватися ними сповна. Тернопільський національний медичний університет дає всі можливості розвинути у собі різноманітні таланти.

– Які якості, на ваш погляд, повинен мати сучасний медик, щоб йому довіряли?

– Найперше – професіоналізм, це, певна річ, доволі розлоге поняття, але лише фахівець своєї справи зможе справді допомогти людям. Не менш важливою є емпатія, звісно ж, не варто перебирати на себе всі емоції та переживання пацієнтів, проте приділити трішки часу, вислухати їхню історію це важливо, надто, якщо це літня людина. Гадаю, лікарю важливо лікувати не хворобу, а самого пацієнта, адже випадки бувають різні. Переконана, що добре слово та підтримка посилюють дію терапії та пришвидшують процес одужання.

– Чи була у вас практика спілкування з пацієнтами?

– Так, і мені дуже сподобалося, вкотре довело що я на правильному шляху, обрала для себе правильну спеціальність. Я вивчала внутрішню медицину у відділенні гематології. Лікарка брала мене на обхід, тож я мала нагоду поспілкуватися з пацієнтами.

– Якби ви заповняли резюме, якою б фразою охарактеризували себе?

– ... (задумалася) Медицина у серці, музика – в душі.

– Скажіть, будь ласка, чи задумувалися ви про розвиток кар'єри за кордоном?

– Однозначно ні! Навіть у перші дні війни, коли панували страх, паніка, всі кудись їхали, ми вирішили, що наше місце в Україні. Хоча друзі бабуся пропонували виїхати до США, мама вже було задумалася над цим. Напередодні ще й помер мій дідусь, тож у родині залишилися самі дівчата. Було страшно, був розпач. Але я не уявляла, як покину навчання, свій хор, церкву. Переконана рідних, що з Божою підтримкою все переживемо. Та й загалом, я не бачу свого майбутнього ніде, крім України, та й, зрештою, Тернополя. Переконана, що вдома найкраще!

– Щиро дякую Вам за щирі, позитивну розмову. Нехай втілюються мрії! Переконана, що у недалекому майбутньому пацієнти захоплюватимуться вашими професіоналізмом та людяністю.

Зоряна ТЕРЕЩЕНКО
Світлина з особистого архіву
Анни Хмельницької

Доценту кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією ТНМУ Михайлові Процайлу – сімдесят. Він переступає цю межу з легкістю, ні за чим не шкодуючи й з вірою дивлячись у майбутнє. «Сімдесят – це коли на всі життєві перипетії дивишся вже з висоти власного віку», – жартує Михайло Дмитрович. Свою книгу життя він пише сам, зокрема й на сторінках «Медичної академії».

«У ДИТИНСТВІ ПРОГРАМУЄТЬСЯ НАША МЕНТАЛЬНІСТЬ І МАЙБУТНІЙ ВИБІР»

– Я народився у невеликому мальовничому місті Борщів, – каже Михайло Процайло. – Там у нас господарка була, сад, город, отож змалку мене привчили до фізичної праці. Воду носив, город поливав, допомагав батькам у всіляких домашніх справах. А от на літні канікули мене відправляли до бабусі у село, де вже дідусь займався моїм вихованням і дисципліну добре тримав. Мені довіряли найдорожче – корову, тож я прокидався доволі рано та йшов з нею на пасовище. А там вже чекали на мене друзі, які теж мали таке завдання. Нудно нам не було – доки корови молоко набирали, ми з хлопцями й у річці встигали досхочу накупатися, й у футбол пограти, й, чого гріха таїти, у карти «перекинутися». Ввечері гуртом



Михайло ПРОЦАЙЛО батьком Дмитром Михайловичем і матір'ю Ганною Василівною (1976 р.)

поверталися додому, а на столі вже чекала смачна вечеря, бабуся наливала з глечика теплої свіжого молока, виймала з печі ще гаряченьких пиріжків і це було таке блаженство. Я й досі пам'ятаю смак цієї простої сільської їжі – бабиного борщу, вареників із сиром, з якими не зрівняються жодні лактати світу. Завдяки батькам я став тим, ким мені хочеться сьогодні себе відчувати. Не випадково згадав дитячі роки, бо там, у дитинстві, програмується наша ментальність, формуються та закладаються звички, налаштовується наш внутрішній камертон, наше персональне бачення світу. Від батька в мене схильність до медицини, він був ветеринарним лікарем. Любов до всього живого, форма поведінки у зовнішньому світі – від нього. Тато їздив у колгоспи, лікував тварин, робив їм якісь маніпуляції, а мені тоді дуже дивним здавалося, що якась незначна процедура може тварину на ноги поставити. Від

мами у мене все, що стосується літератури, вона була викладачем французької, але загалом знала три іноземні мови й намагалася пробудити в мені літературний смак, здатність до інтелігентності. В школі мама керувала гуртком інтернаціональної дружби та листувалася з іноземними друзями. Пригадалося, як вона листувалася з французькою сім'єю, що мешкала в місті Авіньйон. Це було релігійне сімейство й на кожне свято – Різдво чи Великдень вони нам щось надсилали. Одного разу отримали пакунок з крашанками та святковими Великодніми листівками, на яких був зображений Спаситель, Матінка Божа. Яка це радість для мене була – подарунок з того, невідомого світу. Вони запрошували маму до Франції. Але чи реально було це в країні, де всі кордони закриті, а можливість вільного вибору задекларована лише на папері? Після кількох відвідин та спілкування з органами КДБ мама припинила листування з



щимами в моєму житті. Бібліотека, «читалка» у гуртожитку були найбільш популярними місцями, де збиралися студенти. Інформація про кожного викладача, кафедру швидко поширювалися за допомогою «сарфанного» радіо, чого не скажеш про тих студентів, які жили в орендованих квартирах. Описати життя в гуртожитку неможливо, потрібно самому пройти цей шлях, щоб відчути ті емоції.

Їжу готували самі, на поверсі була кухня з газовою плитою. Одного разу мати передала курку, яку я мав зварити. Оскільки приготування смаколика затянулося, то попросив товариша, щоб він проконтролював цей процес, але на певному етапі птаха безслідно зникла разом з каструлею. Пошуки не увінчалися успіхом. Ходили слухи, що того дня старшокурсники відзначали якесь свято, тому в недодареної курки вирости крила. Мені з товаришем залишилося хіба ковтати слину й вдихати запах курячого бульйону.

Навчання було цікавим, особливо клінічні дисципліни, а не суспільні «науки» – марксизм, атеїзм та всякі їх різновиди протягом усього періоду навчання. Серед студентів поширеним був сленг – «марксистом ти повинен стати, а лікарем – не обов'язково». Комсомольські групи, щотижневі комсомольські та відкриті партійні зібрання з обов'язковим відвідуванням. Радянська держава дбала, щоб молодий лікар був «советським человеком». Комсомольські ватажки мали пільги, отримували комсомольську стипендію, ми це розуміли й ставилися з певним скепсисом. Окрім навчання, ми займалися й художньою самодіяльністю, я відвідував заняття хору, з теплою згадкою нині його керівника Івана Кобилянського. До участі долучалися також викладачі, а любов до хорового співу зберіг дотепер.

Літні канікули – час будівельних загонів. Будували, копали все, що могли, зокрема, наш загін споруджував теплиці біля села Романівка, які досі забезпечують Тернопіль огірками, помідорами

та іншою зеленіною. Жили у вагончиках з усіма «зручностями». Раз на тиждень вантажівкою возили у лазню в Підволочиськ. Ніхто не скаржився, навпаки, пишались, що здобули фах «муляра», «землекопа». Платили мало, на зароблені «рублі» в Тернополі купив «дорогий» набір авторучок і кулькової ручки у пластиковому футлярі, яким користувався довго, доки не «загубив» у гуртожитку. А ще відвідував гурток з анатомії, потім з хірургії під керівництвом досвідчених викладачів, хірургів-практиків. Студентські роки промайнули швидко. Інститут закінчив 1979 року.

ТОРУЮЧИ ШЛЯХ ДО ПРОФЕСІЇ

Диплом лікаря за спеціальністю «лікарська справа» отримав з рук Героя соціалістичної праці Євгенії Долинюк, до речі, моєї землячки. Інтернатуру проходив на базі міської лікарні №2 в Тернополі. Пригадую свою першу операцію – видалення апендикса в поєднанні з розривом правого яйника у молодій жінки. Згодом була спеціалізація з ортопедії та травматології.

На посаді дитячого ортопеда-травматолога обласної дитячої лікарні я з 1982 року. Закінчив заочну аспірантуру, захистив кандидатську дисертацію та став асистентом кафедри ортопедії й травматології нашого університету. 2008 року мені присвоєно вчене звання доцента. Моя практична робота завжди поєднувалася з викладацькою. Проїшов усі щаблі професійного зростання – перша, вища кваліфікаційна ка-

тегорія дитячого ортопеда-травматолога. Очоловав ортопедо-травматологічне відділення Тернопільської обласної дитячої клінічної лікарні, а також виконував обов'язки головного позаштатного ортопеда-травматолога управління охорони здоров'я облдержадміністрації. Робота травматолога не з легких, вимагала постійної «бойової» готовності, незважаючи на вихідні, свята. Серед фахівців, які надають невідкладну допомогу, навіть з'явився такий вислів: «Лікар, як і священник, повинен завжди бути

здоровим, мати тверезий розум, незважаючи на погоду, пору року та сімейні обставини».

Праця з дітьми – особлива, бо кожен вік має свої особливості й це треба враховувати під час лікування. Пригадую, як одного разу хлопчина почув, що потрібно здати кров на «згортання», дитину готували до операції. Через деякий час, він мене й запитує: «Коли будуть брати кров з гортані?». І тут важливо дати правильну відповідь, заспокоїти. До п'яти років спілкування з дитиною відбувається переважно через маму, тому її роль в одужанні дитини – неоціненна. Батьки можуть дуже допомогти. Якось лікував хлопчика, якому було лише три місяці. Складна вроджена вада розвитку стопи – клишоногість. Оскільки інформація про сучасні методи тоді була недоступна, дитина отримувала «вітчизняне» лікування, ефективність якого не перевищувала 25 відсотків. Але наполегливість батьків, систематичні заняття, створили диво – стопа розвивалася практично нормально. Час ішов, хлопчик став студентом, до слова, нашого вишу, а на третьому курсі здобув золоту медаль серед юнаків України з пауерліфтингу. 2020 року став чемпіоном Європи, а 2023-го встановив світовий рекорд. Результат дав про себе знати і не зник через 23 роки!

А ось інший випадок. Дівчинка одразу після народження мала рідкісну вроджену патологію – вивих кісток гомілки. За всю свою практичну діяльність я



Михайло ПРОЦАЙЛО з однокурсниками під час заняття біологічного гуртка (1977 р.)

вперше зустрівся з такою патологією, інформації в наукових джерелах тоді не було, лише певні повідомлення в медичній літературі. Вивих вдалося вправити без операції. Хвора ніжка нічим не відрізнялася від здорової. Через 18 років випадково зустрів цю дівчину, студентку педагогічного університету. Займається спортом, ходить на високих підборах, практично здорова. Але я дав їй ще одну рекомендацію – пройти генетичне обстеження, аби запобігти такій патології в майбутньої дитини.

«МОЄ НАЙБІЛЬШЕ БАЖАННЯ, ЩОБ ХЛОПЦІ ПОВЕРНУЛИСЯ З ВІЙНИ ЖИВИМИ, А СИН ОНУКІВ ПОДАРУВАВ»

Діти завжди залежні від дорослих – і доволі часто від нерозуміння, невігластва власних батьків. Якимось чином виявив у дівчинки дисплазію кульшових суглобів. Розказав батькам, як потрібно лікувати дитину. Але вони чомусь більше повірили «інтернету», деякі елементи лікування мама взагалі ігнорувала, а батько мав свої погляди на цю недугу. У підсумку – дитина не отримала адекватної терапії, що призвело до вивиху обох стегон. Але батьки себе винними не вважали, поїхали до столиці шукати «правильного» лікаря. От тільки здоров'я та якість життя дитини, хтозна чи повернеш.

Узагалі ж нинішня ситуація в ортопедичній царині доволі невтішна – скорочення молодих мешканців нашої області та зростання ортопедичної патології, зокрема, дисплазії кульшових суглобів, клишоногість, кривошия, сколіоз, кіфоз, плоскостопість, остеохондропатія вражає дітей. Ці проблеми висвітлюю на курсах удосконалення лікарів широкого профілю. Намагаюся донести до педіатрів, ортопедів, сімейних лі-



Михайло ПРОЦАЙЛО з дружиною Надією (2023 р.)

тосуюють імпланти іноземного виробництва. Можливо, це не так обтяжливо було для пацієнтів, якщо б страхові компанії покривали ці витрати. Але ж страхова модель охорони здоров'я в нашій державі відсутня. Реформуючи галузь, ми цілком відійшли від старої радянської системи, але взяли лише деякі елементи передової сучасної

вони часто знають з раннього віку. Україна поступово спивається. Це і мої спостереження, і результати останніх досліджень.

«СИН У НАС ВИРОСТАВ АБСОЛЮТНО НЕЗАЛЕЖНОЮ ЛЮДИНОЮ»

– Син Олексій зараз на фронті, боронить Україну. Ми з моєю дружиною Надією виховували його в патріотичному дусі. Мешкаємо у Великих Гаях і я намагався, щоб син розвивався так, як його міські однолітки, часто навіть на велосипеді возив до Тернополя на всілякі дійства. Там і вірші читали, і постановки різні були, тож він пішов до сільської школи вже маючи певний досвід комунікації. Вчився Олексій доволі добре. Від моєї мами успадкував схильність до мов і вимогливість до себе. Вільно спілкувався англійською. Коли ж розпочалося повномасштабне вторгнення і його викликали у військкомат для перевірки документів, він вирішив іти на фронт, а ми не заперечували, бо поважали його рішення. Пригадую, як пішли із сином до крамниці й я купив йому все необхідне, трохи допомогла сільська рада й він поїхав. За роки служби чимало довелося йому пережити, не раз заглядала у вічі смерть, не одного побратима врятував він на полі бою. Для психіки молоді людини це шок – зранені та військові, які стікають кров'ю, відірвані руки, ноги на полях битв. Спочатку Олексій був санітарним інструктором і надавав невідкладну меддопомогу нашим хлопцям у бліндажі – накладав турнікети, робив знеболення, підтягував поранених до медичного пункту. Цей період

для нього був дуже важким, отримав контузію, лікувався, до слова, й зараз має запалення легень, бо у бліндажі в таку погоду можна уявити собі, яка температура та вологість. Коли ж син захистив дисертаційну роботу та отримав ступінь доктора філософії, його перевели у медичний пункт, там він теж надає меддопомогу нашим воїнам, але вже на стабілізаційному етапі. Свій ювілей – 30 років відсвяткував у бліндажі біля містечка Гуляй Поле.

«СПІВ ДОДАЄ МОЄМУ ЖИТТЮ ФАРБ ТА ЕМОЦІЙ»

– Я люблю, коли всім добре. Люблю, коли звучить дитячий сміх. Люблю, коли «Україна» звучить радісно. Люблю поратися на городі, доглядати сад, подорожувати. Такої краси нашої держави я не бачив ніде. Тернопільщина надзвичайно багата історією, стародавніми замками та неймовірною красою природи. Коли я спілкуюся з кривими, то одразу знаю, звідки приїхала мама та дитина. Якщо пацієнт відповідає – «да», то це, ймовірно, Кременецький район, а якщо дитина отримала опік через необережне поведення з «пательнею», «ронделем», то вона з півдня Тернопільщини. Вживання закінчень «-си» та «-ся» означає, що людина прибула з Бережанщини, Зборова чи Теребовлі.

Надзвичайно люблю співати. Навички хорового співу отримав ще в інституті й вони дуже зна-

ли офіціанта дозволу заспівати наші патріотичні пісні. Він дозволив, але не голосно, бо сильна акустика. І ось чотири голоси вже заповнили простір криївки, відвідувачі завмерли, на очах заблестіли сльози:

*Прокидайтесь хлопці,
Йде москаль з війною,
Добуйте з-під стріхи
Діде свою зброю.
Встали наші хлопці –
Славні галичани,
Залунали по всім світі
Українське: «Слава»...*

Збіглися всі офіціанти, просили ще заспівати. І ми заспівали славетну «Червону калину», автор якої наш земляк з Чортківщини. Питали, звідки наш колектив? З фаного міста Тернопіль!

Запам'яталася поїздка в Київ, Свята Літургія на Аскольдовій могилі, де спочивають студенти, оборонці Крут, віддали шану й Кобзареві на Чернечій горі. Здивувала «психологія» жителів Черкащини. В більшості сіл біля сільської ради стояв Ілліч у гіпсовому «пальтішку» із слідами пташиного посліду та наліпленою бронзовою фарби. У нас, на заході України, «ленінопад» уже давно минув, а там – навіть не починався. Цікаво, яка думка цих жителів тепер, у часи повномасштабної агресії.

Щороку разом з пісенним колективом їду на фестиваль «Дзвони Лемківщини» у містечку Монастириська, у пісенні тури селами, збираємо кошти на ЗСУ. Зауважив, що села зараз напівпорожні, серед глядачів переважно жінки та старші чоловіки, молоді практично немає. Радості мало, символічна могила у



Син Михайла ПРОЦАЙЛА – Олексій

карів, хірургів найсучаснішу інформацію. Цікаві випадки з практичної діяльності вивчаю зі студентами старших курсів, докладаю до наукової студентської роботи. Молодь з більшим інтересом сприймає досвід з практики, ніж стандартну інформацію, обмежену вузькими рамками навчального процесу.

РОЗМІРКОВУВАННЯ ПРО НИНІШНЮ МЕДИЦИНУ

– З погляду завідувача ортопедо-травматологічного відділення та позаштатного дитячого ортопедо-травматолога області, мені видається, що медицина України переживає наразі тяжкі часи. Планове надання меддопомоги стало обмежено доступне, на прийом до лікаря інколи потрібно чекати декілька місяців. Оперативні втручання тепер дорогі, особливо якщо зас-

медицини. Низька платоспроможність українців, важкий економічний стан країни загострюють ці суперечності, а це негативно впливає на здоров'я дітей. Кількість запущеної ортопедичної патології серед молоді зростає. Кривий, горбатий, сліпий захисник Батьківщини не спроможний повноцінно виконувати свої завдання – біг, метання гранати, стрибки через перешкоди, прицільний вогонь... На фронті виживає сильніший та розумніший (хитріший). Звідки взятися здоровому поколінню, коли спортивні гуртки, санаторії є платними, а дитина більшу половину вільного часу перебуває за комп'ютером, не займається спортом, коли її свідомість перенасичена агресією через неконтрольований перегляд розважальних мордобойів, фетишизм сили та жорстокості. Алкогольні напої стали доступними для дітей, смак алкоголю



Михайло ПРОЦАЙЛО (перший у другому ряду ліворуч) із сільським хором на телепрограмі «Фольк-music» (2019 р.)

добилися, коли став співати у церковному та аматорському народному хорі села Великі Гаї. Запам'яталася Свята Літургія нашого хору у Львові у соборі Святого Юра. Прекрасна акустика, архітектура. Після виступу вирішили піти у знамениту «Криївку». Підвальне приміщення, тьмяне освітлення, стіни з грубого неотесаного каменю. На стінах – старі пожевогасильні повстанців, старовинна зброя, каганці, гільзи. Звучить легка музика невизначеного стилю. Попроси-

сели заповнена полеглими молодими солдатами... Гірко це усвідомлювати. Але я оптиміст по житті, дивлюся в майбутнє з надією та вірою, що наша Україна й це випробування подолає. Хірургічним методом усю рашистську нечисть відріжемо. Це болісний та тривалий процес, але інакшого виходу просто бути не може, ми заплатили надзвичайно високу ціну, щоб не повернутися в «руський мір».

Підготувала
Лариса ЛУКАШУК

ВІТАМІНИ ГРУПИ В: ЧИМ КОРИСНІ ТА ЯК ПРАВИЛЬНО ВЖИВАТИ

(Закінчення. Початок у №3)

Для пацієнтів, які потерпають від нервових розладів, а також від порушення глютамінового обміну, вітамін В₆ є життєво необхідним компонентом під час проходження ефективною терапією. Крім того, піридоксин є показаним до застосування пацієнтам, які страждають на гострі захворювання печінки, виразкові хвороби дванадцятипалої кишки та шлунку. Вітамін В₆ також є рекомендованим при ішемічній хворобі серця. Піридоксин регулює центральну нервову систему, підвищує мозкову та фізичну активність, покращує пам'ять, підвищує стресову стійкість і підіймає настрої. Крім того, саме піридоксин захищає організм від різких змін рівня глюкози у крові. Таким чином, застосування вітаміну В₆ запобігає розвитку цукрового діабету. Після проходження курсу лікування із застосуванням цього вітаміну в пацієнтів спостерігається значне зміцнення нервової системи.

Добова потреба:

- Дітям до 17 років рекомендується приймати від 0,3 мг до 1,3 мг;
- Дорослим чоловікам і жінкам – від 1,5 мг, до 2 мг – жінкам-годувальницям.

Продукти, що містять вітамін В₆: м'ясо, риба, картопля, банани, злаки, бобові. Чинники, що покращують засвоєння: вітаміни групи В, фолієва кислота, магній, калій. Чинники, що зменшують засвоєння: алкоголь, який знижує рівень піридоксину в організмі.

ВІТАМІН В₁₂ (ЦІАНОКОБАЛАМІН)

Вітамін В₁₂ був відкритий 1948 року. Його роль у метаболізмі та здоров'ї організму виявила група дослідників, серед яких особливо відзначаються доктори Джордж Маккалоу та Лестер Сміт.

Вітамін В₁₂ – це найбільший і найбільш складний за структурою водорозчинний вітамін. Кобальт є центральним атомом молекули та відповідає за червоний колір вітаміну В₁₂. Метилкобаламін і 5-аденозилкобаламін є активними кофакторами, необхідними для кількох реакцій в організмі. Основні функції вітаміну В₁₂ – участь у процесах метаболізму, зокрема у синтезі ДНК, що важливо для поділу клітин, у процесі утворення еритроцитів і запобігання анемії. Вітамін В₁₂ підтримує здоров'я нервової системи, сприяє нормальній передачі нервових імпульсів; бере участь у метаболізмі амінокислот і жирних кислот; сприяє когнітивним функціям; бере участь у регуляції нормального росту та розвитку клітин і тканин; впливає на енергетичний обмін і може підвищити витривалість організму, зниження рівня гомоцистеїну; бере участь в імунно-

му захисті та захисті організму від інфекцій.

Недостатній рівень вітаміну В₁₂ може спричинити мегалобластну анемію що проявляється втомою, слабкістю, блідістю шкіри, порушенням роботи нервової системи (оніміння кінцівок, порушення координації, депресія, дратівливість). Дефіцит дезоксиаденозилкобаламіну призводить до порушення обміну жирних кислот і накопичення токсичних для нервової системи метилмалонової та пропіонової кислот, що призводить до ураження задніх і бокових стовбурів спинного мозку та до зниження синтезу мієліну. Дослідження 2021 року серед людей літнього віку засвідчило, що низький або дефіцитний рівень В₁₂ підвищує ризик розвитку депресії на 51% протягом чотирьох років, спричиняє відчуття «печіння» в язика й ротовій порожнині (глосит), викликає серйозні порушення пам'яті та концентрації уваги.

Низький рівень В₁₂ може негативно вплинути на здоров'я мозку через збільшення гомоцистеїну, який сприяє запаленню нервових клітин та окислювальному стресу.

Рекомендована добова норма споживання:

- підлітки та дорослі – 4 мкг;
- вагітні та жінки, що годують груддю, – 4,5-5,5 мкг.

Продукти, що містять вітамін В₁₂: м'ясо (особливо печінка), риба, молочні продукти, яйця, для вегетаріанців або веганів можуть бути доступні добавки чи продукти, збагачені вітаміном В₁₂, адже рослинні продукти не містять його. Присутність фолієвої кислоти сприяє кращому засвоєнню вітаміну В₁₂.

Чинники, які зменшують засвоєння: споживання алкоголю, що порушує функціонування шлунково-кишкового тракту та погіршує здатність організму засвоювати вітамін В₁₂; хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту (наприклад, хвороба Крона, целіакія), що можуть погіршити абсорбцію цього вітаміну; прийом деяких ліків, як-от антацидні препарати або інгібітори протонної помпи.

Деякі сполуки, які раніше вважали вітамінами групи В, згодом були вилучені з цього переліку, адже не відповідали критеріям «вітаміну» або їх функції виявилися іншими. Проте їх продовжують використовувати в медичній та науковій літературі під відповідними назвами. Ось що відомо про них:

ВІТАМІН В₈ (ІНОЗИТОЛ)

Хоча інозитол не є справжнім вітаміном, він відіграє важливу роль у жировому обміні, синтезі

клітинних мембран і функціонуванні нервової системи. Його іноді відносять до вітаміноподібних речовин.

ВІТАМІН В₁₅ (ПАНГАМОВА КИСЛОТА)

Цю сполуку вважають вітаміноподібною речовиною. Вона сприяє окислювальним процесам, допомагає в детоксикації організму та покращує клітинне дихання. Але наразі її статус як вітаміну не підтверджено.

ВІТАМІН В₁₇ (АМІГДАЛИН)

Амігдалин відомий як речовина, що міститься в кісточках абрикосів, персиків і деяких інших плодів. Він популярний у нетрадиційній медицині, але в науковій спільноті його ефектив-

ну цієї групи входять вітаміни В₁ (тіамін), В₂ (рибофлавін), В₃ (ніацин), В₅ (пантотенова кислота), В₆ (піридоксин), В₇ (біотин), В₉ (фолієва кислота) та В₁₂ (ціанкобаламін). Недостатність або порушення засвоєння хоча б одного з цих вітамінів може призвести до серйозних порушень здоров'я, що відображається на функціонуванні багатьох органів і систем.

Значення та роль вітамінів групи В в організмі

Вітаміни групи В беруть участь у метаболізмі білків, жирів і вуглеводів, що забезпечує нормальне вироблення енергії в клітинах. Вітамін В₁₂ і фолієва кислота необхідні для утворення червоних кров'яних клітин, запобігаючи розвитку анемії. Піридоксин (В₆) важливий для нормальної роботи не-



рвової системи та метаболізму амінокислот. Вітаміни В₁ і В₂ є необхідними для здоров'я нервової системи та шкіри.

Актуальність визначення рівня вітамінів групи В

Низький рівень вітамінів групи В у крові є загрозою для нормального функціонування організму й може призвести до розвитку багатьох захворювань. Серед них – неврологічні порушення, як-от депресія, неврити, полінейропатії. Порушення кровотворення, включаючи мегалобластну анемію, особливо при дефіциті вітаміну В₁₂. Втома, ослаблення імунітету, порушення травлення та зміни шкіри. Дефіцит цих вітамінів може бути спричинений як недостатнім споживанням з їжею, так і порушеннями їх засвоєння в організмі, що може мати місце в разі захворювань травної системи, зловживання алкоголем, хронічного стресу, деяких лікарських терапіях (наприклад, антибіотики, контрацептиви).

Важливість саплементції вітамінів групи В.

Через високий ризик дефіциту вітамінів групи В, особливо у групах ризику літні люди, вагітні жінки, вегетаріанці, пацієнти із захворюваннями травної системи, важливе значення має своєчасна діагностика та корекція

рівня цих вітамінів в організмі. Саплементція вітамінами групи В може допомогти запобігти розвиткові різноманітних захворювань, покращити фізичний та психічний стан пацієнтів. Вітаміни групи В можуть бути введені в організм через спеціальні добавки або з їжею. Для деяких людей, зокрема тих, хто має проблеми із засвоєнням вітамінів або обмежений раціон, використання добавок є важливою частиною лікування чи профілактики дефіциту. Такі добавки можуть бути використані як комплексні вітамінні препарати або окремо (наприклад, вітамін В₁₂ для вегетаріанців, фолієва кислота для вагітних).

Вітаміни групи В мають важливе значення для підтримки роботи ендокринної системи, адже вони беруть участь у синтезі гормонів, регуляції метаболізму та забезпеченні енергетичного балансу. Наприклад, вітамін В₆ (піридоксин) необхідний для синтезу нейротрансмітерів і гормонів, які впливають на роботу щитоподібної залози та надниркових залоз. Вітамін В₁ (тіамін) сприяє нормальному функціонуванню підшлункової залози, особливо в контексті обміну глюкози, що важливо для профілактики та лікування цукрового діабету.

Дефіцит вітамінів цієї групи може спричинити гормональні дисбаланси, впливати на обмін речовин і сприяти розвитку патологій щитоподібної залози, порушень у роботі надниркових залоз чи навіть ускладнень, пов'язаних з гіпофізарно-гормональною регуляцією. Враховуючи ці аспекти, вітаміни групи В є незамінними в комплексному підході до профілактики та лікування ендокринних захворювань.

Вітаміни групи В відіграють важливу роль у функціонуванні нервової системи, а їх дефіцит може бути пов'язаний з розвитком поведінкових розладів. Зокрема, вітаміни В₁ (тіамін), В₆ (піридоксин), В₉ (фолієва кислота) та В₁₂ (кобаламін) впливають на синтез нейромедіаторів, які регулюють емоційний стан, рівень стресу та когнітивну функцію. Недостатність цих вітамінів може призводити до підвищеної тривожності, дратівливості, депресивних станів, а також когнітивних порушень, у тому числі й погіршення пам'яті та концентрації.

Зокрема, дефіцит вітаміну В₆ може порушувати синтез серотоніну та дофаміну, що підвищує ризик депресії та агресивної поведінки. Низький рівень фолієвої кислоти та вітаміну В₁₂ часто спостерігається у пацієнтів з депресивними розладами й порушеннями настрою. Тому достатнє споживання вітамінів групи В є важливим елементом профілактики й терапії поведінкових та емоційних розладів.

Лариса МАРТИНЮК,
доцентка кафедри
невідкладної медичної
допомоги ТНМУ,
Вікторія КАЛИН,
Катерина НАУМЧУК,
студентки 4 курсу медичного
факультету

ПРИПРАВИ ВПЛИВАЮТЬ НЕ ЛИШЕ НА СМАК СТРАВИ, А Й НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

У кулінарії прянощі відіграють значну роль, тому на кухні сучасних людей можна знайти набір збанків і пакетиків із запашиим вмістом. Як відомо, приправи впливають не лише на смак страви, а й на здоров'я людини, про що свідчать численні наукові дослідження. У чому полягає цінність спецій розповіла докторка фармацевтичних наук, доцентка кафедри фармакогнозії з медичною ботанікою ТНМУ Марія Шанайда.

– Маріє Іванівно, без прянощів і спецій нам зараз уже не обійтися – майже всі страви з ними. На ваш погляд, у чому ж їх притягувальна сила?

– Пряно-ароматичні рослини надають нам безмежний асортимент різноманітних смаків та ароматів, дозволяють перетворити звичайні страви на справжні шедеври кулінарії. Вони вносять різноманітність у наше кулінарне життя, бо надають стравам особливого шарму. Як правило, прянощі використовують у кулінарії в невеликих кількостях, адже вони мають сильний своєрідний запах і пекучий смак.

Різноманітність приправ у світі величезна: кориця, ваніль, базилік, гвоздика, естрагон, імбир, кардамон, кмин, кориандр, кунжут, куркума, лавровий лист, орегано, паприка, чорний та духмяний перці й багато інших. Майже всі вони мають іноземне походження.

– Прянощі не лише значно змінюють смак звичної страви чи напою, а й роблять страви корисними. Чи це правда?

– Так. Вони містять високі концентрації ефірних олій, які пригнічують ріст і розвиток хвороботворних бактерій та паразитів, активізують виведення продуктів життєдіяльності людини, зміцнюють імунітет й у такий спосіб сприяють загальному оздоровленню та навіть омолодженню організму. Їх використовують під час приготування салатів, напоїв, перших, других і десертних страв завдяки здатності надавати їм чудового смаку та аромату. Крім того, прянощі та спеції роблять їжу більш корисною. Ще представники стародавніх цивілізацій вважали, і це підтвердилося згодом науковими дослідженнями, що поділ рослинних ресурсів на ліки та їжу не завжди виправданий.

– У давнину спеції взагалі були ледь не панацеєю...

– У минулі часи спеції та прянощі дуже цінувалися, їх використовували в лікуванні різноманітних захворювань. Збереглися записи про те, що ними користувалися такі відомі вчені та лікарі, як Гіппократ, Діоскорид, Авіценна.

У Стародавньому Римі приправи були дуже високоцінніми, а хто їх вживав належав до еліти. Оскільки торгові шляхи з країнами сходу координували римляни, згодом це забезпечило європейцям більш широкі можливості для отримання приправ. До речі, в давні віки відомості про рослини, які є джерелами прянощів, були величезною таємницею, яку торговці ретельно охороняли. Коли ж наприкінці XV століття відкрили морський шлях до Індії, європейці отримали значно

депресантні, прокогнітивні тощо.

До речі, 2008 року Міжнародна організація зі стандартизації затвердила стандарт ISO 6571:2008 «Спеції, приправи та кулінарні трави», згідно з яким їх якість перевіряють за вмістом ефірної олії шляхом перегонки з водяною парою. У цьому документі зазначено, що спеції та приправи використовують для ароматизації або коригування смаку їжі.

– Якщо корицю та гвоздику ми застосовували здавна, то



Марія ШАНАЙДА, доцентка кафедри фармакогнозії з медичною ботанікою ТНМУ

кращий доступ до іноземних приправ. Цинамон і чорний перець у ті часи вимінювали на золото та срібло, тобто прянощі справді були «на вагу золота». Такий ажіотаж був спричинений здатністю прянощів покращувати смакові якості продуктів – зокрема через те, що їжу було складно зберігати, особливо в регіонах з теплим кліматом, а спеції допомагали замаскувати неприємні запахи і присмак. Крім того, приправи є добрими консервантами, адже наявні в них ефірні олії мають антисептичні властивості.

Останніми десятиліттями вже наукові дослідження підтвердили, що більшість прянощів не просто надають стравам приємного смаку, а й справді мають лікувальні властивості. Вони місять леткі біологічно активні речовини із широким спектром терапевтичної активності. Крім впливу на процеси травлення, прянощі мають низку психотропних властивостей – заспокійливі, анти-

імбир лише останніми роками прийшовся багатьом до смаку. Цікаво, яка користь від цих приправ?

– Хочу зазначити, що всі три спеції є в моїй особистій домашній скарбничці приправ. Ці види рослин у природі поширені в південно-східній Азії, проте нині їх культивують у промислових масштабах у різних регіонах світу, де теплий та вологий клімат.

Кориця або ж цинамон – це шматки висушеної кори, яку зрізають з гілок вічнозеленого коричневого дерева (*Cinnamomum verum*), що належить до родини Лаврові. У природних умовах рослину можна знайти лише на острові Цейлон (Шрі-Ланка). Ця рослина інтродукована для промислового вирощування в деяких країнах південно-східної Азії, Африки та Південної Америки – там, де вологий та теплий клімат. Як правило, в продаж надходить подрібнена (змелена) кора – «кориця мелена».

Кориця має приємний, аро-

матний запах і солодкувато-пекучий смак. Зараз нам важко уявити смак яблучного пирога чи медівника без додавання кориці. Ефірна олія кориці входить до складу аромакомпозицій, а також деяких лікарських засобів, наприклад, відомого бальзаму «Зірка». Таким чином, стає очевидним, що цинамон це не лише всім відома приправа, але й джерело отримання лікарських засобів, насамперед антисептичної, знеболювальної, протизапальної та вітрогінної дії.

Гвоздика – це висушені нерозкриті бутони гвоздичного дерева (*Syzygium aromaticum*), яке належить до родини Миртові. Батьківщиною гвоздичного дерева є Молуккські острови (Індонезія). Ця пряність сприяє підвищенню апетиту та кращому травленню. Ефірна олія рослини має антимікробні, глістогінні, місцевопозражувальні та болетамувальні властивості. Її використовують у стоматології як антисептик. Ефірна олія входить до складу аромакомпозицій, а також лікарських засобів, зокрема, мазі «Гевкамен», бальзаму «Зірка» тощо.

Імбир можна назвати «наймолодшою» з перелічених приправ на нашому вітчизняному ринку. Його кореневище реалізують переважно у свіжому вигляді, рідше – у висушеному. Імбир (*Zingiber officinale*) – це багаторічна трав'яниста рослина з родини Імбирні. Його батьківщиною вважають територію від Індії до півдня Китаю. Має гостро-пекучий смак і своєрідний аромат і чинить антисептичну, місцевопозражувальну дію та стимулює травлення. Останніми роками імбир почали досить широко застосовувати в українській кухні для приготування соусів, м'ясних страв, випічки та напоїв, хоча років 20 тому ще мало хто про нього навіть чув.

Варто пам'ятати, що людям, які схильні до алергічних захворювань, слід з обережністю випробовувати нові прянощі. Зокрема, є дані про те, що імбир іноді може викликати алергічні реакції.

– Українці зараз надають перевагу екзотичним спеціям, навіть не підозрюючи, що деякі з них – наші, рідні. Скажімо, орегано – це ж добре всім відомо материнка, яка зростає на наших луках та узліссях.

– Так. Назва орегано пішла від «oregano» – англійської назви материнки звичайної, яка близька за звучанням до латинської (*Origanum vulgare*). Це – багаторічна трав'яниста рослина, яка досить розповсюджена на території Євразії. Вона є офіційною лікарською рослиною, яка входить до вітчизняної та низки міжнародних Фармакопей. Має відхаркувальну,

протизапальну, антисептичну та фітоестрогенну дію.

В орегано дуже своєрідний приємний аромат та пряний смак. Досить подібним до орегано є майоран, який має менш різкий аромат та м'якіший смак. У крамницях ці прянощі почасти продають не лише у висушеному вигляді, але й у свіжому та зберігають у спеціальних холодильниках для свіжих овочів і фруктів. За своїми пряно-смаковими якістьми близькими до орегано є також базилік, чабер і чебрець. Це й не дивно, адже вони всі належать до ботанічної родини Глухокропівові, куди входять також м'ята перцева, розмарин лікарський, лаванда колоскова, меліса лікарська та багато інших відомих ефіроолійних лікарських рослин. Маю визнати, що рослини цієї родини – це по справжньому моя тема, адже я вже майже два десятиліття займаюся вивченням їхнього хімічного складу та біологічної активності з наукової точки зору. Перелічені представники глухокропівових цілком придатні до культивування в Україні, тому їх можна вирощувати власноруч на грядках і використовувати як свіжими, так і висушеними. У зимовий період їх можна культивувати на підвіконні, забезпечуючи себе свіжими прянощами чи не весь рік.

– Які прянощі ви відкрили для себе останнім часом?

– Насправді таких чимало. Серед найбільш цікавих для мене – гуньба сінна, її ще називають пажитник або фенугрек. Давно інтригувало питання, який складник надає такого неповторного смаку й аромату відомим приправам-сумішам – карі та хмелі-сунелі, які я дуже люблю. Ним виявилось насіння гуньби сінної (*Trigonella foenum-graecum*) – однорічної трав'янистої рослини з родини Бобові, яка походить з Передньої Азії. Використовують її не лише у складі цих сумішей прянощів, але й як окрему спецію. Рекомендують застосовувати свіжозмелене насіння гуньби після його попереднього обсмажування, що трохи нагадує обробку кавових зерен. Що стосується впливу на організм людини, то ця приправа сприяє покращенню апетиту та стимулює травлення. Сучасні дослідження виявили протисклеротичні, антидіабетичні, секретолітичні та інші властивості біологічно активних речовин цієї рослини. Екстракти з насіння пажитника входять до таких відомих лікарських засобів, як «Фітолізін» та «Уроннефрон».

Отож користуйтеся на здоров'я та додавайте спеції, приправи до своїх гастрономічних шедеврів, насичуючи їх неповторним смаком і розмаїттям запахів.

Лариса ЛУКАШУК

МЕДИЧНА ПРАЦЯ В ТАБОРАХ ГУЛАГУ

Я вивчив у таборах ази медицини, працював бездипломним фельдшером і допомагав своїм побратимам.

Я народився 21 травня 1921 року у с. Чорний Ліс на Збаражчині в родині селян. Мої родичі по батьківській та материнській родині брали участь у визвольній війні 1918-21 роках. Мій дідунь по-батьківській родині Максим Олещук 1909 року купив у Чорному Лісі поле та ліс і переїхав з дітьми із села Залужжя у новозасноване село Чорний Ліс. У дідуна Максима та бабуні Марії було одинадцять дітей – шість хлопців і п'ять дівчат. Політичні та громадські події перед початком Другої світової війни відбувалися дуже часто й вони впливали на мою національну свідомість.

1935 року в нашому селі освячували новозбудовану греко-католицьку церкву. Багато священників, інтелігенції, вірян, а молоді хлопці з нашого села одягалися в козацькі строї на конях супроводжували єпископа Будку, який освячував церкву. Біля церкви на відкритих лотках продавали багато цукерків, випічок і забавок для дітей.

Улітку 1936 року пройшов виховання у с. Черняхівці (родина моєї мами) в приватному українському дитячому садочку. Нам читали казки, оповідання, ми вчили вірші й пісні, ставили дитячі вистави та танцювали. Утримував садочок сільський осередок товариства «Просвіта».

У березні 1939 року була проголошена Карпатська Україна. Вона з перших днів вела війну з угорцями. У мого дядька Марка по сусідству було примітивне саморобне радіо, біля якого збиралися сусіди, слухали передачі, також веліся між нами політичні дискусії.

У вересні 1939 року в наше село прийшла червона армія. Солдати виглядали дуже вбого – кирзові чоботи, обмотки до колін на голові шапки-будьонівки, карабіни на тканинних поясах. Большевики широко розрекламували воз'єднання всіх українських земель і назвали цей акт «Золотим вереснем». 26 жовтня у Львові відбулися так звані народні збори мешканців Західної України про встановлення радянської влади та входження її до складу УРСР.

Радянська влада заборонила всі легальні партії, громадські та господарські організації, були закриті всі видавництва, в тому числі газети й журнали. Розпочалися масові репресії проти інтелігенції, науковців, священників і свідомих селян. Відбулися масові депортації цілих сімей у Сибір та Казахстан. Перед приходом фашистів масові розстріли та мордування відбулися в усіх районах області, де були відділи НКВД. Загалом за 20 місяців більшовицької окупації на заході України було репре-

совано 10 відсотків населення. Тому початок німецько-більшовицької війни у червні 1941 року західні українці сприйняли з радістю, що буде полегшення для народу.

З приходом нацистів багато членів підпільної ОУН легалізувалися. В нашому селі, на спортивному майданчику молодь села вишколювалася, в нас було 12 карабінів і відбував-



Ігор ОЛЕЩУК, учасник національно-визвольних змагань, на відкритті пам'ятника зв'язковій Головного командира УПА генерала Р. Шухевича Галині Дидик у с. Шибалин біля Бережан (серпень 2007 р.)

ся військовий вишкіл, також молодь марширувала вулицями, співала козацькі та стрілецькі пісні.

30 червня 1941 року Національні Збори ОУН(б) у Львові проголосили Акт відновлення Української держави. Оунівці квапилися поставити німців перед доконаним фактом, бо політика гітлерівців щодо України не була відомою. Ввечері того дня Ярослав Стецько через радіостанцію передав світовим медіа про волю українського народу. Після цього в усіх районах Галичини, а також на сході України похідні групи проголошували незалежність України. Це була велика подія єднання українців Галичини та Наддніпрянської України. Десь на початку липня мешканці с. Чорний Ліс брали участь у проголошенні української незалежності в Збаражі. захід відбувся на майдані перед будинком «Сокола», мені тоді було 10 років.

Німецька адміністрація негативно поставилася до відновлення української держави. Уже в липні арештували голову Тимчасового правління Ярослава Стецька та Степана Бандеру – їм пропонували відкликати Акт Незалежності. Наші герої відмовилися й їх посадили в концентраційний табір.

Нацисти обкладали селян великими контингентами збіжжя, забирали у селян худобу, майже два мільйони молодих хлопців і дівчат вивезли на примусові роботи до Німеччини, змушували їх працювати на важких роботах. Щоб ізолювати Галичину від решти земель Ук-

раїни, Німеччина 1941 року прилучає Галичину до генерал-губернаторства Польщі. На східній Україні та західній Волині створили райхскомісаріат. Німецькі спецслужби розпочали репресії проти тимчасового правління, вибраного у Львові та членів ОУН(б). Тому проти німецької колонізації українці спочатку на Волині 1942 року створили Українську повстанську армію, а 1943 року й у Галичині та на північно-західних землях України.

Наприкінці 1943 року було зрозуміло, що німці війну програють, їхній фронт просувався на захід. Селяни почали захоувати збіжжя, крупу, консерви у спеціальних схронах, а повстанці копати криївки та консервувати зброю.

1946 року в нашому маленькому селі секоти видали дві криївки: в одній застрілилися Андрій Юцишин і Марта Олещук, у другій здалися живими

Андрій та Євген Мізюки й Андрій Шемчук. Їх засудили й вони відбували термін у таборах. 1946 року в нашому селі також було арештовано вісім дівчат, які пройшли курси з конспірації та працювали медсестрами й зв'язковими. До нашої хати приходили двоюрідні брати-повстанці, мама прала їх білизну та готувала їсти. Повстанці приносили для мене підпільні журнали, вишкільні матеріали й листівки. Після того, як я вивчив «Молитву українського націоналіста» та «Декалог» 1946 року три повстанці прийняли мене у молодіжну ОУН і присвоїли мені псевдонім «Грушка», також дали мені інструкцію, про що писати у «Звітах», які я повинен один раз на місяць відправляти в підпілля.

18 жовтня 1948 року, будучи учнем 10-го класу Збаразької школи, мене заарештував Збаразький РВ МДБ, а 22 листопада того року військовий трибунал у Тернополі засудив мене неповнолітнього на 25 років позбавлення волі з відбуванням покарання у так звані в'язничні трудові табори. У січні 1949 році нас вивезли поїздом до Львова на пересильний пункт, а десь у лютому повантажили у товарні вагони, приготовлені для перевезення в'язнів й у супроводі охорони повезли на північ у Воркуту. Їхали ми майже місяць, часто стояли на зупинках, бо окремих поїздів не організовували, а дочіпляли вагони до поїздів, які йшли в необхідному напрямку. Із шумом і гавканням собак зночі відчиняли вагони, в які вривалися два конвоїри, людей зганяли в один бік і дерев'яними молотками переганяли в інший, перераховуючи кількість в'язнів. З харчуванням було важко, давали один раз на день оселедці та переварену воду.

Воркута зустріла нас великими морозами. Поселили на пересильному пункті, використували нас на чищенні снігу, роз-

вантажени вантажів. То був карантин на два тижні. Після його закінчення мене етапом перевели на постійне місце роботи, на ОТП (отельний табірний пункт) шахти №6, призначили прохідником у шахту в уже сформовану бригаду. Перед призначенням я пройшов медичну комісію та за станом здоров'я мені присвоїли категорію СФТ (середній фізический труд). Робочий день у прохідників був не нормований, ми працювали по 10-12 годин. В їдальні давали сніданок – суп з турнепсу, вівсяну кашу 300-400 грамів, 5 або 10 грамів олії, пайку хліба 400-600 грамів, шматочок риби. Величина харчування залежала від того, наскільки відсотків три дні перед тим був виконаний план проходки. На прохідній нас шикували по чотири в ряд так зачитували: «Олещук». Я відповідав: «Ігор Андрійович, Із-662, початок терміну 18.10.1948 р., кінець терміну 18.10.1973 р.». Нас передавали конвоїрам, які вели на шахту. Перед початком маршу конвоїр відчитував: «Взяться под руки, голови опустіть вниз, ідіть не растягивається, шаг влево, шаг вправо счїтається побегом, конвой прїменяет оружіе без предупреждения, колона шагом марш».



(Зліва направо) завідувачка відділу історико-меморіального музею політичних в'язнів – відділу Музею національно-визвольної боротьби Тернопільщини Уляна РИКУН, старші наукові співробітники музею Ігор ОЛЕЩУК і Леся ОЛІЙНИК (січень 2023 р.)

Про важку працю в шахті не буду описувати. Напишу лише, що важка праця та погане некалорійне харчування, без вітамінів призводили в'язнів до дистрофії.

До смерті Сталіна режим у таборах був суворим. Лист дозволяло писати до родини двічі на рік. Після приходу з роботи бараки зачиняли, на вікнах були встановлені ґрати, в бараці для справляння фізичних потреб стояла «параша». З особистих речей можна було мати лише дерев'яну ложку, а олівець, клаптик паперу, а тим більше якийсь ніжик – у жодному разі, наглядачі постійно робили шмон (обшуки). Важка виснажлива робота та небезпечна праця призводила до захворювання, а особливо до великої дистрофії (по-табірному «доходяга»). Упродовж перших 18-ти місяців роботи у 1949-50 рр. я тричі як доходяга лягав в ОП (оздоровчий пункт). Там тримали два

тижні, давали більше каші й молідий організм поправлявся, після чого знову йшов на роботу в шахту. Четвертий раз я захворів на жовтвицю (паренхіматозний гепатит), тому мене поклали в інфекційне відділення. Там я зустрів лікаря з Києва на прізвище Бойко, з яким був знайомий з Львівської пересилки. Завідувачем відділення був грузин, лікар Квіташвілі, дуже гуманна та чуйна людина. Я був досить молодий, мав великий термін покарання, вони мені співчували й інтенсивно лікували. Мені дістали у вільнонайманих, які працювали в лікарні, ін'єкції глюкози з аскорбіною, також отримували щоденно одну пачку із сірників цукру. Через два тижні начальник санчастини хотів виписати мене на роботу, але лікарі сказали, що печінка ще потребує лікування. Перед випискою через місяць лікарі попросили начальника санчастини, що моя хвороба не дає можливості працювати у шахті в умовах великої пилюки, й долучили до моєї категорії з праці додати літеру «П», тобто СФТП (поверхність).

Таким чином мене перевели на поверхню та використували на загальних роботах. Опинився я й у новому бараку, де

жили багато каторжників-інтелігентів. Я спав близько фельдшера Миколи Кладченка із Житомира, з яким ми часто розмовляли. Кладченко коли зі мною добре познайомився, порекомендував мені здобувати спеціальність медбрата, бо в мене великий термін покарання, сказав що треба пристосуватися до тривалого табірної життя. Сприятливим моментом для цього було те, що я з гімназії мав деякі знання з латинської мови. Сам Микола Кладченко був завідувачем пункту медичної допомоги шахти №6, він одночасно асистував при операціях головному хірургу Ефіму Харитоновичу Тульчинському (з Івано-Франківської області).

**Ігор ОЛЕЩУК,
член юнацької ОУН з 1946 року, учасник національно-визвольних змагань
Світлини Миколи ШОТА**

ДАЛІ БУДЕ

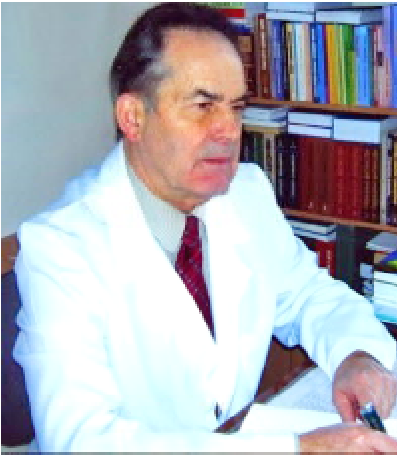
ЮВІЛЕЙ

22 лютого виповнюється 85 років завідувачу кафедри інфекційних хвороб з епідеміологією, шкірними та венеричними хворобами ТНМУ, академіку НАМН України, заслуженому діячу науки і техніки України, доктору медичних наук, професору Михайлові Антоновичу АНДРЕЙЧИНУ

Вельмишановний Михайле Антоновичу! Вітаємо Вас з 85-літтям!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту. Медичному університету Ви віддали 60 років свого життя, здоров'я, інтелекту, ерудиції, таланту.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважає й шанує Вас як одного з найталановитіших випускників першого покоління, видатного вченого та клініциста-інфекціоніста світового визнання, зразкового педагога й вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків, унікаль-



ну працездатність і творчий потенціал.

Ваші порядність, інтелігентність, людяність і скромність, 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 Михайле Антоновичу, мирного неба, здоров'я, невичерпного творчого натхнення, успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого довго-

ліття.

85 років – це символ довголіття!
Сьогодні хочемо Вам щиро побажати

Відзначити, як мінімум століття!
Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

22 лютого відзначає 50-річчя заступник ректора з кадрових питань ТНМУ Руслан Михайлович БАЛИК

Вельмишановний Руслане Михайловичу! Сердечно вітаємо Вас з 50-літтям!

У стінах Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського Ви успішно пройшли трирічний трудовий шлях уповноваженого з антикорупційної діяльності, а останні два роки очолюєте відділ кадрів, виконуючи обов'язки заступника ректора з кадрових питань.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас за високий професіоналізм та сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.



Ваші порядність, працелюбність, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки та є прикладом для наслідування новими поколіннями молодих працівників.

Бажаємо Вам, вельмишановний Руслане Михайловичу, мирного неба, міцного здоров'я, невичерпної енергії, нових успіхів у роботі, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя, довгих років радісного та щасливого життя.

Хай оминають Вас тривоги,
Хай Бог дасть щастя на путі,
Хай світла й радісна дорога
Щасливо стелиться в житті!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

25 лютого відзначає ювілейний день народження старша лаборантка кафедри української мови ТНМУ Марія Петрівна МАЗУР

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

Після закінчення Тернопільського державного педагогічного університету, здобувши другу вищу освіту спеціаліста з економіки підприємства, деякого періоду роботи за фахом у стінах Тернопільського національного медичного університету Ви успішно пройшли семірічний трудовий шлях старшої лаборантки та викладачки кафедри української мови ТНМУ.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас за добру працю,



високий професіоналізм, вміння працювати з людьми, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Ваші доброта, порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки та є прикладом для наслідування молодими поколіннями.

Бажаємо Вам, вельмишановна Маріє Петрівно, мирного неба, міцного здоров'я, людського тепла, душевного спокою, добробуту, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного, прекрасного та 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

20 лютого відзначила ювілейний день народження начальниця відділу реклами та збуту видавництва «Україмедкнига» ТНМУ Ірина Тарасівна ПЕТРИКОВИЧ

Вельмишановна Ірино Тарасівно! Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження.

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

Ваші порядність, працелюбність, пунктуальність, жіноча чарівність, прагнення робити добро



заслужують найвищої оцінки та є прикладом для наслідування молодими працівниками.

Бажаємо Вам, вельмишановна Ірино Тарасівно, міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення й життєвого оптимізму, наснаги, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

Хай нових днів ще буде безліч,
Без ліку щастя і пісень,
Прийміть вітання найщиріші
В цей світлий ювілейний день.

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

ТРЕНУВАННЯ

БІГ, ХОДЬБА ТА ПІЛАТЕС ДОПОМОЖУТЬ ЗА ДІАБЕТУ

Якщо пацієнт, в якого виявили діабет другого типу, ставить ендокринологу запитання, чи можна займатися спортом, то відповідь варто очікувати однозначну – звичайно, й не тільки можна, а й потрібно. Адже неправильний спосіб життя веде до розвитку хвороби, тому важливо займатися легкими оздоровчими тренуваннями. Допоможе підібрати вправи фахівець – асистентка кафедри медичної реабілітації Галина Стельмах.

– Варто нагадати, що діабет супроводжується, як правило, відкладанням жиру в ділянці живота, високим рівнем ліпідів у крові та зниженою фізичною активністю, – каже пані Галина. – Фізичні вправи мають давати достатнє, а не надмірне навантаження на серцево-судинну систему. За гарної рухової активності поліпшується дія власного інсуліну, а рівень глюкози в крові знижується.

Які ж тренування краще обрати? Як зазначила фахівчиня, краще надати перевагу не силовим видам спорту – можна займатися швидкою ходьбою, бігом підтюпцем, пілатесом, плаванням та їздою на велосипеді, але з помірною швидкістю. Інтенсивність фізичного навантаження має бути не значною й поступово збільшуватися. Скажімо, всім доступна ходьба, простота у виконанні роблять її абсолютним лідером серед фізичної активності для хворих. Щодня проходити у звичному темпі три кілометри буде достатньо для отримання добрих терапевтичних результатів. Для тих, хто хоче зайнятися бігом підтюпцем, варто звернути увагу на рівномірне дихання. Чудово знижує рівень глюкози в крові велосипедна їзда. Катання на ровері приносить пацієнтові радість і величезну користь. Універсальний вид спорту для пацієнтів з діабетом другого типу – плавання. Цей спорт розвиває всі групи м'язів, тіло стає здоровим, міцним, спалюється жир і знижується рівень глікемії. І не забудьте про танці. Поєднання яскравих емоцій, музики та елегантності рухів дуже корисне для організму.

ВПРАВИ ДЛЯ НІГ

Люди старшого віку, які роками вели пасивний спосіб життя, зможуть відновити витривалість і м'язову силу. За цукрового діабету часто порушується кровообіг в ногах, отож такі пацієнти часто під

час ходьби стикаються зі значними труднощами, змушені зупинятися кожні 300-400 метрів. У цих хворих таке явище типове, і лікарі як допоміжний метод лікування для стимуляції кровообігу рекомендують робити спеціальні фізичні вправи для ніг. Галина Стельмах запропонувала комплекс вправ для ніг, яким варто щодня присвятити 15-20 хвилин вашого часу.

Розпочнімо з вправ на стільці. Сидячи на стільці, кожен вправу повторіть по 10 разів.

Підіграти пальці ніг, потім розпрямити. Підняти пальці ніг, п'яти від підлоги не відривати. Робити колові рухи носками ніг. Попеременно відривати від підлоги то носки, то п'яти. Підняти п'яти, спертися на носки. Робити колові рухи п'ятами. Підняти ногу паралельно до підлоги, носок відтягнути, зігнути ногу в коліні, поставити ступню на підлогу. Повторити іншою ногою. Підняти ногу, потягнути носок на себе (як варіант: робити стопою колові рухи). Опустити ногу на підлогу, обпершись на п'яту. Повторити іншою ногою. Згинати й розгинати стопу в гомілковостопному суглобі. Пальцями обох ніг зім'яти одну сторінку газети, що лежить на підлозі, потім розгладити її та розірвати (ногами) на шматки. Вправа корисна й тим людям, у кого плоскостопість.

Наступне вихідне положення – стоячи, спираючись руками на спинку стільця. Виконати перекочування з носка на п'яту. Піднятися на носки, повільно опустити п'яти на підлогу. Підшоною лівої ноги розтирати вигин стопи та нижню третину гомілки правої ноги. При цьому підшова прагне охопити гомілку. Те саме повторити з іншою ногою.

Фізичні вправи в положенні лежачи на підлозі. Лягти на спину, ноги підняти догори, якнайбільше випрямивши в колінах. Можна руками підтримувати ноги під колінами. Робити стопами колові рухи зі швидкістю один оберт за дві секунди. Виконувати приблизно дві хвилини. Сісти на стілець, побути в такому положенні, звисавши ноги, кілька хвилин. Повторити вправу.

Увага! У будь-якому разі не робіть вправи за високого рівня глюкози (понад 15 ммоль/л) або за наявності кетонів у сечі. Не варто навантажувати кінцівки, якщо вже розвинулася суха гангрена або у стані спокою постійно відчувається біль у литкових м'язах.

Лариса ЛУКАШУК

