

МЕДИЧНА КАДЕМІЯ

№ 20 (565)
ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ
25 жовтня 2022 року



ДОБРА СПРАВА

СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

СМІЛИВА НЕ ЛИШЕ ГРИВНЯ, А Й 10 КОПІЙОК!

Півтора місяця в ТНМУ тривала добродійна акція «Смілива гривня». Її проведення на початку серпня зініціював Національний банк України, запропонувавши збір монет номіналами 10, 50 копійок та 1, 2, 5 та 10 гривень для потреб ЗСУ. Чому?

Нині в обігу перебуває понад 14 мільярдів монет на суму понад 5 мільярдів гривень. Значну кількість розмінних монет, передусім номіналом 10 і 50 копійок, не використовують для готівкових розрахунків, тож вони даремно лежать у скарбничках, гаманцях чи кишенях. Водночас ці кошти можуть допомогти українським захисникам у боротьбі проти російського загарбника. Як зауважують в банку, акція «Смілива гривня» — це гарна можливість зробити свій внесок у Пе-

на початку серпня запропонувала долучитися до акції та організувати збір в університеті. Дівчина натхненно підхопила цю ідею. Згодом до неї долучилися й інші студенти.

— Коли дізналася про цю акцію незадовго до її початку від Софії Берегуляк, активної діячки нашого студентського парламенту, відразу вирішила долучитися та допомогти з організацією, — каже студентка шостого курсу медичного факультету Лілія Расевич. — Вва-



Анна ШКРОБОТ – студентка п'ятого курсу медичного факультету.

Стор. 5



Ректор ТНМУ, професор Михайло КОРДА з організаторами в університеті добродійної акції «Смілива гривня»

ремогу, навіть якщо він складе лише 10 копійок.

Тож студенти та викладачі ТНМУ відразу приєдналися до цієї акції. Її організаторками в нашому виші стали студентки Софія Берегуляк і Лілія Расевич.

— Нині надзвичайно важливо підтримувати ЗСУ всіма можливими способами, — наголошує студентка другого курсу медичного факультету Софія Берегуляк. — Багато людей не мають змоги робити великі фінансові внески, але в кожного з нас точно є кілька монет у кишені. Саме тому мене дуже зацікавила ця ідея.

Інформацію про «Сміливу гривню» від Національного банку України Софія отримала в центрі виховної роботи та культурного розвитку ТНМУ безпосередньо від його керівниці Марти Руденко, яка ще

жаю, що проведення таких акцій у нашому університеті є дуже корисним, адже вони насамперед згуртовують студентів, окрім того приносять користь, у цьому випадку — це передача коштів на потреби ЗСУ. Приємно, що університетське товариство досить активно долучилося до збору.

— Так, кожен старався долучитися, — додає Софія Берегуляк. — Не можу сказати, хто пожертвував найбільше монет, адже збір був анонімний, але знаю, що студенти та викладачі навіть приносили власні скарбнички, які збирали не один рік. Спочатку ми розставили скриньки для монет у різних корпусах ТНМУ та опублікували оголошення у соціальних мережах.

(Продовження на стор. 2)

У НОМЕРІ

Стор. 3

**ОЛЕКСАНДРА ОЛЕЩУК:
«РОБИМО ВСЕ ВІД НАС
ЗАЛЕЖНЕ, АБИ НАШІ
ВОЇНИ БУЛИ
ЗАБЕЗПЕЧЕНІ
НЕОБХІДНИМ І
ПОВЕРНУЛИСЯ ЖИВИМИ»**

Адмінкорпус ТНМУ з перших тижнів війни перетворився на великий штаб і склад. Відповідальною за медичну частину є завідувачка кафедри фармакології з клінічною фармакологією, професорка Олександра Олещук. Зізнається, що залучення її до цієї роботи стало випадковим, але це допомогло їй відчутти себе потрібною своїй країні, бути ефективною навіть під час воєнних дій.



Стор. 6-7

**ПРОФЕСОР ЮРІЙ
РУДЯК: «У ЖИТТІ
НАЙГОЛОВНІШЕ –
ВМІТИ ТРИМАТИ УДАР,
НЕ ПАДАТИ ДУХОМ ТА
ЙТИ ДАЛІ»**

Коли у 51 рік Юрій Рудяк вирішив повернутися в науку, то навіть його найближчі друзі не вірили, що з цього щось вийде. Але не в його правила відступати! «Довго не вагаюся у прийнятті рішень. Якщо все виважено та є мета – йду до кінця, – з усмішкою каже Юрій Аронович. – Такі мої правила по життю».



ПРОФЕСОР З АВСТРІЇ ПЕРЕДАВ ВИСОКОТОЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ СУДИННИХ ХІРУРГІВ

Професор Віденського медичного університету Гаральд Тойфельсбауер, який є давнім другом і почесним професором Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського, передав для потреб відділення судинної хірургії Тернопільської обласної лікарні набір дороговартісних інструментів американського виробництва.

«Scanlan International» є лідером у виробництві хірургічних інструментів з 1921 року. 16 вересня цього року професор Гаральд Тойфельсбауер отримав відповідь на своє звернення від компанії. У листі йшлося, що керівництво «Scanlan International» дякує за надісланий запит з проханням допомогти панові Гаральду у виконанні його гуманітарної місії в Україні. Вони висловили впевненість у тому, що надані на безкоштовній основі хірургічні інструменти та інші засоби для хірургії допоможуть рятувати життя українців у ці нелегкі часи. «Scanlan International» передала



різні вироби з титану на суму майже 60 тисяч доларів США.

Титан є легким і довговічним матеріалом. Він дає можливість хірургові краще відчувати свої рухи, точніше виконувати всі маніпуляції. З їх допомогою всі оперативні втручання роблять у максимально зручний спосіб.

Професор Тойфельсбауер — знаний фахівець у галузі судинної

хірургії, який використовує техніку відкритої хірургії з малоінвазивним ендovasкулярним втручанням для лікування аневризми та тромбозу судин. Улітку він приїздив до Тернополя, щоб прооперувати поранених військовослужбовців.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА.
Світлина
Миколи ВАСИЛЕЧКА.

УЧАСНИКИ МІЖНАРОДНИХ СТУДЕНТСЬКИХ ЛІТНІХ ШКІЛ РОЗПОЧАЛИ ЗБІР КОШТІВ НА ПОТРЕБИ ЗСУ

У Тернопільському національному медичному університеті чотирнадцять років поспіль (2006-2019 рр.) відбувалися Міжнародні студентські літні школи. Цей проєкт є унікальним в Україні. Він щоліта збирав талановиту молодь з усієї країни та інших держав. Всіх їх об'єднувало навчання в медичних вишах, бажання вдосконалювати знання з англійської мови, розвивати професійні навички та здобувати нових друзів.

«Через пандемію попередніми роками була перерва у втіленні цього проєкту, але «калінята» (літні школи відбуваються на базі

навчально-оздоровчого комплексу «Червона калина»), як називають себе учасники шкіл, завжди тримають зв'язок один з одним. 2022 року ми планували XV літні школи з особливою програмою, адже це були б ювілейні заходи. На жаль, війна змінила плани. «Калинята» вирішили об'єднати зусилля для допомоги нашим захисникам. Вони всі є активними волонтерами у своїх містах, на робочих місцях, в університеті. Учасники шкіл прийшли до рішення, що гуртом можна досягти набагато більше. У внутрішньому чаті, де вони постійно спілкуються, закликали всіх

до об'єднання зусиль. Зараз триває збір коштів для потреб ЗСУ. Впродовж першої години на рахунок було 10 тисяч гривень, а протягом двох днів — понад 50 тисяч гривень. Вони спільними зусиллями вирішують питання придбання спальників і карематів, а також замовили пошиття 30 пар взуття для наших бійців. «Калинята» продовжують свою роботу, щоб швидко реагувати на запити захисників і надавати необхідне», — розповіла керівник проєкту Наталія Лісничук.

Оргкомітет подякував учасникам шкіл за їхню активність і патріотизм. Долучайтеся до цієї ініціативи, щоб ефективно підтримувати українських воїнів і наближати Перемогу!

Кошти можна перерахувати на картку 4149499160960462 (Кундеус Святослав). Усі звіти оприлюднюватимуть на медіа-платформах.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА

СМІЛИВА НЕ ЛИШЕ ГРИВНЯ, А Й 10 КОПІЙОК!

(Завершення. Поч. на стор. 1)
Згодом у рамках «Сміливої гривні» зорганізували акцію «Подаруй монети, що дзвенять у кишені», яка пришвидшила збір. Разом зі мною в цій акції взяли участь студенти другого курсу Олександр Мігенько, Андрій Хомин і Марія Соломашина.

Аби залучити до акції якомога більше людей, студенти-волонтери завітали в різні корпуси університету. «Нам було надзвичайно приємно, що ректор Михайло Михайлович Корда та адміністрація університету також активно підтримали нашу ініціативу», — каже Софія Берегуляк.

Спільними зусиллями зібрали майже 3100 гривень. Примітно, що найбільше було зібрано саме найдрібніших монет — номіналом 10 копійок. Організаторки зізнаються, що дуже задоволені результатом акції, адже аж ніяк не сподівалися, що вдасться зібрати таку суму грошей дріб'язком. Незабаром вони планують зорганізувати в університеті добродійний ярмарок для збору коштів нашим захисникам.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

ПРОЄКТ ІЗ СОЦІАЛЬНОГО ВПЛИВУ ПОТРАПИВ ДО ФІНАЛУ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КОНКУРСУ СТАРТАПІВ

У вересні оголосили IV конкурс стартап-проєктів «Спробуй і ти!» серед студентів вищих навчальних закладів України. Команда представників медичного факультету (TNMU Media Group) у складі Олени Гачкевич, Софії Берегуляк, Марти Струк подала заявку на участь у цьому конкурсі. Наставником студентів стала пресекретарка ТНМУ Яніна Чайківська. У конкурсі взяли участь майже 40 команд з різних ЗВО нашої країни.

Від Тернопільського медуніверситету учасники представили проєкт «TNMU Media Hub» у номінації соціальний вплив та успішно пройшли чотири етапи відбору. Спочатку потрібно було представити свою команду в оригінальний спосіб, створивши фотоклаж. Потім учасники надіслали презентацію проєкту з обґрунтуванням його актуальності, визначенням цільової аудиторії та баченням щодо втілення. Півфінальним конкурсом було представлення і захист проєкту. З цим добре впоралася капітан команди Софія Берегуляк. 15 жовтня представники ТНМУ отримали листа, в якому організатори повідомили про потрапляння команди «TNMU Media Group» до фіналу. Призом за всі старання буде навчання одного з представників або наставника команди на онлайн-

курсі Школи з написання грантових проєктів «Час змін».

Зараз триває підготовка до участі у фіналі. Для цього потрібно зробити пітч проєкту та представити його 11 листопада.

Команди-переможниці та номінанти, які здобудуть перемогу у спеціальних категоріях, будуть нагороджені сертифікатами від проєкту Create Creative Entrepreneurs, що підтримує British Council.

Creative Spark — п'ятирічна ініціатива, спрямована на підтримку міжнародних університетських та інституційних партнерств для розвитку підприємницьких навичок і креативної економіки у семи країнах: Україні, Казахстані, Узбекистані, Киргизстані, Азербайджані, Вірменії, Грузії, за підтримки Великої Британії

Організаторами конкурсу та вищезгаданої ініціативи є громадська організація «Інноваційна Генерація» (Харків, Україна), Higher Education Enterprise Programme від British Council спільно з управлінням інноваційного розвитку та іміджевих проєктів департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради та регіональною радою молодих вчених при управлінні освіти й науки Волинської обласної військової адміністрації.

Пресслужба ТНМУ

ОГОЛОШЕННЯ

ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО ОГОЛОШУЄ КОНКУРС НА ЗАМІЩЕННЯ ПОСАД:

НА МЕДИЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ:

— завідувача кафедри функціональної і лабораторної діагностики — 1 посада;

— завідувача кафедри іноземних мов — 1 посада.

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

— доцента закладу вищої освіти кафедри акушерства та гінекології № 1 — 1 посада;

— доцента закладу вищої освіти кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання — 1 посада;

— доцента закладу вищої освіти кафедри внутрішньої медицини № 3 — 1 посада;

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

Вимоги до претендентів: по-

винен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук, стаж науково-педагогічної роботи не менше 4 (чотирьох) років.

— асистента кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання — 1 посада;

— асистента кафедри неврології — 1 посада.

Вимоги до претендентів: повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії).

НА ФАРМАЦЕВТИЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ:

— доцента закладу вищої освіти кафедри управління та економіки фармації з технологією ліків — 1 посада.

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

Термін подачі документів — один місяць з дня оголошення.

Звертатися:

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

ОЛЕКСАНДРА ОЛЕЩУК: «РОБИМО ВСЕ ВІД НАС ЗАЛЕЖНЕ, АБИ НАШІ ВОЇНИ БУЛИ ЗАБЕЗПЕЧЕНІ НЕОБХІДНИМ І ПОВЕРНУЛИСЯ ЖИВИМИ»

Головний корпус Тернопільського національного медичного університету з перших тижнів війни перетворився на великий штаб і склад. Відповідальною за медичну частину є завідувачка кафедри фармакології з клінічною фармакологією, професорка Олександра Олещук. Зізнається, що залучення її до цієї роботи стало випадковим, але це допомогло їй відчутися потрібною своїй країні, бути ефективною навіть під час воєнних дій.

— Йшов другий тиждень війни, — почала ділитися думками Олександра Олещук. — Я була у справах у проректора з наукової роботи Івана Кліща. Зайшов ректор Михайло Корда та сказав, що до нас їдуть великі вантажі з ліками й засобами медичного призначення, тому потрібно грамотно організувати прийом і видачу, реєстрацію отриманого, розуміння того, який вантаж отримуємо й де його вміст знадобиться у військових шпиталях і лікарнях. Тоді дуже критичним було питання забезпечення якісними турнікетами, індивідуальними аптечками. Михайло Михайлович запропонував мені взятися за цю справу. Я сприйняла це позитивно, бо постійно слухати новини й нічого не робити було важко психологічно. І я вхопилася за ідею, як за можливість бути корисною. З того часу ми почали формувати основу нашої медично-фарма-



той час бої тривали біля Києва та в Київській області. Ніхто не знав, як розвиватимуться воєнні події, тому допомагали всім, чим могли.

Ми все це сортували в адмінкорпусі відразу біля входу. Тоді виникло питання: «Що з цього всього можемо використати для формування індивідуальних аптечок?». Була тривала дискусія, з чого вона повинна складатися. Ми почали прицільно цікавитися, якими мають бути аптечки стандарту НАТО. Завжди пам'ятатиму, як ми пройшли шлях від складання індивідуальної аптечки в одноразові пакети до вже укладання всього необхідного у спеціальні підсумки, пошиті за всіма військовими стандартами. За цей короткий час отримали величезний досвід і розуміння того, як усе має бути, що потрібно. На початках формували вміст індивідуальної аптечки з

терської діяльності ми також розпочали формування pillpack (набір пігулок для одноразового вживання під час поранення) для кожної аптечки на професійному рівні. Щодо її вмісту та доцільності тих чи інших препаратів радилися з нашими фахівцями центру симуляційного навчання, які організовують тренінги з першої допомоги для військових, медиків і цивільних осіб. Обов'язковим є випробування й тестування турнікетів, які отримуємо від добровольців. Ми приймали всі відгуки від бійців і враховували їхні побажання. Цей зв'язок залишається досі», — дуже спокійно розповідає Олександра Михайлівна. Її емоції видає сльоза, яка під час розмови тихо котиться щокою.

За її словами, уже після першого місяця війни з Міністерства охорони здоров'я України надійшов лист, що на загальнонаціональному рівні координуватимуть роботу волонтерських центрів, пов'язаних із забезпеченням ліками. ТНМУ був одразу під'єднаний до міністерської платформи MEDDATA.

«Це дуже серйозна річ, бо вона чітко допомагає зрозуміти потреби в ліках і засобах медичного призначення в усіх лікувально-профілактичних закладах, — твердить Олександра Олещук. — Цей дашборд був створений відразу з початком війни. Він інформує долучені до нього волонтерські центри про незадоволені потреби щодо лікарських засобів і виробів

медичного призначення всієї системи охорони здоров'я. Сайт є динамічним щодо пріоритизації, актуалізації потреб та їх забезпечення. Нині він уже поєднаний із системою Державних медичних закупівель. Фактично це раціоналізація витрат державних коштів і спрямування їх туди, де волонтери не можуть забезпечити відповідними ліками та засобами медичного призначення.

Коли ми ставимо наші дані в MEDDATA, то вносимо інформації з трьох позицій: «в роботі», «відправлено» й лише після отримання підтвердження, що посилка дійшла до адресата, ставимо «отримано». Кожен розуміє, що під час війни відправлено ще не означає отримано. Особливо проблематично організувати успішне доправлення на окуповані території чи на лінію вогневого фронту. Одним з напрямків нашої діяльності є забезпечення ліками та засобами

медичного призначення військових шпиталів, лікарень. Інформацію лікарі і військові передають швидко та відразу контактують з нами. Інший напрямок — індивідуальні аптечки та наплічники бойових медиків. І в цьому напрямку ми ще стараємося забезпечити всім необхідним для підтримання здоров'я наших захисників. Наплічники для бойових медиків формуюмо згідно з рекомендаціями МОЗ. Третій напрямок — логістика. Те, що в нас залишається на складі, також знаходить своє застосування. Ми відразу шукаємо військовий шпиталь, лікарню чи військову частину, де це потрібно.

По суті, ми на роботі зараз більше, ніж під час мирного життя. Працювати потрібно без вихідних з 9-ї ранку та до пізнього вечора. Вдячна своїй команді за їхню самовідданість. Це ті люди, які можуть прийти й серед ночі, бо всі усвідомлюють, що виконують важливу місію. Ліки сортують та обліковують Світлана Кучер, Анастасія Дуб, Любомир Криський, Ігор Медвідь, Тетяна Кучер. Постійно допомагають студенти, зокрема Артем Маланчук, Ольга Гетун, Уляна Стефурак. За виробу медичного призначення відповідають Людмила Вронська, Марія Бородай, Лариса Федонюк, Ольга Денефіль, Анна Демид».

До слова, майже всі члени команди не люблять публічності. Їх важко впросити сфотографуватися, бо вважають, що добрі справи потрібно робити тихо. Через їхні руки проходять тонни медикаментів і засобів медичного призначення. Цікаво було спостерігати, як викладачі-волонтери брали до рук ноутбуки та відходили трохи далі в коридор, аби провести заняття. Після цього поверталися до сортування, складування та відправлення. Не раз вестибюль першого повер-

ху адміністративного корпусу був закладений пачками чергового гуманітарного вантажу, а біля нього вже згуртувалася команда Олександр Олещук. До ранку величезну купу гуманітарної допомоги розсортували, облікували та біля чергового поклали пачки для відправлення в шпиталі.

«Прозорість і звітність — це дуже важливо. Щоденно звітуємо щодо отримання та відправлення вантажів на сайті волонтерського центру ТНМУ. Ми долучені до міністерського чату, в якому спілкуються всі волонтери України, тому можемо порадитися чи поділитися досвідом. Ще важливим є той аспект, що нашими донорами є люди з практичної медицини або мають причетність до неї. Вони розуміють, що нам потрібно й знаходять усе чітко під наші запити. Наприклад, для шпиталів для надання першої медичної допомоги необхідно мати кровоспинні, знеболювальні засоби, антибіотики, кровозамінники, кристалоїди та



інше. Працюємо також з лікарнями, де лікують травмованих військових, і забезпечуємо їх VAC-апаратами, засобами зовнішньої фіксації. Відчуваю себе причетною до великої загальнолюдської світової мережі, де цілком незнайомі та знайомі люди з Німеччини, Італії, Великобританії, США, Польщі та інших країн одразу відгукуються та допомагають.

Прагнемо зробити все максимально залежне від нас, щоб хлопці і дівчата на передовій були захищені, мали необхідне. Ми в тилу й безпеці, а вони ризикують своїм життям. Молимося, щоб усе, що передаємо, їм не знадобилося та було лише на здоров'я. Дуже хочемо, щоб це все допомогло врятувати якомога більше людей», — з надією каже професорка Олександра Олещук.

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА.
Світлина
Миколи ВАСИЛЕЧКА.**



цвітничої команди. Перші вантажі показали нам, що треба об'єднувати людей, які готові бути постійними членами команди. На початку долучилися багато викладачів з різних факультетів, кафедр. Вантажі були різні, здебільшого несортвані. І це було виправдано, бо люди в різних країнах розуміли, що в Україні критично необхідно все, зокрема ліки, засоби медичного призначення, гігієнічні вироби. У

надлишковими складовими, не знали, де має бути турнікет, ізраїльський бинд, щоб їх було зручно дістати. Потім ми відшліфували все й зараз наші аптечки цілком відповідають стандартам.

Спочатку пошиті підсумки приносили нам волонтери. Згодом ми вже почали вибирати ті швейні цехи, які виготовляють підсумки якісно та так, як це має бути. У перші дні своєї волон-

МИ – УКРАЇНЦІ! МИ – ВІТРИ СВОБОДИ!

Багатограшний талант. Це – про тернопільянку Наталію Волотовську. Вона – знає поетка, художниця, вокалістка, захистила докторську дисертацію й викладає у Тернопільському національному медичному університеті ім. Івана Горбачевського. Свій Божий дар пані Наталя спрямовує задля України. Її лірика сповнена високого громадянського звучання, любов'ю до рідної землі, її пензлю залюблений в українське життя. Аби внести власну лепту в допомогу нашій армії, Наталя Володимирівна взялася творити листівки свободи. Їх не лише малює, а й супроводжує патріотичними поетичними рядками, як-от: «Ми – українці! Ми – вітри свободи твоєї, мій гартований народе!».

АБЕТКА МАЛЕНЬКОГО УКРАЇНЦЯ

У свої одинадцять років Наталя Волотовська вже видала в тернопільському видавництві «Богдан» абетку, яка на одному з міжнародних конкурсів виборола гран-прі. І надалі писала вірші, прозові твори. Та настав 2014 рік. Російський агресор прийшов з війною на українську землю. Того ж року народила сина Володю. І вирішила взятися за творення дитячих малюнків. Запрагла написати й проілюструвати нову абетку, яка спонукала б маленьких українців цінувати, шанувати та полюбити саме українські символи – синьо-жовтий прапор, Тризуб, вишивку, різні обереги. Залишилося закінчити тільки три ілюстрації та знайти видавця. Деякі з малюнків абетки вже навіть прикрашали обкладинку номерів журналу «Вечірня казка».

Два роки тому Наталя Волотовська натрапила на проект «Поетична листівка», який започаткувала переселенка Світлана Вертола. За його умовами, можна було надіслати власний малюнок, а хтось з поетів мав написати вірш до нього. «Так з'явилася ця тема в моєму житті», – каже пані Наталя. Взагалі листівки (поштівки) в її житті давно й постійно. Їх у неї назбиралося

досить багато із зображенням квітів, героїв відомих мультфільмів, адже ще дідусь колекціонував. Маленька Наталка любила їх постійно переглядати, а потім і надсилати друзям, рідним, знайомим й, звісно, отримувати поштівки від них. І зараз вона закликає не лише відправляти електронні листівки, а й поштою, до того ж писати слова привітань чи поетичні рядки, бо ж від такої справи «віе особлива енергетика».

2020 року син пані Наталії йшов у перший клас. Хотіла, як каже, зробити щось таке, щоб запам'яталося йому та його однокласникам. І висловила пропозицію, яку підтримав також міський голова Тернополя. Тоді всім першокласникам обласного центру вручили листівку-вітання з ПершOVERеснем. І це вже була патріотична листівка «Ми – українці! Ми – вітри свободи!» з віршем та ілюстрацією Наталії Волотовської. Торік тема поштівки у неї якось була в зацінці, бо завершувала написання та захищала докторську дисертацію. Але новий імпульс, нове призначення листівки в творчому вирішенні пані Наталії отримали з початком повномасштаб-



Наталія ВОЛОТОВСЬКА ознайомлює з деякими власними творчими роботами, які вже були видрукувані чи ще побачать світ у формі листівок

склала, поринула у справу: допомагала ліпити вареники для наших фронтовиків, плести маскувальні сітки. Малий син дуже тривожно реагував на сирени повітряної тривоги, на те, що треба бігти у вологий підвал. Прийняла рішення виїхати на певний час з ним за кордон. Опинилися у Словаччині. Спочатку були у місті Тренчин (на заході цієї країни). Тут пані Наталя знайшла волонтерський осередок і допомагала у сортуванні ліків, речей, які видавали тим, хто приїжджав. Розробила також інформаційний лист, що вручали українцям, які шукали прихистку у Словаччині. Там були поради психологічної допомоги, але головне – контакти, куди звертатися нашим співвітчизникам у цій державі за підтримкою.

За якийсь час Наталя Волотовська переїхала до Братислави. Тут віднайшла Центр гуманітарної підтримки українського народу. У цьому центрі працювали чимало волонтерів, а от з медиків були лише пані Наталя та її мама – кандидатка меднаук, доцентка Світлана Лукашук-Федик. Тож допомагали не лише у сортуванні гуманітарної допомоги, а й разом надавали консультативну допомогу як лікарки. Незважаючи на власну офтальмологічну практику, Наталії Волотовській довелося згадати загальні засади медицини й підшукувати саме ті ліки, які потрібні були нашим співвітчизникам. Адже медичне обслуговування в перші тижні не було відповідним чином налагоджене.

Пані Наталя у словацькій столиці також узяла кілька разів участь у мітингах, на яких, до слова, виконувала українські класичні музичні твори та читала власні вірші. У центрі української писемності організувала для дітей наших переселенців заходи про здоровий спосіб життя, старалася їх максимально заспокоїти.

«Волонтерство зараз – природна потреба будь-якого українця», – твердить Наталя Волотовська. Зі Словаччини їй удалося доправити гуманітарний вантаж з перев'язувальним матеріалом, турнікетами, повітропроводами, протизапальними препаратами та індивідуальними аптечками для потреб військових медиків. Безкоштовно передала власні малюнки на українську тематику для NFT-колекції. Три Наталіні роботи були придбані в рамках цього проекту, в якому взяли участь сто художників, а кошти передали на потреби медичного батальйону «Госпітальєри України» та волонтерської організації «Армія SOS».

Тепер Наталя Волотовська повернулася й до створення листівок, щоб використовувати власну творчість у добродійних справах. Нещодавно видала «Все буде Україна!». Цю картку реалізують не лише в нашій країні, а й за кордоном. Звісно, нині в художниці чимало ескізів нових робіт. На них зображені калина, сонях, волошки, інші квіти, космічне небо, спокійні та впевнені

діти. Не кольори та не пори року, а символи України з'являтимуться на подальших її малюнках. Бо зараз, як зізнається пані Наталя, хочеться втілювати енергетику проєктування миру та спокою. А ще мріє, аби її листівки стали й продукцією Укрпошти.

Наразі, щоб допомогти оборонцям рідної землі, вирішила також запропонувати для продажу свою поетичну збірку «Берегиня», що стала підсумком певного періоду її творчості. У книзі опублікувала вірші, присвячені видатним постатям України, якими, на погляд поетки, варто захоплюватися та досліджувати їхній життєпис, є й розділ «Історія України-Руси: від хрещення до незалежності».

Примітно, що добре серце художниці відгукується не лише на підтримку наших воїнів. Українцям у біді теж старається якось допомогти. Коли до неї звернулася мама хлопчика, хворого на ДЦП, перейнялася ситуацією цієї родини й виділила певну суму із зароблених продажем листівок.

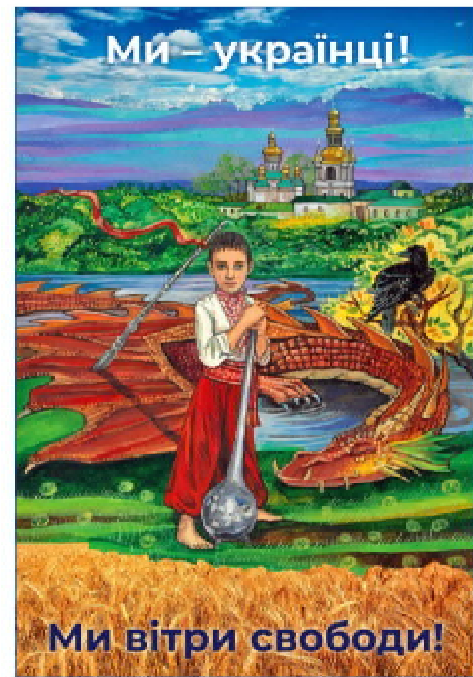


Все буде Україна!

Листівка «Все буде Україна!»

ВОЛОНТЕРСТВО ЯК ПРИРОДНА ПОТРЕБА

Світанок 24 лютого, певна річ, у Наталії Волотовської теж викликав потрясіння. Але рук не



Листівка «Ми – українці! Ми – вітри свободи!»

«Щира підтримка робить і дива», – мовить. Якось переказала гроші на лікування свого колеги й того ж вечора на її картку для творення листівок на-дійшла пожертва від добродійця з Канади Федора Коники. «Отже, чим більше віддаєш, тим більше отримуєш узамін», – переконана художниця та поетка Наталя Волотовська.

Микола ШОТ
Світлина автора
«Урядовий кур'єр»,
20 жовтня

ПІДТРИМКА

ІТАЛІЙСЬКИЙ ЛІКАР КАРЛО ПЕДРІНА ПЕРЕДАВ ЧЕРГОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ВАНТАЖ ДО ТНМУ

Волонтерський центр Тернопільського національного медичного університету імені І.Горбачевського отримав гуманітарний вантаж з Італії. Лікар

Карло Педріна надіслав 250 кілограмів ліків, 20 кілограмів засобів медичного призначення і 147,6 кілограма дитячого харчування.

У перший місяць початку широкомасштабного військового вторгнення росії в Україну італійський лікар передав 98 ящиків засобів медичного при-

значення, зокрема дуже важливі для військових шпиталів хірургічні засоби та інше. У другому вантажі Карло Педріна надіслав 65 кілограмів лікарських засобів і 45 кілограмів засобів медичного призначення. Третя передача складалася зі 100 кілограмів ліків, 50 кілограмів засобів медичного призначення

і 115,8 кілограма дитячого харчування.

Пан Карло купує ліки та засоби медичного призначення власним коштом і передає до волонтерського центру нашого університету.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА

Коли у 51 рік Юрій Рудяк вирішив повернутися в науку, то навіть його найближчі друзі не вірили, що з цього щось вийде. Але не в його правилах відступати! «Довго не вагаюся у прийнятті рішень. Якщо все виважено та є мета – йду до кінця, – з усмішкою каже Юрій Аронович. – Такі мої правила по житті».

Сьогодні завідувач кафедри медичної фізики діагностичного та лікувального обладнання ТНМУ, професор Юрій Рудяк – гість нашої «Вітальні».

«ПОЩАСТИЛО НАРОДИТИСЯ В ІНТЕЛІГЕНТНІЙ РОДИНІ»

– Юрію Ароновичу, ви очолили кафедру, яку, по суті, кілька разів переформатували з усім відомою кафедрою медичної фізики. Чому виникла така потреба?

– Ідея створити фактично нову кафедру, не просто фізики, а таку, щоб орієнтувалася на медичні прилади та фізичні основи їх функціонування, належить колишньому ректорові ТНМУ Леонідові Якимовичу Ковальчуку. Відповідно до цього розробили навчальну програму й 2012 року оновлена кафедра запрацювала. Вже через рік трансформувалася в кафедру медичної фізики діагностичного



Юрій РУДЯК з батьком Ароном Давидовичем, матір'ю Любов'ю Яківною, братом Геннадієм (1973 р.)

та лікувального обладнання, по суті, лише змінивши вивіску.

– Мріяли про портфель очільника кафедри?

– Він до мене потрапив цілком випадково, а те що з юності був заточений на науку – щира правда. Не таємниця, що певний час був у бізнесі, але й багаж наукової діяльності перед тим зібрав непоганий. Після закінчення Тернопільського національного технічного університету ім. Івана Пулюя, вступив і навчався в аспірантурі та докторантурі Київського національного університету ім. Т.Г. Шевченка, отримав грант фонду Сороса та брав участь у конференції з експериментальної механіки в Лісабоні, що в ті часи вважалося доволі престижним серед науковців.

– Без лідерських якостей на керівній посаді не обійтись. Вони у вас від батьків чи як результат самовдосконалення?

– Гадаю, що лише сім'я може закласти той набір якостей, які в майбутньому людина вже сама

розвиватиме. Мені пощастило народитися в інтелігентній родині, яка стала чудовим середовищем мого виховання. Світ побачив у Тернополі, куди батьки переїхали з Одеси. Тато – Арон Давидович, почесний громадянин фінного міста, багато років пропрацював директором проєктного інституту, він належить до тих, хто фактично побудував нинішнє місто. Співоче поле (перше в Україні) – його проєкт, реконструкція Тернопільського ставу та замку, міський стадіон, фонтан «Сльози Гронського», поруч готелю «Тернопіль», – теж його дітище. Мама – Любов Яківна була вчителькою першої школи (нині – гімназія). Батьки виховували нас з братом власним прикладом, а не педагогічними догмами. Й на мій погляд, це чи не найкращий зразок сімейної педагогіки. Батько був у сім'ї лідером, зрозуміло, що посада цьому сприяла, але й від природи мав вольовий характер. Гадаю, що від нього лідерські якості й мені передалися. Відчув це, коли разом з партнерами розпочав приватний бізнес, який вимагав твердості характеру, духу, бо ж інакше було не жити. Я обіймав посаду фінансового директора в мережі аптечних закладів «Гедеон Ріхтер» і потрібно було вирішувати багато фінансових питань, а це завжди ризику та високий рівень відповідальності.

– Так, так, пригадую ці перші ластівки на фармацевтичному ринку Тернополя 1990-х. Сучасно оформлені вітрини, привітні аптекарки та ліки в європейському упакуванні. Після радянських аптек це було ніби вікно в інший світ...

– Ми вперше в Україні продемонстрували, як можна в невеликому місті створити доволі потужну мережу й навіть змогли конкурувати з «акулами» фармацевтичного бізнесу зі Львова, Києва, Харкова, Донецька. Ідея виникла ледь не з повітря. Ми не мали тоді належного початкового капіталу, і лише завдяки товарним кредитам змогли запровадити власну справу практично з нуля. У нас працювали майже дві сотні



Юрій РУДЯК з донькою Тамарою, дружиною Вірою, сином Сашком, зятем Олександром у дельфінарії (Крим, 2005 р.)

спеціалістів. Без перебільшення, аптеки «Гедеон Ріхтер» у ті часи стали візитівкою Тернополя. Ми навіть телевізійну програму на TV-4 запустили – «Гедеон Ріхтер – запорука вашого здоров'я». Теперішній бізнес має значно більше можливостей, але він більш жорсткий, спрямований переважно на заробляння грошей, а ми розвивали корпоративну культуру, створювали власні цінності. Наш великий колектив був мов одна сім'я, часто зустрічалися всією командою, відзначали день фірми, який був 12 грудня, всім працівникам виплачували преміальні та організували святкування. Люди готували концертні номери, проявляли власні творчі здібності й це надзвичайно згуртовувало колектив, створювало відчуття єдиності. Це був надзвичайно насичений період мого життя, який я назвав романтикою бізнесу.

«СПРАВЖНЄ СТУДЕНТСЬКЕ ЖИТТЯ ВІДЧУВ, НАВЧАЮЧИСЬ УЖЕ В АСПІРАНТУРІ»

– Але бізнес минув і вам довелося чи не заново розпочинати ту стежку, яку обрали ще з юних літ...

– Ще в юності я обрав точні науки, перша школа Тернополя, де я навчався, була орієнтована на поглиблене вивчення математики, фізики. Взагалі там з кожної дисципліни були вчителі з надзвичайно сильною підготовкою. Я часто був переможцем учнівських обласних олімпіад. А вже на другому курсі інституту зайняв друге місце з фізики на олімпіаді серед технічних вишів України. До інституту я йшов з чіткою метою займатися в галузі ядерної фізики, космічної галузі, це тоді дуже було популярним серед молоді. Але щойно вступивши до нашого політехнічного, з'ясував, що помилився у виборі, бо сподівався на заняття з прикладної фізики, а тут банальна машинобудівна інженерія. Та довго «сумувати» не довелося. На другому курсі нам організували невеличкі практики в Київському національному університеті ім. Т.Г. Шевченка, куди я намагався їздити регулярно. Займався на мехматі у фізичній оп-

Професор Юрій РУДЯК:



тичній лабораторії. Крім того, в «політесі» виявилася надзвичайно потужна школа професорсько-викладацького складу. Саме в ті часи там працював брат нашого шанованого доцента Валерія Дмитровича Дідуха – професор Леонід Дмитрович Дідух. Він був одним з найпотужніших науковців у галузі фізики не лише в Тернополі, а й в Україні. На час мого навчання Леонід Дмитрович обіймав посаду декана факультету. Вважаю його своїм вчителем та глибоко шаную як особистість, людину й вченого, на превеликий жаль, кілька років тому він відійшов у засвіти. Варто також згадати й доцента кафедри технічної механіки Олександра Володимировича Мильникова, який визначив мій шлях у науці, відчинив для мене двері в цю сферу наукового простору. Свого часу він навчався в Київському університеті на механіко-математичному факультеті й коли я виявив інтерес до цієї науки, то скерував мене до лабораторії оптичних методів.

– Яким було ваше студентське життя?

– Справжнє студентське життя я відчув, навчаючись уже в аспірантурі. Бо там мешкав у гуртожитку Київського державного університету, далеко від дому та ближче до своїх нових друзів. Аспірантів Київського університету вважали в ті часи елітою наукового товариства. Нас зібралася чудова команда – хлопці з Полтави, Харкова, Львова, а дівчата – місцеві. Але незважаючи на те, що ми з периферії, стосунки склалися чудові, у столичних красунь наші хлопці користувалися непередбаченим авторитетом. Відвідували ковзанки у київських парках, вечорами співали пісень у компанії під гітару. У столиці буяло мистецьке, театральне життя й ми стали його частинкою. Але, звісно, навчання було на першому місці.

З аспірантури мене призвали до військових лав, півтора року

відслужив солдатом у Чернівцях. Це був рік перерви в науці, але зміцнення фізичної форми. Відтак була аспірантура на мехматі Київського національного університету ім. Т. Г. Шевченка, а згодом робота в Тернопільській філії Львівського політехнічного інституту.

«ДУЖЕ ВАЖЛИВО, КОЛИ ЛЮДИНА В ЖИТТІ ЗНАХОДИТЬ СВОЄ ПРИЗНАЧЕННЯ»

– Тернопільський національний медичний університет – нова сторінка вашої наукової біографії. Як потрапили сюди?

– На кафедру медичної інформатики з фізикою, так вона в ті часи називалася, прийшов 2011 року, фактично випадково. Це була ідея моєї дружини Віри Стеценко, яка працювала доценткою на кафедрі педіатрії, а я зовсім не уявляв себе тут, бо де я й де медицина, це ж два різних світи. Але як з'ясувалося згодом, вони можуть чудово поєднуватися. Пригадую, на кафедрі тоді



Юрій РУДЯК з дружиною Вірою (2006 р.)

були лише два кандидати фізико-математичних наук – Роман Богданович Ладика та Валерій Дмитрович Дідух. Більшість викладачів не мали наукового ступеня. Я ж прийшов у статусі кандидата фізико-математичних наук і мав вже 51 рік. Але в моєму робочому столі – майже готова докторська дисертація. Те, що вже через два роки мене призначили завідувачем кафедри, вважаю, подарунком долі, бо спеціально до цього не готувався. Ймовірніше це був шанс, який дозволив зреалізуватися моїм науковим проєктам, власним амбіціям, та відчутти відповідальність за інших – студентів, викладачів, з якими наразі працюю. Єдине, що не цілком моє – суто адміністративні функції.

– У вас на кафедрі є фізики та лірики. Як уживаєтесь?

«У ЖИТТІ НАЙГОЛОВНІШЕ – ВМІТИ ТРИМАТИ УДАР, НЕ ПАДАТИ ДУХОМ ТА ЙТИ ДАЛІ»

– Чудово. Щоправда, цього року залишив кафедру, давши дорогу молодим, Валерій Дмитрович Дідух, якого вважаю своїм великим другом. Він – естет по житті, надзвичайно талановитий поет, патріот України. Його стиль не сплутаєш із жодним іншим. Валерій Дмитрович – головний автор підручників і посібників, виданих на кафедрі. Рік тому вийшов на заслужений відпочинок Роман Богданович Лади́ка, письменник і перекладач, нещодавно велике задоволення отримав, побувавши на його концерті. У нас завжди було взаєморозуміння, отой комплаєнс, якого багато хто прагне, але не всі можуть досягнути. На моїх книжкових полицях вдома є майже всі книги – поетичні збірки, переклади, подаровані моїми колегами. Це добрі, щирі, товариські люди, які завжди розділяли з нами власні творчі надбання, ми чудово розумілися. Це



Донька Тамара, зять Олександр і внуки (зліва направо) **Макарчик, Матвійчик та Мішелька** (Львівщина, 2022 р.)

хороші фізики з великим творчим потенціалом. Гадаю, їхня присутність і творчість лише збагачувала всіх нас.

– Вам пощастило з професією? Як вважаєте?

– Гадаю, що так. Я відчув, що педагогіка в поєднанні з аналітикою, точними науками – це те, що мені близько, це моє. Дуже важливо, коли людина в житті знаходить своє призначення.

– Ви досягнули того, про що мріяли?

– Мені пощастило: я правильно обрав професію, де зміг розкрити себе повною мірою. Впродовж життя лише довелось самовдосконалюватися, досягати, бо стояти на місці – означає загубити себе як професіонала. Своїм учням завжди раджу: вдосконалюйтеся, тоді отримуватимете радість від праці. Серед моїх особливих успіхів – п'ять авторських свідоцтв на застосування оптичних ефектів. Значною подією у своєму житті вважаю запрошення до університету Оксфорда на конференцію, де було визнано на міжнарод-

ному рівні мої наукові роботи. Повернення в науку, коли тобі за п'ятдесят, вважаю невеличким п'єдесталом (або великою сходинкою) в моєму житті, бо не так легко починати, по суті, все спочатку, але мені це вдалося. Як і захист 2015 року докторської з оптичних методів експериментальної механіки. Користуючись нагодою, хочу висловити велику вдячність своїм науковим керівникам. Це – світлої пам'яті завідувач кафедри механіки суцільного середовища, науковий керівник оптичної лабораторії механіко-математичного факультету Київського національного університету ім. Тараса Шевченка, професор Віталій Іванович Савченко та професор Тіберій Юрійович Кепич, який безпосередньо керував моєю роботою ще з часів аспірантури. Під їхнім керівництвом я склався як науковець, фізик-експериментатор, оптик.

У моєму прагненні вдосконалення завжди мав підтримку своєї сім'ї, дружини, якої, на превеликий жаль, вже немає, вона відійшла п'ять років тому у засвіти, але ми прожили 30 щасливих років. У мене чудові діти, це також вважаю великим таланом у житті. Донька Тамара – мама трьох чудових дітей: Матвійчика, Макарчика та Мішельки, моїх внуків, вона наразі в академічній відпустці, згодом, сподіваюся, продовжить навчання в аспірантурі. Син Олександр – також моя гордість. Він навчався в Університеті Пассау (Німеччина), наразі працює в Берліні продакт-менеджером.

– Чого очікуєте від завтра? Що хочете ще зробити у своєму житті?

– Життя вимірюється не роками, а справами. Важко усвідомлювати, що ти не виконав свого призначення в житті, не реалізував власні плани чи мрії. Тому на досягнутому не акцентую уваги, лише вперед. Наразі всім університетом готуємося взяти участь у грантовому проєкті ERASMUS Med-Var AR, головна мета якого – підтримка синергій найкращих інноваційних практик медичних і технічних вишів



Син Олександр РУДЯК (Пассау, Німеччина, 2022 р.)



Юрій РУДЯК зі співробітниками кафедри (2019 р.)

для покращення рівня медичної освіти в напрямку STEM-освіти.

Якщо цей проєкт вдасться втілити, то, гадаю, й авторитет нашого університету зросте. Ідея в тому, аби вивести на вищий щабель викладання медичної фізики та інших дисциплін у виші. Як педагог, очікую, щоб учні успішно продовжували справу мого життя, а вітчизняна наука вийшла на якісно новий рівень.

– Ви у чудовій фізичній формі. Чи не поділитесь секретом?

– Жодних таємниць тут немає. Ще з юності в моєму житті завжди присутній спорт – біг, заняття на турніку, гра у футбол та волейбол. Останніми роками моя пристрасть – купання в холодній воді. Яюсь ще влітку пішов на наш Тернопільський став скупатися, вже й осінь настала, а я продовжив плавати, купався до першого льоду. Потім вже перейшов на «моржатник», що в парку «Сопільче». Відтак не зчужся, як став моржем, бо за мету цього собі не ставив. Вже тридцять років займаюся. Моржування – це величезний заряд на весь день, який наповнює життєвою енергією. Зізнаюся, були хвилини, коли лінь не пускала, але мав велику підтримку дружини, вона не давала мені залежуватися. Більше того, коли наближалися Новий рік чи Різдво, а «моржева» спільнота не планувала ці свята, вона, навпаки, сприяла та підтри-

мувала. «Там такі чудові люди, чому ви не збираєтесь, організуйте зустріч з ними», – лунала пропозиція від дружини.

«КОЛИ НАСТАНЕ ПЕРЕМОГА НАД РАШИСТАМИ, ЦЕ БУДЕ ВЖЕ ЦІЛКОМ ІНША УКРАЇНА»

– Як витримуєте нинішні нелегкі часи та рятуєтесь від надміру емоційних переживань?

– Кажуть, що для успіху в житті дуже важливо мати вірних друзів. І коли настають важкі часи, такі, як нині, то теж дуже важливо мати людей, на яких можна поклатися. І я тішуся, що вони в мене є. Маю багато друзів, але завжди хочу бачити поруч людей, які сповідають такі ж самі принципи та ідеали. Ми зустрічаємося, спілкуємося, щось обговорюємо, дискутуємо. Часто приїздить зі Львова моя донька з внуками, це також для мене велика радість і втіха. Спілкуюся, щоправда, технічними засобами зв'язку із сином, який зі мною на одній хвилі. Часто ходжу до мами, їй вже 93 роки, але вона зберегла світлий розум та наділена отією вираженою роками розважливою мудрістю, силою духу, яка й мене врівноважує. Ми один одного підтримуємо й це посилює віру у себе. Постійно гортаю стрічку новин, без цього зараз ніяк, тільки вільна хвилинка – вже шукаю вісті з передової, скільки населених пунктів визволили, як там справи. Зрозуміло, що зараз ми лише цим і живемо, але коли настане Перемога над рашистами, це буде вже цілком інша Україна. Великою кров'ю, але ми змогли здивувати світ, бо ніхто не сподівався на таку силу нескореності українців.

Повномасштабне вторгнення москвитів на наші землі взагалі стало потрясінням, напевне, для кожного українця. Такої навали ніхто не очікував. Не забути ті відчуття, які огорнули в перші дні війни. Багато людей були в потрясінні, хтось біг до аптеки за

ліками, комусь вдалося вивести сім'ю за кордон, люди збирали теплі речі й відправляли на фронт нашим захисникам. Тобто кожен кидався чимось допомагати. Мені спало на думку здати кров. Хоча раніше ніколи донорством не займався, але передбачав, що буде багато поранених, це найменше, що міг зробити. Коли о 16 годині я прийшов на станцію переливання крові, то побачив там величезну чергу. Через годину зачинають, а в мене лекції, можу не встигнути, промайнула думка, бо й не сподівався на таку кількість людей. Але там переважно були молоді люди й я вирішив скористатися своїм статусом професора, завідувача кафедри, послаючись, що мені потрібно підготуватися до занять, тож мене пропустили. Потім пішов до аптеки, накупив усіляких ліків і дитячого харчування, продуктів і відніс у волонтерські центри. Розумію, що це децима серед великого моря жертв, які потім почали надходити з усього світу, але долучився, як міг.

– Що дає вам натхнення, сили, енергію?

– Робота з молоддю. Для мене дуже важливою є думка студентів. Взагалі ми для того й працюємо, аби видати якісний продукт, а наш продукт – це рівень



Юрій РУДЯК з дружиною Вірою та сватами В'ячеславом і Світланкою Зайцевими (2010 р.)

знань майбутніх фахівців. Торік за анонімними опитуваннями студентів мене визнали кращим лектором першого курсу. Це для мене найвище визнання, я цим статусом дуже дорожу й утримую лідерські позиції вже кілька років. Оцінка студентів – це надзвичайно об'єктивна річ, бо вони, як ніхто, відчувають викладача. Щоб заслужити повагу у студентів, потрібно бути перед ними щирим і відкритим та, безсумнівно, чесним.

– Чи є у вас правило, яке втілюєте в життя?

– У житті найголовніше – вміти тримати удар, не падати духом та йти далі.

Лариса ЛУКАЦУК

АННА КОРОЛЬОК: «У ЧЕХІЇ, ВІДПУСКАЮЧИ ЛІКИ ПАЦІЄНТОВІ, ПРОВІЗОР ЗОБОВ'ЯЗАНИЙ НАДАТИ ЙОМУ ОБ'ЄМНУ КІЛЬКІСТЬ ІНФОРМАЦІЇ»

За останні три десятиліття кількість аптек в Європі доволі зросла, що викликало значну потребу у фахівцях. Не виняток й Чеська Республіка, яка охоче приймає на роботу у фармацевтичні заклади іноземних громадян. Про власний шлях у професію та особливості фаху провізора в цій країні «Медичній академії» розповіла випускниця нашого вишу Анна КОРОЛЬОК.

– Ви приїхали до Чехії, вже маючи диплом провізора та досвід роботи в аптеці у нас? Чи довелося нострифікувати диплом й що викликало найбільші труднощі?

– Ми переїхали до Чехії кілька років тому сім'єю. Мій чоловік – лікар і йому також довелося підтверджувати свій диплом. Місцем для мешкання обрали Градец-Кралове – це великий транспортний та промисловий центр у Чехії, розташований за 100 км на схід від Праги. До речі, фармацевтичний факультет Карлового університету розташований саме в м. Градец-Кралове. Особливих хвилювань щодо пошуку роботи в мене було, бо знала, що Чехія потребує фармацевтичних фахівців. Оптимізму додавало й те, що в Україні я здобула досвід роботи на кафедрі фармації в медичному університеті та аптечному закладі. Отож перше, чим зайнялася, – заповнила запрошення на складання іспиту, який тут відбувається в три етапи. Перший – тестовий, куди входять базові дисципліни з апробації диплома, це, зокрема фармакологія, фармацевтична хімія, контроль якості лікарських засобів, фармакогнозія, технологія ліків і додатковий шостий предмет – зі знання місцевого законодавства. Всім, хто наважиться скласти цей іспит, хочу дати пораду – запишіться на курси зі знання чеських законів, бо самостійно це не легко зробити, зате під час складання іспиту зрозумієте, що потрапили час не дарма. Після успішного складання іспиту потрібно пройти тримісячну практику на базі аптечного закладу. Раніше це можна було зробити у будь-якій аптеці, але зараз на сайті міністерства охоро-

рони здоров'я є перелік аптечних закладів, які отримали на цю діяльність акредитацію. Після проходження практики вам видадуть відповідний документ і вимагатимуть коротенького звіту, в якому маєте розповісти, як відпускали ліки п'яти пацієнтам. Пригадую, як я описувала всі нюанси моєї роботи з клієнтами: за яким набором ліків вони прийшли, про можливі взаємодії цих препаратів, в який спосіб я їх експедувати та відпускати. Тут це називається експедичний мінімум, тобто те, що ви маєте сказати пацієнтові, відпускаючи ліки. Після цього звіту на мене чекав усний іспит на знання усіх тих дисциплін, які були під час тестового. Але спочатку – захист практики, де звітуєш про тих пацієнтів, які описані в звіті. Члени комісії можуть навіть інколи в деталях розпитувати, як орієнтуєшся у взаємодії препаратів тощо. На мій погляд, це вимагають, аби з'ясувати, наскільки людина може налагодити особистий контакт з клієнтом та її вміння надати всеохоплювальну професійну допомогу.

Усіх, хто захистив практику, допускають до складання усного іспиту. Мені видали перелік питань на кожну дисципліну, за якими я готувалася. Під час іспиту звертають увагу на володіння чеською мовою. Насільки іноземець може зрозуміти клієнта, як здатен сформулювати та висловити власну думку, щоб з'ясувати, чи спроможний він комунікувати з клієнтами в аптеці. Якщо людина успішно склала іспити, то впродовж місяця отримує документ з міністерства охорони здоров'я про те, що допущена до роботи провізором на території Чеської Республіки.

У цьому контексті хочу зауважити: тим, хто добре підготувався до іспитів, жодних перепон на шляху немає, бо приймальна комісія аж ніяк не зацікавлена вас «завалити», як дехто пише на різних форумах, навпаки, екзаменатори намагаються поставити орієнтовне питання, коли відчувають, що людина розгубилася. І така тактика є дуже вигідною для апліканта, бо можна пригадати те, що у стресовій ситуації призабув. Значну увагу звертають на можливість комунікувати чеською мовою, але ніхто не вдається до з'ясування дрібниць, якихось

деталей, орієнтири – на базові речі, які будуть потрібні в роботі. Щодо пошуку роботи, то жодних проблем не виникло через дефіцит в країні провізорів, і я, отримавши документи, одразу ж знайшла місце праці. Обов'язкова умова – зареєструватися в Чеській асоціації фармацевтів, інакше не матимеш права працювати на території цієї країни.

– Ви наразі працюєте в мережевій аптеці? Наскільки розгалужена мережа аптечних закладів у Чехії? Чи різняться арсенал лікарських засобів мережевих і маленьких приватних аптек?

– Так, я працюю в мережевій аптеці, але вона розміщена на території лікарні, тобто всі аптеки нашої мережі є лікарняними. Зауважу, що в кожній з них діє система екстемпорального виготовлення ліків. Не можна сказати, що асортимент державних аптек кардинально відрізняється від приватних, які належать якомусь одному власнику. Втім, аптека «підлаштовується» під лікарів тих медичних закладів, на базі яких вона розташована, тобто зорієнтована на ті препарати, які випишують лікарі. Якщо ж аптека розміщена, скажімо, в гіпермаркеті, то зрозуміло, що там менша кількість рецептурних ліків, а більше препаратів у вільному продажі таких, як парацетамол, ліки від застуди, вітаміни, засоби догляду за тілом та шкірою обличчя, харчові добавки. Лікарня, що дружна з амбулаторією сімейної медицини, зазвичай орієнтується на той асортимент лікарських засобів, які приписуватимуть сімейні лікарі, та ще й типовий «набір» тих препаратів, які можна придбати без рецепта. Щодо пацієнтів, то мешканці Чехії надають перевагу лікам вітчизняного виробника.

Наша аптека тримає доволі широкий асортимент препаратів. Не можу сказати, що лікар має «улюблені» ліки та їх приписує, бо це залежить від багатьох чинників – чи приймає хворий якісь інші препарати, їх взаємодії. Доволі часто до нас телефонують лікарі, щоб отримати професійну консультацію, цікавляться, що нового з'явилося. Коли я працювала в аптеці, розташованій на базі амбулаторії сімейної медицини, то там у нас був доволі

бідненький асортимент, бо він був зорієнтований на те, що припишуть «сімейники». Нині ж маємо понад п'ять мільйонів найменувань лікарських засобів, бо не знаємо, що лікар припише пацієнтові, тому аптека й тримає такий широкий асортимент. Аптечних мереж тут не багато. Щоправда, є мережеві аптеки, які між собою конкурують та утримують понад 50 відсотків фармацевтичного ринку, біля них дуже просто втриматися невеликим приватним аптекам, тому їхні власники просто продають свій бізнес цим двом мережевим аптекам, які є найбільшими в Чехії. Особливого обмеження в тому, хто може бути власником чи завідувачем аптеки, немає. Власником може бути будь-хто, але завідувачем лише людина з вищою фармацевтичною освітою, яка зобов'язана пройти спеціалізацію.

– У чому відмінність чеської аптеки від української? Який досвід вам згодився, а що довелося освоювати з нуля?

– Головна відмінність української аптеки від чеської в тому, що більшість ліків тут відпускають лише за рецептом. Відпускаючи ліки пацієнтові, провізор зобов'язаний надати йому об'ємну кількість інформації, в Україні ж клієнтові здебільшого видали ліки, а натомість жодної рекомендації. Ми ж кожного разу, відпускаючи ліки, повинні нагадати пацієнтові, як і коли їх вживати, навіть якщо він це робить уже багато років, й це мінімальна інформація, яку потрібно надати. Як на мене, то це саме те, чого не вистачає українським аптекам. П'ять років тому я працювала в українській аптеці й, можливо, мені важко порівнювати, з того часу щось змінилося-таки, але коли я приїжджала в Україну та йшла купувати мамі якісь пігулки, то мені віддавали ліки за списком без жодного коментаря. Є різниця й щодо розташування фармпрепаратів. У Чехії ліки, які відпускають без рецепта, розташовують за нозологіями, а рецептурні в алфавітному порядку, окремо групують ін'єкційні препарати. Як на мене, то в Україні мало надають інформації пацієнтові під час відпуску ліків, рецептурні препарати відпускають без рецепта, але так не по-

винно бути, хоча це моя особиста суб'єктивна думка.

– Розкажіть про режим роботи вашої аптеки: скільки фахівців працює, яка їхня зона відповідальності, які функції, зокрема, закріплені за вами? Чи часто виконуєте функції чергової?

– Для багатьох моїх колег з України доволі дивно, що режим роботи більшості чеських аптек з 7.30 ранку до 17 години. Працюємо без обідньої перерви, але наша аптека має свою специфіку, позаяк забезпечує 70 відсотків ліків за рецептами, а 17 відсотків припадає на ліки, що у вільному продажі. Тому в нас немає лаборантки, а три магістри з вищою фармацевтичною освітою. Є одна працівниця без фармацевтичної освіти, яка приймає товар від постачальників, розкладає його на полиці та оцінює вартість. Магістри відпускають усі ліки. Лаборантки ж наділені правом відпускати лише безрецептурні препарати. Оскільки нині в нас переважають рецептурні ліки, то й немає потреби утримувати лаборантку. Щодо навантаженості, то вона рівномірно розподілена на кожного провізора, але конкретних обов'язків немає. Троє працює на зміні, маємо два віконечка для видачі ліків і доки двоє обслуговують клієнтів, то третій працівник займається виготовленням ліків. Чергує аптека хіба під час державних свят, бо інші зачинені.

– Які особливості працевлаштування іноземців? Чи може людина з іншої країни стати власником аптеки?

– Під час прийому на роботу немає жодного значення, чи громадянин Чеської Республіки, а чи іншої країни – головне відповідати всім критеріям кваліфікованого фахівця. Власником аптеки в Чехії можна стати лише тоді, коли після п'яти років перебування в країні людина отримала дозвіл на тривале проживання (тривалий побит), це такий проміжний документ перед тим, як отримати чеське громадянство. Якщо іноземець має цей документ, то він може запровадити будь-який бізнес, стати власником стоматологічного кабінету чи аптечного закладу, обмежень немає.

Лариса ЛУКАЩУК

ОБ'ЄКТИВ



Студентки медичного факультету Анастасія ДЯЧИШИН, Софія КСЬОН-ДЗИК, Назар БОЙКО, Костянтин КОВЦУН (ліворуч), Діана БУРДЯК, Софія КІЩУК, Анастасія ГОРІШНА (праворуч)

Світлини Миколи ВАСИЛЕЧКА



|МЕНТОРИ|

ЮЛІЯ ШКОРБЕЦЬКА: «МЕНТОРСТВО – КРИНИЦЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ДЛЯ МЕНЕ»

У час війни проєкт ТНМУ «Ментори» знову демонструє свою цінність і необхідність. Наставники допомагають першокурсникам у онлайн-навчанні, підказують, як уникнути типових помилок у підготовці до екзаменів, а також як знайти та реалізувати себе. Розповімо, як Юлія Шкорбецька, менторка, студентка медичного факультету, надихає та мотивує своїх підопічних, морально підтримує їх у цей важкий час.

– Юліє, що найбільше подобається в обраній професії?

– Найбільше подобається те, що професія лікаря – це безперервний розвиток. Конференції, можливість спілкування, навчання з авторитетними спеціалістами, інтелектуальний розвиток.

– Що спонукало вас стати ментором?

– Бажання допомагати першокурсникам. Звучить досить

банально, але щойно я вступила до лав університету, поставила собі за мету стати ментором, бо це дуже цінна робота, можливо, не дуже помітна, на перший погляд, але яка допомагає ще цілком юним студентам впровадитися в переживаннями та освоїтися в новому навчальному закладі.

– Чим ділитеся зі студентами? Що розповідаєте та чого навчаєте першокурсників?

– Усі першокурсники дуже допитливі, відповідно, й моя менторська група не є винятком. Звичайно, спочатку я відповідала на їхні запитання щодо навчання, занять, підручників, гуртків. Після ближчого знайомства мені було важливо створити дружню атмосферу в групі. Ми разом гуляли, зустрічалися в кав'ярні, я неодноразово пояснювала їм, що потрібно бути одним цілим, триматися разом, надавати один одному підтримку та допомогу у складні моменти. І мені дуже приємно зараз бачити успішну, вмотивовану, дружню групу.

– З якими здебільшого проблемами до вас звертаються



студенти та чи завжди вдається їм допомогти?

– Досить часто звертаються з буденними запитаннями щодо навчання, організаційних моментів чи моральної, психологічної підтримки. На щастя, завжди вдавалося допомогти.

– Які очікування у вас від

проєкту? Чи були страхи й переживання?

– Обираючи групу, я очікувала, що познайомлюсь з цікавими, розумними людьми, зможу допомогти студентам зробити перші впевнені кроки до мрії. Найбільше боялася, що моя група не прийме менторської допомоги. Переживала також, чи підуть студенти на контакт, але всі страхи розвіялися вже під час знайомства. Тоді я зрозуміла, що очікування справдилися й я – ментор найкращої групи.

– Аналізуючи досвід менторства, що черпаєте для себе від участі?

– Насправді менторство – криниця можливостей для мене. Це – шанс знайти нові знайомства, розвинути лідерський потенціал, допомагати.

– Чи берете участь у волонтерській діяльності?

– Я беру участь у волонтерській діяльності ще з початку

війни. У перші два тижні в мене була дуже різноманітна робота, я намагалася бути всюди, де не вистачало волонтерів: допомагала внутрішньо переміщеним особам, плела маскувальні сітки. У перервах між роботою проводила з командою різні вебінари із залученням спеціалістів, які розповідали про актуальні на той момент теми: надання психологічної допомоги, зупинку кровотеч і донорство крові. Коли відновився навчальний процес, вирішила поєднувати волонтерство з навчанням. Тепер допомагаю зорганізувати доправлення гуманітарної допомоги з інших країн, скеровую людей до волонтерів, які займаються чи то безпосередньо ліками, чи то перевезенням вантажу, чи пошуком амуніції.

– Що порадите студентам, залученим до проєкту?

– У нинішній важкий час не забувайте про саморозвиток. Підтримуйте українське, допомагайте тим, хто цього потребує, вірте у силу кожного українця та продовжуйте жити далі.

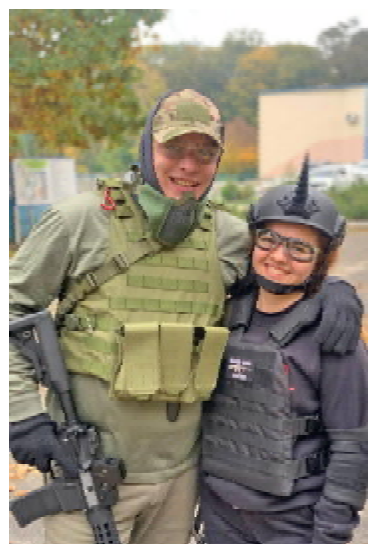
Соломія ГНАТИШИН

ВІДБУЛИСЯ НАВЧАННЯ З ТАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ

На базі навчально-оздоровчого комплексу «Червона калина» працівники кафедри екстреної та симуляційної медицини організували навчання з тактичної медицини у формі гри страйкбол з виконанням тактичних завдань. До навчання залучили студентів-парамедиків другого та третього курсів, студентів шостого курсу медичного факультету та професійних гравців страйкболу.



Під час гри її учасники опанували роботу в зоні бойових дій під вогнем з відпрацюванням



навичок накладання турнікету – самопомога, накладання турнікету пораненому побратиму, евакуація постраждалого. Мали також змогу вдосконалити роботу в умовно небезпечній зоні з виконанням таких навичок: огляд постраждалого за алгоритмом MARCH, накладання турнікету в умовно небезпечній зоні, тампонування рани, тиснуча пов'язка, забезпечення прохідності дихальних шляхів.

Команда підтримки складалася зі студентів другого курсу на чолі з викладачами кафедри екстреної симуляційної медицини. Вони тримали тил і дбали про смачний обід та підняття бойового духу гравців.

Наргіз ДЖАВАДОВА

НАПОВНЮТЬ КОШТАМИ «СКРИНЬКУ ХОРОБРОСТІ»

Упродовж шести років в Тернопільському національному університеті діє проєкт «Скринька хоробрості», що покликаний додати сили тим діткам, які борються з онкологічними захворюваннями. Навіть під час повномасштабного вторгнення росії в Україну волонтери ТНМУ не припиняли допомагати під-

пінним Тернопільського онкогематологічного відділення.

Студент медичного факультету Назарій Крулик розпочав акцію з розіграшу книги «Бог завжди подорожує інкогніто». Автор цього твору – Лоран Тунель. Сюжет полягає в тому, що під проводом таємничого наставника Алан Грімор шукає шлях до внутріш-

ньої свободи. Книга належить до мотиваційної літератури.

Упродовж трьох дні Назарію Крулику вдалося зібрати 2100 гривень на потреби проєкту. Загалом взяв участь 51 учасник.

«Щиро хочу подякувати всім, хто проявив свою небайдужість та долучився до добродійної лотереї. Ви наповнили «Скриньку хоробрості» не лише іграшками, а вірою, теплотою та любов'ю», – зазначив Назарій Крулик.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА

ЗНАННЯ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ ВРЯТУВАТИ ЖИТТЯ

Нещодавно викладач Тернопільського національного медичного університету, доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Віктор Шацький провів чергове триденне навчання з основ тактичної медицини для наших захисників.

Він зазначив, що радий, що може поділитися знаннями з тими,

хто через кілька днів повернеться на передову боронити Україну.

Віктор Шацький вважає своїм важливим обов'язком зорганізувати подібні навчання для воїнів, які вже встигли побувати в нещадному пеклі війни та повернулися додому на короткотривалий відпочинок. Такі бійці точно знають, які саме знання та

уміння допоможуть врятувати власне життя та життя побратима на полі бою, ставлять уточнювальні запитання, ретельніше відпрацьовують навички.

Зазначимо, що Віктор Шацький має значний досвід і знання з тактичної медицини, є досвідченим інструктором.

Пресслужба ТНМУ

З НАШОЇ ПОШТИ

ЗА ЩИРЕ СЕРЦЕ Й ЗОЛОТІ РУКИ – ВДЯЧНІСТЬ

Від щирого серця висловлюю безмежну вдячність та засвідчую глибоку повагу колективі другого хірургічного відділення Тернопільського обласного клінічного онкологічного диспансеру.

Найщиріші слова вдячності завідувачу відділення Камінському Андрію Володимировичу, хірургові Недошитку Володимирі

Борисовичу за проведену операцію, лікарю-інтерну Недошитку Юрію Володимировичу, лікуючому лікарю Засаднюку Василю Андрійовичу, старшій медсестрі Пушкін Валентині Ярославівні, лікарці-анестезіологині Стрихар Тетяні Юріївні.

Вдячність усім медсестрам і нянечкам за професіоналізм, за їхнє щире серце, за золоті руки,

за милосердя й турботу, за чуйність.

Хочу побажати лікарям, медсестрам і нянечкам другого хірургічного відділення Тернопільського обласного клінічного онкологічного диспансеру подальших успіхів у нелегкій праці. Дякую вам за все й низький уклін.

Наталія ОЛЕНЮХ

КАШТАН ДЛЯ КРАСИ ТА ЗДОРОВ'Я

Осінь. Додолю падають блискучі плоди каштана, з яких можна зробити щось гарне власноруч, а можна приготувати мазь, настоянку, порошок. Це добрі природні ліки, які століттями застосовують люди від багатьох хвороб. У каштані лікувальне все: кора, листя, квітки, плоди. Темна шкірочка плодів каштана містить вітамін К, який впливає на розрідження крові, антиоксиданти та інші корисні речовини, які омолоджують кров і поліпшують кровообіг, а біла серединка каштана багата на білки, інші поживні речовини. Народна медицина має достатньо рецептів на основі каштанів, які допомагають позбутися болю в ногах, розширення вен, тромбоемболії тощо.

Нині цілющі властивості каштана добре вивчені, препарати з нього широко застосовують не лише в народній медицині, але й у фармацевтиці. Фармакологічна дія галенових препаратів з каштана зумовлена передусім умістом у його корі, квітках і плодах флавоноїду ескуліну та сапоніну есцину. Ескулін зменшує проникність капілярів, стимулює антитромботичну активність сироватки крові, збільшує вироблення антитромбіну, а також посилює кровонаповнення вен, особливо якщо в них уже є патологічні зміни. Есцин зменшує в'язкість крові, має протизапальну, протинабрякову та виражену венотропну дію. Фармацевтична промисловість виробляє численні ліки на основі каштана у вигляді мазей, крапель, пігулок, капсул, свічок, навіть препаратів для ін'єкцій, які застосовують як засоби очищення та зміцнення судин. Препарати каштана мають протизапальну, протинабрякову, протибольову, протисудомну, ранозагоювальну, кровоспинну та бактерицидну дію.

КАШТАНОВІ ЛІКИ

Від варикозного розширення вен, тромбоемболії, судинних проблем можна скористатися настоянкою шкірки: 50 г темної шкірки каштана залити 0,5 л горілки, поставити в темне місце на 10 днів, періодично збовтуючи. Зберігати в холодильнику. Приймати по 20 крапель двічі на день до їди, запиваючи склянкою води. Через кожні 20 днів вживання настоянки треба робити перерву на 10 днів.



Каштанову мазь прикладають до хворих суглобів у разі радикуліту, до попереку, на болючі ділянки хребта й навіть на ділянку хворих нирок (тоді компрес бере на себе роль додаткової нирки), в разі підвищеного артеріального тиску.

Настоянка від радикуліту: 7 каштанів розтовкти, поставити в темне місце на 2-3 тижні. Цією настоянкою натирають хворі місця. Білу середину каштанчиків теж не треба викидати, з неї можна приготувати чудові косметичні засоби, наприклад, омолоджувальний крем від зморщок. Очищені від коричневої шкірки каштани порізати на дрібні шматочки, підсушити й змолоти в кавомолці. До цього каштанового борошна додати трутневу настоянку й сметану у співвідношенні 2:1:1. Якщо немає трутневої настоянки, можна ско-

ристати обніжками чи медом, у крайньому разі — взяти одну сметану. Головне, щоб вийшов крем консистенцією густої сметани. Спеціальною лопаткою чи просто пальцями нанести масажними рухами на проблемні ділянки шкіри.

Крім того, з плодів каштана можна приготувати ще оздоровлювальний молодильний квас. Для цього треба взяти непарну кількість плодів, приміром, 7-9 штук, порізати їх на шматочки, скласти в трилітрову банку,

довести вміст до кипіння, процідивши, додати у ванну. Це покращує циркуляцію крові, тонізує, омолоджує, а також допомагає зняти напругу, заспокоїтися

Для прання. Порошок з каштанів чудово впорається також з пранням, наприклад, натільної білизни. Він має ледь вловний приємний запах і добре впливає на шкіру рук.

Для миття волосся. Каштановим борошном можна мити голову замість шампуню, особливо якщо доводиться часто робити це через швидке забруднення волосся або при його випаданні. Буквально через місяць такого миття відбувається нормалізація роботи сальних залоз голови, цілком припиняється випадання волосся, прискорюється його ріст.

Для обличчя. Порошок з плодів каштана допоможе омолодити шкіру обличчя, навіть позбутися ластовиння чи пігментних плям. Для цього змішайте 2 ст. л. цього порошку з невеликою кількістю води до утворення кашки, накладіть її на шкіру, залиште на 10 хвилин, потім ретельно змийте теплою водою.

Для душі. Приготуйте мильну «бовтанку» для щоденного душу, додавши до каштанового борошна перевареної води, а для аромату — кілька крапель будь-якої ефірної олії.

Для масажу. Каштан — цінна сировина для приготування масажних сумішей. Додайте до улюбленої масажної олії ложку каштанового борошна. Це буде дуже корисне для тих, які потерпають від варикозного розширення вен, радикуліту, артриту, а також помічне при кашлі та бронхіті. Масаж ніг з такою олією допоможе й тим, хто має схильність до набряків, а також буде добрим запобіжним засобом від варикозної хвороби.

КАШТАНОВІ МАСАЖЕРИ

Здавня для покращення здоров'я з каштанів робили нами-

додати по 50 г меду й сметани, долити (по плічка банки) теплою перевареною водою. Настояти три доби й квас готовий. Пити по пів склянки через годину після їди.

ДОМАШНІ ЗАСОБИ З КАШТАНОВОГО БОРОШНА

Якщо очистити каштани від темної шкірки, а біле ядро висушити та змолоти на борошно, можна отримати дуже корисний засіб, який має чимало способів застосування.

Для чищення зубів. Каштанове борошно можна використовувати як зубний порошок. Ним можна не лише оздоровити ясна, а й відбілити зуби на один тон.

Для ванн. 1 ст. л. порошку з каштанів залити 0,5 л води та залишити на ніч. Наступного дня поставити каструлю на вогонь,

КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ КУНЖУТУ

Кунжут або ж сезам має багатий склад. Він містить вітаміни А, групи В, С, Е, Н, РР, а також цілу низку важливих мікроелементів: залізо, фосфор, кальцій, калій, магній, цинк тощо.

60% насіння складає цінна кунжутна олія. Цілющою її роблять органічні кислоти, токоферолі, тригліцерини та інші суперкорисні речі.

Захищає від пухлин. У кунжуті міститься цінна речовина — сезамін (звідси ще одна його назва — сезам). Це потужний антиоксидант, який при регулярному

вживанні запобігає появі онкологічних процесів в організмі. А додатково ще й виводить холестерин і зміцнює нігтьову пластину.

Корисний для жіночого здоров'я. Кунжут — це справжня знахідка для жінок, які хочуть підвищити своє лібідо. Справа в тому, що це насіння містить фітоестрогени — рослинні замінники жіночих гормонів.

Джерело кальцію. Щоб цілком задовольнити добову потребу в кальції, достатньо 100 грамів кунжуту. До того ж кальцій з нього засвоюється краще, ніж з молока. Якщо дбаєте про здоров'я своїх кісток і суглобів — додайте сезам до раціону.



Зменшує апетит. Осіння депресія змушує вас весь час щось жувати? Спробуйте з'їсти трохи кунжуту. Він містить речовини, які

зменшують рівень гормону голоду в організмі. У результаті — наїдатиметеся меншою кількістю їжі й довше відчуватимете ситість.

та та браслети. Нанизані на нитку чи волосін, їх носили на шії при кашлі, бронхіті або інших захворюваннях дихальних шляхів, а при болю голови обмотували голову. Японські лікарі радять пацієнтам носити спеціальні жилетки, в які вшиті плоди каштанів. Такий незвичайний спосіб лікування покращує стан при бронхіті, туберкульозі та інших захворюваннях легенів. Браслети з каштанів носять навколо хворих суглобів. З цією метою потрібно використовувати свіжі плоди, шкаралупа яких ще не здерев'яніла. Найлегше зробити отвори за допомогою шурупверта та тонкого свердла. При ревматоїдному артриті радять перебірати в руках 2-3 каштани. А від болю в спині та в попереку носити їх у кишенях як хатнього одягу, так і вихідного (по кілька каштанів з кожного боку). З плодів каштана можна зробити й масажний або ортопедичний килимок. Для цього беруть стару наволочку чи щільну тканину й шиють з неї прямокутний чохол, прошиваючи його в кілька рядів уздовж так, щоб утворилися кишені. Поступово заповнюють їх каштанами та прошивають упоперек. По такому килимку корисно ходити босоніж, лежати і сидіти на ньому. Можна використовувати такий килимок і як масажер — перекочуватися по ньому або, взявшись за краї, розхитуватися в різні боки. Можна виготовити масажний килимок, нанизавши каштани на волосін. Для цього потрібно двічі просвердлити їх так, щоб утворилося чотири отвори. Спочатку нанизати їх на волосін і зробити «змійку», а тоді вкласти її рядками вздовж килимка та скрипити, протягнувши волосін кризь два інші вільні отвори кожного каштана. Добрим масажером буде й «подушка» чи навіть пуф з каштанів. Зрештою, що більше вдома каштанів, то вища вірогідність, що міль не пошкодить одягу чи круп.

Підготувала Лілія ЛУКАШ

Для дихальної системи. Кунжут дуже корисний для наших легенів, адже має спазмолітичну та протизапальну дію. Звісно ж, традиційного лікування він не замінить, проте може стати корисним доповненням раціону при кашлі, бронхіальній астмі та пневмонії.

Активізує роботу мозку. Варто частіше їсти кунжут у період підвищених розумових навантажень. Він активізує роботу мозку, підвищує концентрацію уваги та бореться з безсонням.

Кому не можна кунжут? Він майже не має протипоказань, утім, з обережністю його варто вживати людям з певними проблемами. Йдеться про індивідуальну непереносимість, сечокам'яну хворобу та проблеми зі згортанням крові.

ВІКТОРІЯ ФУРДЕЛА: «ПРАЦЮЄМО, ЩОБ ПАЦІЄНТИ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ МАЛИ ВСЕ НЕОБХІДНЕ»

Доцентка кафедри педіатрії №2 Вікторія Фурдела навчає іноземних студентів та опікується в Тернопільській області дітками, хворими на цукровий діабет. Нині вона очолює штаб з надання допомоги хворим на цю недугу.

«Дуже добре пригадую перший день великої війни — 24 лютого. В мене якраз було заняття в іноземних студентів. Відбувалося воно в онлайн-режимі, бо багато студентів у той час через тривожні новини покинули Україну, але також чимало ще залишалося в Тернополі. Неможливо було думати про щось інше, бо всі переживали, читали новини. Ті студенти, які не встигли виїхати, просили їх відпустити, щоб вони могли владнати власні справи та їхати до кордону для евакуації.

Пізніше прийшло розуміння того, що сидіти та нічого не робити — не вихід з ситуації. Бездіяльність і читання новин призводило до важкого психологічного стану. Я вирішила зайнятися активною діяльністю, щоб відволікти свою увагу від новин і бути корисною. Оскільки працюю з дітьми з цукровим діабетом, то отримала багато звернень від батьків, які не могли знайти інсуліну в аптеках», — розповідає Вікторія Богданівна.

Упродовж тижня їй вдалося зніщувати гуманітарну допомогу для хворих на цукровий діабет. Насамперед вона написала тим

студентам, які вже повернулися додому, а саме полякам. Вікторія Фурдела звернулася до майбутніх медиків 4-6 курсів, щоб вони на місцях збирали допомогу для діток з цукровим діабетом.

«Усі вони мали практичні заняття та практику в школі цукрового діабету, якою я опікуюся. Вони добре орієнтувалися в цій темі та потребах хворих. Коли я звернулася, то була приємно здивована, як активно відгукнулися студенти. Найбільший вантаж передав Пьотр Островський, який є нашим випускником. Зараз він проходить резидентуру в лікарні міста Щецін. Пьотр налагодив контакт з головою Щецинсько-Староградської громади українців у Польщі Іваном Сирником. Спільними зусиллями вдалося зібрати необхідну допомогу для військових і для діток. Саме тоді ми отримали найбільшу партію інсуліну. Приємно, що представники цього осередку оплатили доправлення вантажу до дверей нашого університету.

Я була втішена цій допомозі, але постало питання приміщення та зберігання. Тоді я звернулася до проректора з науково-педагогічної та лікувальної роботи Степана Запорожана, щоб створили умови для діяльності. На кафедрі медичної біохімії нам виділили навчальний клас, поставили два холодильники. Це все

було зорганізовано дуже швидко. До роботи долучилися активні матусі дітей хворих на ЦД з ГО «Діа-ДИМ» Тернопіль Наталія Сапсай, Ірина Горошко, Алла Подоляк, і штаб допомоги хворим на цукровий діабет запрацював», — додає Вікторія Фурдела.



Почала надходити допомога від інших студентів. Зокрема, до доброї справи долучилися Юстина Охал та Аркадіуш Лесняк-Мочук, Мацей Мечніковський, Войтек Вавчик, Хуберт Мікоша. Сестри Дагмара-Єва та Патріція-Діана Мруз разом зі студентським активом з м. Ополе (Польща) з IFMSA-Poland Opole Local Committee зорганізували збір понад 10 пакунків допомоги для наших інсулінозалежних пацієнтів, ліків для новонароджених і засобів медичного призначення для військових.

Допомагати зголосилася також Світлана Дуда з Італії, уродженка Тернопільської області, яка свого часу захворіла на цукровий діабет. Вона впродовж 25

років живе в цій країні й добре розуміє потреби дітей з цукровим діабетом. Від початку війни Світлана з волонтерським центром DeeBee Italia та Gruppo Farmacie IGEA SRL передали понад 300 кілограмів медичних засобів для пацієнтів з діабетом (інсуліни, глюкометри, тест-смужки, інсулінові ручки та голки до них, ланцети тощо). Частину передач з перев'язувальним матеріалом, турнікетами, антибіотиками, знеболювальними, левотироксинном, медикаментами невідкладної терапії, термоковдрами та іншими медичними засобами неодноразово передавали у волонтерський центр в університеті, що забезпечує допомогою воїнів на передовій та військових шпиталів.

«Ця жінка й до війни допомагала нам, а з початком повномасштабного вторгнення організувала громаду Рима. Кожного тижня вона надсилала нам декілька ящиків ліків і засобів медичного призначення. У посилках було все потрібне не лише для діабетиків, а й турнікети, перев'язувальні матеріали, термоковдри. Коли запрацював штаб діабетичної допомоги, то батьки маленьких пацієнтів самі зголосилися допомагати мені. Ми донині отримуємо допомогу й відразу роздаємо. За цей період кількості дітей Тернопільської області та ще стільки у всій Україні отримали від нас допомогу з рук в руки або поштою. Багато внутрішньо переміщених осіб скористалися допомогою штабу, отримавши в нас інсуліни, смужки, глюкометри та інше. Допомагали не лише наші студенти, відгукнулися також мої закордонні друзі та колеги й почали надходити нам передачі від благодійних організацій з Польщі: Fundacja Dla Dzieci z Cukrzycy, з Чехії: DIA maminky a nej tatnknovy — DIAMANT та України: благодійний фонд «Допомога учасникам АТО Тернопілля».

Ми й досі отримуємо прохання та звернення про допомогу. Телефон постійно «гарячий». Коли запрацював штаб, то прийшло розуміння, що виконую власну місію та допомагаю своїй країні, пацієнтам, армії. Я відчуваю свою причетність до чогось важливого — і це допомогло впоратися із шаленим стресом.

Поступово ситуація в Тернополі налагодилася, але перший місяць війни був шокним для людей, для медицини, була зламана логістика, постачання. Відповідно наші добровічці допомагали впоратися з проблемою, за що їм дуже вдячні», — каже Вікторія Фурдела.

Звичайно, доки триватиме війна й добровічці зможуть нас підтримати, допомога хворим на цукровий діабет надходитиме до родин, що її найбільше потребують.

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА.
Світлина
Миколи ВАСИЛЕЧКА.**

ВИНАХОДИ, ЯКІ ЗМІНИЛИ МЕДИЦИНУ

Без них лікар не уявляє своєї роботи. Розповімо вам про найпопулярніші винаходи у сфері медицини.

ШПРИЦ

1835 року французький лікар Чарльз Габріель Парваз винайшов шприц для ін'єкцій хлориду заліза. Шприц складався зі срібного циліндра та кришки корпусу насоса. Циліндр мав фіксовану внутрішню насадку, яку загвинчував по спіралі. Фурньє 1895 року винайшов скляний шприц, щоб витягувати рідини з тіла. Поршень був вдосконалений і тепер він просто ковзав. 1946 року Блез Паскаль зробив шприц для наукового використання. Цим шприцом



вводили проносні клізми. Таким чином поступове вдосконалення дало нам шприц, яким його знаємо зараз.

ФОНЕНДОСКОП

Прослуховування звуків внутрішніх органів, підсилених за допомогою приладів, почалося в XIX столітті. 1816 року француз Рене Теофіль Гацінт Лаеннек винайшов дерев'яну трубку, яка була здатна ізолювати органічні шуми від навколишнього середовища та робила їх голоснішими. Він слухав звуки лише одним вухом. Пізніше, для зручності почали використовувати дві по-



рожністі трубки, після чого звуки можна було слухати двома вухами. Лаеннек зробив два види стетоскопа: один представляв собою порожнисту трубку,

щоб дослідити грудну клітку загалом, а другий — міцну трубку для вивчення безпосередньо серця. Перший тип розроблений у двох варіантах — один був циліндричний та його використовували для прослуховування змін у голосі, другий стетоскоп був розгалужений та мав вихід на два вуха, для прослуховування дихання.

МЕДИЧНА МАСКА

Наприкінці XIX століття в університеті німецького міста Бреслау (нині це польський Вроцлав) кафедру гігієни очолював професор Карл Флюгге. Він мав ідею, що інфекція може розповсюджуватися повітряно-краплинним шляхом. Хоча колеги не поділяли думку професора.

Тоді ж в університетській клініці Бреслау працював хірург Ян Микulich-Радецькі. За порадою свого американського друга, головного хірурга шпиталю в Балтіморі Вільяма Голстеда, він почав оперувати в гумових рукавичках, аби запобігти післяопераційному сепсису.

Але одного разу його пацієнт

помер від зараження крові після вдалої операції. Ефективність рукавичок піддалася серйозному сумніву. Намагаючись з'ясувати



причину смерті пацієнта, Микulich поділився сумнівами з Карлом Флюгге.

І Флюгге знайшов причину. Виявилось, що фатальна інфекція потрапила в організм пацієнта разом з бризками з носоглотки лікаря. Тоді було вирішено всім, хто проводить операцію, прикривати рот і ніс марлевою пов'язкою. Так була створена перша медична маска.

День народження медичної маски, з якого почалася нова ера в хірургії, — 1 березня 1897 року. Того дня в клініці університету Бреслау пройшла перша операція під керівництвом, яку проводила бригада в масках і рукавичках.

ДЕФІБРИЛЯТОР

Наприкінці XIX сторіччя провели дослід, коли за допомогою слабого електричного струму, спрямованого на серце собаки, вдалося його зупинити.

1932 року вперше вдалося навпаки змусити зупинене серце скорочуватися із застосуванням електричних розрядів. Але це були лише поодинокі експерименти.

І лише 1959 року Б. Лаун винайшов перший у світі дефібрилятор. Упродовж наступних тридцяти років у багатьох краї-



нах світу винахід набув статусу основного пристрою реаніматологів разом з апаратом штучної вентиляції легень. Наприкінці 1980-х з'явилися перші портативні моделі. І вже в XXI столітті дефібрилятори обладнали функцією голосових команд, що надало можливість їх використання особами без спеціальної підготовки.

