

МЕДИЧНА КАДЕМІЯ

№ 6 (576)

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ
30 березня 2023 року



ПІДСУМКИ

СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

ТНМУ ПОСІВ ПЕРШЕ МІСЦЕ СЕРЕД УКРАЇНСЬКИХ ВИШІВ У СВІТОВОМУ РЕЙТИНГУ SCIMAGO INSTITUTIONS RANKINGS

У новій редакції світового рейтингу академічних і науково-дослідних установ SCImago Institutions Rankings (SIR) 2023 року Тернопільський національний медичний університет імені Івана Горбачевського посів перше місце серед 44 закладів вищої освіти в Україні.

Нагадаємо, що 2021 року наш виш мав другу позицію серед медичних вишів України та чотирнадцяте місце серед українських ЗВО. Впродовж двох років ТНМУ зробив значний прогрес у своїй діяльності в науковій галузі та освітньому процесі.

Принагідно зауважимо, що SCImago Institutions Rankings (SIR) є глобальним рейтингом наукових установ, який з 2009 року публікує дослідницька група SCImago. До її складу входить низка університетів і дослідницьких установ Іспанії. Рейтинг поділений на сектори: уряд, охорона здоров'я, вища освіта, приватний.

Рейтингову позицію закладу вищої освіти чи науково-дослідної установи визначають винятково на основі публікацій у виданнях, що індексуються у базі даних наукового контенту Scopus.

SCImago (SIR) – наукометричний рейтинг, що базується на трьох різних наборах показників. Вони ґрунтуються на результатах досліджень, інновацій та суспільному впливі, який вимірюється за допомогою активності університетів у мережі.

SCImago SIR оцінює наукові організації за 17 індикаторами, який поєднує у собі три групи показників, що ґрунтуються на дослідницькій діяльності, інноваційних заходах і громадському впливі.

Складові оцінювання дослідницької діяльності: Normalized Impact – індикатор показує цитованість організації відносно середнього світового значення. Excellence with Leadership – частка публікацій, в яких автор ЗВО є першим автором у списку авторів. Output – кількість публікацій, індексованих у

Scopus. Scientific Leadership – кількість публікацій, в яких відповідний автор належить до ЗВО. Not Own Journals – кількість публікацій науковців університету не у власних журналах. Own Journals – кількість журналів, виданих установою (видавничі послуги). Excellence – індикатор визначає частку публікацій організації, які входять до топу 10% найбільш цитованих публікацій за відповідними предметними галузями. High Quality Publications – частка журналів, опублікованих в першому кварталі (top 25%) за відповідними предметними галузями. International Collaboration – частка публікацій у співавторстві із закордонними організаціями. Open Access – відсоток документів, опублікованих у журналах відкритого доступу або індексованих у базі даних Unpaywall. Scientific Talent Pool – загальна кількість різних авторів з установи в загальному обсязі публікації цього закладу протягом певного періоду часу.

Складові оцінювання інноваційних заходів: Innovative Knowledge – кількість наукових публікацій з установи, цитованих в патентах. Technological Impact – відсоток наукових публікацій, наведених у патентах. Patents – кількість патентних заявок.

Складові оцінювання громадського впливу: Altmetrics – індикатор альтметрії розрахований на 10% документів установ (кращі документи щодо нормованої вартості впливу). Цей індикатор має дві складові: PlumX Metrics – кількість документів, які мають більше, ніж одну згадку в PlumX Metrics. До уваги беруться згадки в Twitter, Facebook, блогах, новинах і коментарях (Reddit, Slideshare, Vimeo або YouTube); Mendeley – кількість документів, в яких більше одного читача у Mendeley.

Inbound Links – кількість мереж (підмереж), з яких надходять вхідні посилання на вебсайт установи.

Web size – кількість сторінок, пов'язаних з URL-адресою установи відповідно до Google.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА



Леся ЧЕПЕСЮК, студентка третього курсу медичного факультету.

Стор. 5

У НОМЕРІ

Стор. 3-4

СКІЛЬКИ Ж ПОТРІБНО ЛЮДИНІ ПИТИ ВОДИ ЩОДНЯ?



Щороку, починаючи з 1993-го 22 березня у світі відзначають Всесвітній день води. Цей день є унікальною можливістю нагадати лю-

дству про надзвичайну важливість водних ресурсів не лише для доквілля та розвитку суспільства, але й для людського здоров'я та життя.

Стор. 6-7

ПРОФЕСОРКА ОЛЕНА ЛОТОЦЬКА: «ВСЕ ЖИТТЯ ВЧУСЯ ЧОМУСЬ НОВОМУ»

Професорка Олена Лотоцька, закінчуючи 35 років тому наш університет, обрала педіатрію – як маму. Ми нуло понад 10 років, вона прийшла на кафедру гігієни й присвятила власні наукові дослідження якості води, продовжуючи татову справу. Від своїх батьків Олена Володимирівна перейняла і професійні здібності, і світоглядні засади.



ТНМУ ПОСІДАЄ ПЕРШУ ПОЗИЦІЮ СЕРЕД МЕДИЧНИХ ВИШІВ У РЕЙТИНГУ UNIRANK

Нещодавно рейтинг університетів UniRank (University Ranking) оприлюднив результати за 2023 рік. До переліку університетів України увійшов 181 виш нашої держави. Тернопільський національний медичний університет імені Івана Горбачевського посів першу позицію серед медичних закладів вищої освіти та двадцять шосту позицію у загальному підсумку. Це є високий показник діяльності, адже ТНМУ гідно лідирує серед багатопрофільних університетів, які мають величезні науково-педагогічні колективи й понад кілька десятків тисяч студентської спільноти.

Під час оцінювання діяльності університетів UniRank брав до уваги якість надання освіти, наявність ліцензій на здійснення освітньої діяльності, навчання студентів щонайменше за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавр, а також можливість здобути магістерський рівень і навчатися в аспірантурі.

Головна мета засновників рейтингу – визначити найпопулярніші університети на основі достовірних, неупереджених відомостей, наданих незалеж-

ними джерелами, а не самими університетами.

Під час визначення рейтингу також враховують представлення вишу у соціальних мережах. Серед офіційних сторінок 150 закладів вищої освіти у Фейсбуці ТНМУ займає 9 місце. До уваги бралися показники за 2022 рік, коли за сторінкою стежило 18707 осіб, а нині це вже 19689 людей. Тепер органічне охоплення сторінки ТНМУ у Фейсбуці становить понад 640 тисяч осіб.

Що стосується сторінки в Instagramі, то також з врахуванням минулорічних показників ТНМУ на 23 місці. На початку 2022 року кількість підписників становила 6279 осіб, а станом на 23 березня 2023 року – 7529 осіб з щотижневим органічним охопленням понад 20 тисяч, з яких 14,6 тисяч не є підписниками ТНМУ.

Також активно розвивається офіційний Youtube-канал, який має 2,8 тисячі підписників і містить багато цікавих відео. ТНМУ має і свій профіль в ТіТок.

Підписуйтеся на наші соціальні медіа та будьте активними їхніми користувачами.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА

НАУКОВЕ ТОВАРИСТВО ОРГАНІЗУВАЛО ТЕМАТИЧНИЙ ДИСКУСІЙНИЙ КЛУБ

Представники наукового товариства студентів ТНМУ організували дискусію на



тему «БАДи: «за» та «проти» в рамках «Дискусійного клубу».

Учасники поділилися на дві команди, одні представляли аргументи «За», інші «Проти» біологічно активних добавок.

У команді «За» брали участь Софія Берегуляк, Ілля Сорокі-

вський, Оксана Монастирська, Світлана Сувалко, Ярослав Білик, Анастасія Фурдела та капітан команди Вікторія Мірошник. У команді «Проти» – Тетяна Подільська, Анастасія Свєргун, Олеся Лемішка, Софія Чорній та капітан команди Марія Семез.

Перша команда відзначилася наполегливістю, вмінням переконувати та подавати себе. Друга команда переважала науковими даними та доказовістю фактів.

До складу журі увійшли професорка Оксана Шевчук і доцентка Ірина Мосейчук.

Вони надали перевагу команді «Проти», яка гідно трималася під час обговорень і чітко аргументували власну позицію.

**Марія СЕМЕЗ,
студентка ТНМУ
Світлина Андріани БУЧКО**

СТУДЕНТИ ТА ВИКЛАДАЧІ ВЗЯЛИ АКТИВНУ УЧАСТЬ У ДОБРОЧИННОМУ ЯРМАРКУ

Викладачі, студенти та працівники Тернопільського національного медичного університету допомогли благодійній організації «Штаб Перемога»

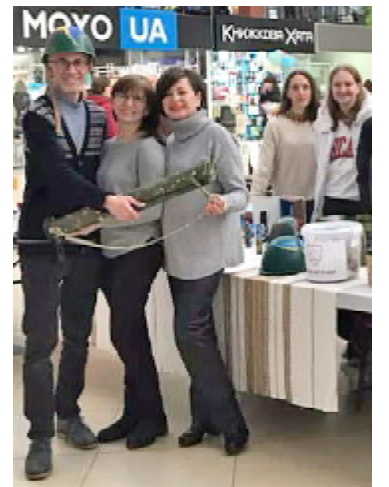


зібрати кошти для закупівлі компонентів для індивідуальних аптечок. Спільними зусиллями був організований добродійний ярмарок у ТРЦ «Подолани».

Представники благодійної організації висловили щире подяку за натхненну роботу в команді однодумців. Це дало чудовий результат – вдалося зібрати 20124.50 гривень. За ці кошти будуть придбані складові для 10 індивідуальних аптечок, які врятують життя військових!

Вироби ручної роботи від Олени Прудивус припали до душі покупцям. Шоломи та гільзи, які розмальовували студенти, також знайшли своїх власників.

До проведення ярмарку долучилися Анастасія Ковальська



(ММ-416), Максим Стах (ММ-126), Наталія Мончак (ММ-126), Меланія Серховець (ММ-126), Юлія Кіцик (ММ-126), Анастасія Тиркало (ММ-126), Тамара Нич (ММ-220), Тетяна Шевчук (ММ-220), Юлія Павонська (ММ-206), Марина Яцюк (ММ-205), Наталія Шевчук, Каушик Кумар, Назарій Крулик (ММ-373), Олена Прудивус (ММ-127), Ольга Шубська (ММ-127), Максим Стецяк (ММ-127), Максим Скочиляс (ММ-127), Любов Стельмащук (ММ-127).

Свій внесок в організацію заходу зробили викладачі й працівники Інна Корда, Олена Покришко, Наталія Саніцька, О.Ярема, Олена Прокопович, А.Мацева, Олена Стефанишин.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА

ОБГОВОРИЛИ ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВСІХ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Відбулася чергова зустріч завідувачки центру психологічного консультування ТНМУ, психологині Тетяни Гусевої зі здобувачами вищої освіти за спеціальністю «Медсестринство» першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти.

Під час спілкування обговорили важливість психологічної підтримки всіх учасників освітнього процесу. Психологиня

звернула увагу слухачів на специфіку роботи центру психологічного консультування: студенти дізналися про різні формати психологічної допомоги, як-от індивідуальне консультування в онлайн- та офлайн-форматі, групові зустрічі психоосвітнього характеру на платформах MS Teams, Zoom та Google Meet, можливості участі у групах особистісного розвитку.

У рамках зустрічі студенти мали можливість отримати відповіді на свої запитання щодо психічної підтримки та розв'язання тієї чи іншої проблемної ситуації.

Підсумовуючи, Тетяна Гусева закликала молодь турбуватися про власне психічне здоров'я та за потреби звертатися до фахівців центру психологічного консультування.

Пресслужба ТНМУ

ВІДВІДАЛИ СВОЇХ ПІДОПІЧНИХ З ПРОЄКТУ «СКРИНЬКА ХОРОБРОСТІ»

Студенти Тернопільського національного медичного університету Ілона Новаківська, Назар Крулик та Аліна Дяденчук відвідали дітей у Тернопільській міській дитячій комунальній лікарні в рамках проекту «Скринька хоробрості». За зібрані кошти з різних добродійних акцій закупи-

ли іграшки та смаколики для маленьких пацієнтів.

У ТНМУ цей проєкт втілюють упродовж шести років. Студенти та викладачі опікуються дітками з гематологічного відділення, які мужньо борються з важкою недугою.

Медперсонал гематологічного

відділення, діти та їхні батьки висловлюють подяку всім, хто підтримує цю добродійну ініціативу та не втомлюється допомагати тим, хто потребує уваги, любові й позитивних емоцій. Координатор проєкту Олена Покришко.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА

СКІЛЬКИ Ж ПОТРІБНО ЛЮДИНІ ПИТИ ВОДИ ЩОДНЯ?

Щороку, починаючи з 1993-го 22 березня у світі відзначають Всесвітній день води. Цей день є унікальною можливістю нагадати людству про надзвичайну важливість водних ресурсів не лише для довкілля та розвитку суспільства, але й для людського здоров'я та життя.

Вода є одним з найважливіших елементів довкілля. Вона відіграє надзвичайно важливу роль у житті людини, адже потрібна для задоволення її фізіологічних, санітарно-гігієнічних і господарських потреб. Вода є універсальним розчинником, входить до складу тканин та органів людини, без неї не відбувається жоден біохімічний, фізіологічний та фізико-хімічний процес обміну речовин і енергії, неможливі травлення, дихання, анаболізм і катаболізм, синтез білків, жирів, вуглеводів.

В організмі дорослої людини є майже 65-70 % води. Основна маса води в організмі (70 %) міститься всередині клітин, решта 30 % – це позаклітинна вода, яка розподілена в організмі не однаково: менша (до 7 %) – це плазма крові та лімфа, більша – омиває клітини. Оскільки кожна клітина містить воду, то поділ і щоденне відтворення здорових клітин і, відповідно, оновлення організму можливе лише коли її достатньо. Вода становить майже 92 % крові й виконує транспортну роль, доправляючи до клітин поживні речовини. Вона є основою кислотно-лужної рівноваги в організмі, тому що проявляє властивості як кислот, так і основ. Вода й розчинені в ній мінеральні солі є складовою частиною харчового раціону та джерелом надходження в організм макро- і мікроелементів, зокрема кальцію, магнію, натрію, калію, йоду, фтору та інших. Вона підтримує найважливішу фізіологічну константу організму – осмотичний тиск. З участю води відбувається внутрішньоклітинний синтез, всмоктування в кров різних речовин тощо. Всі біохімічні реакції під час процесів перетравлення спожитої їжі та всмоктування в кров і засвоєння поживних речовин перебігають у водному середовищі. Вода також виводить з клітин і міжклітинного простору шлаки, токсини та продукти їх життєдіяльності, впливає на генетичні механізми, активність ензимів і гормонів та процеси обміну речовин. Тому, чим інтенсивніше відбуваються ці процеси, тим більше води потрібно людині. Важлива функція води полягає в підтримці температурного гомеостазу, адже є основним аку-

мулятором тепла, яке утворюється в організмі в процесі екзотермічних біохімічних реакцій обміну речовин. Крім того, випаровуючись з поверхні шкіри та слизових оболонок органів дихання, вода бере участь у процесах тепловіддачі.

Недостатнє вживання води впливає на самопочуття та працездатність людини. Насамперед нестача води впливає на роботу мозку, який на понад 75 % складається з неї. Це може проявлятися головним болем, втомою, сонливістю, зниженням розумової діяльності, пригніченням настрою, запамороченням. Недостатність води в організмі може проявлятися

організму кінцевих продуктів метаболізму. Крім цього, помірний, але постійний дефіцит води призводить до закріпів, неприємного запаху з рота, порушення роботи серця та легень. У людей, які вживають недостатньо води, може підвищуватися тиск, виникати сухий кашель. Волосся та нігті стають ламкими, шкіра – сухою, з'являються болі в хребті та суглобах. Нестача води, як це не дивно, може призвести до збільшення маси тіла за рахунок нагромадження жиру внаслідок зниження обмінних процесів. Це водночас сприяє розвитку стресу, впливає на нервову систему й психічний стан людини: по-



болем у суглобах та хребті, позаяк вона формує склад синовіальної рідини, що заповнює порожнину суглобів і запобігає тертю суглобових поверхонь, та є основою спинномозкової рідини, яка циркулює в порожнинах шлуночків головного мозку, субарахноїдальному просторі головного й спинного мозку, та є амортизувальною рідиною між хребцями й навколо головного мозку. Нестача води в організмі сповільнює перебіг біохімічних реакцій, підвищує в'язкість крові, що порушує процес кровотворення та сприяє утворенню тромбів у судинах. За однією з теорій, зменшення вживання води є чинником ризику для розвитку певних видів раку. Навіть мала втрата води – лише 3% від маси тіла, але при постійному зневодненні підвищує ризик розвитку онкологічних хвороб (раку кишківника приблизно на 27 %, сечового міхура – на 19 %, молочної залози – на 47 %).

Встановлено, що постійне недостатнє вживання води людьми, особливо тими, хто працює або живе у душних приміщеннях, значно збільшує ризик появи каменів у нирках та жовчному міхурі внаслідок порушення водно-сольового балансу та недостатній кількості сечі, яка б сприяла виведенню з

гіршується концентрація уваги, пам'ять, з'являються головні болі та загальна втома.

Деякі фахівці вважають, що лише третина землян п'є воду в достатній кількості. А до 10% взагалі чи не цілком замінюють її вживанням солодких напоїв, кави, чаю, квасу або, що ще гірше, вина та пива. Хоча ці напої й містять воду, але, наприклад, у каві та чаю є речовини, які посилюють надмірне виведення води з організму, сприяючи цим розвитку зневоднення. Вуглекислий газ і величезна кількість цукру, що містяться у солодких водах, також негативно діють на організм. Тому лише вживання простої чистої негазованої питної води принесе користь організму. Водне голодування швидше призводить до смерті, ніж повне харчове. Якщо людина втрачає 2% води від маси свого тіла, то в неї виникає сильна спрага. При втраті 10% у людини почнуться галюцинації, задишка, запаморочення, нечіткість ходи та мови. При втраті 12% людина вже не зможе відновитися без допомоги лікаря. При втраті 20% води від маси свого тіла людина помирає.

Пити забагато води теж зовсім не так корисно, як вважали раніше. Більше того, збільшення рівня води в

організмі може спровокувати гіпергідратацію або водну інтоксикацію. Штучно можна викликати її, якщо випити понад 2 л води протягом години. Симптоми гіпергідратації численні й багато в чому схожі зі станом організму при отруєнні алкоголем: виникає так зване «водяне сп'яніння». Воно проявляється такими симптомами: слабкістю в м'язах – неможливістю міцно стиснути кулаки та довго стояти на ногах; постійним бажанням спати; головним болем; нудотою, що може супроводжуватися блювотою; помутнінням свідомості та ступором; судомами, непритомністю або комою, або може навіть настати смерть.

Наслідками хронічної гіпергідратації будуть: посилення потовиділення, почастішання серцебиття, підвищення артеріального тиску, виведення солей, які повинні бути в організмі, з подальшим порушенням водно-сольового балансу. Це призводить до навантаження на нирки, внаслідок чого з організму будуть вимиватися корисні речовини, в тому числі вітаміни й мікроелементи та порушиться реабсорбція – транспортування іонів, білків, амінокислот, глюкози та інших речовин з просвіту ниркових канальців у просвіт капілярів вторинної мережі.

При гіпергідратації шлунковий сік надмірно розріджується водою, через що організм стане вразливим до шлунково-кишкових інфекцій.

СКІЛЬКИ ВОДИ МАЄ ВИПИТИ ЛЮДИНА ВПРОДОВЖ ДНЯ?

Скільки води потрібно пити щодня? Це просте запитання, на яке немає легкої відповіді. У різних літературних джерелах можна часто зустріти пораду «випивати щодня 2-2,5 літри води». Звідки з'явилися ці цифри? Давайте розглянемо це питання.

Швидше за все, в основу цієї рекомендації покладено дані, що для збереження нормального водного балансу необхідно, щоб кількість води, яка надходить в організм за добу, цілком відповідала кількості води, що виділилася з нього. З організму людини в стані спокою щодоби різними шляхами у середньому виводиться 2,7 л води (з коливаннями від 2,5 до 3,0 л). Таким чином, фізіологічна потреба води для людини у стані спокою в помірних широтах становить майже 2,5 л на добу. Щоправда, варто пам'ятати, що цей показник може істотно відрізнятись в різних осіб і навіть в одній людині залежно від клімату, способу життя, рівня

фізичної активності, від характеру харчування та трудової діяльності, стану здоров'я, маси тіла, віку, клімату та ін.

Напевно, виходячи з цих даних, американська комісія з харчування ще 1945 року опублікувала свої рекомендації, де йшлося про те, що дорослій людині в середньому потрібно 2,5 л води на день. Хоч далі у статті було уточнення, що більшість цієї кількості має міститися в їжі.

Пізніше відомий нутриціолог Маргарет Маквільямс у своїй книзі «Харчування для доброго здоров'я», яка вийшла у світ майже через 30 років після попередніх рекомендацій, дає пораду вживати від шести до восьми склянок води на день (що дорівнює 1,5-2 л). Але авторка ввела до цієї кількості не лише саму воду, а й ту, що містять фрукти, овочі та інші напої. Проте в джерелах закрипалася інформація лише про вісім склянок. Йоги рекомендують вживати до 8-10 склянок чистої води на день – ті ж 2-2,5 л. Навіть у ВООЗ немає жодних рекомендацій щодо питного режиму. Все залежить від умов, в яких перебуває людина, а також маси її тіла, рівня фізичного навантаження та стану здоров'я. Справді, потреба в рідині зростає в людини, яка перебуває на висоті понад 2500 метрів над рівнем моря. При перебуванні у спекотному та вологому кліматі та при значних фізичних навантаженнях, особливо в нагрітому мікрокліматі, водоспоживання в них може збільшуватися до 5 літрів за день. Додаткову кількість води потребують вагітні та жінки при грудному вигодовуванні дитини. Є дані, що жінкам дуже важливо на цьому етапі свого життя пити майже 13 склянок рідини на день. Тому твердження, що треба кожному пити 2,5 літри – це зовсім не так, а має бути індивідуальна норма пиття.

ЩО ТАКЕ ІНДИВІДУАЛЬНА НОРМА ВОДИ НА ДЕНЬ?

Норма води на день не однакова для кожного з нас і розраховується індивідуально. Вона залежить від кількох чинників: зрост, вага, стать, спосіб життя, рухова активність.

Зараз у світі існують різні підходи до нормування кількості води для споживання людиною. Наприклад, низка дієтологів рекомендують споживати воду в кількості приблизно 30 мг води на кілограм здорової ваги. Таким чином, якщо людина важить 70-80 кг, то її організм за день повинен отримати 2,1-2,4 л води. Але цей розрахунок не годиться для людини вагою 120 кг, бо її серце, судини, нирки й так працюють з навантаженням, тож якщо вона вип'є ще майже 4 л води, то може мати серйозні проблеми зі здоров'ям. Інші спеціалісти рекомендують розраховувати необхідну потребу у воді за калорійністю їжі. Так, наприклад, у США нормою вважають вживання 1 л води на 1000 ккал раціону харчування.

(Продовження на стор. 4)

ПРОЕКТИ

АБИ ПІДТРИМАТИ УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ ІЗ SPINA BIFIDA

Російська агресія проти України загострила проблеми дітей з тяжкими станами, які є особливо вразливі під час воєнних конфліктів. Для підтримки дітей із spina bifida та їхніх батьків у складний час війни, покращення доступу до медичної допомоги пацієнтська організація «Об'єднання батьків дітей із розщипиною хребта та гідроцефалією «Сяйво духу» за участі науковців ТНМУ – завідувачки кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією, проф. Оксани Боярчук і доцентки кафедри педіатрії №2 Катерини Глушко ініціювала проєкт «Програма мультидисциплінарної онлайн-підтримки дітей із spina bifida в Україні». Цю ініціативу підтримала міжнародна організація «Child Help International», Бельгія.

Основною метою проєкту була підтримка та допомога пацієнтам із spina bifida та їхнім родинам, надання консультацій лікарів мультидисциплінарної команди, обстеження та лікування, забезпечення засобами догляду й ліками відповідно до індивідуальних потреб, інформаційна та психологічна допомога.

До проєкту були залучені лікарі мультидисциплінарної команди: педіатр-координатор, нейрохірург, уролог, гастроентеролог, ортопед і реабілітолог.

Загалом з червня 2022 року понад 150 батьків дітей із spina bifida з різних куточків України надали поінформовану згоду на участь у проєкті та заповнили анкету про стан здоров'я дитини. Професорка Оксана Боярчук,

яка є координатором мультидисциплінарної команди разом з керівницею ГО «Сяйво духу» Мар'яною Кошманюк, провела понад 80 первинних онлайн-консультацій. Майже 40 дітей проконсультувала гастроентерологиня, доцентка Катерина Глушко. Перед консультуванням лікарі детально ознайомилися з анкетною пацієнта та наданою медичною документацією. За можливості та необхідності консультації проводили і в очному режимі.

Серед учасників проєкту 20 родин були зовнішньо переміщеними та 11 сімей – внутрішньо переміщеними в інші області України. З них 27 родин були з регіонів, які знаходились під окупацією, або з прифронтових районів.



Завідувачка кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією, професорка Оксани БОЯРЧУК під час однієї з консультацій

Батьки та діти отримали інформацію з медико-соціальних питань. Надані консультації щодо безперервного догляду за дітьми із spina bifida, зокрема, щодо проведення чистої переривчастої катетеризації та очистки кишківника, що є важливим аспектом збереження нирок у дітей з нейрогенним сечовим міхуром. За потреби надсилали навчальні матеріали, відео, які були створені за участі науковців ТНМУ (проф. Оксани Боярчук, доц. Катерини Глушко, доц. Павла Гоцинського). При консультуванні наголошувалося на важливості соціалізації дітей,

самообслуговування, самостійності, комфорту дітей, державних соціальних гарантій. Важливе значення надавали питанням вакцинації та важливості спостереження у фахівців мультидисциплінарної команди. Наприкінці онлайн-консультації батьки отримували висновок лікаря та рекомендації щодо подальшого спостереження й лікування.

Окрім того, проводили групові онлайн-вебінари з фізичним терапевтом, ерготерапевтом і психологом. За необхідності організовували й індивідуальні консультації з цими фахівцями.

За можливості та за згодою батьків при консультуванні були присутні студенти-медики старших курсів ТНМУ, що дало можливість їм ознайомитися з аспектами опіки дітей із spina bifida, найкращими практиками та рекомендаціями, заснованими на доказах і на консенсусі Міжнародної асоціації Spina Bifida та її лікарів-партнерів. Впровадження простих методик управління сечовим міхуром і кишківником дозволяє запобігти розвитку рецидивів інфекцій сечовивідних шляхів, пошкодженню нирок і сечового міхура, а також забезпечує соціальну інтеграцію дитини та зможе покращити якість життя.

Важливе значення при консультуванні надавали аспектам профілактики вроджених вад неавральної трубки.

Сподіваємося, що цей проєкт і міжнародна підтримка стане поштовхом для розвитку мультидисциплінарної опіки для дітей із spina bifida по всій Україні, об'єднає батьків і лікарів, приверне увагу провайдерів охорони здоров'я до проблем цих хлопчиків і дівчаток, що в результаті сприятиме покращенню якості їхнього життя, незважаючи на тяжкі обставини. Проєкт дав можливість виділити нові перспективи розвитку профілактичних заходів і мультидисциплінарної опіки дітей із spina bifida.

Оксана БОЯРЧУК,
завідувачка кафедри
дитячих хвороб з дитячою
хірургією ТНМУ, професорка

ТЕМА

СКІЛЬКИ Ж ПОТРІБНО ЛЮДИНІ ПИТИ ВОДИ ЩОДНЯ?

(Закінчення. Поч. на стор. 3)
Хочемо зробити важливе уточнення: так розраховується кількість необхідної рідини. Це не завжди вода. Це можуть бути рідкі страви, як-от супи, каші з молоком. Це можуть бути фрукти та овочі або їх соки, які містять багато води. Так, скажімо, в кавуні є 92 % води, у грейпфруті та полуниці – майже 90 %, у селері та редисці – 95 %, в огірках – 96 %, у шпинаті та перці – 92 %. Є вода навіть у кашах, макаронах, хлібі. Зазвичай з їжею надходить майже 40% добової потреби організму у воді, решта маємо випити. Все ж варто брати до уваги, що чай, сік, кава воду не замінюють.

То чому наголос завжди ставлять на воду? Тому, що вона зазвичай доступна й не містить калорій та домішок. Останні дослідження показують, що багатьом людям достатньо 1-1,5 літра питної води на добу. Решта води вони отримують з овочів, фруктів та іншої їжі, в якій є багато так званої зв'язаної

води. Ті, хто має фізичні навантаження та інтенсивне потовиділення або збільшену потребу у воді, як-от вагітні або матері, які годують, – то ці люди можуть дещо збільшити кількість спожитої води. «Коли, скажімо, добова норма води складає приблизно 2 700 мл, то це аж ніяк не означає, що всю цю воду треба випити, бо майже 500 мл організм отримує з рідких страв, 700 мл – з продуктів (овочі, фрукти, ягоди, каші), 1000 мл – вода, чай, кава, напої та 300-400 мл – ендогенна вода, яка утворюється в процесі обміну речовин», – пояснює дієтологиня Оксана Скиталінська.

При деяких захворюваннях нирок і серця об'єм рідини зазвичай скорочують. При надмірній масі тіла лікар, навпаки, може порекомендувати збільшити обсяг питної води на 500 мл. За наявності діабету, діареї, нудоти чи лихоманки теж необхідно підтримувати достатнє забезпечення організму водою. Є

рекомендації, що людям похилого віку, а також тим, у кого є порушення роботи нирок, можна рекомендувати обчислити свій добовий обсяг рідини за такою формулою: перші 10 кг ваги – 100 мл води, наступні 10 кг – 50 мл води, далі – по 15 мл на кожен кілограм.

Якщо у вас виникають сумніви, чи вистачає вам рідини в організмі, зверніть увагу на дві основні ознаки нормального водно-сольового балансу: якщо ви споживаєте достатню кількість води, то

1. Ви не відчуваєте почуття спраги;
 2. Сечовипускання відбувається регулярно, при цьому сеча світло-жовтого відтінку.
- Окрім цього немає скарг на сухість шкіри, слизової оболонки очей, волосся, нігтів; шкіра тіла в тонусі; кишківник регулярно випорожнюється, калові маси м'які, немає закрепів.

Таким чином, немає єдиної формули, яка б годилася всім. Але знання про потреби вашо-

го організму в рідині допоможе вам визначити, скільки води потрібно випивати щодня. Щоб запобігти зневодненню та забезпечити організм достатньою кількістю рідини, зробіть воду улюбленим напоєм.

Бажано випити склянку води:

1. **Перед кожним прийомом їжі та між прийомами їжі.** Зранку натщесерце, відразу після пробудження, випийте 200 мл води кімнатної температури (можна додати скибку лимону). Таким чином запуститься організм після сну. Через пів години можна спокійно випити горнятко кави та повноцінно поснідати, адже вода вже підготувала травну систему. Склянка води за 30 хв. перед прийомами їжі ніжно готує шлунок до обіду чи вечері та запобігає переїданню. А от запивати їжу та пити воду одразу після цього – не рекомендовано. Вода виводить травні ферменти та розчиняє шлунковий сік, що сповільнює весь процес.
2. **Обов'язково треба вжива-**

ти воду до, під час і після тренування.

3. **Якщо ви відчуваєте спрагу.** Варто зазначити, що в літніх людей відчуття спраги може дещо притуплюватися, вони можуть її не відчувати, але тут вступає в дію сила звички. Якщо раніше вони звикли пити воду вранці, перед обідом і ввечерю, то будуть пити її й надалі. Для людей старшого віку важливі самі ритуали її пиття, тому ємність з водою має бути в полі їхнього зору.

Ідеальною водою для вживання вважають, звичайно, джерельну (якщо проживаєте в більш-менш чистій місцевості). Якщо це вам недоступно, то користуйтеся звичайною водою з-під фільтра. Періодично свій «водний раціон» можна також урізноманітнити й мінеральною водою, проте пам'ятайте, що її можна вживати періодично й не всім, адже така вода зазвичай є високо мінералізованою й тому може негативно вплинути на людей із захворюваннями шлунково-кишкової або серцево-судинної систем.

Олена ЛОТОЦЬКА,
професорка ТНМУ,
Костянтин ПАШКО,
Ольга СОПЕЛЬ,
доценти

ЛЕСЯ ЧЕПЕСЮК: «НАЙЯСКРАВІШИМ ВРАЖЕННЯМ ДЛЯ МЕНЕ СТАЛИ ПЕРШІ СПІЛКУВАННЯ З ПАЦІЄНТАМИ»

Леся Чепесюк навчається лише на третьому курсі медичного факультету, та вже вправно асистує своєму татові під час операцій. Батьки дівчини – знані та шановані в Тернополі лікарі. Втім, як розповідає сама Леся, вони ніколи не нав'язували їй власної думки при виборі майбутньої професії. Стати лікаркою – це було цілковито самостійне рішення дівчини, до якого підштовхнув і приклад батьків, і робота фітнес-тренеркою. Крім того, що Леся успішно здобуває професійні знання та навички, вона чи не з перших днів навчання ще й активно долучається до волонтерської діяльності ТНМУ.

– **Лесю, чи змінила вас війна?**

– Так, звичайно, змінила. Мабуть, як і кожного українця. Війна змінила мої погляди на життя, насамперед навчила жити сьогоднішнім днем і насолоджуватися кожною хвилиною.

– **Від початку повномасштабного вторгнення рашистів на українські землі більшість з нас постійно перебуває якщо не у стресі, то в безперервній нарузі. Як особисто ви рятуєтеся від поганих думок і захищайте свою психіку?**

– Найбільше в цьому мені допомагає спорт, він справді відволікає. Раніше я працювала фітнес-тренеркою. Оскільки зараз маю дуже мало вільного часу, то просто люблю бігати надворі теплої погоди або ж займаюся у спортзалі. Люблю ще малювати – це теж гарний спосіб «перезавантажити» психіку. Це моє захоплення з раннього дитинства. Люблю, коли вдома багато картин, особливо мені подобається малювати пейзажі.

– **Масте місце сили?**

– Так, моє місце сили – гори. Теплої пори року люблю гуляти там, дихати свіжим повітрям, підкоряти нові вершини. Взимку – кататися на лижах. Після такого відпочинку завжди повертаєшся щасливим. Обожнюю українські Карпати!

– **Якщо б вам довелося відрекомендувати себе людині, яка бачить вас уперше, що ви б розповіли насамперед?**

– Передусім сказала б, що я українка. Як прийнято в нас те-

пер говорити: «Доброго вечора, ми з України!». Зараз наша держава бореться з рашистською ордою, відстоюючи своє право на існування та незалежність. Кожен докладається до цієї боротьби, як може. Особисто я займаюся активною волонтерською діяльністю.

– **Як вважаєте: які ваші сильні риси?**

– Вважаю своїми сильними рисами цілеспрямованість, дружельюбність, комунікабельність, працьовитість і відповідальність.

– **Ви належите до знаної в Тернополі родини лікарів. Відоме прізвище вам допомагає чи, навпаки, накладає величезну відповідальність?**

– Звичайно, дуже позитивним для мене прикладом є те, що мої батьки стали лікарями та навчалися в ТНМУ. Нині я проходжу схожий до їхнього шлях. Хочу його пройти гідно, стати професіоналом у своїй справі та мати стільки ж позитивних відгуків від пацієнтів, як і вони. І це, звісно, накладає величезну відповідальність.

– **Хто найбільше з родини спонукав вас обрати медицину? Чи це було цілком самостійне рішення?**

– Це було цілком самостійне рішення. Батьки мені не нав'язували своєї думки, за що я їм безмежно вдячна.

– **Не розглядали ще якісь варіанти щодо професії?**

– У думках була лише медицина. Не розглядала інших варіантів, адже з дитинства хотіла стати лікарем. Коли я була маленькою, часто була в мамі й тата на роботі. Мій тато Віктор Орестович – дитячий хірург, мама Людмила Ярославівна – кардіологиня. Мені подобалося, як вони допомагають людям. І в мене з'явилося теж таке бажання.

– **Хто з дорослих у той час був для вас найбільшим авторитетом?**

– Конкретно нікого не назву. Для мене завжди авторитетом були та є люди, які люблять свою роботу й виконують її бездоганно.

– **Чим захоплювалися у школі? Про що мріяли?**

– Я навчалася у Тернопільській школі № 22. У молодших класах захоплювалася сучасними танцями та малюванням, у старших класах – працювала фітнес-тренеркою. Мріяла скласти ЗНО і вступити на державну форму навчання, мабуть, як і більшість старшокласників.

– **Цікаво, як же ви стали фітнес-тренеркою? Як у вас з'явився досвід праці ще під час навчання у школі?**

– Усе почалося з того, що я пішла в тренажерну залу. Мені тоді було 14 чи 15 років. У мене була чудова тренерка, яка відкрила свою фітнес-залу. Тренування мені надзвичайно подобалися, після шкільних занять я проводила у залі багато свого часу. Очевидно, тренерка, побачила мою наполегливість і вміння. Вона запропонувала мені взяти групу дівчат такого ж віку, як і я, та проводити з ними тренування. Я пройшла відповідні курси й узялася за роботу фітнес-тренерки.

Власне, саме тоді я чітко зрозуміла, що хочу свою професійну діяльність пов'язати з медициною. Коли я працювала

– **Які три найголовніші поради дали б нинішнім першокурсникам?**

– Плануйте свій час. На початку нового навчального року здається, що у вас є багато часу для виконання завдань і вивчення матеріалу, але насправді дні дуже швидко злітають.

З власного досвіду також раджу знаходити час на позанавчальну діяльність, яка є не менш важливою, ніж і власне навчання.

І обов'язково навчіться казати «ні» тим дрібним питанням, які відволікають, заважають, дратують.

– **Ви активно долучаєтесь до волонтерської діяльності уні-**

– **На мій погляд, потрібно просто планувати свій час і не лінуватися.**

– **Знаю, ви вже атестуєте батькові під час операцій. Поділіться цим досвідом.**

– На канікулах після другого курсу я дуже хотіла чимось займатися, знайти для себе роботу чи підробіток. І тоді тато запропонував мені, щоб я приходила до нього в операційну, знімала на відео деякі процеси, адже він веде свою Instagram-сторінку. Тож спочатку я йому допомагала просто в зйомці. Пізніше тато почав долучати мене безпосередньо до самого процесу. Дуже професійні операційні медсестри навчили мене працювати з інструментами, показали, як правильно їх дезінфікувати, ставити катетер, як робити пробу на анальгетик та інші маніпуляції. Це мене насправді дуже зацікавило, тож поступово я почала вливатися в процес, і вже під час зимових канікул цього року тато почав дещо більше мене долучати до операцій. Він дуже багато мені розказує, показує, скеровує, підтримує.

– **Розглядаєте можливість піти в майбутньому в хірургію?**

– Мабуть, ні. Ці навички, звісно, мені згодяться, як медикіні, та все ж хірургом себе не бачу себе.

– **А кардіологинею, як ваша мати?**

– Кардіологія мене теж не дуже приваблює, хочу обрати щось інше, наразі шукаю себе.

– **Тобто зі спеціалізацією ви ще не визначилися?**

– На жаль, ще не визначилася зі спеціалізацією, адже є дуже багато цікавих напрямків, та наразі ще не можу зрозуміти, який саме з них мій на сто відсотків. Приглядаюся.

– **Ким бачите себе в майбутньому?**

– У майбутньому бачу себе доброю лікаркою, яка працює в незалежній європейській Україні.

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

– Я вдячна ТНМУ за те, що знайшла тут дуже багато друзів. За те, що в цьому університеті можна реалізувати себе як особистість та отримати сучасні професійні знання. Вдячна також кожному викладачеві за відданість своїй справі, бажання навчити студентів, прищепити їм любов до медицини, підтримати та зрозуміти їх.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА
Світлина
Миколи ВАСИЛЕЧКА



фітнес-тренеркою, почала вивчати різні групи м'язів. Мене надзвичайно зацікавила ця тема. Мені було цікаво дізнаватися, як працюють людські м'язи, опорно-рухова система. Мене також цікавило харчування, нутриціологія, яка нині стала дуже популярна. Тому я й вирішила піти в медичний виш. Тим більше, бачила приклад батьків.

– **Пригадуєте ваші найяскравіші враження від перших місяців навчання в ТНМУ?**

– На жаль, весь перший рік навчання минув дистанційно через карантинні обмеження. Вже на другому курсі, коли вийшла на очну форму навчання, знайшла багато нових знайомств, нових вражень. Найяскравішим враженням для мене, мабуть, стали перші спілкування з пацієнтами, спостереження за роботою медичного персоналу в лікарні.

– **Які напрямки вас приваблюють?**

– Від першого курсу долучаюся до проєкту «Помічники святого Миколая», в рамках якого ми допомагаємо втілити мрії дітей-сиріт. Цього року купували солодощі й для поранених воїнів, щоб цим маленьким солідним подарунком підтримати їх і підняти бойовий дух. Збирали аптечки для військових на передову та для людей в укрітнях на сході України, плели маскувальні сітки. Власне, це продовжуємо робити й зараз. Щиро вдячна Марті Ігорівні Руденко та Іванні Зеновівні Керничній за те, що впродовж багатьох років вони організовують найрізноманітніші волонтерські проєкти, до яких долучаються багато студентів нашого університету. Це надзвичайно потрібна та важлива справа.

– **Як усе встигати? Поділіться власним секретом.**

Професорка кафедри загальної гігієни та екології Олена Лотоцька, закінчуючи 35 років тому наш університет, обрала педіатрію – як мама. Минуло понад десять років, вона прийшла на кафедру гігієни й присвятила власні наукові дослідження якості води, продовжуючи татову справу. Від своїх батьків Олена Володимирівна перейняла і професійні здібності, і світоглядні засади. Філософія її життя – повсякденна старанна праця і плекання сім'ї як найбільшій цінності.

«БАТЬКИ НАВЧИЛИ, ЩО СІМ'Я ЗАВЖДИ ПОВИННА БУТИ РАЗОМ»

– Олено Володимирівно, куди переносять вас найяскравіші дитячі спогади?

– Переносять мене спогади в Казахстан. Я народилася 1963 року в тодішній столиці Казахстану Алма-Аті (тепер – Алмати). Коли мені минув рік, ми переїхали в Актюбінськ (нині – Актюбе). Звісно, я про той період нічого не пам'ятаю, знаю лише зі слів батьків. Мама Неля Гри-



Першокласниця Олена КОНДРАТЮК (ЛОТОЦЬКА) (м. Тернопіль, 1971 р.)

горівна була студенткою, тато Володимир Андрійович Кондратюк – молодий викладач. Тато мій – уродженець Хмельниччини. У десятирічному віці з родиною переїхав у Підволочиськ. Після закінчення Львівського державного медичного інституту поїхав працювати в Казахстан, де й зустрів мою маму. Та щойно з'явилася можливість, батьки переїхали в Україну, за якою тато дуже сумував. Тож у два роки я вже стала тернопільнянкою, а тато почав працювати асистентом на кафедрі гігієни Тернопільського медінституту, куди пройшов за конкурсом.

Проте щороку ми їздили в Казахстан до родичів. Мамині батьки – українці за походженням. Наприкінці 20-их років XIX століття їхні родини кожна зокрема переїхала в Казахстан, дідусь і бабуся вже там познайомилися, одружилися й прожили все життя.

Для працюючих людей Казахстан – благодатний край. Там гарний клімат, тепло, родюча земля, тільки поливати щедро її треба. Мій дідусь був водієм, часто возив нас за місто, на природу. Їдеш-їдеш – перед тобою стелиться дорога, довкола степ і ледь-ледь даленіють гори, вкриті білими шапками

снігу. В дитинстві я часто малювала гори та овечок, які пасуться в долинах. Казахські красивди й тепер постають у моїй пам'яті так, наче я побувала там учора.

– Які світоглядні засади заклали вам батьки? Що прищепили своїм власним прикладом?

– Батьки насамперед навчили мене тому, що сім'я завжди повинна бути разом. У мене і мама, і тато були яскравими особистостями, та ніхто ніколи не тягнув кожду на себе. Вони жили між собою дуже гарно, тож ми із сестрою зростали в атмосфері, сповненій любові та взаєморозуміння. Коли я народилася, тато навчався в аспірантурі, працював над дисертацією, а мама вчилася. Хтось мусив бути вдома з дитиною, бо мама йшла на заняття. Тож тато залишався зі мною маленькою: я сиділа в нього на одному коліні, а він у той час писав кандидатську дисертацію.

Мама все життя була лікаркою-педіатриною, це дуже виснажлива праця. Та яка б втомлена вона не поверталася з роботи, весь вечір, як і вихідні, присвячувала нам, дітям. Щовечора – обов'язково прогулянки, ігри.

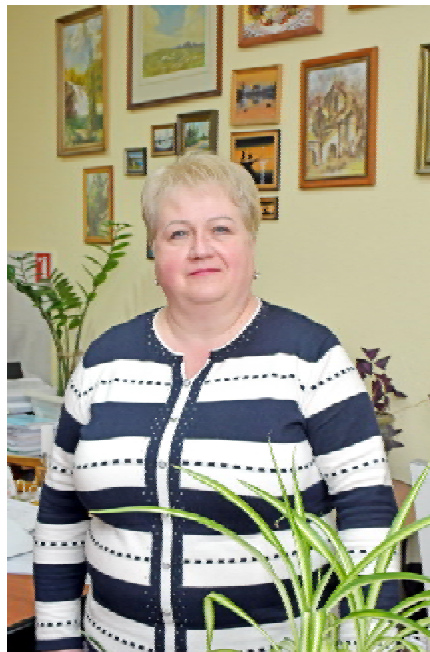
І мама, і тато дуже поважали своїх батьків. Щоліта ми їздили й у Казахстан, й у Підволочиськ. Та не лише влітку, завжди, коли треба було. Я із сестрою зростала з усвідомленням, що дідусь і бабуся – старші, треба їх поважати, обов'язково провідати, приїхати не просто на свята та відпочинок, а й допомогти. Тож їхали допомогти посадити город, викопати. Так у нас було прийнято завжди, що родина, сім'я – найбільша цінність, яку треба берегти.

– Якщо більшість студентів знайомляться з університетом у 17-18 років, то ви вже добре знали його у 7-8.



Олена ЛОТОЦЬКА (перша ліворуч) під час літньої виробничої практики на 5 курсі Тернопільського медичного інституту (м. Тернопіль, 1987 р.)

Професорка Олена ЛОТОЦЬКА:



– Так, університет – це була моя серйозна робота ще з дитинства (усміхається). Я приходила зі школи до тата на кафедру й там залишалася до закінчення занять. Вчилася в третій школі, неподалік біологічного корпусу, де в той час була розміщена кафедра гігієни, тож завжди можна було перебігти до батька за кілька хвилин. На третьому поверсі був його кабінет. Доки в тата завершувалися заняття, я встигала і виконати всі свої домашні завдання, і відчувати, що ж це таке – університетська атмосфера. Поступово та цілком природно викреслилася чітка думка, що вступити му лише сюди.

«ПЕРШИЙ ЗАПИС У ТРУДОВІЙ КНИЖЦІ – ШВАЧКА-МОТОРИСТКА»

– Дітям науковців, мабуть, із вступом було трохи легше?

– Та ні, жодних привілеїв. Уявіть – я з першого разу взагалі не вступила! Рік довелося попрацювати на швейній фабриці. Все, як належить, у дві зміни. Навчилася за цей період добре строчити. Мій перший запис у трудовій книжці – швачка-мотористка восьмого розряду (сміється). Працювала та водночас серйозно готувалася до вступу наступного року. Слава Богу, пройшла. Потрапила в групу, де було багато студентів зовсім різного віку. Якщо нині в наших групах навчаються приблизно однолітки, то тоді серед нас були студенти і після армії, і мого віку, і на два роки старші, і молодші. У результаті в нас на курсі утворилося багато сімейних пар.

Мій чоловік Віктор Васильович Лотоцький – також мій одногрупник, ми одружилися на четвертому курсі. Зараз він – завідувач кафедри медицини катастроф і військової медицини ТНМУ. А тоді, 1988 року, після

закінчення військово-медичного факультету його відправили служити військовим лікарем. Оскільки я закінчила навчання з відзнакою, мені пропонували аспірантуру. Та, повторюся, з дитинства маю переконання, що сім'я завжди повинна бути разом, тож без вагань поїхала з чоловіком. Питання про аспірантуру трохи відклалося (усміхається).

– Навчатися було складно?

– Цікаво! У нас усі викладачі були чудові, навіть не можу когось виділити. Серед них – багато людей, яких я знала та поважала з дитинства. Пригадую, на першому курсі анатомію в нас викладав Віталій Зіновійович Сікора. Цікавий викладач з неповторною методикою ведення занять, умів і пожартувати, і підтримати. Всі знають, що анатомія – досить важкий предмет, особливо спочатку. Я ж до першого заняття, очевидно, недостатньо підготувалася й отримала трійку. А в мене ж у школі четверок майже ніколи не було!

обоювала й мені казала: «Йди до дітей. Діти – найприємніші пацієнти». Мама була дуже відповідальною лікаркою. На жаль, її не стало раптово, вона швидко пішла з життя. А люди, які про це не знали, ще довго зверталися з проханням потрапити до неї на огляд чи консультацію... Тривалий час мама була дитячою лікаркою-фізіотерапевтиною, допомогла багатьом дітям з лежачого стану перейти до сидячого, із сидячого – піднятися на ноги. Мамин приклад дуже надихнув мене.

– Ваші перші професійні кроки відбулися далеко від рідного дому?

– Чоловіка скерували військово-лікарем на службу у східну Німеччину. З маленькою дитиною, якій було рік і дев'ять місяців, я подалася за ним.

Наш гарнізон розкинувся в лісах недалеко від Магдебурга. Спочатку я не мала там роботи. Рік приблизно сиділа вдома, пильнувала дитину. Мама радила мені не хвилюватися з цього приводу, сприймати так, що я цей час максимально вкладаю в дитину. Але для мене це на-



Дворічна Олена КОНДРАТЮК (ЛОТОЦЬКА) з батьком Володимиром Андрійовичем і матір'ю Нелею Григорівною (м. Актюбінськ, Казахстан)

Тож я, м'яко кажучи, надзвичайно засмутилася. Було мені і соромно, і образливо водночас. Звичайно, це стало наукою на всі студентські роки: до навчання треба ставитися серйозно. Після того з анатомії в мене вже були лише гарні оцінки, але цей випадок і викладач дуже запам'яталися.

– Як визначилися з вибором спеціальності? Хто найбільше вплинув на нього?

– Колись для тих, хто вчився гарно, була можливість на шостому курсі вибрати спеціальність. Пріоритетними для більшості завжди були хірургія та акушерство. Та я все ж не вибрала акушерство. Чому? Напевно, це не моє. Як, зрештою, й хірургія.

Я обрала педіатрію. Найбільшу роль у цьому відіграв мамин приклад. Мама свою роботу

справді було дуже важко. Я звикла постійно перебувати в русі. Навіть коли народила, продовжувала навчання, не брала академічних відпусток. Згодом у гарнізоні звільнилося місце педіатра. Це була ставка в школі, але водночас під моїм наглядом були всі діти гарнізону. Так я й почала працювати педіатриною.

– За Тернополем сумували?

– У Тернопіль вдалося повернутися не відразу. З Німеччини 1991 року поїхали на Хмельниччину, в місто Ізяслав. Чоловік там служив, а я пішла на роботу педіатриною. Там отримала цілком інший досвід. Мені дали так звану приписну дільницю, до якої входило десять довокільнісіх сіл. Я не місцева, сіл не знала, але нічого, познайомилася, освоїлася. Трошки там попрацювала, а потім перейшла в гарнізонний дитячий садок.

«ВСЕ ЖИТТЯ ВЧУСЯ ЧОМУСЬ НОВОМУ»

Діти військових мали свій садочок, де я працювала педіатричною. Щоправда, не дуже довго, адже ми переїхали в Кам'янець-Подільський. Там потрапила в пологовий будинок неонатологією. Тож життя дало мені можливість спробувати себе у різних видах педіатричної діяльності.

Нарешті з Кам'янця-Подільського ми повернулися до Тернополя. 1997 року в нашому університеті почала відновлюватися військова кафедра, і чоловіка туди запросили. Я ж на той час перебувала в декретній відпустці з другою дитиною.

«ВИХОВУЄМО НЕ ПРОСТО ЛІКАРЯ, А ВСЕБІЧНО ОСВІЧЕНУ ЛЮДИНУ»

– Згодом і ви прийшли працювати в наш університет?

– Відверто кажучи, я зовсім несподівано прийшла на кафедру загальної гігієни та екології. Закінчилася декретна відпустка й треба було виходити на роботу. Оскільки ж ми змінили місце проживання, знайти її було непросто. Пробувала різні варіанти, думала продовжувати педіатрію. Але, на жаль, такої можливості не знайшла. Зате з'явилася ставка на нашій кафедрі гігієни, мені її запропонували. Нас тоді одночасно троє людей прийшли, поза-



Олена ЛОТОЦЬКА на практичному занятті зі студентами факультету іноземних студентів (2017 р.)

як кафедра шукала спеціалістів. Я дуже вагалася й сумнівалася, адже доти займалася винятково практичною лікарською діяльністю. Втім, роботу кафедру знала, бо і чоловік вже три роки працював в університеті, і батько – все життя. Тож, урешті-решт, вирішила себе спробувати. Знала, що це нелегка робота, відповідальна. Та я роботи ніколи не боялася.

– Ви народилися 22 березня. І саме 22 березня з 1993



Олена ЛОТОЦЬКА із сином Володимиром, чоловіком Віктором, донькою Світланою (2014 р.)

року відзначають Всесвітній день води. Наче сам Всесвіт підказав вам спрямувати ваш науковий потенціал на вивчення води! Як відбулося ваше становлення як науковиці?

– Гігієна – це доволі широка галузь медицини, тож працівники нашої кафедри вивчають абсолютно різні напрямки. Чому взялася за дослідження води? Вирішила продовжити батькову справу, адже він свого часу займався вноормуванням хімічних показників води. Ця тема була мені близька, більш знайома, тож я й вибрала воду. Керівником моєї кандидатської дисертації на тему «Токсиколого-гігієнічне обґрунтування нормативів іонів калію і натрію у питній воді» став В'ячеслав Олександрович Прокопов – завідувач лабораторії гігієни природних, питних вод ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМН України». Вважаю, професор Прокопов – найкращий в Україні спеціаліст у питаннях питної води. Саме він спрямував мене в темі моєї докторської дисертації, що присвячена водопостачанню західного регіону України – областям, які розміщені вздовж Дністра. Як зауважив сам В'ячеслав Олександрович, до мене цим питанням практично ніхто не займався. Дніпро вивчають багато та детально, а ось Дністер і західний регіон не досліджували. А ми тут маємо проблеми з водопостачанням. Скажімо, наша область не дуже забезпечена водою. Водночас якість води в нас порівняно з іншими регіонами України доволі непогана, адже Тернопіль і Тернопільщина здебільшого мають підземні джерела – і це дуже добре, вода у нас більш захищена. Основні зусилля нам нині треба спрямувати на те, щоб втримати цю якість, намагатися її покращити й в жодному випадку не допустити погіршення.

– Певний період своєї праці в ТНМУ ви присвятили виховній роботі зі студентами. Наші студенти завжди активно залучені до різноманітних громадських, волонтерських і культурних проєктів. На вашу думку, чи іноді це не відволікає їх від основного напрямку – медицини та навчання?

– Ми виховуємо не просто лікаря, а всебічно освічену людину. Людину, яка любить світ, природу, цікавиться мистецтвом. Така людина буде позитивно ставитися до людей та любити їх. Емпатія та співчуття завжди містять багато складових. З власної практики скажу, що найчастіше людина, активна в громадській роботі, є й гарним студентом. Наші активісти, як правило, встигають все: і добре вчитися, і брати участь у багатьох заходах. З пам'яті виринає ім'я Богдана Куліковського, який нині вже є успішним хірургом. Надзвичайно ініціативний та артистичний! Саме в нього з'явилася ідея про створення творчого колективу, завдяки якому ми згодом неодноразово провели «Козацькі забави», «Андерснівські вечорниці», конкурси краси та багато інших захопливих заходів. А прийшов до нас Богдан на першому курсі на відбір конкурсу талантів, пригаду, читав гумореску. Ми його підтримали й дали поштовх.

– Ми виховуємо не просто лікаря, а всебічно освічену людину. Людину, яка любить світ, природу, цікавиться мистецтвом. Така людина буде позитивно ставитися до людей та любити їх. Емпатія та співчуття завжди містять багато складових. З власної практики скажу, що найчастіше людина, активна в громадській роботі, є й гарним студентом. Наші активісти, як правило, встигають все: і добре вчитися, і брати участь у багатьох заходах. З пам'яті виринає ім'я Богдана Куліковського, який нині вже є успішним хірургом. Надзвичайно ініціативний та артистичний! Саме в нього з'явилася ідея про створення творчого колективу, завдяки якому ми згодом неодноразово провели «Козацькі забави», «Андерснівські вечорниці», конкурси краси та багато інших захопливих заходів. А прийшов до нас Богдан на першому курсі на відбір конкурсу талантів, пригаду, читав гумореску. Ми його підтримали й дали поштовх.

– Як заняття приносить вам насолоду?

– Найбільше люблю читати літературу будь-якого жанру: знаходжу щось для себе і в детективі, і в ліричному романі, поезії, історичній книзі. Не обираю щось конкретне, просто люблю читати цікаву книжку – це для мене один з видів відпочинку.

– Кому ви найбільше вдячні у житті?

– Звичайно, своїм батькам.

– Що може подарувати вам емоцію?

– Як заняття приносить вам насолоду?

– Найбільше люблю читати літературу будь-якого жанру: знаходжу щось для себе і в детективі, і в ліричному романі, поезії, історичній книзі. Не обираю щось конкретне, просто люблю читати цікаву книжку – це для мене один з видів відпочинку.

– Кому ви найбільше вдячні у житті?

– Звичайно, своїм батькам.

– Що може подарувати вам емоцію?

– Ви суттєво доклалися до створення музею-садиби Івана Горбачевського в його рідному селі Зарубинці. Чим найбільше запам'яталася ця робота?

– Десь 2003-2004 року мене призначили головою ради музею. Це була досить цікава робота, що близько звела мене з художником Володимиром Позняковим та ініціатором створення музею – професором

Ярославом Гонським, автором книжок про Івана Горбачевського. Треба було доторкнутися до життя цієї людини, перенестися в її час, відчути дух тієї епохи – для цього й читали книги, на основі яких створювали музей, бо саме автентичних речей залишилося, на жаль, мало. Кілька таких насправду цінних експонатів нам надіслала з Торонто небаго Івана Горбачевського – пані Ірена-Романа Носик. Це дуже бентежний момент: коли бачиш такі речі – доторкаєшся до історії. Я дуже люблю музеї та замки. Якщо вибирати поїздку, скажімо, під час відпустки, то замість моря, яке теж дуже люблю, все ж оберу музей. Відпочинок для мене – це дізнатися щось нове, привідкрити завісу таємниць історії, побувати в музеї, де ця історія збереглася. Вважаю, що музей Івана Горбачевського вдався нам надзвичайно цікавим і гарним. У нього вкладає велика праця. Хотілося б, аби якомога більше людей туди їздили.

«ЄДИНИЙ СПОСІБ ЗРОБИТИ ЩОСЬ ДУЖЕ ДОБРЕ – ЛЮБИТИ ТЕ, ЩО РОБИШ»

– Що в житті для вас є найдорожчим?

– Найдорожче для мене – сім'я, діти. Донька Світлана пішла нашим шляхом, нині вона після закінчення нашого універ-

– Усе, що прекрасне: і чудова музика, і гарна тваринка (особливо люблю котів, вони були в нашій сім'ї впродовж не одного десятиліття), і неповторна квітка, і гарні красивиці за вікном автомобіля під час подорожі. Природа зворушує, напевно, найбільше.

– Чи є у вас життєве кредо?

– Єдиний спосіб зробити щось дуже добре – любити те, що робиш. А ще не залишати на завтра те, що можна зробити сьогодні. Боюся не встигнути щось завершити. Завжди лягаю з думкою, що ще не все зробила, не все встигла, ще багато справ. Тому сьогодні стараюся максимально зробити те, що можу не відкладати на завтра. Адже наступний день принесе нову роботу.

– Які досягнення у своєму житті вважаєте головними?

– Те, що в мене діти виросли гарними людьми, відповідальними. Те, що ми з чоловіком стільки років прожили, вже 37, і зуміли зберегти гарні стосунки.

– Чого очікуєте від завтра? Що плануєте?

– Як і всі, очікую Перемоги над ворогом. Перемога насамперед, а далі – будемо планувати.

– Як вдається в нинішні тяжкі часи підтримувати душевну рівновагу? Чим рятуетесь від надмірних емоційних переживань?

– Рятуюся роботою. У мене є аспіранти, магістранти, багато кафедральної, паперової роботи, бо я – завучка кафедри. Робота є завжди і, напевно, це



Олена ЛОТОЦЬКА з чоловіком Віктором (праворуч) і дітьми (сином Володимиром і донькою Світланою) на екскурсії в Золочівському замку на Львівщині (2014 р.)

ситу, інтернатури, магістратури та аспірантури працює на кафедрі пропедевтики внутрішньої медицини та фтизіатрії й виконує обов'язки заступниці декана медичного факультету ТНМУ. Син Володимир обрав економічний фак.

– Як заняття приносить вам насолоду?

– Найбільше люблю читати літературу будь-якого жанру: знаходжу щось для себе і в детективі, і в ліричному романі, поезії, історичній книзі. Не обираю щось конкретне, просто люблю читати цікаву книжку – це для мене один з видів відпочинку.

– Кому ви найбільше вдячні у житті?

– Звичайно, своїм батькам.

– Що може подарувати вам емоцію?

відволікає найбільше. Люблю також поїхати на дачу, попрацювати на землі. Її свого часу придбав ще батько, але за постійною роботою не вдалося облаштувати, як хотілося б. Ми нині намагаємося і садок поновити, і квіти засіяти. Цього року вирішила вперше виростити розсаду. Колись узагалі на неї уваги не звертала, потім купувала й ось нарешті вирішила посадити свою розсаду з насіннячка. Я все життя вчуся чомусь новому. Нині кожен ранок у мене починається з поливання свого «городу» на підвіконні. Із зачудуванням у серці щоранку спостерігаю, з якою силою й наполегливістю пробиваються тендітні паростки – прокидається нове життя.

Лариса ЛУКАЦУК,
Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

БАНАН – КОМОРА КРАСИ ТА ЗДОРОВ'Я

У ньому природа збирала вітаміни С, А, В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, Е, РР. Це справжня комора краси та здоров'я. Насправді цей екзотичний плід вважають ягодою. Хоча вже упродовж кількох років банан добре прижився на прилавках наших країн і нікого не дивує. Він не просто надзвичайно смачний, а ще й лікувальний. У багатьох африканських країнах народна медицина визнає банан саме як лікувальний фрукт. Причому, лікувальними вважають усі частини банана. Але ми можемо користуватися лише самими плодами й шкіркою. І ось які корисні речовини можуть нам допомогти бути здоровими, красивими, спокійними, привабливими й успішними.

Калій. Він зміцнює серцевий м'яз. Тому банани корисні для мозку, за серцевих і всіх супутніх захворювань: набряків, гіпертонії, цукрового діабету, хвороб нирок, печінки й травного тракту. Скандинавські вчені досліджували зв'язок між вживанням бананів і підвищеним тиском, що дало їм привід стверджувати: щоденне їх вживання звільняє гіпертоніків від потреби постійно приймати ліки. Але цього мікроелемента в одному банані міститься велика кількість. Тому достатньо двох бананів денно, щоб потреба організму в ньому була поповнена.

Магній. Сприяє підтриманню правильного ритму серцевого м'яза й знижує показник згортання крові. Він потрібен у разі судом і спазмів м'язів, втрати

апетиту. Натрій. Чинить сечогінну дію й рекомендують гіпертонікам. Залізо. Це профілактика низького рівня гемоглобіну. Натрій, фосфор, кальцій. Сприяють формуванню й росту м'язових тканин, нормалізують водний баланс в організмі.

Вітаміни допомагають протистояти дратівливості й стресу, підвищують працездатність, борються з безсонням, корисні для здоров'я волосся й позбавляють від прищів, підтримують стан нашої шкіри, надаючи їй еластичності, позитивно впливають на настрій та самопочуття.

Каротин долає процеси старіння, запобігає серцево-судинним захворюванням і розвитку раку, подовжує молодість та оберігає від хвороб серця й судин.

Банани також корисні за діареї, артриту, подагри, дизентерії, туберкульозу, порушень функції нирок і сечовидільної системи. Банан втамує почуття голоду й допоможе від закрелів. Це унікальний засіб для травного тракту. Банан добре сприяє одужанню за гемороєм, ентероколіту, закрелів, виразки дванадцятипалої кишки, проносів та інших порушень у системі травлення, відновлює печінку за багатьох її захворювань та є цілющим у разі утрудненого відтоку жовчі. А сприяє таким його чудовим властивостям волокнистої структури.

Завдяки високому вмістові клітковини, банани є гарним проносним засобом. Регулярне й помірне їх вживання сприяє плавному та легкому виведенню фекальних мас з організму. Тому гастроентерологи рекомендують хворим на хронічний гастрит у разі загострень вживати лише банани, вилучаючи з раціону інші фрукти. Як проносний засіб у разі закрелів вони

замінять таблетовану селю. До них не розвивається звикання, а літнім людям від них подвійна користь – і для серця, й для кишківника.

Однак слід брати до уваги певні особливості цієї солодкої ягоди. По-перше, банан має бути не терпким, а справді солодким, а отже – стиглим. Терпкості бананам надає дубильна кислота, яка якраз і свідчить про їх незрілість. Найчастіше на наші прилавки надходять саме такі плоди, оброблені різними хімікатами для збереження їх у дорозі. Дубильна кислота сприяє посиленню функції стискання й тому може спричинити затримку випорожнення, а відтак призвести до закрелів.

По-друге, треба зважати на індивідуальні особливості організму. Наприклад, у людей похилого віку закрелів часто пов'язані зі зменшенням нормального тону як кишківника, так і сфінктерів. Харчові волокна допомагають усунути цю проблему, але перенасичення ними немолодого організму може призвести до неконтрольованих випорожнень, і тоді кількість рослинної їжі має бути обмежена.

По-третє, банан не є легкозасвоюваним продуктом, а отже, перевантажувати кишківник зайвий раз теж не варто. Одного-трьох бананів на день для профілактики порушень випорожнення чи як допоміжний засіб у разі закрелів буде достатньо. Але за спастичних закрелів, які, як правило, супроводжуються не лише спазмами, а й здуттям, банани з раціо-

ну слід вилучити. У цьому разі можна харчуватися лише теплою їжею – холодна «навантажує» травний тракт, що може додатково погіршити стан. Не варто захоплюватися бананами вагітним жінкам – надто, коли є закрелів. Банани здатні провокувати здуття й у майбутньої мами, й у плода.

ВРАНИШНІЙ ДЕСЕРТ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

Щоранку кожен чоловік, що шанується, має з'їдати один ба-



нан. Такий корисний десерт важливий за високих розумових навантажень і недосипання. І не лише. Ці солодощі вважають чоловічою лікувальною ягодою, бо охочі до неї не мають труднощів у статевому житті. Елементи, що входять до складу бананів, позитивно діють на чоловічу ерекцію. Регулярне ж їх вживання впливає на якість сперми. Банан є досить потужним афродизіаком завдяки серотоніну – речовині, що будить бажання й пристрась.

Завдяки регулярному вживанню бананів (не рідше двічі на тиждень) потенція відновлюється. Відбувається це за рахунок вмісту в них речовини триптофану, який також регулює роботу клітин головного

мозку та чинить великий вплив на нервову систему організму.

Корисний банан і тим чоловікам, які хочуть покинути курити. Подолати залежність від нікотину допомагає калій. Курцям корисні властивості бананової м'якоті допоможуть зменшити спазми м'язів бронхів та легенів.

ВЕЧІРНІЙ ДЕСЕРТ ДЛЯ ЖІНОК

Так, жінкам банани потрібні не менше, ніж чоловікам. Вони впливають і на жіночу сексуальність.

Але головне їхнє призначення – допомогти полегшити біль у період передменструального синдрому, а також зменшити кровотечу під час самої менструації. Саме жінкам дуже потрібні вітаміни групи В, позаяк велика їх частина втрачається в «критичні дні». Один-два банани, з'їдені вчасно, цілком можуть допомогти пом'якшити неприємний стан передменструального синдрому чи й цілком його уникнути.

До того ж вітаміни групи В роблять жінку спокійною й врівноваженою, дають глибокий та здоровий сон, чисту шкіру й міцне волосся. А це те, чого жінки особливо потребують.

Увага! Банани протипоказані в разі варикозу, тромбофлебиту й інфаркту, а також астматикам – через великий вміст калію. Хворим на цукровий діабет слід вибирати трохи недозрілі плоди чи вживати їх у вареному вигляді. М'якоть і сік також не рекомендують за підвищеною кислотністю шлунка.

Слід зважати на те, що банани підвищують в'язкість крові та впливають на швидкість її згортання.

Лариса ЛУКАЦЬУК

ЧОРНА РЕДЬКА: ГІРКА, АЛЕ КОРИСНА

Пригадалося народне мудрослів'я: «Гірка, як чорна редька». Чим же так не прислужив цей доволі корисний овоч. Адже й за кашлю дуже помічний, і зайві кілограми та камені у нирках може вигнати, а салат який смачний, якщо додати яблуко чи маленьку морквинку. Як цей чорний коренеплід чинить оздоровчий вплив на організм за багатьох хвороб та які містить цінні речовини?

Чорна редька містить велику кількість мікроелементів (калій, фосфор, залізо), багата на ефірні олії тощо. Отож чорна редька – частий складник у рецептах народної медицини. Вона збуджує апетит, чинить антимікробну дію, є відхаркувальним засобом. Помічна за багатьох хвороб, збудниками

яких є бактерії, зокрема грипу, застуди, кашлю тощо.

«Редьковий» мед від кашлю: взяти великий коренеплід і зрізати його верхівку. Потім з редьки обережно вирізати середину, а на її місце влити мед. Накрити зрізаною з редьки кришкою й залишити для рівноваги в чашці (іншій ємності) на 8-10 годин (що довше, то більше соку), щоб редька пустила сік. Коли мед змішається із соком – ліки готові. Приймають по 1 ст. л. тричі на день за 30 хв. до їди чи в разі нападу кашлю.

Завдяки великій кількості клітковини, цей коренеплід стимулює перистальтику кишківника та збільшує виділення травних соків. Тому редьку рекомендують людям з хронічним запаленням тонкої та товстої кишки, хронічним гепатитом. Редька помічна в разі лямблі-

озів, навіть за цирозу печінки, панкреатиту. Можна зробити таку суміш: узяти по 1 ст. л. соку редьки, лимона, маслинової олії. Пити на ніч після їди. Курс оздоровлення – 3 тижні. Хочу за-



стерегти читачів, що на початку лікування можуть боліти печінка, нирки, не лякайтеся: в процесі одужання біль минеться.

Використовують чорну редьку і як проносний засіб за частих закрелів, вживаючи її в салатах чи по 1 ст. л. соку коре-

неплоду після їди. Редька також відома й як сечогінний засіб: сік вживають за сечокам'яної хвороби. Препарати з редьки регулюють тиск, добре знижують вміст цукру, тому вона показана діабетикам. А ще сукупність корисних речовин, що містяться в редьці, сприяє зниженню холестерину в крові, тому коренеплід є незамінним засобом для профілактики й лікування атеросклерозу судин серця та головного мозку. Наприклад, корисно на вечерю приготувати легкий та поживний салат з чорної редьки, яблука й моркви. Заправити сметанкою чи олією. До речі, редька має пустити сік, тоді не буде відрижки після її вживання.

Місцево сік коренеплоду призначають як розтирання в разі ревматизму, радикуліту та невралгії, болю у суглобах тощо. Для цього треба змішати в рівних частинах сік редьки, меду

та горілку. Суміш зберігають у холодильнику в щільно закупореному фарфоровому чи скляному посуді. Цю саму суміш можна пити по 1 дес. л. двічі на день до їди. Вважають, що таким чином з організму можна вивести солі та шлаки. Курс – 3 тижні.

Під час оздоровлення соком редьки треба звернути увагу на харчування: в раціоні мають бути супи, борщі, квасоля, гречка. Натомість варто обмежити вживання яєць, м'яса, риби. Змішують у рівних пропорціях сік редьки, моркви та буряку і в глиняному чи емальованому посуді на 2-3 години ставлять у духовку. Приймають по 1 ст. л. тричі на день за 15-20 хв. до їди.

Проте до вживання чорної редьки є й деякі протипоказання, зокрема несприйнятність її організмом, тяжкі захворювання шлунка й кишківника (виразка, гастрит, коліт тощо).

Лілія ЛУКАШ

«ЛЮБОВ, ЯКА НІКОЛИ НЕ МИНАЄ»

ЗУСТРІЧ З ГАЛИНОЮ НАВРОЦЬКОЮ В БІБЛІОТЕЦІ ТНМУ З НАГОДИ ВСЕСВІТНЬОГО ДНЯ ПОЕЗІЇ

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

Майже півтори години справжньої терапії поетичним словом подарувала шанувальникам художньо-образної словесності творча зустріч у бібліотеці ТНМУ, присвячена Всесвітньому дню поезії. Її гостею стала поетка Галина Навроцька, яка представила дві поетичні збірки – «Я просто Жінка» та «Я малюю щастя дивоцвіти». В обидвох – глибока філософська лірика про призначення людини на Землі, про любов і дружбу, про сенс буття. Нещодавно вийшла друком й третя збірка поезій Галини Навроцької «Янгольські струни осінь золотили», репрезентація якої відбувається незабаром.

Звертаючись до публіки, пані Галина насамперед подякувала Збройним силам України, завдяки мужності яких ми нині можемо продовжувати працювати, навчатися, зустрічатися, творити, читати поезії й, власне, бути на Землі. Разом з кийською композиторкою Наталією Кривець, яка водночас є й виконавицею їхніх спільних пісень, вона представила в запису романс «Повертайся живим». Він присвячений жінці, яка чекає з війни свого чоловіка, брата, тата, сина чи онука. Твір був створений на 20-ий день від початку повномасштабної війни – просто крик душі вилився в пісню...

«Дякуємо нашим захисникам, завдяки яким можемо жити й говорити нині про поезію, – продовжила думку гості бібліотекарка відділу обслуговування та зберігання фондів Галина Галат. – Поезія – це мистецтво, що вірує в правду і любов, радощі і страждання, зустрічі і розлуки. Вона могутня, як політ фантазії, мерехтлива думка, яка може за

секунду облетіти весь всесвіт і повернутися до серця рядочками вірша... Як стверджує Галина Навроцька, «бути щасливою так просто – щастю чужому радіти, душі людські зігрівати, цей неповторний світ любити». У нелегкий нині для нашої країни час нам допомагають єдність, любов, взаємоповага та підтримка одне одного, а вітих знаходимо в художньому слові. Незважаючи ні на що, пишуться нові вірші й романи, лунають нові пісні, друкуються нові книги, а Слово стало своєрідною зброєю добра проти сатанинської орди».

Я – просто жінка. Та, що поруч йде завжди.

Я – мати. Я – кохана.

Я – дружина.

Я – джерело, з якого сили

дістаєш

Для щастя й боротьби.

Я – Україна...

Я горда й вільна, як у синім небі птах,

Пишаюся корінням свого роду.

Шаную віру й звичаї своїх

батьків.

Плекаю мову рідного народу.

Я – просто Жінка!

Ці рядки талановита поетка Галина Навроцька присвятила всім українським жінкам. Упродовж творчої зустрічі у виконанні авторки лунало багато ліричних зворушливих поезій, більшість з яких про те, як це – кохати та бути коханою. Власне, першу свою збірку «Я просто Жінка» пані Галина присвятила коханому чоловікові. Збірка «Я малюю щастя дивоцвіти» – для вірних друзів, з деякими з них, як зізнається сама, теплі стосунки пов'язують вже понад п'ятдесят років!

Народилася Галина Навроцька в мальовничому містечку Скалат на Тернопільщині, де й минуло її дитинство. Невдовзі родина переїхала до Тернополя. Навчалася у ЗОШ № 14, ТНПУ ім. Гнатюка, після закінчення якого працювала вихователькою, методисткою, вчителькою-дефектологинею у спеціалізованому дитячому на-

вчальному закладі.

Як вона почала творити й що її надихає? Як зізнається сама пані Галина, її поезії написані серцем, в якому стільки любові,

шов крізь усі нелегкі випробування, які не раз посилала мені доля, хто надихав і надихає мене писати вірші-сповіді закоханої жінки».

На зустріч завітав також відомий український співак, композитор, педагог, тернопольянин Ігор Вовчак. У його творчому доробку – сотні пісень, музику до більшості з яких він написав сам. Ігор Михайлович є автором музики й до поезій Галини Навроцької. Під власний акомпанемент на гітарі Ігор Вовчак виконав три пісні, написані на слова Галини Навроцької. Одна з них, присвячена матерям, прозвучала вперше.

На запитання, чи маєш шкідливі звички, пані Галина жартома відповідає, що так: лягати о другій годині ночі й пізніше, а вранці о шостій чи сьомій уже прокидатися. Саме тоді їй найкраще твориться.

На завершення зустрічі в бібліотеці нашого університету Галина Навроцька запропонувала, як висловилася сама, провокацію: заспівати разом мантру любові. «Я люблю слухати мантри: мантри, що зцілюють, мантри любові, мантри для здоров'я. Хоча я за віросповіданням греко-католичка, ходжу до церкви, співаю в церковному хорі, але одне іншому мені не заважає, – зауважує поетка. – Адже все, в чому є любов, близьке моєму духові та моєму серцю».

Читачам пропонуємо кілька віршів Галини Навроцької.

ТИ

Ти – промінь сонця

На росі ранковій,

Ти – моє серце,

Сповнене любові.

Ти – моя ніжність,

Як пелюстки дивоцвітів,

*Ти – сила та,
Що надихає жити в світі.
Ти – моя радість,
Що ніколи не минеться,
Ти – тихий смуток,
Що в душі віршем озветься.
Ти – ясне, чисте
І безкрайне небо,
Ти – моє «хочу»,
«Можу», «буду», «треба»...
Ти – посмішка, що,
Наче сонце, сяє,
Ти – та любов,
Яка ніколи не минає...

*Не відкладай свого щастя
на потім,
Життя дуже швидко минає,
У клопотах різних, турботах
Так стрімко воно пролітає.*

*А знаєш, є щастя у всьому:
У сонці, що з неба сміється,
У затишку рідного дому,
В тій пісні, що з серденька
плеться.*

*У тому, що ти є на світі,
В Творця вчишся світ цей
любити,
У посмішці щирій,
привітній,
В умінні за інших радіти.*

*Бо щастя – у миті, в
хвилині,
Далеко не треба шукати,
Живе воно в тобі, Людино,
Зумій лиш його розпізнати.*

*Не відкладай свого щастя
на потім...

*І знову яблуні цвітуть в
саду,
Бентежить душу цвіт
рожево-білий,
П'яний чарує серце аромат –
Такий прекрасний, ніжний
і...несмілий.*

*Мені здається, наче то в
Раю
Убрались Ангели у білі шати*

*Й на крилах своїх лунуть із
Небес
У сад, що біля маминої
хати.*

*Вони сюди літають щовесни
Трудитись – яблуні у цвіт
вбирати*

*І прикрашати непростий
цей світ,
Щоб вранці яблуням в цвіту
Всміхалась Мати...*

ЛІТЕРАТУРНІ ЧИТАННЯ

ОБГОВОРЮВАЛИ ТВОРЧІСТЬ УЛАСА САМЧУКА

Кафедра фізіології з основами біоетики та біобезпеки організувала для студентів літературні онлайн-читання «Улас Самчук – борець за національну свідомість». Завідувач кафедри, професор Степан Вадзюк зазначив, що захід відбувається в рамках Міжнародного дня рідної мови, а також з нагоди відзначення 118-ї річниці від дня народження видатного письменника.

Доцентка кафедри Наталія Волотовська ознайомила при-

сутніх з творчістю Уласа Самчука, основною ідеєю та історією написання роману «Марія». Становлення Уласа Самчука як письменника відбувалося в Німеччині, де були написані новели молодого прозаїка «Образ», «Собака у вікні», «Мадонна цвітучого саду», «Четвертий чоловік». Празький період у творчій біографії цього велета літератури вважають найбільш продуктивним. Із нікому не відомого літератора-початківця постає справжній класик українсь-

кої культури з неймовірною прездатністю. Одночасно пише чотири романи «Волинь», «Марія», «Гори горять», «Кулак».

Усе, що пережив письменник в Україні та за її межами, кликало його писати, а доля Батьківщини не давала спокою, тривожила. Роман «Марія» було видано з присвятою «Матерям, що загинули голодною смертю на Україні в роки 1932-1933». Автор одним з перших розповідає про страхоття Великого Голоду в Україні, а ще про «примусову колективізацію»,

«розкуркулення», моторошні картини життя сім'ї Перепутьків. Чи можна виправдати найгуманнішими ідеями загибель від голоду сім'ї, найталановитіших представників нації в концтаборах? Це питання, на які кожен з присутніх знайшов відповіді під час літературних читань.

Другокурсниця Ельвіра Левчук представила присутнім біографічну довідку та охарактеризувала багату літературну спадщину Уласа Самчука. Студенти Дмитро Хмелюк, Назар Свєредюк і

Роман Димчук представили та проаналізували присутнім цитати з прочитаного роману «Марія». Уривки, які надто вразили в цьому творі, зачитали також студенти Михайло Козюк, Богдана Савчук та Яна Дембовська.

Без минулого – немає сьогодення! Виховання всебічно обізнаної молоді є запорукою стабільного розвитку та міцності держави.

**Наталія ВОЛОТОВСЬКА,
доцентка ТНМУ**

ГАДЖЕТИ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ: «ЗА» Й «ПРОТИ»

Нині ми не можемо уявити життя без ноутбуків, планшетів, смартфонів та інших гаджетів. Вони є чи не в усіх сферах нашої діяльності. Використовуємо їх для роботи та під час дозвілля. У цих пристроях відбувається спілкування, і робота, і банківські операції, ігри, перегляд відео та світлин і ще безліч різноманітних дій. Крім того, смартфони, планшети та ноутбуки є чудовими помічниками в навчанні. Знайти інформацію для доповіді, наукової роботи або підготовки до іспиту, використовуючи гаджети, дуже зручно. Завдяки смартфону або планшету ми завжди маємо доступ до мережі Інтернету. Нині практично на всій території України є якісне покриття, яке забезпечує стабільний та швидкісний доступ до інтернету в будь-який час і в будь-якому місці. Крім того, всі пристрої підтримують функцію Wi-Fi. Тому стільниковий телефон або планшет є джерелом корисної інформації, до якої є постійний доступ.

Проте є й мінуси використання гаджетів у навчальному процесі. Все залежить від того, як використовувати кожен конкретний пристрій. Гаджети також можуть стати причиною неуспішності студентів унаслідок низки чинників, зокрема:

– Відволікання уваги під час занять.

Часто студенти на лекціях, або й на практичних заняттях використовують гаджет не з корисною метою, а відволікаються на інші речі. Наприклад, на перевірку повідомлень, які надходять у соціальних мережах, перегляд стрічки новин або навіть на ігри, що негативно впливатиме на їх успішність.

– Зниження комунікативних навичок.

Студенти також використовують гаджети не лише під час занять, а часто «зависають» з планшетом або смартфоном на перерві. Замість спілкування з тими, хто їх оточує, користувачі гаджетів залишаються у віртуальному світі.

– Виникнення нездорового змагання.

Сучасні гаджети є як корисними пристроями, так і своєрідним аксесуаром, що підкреслює статус свого власника. Тому серед студентів може виникнути приховане змагання щодо того, чий гаджет є більш «крутим». Але таке змагання не сприяє створенню доброзичливої та комфортної атмосфери в групі.

– Зниження тривалості концентрації уваги.

Інформація із соціальних мереж засвоюється швидко, спонтанно та маленькими порціями у великому обсязі. Відповідно мозок зникає до роботи з великим обсягом різноманітної інформації й поступово втрачає здатність тривалий час утримувати увагу на чомусь одному. Сприяє цьому й бажання користувача відразу здійснювати паралельно кілька процесів, таких, як: спілкування, прослуховування музики, обговорення зустрічей та ін. Розвивається синдром дефіциту уваги та активності. Це негативно позначається на нашому мисленні. Стає важко утримувати тривалий час увагу, наприклад, на засвоєнні навчального матеріалу з книги чи з того ж гаджета. Виникають складнощі з тим, щоб обмірковувати одну проблему, увага постійно відволікається. Вчені та психологи давно не в радощах від спостережень за інтернет-користувачами, які захоплюються відвідуванням соціальних мереж. Вони вважають, що захоплення людей такими ресурсами в деяких випадках може стати причиною психологічної кризи й, крім цього, знизити рівень концентрації уваги.

– Втома, стрес.

Режим безперервного потоку інформації та безперервна зміна емоційних вражень сильно втомлює мозок і організм відчуває стрес. До того ж під час роботи у соціальних мережах ми дивимося в монітор, а надлишок такої діяльності сам по собі спричиняє втому, незалежно від того, що при цьому читати.

– Відчуження, зниження інтелекту.

Коли ми багато часу сидимо в мережах, наш мозок зайнятий безглуздою й нецільовою активністю, яку не можна назвати повноцінною інтелектуальною роботою. Ми просто завантажуємо його будь-чим, щоб він весь час був зайнятий, не гадаючи про якість надходжень. Замість розв'язання життєвих проблем, побудови планів на майбутнє, задумки про якусь корисну ідею, читання гарної книги тощо наш розум «пережовує» інтернет-гумки, перетворюючи нас у бездумну та відчужену зазомбовану істоту.

Часто навіть не можна сказати, що нам найбільше сподобалося, адже квапилися «проковтнути» все якомога швидше й не було часу, щоб сформувати оцінку, певний емоційний відгук. Завжди існує ризик того, що залежність від соціальних мереж відіб'ється шкідливими наслідками на нашій психіці.

– Як смартфон впливає на психіку.

З досліджень британських вчених відомо, що соціальні мережі завдають серйозної шкоди здоров'ю. Надмірне спілкування в

інтернеті може призвести до ослаблення імунної системи, гормонального дисбалансу та порушення мозкової діяльності. Негативний вплив на здоров'я виявляється також у випадку, якщо людина занадто багато спілкується у соціальних мережах і скорочує при цьому живе спілкування з людьми.

Зрештою, захопленість таким видом спілкування може призвести до розвитку серйозних захворювань: раку, серцево-судинних хвороб, психологічних проблем і навіть слабоумства (слабоумство (лат. dementia) – стійке збіднення та спрощення психічної діяльності, яке характеризується зниженням пізнавальних процесів – пам'яті, уваги, мислення, збідненням емоцій, порушенням поведінки і пристосування до навколишнього світу).



Статистика показує, що їх висновки зовсім не безпідставні. За останні 20 років люди стали втричі менше часу проводити за живим спілкуванням і вдвічі більше – перед комп'ютером. Це призвело до погіршення здоров'я цілого покоління.

Ми звикли не розлучатися з гаджетом. По суті, це вікно у світ. Він зберігає наші особисті та робочі контакти, світлина та спогади. Часто за допомогою смартфона ми працюємо та проводимо фінансові операції.

Американські вчені дійшли висновку, що чим більше часу людина проводить з «розумним телефоном», тим сильніше це впливає на психіку.

Опрацювавши результати соціопитування, автори наукової роботи виявили в людей, які багато часу проводять зі смартфоном у руках, зв'язок між його використанням і відчуттям самотності, депресії, нещастя, появи суїцидальних думок та іншими небезпечними для психічного здоров'я наслідками.

– Інформаційна залежність.

Соціальні мережі можуть швидко перетворитися на своєрідну «жувальну гумку» для мозку. Отримання будь-якої інформації стає постійною звичкою й якщо цього не відбувається, починає виникати «інформаційна ломка». Вона проявляється в

тому, що нам стає важко розслабитися в тих ситуаціях, коли в мозок надходить мало різних даних. Він вимагає нових і нових порцій інформації, адже звик щодня отримувати її з усіх джерел інтернету.

Соціальні мережі збуджують центри задоволення в нашому мозку, що є причиною ризику виникнення значної залежності. Користувач відчуває приємні емоції щоразу, коли читає позитивний коментар під своєю фотографією або залишає гарний відгук. Бажання повторного отримання цих емоцій знову кличе нас відвідувати простори соціальних мереж, змушуючи там проводити дедалі більше й більше часу.

Читання коротеньких коментарів, паралельно відкривання новин, в яких знову натрапляє-

– Номофобія – страх залишитися без гаджета.

– Фабіне – залежність від телефону, яка виражається в тому, що людина постійно, де б не була та щоб не робила, відволікається на свій телефон.

Мобільна залежність – це психологічна пристрась, сильний потяг до телефону й неможливість обходитися без нього. За відсутності гаджета залежна людина відчуває стрес, емоційне «притуплення», не може зосередитися на власних діях, нудьгує і відчуває, ніби чогось не вистачає, в неї можливі навіть прояви агресії.

Якщо людина помітила у себе такі прояви, варто задуматися, можливо, це залежність.

Перші прояви залежності.

Унаслідок неконтрольованого використання гаджетів виникає низка проблем з фізичним і психологічним здоров'ям:

– порушення постави, зору, координації рухів, кровообігу та травлення, головний біль і біль у шиї та спині;

– депресія, апатія, деколи агресивність;

– тривожність, порушення сну;

– зниження концентрації уваги, порушення пам'яті та когнітивних функцій;

– зниження соціальної адаптації;

– зниження емоційного світосприйняття, неможливість виражати та ідентифікувати власні емоції.

Залежність від гаджетів замість реального життя формує віртуальне.

Як позбутися залежності від гаджетів.

Щоб позбутися цієї залежності (як і будь-якої іншої) треба розпочинати з:

– усвідомлення та прийняття цієї залежності: «Так, я розумію та усвідомлюю, що в мене є залежність від гаджетів».

– мати бажання позбутися її: «Так, я хочу це змінити, я хочу жити по-іншому». В основі повинно бути саме «зміняти», а не «боротьба» з нею.

– формування нових звичок, контролю своїх дій та самодисципліни.

Коли в людини звільняється час, який раніше заповнювався гаджетами, його потрібно тепер обов'язково заповнити іншими корисними, цікавими та емоційно забарвленими справами.

Це можуть бути:

Замість витраченого часу на гаджети прогулянки на свіжому повітрі, до того ж бажано на кожний день вибирати новий маршрут. Це корисно для здоров'я, підносить настрій, дарує нові враження.

Читання цікавих книг, віділення часу для захоплення, спілкування з рідними та друзями, зустрічі з ними, гра в настільні та спортивні ігри й заняття фізичними вправами.

(Продовження на стор. 11)

— **КОНСУЛЬТАЦІЯ** —

**ГАДЖЕТИ В
ЖИТТІ
СТУДЕНТІВ –
«ЗА» Й
«ПРОТИ»**

(Закінчення. Поч. на стор. 10)

Визначення функціонального значення гаджета для себе та дотримання цього призначення.

За умови використання гаджета для роботи – займатися лише робочими питаннями, не відволікатися на інші дії. Треба кожні 45 хв. роботи перерву на 10-15 хв. та активно рухатися.

У випадку використання гаджета для розваг і відвідування соціальних мереж варто виставити таймер – щонайбільше до 30 хв. на день. Якщо менше «сидітимемо» у Facebook, наприклад, не більше півгодини на день, тоді в нас просто не залишиться часу на всяку безглузду активність на кшталт прокоментувати кожну світлинку, вподобати будь-яке відео, бути в курсі всіх оновлень друзів.

Використовуйте соціальні мережі лише за цільовим призначенням, тобто як інтерфейс, що дозволяє спілкуватися, обмінюватися думками, дізнаватися про події. Але не зловживайте цими можливостями, уникайте непотрібного та безглузлого листування.

Треба також влаштовувати дні без гаджетів, залишаючи лише функцію телефону. Вимикати зайві повідомлення та надсилення. Не використовувати гаджет там, де можна без нього обійтися (під час їжі, прогулянки, коли спілкуємося з друзями тощо). Обмежити час перебування у соціальних мережах. Не потрібно заходити та перевіряти оновлення щогодини, під час кожної вільної хвилини на роботі чи вдома. Обмежити кількість відвідувань сторінок соціальних мереж, скажімо, до двох разів на день.

Якщо є багато вільного часу, то краще витратити його на щось цінніше й потрібніше, ніж соціальні мережі. Читати пізнавальні статті, вчитися новому, адже інтернет надає стільки прекрасних можливостей щодо отримання будь-якої інформації.

Таким чином, можна впевнено стверджувати, що без сучасних гаджетів, навчальний процес буде менш комфортним, а в деяких випадках у вищих закладах освіти практично неможливим. Але водночас гаджети можуть і нашкодити. Все залежить лише від користувача та мети, з якою він використовує ці пристрої. При дисциплінованому та правильному підході можна отримати певну користь і полегшити собі життя та уникнути багатьох неприємностей.

**Костянтин ПАШКО,
Галина КРИЦЬКА,
Наталія МЕЛЬНИК,
доценти кафедри загальної
гігієни та екології ТНМУ**

ЮВІЛЕЙ

17 березня відзначила ювілейний день народження завідувачка кафедри акушерства та гінекології № 2 факультету іноземних студентів ТНМУ, професорка Світлана Миколаївна ГЕРЯК

*Вельмишановна Світлано Миколаївно!
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!*

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту й успішно пройшли 27-літній трудовий шлях аспірантки, асистентки, доцентки, професорки кафедри акушерства та гінекології №2 факультету іноземних студентів.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як одну з талановитих випускниць третього по-



коління, відому в Україні науковицю, висококваліфіковану клініцистку-акушер-гінекологиню, досвідчену педагогиню та виховательку студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, вагомий внесок у реформування навчального процесу відповідно до євро-

пейських стандартів, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Активною була Ваша громадська діяльність, зокрема, як кураторки студентських груп, членкині президії Асоціації акушерів-гінекологів України, секретаря координаційної ради обласних осередків Асоціації акушерів-гінекологів України, членкині спеціалізованої вченої ради Д 58.601.02 ТНМУ імені І.Я. Горбачевського МОЗ України.

Ваша професійна та громадська діяльність відзначені медаллю «Трудова слава» II ступеня Міжнародної академії рейтингових технологій і соціології «Золота фортуна» Національної академії наук України, грамотою обласної державної адміністрації, грамотами й подяками ректора університету.

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

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

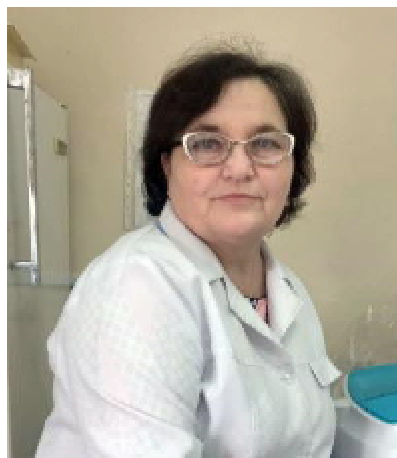
*Хай оминають Вас тривоги,
Хай Бог дасть щастя на путі,*

*Хай світла й радісна дорога
Щасливо стелиться в житті!*

**Ректорат і профком ТНМУ
імені І.Я. Горбачевського**

16 березня відзначила ювілейний день народження провідна фахівчиня міжкафедральної лабораторії ТНМУ Марія Михайлівна ДЗЮБА

Вельмишановна Маріє Михайлівно!



Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

У стінах університету Ви успішно пройшли 40-літній трудовий шлях від лаборантки кафедри оперативної хірургії з топографічною анатомією, провідної спеціалістки міжкафедральної науково-клінічної лабораторії, а нині провідної фахівчині міжкафедральної навчально-дослідної лабораторії університету. Ви якісно та сумлінно виконуєте одну з найважливіших ділянок роботи – забезпечення висококваліфікованих діагностичних і наукових досліджень.

Ректорат, профком і весь колектив університету гли-

боко поважають і щиро шанують Вас за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових обов'язків.

Ваші порядність, працелюбність, інтелігентність, жіноча чарівність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки та є прикладом для наслідування новими поколіннями фахівців та колег.

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

*Хай в Вашому житті
завжди бує літо,
А якщо осінь – то тепла й
золота!
Нехай у гості їдуть завжди
діти,
Хай сміх і радість на
подевір'ї не стиха!*

*Нехай рясні дощі несуть
для Вас здоров'я,
Проміння сонячне цілує у
вуста!
Нехай онуки зіграють Вас
любов'ю,
Бажаєм довгого й щасливо-
го життя!*

**Ректорат і профком ТНМУ
імені І.Я. Горбачевського**

18 березня відзначила ювілейний день народження завідувачка кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я ТНМУ, професорка Ганна Степанівна САТУРСЬКА

Вельмишановна Ганно Степанівно!



Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту й успішно пройшли 23-літній трудовий шлях аспірантки, асистентки, доцентки кафедри патологічної фізіології, а згодом очолили кафедру громадського здоров'я та управління охороною здоров'я, захистили докторську дисертацію та отримали звання професора.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як одну з таланови-

тих випускниць третього покоління, відому в Україні науковицю, висококваліфіковану досвідчену педагогиню та виховательку студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Особливо цінуємо Вашу ефективну роботу як гаранта освітньо-наукової програми спеціальності 222 «Медицина».

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

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

*Хай злагода буде, хай буде
любов,
Хай тисячу раз
повторяються знов
Хороші, святкові і пам'ятні
дні,
Хай сонце всміхається Вам
у житті!*

**Ректорат і профком ТДМУ
імені І.Я. Горбачевського**

21 березня відзначила ювілейний день народження лаборантка кафедри хірургічної стоматології ТНМУ Галина Богданівна ПЛЮСКВІК

*Вельмишановна Галино Богданівно!
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!*

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне ви-



конання своїх службових обов'язків.

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

Бажаємо Вам, вельмишановна Галино Богданівно, доброго здоров'я, душевного спокою, людського тепла, добробуту, сімейного благополуч-

чя й затишку, невичерпного життєвого оптимізму, активного та щасливого довголіття.

*Хай сміється доля, мов
калина в лузі,
У родиннім колі, серед
вірних друзів.
Хай крокують поруч
вірність і кохання,
Хай здійсниться мрії і усі
бажання!*

**Ректорат і профком ТНМУ
імені І.Я. Горбачевського**

