

МИСЛИТИ – І ТВОРИТИ ДОБРО!

# МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

№ 10 (579)

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ

30 травня 2023 року



## ПІДТРИМКА

### ГУМАНІТАРНА ДОПОМОГА ТА ПРОПОЗИЦІЇ СПІВПРАЦІ ВІД НІМЕЦЬКИХ ВОЛОНТЕРІВ

До Тернопільського національного медичного університету імені І.Горбачевського нещодавно завітали постійний благодійник і волонтер Стівен

це обладнання можна застосувати як найефективніше. Якщо Україна висловить потребу в цьому обладнанні, то німецька компанія «Ergelliance» готова



Терещенко-Шустер, представник німецької компанії «Ergelliance» Дірк Вайлер і волонтерка Валерія Вороніна.

Під час зустрічі з ректором ТНМУ, професором Михайлом Кордою пан Дірк репрезентував продукцію компанії, яка змогла б бути корисною для військових шпиталів, прифронтових лікарень та інших медичних закладів. Він продемонстрував генератор кисню й розповів, де

зайнятися пошуком коштів для закупівлі його та безкоштовної передачі в медичні заклади.

Стівен Терещенко-Шустер для потреб волонтерського центру ТНМУ цього разу привіз 40 кілограмів засобів медичного призначення та ліків.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА  
Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА

## СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА



Віталій КУРІНЧУК, шестикурсник медичного факультету.

Стор. 5

У НОМЕРІ

Стор. 3-4

### УЖЕ СУМУЄМО ЗА ТНМУ!



П'ятикурсники стоматологічного факультету: чудові майбутні фахівці та справжні Люди. Вони не лише старанно вчилися, а й надзвичайно активно долучалися до всіх волонтерських проєктів: збираючи кошти на потреби ЗСУ, організовували добродійні конференції та ярмарки, масово та постійно здавали кров, ліпили вареники. Carpe diem! Лови момент. Така найголовніша від них порада для всіх молодших студентів.

Стор. 6-7

### ДОЦЕНТКА ЛЮДМИЛА БОДНАР: «ЛИШЕ СПРАВЖНЯ НАПОЛЕГЛИВІСТЬ ПРИВОДИТЬ ДО УСПІХУ»



Від доли не втечеш, переконана Людмила Петрівна Боднар – доцентка кафедри внутрішньої медицини №3 ТНМУ. Колись батьки-педагоги радили їй обрати вчительську стежку, але вона вирішила стати лікаркою. Так педагогіка поєдналася в її житті з медициною.

## ПЕРЕДПЛАТИТЬ ГАЗЕТУ НА 2023 РІК



ВАША ГАЗЕТА!

ПЕРЕДПЛАТНА ЦІНА «МЕДИЧНОЇ АКАДЕМІЇ»:

на один місяць – 50 грн.;  
на три місяці - 150 грн.;  
на пів року – 300 грн.

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

ІНДЕКС 23292



## РЕЗУЛЬТАТИ СВІТОВОГО РЕЙТИНГУ НАЙКРАЩИХ РЕКТОРІВ ТА УНІВЕРСИТЕТІВ

Міжнародне агентство державних, корпоративних і приватних рейтингів «ІНВІ» у травні оприлюднило рейтинг кращих ректорів та університетів-2023 (World Rating of the Best Chancellors and Universities, 2023).

Серед 1000 університетів світу до рейтингу ввійшли 24 ректори українських закладів вищої освіти. Серед них – очільник Тернопільського національного медичного університету, професор Михайло Корда, який посів

12 позицію серед українських керівників та перше місце серед ректорів медичних вишів.

Під час укладання рейтингу враховували такі дані:

– рівень професійного розвитку співробітників (участь у міжнародних програмах підвищення кваліфікації FP&NL, де серед спікерів були відомі особи-професіонали та лауреати Нобелівської премії);

– досягнення (лауреати Нобелівської, Пулітцерівської, Прітцкерівської, Букерівської та інших

міжнародних чи національних премій у різних галузях; переможці світових і міжнародних наукових чемпіонатів, олімпіад серед співробітників і студентів вишів та ін.; лавреати міжнародних і національних премій у різних галузях, володарі престижних національних стипендій);

– міжнародне співробітництво (участь співробітників і студентів у міжнародних програмах співробітництва, консорціумах, освітніх і наукових проєктах);

– наукова діяльність (публікація статей на міжнародних наукових майданчиках, провідних журналах, що входять до наукометричних баз даних; видання наукових монографій, отримання міжнародних чи національних наукових ґрантів);

– вплив університетів (на розвиток світу, країн, в яких вони знаходяться, доквілля; активна боротьба за мир, дотримання прав людини та меншин, боротьба з дискримінацією за ознакою статі, віку та раси; запобі-

гання зміні клімату, підтримка передових наукових, культурних, соціальних ідей, участь у глобальних наукових і суспільно значущих проєктах (внесок університету в розвиток економіки країни);

– наявність видатних випускників, які змінюють країну та світ на краще (вчених, письменників, інженерів, політиків, державних службовців, юристів, суддів, прокурорів, спортсменів, працівників та активістів галузі культури, освіти, економіки та бізнесу, музикантів, акторів, блогерів, моделей, військових, архітекторів, художників, борців за демократію та права людини, відомих у країні та світі).

Пресслужба ТНМУ

## РЕПРЕЗЕНТУВАЛИ ПОСІБНИК «ЛОГІКА ТА КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ»

В адміністративному корпусі Тернопільського національного медичного університету відбулася презентація посібника авторства професора Леоніда Кравчука, доцента Тараса Кадобного й аспірантки Оксани Лабівки «Логіка та критичне мислення».

Ведучою заходу була студентка четвертого курсу Мар'яна Крижанівська. Репрезентацію розпочали з української пісні «Троянди на пероні» у виконанні двох талановитих студенток медичного факультету Тетяни Шевчук і Марти Струк. Усіх присутніх привітав доцент ТНМУ, співавтор посібника Тарас Кадобний. Він коротко ознайомив зі структурою посібника, наголосив на важливості цього предмета у сучасному навчальному процесі, а особливо його ролі в розвитку логічного та аналітичного осмислення теоретичного матеріалу.

Посібник покликаний форму-

лювати у студентів вміння та навички застосовувати проблемно-пошукові питання та завдання під час дискусій, виступів і доповідей.

До присутніх також звернулася Тетяна Мостова, методистка навчального відділу ТНТУ, кандидат економічних наук, викладачка кафедри менеджменту та адміністрування Оксана Гарматюк, яка наголосила на важливості цього посібника та використання законів логіки в навчальному процесі

Музичним номером «Незламна» присутніх привітала неодноразова учасниця конкурсів і фестивалів Ангеліна Коваль.

Підсумували зустріч професор ТНМУ Леонід Кравчук і відомий тернопільський поет Володимир Барна. Автори посібника запланували друге видання посібника «Логіка та критичне мислення» англійською мовою.

Пресслужба ТНМУ

## ТЕРНОПІЛЬСЬКІ ШКОЛЯРІ СПРОБУВАЛИ СЕБЕ В РОЛІ ФАРМАЦЕВТІВ

Вибір професії – це доволі відповідальний крок у житті кожної людини, тому завчасне ознайомлення з можливими фахами, вищими навчальними закладами дає можливість обрати той професійний шлях, який буде до душі. Чим раніше школярі пізнають особливості кожного фаху, тим усвідомленіше обирають своє майбутнє.

З метою дати учням розуміння фармації як такої завідувачка кафедри фармакогнозії з медичною ботанікою, професорка Світлана Марчишин започаткувала на фармацевтичному факультеті профорієнтаційну роботу з вихованцями тернопільських шкіл, під час яких розповідає про лікувальні властивості рослин, їх використання в фармакогнозії та багато іншого.

Нещодавно до ТНМУ завітали вчитель-методист вищої категорії Світлана Курило, асистент вчителя Марта Грабовецька та учні 6-го класу Тернопільської загальноосвітньої школи № 24.



Завідувачка кафедри фармакогнозії з медичною ботанікою, професорка Світлана МАРЧИШИН розповідає учням про роль фармацевта у збереженні та відновленні здоров'я людей

Світлана Марчишин розповіла про основи вивчення лікувальних властивостей рослин, роль фармацевта у збереженні та відновленні здоров'я людей. Доценти кафедри управління та економіки фармації з технологією ліків Олена Покотило та Тетяна Дядун організували екскурсію навчальною аптекою фармацевтичного факультету

ТНМУ, ознайомили з професійними обов'язками фармацевта.

У школярів було чимало запитань щодо того, які рослини можна використовувати для лікування під час застуди, вони зацікавлено вивчали основи роботи фармацевта та помічника фармацевта в аптеці.

Ігор ДРАЧ, доцент

## ОРГАНІЗУВАЛИ ОСВІТНІ ЗАХОДИ В РАМКАХ ВСЕСВІТНЬОГО ТИЖНЯ ПЕРВИННИХ ІМУНОДЕФІЦИТІВ

Кафедра дитячих хвороб з дитячою хірургією на чолі з професоркою Оксаною Боярчук щорічно організовує освітні заходи у рамках Всесвітнього тижня первинних імунodefіцитів, що присвячені проблемам первинних імунodefіцитів у дітей. Цього року також відбулася тематична зустріч для студентів і медичних сестер ТОДКЛ. Питання, які обговорювали, стосувалися проблем первинних імунodefіцитів у дітей, методів їх діагностики та лікування.

Первинні імунodefіцити викликаються спадковими або генетичними дефектами імунної системи, які носять назву первинних

помилко імунітету. Нині у світі відомо понад 430 нозологічних форм первинних імунodefіцитів. Рання діагностика та початок лікування пацієнтів з первинним імунodefіцитом й підвищення обізнаності серед студентів, медичних сестер і лікарів сприяє запобіганню інвалідизації та передчасної смерті пацієнтів. Ефективні системи комунікації, які відповідають конкретним потребам певних осіб, є найважливішими для забезпечення своєчасної діагностики, скерування та лікування пацієнтів. Завдяки розширенню масштабів просвітницьких заходів щодо первинних імунodefіцитів за останні роки в ба-

гатьох країнах було зафіксовано зростання частоти діагностики, а також деяке скорочення діагностичної затримки між виявленням симптомів і постановкою діагнозу.

Зокрема професорка Оксана Боярчук провела анкетування з обізнаності медичних сестер щодо проблем первинних імунodefіцитів у дітей, розповіла про досягнення кафедри з діагностики цієї патології та проведеного працівниками кафедри першого в Україні пілотного проєкту зі скринінгу тяжких комбінованих імунodefіцитів, ознайомила з можливостями банку кісткового мозку. Доповідь стосувалася пи-

тань методів лікування ПІД залежно від форми, а саме: замісна терапія імунoglobулінами, антимікробна терапія, імунomodульовальна терапія, трансплантація гемопоетичних стовбурових клітин, додаткова вакцинація в пацієнтів з частково збереженою функцією продукції антитіл, лікування супутньої патології та симптоматична терапія.

Доцентка Леся Добровольська доповіла про селективний дефіцит імунoglobуліну А у дітей з цукровим діабетом, методи його діагностики та особливості клінічного перебігу. Про сучасні методи лікування первинних імунodefіцитів у дітей, шляхи введення імунoglob-

булінів та психологічні проблеми, що виникають у дітей з помилками імунітету, мовила доцентка Тетяна Гаріян. Інформацію щодо особливостей вакцинації дітей з первинними імунodefіцитами та заходи із запобігання пневмококової інфекції у дітей з муковісцидозом представила доцентка Світлана Никитюк.

Студенти представили власні роботи з клінічних випадків синдрому Ніймеген та хронічної гранулематозної хвороби у дітей раннього віку.

Тетяна ГАРІЯН,  
доцентка кафедри дитячих  
хвороб з дитячою хірургією



# УЖЕ СУМУЄМО ЗА ТНМУ!

## П'ЯТИКУРСНИКИ СТОМАТОЛОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ: ЧУДОВІ МАЙБУТНІ ФАХІВЦІ ТА СПРАВЖНІ ЛЮДИ

**Carpe diem! Лови момент. Така найголовніша порада для всіх молодших студентів від цьогогорічних випускників стоматологічного факультету Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського, які у статусі п'ятикурсників перебуватимуть ще лічені дні.**

Добігає завершення навчального року. Враховуючи те, наскільки складним виявився цей період через пандемію та напад РФ, ми всі розуміємо цінність отриманих знань.

Декан стоматологічного факультету ТНМУ Світлана Бойцанюк вважає, що на студентські роки саме цього випуску випали непрості випробування. Насамперед тому, що найважливіші етапи навчання довелося освоювати в онлайн-формі. «Третій курс навчалися дистанційно через COVID-19, на четвертому почалася велика війна, – каже Світлана Іванівна. – Перебуваючи тривалий час удома, були спрагли і до навчання, і до практичної роботи, і до спілкування. Тож коли поверталися після карантину у стіни університету, їх переповнювала енергія. Цю енергію треба було спрямувати в належне русло. Нам це вдалося. З неабиякою наполегливістю взялися до очного навчання. Нинішні випускники надзвичайно активно долучалися до всіх волонтерських проєктів: збираючи кошти на потреби ЗСУ, організували добровільні конференції та ярмарки, масово та постійно здавали



**Студенти ХСС-501 групи разом з професором Ярославом НАГІРНИМ після проведеного ним оперативного втручання**

волонтерської роботи ТНМУ з перших днів повномасштабного вторгнення – надання безкоштовної стоматологічної допомоги військовим. Щодня бійці, які перебувають на навчанні у військовій частині чи на ротації, звертаються у стоматологічний відділ університетської клініки ТНМУ. Тут на них уже чекають студенти, які вишиковуються в чергу, щоб надати допомогу. «Ви таке десь бачили? – з усмішкою запитує Світлана Бойцанюк. – Наші студенти – молодці! Дуже приємно, що вони такі. Їх не треба кликати, просити, зголошувати самі, до того ж дуже активно. Залишаються й після занять. Знаєте, чому? Ні, не тільки, щоб отримати практичні навички. Передусім – це вдячність нашим військовим».

«Усі свої зусилля ми спрямовували та спрямовуватимемо для допомоги військовим. Адже вони стараються для нас, а ми

на навчання – разом з іншими почали надавати військовим стоматологічну допомогу. Звичайно, наразі лише той обсяг, що можуть виконати студенти самостійно, зокрема, провести професійну гігієну порожнини рота. Решта – під наглядом та з допомогою викладача. «Всі військові приходять з досить запущеними ситуаціями, адже гігієна рота – мабуть, останнє про що вони дбають на фронті, – зауважує Давід Бурячек. – Багатьом також потрібне терапевтичне лікування, хірургія, встановлення імплантів, протезування. Комусь водночас необхідна й психологічна допомога. Важко трохи нам було морально, адже всі військові мають свою історію, розповідають її. Складно все це пропускати через себе, але ми з цим теж впоралися. Робота нам не давала падати духом. Ми розуміли, для чого це робимо: що ми теж приносимо певну користь, докладаємо власні зусилля до нашої перемоги. І надалі допомагатимемо нашим захисникам, адже війна, на жаль, ще не закінчилася».

Активно долучаються п'ятикурсники стоматологічного факультету й до зборів коштів для придбання спеціального знаряддя військовим. Зокрема, організували численні благодійні ярмарки, а також масштабну добровільну стоматологічну конференцію, в рамках якої зібрали велику суму на закупівлю автобуса та приладів для ЗСУ.

«Наша благодійна конференція охоплює суто стоматологічну тематику. Проводили її вже двічі, цьогогорічного червня має відбутися третя, – розповідає студент групи ХСС-501 Максим

Лисюк, який є одним з організаторів цього заходу. – Торік у лютому ми запросили 17 провідних практикуючих лікарів, які провели платні лекції для студентів і молодих фахівців. Зібрані кошти ми з командою організаторів передали на благодійність. А через 12 днів почалася повномасштабна війна. Люди, які брали участь у конференції, активно почали перераховувати нам кошти вже суто на військові потреби. Цього року ми організували добровільну стоматологічну конференцію в березні. До неї долучилося вже вдвічі більше осіб – понад чотириста. Спільно зібрали півмільйона гривень на різні потреби для нашої армії та внутрішньо переміщених осіб. Плануємо таким чином систематично допомагати нашим захисникам і переселенцям – як власною роботою, так і грошима, водночас збагачуючи науковий та практичний фонд стоматологічної галузі України».

Власне, студенти стоматологічного факультету вже впродовж років допомагають військовим, а з початком повномасштабного вторгнення вони лише підсилили свої старання. Один з напрямків їхнього волонтерства для наших захисників – донорство крові. Чому так активно до нього долучаються? «Тому що ми передусім лікарі й, як ніхто, розуміємо потреби військових у лікуванні та реабілітації, – переконаний Давід Бурячек. – Кров необхідна завжди та потрібно її дуже багато. Ми цілою групою вирішили, що будемо активно долучатися, адже насправді не так уже й багато людей здають кров». Студентка п'ятого курсу стоматологічного факультету Дарина Глова додає, що, зокрема, їхня група постійно була донорами крові й до 24 лютого минулого року. «Зараз є більший запит для людей з певними видами крові. Кров – це неоціненний ресурс, який нині дуже потрібен нашим захисникам і захисницям», – наголошує Дарина.

Декан стоматологічного факультету Світлана Бойцанюк зауважує, що студенти групи ХСС-501 надзвичайно дружні. Ніколи не буває так, щоб вони брали участь у волонтерських проєктах порізно. Кров здавати – разом, долучатися до закупівлі харчів на фронт – одночасно, збирати кошти на безпілотник – всі, як один. До п'ятого курсу вони навчалися в різних групах, об'єдналися в

одну лише в останній рік навчання в ТНМУ, позаяк вибрали одну спеціальність – хірургію. Першого вересня торік були ще, по суті, незнайомими людьми, а нині, наприкінці травня, вже – мов одна сім'я. Зізнаються, що зблизив їх передусім спільний фах і професійна мета, до того ж група хірургічної стоматології – одна на цілий університет.

Анастасія Ковальчук, студентка групи ХСС-501, каже, що ТНМУ дав їй поштовх і розуміння того, ким вона прагне стати та в якому напрямку хоче рухатися. «Я чітко зрозуміла, що це моя сфера, що можу в ній розвиватися, мені це вдається. Більшість наших викладачів допомагають і сприяють тому, щоб ми розвивалися, працювали, мали пацієнтів. За ці роки я здобула багато практичних навичок, прийняла чимало пацієнтів, – розповідає Анастасія. – Якщо чогось не знаєш, не розумієш – будь-якої миті можеш підійти до кожного з викладачів і вони всі допоможуть, ніхто не відвернеться. Нас тут усі підтримують. Дуже задоволена, що обрала саме цей університет, бо знаю, що в інших немає ні такої потужної матеріально-технічної бази, ні практичної. Навчання на стоматологічному факультеті ТНМУ – це дуже добрий старт у наше майбутнє».



**Акція безоплатної здачі крові «Твоя кров може воювати. Стань донором»**

Давід Бурячек вдячний ТНМУ й за те, що, крім здобуття необхідної фахової бази, він краще навчився в університеті комунікувати, виявляти емпатію, розуміти проблеми інших не лише з лікарської точки зору, передусім – з людської. У майбутньому хотів би поїхати за кордон – не працювати, навчатися. І зі знаннями, здобутими там, повернутися в Україну. «Адже в нашій країні стоматологія також на дуже високому рівні, тож кожен, якщо лише захоче, зможе себе тут знайти, – впевнений Давід Бурячек. – Особисто я планую працювати в рідному Хмельницькому».

В останній день занять студенти-медики випускних курсів традиційно розмальовують свої халати. «Тієї миті, коли ми писали на халатах побажання, (Продовження на стор. 4)



**Практична робота на кафедрі терапевтичної стоматології**

маємо старатися для них», – наголошує староста групи ХСС-501 Давід Бурячек. З початком повномасштабної війни Давід став до лав територіальної оборони рідного міста Хмельницький. Зізнається, що саме робота не давала опустити руки в перші дні. Робив коктейлі Молотова, облаштував блок-пости.

Коли ж студенти повернулися

Як відомо, один з напрямків



ЗАВІТАЛИ АБІТУРІЄНТИ

# ДЕНЬ ВІДКРИТИХ ДВЕРЕЙ ВІДБУВСЯ В НОВОМУ ФОРМАТІ

**21 травня в Тернопільському національному медичному університеті ім. Івана Горбачевського відбувся День відкритих дверей. До нас завітали вступники, які ще остаточно не визначилися з майбутньою спеціальністю або закладом вищої освіти. З гостями, які прийшли завчасно, плідно працювали студент III курсу Владислав Тесля та лікар-інтерн Іванна Пінкевич, представники Товариства Червоного Хреста України. Вони організували короткі тренінги з надання невідкладної допомоги, розповіли про особливості лікарської професії, зокрема, в екстреній медицині.**

В актовій залі університету вступників зустрічали проректор з науково-педагогічної роботи, професор Аркадій Шульгай, проректор з наукової роботи, професор Іван Кліщ, декан медичного факультету, професор Петро Лихацький, відповідальний секретар приймальної комісії Ігор Драч. Аркадій Гаврилович розповів про спеціальності та освітні програми, на які оголошується набір, кадровий

потенціал і матеріально-технічну базу, міжнародну співпрацю, а також про лідерські позиції нашого університету серед медичних вишів України. Іван Миколайович повідомив, що після завершення навчання випускники матимуть можливість здобути третій ступінь вищої освіти – підготувати та захистити дисертації на отримання наукового звання доктора філософії. До присутніх звернулася голова інформаційного сектора студентського парламенту ТНМУ Софія Берегуляк, яка ознайомила гостей з особливостями студентського самоврядування, проектами студентів ТНМУ, можливостями для кожного здобувача реалізувати свої таланти та ініціативи. Ігор Дмитрович зосередив увагу на специфіці цього річного вступної кампанії, датах подання заяв і документів, а також відповів на запитання вступників і батьків.

Після цього абітурієнти та їхні родичі змогли відвідати кафедри нашого університету.

Доцент кафедри анатомії Тарас Стравський ознайомив випускників шкіл з історичними віхами вивчення анатомії. Тарас Ярославович звернув увагу на основне значення знання анатомії людини для подальшого вивчення медицини та діагностування хвороб навіть такими

сучасними методами, як МРТ чи КТ.

На кафедрі патологічної анатомії із секційним курсом та судовою медициною на вступників очікувала доцентка Анна Миколенко. Вона показала сучасні лекційні аудиторії та навчальні кімнати, в яких відбуваються



лекції й практичні заняття. Абітурієнти оглянули експонати з різними патологіями, травмами, отруєннями, вадами тощо й побували в лабораторії, де проводять патанатомічні дослідження макро- і мікропрепаратів, які передають для вивчення лікувальні заклади Тернополя.

Частина вступників вирішила відвідати центр симуляційного навчання, де цього дня для них працювали доцентка кафедри

вищої медсестринської освіти, догляду за хворими та клінічної імунології Людмила Мазур та асистентка кафедри екстреної та симуляційної медицини Нагірз Джавадова. Викладачі пояснили роль симуляційної медицини у сучасній вищій медичній освіті, показали сучасне обладнання й

детально розповіли про освітні програми «Парамедик» і «Сестринська справа».

На вулиці Руська, 36 вступників зустрічав декан фармацевтичного факультету, доцент Дмитро Коробко й команда викладачів-представників профільних кафедр: професорка Світлана Марчишин, доцентки Ірина Івануса, Галина Козир, гарант освітньої програми, доцентка Олена Покотило, асистент-

ка Надія Меленчук, доцент Григорій Загричук. Фахівці розповіли присутнім про особливості освітньої програми, провели екскурсії навчальними аудиторіями, лабораторіями, продемонстрували роботу обладнання. Зустріч завершилася в навчальній аптеці, де студенти ТНМУ відпрацьовують практичні навички.

З майбутніми стоматологами познайомилася декан стоматологічного факультету, доцентка Світлана Бойцянук. Світлана Іванівна розповіла історію розвитку очолюваного факультету, провела вступників коридорами та навчальними аудиторіями корпусу й, звісно, поділилася секретом власника найбільшого зуба в Україні. Під керівництвом Світлани Іванівни та студента III курсу Олександра Маслія учні змогли попрацювати за стоматологічним обладнанням факультету, зокрема, у фантомному класі.

Приймальна комісія нагадує, що 26 травня в кабінеті учасника з'явилася інформація про час і місце складання НМТ. Центр оцінювання якості освіти рекомендує не поширювати ці дані у соціальних мережах. Варто завчасно прибути до Тимчасового екзаменаційного центру. Із собою потрібно мати паспорт (можна в додатку «Дія»), сертифікат і запрошення (завантажується з кабінету учасника), прозору пляшку питної води (без етикетки), дві ручки.

**Ігор ДРАЧ,**  
відповідальний секретар  
приймальної комісії ТНМУ

# УЖЕ СУМУЄМО ЗА ТНМУ!

## П'ЯТИКУРСНИКИ СТОМАТОЛОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ: ЧУДОВІ МАЙБУТНІ ФАХІВЦІ ТА СПРАВЖНІ ЛЮДИ

(Закінчення. Поч. на стор. 3) малювали різні картинки, що асоціюються в нас з медициною, я міркувала про те, що всі ми починаємо цінувати щось, коли воно вже минає, – у словах Дарини Глови нотка ностальгії. – Ці п'ять років видалися особисто для нас трохи важкими, адже досить довго тривало дистанційне навчання й ми були далеко одне від одного. Та водночас ці п'ять років були такими насиченими, такими класними! Навіть якщо й доводилося іноді важко, ми скаржилися на нудну буденність і складне навчання, то в загальному підсумку ми стверджуємо, що особисто в моєму житті ці п'ять років були найкращими. Понад усе ціную людей, з якими познайомилася тут. Упродовж навчання ніколи не гадала, що сумуватиму за університетом. Здається, сумую вже! Коли ми розмальовували халати, згадали дуже гарний латинський вислів – *Care diem*. Лови момент! Усім майбутнім і



**У клінічному залі кафедри хірургічної стоматології**

теперішнім студентам медичного університету хочу передусім побажати, щоб вони пам'ятали це, бо п'ять років насправді пролітають швидко».

«Завершуючи навчання в ТНМУ, хочемо подякувати на-

самперед ректорові ТНМУ, професору Михайлові Михайловичу Корді, який вивів наш університет на новий рівень; декану факультету Світлані Іванівні Бойцянук за організацію навчального процесу та дисципліну, що завдяки їй здібностям керівника вдається підтримувати на факультеті, – мовить від імені п'ятикурсників стоматологічного факультету Давід Бурячек. – Вдячні також завідувачу кафедри хірургічної стоматології, професору Ярославові Петровичу Нагірному, який завжди щедро ділиться з нами своїми знаннями та вміннями. Дякуємо всім викладачам, які доклали власних зусиль до становлення нас як лікарів. Вдячні всім працівникам університету, адже кожен

є невід'ємною складовою навчального процесу».

Окрім волонтерської діяльності, теперішні випускники стоматологічного факультету активно долучалися до програми менторства в нашому університеті: опікувалися молодшими групами, розповідали їм, як краще влитися в університетське життя, ділилися лайфхаками у навчанні. Звичайно, і нині вони мають чим поділитися з першкурсниками, адже їхній студентський досвід значно збагатився. Отож випускники стоматологічного факультету радять:

\* Не боятися!

\* Саме перші роки навчання, 1-2 курси, є найважчими. Треба їх просто пережити, далі буде легше.

\* Є світлі проміжки, і є темні. Не завжди все буде вдаватися. Коли все вдається – ви на піднесенні. Коли не вдається, гадаєте: все, це не моя справа, в мене не вийде. І ось тут найголовніше: ніколи так не гадати! Адже ви студенти. Це цілком

нормально, коли вам щось не вдається. Ви прийшли сюди вчитися. Більше знань і практики – й усе вдається!

\* Якщо вагаєтеся, варто запитувати щось у викладачів чи не варто, не вагайтеся – запитуйте! Навіть якщо, на ваш погляд, це звучить якось дуже дивно чи некоректно.

\* Брати активну участь у житті університету, адже це завжди нові знайомства, новий досвід, нові знання.

\* Важливо не бути пасивними. У ТНМУ є багато ресурсів, викладачі пропонують безліч напрямків, проєктів. Але якщо студенти самі не хочуть – вони й не отримають цього. Можливо, на п'ятому курсі згадаєте про згаданий час і невикористану можливість, але це вже буде неактуально. Тож треба ловити момент!

\* Читати додаткову літературу, відвідувати бібліотеку.

\* Розглядати університет ще й як власний стартап. Якщо маєте ідеї – пропонуйте їх, не тримайте в собі. Застосовуйте всі власні вміння, таланти, знання.

\* Набратися терпіння. Всі двері так чи інакше обов'язково будуть відчинені.

\* Найкраще в подорожі не кінцева зупинка, а сама подорож. Насолоджуйтеся студентським життям!

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА**



# ВІТАЛІЙ КУРІНЧУК: «МЕДИЦИНА Й ТВОРЧІСТЬ У МОЄМУ ЖИТТІ ДУЖЕ ГАРМОНІЙНО ПОЄДНУЮТЬСЯ»

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА  
Світлина  
Миколи ВАСИЛЕЧКА

**Шестикурсник медичного факультету Віталій Курінчук зізнається, що до дев'ятого класу вчився не надто старанно. Та в певний час його почали цікавити природничі науки. Особливо ж кортіло детальніше зрозуміти, як побудований людський організм, як він працює. Так поступово захоплення біологією переросло в бажання стати лікарем. Хоча спочатку була ... гітара.**

– Віталію, ви – активний учасник творчого колективу нашого університету. Коли до нього доєдналися?

– До творчого колективу долучився на четвертому курсі під час дистанційного навчання. Раніше, ще на першому курсі, приходив на прослуховування. Після того мені телефонували двічі, запрошували доєднатися до проведення творчих вечорів, але мені все не вдавалося знайти для цього час. Потрібен був певний період, щоб влитися в навчальний ритм. Упродовж наступних років не потрапляв на прослуховування, аж на четвертому курсі, перебуваючи на дистанційному навчанні, побачив в інстаграмі оголошення про набір у творчий колектив. Для цього треба було зняти відео. Вирішив: чому б і ні? У період дистанційного навчання було достатньо часу й для творчості, та й удома трохи нудьгував за повноцінним студентським життям.

– Які ваші напрямки в творчості?

– Усього потрошки (усміхається). Здебільшого граю на гітарі та співаю, інколи пишу вірші. Вдома, навчаючись у школі та й пізніше, також брав участь у виставах як актор.

– Які поетичні теми вас найбільше цікавлять?

– Пишу поезії не дуже часто. На початку війни нахлинуло натхнення. Писав вірші також для своєї дівчини.

– Коли проявилася ваша творчість? Ви навчалися в музичній школі?

– Музика мене цікавила завжди, з дитинства. Захоплено дивився, як хтось грає, надзвичайно подобалося ходити на концерти. У музичну школу пішов у третьому класі, але через два місяці закинув. У мене ще не було власної гітари, не мав як удома репетирувати. Та головна причина в тому, що грати тоді мені не дуже вдавалося, а викладач був суворий. Так у мене й зникло бажання. Мотивації тоді не вистачило. Потім, звісно, шкодував, що закинув. Адаже розбиратися в нотах – це цілком інше, ніж грати на слух. Згодом, десь у

сьомому-восьмому класі, мені вже купили акустичну гітару й я навчився грати на ній сам.

– До організації яких творчих проєктів у ТНМУ найбільше долучилися?

– До кожного заходу доклався рівноцінно. Найбільше припали до душі дійства для військових, які проходять реабілітацію в психоневрологічній лікарні, де ми виступали торік 14 жовтня та 6 грудня. Адаже це не просто концерт. Ти розумієш, що підтримуєш моральний дух наших захисників. Приємно, коли видно, що людям це справді потрібно, їм цікаво. Вони підходять після концерту, дякують тобі за виступ, а ти їм дякуєш за службу. Шквал емоцій. Пам'ятний для мене також захід до цьогорічного Дня студента, для якого ми підготували номери з Євробачення різних років. Понад усе в творчості мені подобається саме атмосфера – і репетицій, і виступів.

– Чи вистачає на все часу?

– На молодших курсах справді було важко знаходити час на щось інше, крім навчання. Адаже щодня було кілька різних предметів, величезний обсяг інформації. Мабуть, можна було розпланувати й тоді час краще, але я ще не мав досвіду. На старших курсах трохи простіше, бо вже не так потрібно вчити щось нове, як застосовувати отримані раніше знання. Крім того, система єдиного дня, коли заняття зазвичай тривають циклами, значно легша, тож зараз медицина і творчість у моєму житті дуже гармонійно поєднуються.

– Де ви народилися? Які люди, події з вашого дитинства вплинули на ваше формування?

– Народився в смт. Любешів Волинської області. Вважаю, що тепер, у час бурхливого розвитку інформаційних технологій, на всіх найбільше впливає інтернет. І я тут не є винятком. Окрім того, звичайно, це мої близькі й друзі. Більшість моїх друзів також займаються творчістю, грають на музичних інструментах. До війни ми з ними часто відвідували різні концерти та фестивалі. Все це дає наснаги. Надихає також кохана людина, яка не менш творча, їй я присвятив кілька пісень і віршів.

– Чи мали кумирів, кого з дорослих у дитинстві хотіли наслідувати?

– Когось одного виділити важко, адже в різний життєвий період знаходяться нові кумири, нові виконавці, які надихають по-різному, по-новому. Тому з кожного треба брати потрошки, шукати себе, бути унікальним. Наразі мені дуже подобається творчість Степана Бурмана, який більш відомий як Паліндром. У своїй творчості він по-

єднує різні жанри, здавалося б, раніше не поєднувані, експериментує та має потужне змістовне навантаження в текстах.

– Чому медицина, а не творчість стала вашим професійним вибором?

– Було бажання, аби творчість із захоплення переросла у щось більше, але, на жаль, я не настільки гарно й професійно граю. Відверто кажучи, до дев'ятого класу не дуже добре вчився. Як і більшість моїх однолітків-хлопців, любив пограти у футбол, комп'ютерні ігри, взагалі не цікавився навчанням. Та в певний час мене почали цікавити природничі науки – фізика, хімія, біо-



логія. Було цікаво, як усе влаштовано у світі, чому все відбувається так, а не інакше. Особливо ж зацікавило, як побудований людський організм, як він працює. Крім того, коли я хворів, багато читав про свої захворювання, розпитував про них у лікарів, читав інструкції лікарських препаратів. І ось так поступово це захоплення переросло в бажання стати лікарем.

– Як сприйняли рідні ваше рішення? В родині є медики?

– Бабуся була медсестрою, також медсестрою працює тітка. Лікарів немає. Батьки ще раніше пропонували йти в медицину, але я тоді був категорично проти, а потім сам захотів (усміхається). Тож батьки були раді.

– Зі спеціальністю вже визначилися?

– Не можу конкретно відповідати на це запитання, адже навчаюся на бюджетній формі. На мене чекає розподіл за рейтингом, тож зараз найголовніше – написати «Крок-2», тоді картина буде зрозуміліша. Власні ідеї щодо спеціальності маю, але, гадаю, наразі озвучувати їх не варто.

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

– ТНМУ я обрав тому, що тут навчалися й зараз навчаються багато моїх знайомих, які рекомендували мені саме цей виш. До того ж Тернопіль – гарне місто, компактне, комфортне.

Чи шкодував? Напевне, в житті кожного майбутнього медика бувають такі моменти (усміхається), адже порівняно зі студентами інших спеціальностей, навчанню доводиться приділяти справді дуже багато часу. Але оскільки в іншій професії я себе не бачу, мені медична галузь завжди цікава, то ці моменти емоційного вигорання вдавалося швидко долати.

– За що ви насамперед вдячні університету?

– За навчання та ставлення до студентів. ТНМУ має дивовижну матеріально-технічну базу, зокрема, є симуляційний центр, де можна вдосконалювати професійні навички. Дуже розвинені також позанавчальні напрямки, завдяки чому можна розвинути власні таланти не лише в обраній професії.

– Як вплинула на ваше повсякденне життя війна? Чи змінила вона вас?

– Війна навчила цінувати життя, близьких, насолоджуватися тим, що є, не шкодувати про те, чого не маєш, тому що будь-якої миті можна взагалі втратити все. Звичайно, такі події змінили світогляд більшості людей.

– Що допомагає вам у нинішній тривожній час зберегти психічну рівноважність?

– Треба вміти абстрагуватися, відволікатися від тривожних новин. Адаже є речі, на які ми можемо безпосередньо впливати, а є такі, на які не можемо. Треба їх розрізняти. Якщо є можливість, підтримувати наших воїнів фінансово і морально. Відволіктися мені від негативних думок допомагає час, проведений з коханою людиною, з друзями. У вільний час люблю їздити велосипедом. Поєдную це ще й з користю: підпрацьовую кур'єром. Узагалі вважаю, що фізична активність і свіже повітря – найкращий засіб від тривожності та зайвих думок.

– Ким і де бачите себе у майбутньому?

– Бачу себе хорошим лікарем. Де саме – покаже час.

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

– Насамперед раджу регулярно й впорядковано вчити навчальний матеріал, тому що пропустивши одну тему, важко зрозуміти наступну й наздогнати вже буде складно. Обов'язково використовувати додаткові джерела інформації, цікавитися не лише тим, що дає нам навчальна програма, позаяк світ не стоїть на місці й медицина – не виняток. Не варто жити також лише одним навчанням, інакше можна перегоріти. Студентські роки, напевне, найцікавіший період, треба використати його вповні. Потрібно вміти й відпочивати, знайомитися з

новими людьми, подорожувати, творити, брати участь у різних заходах. Насолоджуватися моментом, щоб потім було що згадати.

– Ваші побажання всім студентам і викладачам ТНМУ.

– Викладачам дякую, що терпіли нас, вчили. Друзям, яких тут знайшов, вдячний за те, що мене підтримували, давали можливість розвиватися, брати участь у заходах. Бажаю всім студентам здобути омріяну професію та стати справжніми спеціалістами, а викладачам – виховати ще не одне покоління хороших лікарів.

На завершення інтерв'ю пропонуємо два вірші Віталія Курінчука.

## «КОЛИ КРИЛА ВИРОСЛИ – ЗЛІТАЙ»

*Доки є натхнення – ти твори,  
доки сили є, не витрачай їх марно,  
починається нове життя з весни,  
не повинно бути в голові туман  
й хмарно.*

*Коли крила вирости – злітай  
і лети вперед, не зупиняйся,  
починай цю гру і вигравай,  
головне – собою залишайся.*

*Як дофамін по крові загуляв,  
усю хандру гони до біса  
і біль, який раніше докучав,  
забудь, нехай вже совість буде  
чиста.*

*І не зважай на тих, хто судить.  
Вони, як не крути, були завжди.  
З тобою хай лиш вірні будуть,  
усім, що ти є кращий, доведи.*

\*\*\*

*На щастя, можна все  
відбудувати  
І посадити новий сад,  
Чесним людям поламати грати  
І будувати новий лад.*

*Може згодом знову все  
розквісти,  
І почуєм надворі дитячий сміх,  
За родинний стіл, хто  
залишився, сісти,  
Позбутися всіх бід і лих.*

*Все може бути краще, ніж  
раніше,  
І відбудуються усі міста,  
І прапор майоритиме гарніше.  
Не можна повернути лиш  
життя...*

*Не можна з пам'яті все стерти,  
Ті тисячі людських життів,  
Кому судилося померти,  
Тих, що не почують вже наш  
спів.*

*Ті, що в руках катів стали  
мішенню в тирі.  
Не зрозуміло, в чому їх вина, –  
Отих дітей, які хотіли жити  
в мирі,  
Ім би не знати, що таке війна.*

*Ми не забудем й не пробачим  
Московській наволочі ці жахи.  
За тих, кого ніколи більше не  
побачим,  
Від «братського народа»  
відвернуть всі шляхи.*



**Від долі не втечеш, переконана Людмила Петрівна Боднар – доцентка кафедри внутрішньої медицини №3 ТНМУ. Колись батьки-педагоги радили їй обрати вчительську стежку, але вона вирішила стати лікаркою. Так педагогіка поєдналася в її житті з медициною.**

## «МЕДИЦИНУ ОБРАЛА ЗА ПОКЛИКОМ СЕРЦЯ»

– Людмилу Петрівно, вже звикла, що студенти на «дистанційці», а тут лише ступила на поріг кафедри – гамірно. Відколи офлайн-навчання?

– З початку навчального року – із серпня 2022 року. Після кількох років пандемії студенти дуже спрагли до живого спілкування. Особливо їм не вистачає комунікації з пацієнтами. На нашій кафедрі внутрішньої медицини №3 навчаємо студентів п'ятого та шостого курсу. Це, так би мовити, вже сформовані та практично готові фахівці, більшість з них навіть визначилися зі своєю майбутньою спеціалізацією. А те, що через пандемію довелося навчатися дистанційно, стало для них мінусом, бо втрачено контакт з пацієнтами. Тому вони з великим бажанням і задоволенням працюють зараз біля ліжка хво-

більш вузький профіль – гастроентерологію, пульмонологію та інші. Але для цього все одно потрібно пройти інтернатуру з терапії. Знаю деяких студентів, що виявили бажання стати сімейними лікарями.

– Пригадуєте, як вам довелося обирати медицину. Хтось допоміг чи це був лише ваш вибір?

– Тільки мій, бо батьки дуже хотіли, щоб я стала вчителькою, вони були педагогами. Я ж навідріз відмовилася вступати до педагогічного, бо бачила, як мамі доводиться нелегко. Мама Любов Тимофіївна була вчителькою української мови, а батько Петро Петрович – багаторічним директором школи. Звісно, роботи в нього завжди вистачало, керівна ж посада, отож нас з братом більше виховувала мама. Пригадую, як вона після 5-6 уроків трохи змучена поверталася із сумкою, наповненою учнівськими зошитами. Вдома ж уже інші клопоти – город, діти, господарка. Але вона скрізь встигала, а я їй вже зма-



Людмила ЧЕРНЯВСЬКА (БОДНАР) з батьками і братом (1968 р.)

рого, набираються досвіду, намагаються наздогнати ті дні, які відібрав карантин. Знайти контакт з пацієнтом не так просто, трапляється, що дехто навіть боїться підійти чи розпочати розмову з хворою людиною, але все набувається з досвідом. Навички спілкування не приходять одразу, майбутні лікарі розуміють це й тому так активно в цьому руслі зараз працюють. Оглядаємо спільно хворих, спілкуємося, а згодом на заняттях обговорюємо ці клінічні ситуації, встановлюємо діагнози, призначаємо обстеження та лікування.

– Більшість студентів мріє про хірургію, акушерство, анестезіологію, більш престижні спеціальності. Терапевтичні ж чомусь не дуже охоче обирають. Якось переконали їх?

– Мабуть, власним прикладом та досвідом. Хоча я не вважаю, що вони не хочуть обирати терапевтичний фах, бо ж, зрозуміло, що не всі можуть бути хірургами чи гінекологами. Комунікуючи зі студентами, можу стверджувати, що вони спрямовані на цю спеціалізацію, інша річ, що багато хоче здобути

лечку намагалася хоч якось допомогти – посуд помити чи в кімнаті прибрати. Учнівські роботи мама перевіряла вночі, коли вже всі спали, отож мені її було дуже шкода, тому я взяла всю хатню роботу на себе. Мабуть, саме через це мене педагогіка й не приваблювала.

Медицину обрала, напевне, за покликом серця, бо було щось в ній таке, що відгукнулося в мені. Коли на літні канікули їхала до тітки, то дуже полюбляла бувати в неї на роботі, вона працювала в райлікарні медсестрою. Спостерігала за роботою лікарів, дивилася, як тітка маніпуляції виконує. Так мені ця професія й запала в душу.

– І ви подалися до медичного інституту?

– Так. Обрала Тернопільський медичний інститут, бо це недалеко від дому, я родом зі Зборівщини. Закінчила школу із золотою медаллю, але привілеїв для медалістів тоді не було жодних, як і всі складала три іспити – хімію, біологію, писала твір з української літератури. Й донині пам'ятатиму ту безмежну радість, яка огорнула мене,

# Доцентка Людмила БОДНАР:



коли побачила своє прізвище у списку зарахованих до навчання. На першому курсі з усіх дисциплін найважчою була анатомія. Ми часто ходили на кафедру анатомії, бо там були всі біологічні матеріали, отож вивчали цю дисципліну, як мовиться, скрізь – і вдома, і в інституті, і навіть, коли їхали до батьків. Якщо ж не встигали до «анатомки», то траплялося, що й додому кістки брали. Пригадую, якось з дівчатами до гуртожитку череп принесли. Допізна вчилися та й заснули, зранку прокинулися, а на столі – черепна коробка стоїть. Спочатку й не второпали, звідкіля вона взялася, тому й налякалися. Викладачем анатомії в нас був доцент Вікентій Олександрович Гомон. Не дуже поблажливий до студентів, але справедливий, не любив тих, хто хотів якось ухилитися від відповіді через незнання. Добре ж підготовлений студент отримував цілком заслужену гарну оцінку.

Коли ж на старших курсах почалися клінічні дисципліни, то я одразу визначилася, що бути мені терапевткою. Після четвертого курсу ми проходили лікарську практику в Зборівській центральній районній лікарні. Великий прийом з дільничними лікарями, ходили на вечірні чергування, на хірургічних операціях теж бували. Якось привезли пацієнтку з нападом бронхіальної астми й я допомагала черговому лікарю надавати невідкладну меддопомогу. Не пропускала й подвірних обходів, до диспансерних пацієнтів ходили, вимірювали їм артеріальний тиск, запрошували на обстеження. Загалом практика була цікавою, але для мене вона стала примітною тим, що я визначилася з фахом. Мені припала до душі робота з пацієнтами терапевтичного профілю, я бачила, як після призначеного лікування їм стає краще.

– До інтернатури куди скерували?

– На шостому курсі в мене народилася донечка та й чоловік уже працював в Тернопільському медичному інституті, отож за-

лишилася в цьому місті. Моїм керівником став відомий в Тернополі лікар Дмитро Михайлович Виштикалюк. За фахом він був кардіологом і мені прищепив любов до цієї науки. Але так склалося, що після закінчення інтернатури отримала скерування в другу міську лікарню дільничною терапевткою. Відтак багато років пропрацювала на дільниці, де було понад дві тисячі мешканців. Побувала в кожного з них удома, знала всіх дорослих членів сім'ї. Диспансеризація в ті часи була на першому місці. Якось

дали нам з міністерства таке завдання – всім мешканцям виміряти артеріальний тиск. І що ж, я зі своєю медсестрою ходила по домівках, як мовиться, і вдень, і ввечері, коли вже люди поверталися з роботи, й вимірювали тиск. Різного було за п'ятнадцять років роботи. Тоді дільничні ще відвідували хворих удома. Якщо виникали якісь проблеми, то людина телефонувала дільничному лікарю й він одразу ж приходив – від гіпертонічного кризу рятували, з інсультами шпиталізували, багато всіякого траплялося. Скажімо, телефонувє хворий зі скаргами на біль у животі. Приходиш, оглядаєш, а в нього гострий живіт, терміново треба викликати «швидку» для шпиталізації в хірургію. І подібних випадків було не злічити. Сімейна медицина вимагає індивідуального підходу, потрібно швидко орієнтуватися й на місці визначити діагноз, але з роками приходив

нашу дільницю вважали найкращою, це визначали спеціальні перевірки, які доволі часто в нас проводили. Керувала дільничними терапевтами тоді Тамара Олександрівна Свистун – кваліфікована фахівчиня, мудра наставниця й надзвичайно гарна людина, отож було з кого брати приклад. Я прийшла щойно після інституту, багато чому довелося вчитися вже на робочому місці, а Тамара Олександрівна підказувала, допомагала. Особливо важко чомусь було з документацією, з'ясувалося, не так просто вести записи в амбулаторних і картах диспансерного обліку, заповнювати листки обстежень. Основними були питання експертизи – оформлення лікарняних листків, скерувань на стаціонарне лікування та МСЕК. В інституті ми, звяно, все це вивчали, але коли сама робиш, то не так все легко й одразу вдається. Пригадую, як одного разу не внесла запис до амбулаторної карти про огляд на педикульоз, а тут санстанція з перевіркою. Довелося платити штраф. За таку неухважність поплатилася вирахуванням зі своєї зарплати 15 карбованців, а зарплата тоді була 120. Як відповідальна людина, я одразу ж віднесла ці гроші до санстанції, але тамтешня бухгалтерія теж допустилася помилки й вирахувала з моєї зарплатні ще раз. Так я розплатилася за свою неухважність. Гроші, звісно, згодом повернули, але це був для мене своєрідний урок на все життя. Хоча, гадаю, так трапилося тому, що дуже мало часу виділяли на огляд пацієнта – лише 12 хвилин. І за цей час треба було пацієнта оглянути, при-



Людмила ЧЕРНЯВСЬКА (БОДНАР) (ліворуч) під час літньої практики після 3 курсу

і досвід. Навчилася розрізняти також удаваних хворих, тобто коли людина хотіла отримати лікарняний листок, інсценувала хворобу. Після їх «розкриття», вони вже просили про цю послугу, але я ніколи не йшла на такі поступки. Особливо важко було в часи епідемії грипу. Коли на день було по 25-30 викликів, то ввечері вже й сама валилася з ніг від утоми. Гудзики обривалися, бо то ж лише 30 разів треба було розстебнути та застебнути пальто. Але давала собі раду,

значити за потреби інші обстеження та ще й лікування приписати. І це все мало бути занотовано в амбулаторній картці.

## НАУКОЮ ЗАЙНЯТИСЯ СПОНУКАВ ЧОЛОВІК

– Ви так багато років віддали сімейній медицині, але хто спонукав вас зайнятися наукою?



# «ЛИШЕ СПРАВЖНЯ НАПОЛЕГЛИВІСТЬ ПРИВОДИТЬ ДО УСПІХУ»

– Гадаю, що чоловік Ярослав. Він на той час вже захистив докторську дисертацію. Мені ж не хотілося відставати! Хоча завжди мала бажання займатися наукою, тим більше, в мене було багато років практичного досвіду, що важливо в клінічній медицині. Ще коли працювала дільничною терапевткою зацікавилася таким методом, як розвантажувально-дієтична терапія. Яюсь почула, що на кафедрі госпітальної терапії, яка розміщувалася на базі другої міської лікарні, саме цим і займаються. Мені захотілося спробувати. А тут місце асистента кафедри з'явилося, я й подала свою кандидатуру. Очоловав кафедру професор Петро Петрович Кузів. По суті, це була ціла школа, де науковці проводили дослідження та займалися вивченням ролі розвантажувально-дієтичної терапії в різних напрямках медицини – кардіології, гастроентерології, пульмонології тощо. Петро Петрович не

няється від токсичних речовин, потім «запускає» процеси очищення, а далі вже пробуджуються всі органи. Найважчим є етап виходу з голодування, коли потрібно правильно з нього вийти. Траплялися випадки, коли пацієнти не дослуховувалися до наших рекомендацій та перехоплювали щось солоненьке чи масне, а це категорично заборонено. Тоді можуть виникнути проблеми, наприклад, набряки, які вже потрібно лікувати. Тому тим, хто хоче розпочати лікувальне голодування, завжди наголошую, що це комплексний метод, на який потрібно налаштуватися.

Крім того, що займалася науково-дослідницькою роботою, на мене ще чекала й педагогічна діяльність. Тут мені теж доля подарувала чудових наставників. Василь Васильович Покинчерета став моїм Вчителем і передав увесь свій досвід викладання професійних хвороб. У нього я багато почерпнула на-



Людмила БОДНАР з кураторською групою (2020 р.)

гель. Лікуються і військові, які хворіють на пневмонії у військово-польових умовах, а потім їх з ускладненнями скеровують до лікарні. Ми, звісно, демонструємо студентам ці випадки, розповідаємо, яке застосовувати лікування, наразі є багато помічних сучасних медпрепаратів, а вони з великим інтересом сприймають цю практичну частину навчання. У майбутньому ці знання їм дуже згодяться, коли потрібно буде самостійно вести пацієнтів.

**– Діти продовжили вашу справу?**

– Так. У нас з чоловіком Ярославом Ярославовичем Боднарем, який до слова, професор, завідувач кафедри патологічної анатомії із секційним курсом та судовою медициною ТНМУ, двоє дітей. Втішно, що вони теж, як і ми колись, обрали медицину. Старша донька Роксолана Боднар – доцентка кафедри внутрішньої медицини № 2, кардіологиня, заступниця декана факультету іноземних студентів. Син Петро Боднар – доцент кафедри №1 з урології, малоінвазивною хірургією ім. Леоніда Ковальчука, судинний хірург, нещодавно захистив докторську дисертацію. Діти та внуки – це найдорожче в нашому житті, бо це наша гордість і надія. Старший онук Святослав вже закінчує магістратуру Києво-Могилянської академії, сподіваюся, що буде в нашій родині юрист. Середній онук Тарас закінчує поки що Тернопільську загальноосвітню школу №3, а наймолодший Ярослав – п'ятикласник. Його дуже цікавить біологія, медицина й він мріє стати кардіохірургом. Каже, що буде дарувати людям нові серця. Буду дуже рада, коли його мрія здійсниться й не зупиниться наша родинна справа.

**«МОЇ УЛЮБЛЕНІ ЗАНЯТТЯ ЗАЛЕЖАТЬ ВІД ПОРИ РОКУ, НАТХНЕННЯ ТА НАСТРОЮ»**

– Людмила Петрівно, якщо трапляється вільна хвилинка, то

кожного нашого захисника, молюся за Україну.

**– Що для вас означає любити Україну?**

– Про те, як любити свою неньку, я краще не скажу, ніж Володимир Сосюра, але в першому варіанті свого вірша, якого ще не торкнулася радянська цензура:

*Любіть Україну у сні  
й наяву,  
вишневу свою Україну,  
красу її, вічно живу і нову,  
і мову її солов'їну.  
Без неї – ніщо ми, як порох  
і дим,  
розвіяний в полі вітрами...  
Любіть Україну всім серцем  
своїм  
і всіми своїми ділами.*

**– Що для вас рідний дім?**

– Це коли ми зустрічаємося в нашій оселі. Діти та внуки приходять у неділю до нас на вареники. Ми з чоловіком після Служби Божої встигаємо наліпити вареників дуже багато на всі смаки. Ця традиція передалася нам від чоловікових батьків. Обговорюємо справи за тиждень, спілкуємося, це так важливо набутися разом, аж до наступного тижня.

**– Кому та за що вдячні у своєму житті?**

– Найперше своїм батькам, які вклали в моє виховання всю свою душу, вчителям – за терпіння та науку, за те, що я стала фахівчицею, й, звісно, своєму дорогому чоловікові, який завжди поруч, як мовиться, в горі



Людмила БОДНАР з чоловіком Ярославом (2023 р.)

лише запропонував тему моєї майбутньої дисертації, але й став моїм науковим керівником. Я отримала наставника, Вчителя, який вклав у мене всю свою душу, знання та власний досвід. Дисертаційна робота була присвячена розвантажувально-дієтичній терапії в лікуванні хворих на хронічний гастрит і хронічний гастродуоденіт.

**– Лікувальне голодування – один з альтернативних методів медицини, але помічне за багатьох недуг. Що ви дослідили у своїй науковій роботі?**

– Ми довели, що саме з допомогою цього методу можливе покращення самопочуття пацієнтів з проблемами гастродуоденальної зони. Лабораторні показники теж значно поліпшувалися й це було свідченням того, що метод насправді працює. Особливою перевагою є те, що така методика малозатратна, бо не потребує жодних дорогих препаратів, а результати значно кращі, ніж за медикаментозної терапії. Голодування – це цілий процес, коли організм сам спочатку звіль-

вичок педагогічної майстерності. Завжди відчувала його щирі підтримку й рада, що доля послала мені саме такого Вчителя. Коли вже мені доручили очолювати курс професійних хвороб, я намагалася зберегти та примножити ті традиції, які запровадив мій наставник.

**– Тепер вже й ви стали наставницею. У нинішніх студентах бачите потенціал?**

– Мені дуже імпонують сучасні студенти, вони надзвичайно мотивовані, черпають інформацію з різних джерел, передусім з інтернет-ресурсів і коли приходять на заняття, то ставлять чимало запитань. Отож викладач, як розумієте, не має права розслабитися. Якщо раніше інформація передусім йшла від лектора, то зараз студенти теж інформують. На нашій кафедрі студенти 6 курсу вивчають пульмонологію. Ці заняття проводимо на базі пульмонологічного відділення Тернопільської обласної лікарні, куратором якого я є. Після пандемії в нас чимало пацієнтів із серйозними ускладненнями, фіброзом ле-



Людмила БОДНАР з родиною під час першого причастя внука Ярослава (2021 р.)

**– Який найщасливіший день у вашому житті?**

– Це, мабуть, два дні, коли народилися наші діти.

**– Що змушує ваше серце битися частіше?**

– Велика війна принесла страшне горе в нашу країну й коли надходять якісь невтішні новини з фронту, коли гинуть найкращі сини, молоді хлопці, то серце не лише б'ється частіше, а стискається від болю, смукот огортає душу. Переживаю за

та в радості, з ним ми прожили 48 щасливих років. Завжди відчуваю його міцне чоловіче плече. Вдячна за любов і розуміння.

**– Життєве кредо у вас є?**

– Мені дуже припав до душі афоризм Григорія Сковороди: «Бери вершину – матимеш середину». Ця філософська думка про те, що лише справжня наполегливість приводить до успіху.

**Лариса ЛУКАЩУК**



# У ТЕРНОПОЛІ НАВЧАЛИ АНЕСТЕЗІОЛОГІВ З УСІЄЇ УКРАЇНИ

**П'ять років тому в Тернополі був створений Центр європейської освіти в анестезіології, який є одним з чотирьох в Україні та єдиним в західному регіоні. У світі їх понад 60. Головний офіс цього центру розташований у м. Брюссель (Бельгія). У вишколах, які відбулися в Тернопільській обласній лікарні вже вдев'яте, зібралися курсанти та спікери з усієї України, а також фахівці Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського. Тема чергових занять – порушення обміну речовин і контроль кровотеч.**

Мета цієї фахової школи – створити такий професійний простір, в якому могли б отримувати знання та вдосконалювати навички за єдиними європейськими стандартами лікарів-анестезіологів з різних країн Європи, у тому числі й України. «Теми всіх циклів, лекцій, практичних занять, які викладають на курсах, розробили фахівці головного офісу й єдині для всіх

Курси організовані так, аби уникнути ризиків виникнення конфлікту інтересів між спікерами. В лекціях не дозволено вживати фармацевтичні назви препаратів, а лише діючу речовину чи фармакологічну групу, до якої належать ці лікарські форми. Доповідати на такій школі вважається великим престижем, тому спікери з великим задоволенням читають лекції, піднімаючи рівень знань анестезіологів. Цього разу своїми набутками ділилися ще й представники Київського військового госпіталю та військової хірургії, анестезіологи, які розповідали про військову травму. Цю тематику передбачило керівництво головного офісу в Брюсселі. Щодо учасників, то на цьому циклі було багато анестезіологів з Київщини, Дніпропетровщини, Донецької області, але їхня кількість суворо регламентована, всього 60 осіб, які були розподілені на чотири групи по 15 осіб. Ці обмеження запроваджені з тим, аби на майстер-класах, які проводять під час навчання, було зручніше здобути практичні навички. Наприкінці циклу, який тривав упродовж трьох днів, учасники, які відповіли більш, ніж на 80 відсотків запитань тестових завдань, отримали сертифікати.

Попросила спікерів поділитися враженнями від перебування на третьому циклі Центру європейської освіти з анестезіології.

**Катерина БЄЛКА, доцентка кафедри анестезіології та інтенсивної терапії Інституту післядипломної освіти Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця, лікарка-анестезіологиня:**

– Майже щороку беру участь в цій фаховій школі й щоразу переконуюся, що її програма є насиченою та цікавою для анестезіологів.

Тішить, що ми бачимо щоразу нові обличчя, особливо молодих фахівців, які мають бажання поповнювати свої знання. Цього разу під час майстер-класу я проводила практичне заняття, яке було присвячене ультразвуковій діагностиці пацієнтів з травмами. Розповіла лікарям, як проводити ультразвуковий протокол FAST та обстеження пацієнтів з травмою, навчила їх виявляти внутрішньочеревну кровотечу або ж кровотечі, спричинені пошкодженням легень і серця. Лікарі змогли відпрацювати на практичному занятті цю навичку, самостійно апробувати цей процес і були задоволені, що отримали нові



знання та вміння. Гадаю, що ця школа, яку розгорнули в багатьох містах України, й звичайно в Тернополі, є таким форпостом нових знань, необхідних в нинішні воєнні часи, коли маємо багато важких пацієнтів з бойовою травмою. Спікери та курсанти з усієї України мали продуктивні три дні професійних навчань і змогли здобути новий досвід, обмінятися своїми набутками, а також оволодіти новітніми технологіями.

**Ігор ІОВЕНКО, завідувач ВАІТ приватної медичної клініки «Дім медицини» (Одрекс), м. Одеса:**

– Вважаю, що це чудовий проєкт, який дає нам можливість активувати свій професійний розвиток у напрямку європейської освіти. Курс, який проводять в Тернополі, цілком відповідає та йде в унісон вимогам Європейської асоціації анестезіології та інтенсивної терапії. Подібні курси відбуваються не лише в нашій країні, але й в усьому світі, незабаром буде такий курс в Туреччині, а згодом – в Румунії. Експерти з анестезіології та інтенсивної терапії читають цей курс у всьому світі. В Україні ми також проводимо такі вишколи вже багато років і це гарна можливість зустрітися, отримати нові знання. Взагалі сам сенс цієї школи – це оновлення знань з анестезіології та інтенсивної терапії. Така професійна комунікація через пандемію в нас була останніми роками в онфлайн-режимі не часто. Тому намагаємося наспілкуватися, обмінятися набутками, враженнями, потиснути руку тим, кого знаєш багато років. Раніше, з 2014 року, я працював завідувачем ВАІТу в обласній лікарні ім. Мечнікова в Дніпрі. Ми приймали дуже багато поранених. Отож не на словах знаю про бойову травму, зранених наших воїнів, тому, крім професійних зичень, побажав усім учасникам нашої Перемоги».

**Юрій КУЧИН, директор Центру європейської освіти з анестезіології в Україні, професор,**

**ректор Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця.**

– Подібні центри, які створені не лише в Тернополі, але в інших містах України, гармонізують підготовку анестезіологів усього світу, бо мета, завдання, контроль результатів – все однакове. Такий підхід ставить нас на один рівень з фахівцями Європи. Дуже динамічно нині анестезіологія просувається вперед, отож маємо повсякчас тримати руку на пульсі останніх подій у цій сфері. Хоча це європейський проєкт, але такі центри безперервної професійної освіти створені не тільки в Європі, але й в інших кутках світу – в Північній та Південній Америці, деяких азійських країнах. Це нас об'єднує. Аби зменшити вартість цих курсів, а відтак вони були доступними для більшої кількості фахівців, ми запрошуємо вітчизняних спікерів. Основна філософія цього курсу – щоб усі лікарі з усього світу працювали за єдиними настановами. Це стосується не лише підходів до ефективності лікування, але й до безпеки пацієнта, незалежно від того, в якому закладі охорони здоров'я йому надають допомогу. Ми намагалися локалізувати наші центри й «охопити» чи не всі регіони України. Сподіваюся, що в Дніпрі, Києві, Одесі та Тернополі бажаним спеціалістам географічно зручно їх відвідувати. В Україні ми перші започаткували лекційний, а також курс практичних занять, перша половина дня зайнята лекціями, а потім курсантів розподіляють на групи, де відпрацьовують практичні навички, які в подальшому й застосовують у своїй медичній діяльності.

**Олег ЄМЯШЕВ, завідувач відділення анестезіології та інтенсивної терапії Тернопільської обласної лікарні, керівник Тернопільського осередку Центру європейської освіти з анестезіології в Україні:**

– 3 2019 року ми вже прове-

ли повний цикл навчань, які передбачив Центр європейської освіти з анестезіології в Україні. Переоцінити значення таких вишכולів неможливо, бо вітчизняні фахівці мають можливість пройти навчання європейського рівня. Програма нещодавніх курсів була вибудована так, аби охопити основні моменти, проблемні питання, які виникають у лікуванні важких захворювань, особливо в пацієнтів з вогнепальними пораненнями, бойовою травмою, яких нині часто шпиталізують до нашого медичного закладу. Повномасштабне вторгнення рашистів в Україну стало викликом не лише всьому суспільству, але й вітчизняній медицині, бо всі ми – фахівці мирного часу, а тут довелося працювати з пораненими військовими. Наразі вже маємо досвід і навчання спеціалізовані пройшли, тому готові до надання допомоги різного рівня складності, зокрема й завдяки вишколам Центру європейської освіти в Україні. Якщо на почат-



**Завідувач відділення анестезіології та інтенсивної терапії Тернопільської обласної лікарні Олег ЄМЯШЕВ**

ку таких навчань запрошували спікерів з інших міст нашої країни, то зараз 70 відсотків доповідачів підготували місцеві фахівці. Найбільше тішить те, що тернопільські спеціалісти здобули досвід проведення таких шкіл і вже самі можуть організувати подібні освітні проєкти для колег області. Ми запрошуємо найвідоміших фахівців-анестезіологів з усієї країни, отож є в кого й чому повчитися. До слова, вони не отримують жодної матеріальної винагороди, читають лекції на волонтерських засадах, тим не менше заходи під егідою Центру європейської освіти з анестезіології в Україні є дуже популярними та престижними серед анестезіологічної вітчизняної спільноти.

**Лариса ЛУКАЦУК  
Світлина  
Миколи ВАСИЛЕЧКА**



**Доцентка кафедри анестезіології та інтенсивної терапії ТНМУ Ольга КОСТИВ**

країн-учасників цього проєкту, тому вносити якісь власні корективи заборонено, – каже доцентка кафедри анестезіології та інтенсивної терапії Тернопільського національного медичного університету **Ольга КОСТИВ**. – Отож і в Брюсселі, і в Тернополі, і в будь-якому іншому місті, де існує така школа, теми лекцій для учасників ідентичні. Лекторів, які пропонують слухачам найновіші новини та досягнення в анестезіології, ми запрошуємо з усієї України. Цього разу мали спікерів з Києва, Одеси, Львова. Це – провідні вітчизняні фахівці з анестезіології, професори та доктори медичних наук».



# ПОЛУНИЦЯ ОЗДОРОВИТЬ ВАШЕ СЕРЦЕ

**Стартує сезон очікуваної полуниці. Ця яскраво-червона ягода не лише смачна та соковита, але й поживна та корисна. Її споживання сприяє поліпшенню пам'яті, зміцненню імунітету й збереженню здоров'я серця.**

З'ясуємо переваги полуниці, які поживні речовини в ній містяться та що робить цю ягоду корисною для вас.

Полуниця має високу поживну цінність та невелику кількість калорій. Хоч ягоди й солодкі, вони природно містять мало цукру. Полуниця багата на вітамін С. Вісім полуниць середнього розміру містять 160% щоденної рекомендованої кількості. Це більше вітаміну С, ніж можна отримати з апельсина, який асоціюється з цим вітаміном.

Ягода також наповнена антиоксидантами, які захищають клітини від пошкодження. Основним антиоксидантом у полуниці є антоціан, що надає їй червоного кольору. Кількість антоціанів в полуниці збільшується в міру дозрівання плодів. Отже, чим червоніше ягода, тим більше вона містить антиоксидантів.

Полуниця також є джерелом харчових волокон (клітковини) та кількох інших важливих поживних речовин з груп вітамінів і мінералів, у тому числі марганцю, калію та фолієвої кислоти. Крім

того, в ній менше природного цукру, ніж у таких популярних фруктах, як яблука та банани.

**Підвищує мозкову працездатність**

Коли мозок старіє, він може втратити частину гостроти розуму. Але згідно з дослідженнями споживання полуниці підтримує когнітивну функцію мозку літніх людей.

Дослідники протягом шести років вимірювали функцію мозку в понад 16 000 учасників. Вони виявили, що в людей, які їли найбільше чорниці та полуниці, здібності до мислення та обробки інформації не так сильно



слабшали. Їх мозкові можливості були на 2,5 роки молодшими порівняно з іншими.

Ще одна добра новина для любителів полуниці: результати проєкту Rush Memoory and Aging Project показали, що люди, які їли полуницю, мали на 34% менше шансів захворіти на хворобу Альцгеймера. Дослідники вважають, що ці захисні ефекти зумовлені антиоксидантами. Вони зменшують системне запалення в організмі, яке є одним з основ-

них чинників у розвитку хвороби Альцгеймера.

**Зміцнює імунну систему**

Полуниця є чудовим джерелом вітаміну С (аскорбінової кислоти), який необхідно отримувати з їжею, позаяк організм його не виробляє. У рідкісних випадках у людей, які не отримують достатньо цього важливого вітаміну, розвивається цинга, хвороба, що викликає кровотечі, синці та анемію.

Вітамін С відіграє важливу роль у загоєнні ран. Крім того, він допомагає в профілактиці та лікуванні респіраторних і системних інфекцій. Дослідження показують, що вітамін С збільшує виробництво Т-клітин, що видаляють заражені та ракові клітини, та В-клітин, що виробляють антитіла для захисту проти агресивних чинників.

Цей важливий вітамін також має протизапальну дію, знижуючи реакцію на стрес, викликаний хворобою або просто напруженим життям. Профілактично науковці пропонують споживати 100-200 міліграмів вітаміну С на день – і більше при хворобі. Вісім середніх ягід полуниці дають 160 мг вітаміну. Тож потрібна лише жменька ягід, щоб підтримувати імунну систему в добрій формі.

Продукти, багаті на вітамін С, мають незаперечні переваги порівняно з дієтичними добавками, адже вони дають додаткові переваги для здоров'я. Полуниця містить клітковину та інші фітонутрієнти й вітаміни, які

неможливо відтворити у добавці.

**Сприяє кращому здоров'ю серця**

Дослідження показують, що полуниця може допомогти запобігти низці захворювань, які призводять до серцевих хвороб та інсульту, а також діабету. Споживання більшої кількості полуниці допомагає знизити рівень холестерину. В одному експерименті учасники вживали два напої на день, кожен з яких складався з 25 міліграмів ліофілізованого порошку полуниці, змішаного з водою. Це приблизно еквівалентно 300-400 г свіжої полуниці на день. Через місяць загальний рівень холестерину в учасників був на 5% нижчим. В іншому дослідженні учасникам давали таку ж кількість ліофілізованого порошку полуниці, але цього разу вони вживали напій протягом двох місяців. Дослідники порівняли результати з групою, яка просто пила більше води. У тих, хто споживав полуничний напій, рівень холестерину знизився на 10%.

Споживання більшої кількості полуниці допомагає також знизити тригліцериди. Це – фракція жирів харчового походження, яка міститься в крові. Високий рівень тригліцеридів підвищує ризик серцевих захворювань. Коли тригліцериди розщеплюються, їх побічні продукти викликають запалення, притягуючи липкі відкладення на стінки кровонесних судин, що, зрештою, можуть навіть закупорити артерії (процес відомий під назвою атеросклероз). Але вживання пів кілограма полуниці на день здатне знизити тригліцериди на 20%.

**Зменшує запалення**

Поширене внутрішнє запалення сприяє розвитку численних захворювань, у тому числі хворобам серця. Певні компоненти способу життя, такі, як неправильне харчування, низька фізична активність і куріння, можуть зумовлювати надмірне запалення.

Їсти більше полуниці – це крок у правильному напрямку для зміцнення здоров'я. Адаже найпоширенішими антиоксидантами в полуниці є антоціани, відомі своєю протизапальною дією.

**Контролює рівень цукру в крові**

Забагато глюкози в крові є чинником ризику діабету 2 типу, який асоціюється з численними ускладненнями, в тому числі підвищенням ймовірності серцевих захворювань. Якщо ви стежите за рівнем цукру в крові, полуниця – добрий спосіб втамувати жагу до солодкого.

В одному дослідженні в людей, які їли полуницю зі шматком білого хліба, виділялося на 26% менше інсуліну порівняно з тими, хто їв хліб з огірком. Учасники також їли хліб з іншими ягодами, зокрема малиною та журавлиною. Лише полуниця послабила стрибок рівня цукру в крові після їди.

Полуниця є чудовим доповненням до здорового харчування. Ці ягоди смачні, повні корисних речовин і з низьким рівнем цукру. Найкраще вживати їх окремо. Полуниці з вершками, тортом чи морозивом значно втрачають свою корисну дію.

**Олег ШВЕЦЬ,**  
лікар-гастроентеролог,  
дієтолог, кандидат  
медичних наук

## РЕЦЕПТИ ЗДОРОВ'Я З КОРИЦЕЮ

**Якщо яблука до тіста посипати ще й корицею – буде вишукано та ароматно. Недарма вона популярна в усіх країнах, адже не лише смачна, але й корисна. Учені в галузі медицини стверджують, що кориця – це справжні ліки від багатьох хвороб. Фітотерапевти знають, як вживати корицю, коли організм дає збій.**

**Хвороби серця.** Якщо ви регулярно під час сніданку з'їдате м'яку кананку з медом і корицею, ваше серце з вдячністю відгукнеться на цей цілющий бальзам поліпшенням роботи. Мед з корицею чудово зміцнює серцевий м'яз, поліпшує дихальні функції, а отже, нормалізує надходження кисню до клітин серця. Сприятливо впливає мед з корицею і на судини: артерії та вени, нейтралізуючи вікові зміни в них. Це було перевірено під час дослідження, проведеного з пацієнтами будинків для людей похилого віку в США та Канаді.

**Слабкість.** Фруктоза, що

міститься в меді, є дуже корисною для підтримки сил. У людей похилого віку, які приймають мед і корицю порівну, покращується концентрація уваги й рухливість.

Доктор Мілтон, який проводив дослідження, каже, що щоденний дворазовий прийом (зранку натще й після полудня, приблизно о 14-15-й год., коли життєві сили організму починають знижуватися) склянки води, в якій розведено 1 ст. л. меду й додано 0,5 ч. л. кориці, підвищує життєві функції організму.

**Артрит.** Людям, які страждають від артриту, можна порадити щодня, вранці та ввечері, приймати 1 склянку теплої води з 2 ложками меду й 0,5-1 ч. л. кориці. Нещодавні дослідження, проведені в Копенгагенському університеті, встановили, що коли лікарі признавали своїм пацієнтам суміш 1 ст. л. меду й 1/2 ч. л. кориці перед сніданком, за тиждень у 73 пацієнтів з 200 повністю минув біль, а протягом місяця більшість

пацієнтів, які не могли ходити або пересуватися через артрит, змогли ходити, не відчуваючи болю.

**Холестерин.** 2 ст. ложки меду й 3 ч. л. кориці, розведені у 2 склянках теплої води, зменшують рівень холестерину в крові на 10% протягом 2 годин. Так



само, як і у хворих на артрит, прийом суміші тричі на день нормалізує холестерин навіть у хронічних хворих. Люди, які щодня приймають із їжею чистий мед, також менше скаргяться на надлишок холестерину.

**Імунітет.** Щоденний прийом меду й кориці зміцнює захисні функції організму й захищає від бактерій та вірусів. Учені виявили, що мед містить безліч різних

вітамінів і залізо. Постійний прийом меду посилює здатність білих кров'яних тілець боротися з бактеріальними й вірусними захворюваннями.

**Запалення сечового міхура.** 2 ст. л. кориці й 1 ч. л. меду розмішати в 1 склянці злегка теплої води та випити. Цей напій сприяє знищенню мікробів у сечовому міхурі.

**Випадання волосся.** У разі випадання волосся або облісіння потрібно за 15 хвилин до миття голови змастити корені волосся пастою із суміші розігрітої оливкової олії, 1 ст. л. меду, 1 ч. л. кориці.

Потім промити волосся злегка теплою водою. Навіть п'ятихвилинна маска дає помітний ефект.

**Шкірні інфекції.** Суміш меду й кориці (в рівних кількостях), нанесена на уражені ділянки шкіри, вилючує екзему, грибок і всі інші види шкірних інфекцій.

**Прищі.** Пастою з 3 ст. л. меду й 1 ч. л. кориці, змащувати прищі перед сном і змивати на наступний ранок теплою водою. За

два тижні прищі зникнуть цілком.

**Укуси комах.** Суміш 1 частини меду, розведеного в двох частинах теплої води, з додаванням 0,5-1 ч. л. кориці повільно втирає у сверблячу частину тіла. Біль зменшується через 1-2 хвилини.

**Виразка шлунка.** Мед з корицею знімає біль у шлунку, а також заліковує виразки.

**Запах з рота.** Жителі Південної Америки найперше зранку полощуть горло гарячим розчином меду з корицею, щоб зберегти приємний запах у роті на цілий день.

**Застуда.** Хворі на застуду мають приймати 1 ст. л. теплою меду з 1/4 ч. л. кориці тричі на день. Виліковує майже будь-який хронічний кашель, застуду й звільняє носові проходи.

**Довголіття.** Чай з медом і корицею, якщо пити його постійно, затримує настання старості. 1 ст. л. кориці заварити в трьох склянках води, охудити, додати 4 ст. л. меду. Пити чверть кухлика 3-4 рази на день. Збереже шкіру свіжою й м'якою та затримує старіння.

Протипоказання прийому кориці – індивідуальна непереносимість, вагітність.

**Підготувала  
Лариса ЛУКАШУК**







**ЮВІЛЕЙ**

**22 травня виповнилося 70 років професорові кафедри хірургії факультету післядипломної освіти ТНМУ Володимирові Володимировичу БЕНЕДИКТУ**

Вельмишановний  
Володимире Володимировичу!



Сердечно вітаємо Вас з 70-літтям!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після 11 років практичної лікарської роботи, успішно пройшли понад 25-літній трудовий шлях від клінічного ординатора, асистента, доцента до професора кафедри хірургії ФПО.

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

ють Вас як відомого науковця, висококваліфікованого клініциста-хірурга, досвідченого педагога за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків. Ваші наукові досягнення відзначені дипломом і медаллю ВДНГ України.

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

Бажаємо Вам, вельмишановний Володимире Володимировичу, доброго здоров'я, невичерпного творчого натхнення та оптимізму, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, доброти, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишки, активного та щасливого довголіття.

Ваш ювілей – то мудрості пора.

Хай буде вдала і в житті, і в домі  
Здоров'я, щастя, злагоди,  
добра,  
Доброту та щирої любові!

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

**27 травня виповнилося 90 років ветеранові ТНМУ професору Іванові Теодоровичу П'ЯТНОЦІ**

Вельмишановний  
Іване Теодоровичу!

Сердечно вітаємо Вас з 90-літтям!

Після закінчення Львівського медінституту та 15 років практичної лікарської роботи у стінах ТНМУ Ви успішно пройшли 42-літній трудовий шлях від асистента до професора кафедри фізотерапії, а останні чотири роки – професора кафедри терапії та сімейної медицини ФПО.

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

Ваша професійна та громадська діяльність відзначені трьома медалями, численними грамотами органів охорони здоров'я і громадських організацій, подяками ректора університету.

Ваші порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої

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

Бажаємо Вам, вельмишановний Іване Теодоровичу, добро-



го здоров'я, невичерпного життєвого оптимізму, доброти, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишки, активного та щасливого довголіття.

90 років вже пройшло,  
Як Богом Вам життя дано.

Бажаєм здоров'я Вам  
міцного,

Ще й всяких благ до нього!  
Дай Боже Вам жити і горя  
не знати,

Щоб сотую весну із нами  
стрічати!

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

**ПРОЄКТ**

**МАЙБУТНІ СТУДЕНТИ  
ОЗНАЙОМЛЮВАЛИСЯ З  
КАФЕДРОЮ МЕДИЧНОЇ БІОЛОГІЇ**

**У рамках проєкту «Відчуй себе студентом!», який започаткував Тернопільський національний медичний університет імені Івана Горбачевського, відбулося знайомство майбутніх абітурієнтів із кафедрою медичної біології.**

Викладачі ознайомили майбутніх студентів з навчальними аудиторіями та навчально-біологічним музеєм, провели тематичні майстер-класи з основ біології індивідуального розвитку, медичної генетики та медичної паразитології.

Під час майстер-класу з біології індивідуального розвитку професорка Лариса Федонюк представила багато цікавої інформації про закономірності онтогенезу тваринних організмів, про особливості пренатального розвитку людини та ознайомила учнів із значенням біологічно запрограмованих стадій онтогенезу. Майбутні студенти з великим захопленням спостерігали за стадіями ембріонального онтогенезу амфібій та людини, які продемонструвала завідувачка кафедри.

Майстер-клас з медичної генетики, який провела асистентка кафедри медичної біології Ольга Фурка, передбачав розмову з учнями на тему «Основи генетики людини». Майбутні сту-

дияки при обговоренні методів профілактики спадкової патології та шляхів запобігання впливу мутагенних чинників і негативних факторів середовища на спадковість людини.

Знайомство з кафедрою медичної біології продовжилось у

роб людини та наголосив, що шкода, завдана цими хворобами людству, величезна, адже пандемії чуми та висипного тифу спустошували цілі країни. Учні мали можливість розглянути фотографії паразитів людини та ознайомитися зі специфі-



**Завідувачка кафедри, професорка Лариса ФЕДОНЮК наочно демонструє учням муляжі зі стадіями ембріонального розвитку амфібій та фотопортрет пренатального розвитку людини**

навчальній кімнаті, де старший викладач Ярослав Стравський провів майстер-клас з медичної паразитології, розповівши учням про роль ектопаразитів у житті людини, ознайомивши майбутніх абітурієнтів із шляхами зараження та проникнення паразитів в організм людини, їх роль у розвитку парази-

кою будови їх життєвих форм на різних стадіях розвитку.

Завершилося ознайомлення з кафедрою медичної біології відвідуванням навчально-біологічного музею імені І.І. Яременка, який є освітнім ресурсом кафедри, та оглядом майбутніми студентами його експозицій. Доцентка Ірина Привроцька звернула особливу увагу на експозицію «Медико-біологічні аспекти паразитизму», яка висвітлює принципи взаємодії паразита та хазяїна й наглядно демонструє природно-осередковий характер паразитарних захворювань, надаючи чітку уяву про взаємозв'язок способу життя тварин з проявами паразитарних захворювань. Окрім того, гостям було представлено експозиції «Царство Тварини в Імперії Еукаріот», «Отруйні тварини», «Поняття екосистеми в сучасній екології», які викликали жвавий інтерес у абітурієнтів. Багато запитань у гостей виникло при розгляді макропрепаратів ссавців і плазунів.

У допитливих учнів було чимало запитань, вони із захопленням слухали розповіді викладачів, дізналися багато корисної для себе інформації, взяли участь у майстер-класах та отримали естетичне задоволення від побаченого. Живе спілкування, інформація з перших уст, музей, навчальні аудиторії, в яких проходив студентське життя, позитивний настрій та яскраві враження – все це гості отримали від відвідування кафедри медичної біології.

**Матеріал надала кафедра медичної біології**



**Старший викладач Ярослав СТРАВСЬКИЙ ознайомлює учнів з медико-біологічними аспектами паразитизму**

денти ознайомилися з механізмом успадкування груп крові та резус-фактора на прикладі ситуаційних задач, ознайомилися з поняттями «фенотип» і «генотип», а також з причинами виникнення мутацій в організмі людини.

Гості також мали можливість переглянути каріотиби, родоводи й фотографії фенотипових проявів хромосомних захворювань. Особливу активність учні

тарних інвазій; зазначив, що гелмінти паразитують в усіх органах людини, оскільки шляхи та способи інвазії різноманітні. Найбільшу зацікавленість у гостей викликали макропрепарати членистоногих і мікропрепарати гелмінтів, які вони розглядали у світловий мікроскоп.

Доцент Степан Подобівський розповів про роль комах і кліщів як переносників збудників хво-



**ТУРНІР**  
**КУБОК РЕКТОРА З ФУТБОЛУ ВИБОРОЛА**  
**КОМАНДА ЧЕТВЕРТОГО КУРСУ**

У спортивному комплексі Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського відбувся турнір «Кубок ректора з футболу».

Ініціатором змагань став Студентський парламент ТНМУ. Загалом у футбольних баталіях взяли участь вісім команд з усіх факультетів.

Особливо запеклими були фінальні турніри, під час яких команди боролися за призові місця. Переможцем стала команда «Реал МЕДрід» (4-й курс медичного факультету). 2 місце виборола команда шостого курсу, третіми стали представники спеціальності «Фізична реабілітація». Найкращим гравцем визнали Андрія Савчука – учасника команди шостого курсу.



Варто відзначити вболівальників команди «Реал МЕДрід», які не шкодували енергії, оплесків і підбадьорливих вигуків, щоб підтримати своїх улюбленців.

Нагадаємо, що перший традиційний турнір «Кубок ректора з футболу» серед студентів відбувся

2016 року. Організаторами заходу стали Олександр Медек і Святослав Флінта. Чимало зусиль доклали й інші учасники Студентського парламенту.

**Софія БЕРЕГУЛЯК**  
**Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА**

**Медичні новини зі світу**

**ПЕРШИЙ ПОГЛЯД НА СИГНАЛИ ХРОНІЧНОГО БОЛЮ**

Дослідники використали пристрій, імплантований у мозок, щоб уперше зафіксувати об'єктивні ознаки хронічного болю. Кілька разів на день протягом шести місяців імплант записував мозкову активність чотирьох людей, яку вчені зіставляли із симптомами, про які вони повідомляли. Один учасник мав фантомний біль від ампутованої ноги, в решти були незрозумілі відчуття після інсульту. Коли учасники відчували хронічний біль, реєстрували активність мозку в орбітофронтальній корі. Інша ділянка мозку була активна, коли вони відчували біль від дотику до гарячого предмета. «Хронічний біль насправді є окремим захворюванням, а не просто продовженням болю загалом», – каже лікар-науковець і співавтор дослідження Прасад Шірвалкар.

**ВООЗ ЗАСТЕРІГАЄ ВІД ПІДСОЛОДЖУВАЧІВ**

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) радить, що підсолоджувачі не допомагають людям схуднути в довгостроковій перспективі та можуть збільшити ризик діабету 2 типу й серцево-судинних захворювань, якщо їх споживати постійно. Йдеться як про штучні, так і натуральні підсолоджувачі, такі, як аспартам і стевія. ВООЗ, скажімо, не застерігає від підсолодженої зубної пасти та не рекомендує змінити її для людей з уже існуючим діабетом. Ого-

лошення суперечить деяким висновкам про те, що підсолоджувачі нешкідливі, навіть якщо вони не приносять жодної користі для здоров'я.

**ГЕНЕТИЧНІ ЗВ'ЯЗКИ З ВАЖКИМ ПЕРЕБІГОМ COVID-19**

На тлі страху та божевілля щодо надання допомоги пацієнтам під час перших хвиль пандемії COVID-19 десятки медичних працівників залучили понад 24 000 людей із COVID-19 до дослідження, яке вивчало, як генетика впливає на тяжкість захворювання. Цього тижня понад 2000 авторів повідомили, що 49 послідовностей ДНК пов'язані з важким захворюванням на COVID-19. Робота підтверджує багато раніше залучених генів і додає до списку 16 нових. Серед них гени запальних реакцій та активації імунних клітин – процесів, які можуть пошкодити здатність легенів надсилати кисень до тканин.

**ЛІКУВАННЯ ОЖИРІННЯ, ЩО ЗМІНЮЄ ПРАВИЛА ГРИ**

Ліки проти ожиріння, які імітують гормон GLP-1 – семаглутид (продають під торговельними марками Ozempic, Wegovy та Rybelsus) і тирзепатид (Mounjaro) – виявилися надзвичайно ефективними у зниженні ваги. Зараз постачальники медичних послуг намагаються зрозуміти, як їх найкраще використовувати. Це включає класифікацію ожиріння, щоб визначити, хто, ймовірно, отримає найбільшу

користь від препаратів, вивчення того, як довго людям доведеться їх приймати, та точне налаштування доз, щоб уникнути недоліків, як-от втрата м'язової маси.

**СЕКВЕНОВАНО ДЕСЯТЬ ТИСЯЧ СТАРОДАВНІХ ГЕНОМІВ**

Наразі секвеновано понад 10 тисяч геномів давньої людини. 2010 року була опублікована перша послідовність давньої ДНК людини, яка жила 4000 років тому. З 2018 року завдяки технологічним досягненням відбулося різке збільшення кількості секвенованих стародавніх геномів. Переважна більшість походить від людей, які жили в Європі та на Близькому Сході. «Нам потрібно змінити цей фокус і одержимість цифрами та поглянути на геноми з інших частин світу», – каже палеогеномік Марія Авіла-Аркас.

**«ЕЛЕКТРОННА ШКІРА» ІМІТУЄ НАШ ДОТИК**







Новий тип електронної шкіри імітує процес, який змушує палець, ногу або кінцівку рухатися, якщо їх ткнути або ошпарити. М'який матеріал відчуває температуру та тиск і перетворює інформацію на електричні імпульси. При під'єднанні до мозку шкура, натискання на електронну шкіру змушує тварину смикатися ногою. Згодом технологія електронної шкіри може дати людям, які носять протези кінцівок, відчуття дотику.

— Добірку підготовлено за матеріалами Nature Briefing —

*Відповіді на сканворд, розміщений у № 9, 2023 р.*

1. Апельсин. 2. Сенполія. 3. Отс. 4. Ме. 5. Стулка. 6. П'єр. 7. СП. 8. Ло. 9. Табу. 10. Бора. 11. Руаль. 12. АТ. 13. Урна. 14. Перга. 15. Хвоя. 16. ОС. 17. Гнатюк. 18. Антон. 19. Дах. 20. Ва. 21. Харчук. 22. Одр. 23. Еліна. 24. Тур. 25. Арик. 26. ВВ. 27. ОАЕ. 28. Атака. 29. Адам. 30. Рак. 31. Ді. 32. Сі. 33. Здоба. 34. Чвари. 35. Срібло. 36. НЛО. 37. Макар. 38. Шатро. 39. Інд. 40. За. 41. Ниссан. 42. Березиль. 43. Ка. 44. Ахат. 45. Шаблон. 46. Бухта. 47. Троп. 48. Стіл. 49. Лобі. 50. Арт. 51. Торс. 52. Ге. 53. Ас. 54. Потреба. 55. Іо. 56. Рояль. 57. Елка. 58. Хома. 59. Лясе. 60. Ясла. 61. Сазан. 62. Ля. 63. ТУ. 64. КС. 65. Лотос. 66. Нут. 67. Ану. 68. Умань. 69. Аз. 70. Богдан. 71. Лунін. 72. На. 73. Ія. 74. Бал. 75. Маго. 76. Тую. 77. УзД. 78. Го. 79. Дуб. 80. Князь. 81. Смерд. 82. Утіні. 83. Ада. 84. Меню. 85. Нуг. 86. Бо. 87. Кефір. 88. Кен. 89. Юрій. 90. Уж. 91. Ері. 92. Ефір. 93. Андрій.

Відповіді у наступному числі газети **СКАНВОРД**

2. Релігійне свято	1.	3. Пухлина шкіри	4. Шерстяний покрив тварин	5. Нота
		6. Скупчення транспорту	7. Доглядає дитину	8. Не проти
		9. Місто у Франції	10. Пристрій для повітряної риби	
		11. Природна фарба	12. Біблійний цар	
	13. Кресало	14. Запас на чорний день	15. Поїдає вовну, хутро	16. Батіг прут
		19. Канал	20. Дуст	17. Порода службових собак
18. Видозміна, різновид				21. Фус
				
	23. 4047 м²			24.
		25. Кухар на кораблі		
		26. Проблема, турбота		
		27. Тарілка, що літає		
		29. Частина крила літака		
28. Бог мудрості в Ст. Єгипті				30. Кільце для веретена
				
31. Знак віднімання	32. Річка в Італії	33. Навчальне заняття		
	34. Набір товарів	35. Водовідвідний жолоб		
		36. Народна казка		
				37.
				
		38. Противного немає прийому	39. Коштовний камінь	
		40. Технічна рослина	41. Нім. фізик	42. Вир
			44. Риба	
		45. Герой Шіллера		
46. Виступ в стіні				47. Спадкові одиниці
48. Монетана				49. Кормова частина палуби
50. Старослов літера				51. Початок літочислення
				52. Літак
	53. Літ. циганка			
	54. Жіноче ім'я			
				56. Брус (морс.)
				58. Український письменник
		57. Казкова країна		