

МЕДИЧНА КАДЕМІЯ

№ 17 (586)

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ
15 вересня 2023 року



КОНТАКТИ

ПРЕДСТАВНИКИ ПІВНІЧНОАМЕРИКАНСЬКОЇ ТАЙВАНСЬКОЇ МЕДИЧНОЇ АСОЦІАЦІЇ З РОБОЧИМ ВІЗИТОМ ВІДВІДАЛИ НАШ УНІВЕРСИТЕТ

За сприяння Християнської медичної асоціації України Тернопільський національний медичний університет відвідала делегація Північноамериканської Тайванської медичної асоціації, аби налагодити співпрацю в науковому та освітньому напрямках.

Християнської медичної асоціації України, щоб налагодити тісні стосунки з українськими лікарями, сприяти розвитку медичної галузі нашої країни.

До складу делегації ввійшли доктор медичних наук, судинний хірург Юнг-Цун Цай, док-



Під час свого перебування в ТНМУ гості зустрілися з ректором Михайлом Кордою. Йшлося про можливість короткотривалих (20-денних) і довготривалих (3-6 місяців) тренінгів з професійного вдосконалення для викладачів і студентів нашого закладу вищої освіти.

Лікарі асоціації мали можливість ознайомитися з матеріально-технічною базою Тернопільського медуніверситету, дізнатися про освітні та наукові напрямки. Гості висловили позитивні враження про центр симуляційного навчання та лабораторії ТНМУ.

Представники Північноамериканської Тайванської медичної асоціації перебувають в Україні з гуманітарною місією на запрошення

тор медичних наук, анестезіолог Саймон Дж. Лін, доктор медичних наук, спеціалізація «Внутрішня медицина» Мін-Ронг Харн, доктор медичних наук, дерматолог, Чіа-Чун Као, доктор медичних наук, пульмонолог, Вен-Рей Хеу, доктор медичних наук, хірург Сем Кваук, доктор медичних наук судинний хірург Педро Кордеро, фахівці з акупунктури Руді Юн Джу Хуанг і Юнг Юань Чі, доктор медичних наук, кардіохірург Лао-Шен Лін, доктор медичних наук, отоларинголог Вай-Фонг Нг, фармацевт Харн Цай Ай-Чі, медичний асистент Грейс Харн, журналісти Ю-Пінг Вень і Чіунг-Вей Лу.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА
Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА

ТНМУ УКЛАВ УГОДУ ПРО СПІВПРАЦЮ З НІМЕЦЬКИМ ОСЕРЕДКОМ CADUS

На початку навчального року наш університет відвідали представники Берлінського офісу CADUS – менеджер Louis Kennedy та медичний директор Dr. Michail Liofiris.

Під час зустрічі з ректором ТНМУ Михайлом Кордою, завідувачем кафедри екстреної та симуляційної медицини Арсеном Гудимою та керівником Центру симуляційного навчання Галиною Цимбалюк досягнуто домовленості про проведення на базі центру п'яти курсів безперервного професійного розвитку медиків, які також будуть адаптовані до національних стандартів та імплементовані в програми підготовки студентів-медиків і парамедиків у Тернопільському національному медичному університеті.

Курси, які проводитиме CADUS:
– початкове лікування травми;
– механічна вентиляція;

– медичний педагогічний курс;
– вибухові травми;
– випадки з великою кількістю постраждалих та медичне сортування.

Окрім того, організація CADUS для підтримки навчання у симуляційному центрі ТНМУ надасть благодійну допомогу у вигляді необхідного обладнання для освітніх цілей в еквіваленті п'яти тисяч євро.

CADUS – це є неприбуткова гуманітарна організація з головним офісом у Берліні. Представники організації працюють в Україні з початку березня 2022 року, евакуюючи поранених, надаючи необхідну допомогу, проводячи тренінги, підтримуючи доправлення гуманітарної допомоги та відновлення України.

CADUS у своїх проєктах зосереджується на інноваціях, підтримці стійкості та розвитку можливостей на локальному рівні.

Пресслужба ТНМУ

СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА



Дарія ТАРАН – студентка третього курсу медичного факультету.

Стор. 5

У НОМЕРІ

Стор. 6-7

ПРОФЕСОР ПЕТРО
ЛИХАЦЬКИЙ: «ЛЮДЯНИСТЬ
– ЦЕ ТЕ, НА ЧОМУ
ВИБУДОВУЮТЬСЯ
БУДЬ-ЯКІ СТОСУНКИ, В
ТОМУ ЧИСЛІ Й ПРОФЕСІЙНІ»



Чи важко бути керівником найбільшого в нашому університеті факультету, які секрети комунікації з нинішньою молоддю, як вдається поєднувати адміністративну роботу з науковою? На ці та багато інших запитань люб'язно погодився дати відповідь декан медичного факультету ТНМУ, професор Петро Лихацький у нашій «Вітальні».

Стор. 8-9

ЧВЕРТЬ СТОЛІТТЯ В
ЦАРИНІ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ
МЕДИЦИНИ



Кафедра медичної реабілітації незабаром відзначить 25-річчя з часу заснування. Всі науковці, які долучилися та впродовж багатьох років працювали тут, стверджують, що шлях становлення й розвитку був складним, але водночас й цікавим.

НОВИЙ МЕНТОРСЬКИЙ СКЛАД БЕРЕТЬСЯ ДО РОБОТИ

З ініціативи керівника Центру виховної роботи й культурного розвитку Марти Руденко та її заступниці Олени Покришко в ТНМУ три роки тому було започатковано інститут менторства, який покликаний допомогти щойно прибулим студентам краще адаптуватися до навчального процесу.

Як зазначають лідери цього проекту – Анна Шкробот, Анастасія Шкробот і Валерія Благуляк, під час навчання в медичному виші на початках у першокурсників виникають питання щодо правильності вибору професії. Адаже з перших занять

стає зрозумілим, що студенти-медики повинні вчитися багато та постійно працювати на собою.

Найчастіше, першокурсникам важко звикнути до нової для них системи навчання, невідомого колективу, стилю викладання (багато матеріалу потрібно опрацювати самим, готуючись до занять).

Нагадаємо, що багато років поспіль лідером менторського руху в ТНМУ була випусниця 2023 року Дарина Камінська, яка передала естафету своїй заступниці Анастасії Шкробот.

Цього року нова команда

лідерів проекту оголосила про набір тих, хто бажає бути менторами. Спершу студенти старших курсів заповнювали анкету, потім проходили співбесіду. Загалом було 160 охочих спробувати себе в ролі наставника.

Відтак ТНМУ має оновлений менторський корпус з числа мотивованих, активних і досвідчених старшокурсників, які готові докладати всіх зусиль, аби студенти першого курсу легше адаптувалися до нового етапу життя.

Програма менторства в ТНМУ передбачає: постійну взаємодію й підтримку, обмін досвідом, допомогу в навчанні, надання необхідних матеріалів, формування дружньої атмосфери в новому колективі.

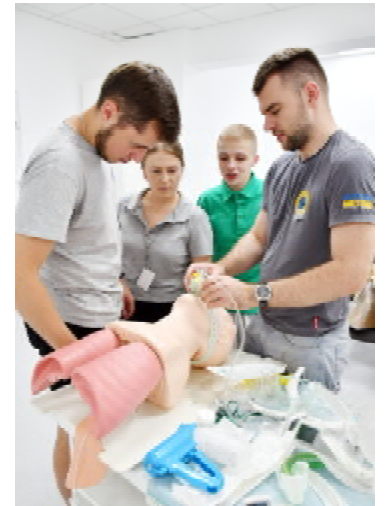
Пресслужба ТНМУ

ЦЕНТР СИМУЛЯЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ОТРИМАВ ДОПОМОГУ ВІД ЛІКАРЯ З НІМЕЦЬКОГО ГАННОВЕРА

Мартін Шотт, лікар відділення анестезіології, інтенсивної терапії, невідкладної допомоги та знеболювання Академічної навчальної лікарні з німецького міста Ганновер, передав для навчальних потреб Центру симуляційного навчання ТНМУ різне обладнання.

Ларингеальні маски, мішки Амбу, ручний всмоктувальний насос, сумка для реанімації з маскою, матеріал для педіатричної анестезії/новонароджених, відеоларингоскоп і багато іншого уже використовують в навчальному процесі та допомагають студентам Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського вдосконалювати свої практичні навички.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА



Пристроями, речами, засобами з добродійної допомоги, яку надіслав лікар з Ганновера Мартін ШОТТ, уже користуються студенти нашого університету під час навчання Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА

АВТОМОБІЛЬ ДЛЯ ПОТРЕБ ЗСУ – ВІД СТУДЕНТІВ

З початку повномасштабного російського вторгнення студентка шостого курсу медичного факультету ТНМУ, голова загальноуніверситетського волонтерського руху «Misericordia» Андріана Бучко активно допомагала у зборі продуктів харчування, засобів гігієни, сортуванні медикаментів, займалася координацією відправки гуманітарної допомоги до наших військових і проводила тренінги з домедичної допомоги. Нещодавно вона передала автомобіль для потреб ЗСУ.

«Машину ми знайшли одразу, в доброму стані. З допомогою волонтерських організацій наповнили цілком машину їжею, напоями, медикаментами, засобами гігієни, військовим одягом і берцями. Попросили також капелана посвятити машину й відправили її до Запоріжжя. Військові були щасливими, адже для них важливо було мати транспорт, щоб евакуювати поранених, добиратися до позицій та завжди мати шанс вижити», – розповіла Андріана. Велика подяка керівнику БО/



БФ «Подай руку Україні» Володимирів Держачу, який допоміг знайти та привезти автомобіль RENAULT.

Пресслужба ТНМУ

НАДАЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНУ ДІАГНОСТИКУ ТА КОНСУЛЬТУВАННЯ

Центр психологічного консультування на базі ТНМУ працює з січня 2019 року як простір, створений для самознання особистості, допомоги та підтримки у складних життєвих ситуаціях.

З початком повномасштабної війни одним з головних завдань в роботі центру стала екстрена психологічна допомога для всіх, хто її потребував, і яка надавалася майже цілодобово в онлайн- і офлайнформатах.

Свої зусилля в цьому напрямі об'єднали психологи центру й

провідні фахівці кафедри психіатрії, наркології та медичної психології ТНМУ на чолі з професором, доктором медичних наук Оленою Венгер.

Організували понад 60 психосвітніх заходів. Проведено чимало тренінгів для внутрішньо переміщених осіб (для дорослих і дітей) у лікарнях, шелтерах, в благодійних організаціях, зокрема для «Карітасу».

Нині напрямками роботи Центру психологічного консультування є:

– психологічна діагностика;

– психологічне консультування: індивідуальне та групове, онлайн-консультування;

– психологічна просвіта: тематичні зустрічі, майстер-класи, проведення тренінгів і воркшопів;

– групи особистісного розвитку та групи психологічної підтримки.

Центр психологічного консультування також приєднався до створеної в рамках Національної програми підтримки психічного здоров'я населення України екосистеми психологічної допомоги у сфері освіти.

Інформацію надав
Центр психологічного консультування

НА МОЛОДІЖНОМУ ФОРУМІ АСИСТЕНТКА ТНМУ ЗОСЕРЕДИЛА УВАГУ НА ТЕМІ ЕМОЦІЙ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Асистентка кафедри психіатрії, наркології та медичної психології ТНМУ Тетяна Іваніцька взяла участь у проєкті «Молодіжний форум Бучача». Протягом заходу вона прочитала лекцію на тему «Емоційний інтелект. Як його розвинути? Чому це така необхідна навичка у сучасному світі?», спрямовану на підвищення емоційної грамотності в контексті психічного здоров'я серед молоді.

Учасники лекції мали можливість ознайомитися з основними компонентами емоційного інтелекту, включаючи усвідомлення власних емоцій, виявлення емоцій в інших та навички ефективної комунікації. Тетяна навела численні приклади з реального життя та конкретні стратегії для поліпшення емоційного інтелекту.

Упродовж лекції слухачі активно спілкувалися, ставили питан-

ня та обговорювали власні досвіди й виклики, пов'язані з емоціями. Захід відзначився високою активністю учасників та їхнім бажанням вивчати цю важливу тему.

У проєкті взяли участь майже 120 слухачів з різних куточків України. Основними темами щорічного форуму були саморозвиток, самореалізація, проактивність, важливість духовності та сімейних цінностей.

Пресслужба ТНМУ

ДАТА

11 вересня виповнилося 85 років ветеранові ТНМУ Анатолію Івановичу ПАЛАМАРЧУКУ
Вельмишановний
Анатолію Івановичу!
Сердечно вітаємо Вас з 85-літтям!

в громадській діяльності, у створенні музею та книги про історію університету; Ви були заступником голови університетської комісії соціального страхування та співорганізатором асоціації випускників університету.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважає й шанує Вас як одного з талановитих перших випускників, висококваліфікованого клініциста, досвідченого науковця, педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

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

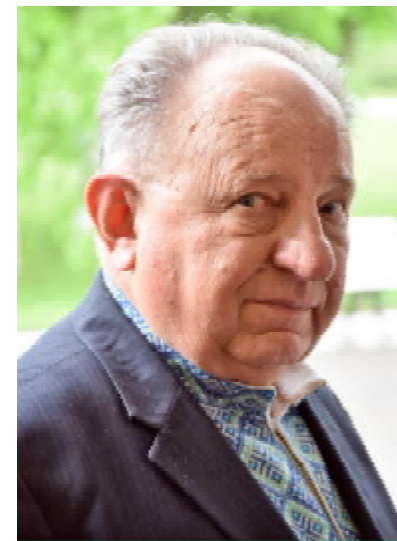
Бажаємо Вам, вельмишановний Анатолію Івановичу, мирного неба, доброго здоров'я, невичерпного життєвого оптимізму, творчого натхнення, нових успіхів у Вашій шляхетній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого дозволіття.

85 років – це символ дозволіття.

Сьогодні хочемо Вам побажати

Відзначити це мінімум століття!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського



У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після двох років практичної лікарської роботи, громадської та виховної діяльності в Alma Mater, успішно пройшли 55-літній трудовий шлях клінічного ординатора та асистента кафедри загальної хірургії.

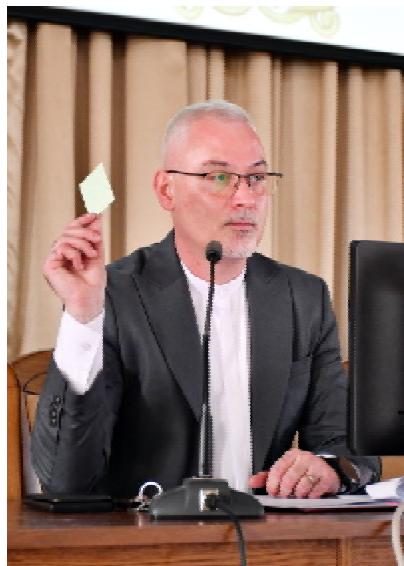
Останні 20 років Ви поєднували педагогічну та наукову роботу з виконанням функцій помічника ректора й інспектора навчального відділу, де проявлялося Ваше вміння працювати з людьми, організаторський талант і великий досвід роботи.

Усім пам'ятна Ваша активна участь у виховному процесі,

ВІДБУЛАСЯ КОНФЕРЕНЦІЯ ТРУДОВОГО КОЛЕКТИВУ ТНМУ

Напередодні початку нового навчального року, 31 серпня, відбулося спільне засідання конференції трудового колективу та вченої ради Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського. Засідання відкрив голова профспілкового комітету університету, професор Петро Лихацький, який повідомив, що на конференцію прибуло 184 делегати та побажав усім, щоб навчальний 2023-2024 рік став для нашого закладу ще пліднішим і приніс нові звершення. Шляхом відкритого голосування делегати конференції трудового колективу обрали мандатну та лічильну комісії.

Перед основною частиною засіданням присутніх привітав ректор ТНМУ, професор Михайло Корда. «Щиро вітаю усіх з



Конференцію відкрив голова профспілкового комітету університету, професор Петро ЛИХАЦЬКИЙ

початком нового навчального року. Бажаю сили, наснаги, задоволення від нашої професії протягом наступного навчального року. Бажаю усім перемоги та миру! Навчальний рік, який ми пережили в умовах повномасштабної війни, став для нас викликом, – зауважив Михайло Михайлович, – тож бажаю, щоб новий навчальний рік видався легшим і стабільнішим».

В урочистій обстановці Михайло Корда нагородив працівників університету відзнаками до Дня медичного працівника від обласної військової адміністрації та міської ради. Як відомо, цього року медики своє професійне свято вперше відзначали 27 липня, більшість працівників ТНМУ

перебувала у відпустках, тож не змогли прибути на тодішні урочистості. Отож грамоти від Тернопільської ОВА отримали Олександра Михайлівна Олещук, Інна Володимирівна Корда, Галина Андріївна Павлишин, Тетяна Володимирівна Кучер, Дарія Володимирівна Попович. Грамот Тернопільської обласної ради удостоїлися Вікторія Богданівна Фурдела, Любомир Степанович Криськів, Тарас Богданович Кадобний, Андрій Васильович Довбуш, Ігор Ігорович Медвідь. Грамотами відділу охорони здоров'я та медичного забезпечення Тернопільської міської ради нагороджені Мар'яна Ігорівна Луканюк, Михайло Васильович Бучинський, Оксана Степанівна Квасніцька. Подяку від міського голови Тернополя отримала Оксана Олександрівна Шевчук.

«Відзнак є більше, але дехто зміг прибути на нагородження до голови обласної адміністрації, міського голови й отримати їх безпосередньо. Як ви помітили, нагороди отримали найактивніші волонтери нашого університету, які працюють й у волонтерському центрі ТНМУ, і в інших волонтерських центрах Тернополя. Особисто та від усього університету щиро дякую вам, шановні волонтери, за вашу жертвну роботу. Те, що ви робите, – безцінне», – наголосив ректор Михайло Корда.

Як відомо, щороку навчальний відділ проводить цілковито анонімне й об'єктивне опитування щодо найкращого лектора та найкращого викладача усіх факультетів і курсів. Цього року, за результатами анкетування студентів, грамотами також були відзначені кращі лектори та викладачі університету: Ілля



Ректор ТНМУ професор Михайло КОРДА нагороджує грамотою як найкращого лектора та викладача за результатами анкетування студентів професора Ярослава НАГІРНОГО

Євгенович Герасимюк, Ігор Ярославович Палінко, Марія Романівна Хара, Ірина Володимирівна



Проректор з науково-педагогічної роботи, професор АРКАДІЙ ШУЛЬГАЙ надає інформацію із «Затвердження планів роботи вченої ради, ректорату, деканатів, наукового відділу, комісії, комплексу заходів щодо організації навчального процесу в 2023-2024 н. р.».

Смачило, Лариса Михайлівна Маланчук, Ярослав Степанович Стравський, Галина Григорівна Шершун, Андрій Васильович Чорномидз, Зоя Василівна Салій,

Тетяна Василівна Бойко, Людмила Зіновіївна Вонс, Тетяна Григорівна Бакалюк, Олена Валентинівна Вайда, Юрій Вікторович Завіднюк, Парасковія Павлівна Флекей, Марія Іванівна Куліцька, Христина Василівна Погорецька, Ярослав Петрович Нагірний, Наталя Володимирівна Гасюк, Ірина Богданівна Гетманюк, Олександр Анатолійович Беденюк, Надія



Під час реєстрації учасників конференції трудового колективу

Володимирівна Манащук, Анна Євгенівна Демид, Григорій Ярославович Загричук, Віктор Петрович Піда, Ольга Богданівна Поляк, Ірина Богданівна Івануса, Мар'яна Миронівна Горин, Олена Євгенівна Самогальська, Ольга Михайлівна Мартинчук, Леся Іванівна Добровольська, Віта Анатоліївна Славопас, Ольга Валеріївна Буштинська, Оксана Володимирівна Прокопчук, Антоніна Миколаївна Черватюк, Ольга Олегівна Прохоренко, Наргіз Джавадова.

Нагород удостоїлися також молоді науковці нашого універ-

чергові завдання на новий навчальний рік» виступив ректор університету, професор Михайло Михайлович Корда.

Зі співповідями виступили проректор з науково-педагогічної роботи, професор Аркадій Гаврилович Шульгай, проректор з наукової роботи, професор Іван Миколайович Кліщ, проректор з науково-педагогічної та лікувальної роботи, професор Степан Йосипович Запорожан, проректор з науково-педагогічної роботи та соціальних питань, професор Олег Богданович Слабий.

Інформацію про прийом студентів на 1-й курс 2023-2024 н. р. і затвердження заходів на 2024

рік надав відповідальний секретар приймальної комісії, доцент Ігор Дмитрович Драч. Проректор з науково-педагогічної роботи, професор Аркадій Гаврилович Шульгай надав інформацію із «Затвердження планів роботи вченої ради, ректорату, деканатів, наукового відділу, комісії, комплексу заходів щодо організації навчального процесу в 2023-2024 н. р.». Проректор з наукової роботи, професор Іван Миколайович Кліщ і проректор з науково-педагогічної роботи, професор Аркадій Гаврилович



ситету. Так, аспірантка Світлана Михайлівна Палій стала лавратом премії Національної академії медичних наук України та Асоціації працівників медичних вишів України за значні успіхи в науковій діяльності. Аспірантка Катерина Олександрівна Герасимюк здобула «срібло» на I-му чемпіонаті світу з науки в Дубаї.

Дипломи доктора філософії отримали Зоряна Іванівна Сабат та Ярослав Ігорович Юрик.

Після урочистої частини з доповіддю про «Підсумки діяльності університету за 2022-2023 н. р. і

Шульгай також доповідали про поточні справи.

Відразу після завершення засідання конференції трудового колективу викладачі й працівники ТНМУ, до яких приєдналися також студенти, взяли участь у Святій Літургії за мир в Україні та успішній навчальний рік, що відбулася в Архікатедральному соборі Непорочного зачаття Пресвятої Богородиці.

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА
Світлини
Миколи ВАСИЛЕЧКА**

БІБЛІОТЕКАРКА СВІТЛАНА ШПУНАР: «НАША ЧИТАЛЬНА ЗАЛА – ЖИВА»

Американський письменник і журналіст Шелбі Фут зазначав: «Університет – це лише група будинків, зібраних навколо Бібліотеки... Бібліотека – це є Університет». І якщо бібліотека – серце університету, то читальна зала – серце бібліотеки. Саме вона є тією оазою, де найбільше сконцентровані знання, за якими, власне, й приходять до університету.

Уже понад 20 років берегинею цієї оази в бібліотеці Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського є Світлана Шпунар. Разом з дружною командою фахівців вона робить усе для того, аби читальна зала університетської книгозбірні жила й збирала якнайбільше відвідувачів.

– Пані Світлано, як доля поєднала вас з бібліотекою?

– Це, мабуть, була випадковість, яка, втім, стала справою мого життя. Я народилася на Збарожчині, сім років навчалася в Луцьку, здобула дві спеціальності – вчитель початкових класів та соціальний педагог, тобто з бібліотекою нічого спільного. Після заміжжя, оскільки мій чоловік тернополянин, ми вирішили жити в Тернополі. Тоді переді мною постало питання пошуку роботи. Наприкінці 1990-их і на початку 2000-их знайти її було надзвичайно важко. Цілковито випадково познайомилися з тодішньою директоркою бібліотеки Тернопільської державної медичної академії (нині – ТНМУ) Наталею Юрївною Григор'євою. Вона сказала, що в читальній залі є вакантне місце й запропонувала мені спробувати. Я погодилася. Книжки любила завжди, з раннього дитинства. Тоді не було інтернету, гаджетів, ми багато читали, ходили в бібліотеку. Тож я уявляла, що це таке – робота бібліотекарки. Прийшла, спробувала – й залишилася. Зрозуміла, що можу та хочу тут працювати.

– Пригадуєте ваш перший день роботи в бібліотеці нашого вишу? Як він залишив враження?

– Уже минуло багато часу, тож саме перший день згадати, на жаль, не зможу. Але загалом пригадую, які вирували думки й почуття. Це був вересень 2000-ого, початок навчального року. Читальна зала тоді розташовувалася на першому поверсі морфологічного корпусу. Перше враження: дуже багато студентів і надто багато книжок. Основна думка – як з тим усім дати раду? Але поступово впо-

ралася. Спочатку всі мені допомагали, підказували, поступово вивчала фонд, з часом вникла в роботу.

– Які особисті якості та професійні навички ви набули, працюючи тут?

– Бібліотека – це робота з інформацією: з книжками, фондом, документами. Надзвичайно важливо, щоб усе тут було на своєму місці. Для цього потрібні зосередженість та уважність. Не можна взяти книжку й поставити її потім будь-де. Оскільки постійно працюємо з людьми, то повинна бути емоційна витримка, адже ситуації трапляються різні. Тож треба бути стриманим, делікатним. І обов'язково – посидючим. Адже дуже часто наша робота монотонна:

– Яка специфіка роботи в читальній залі?

– Специфіка роботи нашої читальної зали, як і бібліотеки загалом, – інформаційне забезпечення навчального та наукового процесу в університеті, надання доступу до всіх видів найновішої інформації з питань медицини та біології. І ми з цим успішно вміємо впоратися. Наші користувачі можуть працювати із сучасними закордонними та українськими підручниками, кращими світовими науковими базами даних, найновішими монографіями, періодикою тощо. На відміну від абонементу, книги в читальній залі не видають додому. Варто також зазначити графік роботи нашої читальної зали. Він складений так, щоб

вишу. Є також можливість працювати з найкращими світовими базами даних з питань медицини та біології в мережі інтернет. У нас чудове інформаційне забезпечення! Лише зараз, під час повномасштабної війни, через об'єктивні причини не закуповуємо нові видання для нашої бібліотеки. Зазвичай же працівники інших книгозбірень нам просто заздять, адже більше ніде не виділяють стільки коштів на поповнення та оновлення бібліотечного фонду, як у нашому виші. Ми вдячні за таке розуміння й увагу до бібліотеки нашої адміністрації й, звичайно, ректору Михайлові Михайловичу Корді. Якщо б наші полиці заповнювала застаріла література, то ми б не мали чим приваблювати користувачів.

Окрім того, в нашій залі дуже комфортно працювати. Наші пухляки студенти взагалі обожнюють! Люблять сидіти там групами. Можуть вийти у буфет, що є в нас на першому поверсі, там поспілкуватися. Потім повертаються сюди й продовжують вчитися. Тож наші користувачі, мабуть, самі й створюють цю особливу атмосферу. Адже наші студенти – особливі. Майбутні медики, вони добре знають, що лікарю потрібно вчитися щодня. Якщо одного дня щось пропустиш, то наступного буде вже інший матеріал, а попередній залишиться прогалиною. Сюди не приходять ті, хто не хоче вчитися. А ті, хто хоче, тут є майже щодня. Такі наші студенти! Ми підтримуємо їх, як можемо. Рада, що в нас у читальній залі сформувалася чудова команда – фахова та згуртована. Дякуємо директорці нашої бібліотеки Олені Ярославівні Проців за те, що вірить у нас, підтримує та мотивує.

– Розкажіть про ваш колектив. Хто з вас на якому напрямку зосереджений?

– У нас справді зібрався прекрасний колектив – Тетяна Степанівна Майовецька, Леся Олександрівна Даценко, Ірина Іванівна Сташин і я. Для кожної з нас читальна зала стала другою домівкою, ми любимо свою роботу й ставимося до неї відповідально. Працюємо злагоджено, командою. Виконуємо всю роботу спільно, доповнюючи одна одну. Насамперед маємо фонд, з яким працюємо безпосередньо – оперативно та якісно обслуговуємо користувачів, видаємо потрібні документи. Популяризуємо також наш фонд, для цього організуємо виставки, презентації, відеопрезентації на YouTube-каналі бібліотеки. Це справді командна праця: в когось з'являється ідея, інші її доповнюють, потім разом втілюємо в життя. Прагнемо, щоб наша читальна зала жила, щоб тут відбувалися і вечори, і зустрічі, і презентації, і книжкові виставки, і майстер-класи, і тренінги...



кожну книжку, кожен документ треба взяти в руки, внести інформацію про них у базу даних. Для цього потрібні і терпіння, і посидючість, і уважність, і звичайно, знання, щоб ту книжку правильно описати. Гадаю, всі ці риси притаманні моєму характерові, адже більш імпульсивна людина хтозна чи могла б це виконувати. А ось набути мені вдалося організаційських здібностей. Принаймні про це мені кажуть колеги (усміхається). Разом з ними шукаємо різні цікаві ідеї, втілюємо їх у життя, активно залучаємо до наших заходів студентів. Тішимося, що в нашій читальній залі завждилюдно, що вона жива. Мені доводилося бути в читальних залах бібліотек інших вишів, де під час навчального процесу працюють 2-3 студенти. Незважаючи на сучасне технічне оснащення тих залів, студентів там немає. В нас же студенти є завжди! Багато студентів! Якби їм не нагадували о 20:45, що треба закінчувати роботу, бо бібліотеку зачиняють, вони, напевно, сиділи б тут всю ніч.

– Назвіть три епітети, що характеризують нашу читальну залу.

– Це важко. Тому що три – надто мало (усміхається). Сучасна, світла, комфортна, доброзичлива, атмосферна, практична, затишна... Можна продовжувати довго. Найголовніше – її люблять наші відвідувачі. І працівники, звісно, також.

– Що з проведених заходів особисто для вас найбільш пам'ятне?

– Насамперед запам'ятовується не безпосереднє проведення заходу, а підготовка до нього: поява ідеї, створення сценарію, добір декорацій. Найбільше, напевно, запам'яталася зустріч з нашим проректором з наукової роботи, професором Іваном Миколайовичем Кліщем, приурочена 80-річчю створення УПА. Батько Івана Миколайовича був повстанцем і написав книгу спогадів, яку ми репрезентували товариству. Залучили до проведення заходу студентів. Як декорацію з'явилася думка зробити криївку. Але ж як відтворити криївку в читальній залі? Та раптом хтось сказав, що в нього на горіщі є ось така річ, хтось додав – а в мене є те й те, ще хтось згадав, що у селі у сусіда ще щось має бути. Швиденько все позносили. Вдалося організувати дуже теплий зворушливий вечір, відтворити атмосферу часів діяльності УПА, переплести її із сьогоденням. Ще запам'ятався дуже душевний захід, який організував наш інформаційно-бібліографічний відділ під керівництвом Наталі Петрівни Водюк, – українські вечорниці для факультету іноземних студентів. Було так приємно, коли наступного дня студенти приходили задоволені, з щирими усмішками й словами: «Який смачний узвар пив учора» (усміхається). Пробували і узвар, і кутю. Самі ліпили вареники. Тут у нас стояла електроплитка, на якій ми ці вареники варили. Нашим студентам-іноземцям дуже сподобалося. Захід видався колоритний, теплий, домашній.

Насправді кожен захід залишає по собі слід, певні емоції. Люблять наші студенти й різноманітні майстер-класи, зокрема, з величезним захопленням виготовляли і ялинкові прикраси, і пасхальні яйця. Дуже часто студенти самі приходять зі своїми ідеями. Ми стараємося підтримати їх максимально: надати і приміщення, і допомогу, яку лише можемо. Завжди раді підхопити ініціативу студентів, тож чекаємо їх з новими задумками.

– Які маєте плани на найближчий період?

– Найближчий період – вересень, початок навчального року і наше професійне свято. У нас вже встановилася традиція до Всеукраїнського дня бібліотек проводити Декаду відчинених дверей, у рамках якої завжди організуємо зустрічі з неординарними особистостями, тематичні презентації, виставки. Тож обіцяємо, що цього року також буде цікаво.

– Які бібліотечні лайфхаки для успішного навчання порекомендуєте нашим студентам?

– Тут не треба особливо мудрувати та вигадувати. У нашій бібліотеці й, зокрема в читальній залі, створені всі умови для навчання. Потрібно просто прийти. Оце і весь лайфхак: приходь, зосереджуйся та вчися.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

ДАРІЯ ТАРАН: «КОЛИ ПОБАЧИЛА СВОЄ ІМ'Я СЕРЕД ФІНАЛІСТІВ, ПЛАКАЛА ВІД ЩАСТЯ»

«Танці для мене – це повітря. Моє життя без танців просто не може існувати!» – ділилася сокровеним понад рік тому тоді ще першокурсниця, а нині вже студентка третього курсу медфакультету Дарія Таран. У конкурсі «Студент 2022 ТНМУ» Дарія стала кращою в номінації «За вагомі досягнення у спорті» – вже вдруге! Торік вона здобула такі перемоги: міжнародні змагання «Grand Prix Disco-2022» в Києві (1 місце, 3x2 місце, 4 місце), «Open Poland-2022» (1 місце, 2 місце), «IDO European Disco Dance and Disco Freestyle Championships-2022» (Чемпіонат Європи 2022 року) в Чехії (3 місце й титул II-ої віце-чемпіонки Європи), «Warsaw Dance Champs» міжнародні змагання в Польщі (1 місце, 2 місце, 3 місце, 2x4 місце, 5 місце), Чемпіонат України «XII Ukrainian Dance Olympiad» (3x1 місце (три титули чемпіонки України 2022 року в різних номінаціях), 2 місце і титул віце-чемпіонки України-2022, 3 місце й титул бронзової чемпіонки України-2022).

– Даріє, торік ми вже спілкувалися з вами як з переможницею конкурсу «Студент 2021 ТНМУ». І ось відзнаку нашого університету за досягнення у спорті ви отримали другий рік поспіль. Як сприйняли цю нагороду та що вона для вас означає?

– Це було для мене досить неочікувано. Пригадую, як після першого нагородження я підійшла до керівниці Центру виховної роботи та культурного розвитку ТНМУ Марти Ігорівни Руденко й поцікавилася, чи можна подати заяву на участь у конкурсі наступного року. Вона відповіла, що так, можна, але таких прецедентів, щоб одна людина виграла двічі, ще не було. Тому отримати перемогу було справді несподівано та дуже приємно. Для мене це означало, що у спорті в медичному університеті наразі я все-таки найкраща (усміхається).

– Упродовж 2022 року в тричі стали чемпіонкою України зі спортивних танців, а також мали різні досягнення в європейських змаганнях. Як з отриманих торік нагород стала особисто для вас найвагомішою?

– З початком повномасштабної війни проводити змагання на всеукраїнському рівні було, по суті, неможливо. Єдине, що відбулося, – Чемпіонат України, який завжди проводять у грудні саме в Тернополі. Ці змагання дуже важливі, адже на основі їх

результатів формують збірну України. Ми зазвичай готуємося до них дуже серйозно, тому стати тричі чемпіонкою України в різних дисциплінах було для мене не так приємно, як довгоочікувано.

Замість інших українських змагань (а це – рейтингові змагання, фестивалі, кубки) в нас упродовж минулого року тричі відбулися змагання в Польщі, найперші з них – у червні. Їздили також на фестиваль до Швеції. До слова, наполовину за кошти шведів, які організували збір, аби українці мали можливість змагатися на міжнародному рівні.

Найважливіші змагання – Чемпіонат Європи відбувся торік наприкінці червня. Для мене це були особливі змагання, адже я вперше потрапила на таких змаганнях у фінал і посіла там третє місце, завоювавши звання другої віце-чемпіонки Європи. Це дало мені великий поштовх до того, що я можу гідно представляти нашу Україну на міжнародних змаганнях.

– 2023-й також видався для вас насичений? Де побували? В яких змаганнях брали участь?

– Розпочався цей рік для мене не найкращим чином, адже на фестивалі у Швеції я отримала дуже серйозну травму коліна. Лікарі сказали, що якщо хочу продовжувати танцювати, маю цілковито забути про змагання бодай на 3-4 місяці. Втім, два місяці відновлювалася, а потім поїхала на змагання до Варшави. Попри все, дуже хотіла побувати там. Виступала із «замороженою», бандажем і знеболювальними ін'єкціями. І не даремно, адже здобула перше місце в категорії арт-імпровізація.

22-25 червня в Чехії відбувся Чемпіонат світу. Серед 111 учасників у соло я отримала 24 місце. Це наразі мій найвищий результат на світовому рівні. І ще в одному соло – в диско-фрістайлі, який відрізняється від звичайного диско тим, що тут присутні елементи акробатики, з 20 учасників я стала п'ятою. Це був мій перший світовий фінал, тож емоції просто зашкалювали. Коли побачила своє ім'я у списку фіналістів, зовні хоча й була стриманою, та всередині просто плакала від щастя.

– Як сприймають нині на європейських та міжнародних

змаганнях представників України?

– На початку повномасштабного вторгнення навіть було складно гадати про якісь танці. Лише від думки про те, що я тут ходитиму на тренування, а там люди воюють і гинуть, було морально важко. Але з часом наш тренер сказав, що наше завдання – відстоювати інтереси України у спорті, на своєму рівні доводити, що ми українці – сильна нація й нас ніхто не здолає. І ось це дозволило продовжити тренування та повернутися у форму.

змію, що, зважаючи на власні фінансові можливості та навчання в університеті, цілковито приділити увагу лише спортивним танцям не зможу, тож принаймні намагаюся максимально підвищувати свій танцювальний рівень. Та все ж якщо мовити про мрію, то вибороти медаль Чемпіонату світу хотілося б.

– Ваш графік тепер, як і торік, розписаний щохвилино?

– Нині можна сказати, що він розписаний щосекундно. Щоб забезпечити своє проживання в Тернополі (Дарія із Черкас – ред.), фінансування в танцях, адже моїй мамі одній дуже складно, я вирішила, що мені потрібно теж щось робити. Тож з березня цього року почала працювати, тому тепер мій графік дуже щільний. Влаштувалася викладачем англійської мови в приватній школі. На щастя, так співпало, що в мене учні старші, в яких є своя праця. Після закінчення навчання в університеті я забігала додому на кілька хвилин, щоб переодягнутися та перекусити, а потім на роботу. Словом, робота «вписалася» в мій графіком ідеально. Чому англійська? Я навчалася в школі з поглибленим вивченням англійської мови, водночас упродовж 5-11 класів відвідувала схожі курси, де тепер працюю. Крім того,

практика англійської мови за кордоном під час участі у змаганнях мені теж дуже допомогла в її удосконаленні. Тож цілком можу поділитися своїми знаннями з іншими.

– Який медичний напрямок, на вашу думку, найкраще доповнюватиме ваше захоплення танцями? Чи вже визначилися зі спеціальністю?

– Наразі у нас ще не почалися клінічні спеціальності, які б допомогли остаточно вирішити, ким буду. Втім, попередньо хотілося б стати лікаркою-педіатрицею. Якщо раптом мені все ж не «зайде» педіатрія, хоча я дуже люблю дітей, планую бути реабілітологом, спортивною лікаркою, адже знаю, як це важливо – відновлюватися спортсменам після травм. Насамперед це дуже важко психологічно. І загалом реабілітація – дуже важливий процес, особливо зараз під час війни, коли кожному нашому воїну необхідне відновлення. Це завжди дуже потрібний напрямок. Вважаю, що в поєднанні з фаховими танцями реабілітологія для мене – дуже вдала комбінація.

– Як сприймають ваші успіхи у спорті одногрупники та викладачі? Від тих, хто вас оточує, відчуваєте підтримку чи трапляється й якийсь негативне ставлення, скажімо, заздрощі?

– Загалом люди мене підтримують. Деякі викладачі дуже цікавилися, впізнавали мене на заняттях після минулої публікації в «Медичній академії» (усміхається). Та водночас є також одногрупники й викладачі, які не поділяють мого захоплення танцями, адже вважають, що потрібно віддавати весь свій час лише навчанню. Ймовірно, в когось є й заздрощі, адже танці додають мені балів у рейтингу. Ставлюся до цього спокійно, бо ж людей, які мене розуміють, значно більше. Пригадую, на одному відпрацюванні, коли вже здала матеріал, викладач запитав, чому в мене так багато пропусків. Відповіла, що професійно займаюся спортом, їздила на змагання. Викладач почав розпитувати та дуже зацікавився, сказав, що, можливо, віддасть свою дитину на танці. Була приємно вражена такою реакцією.

Переконана: якщо людина вміє робити гарно дві речі, вміє це поєднувати, не шкодить ні одному, ні іншому, то чому вона має себе обмежувати та обирати щось одне? Моє навчання від танців не страждає. Я вивчаю ретельно всі матеріали. Так, доводиться часто пропускати заняття й, можливо, я щось не почую наживо, але на відпрацюванні зазвичай отримую гарні оцінки. Все, що є в підручнику, можна вивчити. Проблема може виникнути лише в тому, що я пропускаю певні практичні навички. Але оскільки моя мама працює в лікарні, я мала можливість упродовж літа побувати там і побачити всі практичні навички, що ми вивчали за минулий навчальний рік.

– Якщо з'являється вільна хвилинка, чому зазвичай її присвячуєте?

– Присвячую її винятково сну (сміється). Стараюся просто виспатися та набратися енергії.

– Найбільший скарб у спорті, зрозуміло, – золота медаль. Що для вас є найбільшим скарбом у житті?

– Нині мій найбільший скарб – моя сім'я, моя мама Оксана, яка мене завжди в усьому підтримує. Я їй дуже вдячна за те, що мене виховала такою, якою я є, за те, що мене підтримувала з дитинства. Для мене мама – найцінніша.

Які скарби хотіла б ще здобути впродовж життя? Як, мабуть, і кожна людина: мати успішну кар'єру, кохати та бути коханою, створити сім'ю, здійснювати власні мрії. Та зараз нам усім насамперед потрібна наша Перемога, а далі, вірю, все у нас обов'язково буде.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА



Біля кабінету декана медичного факультету ТНМУ – людно. Щойно розпочався новий навчальний рік, отож у студентів безліч запитань. І на всі потрібно дати ґрунтовну відповідь. Наші кореспонденти теж підготували запитання. Чи важко бути керівником найбільшого в нашому університеті факультету, які секрети комунікації з нинішньою молоддю, як вдається поєднувати адміністративну роботу з науковою? На ці та багато інших запитань люб'язно погодився дати відповідь декан медичного факультету ТНМУ, професор Петро Лихацький у нашій «Вітальні».

«СТОСУНКИ МІЖ ДЕКАНОМ І СТУДЕНТАМИ СТАЛИ ЗНАЧНО ДЕМОКРАТИЧНІШІ»

– Петре Григоровичу, відчинила двері вашого кабінету й чомусь згадала свої студентські роки, коли на прийом до декана потрапляли хіба через якусь провину...

– Та й коли я був студентом, ми зрідка заходили до деканату, тим більше, на зустріч з деканом, очевидно, потреби такої не було. Але часи змінюються й наші студенти навідуються частенько – з якоюсь пропозицією, чи щоб розв'язати назрілу проблему. Вони люблять комунікувати, а я завжди відкритий до студентської аудиторії. Щоправда, для цього є визначені години прийому – з 15:30 кожен, хто

воно вкладається в рамки освітнього процесу. Скажімо, побачили, що за кордоном їхні колеги вільно відвідують лекції, то чому б і у нас таке не запровадити? Або прийшли якось з проханням змінити графік занять. Довелося пояснювати, що приміщень не вистачає, а ще COVID-19 та повномасштабне вторгнення внесли свої корективи. Втім, ми завжди раді студентству, вважаю, що й так має бути. Пригадую, якось у мене була зустріч зі студентами щодо вибіркових дисциплін за освітньо-професійними програмами, йшлося про те, що 25 відсотків дисциплін вони можуть обрати самостійно. За кілька днів опісля приходять до мене студент і каже: на зустрічі ви говорили, що ми можемо вносити свої пропозиції. І простягає мені списаний від руки чотири аркуші формату А-4, де в деталях зазначено, що, на його по-



Під час «Конкурсу професій». (Зліва направо) доцентки Ольга СОПЕЛЬ, Ірина СМАЧИЛО, Анна МИКОЛЕНКО, професор Петро ЛИХАЦЬКИЙ, доцентка Світлана КУЧЕР (2019 р.)

бажає, чи це працівник університету, чи студент може потрапити до мого кабінету. Якщо справа в межах моєї компетенції, то я завжди намагаюся допомогти, вирішити, підказати, як краще діяти в певній ситуації.

– Студенти звертаються з особистими проблемами?

– З усілякими, на кшталт надання академічної відпустки чи відтермінування оплати за навчання, але трапляються й «глобальніші». Треба розуміти, що це не ті студенти, якими ми були свого часу. Стосунки між деканом і студентами стали значно демократичніші, отож вони частенько навідуються з розмаїтими питаннями, пропозиціями, іноді не завжди й слушними, але зайти, запитати, переконатися, що це й справді так, для них не проблема. Нинішні студенти добре знають власні права, але не завжди дотримуються своїх обов'язків, у них є власне бачення, і це добре, хоча не завжди

гляд, треба змінити в навчально-освітньому процесі. Звісно, відсотків з вісімдесят там було не зовсім коректних пропозицій, але решта – доволі сміливі та конструктивні ідеї. Знаєте, це так, як у тій склянці, яку хтось вважає наполовину наповненою, а хтось наполовину порожньою. У мене вона завжди наповнена, бо я сприймаю таких студентів з позитивом, це свідчення того, що на фініші матимемо мислячого лікаря, відвертого, не боязкого, зі своєю життєвою та професійною позицією, це саме те, до чого й прагнемо. Часто самі йдемо до студентського товариства й ведемо активну комунікацію, аби знати його запити та вчасно доносити їх до керівництва університету, тобто зворотній зв'язок працює й дуже позитивно.

Розпочався новий навчальний рік і ми плануємо вже найближчим часом організувати зустріч зі студентами в активній

Професор Петро ЛИХАЦЬКИЙ:



на цій посаді, вони фахові та компетентні в багатьох питаннях, тому я й нині не боюся визнати, що довелося багато вчитися, дослухатися їхніх порад. Вони стали моєю правою рукою. Взагалі живу за таким принципом, що коли щось не знаєш, то не соромно запитати, навіть якщо це твої підлеглі. Ми й сьогодні часто разом вирішуємо назрілі питання, бо, вважаю, що це колективна робота.

– Але ж усі члени вашого колективу – жінки, а з ними ой, як нелегко...

– Треба зауважити, що це ті жінки, які мене підтримали, коли я

зали, розповісти про зміни в навчальному процесі, почути їхню точку зору, спільно обговорити питання, які їх цікавлять, почути пропозиції, аби згодом найбільш конструктивні втілити в життя.

«КОЛИ ЩОСЬ НЕ ЗНАЄШ, ТО НЕ СОРОМНО ЗАПИТАТИ, НАВІТЬ ЯКЩО ЦЕ ТВОЇ ПІДЛЕГЛІ»

– Пригадуєте часи, коли вас щойно призначили на цю посаду? Що було найважче? З якими перешкодами довелося зіткнутися?

– Якщо хтось скаже, що труднощів немає, не вірте, бо вони завжди є, особливо в адміністративній роботі. Коли мені запропонували цю посаду, то я погодився не одразу, бо розумів, які сподівання на мене покладають, але чи зможу їх виправдати? Найбільше непокоїло те, що всі мої попередники були клініцистами, а в мене освіта – «хімік-біолог». Отож, коли ректор озвучив мені цю пропозицію, то я відповів, що спробую, а якщо не вдасться, то повернуся на свою кафедру, на що Михайло Михайлович зауважив: «Та й я на ректора не вчився, але ж колектив довірив мені цю посаду. Все приходиться з досвідом!».

Деякий час я був заступником декана фармацевтичного факультету, отож дещо знав цю роботу. Мав також досвід керівника навчального відділу. Але одна справа фармфакультет, де всього 500 здобувачів вищої освіти, та медичний, де понад три тисячі студентів. Утім, мені надто пощастило з колективом. У моїх заступників чималий досвід

щойно обійняв посаду декана. Певна річ, що в колективі трапляються різні трафунки, це ж живий організм, в когось емоції через край, комусь вже та негайно потрібно отримати відповідь, тим більше – часи зараз важкі, стресові. Зрозуміло, як непросто працювати з людьми, бо коли йдеш на певні поступки, то часто вмикається людський чинник і працівник сприймає вже це, як належне і навіть може маніпулювати тобою. Тому намагаюся знайти ту золоту середину, коли проговорюють ситуацію, домовляються. Люддяність – це те, на чому вбудовуються будь-які стосунки, в тому числі й професійні. Це моє правило по життю.

Узагалі, вважаю, що завжди найбільша відповідальність лежить на керівникові. Він має дослухатися до колективу, враховувати його думку, бути підтримкою, тоді все буде гаразд. Як кажуть мої колеги,

так приходимо до спільного рішення.

– Наразі ви і керівник, і викладач, і науковець. Це те, про що мріяли?

– Коли навчався в Тернопільському педагогічному університеті, то, зізнаюся, вчительське ремесло не дуже приваблювало, орієнтувався на працю в науково-дослідному інституті або ж інших сферах, дотичних до хімії, біології. Нині ж уже не уявляю свого життя без студентів, викладаю для них біологічну хімію, переважно для медичного факультету. Студенти вважають цю дисципліну важкуватою для сприймання. Можливо, через те, що й справді, тут не обходиться без витіюватих формул, знання складних біохімічних процесів, але вже на останніх курсах, коли вони вивчають клінічні дисципліни, приходять усвідомлення, що це саме та наука, яка веде до розуміння основних процесів і механізмів в людському організмі за норми та патології. І якщо студент добре знає, чому та як відбуваються певні біохімічні процеси, то він з легкістю розкладе по полочках ту хворобу, з якою в майбутньому йому доведеться боротися. Цього й прагну досягнути на своїх заняттях. Але формулами та складними хімічними рівняннями студентів не обтяжую.

– Від кого у вас любов до цієї науки?

– Біологічну хімію ми вивчали на останніх курсах університету. Як вона мене зацікавила? Як часто трапляється, через те, що з'являються викладачі, які вміють донести свій предмет, зацікавити та залюбити в свою дисципліну. Для мене такими людьми стали професорки ТНПУ Людмила Михайлівна Ро-



Петро ЛИХАЦЬКИЙ зі студентами-менторами ТНМУ (2020 р.)

вони не бояться отримати якісь зауваження, але дуже бояться мене підвести. Я також намагаюся жити за цим правилом та йти в унісон зі своїм колективом, бо ми одна команда. Якщо в нас є складні, незрозумілі питання, то ми завжди збираємося та обговорюємо, бо, як кажуть, одна голова добре, а кілька все-таки краще. Кожний висловлює власну точку зору й

манишин та Оксана Борисівна Столяр, вони могли доступно пояснити доволі складний матеріал. Якщо навіть ми чогось й не розуміли, то були наукові гуртки, де можна було глибніше вивчати біохімічні процеси та ґрунтовніше опрацювати те, що важко давалося. Але тоді й гадки не мав, що міне якихось десять років і я теж буду працювати у вищій школі, навчатиму студентів.

«ЛЮДЯНІСТЬ – ЦЕ ТЕ, НА ЧОМУ ВИБУДОВУЮТЬСЯ БУДЬ-ЯКІ СТОСУНКИ, В ТОМУ ЧИСЛІ Й ПРОФЕСІЙНІ»

Почалося ж усе з пропозиції Людмили Михайлівни Романишин. Якось на останній лекції вона запитала мене, чи знайшов вже собі роботу, якщо – ні, то є нагода спробувати попрацювати лаборантом у Тернопільському медичному університеті, де вона в той час працювала завідувачкою кафедри органічної хімії. Я не відмовився, навпаки, з радістю сприйняв це запрошення.

«ПРОСТІР ДЛЯ НАУКОВОЇ РОБОТИ – БЕЗМЕЖНИЙ»

– Але лаборантом ви попрацювали недовго...

– 2003 року, коли відбувалася презентація фармацевтичного факультету на одному з форумів в «Червоній калині» я познайомився з професорами Людмилою Степанівною Фірою та Іваном Миколайовичем Кліщем. І не гадав, що ця зустріч стане для мене в якомусь сенсі доленосною, бо саме тоді Людмила Степанівна й запропонувала мені зайнятися науковою працею. Звісно, мені це теж спадало на думку, й не раз, але



Професори Петро ЛИХАЦЬКИЙ (перший ліворуч), Людмила ФІРА (четверта ліворуч) Наталія ЗАЙЧКО (п'ята ліворуч) та делегати біохімічного з'їзду (Тернопіль 2020 р.)

ще поставити ту чи іншу методику, тобто ділилася своїми знаннями, не шкодуючи власного часу. Це дуже цінно, бо наразі, коли в мене вже є свої дисертації, я часто пригадую ці моменти й розумію, наскільки важлива для молодого науковця ця вмільна методологічна робота наставника.

– Ви пройшли вже можливі щаблі наукового зростання – захистили кандидатську, докторську дисертації, а чого б хотіли ще досягти?

боти, над якою працює практикуюча лікарка, яка навчається в нашому університеті в аспірантурі. Взагалі наукова робота – це така пристрасть, яка захоплює тебе цілком, але її доволі непросто поєднувати, скажімо, з адмініструванням. Утім, коли студентство йде на канікули та я маю більше вільного часу, то з головою поринаю в роботу в нашій науково-дослідній лабораторії, там мені відкривається друге дихання. Наукова робота так захоплює, що забуваєш про все й навіть той неспокій, який сьогодні на душі в кожного з нас, дещо пригальмовується.

«СТУДЕНТСТВО ПРОЯВИЛО ТА ПОКАЗАЛО ВСІ СВОЇ НАЙКРАЩІ ЯКОСТІ»

– До слова, як ви пережили перші дні повномасштабного вторгнення?

– О четвертій ранку нашу родину розбудив дзвінок від родичів батька, він родом з Києва, й вони повідомляли, що чують обстріли над столицею. Звісно, був розпач, важко вірилося в повномасштабну війну, я запросив рідню до Тернополя. Пригадую перші дні, коли

створювали місцеві центри територіальної оборони, ще не було чіткого уявлення, як діяти в такій ситуації, але кожен намагався бути чимось корисним. Після роботи в деканаті, ввечері, я збирав якісь речі, варив каву, чай, купував лікарські засоби, їздив околицями міста, відвідував блокпости та запитував, чим можна допомогти. Це найменше, що я міг зробити в такій ситуації. Згодом нас побільшало й ми вже групою їздили та допомагали тим хлопцям, що вступили до лав територіальної оборони.

– Як вплинула велика війна на нашу молодь?

– Студентство продемонструвало всі свої найкращі якості. Я пригадую, як вже на другий чи третій день весь вестибюль адміністративного корпусу був заставлений предметами першої

Збройних сил України, Лука Лехновський та Катерина Островерха, студенти 4 курсу, Ольга Олішевська, студентка третього курсу, військовий парамедик, Марія Марченко-Олекесин, мігістр за спеціальністю «фізична терапія», наразі теж у найгарячіших точках України рятує наших бійців. Студент четвертого курсу Артем Цап служить у лавах Збройних Сил України, Боцюк Софія, студентка 5 курсу, яка зараз теж на передовій, надає меддопомогу як парамедик. Ми на постійному зв'язку з ними. Якщо потрібна допомога, оголошуємо збір коштів на певні потреби, наприклад, упродовж минулого року неодноразово закуповували дрони. Цьогоріч випускники вирішили не купувати подарунок для університету, як це зазвичай практикувалося, а придбали авто-



Нагорода від військових і волонтерів. (Зліва направо) волонтерка Оксана БОГАЧ, полковник Василь КОГУТ, професор Петро ЛИХАЦЬКИЙ, волонтери Любов КУЗІВ та Ольга ШУМАДА (2023 р.)

необхідності, засобами гігієни, ліками, продуктами харчування й це ще до того, як до нас почала надходити гуманітарна допомога від закордонних партнерів. Багато з них працювали в гуманітарних хабах міста – плели сітки, ліпили вареники, збирали теплі речі для військових. Чимало залишили навчання та стали бойовими медиками, як от Юрій Череватий, який зараз вже на 6 курсі, з перших днів у

мобіль та розвідувальний дрон для військових частин, в яких служать наші студенти. Знаєте, молодь активно спілкується між собою і коли надходить звістка з фронту, що потрібно чи дрон, чи тепловізор, тощо, то вони приходять в деканат і ми вже спільно оголошуємо в усьому університеті певні акції. Ось такі в нас студенти! Саме їм доведеться будувати оновлену та очищену від рашистської нечисті Україну. Я не маю жодних сумнівів, що це буде нова генерація людей, які продемонстрували не словом, а ділом свою любов до Батьківщини та відстоюють її в нерівній боротьбі з найлютішим ворогом – рашизмом.

– Про що зараз мріється?

– Дуже хочу, щоб війна на решті завершилася нашою Перемогою, скільки сил на це вже покладено, скільки найкращих наших синів віддали за це своє молоде життя. Українці продемонстрували всьому світові, що наша нація нескорена, бо в ній живе дух свободи, вольності. Україна заслуговує на найкраще життя її мешканців у мирі та процвітанні.

Лариса ЛУКАЩУК



Петро ЛИХАЦЬКИЙ (у центрі) з випускниками-медиками (2020 р.)

не наважувався підійти до когось з професорів і розпочати таку розмову. А тут, здавалося, сама доля дає мені такий шанс. Щоправда, скористався ним дещо згодом, бо напрямок, яким займалася Людмила Степанівна, для мене був новим і незнайомим. Спочатку я проштудював літературу та з'ясував, що токсикологія – це доволі перспективна й цікава наука. Згодом відчув, що ніколи не варто відмовлятися від можливості спробувати щось нове! Це дає не лише свіжі емоції, а й впевненість, внутрішню свободу, віру у власні сили, що немаловажно для науковця. Пригадалося, як разом ще з чотирма дисертантами ми вперше зайшли до віварію, до цього я ніколи не працював з експериментальними тваринами. Спочатку навіть трохи лячно було, але розумів, що це потрібно для наукової роботи, тому треба інколи й пересилити себе. Людмила Степанівна кожного разу була присутня на виведенні тварин з експерименту, пояснювала нам, як кра-

– Простір для наукової роботи – безмежний, це робота зі студентами, які хочуть більш глибоко вивчати біохімічні науки, займаються в наукових гуртках, працюють над темами, які потім представляють на наукових студентських форумах. І звичайно, праця над вибудовою своєї наукової школи. Який науковець про це не мріє? Рух у цьому напрямку зараз задають такі цілком реальні речі, як умови до науково-педагогічної діяльності, це коли повинен відповідати вимогам науково-педагогічного працівника. Ці ліцензійні умови вимагають наукових публікацій у фахових українських виданнях і таких науково-метричних базах, наприклад, як Scopus. А це також доволі не проста ділянка роботи, як і праця з аспірантами, докторантами. Наразі під моїм керівництвом захищена одна дисертаційна робота на здобуття наукового ступеня PhD доктора філософії за напрямом «біологія та біохімія», я є консультантом ще однієї дисертаційної ро-



Петро ЛИХАЦЬКИЙ на зустрічі з одногрупниками через експурс 20 років (2022 р.)

ЧВЕРТЬ СТОЛІТТЯ В ЦАРИНІ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ МЕДИЦИНИ

Кафедра медичної реабілітації незабаром відзначить 25-ліття з часу заснування. Всі науковці, які долучилися та впродовж багатьох років працювали тут, стверджують, що шлях становлення її розвитку був складним, але водночас й цікавим. Складність полягала в тому, що ці процеси припали на часи реформування охорони здоров'я України, розбудови системи відновного лікування та програм підготовки фахівців. Цікавість була зумовлена новизною й постійним розвитком теми реабілітації.

Свою історію кафедра медичної реабілітації розпочала 1999 року, коли у січні організували курс медичної реабілітації при кафедрі терапії ФПО. Серед її засновників – тоді ще доцентка, а нині вже професорка Тетяна Григорівна Бакалюк, яка, власне, й сформувалася та зростала на цій кафедрі як науковиця, та виплекала не одне покоління студентів. Ось як вона пригадує перші кроки становлення: «Якось викликав мене тодішній ректор Леонід Якімо-

розуміла, що, очевидно, не виявилось тих, хто бажав викладати цей курс, адже навчання мало відбуватися за межами Тернополя, та й матеріалів з реабілітації на той час було обмаль. Але зваживши всі «за» та «проти», погодилася на цю пропозицію, про що жодного разу не пошкодувала».

Так 1999 року вперше в Україні був створений курс медичної реабілітації при кафедрі терапії ФПО ще тоді Тернопільської державної медичної академії ім. Івана Горбачевського, який очолив головний лікар санаторію «Медобори» Василь Іванович Мартинюк. На курсі працювало ще двоє асистентів – Андрій Олександрович Голяченко та Олександр Михайлович Лаврінченко. Це був нелегкий період, каже Тетяна Бакалюк, адже потрібно було все створювати з нуля. Рятувало те, що в Україні санаторно-курортний етап реабілітації був розвинутий найкраще, у санаторії було необхідне обладнання, методика, тому й почали ми викладати медичну реабілітацію у санаторних умо-



1999 року в нашому виші був уперше в Україні створений курс медичної реабілітації. (Зліва направо) Василь МАРТИНЮК, Тетяна БАКАЛЮК, Олександр ЛАВРІНЧЕНКО, Андрій ГОЛЯЧЕНКО

го санаторного закладу України, де, крім традиційних методів лікування, застосовували й альтернативні методи відновного лікування, зокрема апітерапію, іпотерапію, болусотерапію, грудотерапію, інші. У санаторії повсякчас впроваджували нові методи реабілітації, зокрема, популярні в ті часи кінезіотерапію, нордичну ходьбу, пресотерапію, кріотерапію тощо. Головний лікар оздоровниці завжди вітав нові ідеї та сприяв їх втіленню. Наші викладачі стали членами Всеукраїнської асоціації фізіотерапевтів і курортологів та брали активну участь у проведенні конференцій. Упродовж десяти років у «Медоборах» організовували науково-практичні форуми, на яких лікарі з усієї України мали змогу продемонструвати власні досягнення з нетрадиційних методів лікування у санаторних умовах.

«Узагалі курс медичної реабілітації при кафедрі терапії ФПО тоді ще Тернопільської державної медичної академії ім. І.Я. Горбачевського був створений уперше в Україні, – продовжує розмову професор кафедри медичної реабілітації Андрій Голяченко. – Схожі кафедри – лікувальної фізкультури та спортивної медицини,

фізіотерапії діяли на базі інших вишів України й раніше, але саме медичної реабілітації як синтезу різних спеціальностей та наук – уперше. Спочатку й

тинюком В.І., Бакалюк Т.Г. та Килівником В.С. 2000 року. Рік по тому курс «виріс» у кафедрі медичної реабілітації, фізіотерапії та спортивної медицини, яку очолив професор Ігор Романович Мисула, таким чином об'єднавши основні дисципліни в реабілітації. Ми стали проводити заняття не лише у санаторії, але й у Тернопільській психоневрологічній лікарні, спортивному корпусі, значно збагатилася матеріально-технічна база, розширився перелік дисциплін, які входили до курсу медичної реабілітації. А далі ще більше – вперше в Україні в медичному виші розпочали підготовку спеціалістів з фізичної терапії та ерготерапії. Я разом з доцентом Володимиром Богдановичем Ковалем і доценткою Людмилою Олексіївною Вакуленко теж долучилися до цієї справи – підготували базисні документи, які фактично лягли в основу й дали шлях до підготовки таких фахівців саме в медичних вишах.

Реабілітація – процес комплексний. І зрозуміло, що тут треба долучати різнопрофільних фахівців. Окрім лікарів, у системі відновного лікування допомогу пацієнтам мають надавати фізичні терапевти та ерготерапевти. Підготовкою цих спеціалістів в Україні ще з 1990-х років почали займатися інститути фізкультури та факультети



Колектив кафедри медичної реабілітації та курортології (2002 р.)

вич Ковальчук і каже, що в університеті відкриватимуть новий курс – «Медична реабілітація» при кафедрі терапії ФПО. Розповів про перспективи та запитав, чи не хочу я спробувати себе в медичній реабілітації й стати завучкою курсу, який базуватиметься на кафедрі терапії ФПО. Звісно, дав мені час обдумати та запропонував поїхати з професором Євгеном Михайловичем Стародубом оглянути бази санаторію «Медобори», де планували проводити заняття з медичної реабілітації. Головний лікар і заступник з лікувальної роботи нас дуже привітно зустріли, провели екскурсію величезним санаторієм, з хорошим обладнанням та обіцяли допомагати й підтримувати в навчальному процесі. Звичайно, я

вах. Такий підхід виявився дуже прийнятним для студентів, бо ж більшість з них уперше побачила санаторій та дізналася, що таке санаторно-курортне лікування. Заняття відбувалися в лікувальному корпусі санаторію, де було сучасне обладнання. Науковці курсу медичної реабілітації на чолі з головним лікарем вдосконалили й впровадили у санаторно-курортне лікування багато нових методик, серед яких – синглетно-кисневу терапію, витяжіння суглобів і хребта, методи пунктурної фізіотерапії та ін. Лікарі-курсанти за напрямом «Фізіотерапія», лікарі-інтерни різних спеціальностей та студенти 6-го курсу медичного університету мали змогу ознайомитися з лікувальною базою найкращо-



Проведення заняття з медичної реабілітації (2012 р.)

для мене саме поняття реабілітації було як terra incognita. Перша систематизація моїх знань з реабілітації знайшла своє відображення в посібнику «Основи медичної реабілітації», яка вийшла у співавторстві з моїми колегами Мар-

фізичного виховання в педагогічних університетах. Але попри високий рівень теоретичних знань, проблемою в їх підготовці залишалася недостатня клінічна база в цих закладах та відповідно практична підготовка спеціалістів, безпосередня робота з пацієнтами. 2013 року Тернопільський державний медичний університет ім. Івана Горбачевського став першим серед вищих медичних навчальних закладів, що отримав ліцензію на підготовку фахівців з фізичної терапії та ерготерапії. Того ж року з кафедри медичної реабілітації та спортивної медицини на новостворену кафедру фізичної реабілітації, здоров'я людини і фізичного виховання «перейшли» дисципліни – лікувальна фізкультура, спортивна медицина, фізичне виховання. Відтак кафедра медичної реабілітації та спортивної медицини була перейменована в кафедру медичної реабілітації. (Продовження на стор. 9)



Колектив кафедри медичної реабілітації та спортивної медицини (2007 р.)

ЧВЕРТЬ СТОЛІТТЯ В ЦАРИНІ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ МЕДИЦИНИ

(Закінчення. Поч. на стор. 8)

З 2015 року вона розмістилася в Тернопільській міській комунальній лікарні №3, а її основною клінічною базою стало відділення реабілітації цієї лікарні. Впродовж багатьох років тут здобувають знання студенти медичного, стоматологічного факультетів, навчально-наукового інституту медсестринства, лікарі-інтерни різних спеціальностей та лікарі-курсанти. У грудні 2019 року в Україні була затверджена нова лікарська спеціальність «Лікар фізичної та реабілітаційної медицини». Розпочалася перепідготовка спеціалістів, насамперед зі спеціальностей «Неврологія», «Ортопедія і травматологія», «Терапія» та «Фізіотерапія», а ТНМУ ім. Івана Горбачевського став одним з перших університетів, який запровадив програму підготовки лікарів фізичної та реабілітаційної медицини».

Щодо основних наукових здобутків кафедри останніх років, то вперше науковці кафедри вивчили та дослідили поєднаний вплив фізіотерапевтичних методів і торфоболота на щільність кісткової тканини у хворих з остеохондрозом і поєднаним з остеопорозом. Розробили й впровадили нові способи лікування хворих з остеохондрозом та остеопорозом на основі застосування торфоболота, рефлексотерапії та низькоінтенсивних фізичних факторів (ультразвукової й магнітолазерної терапії). Довели ефективність використання мікрохвильової резонансної терапії за суглобової патології, досліджена щільність кісткової тканини у хворих на остеопороз під час лікування сірководневими ваннами та вивчили стан імунної системи у хворих на остеохондроз під впли-



Колектив кафедри медичної реабілітації (2013 р.)

вом санаторно-курортного лікування.

Вивчили також механізми порушень у серцево-судинній системі студентів за різних фізичних навантажень і розробили та запропонували комплекси фізичних вправ і навчально-тренувальні програми з фізичної терапії при різних захворюваннях. Продемонстрована ефективність занять фізичними вправами для покращення функціонального стану організму, розумової та фізичної працездатності.

Двадцять років очолює кафедру медичної реабілітації професор Ігор Романович Мисула. Своєю невичерпною енергією, любов'ю до науки він запалює і студентів, і викладачів.

«Гадаю, що 25-річчя кафедри, яке вже наближається, – це особлива дата для всіх наших науковців і працівників, – каже професор Ігор Мисула. – Урочистостей через війну, звісно, не буде, а от конференцію вже цього місяця проведемо. Навіть

попри пандемію, ми щорічно організовували науково-практичні конференції з міжнародною участю, щоб тримати руку на пульсі реабілітації не лише в Україні, але й Європі.

Трудовий шлях нашої кафедри розпочався 25 років тому, коли на кафедрі терапії ФПО запровадили курс медичної реабілітації. Нині кафедра медичної реабілітації є однією з провідних в університеті. За результатами всіх видів діяльності ми посіли друге місце серед інших кафедр університету, що свідчить про високу результативність роботи наших науковців. І коли мене іноді запитують, як вдалося досягти таких успіхів, то відповідаю, що важливо ще на початку шляху обрати прай-

оритети. Наші орієнтири базувалися на трьох складових – формування висококласних кадрів, навчально-методичної бази та матеріально-технічного забезпечення. Колись була популярною фраза: кадри вирішують усе. Гадаю, що вона не втратила своєї актуальності й донині, бо завдяки колективу науковців, які не втомлювалися і студентів навчати, і свій кваліфікаційний рівень по-всюкчас підвищувати, нам вдалося досягнути значних успіхів. Наразі науковий потенціал нашої кафедри – це сім високопрофесійних викладачів, зокрема, троє професорів, доцент і три аси-

стенти, кожен з яких є непересічною особистістю. Сподіваюся, до наступного ювілею в нас ще побільшає докторів наук, бо знаю, що дехто з викладачів уже готується до вищої сходинки свого професійного розвитку. І тоді ми, по суті, станемо єдиною кафедрою в університеті, де кількість докторів наук серед викладацького складу становитиме понад 50 відсотків.

Усі наші викладачі є висококваліфікованими фахівцями, талановитими науковцями та шляхетними людьми й це дуже цінно в нашій роботі. Щодо навчально-методичної бази, то треба зауважити, що тут у нас є також вагомий здобутки. Наші викладачі є співавторами понад 30 підручників і навчальних по-



Кафедра медичної реабілітації та спортивної медицини активно відпочиває (2011 р.)

сїбників та монографій. Навчання проводимо на медичному факультеті й факультеті післядипломної освіти, а досвід, який ми здобули під час створення навчально-методичних матеріалів та практичної діяльності, й створює можливість готувати висококваліфікованих спеціалістів.

Реабілітаційна медицина, якою вона нині є у світі, в Україні розпочала свій відлік лише останніми роками. Отож роботи в нас – невпрогорт. Ми розвиваємо фізичну та реабілітаційну медицину в країні, використовуючи сучасні, відомі у світі підходи, впроваджуючи нові освітні програми підготовки та перепідготовки фахівців. Протягом останніх семи років я очолюю науково-методичну комісію з охорони здоров'я та соціального забезпечення Міністерства освіти та науки України, є співавтором стандартів вищої освіти першого бакалаврського та другого магістерських рівнів за

спеціальністю «Фізична терапія та ерготерапія», а наші професори Андрій Олександрович Голяченко та Тетяна Григорівна Бакалюк, яка наразі очолює Тернопільський осередок Українського товариства фізичної та реабілітаційної медицини, впроваджують ці стандарти в практичну охорону здоров'я.

У нас доволі хороше матеріально-технічне забезпечення про яке подбав університет. Навчальну та лікувальну роботу провадимо на базі реабілітаційних закладів м. Тернополя – в міській комунальній лікарні №3, Центрі реабілітації для дітей з органічними ураженнями центральної нервової системи та вродженою патологією, Центрі реабілітації та розвитку дитини. Мають можливість студенти опанувати практичні навички в Петриківському пансіонаті для людей похилого віку. Така тісна співпраця з медичними закладами Тернополя забезпечує впровадження передових реабілітаційних технологій у лікувальну практику. Особливо актуальною наша співпраця є зараз, коли в лікувальних установах обласного центру перебуває багато поранених бійців Збройних сил України. Наші викладачі разом зі студентами складають для них індивідуальні

програми реабілітації та проводять реабілітаційні втручання.

Суттєво поліпшилася матеріально-технічна база нашої кафедри завдяки участі в проєкті Еразмус + «Innovative Rehabilitation Education - Introduction of new master degree programs in Ukraine». Ми отримали обладнання для реабілітації на 60 тисяч євро й зараз активно застосуємо його в реабілітації членів тернопільської громади, а також воїнів ЗСУ.

Отож кафедра медичної реабілітації з упевненістю дивиться в майбутнє. І надалі працюватимемо над розбудовою системи реабілітаційної медицини України, формуванням якісного науково-педагогічного потенціалу та інтеграції у складі університету у світовий медичний та науковий простір.

Сердечно вітаю усіх з нашим 25-літтям».

Лариса ЛУКАШУК



Під час українських вечорниць на кафедрі медичної реабілітації

ВІДДІЛЕННЯ ГЕМОДІАЛІЗУ ДАЄ НАДІЇ НА ЖИТТЯ

«Два роки тому в Тернопільській лікарні швидкої допомоги запрацювало сучасне, оснарене найновішою апаратурою відділення гемодіалізу. Вісім апаратів штучної нирки не втомлюються працювати й нині рятують пацієнтів нашої громади, в яких власні органи, на жаль, вже втратили ці функції.»

Ниркова патологія набирає дедалі більше обертів. Тому відкриття такого відділення на теренах міста було чи не рятівною соломинкою для людей з хронічною нирковою недостатністю – мешканців Тернопільської громади.

Працює відділення у три зміни – з восьмої до 22 години. Наразі тут є змога приймати тридцять хворих. Нове відділення має «на озброєнні» вісім апаратів, німецької фірми Бібраун, з них сім – із серії Dialog+, а один – Dialog IQ для проведення процедури згідно з міжнародними стандартами. Тут подбали також про сучасну систему очищення води та підготовки її до діалізу. Адже належне очищення води є не лише запорукою безпечності процедури, але й суттєво впливає на якість та тривалість життя пацієнтів.

Сучасні апарати, багатоступенева очистка води та кваліфікований медичний контроль і супровід сприяють тому, що пацієнти після проведеної процедури почувають себе добре, можуть користуватися громадським транспортом, відвідувати місце праці, займатися звичними побутовими справами, жити повноцінним життям з незначною кількістю обмежень.

Наразі у відділенні обслуговують мешканців Тернопільської громади,

але є й внутрішньо переміщені особи. Зараз це шість осіб із Луганської, Донецької та Миколаївської областей, які перебувають у діалізному центрі понад рік. Лікарі кажуть, що вже пристосувалися до роботи в умовах воєнного часу й працю-

ють зрештою, в новому вимірі зреалізувати фахову мрію – допомагати людям. «Не гадала стати нефрологом, але коли занурилася в цю сферу, то зрозуміла, що це цікава наука, яка останніми роками активно розвивається, – розповідає очіль-



(Зліва направо) медична сестра Ольга СОБЧАК, завідувачка відділення гемодіалізу Ольга НЮНЬКІНА, інженер-технік Віктор ШКУРІН

ють практично з перших днів повномасштабного вторгнення. Всі пацієнти відділення потрапили сюди з діагнозом «термінальна стадія ниркової недостатності». Зазвичай це ті, хто проходив цю процедуру в інших медичних закладах, але є й такі, які вже тут розпочали первинний діаліз. Цих недужих скеровують сюди з ВАІТу або ж стаціонарного терапевтичного відділення, де вони перебували на лікуванні, є й такі, які ургентно шпиталізовані.

Очолила відділення гемодіалізу Ольга Нюнькіна. Десять років вона набувала досвіду в терапевтичній галузі. Робота терапевтки їй дуже подобалася, але службове підвищення дало змогу розкрити свій професійний потенціал, удосконалити та набути нові навички, та й,

ниця відділення. – 2020 року пройшла спеціалізацію за цим напрямком. Практичний досвід здобувала на базі Київського міського центру нефрології та діалізу. Тут навчалася чи не вся наша команда».

У складі відділення троє лікарів – два нефрологи, лікар-анестезіолог, який, до слова, зараз надає допомогу нашим військовим на передовій, чотири кваліфіковані медсестри. Є два інженери, які стежать за тим, аби водоочисна система та апарати злагоджено працювали – проходили вчасно техогляди, заміну фільтрів, калібрування апаратів для максимально точних даних і високоефективного діалізу. Три молодші медсестри надають сервісні послуги та допомагають у догляді пацієнтів.

«У кожного з наших пацієнтів – особливий діагноз та своя історія хвороби, яка змінює й переформатовує все їхнє життя, – ділиться думками Ольга Нюнькіна. – Тому, крім цієї життєво необхідної процедури, для них як повітря потрібне добре слово. І повірте, не так легко знайти ті влучні слова, які б допомогли людині піднятися над недугою. Тому й для нас ця робота дуже важка психологічно».

Пацієнти, які вперше приходять сюди, вважають, що з діалізом життя вже закінчилося, лікарі ж мають їх переконати, що насправді воно продовжується, хіба в дещо іншому руслі. Тут їх вчать адаптуватися в нових умовах, розповідають, як подолати цей психологічний бар'єр. Більшість пацієнтів стоїть на листку очікування в Львівському центрі трансплантології. Пацієнтів, які приходять вперше, ознайомлюють з процедурою трансплантації, мовлять про всі ризики та переваги. Так,

в Україні щороку трансплантації нирки потребує 2,5 тисяч громадян, але нині в усіх центрах трансплантології країни і виконують значну кількість пересадок.

Крига нарешті скресла й є надія, що й пацієнти відділення гемодіалізу Тернопільської лікарні швидкої допомоги потраплять до числа тих, кому трансплантують нову нирку. Про це тут щоразу нагадують своїм відвідувачам.

«Недуга об'єднала всіх нас в одну велику родину й тому, як у великій сім'ї, ми радіємо разом, сумуємо, ділимо навіл наші тривоги. Але як лікарі ми маємо бути сильними, щоб вселяти надію недужим і вірити, що найголовніша основа ліків – це любов», – каже завідувачка Ольга Нюнькіна.

КОМЕНТАР

Директор Тернопільської міської комунальної лікарні швидкої допомоги Ярослав ЧАЙКІВСЬКИЙ:

«В умовах тотальної комерціалізації медицини створення гемодіалізного відділення, на перший погляд, видається не цілком «правильним» вибором, бо ми витрачаємо всі кошти, які нам надає Національна служба здоров'я на цей вид допомоги, практично нічого не залишаючи в лікарняній скарбниці. Це не той випадок, коли щось можна відкласти на розвиток, придбання обладнання чи інші потреби, позаяк «гемодіаліз» є доволі затратною медичною послугою. Забезпечуємо витратні матеріали для цієї процедури, закуповуємо препарати на симптоматичну терапію, бо це доволі важкі пацієнти, й у «сухому» залишку, по суті, нічого не залишається. Але ми свідомо відкривали це відділення, не розглядаючи гемодіаліз, «як дуже дорогий вид лікування» чи ж бізнес, на якому можна заробляти кошти, а метод, який дає змогу зберігати людям життя».

Не для всіх тернополян був можливий доступ до цієї процедури, а кількість мешканців міста з хронічною нирковою недостатністю доволі значна. І коли міський голова звернувся до нас з пропозицією вивчити цю потребу та знайти можливість для жителів громади з цією патологією отримувати нирковозамісну терапію, то ми охоче погодилися. Відтак стали єдиними з міських лікувальних закладів Тернополя, де його мешканці можуть отримати процедуру гемодіалізу належної якості. Тепер пишаємося своїм відділенням, бо тут і сучасний ремонт, який провели за кошти скарбниці громади та власного бюджету, й сучасні діалізні машини 2020 року виготовлення. З часу створення нового медичного підрозділу, певна річ, розширився й контингент пацієнтів – це і пацієнти з різних куточків області, внутрішньо переміщені особи, але майже 70 відсотків відвідувачів, це все-таки мешканці Тернопільської громади».

**Лариса ЛУКАЩУК
Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА**

ВИШКІЛ

НАВЧАТИ, ЩОБ УБЕРЕГТИ

Нещодавно Центр симуляційного навчання Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського вкотре став місцем для вишколу та вдосконалення навичок бойовими медиками й санітарними інструкторами однієї з військових частин ЗСУ. Навчання проводив доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Віктор Шацький.

Він зазначив, що «ділитися своїми знаннями з військовими, які боронять наш суверенітет та незалежність, є для мене особливою та почесною місією. Вірю, що кожен з нас на своєму місці наближає перемогу. Вчити тих, хто рятує життя на передовій, хто допомагає нашим військовим у найгарячіші моменти, – в цьому моє відповідальне завдання як викладача кафедри медицини катастроф та громадянина».

Три дні інтенсивних навчань стосувалися теорії, відпрацювання маніпуляцій та симуляцій. Попере-



ду у курсантів – непрості будні на передовій.

Ті, хто отримав знання й практичні навички під наставництвом доцента кафедри медицини катастроф та військової медицини Віктора Шацького, відзначають високий рівень курсу.

«Проходив три дні курсу з так-

тичної медицини. Для людини, яка стикнулася з медициною вперше, все було зрозуміло. Нам усе добре та дохідливо пояснювали. Дуже багато практики. Найбільше сподобалося відпрацювання навичок на манекенах, що сприяє виробленню м'язової пам'яті та дає можливість якісно засвоїти маніпуляцію. Як ка-

жуть – краще один раз зробити, ніж 10 разів почути», – розповів санінструктор Михайло.

Інший санінструктор – Ростислав зазначив, що в нього в житті було чимало травм, тож доводилося неодноразово самому собі надавати допомогу. «Цікаво було побачити відпрацювання деяких навичок, що їх продемонстрував викладач. Про багато з них я навіть не здогадувався. Завдяки цьому триденному курсу збагатив власний досвід порятунку поранених. Проте шкода, що курс такий короткий. Хотілося б ще більше розширити свої знання та вміння у рятувництві. Тому чекаю на нові зустрічі», – додав військовий.

«Особливо сподобалося поєднання теорії з великою кількістю практики. Хочу подякувати викладачу за якісне, просте та доступне пояснення й викладання матеріалу навіть для людей без медичної освіти. За цей курс дізнався чимало такого, чого не розумів раніше, зміг відпрацювати отримані знання на практиці, все в голові систематизувалося,

наче розклаталося по полицях», – поділився враженнями воїн Михайло.

«Я неодноразово бував на різних курсах з тактичної медицини. Хочу сказати, що ці триденні курси дали мені і додаткові знання, і можливість повторити те, що я знав раніше. Цікаво було оцінити рівень наших умінь у запропонованих викладачем симуляціях. Висновок – вчитися та вдосконалюватися. В цьому курсі максимально структуровано та лаконічно викладений матеріал. Ми мали багато практики, була можливість працювати на манекенах стільки, скільки було індивідуально потрібно», – підсумував санінструктор Максим.

Віктор Шацький висловлює вдячність усім слухачам за навчання, за їхні питання та наполегливе бажання знати й уміти. І як завжди, наприкінці кожного свого курсу він побажав усім, щоб отримані знання не задохнулися у практиці. Проте, якщо виникне необхідність – нехай здобуті навички допоможуть врятувати життя своє та побратимів.

Пресслужба ТНМУ

ГРУШЕВА НАСОЛОДА

Здавна груша й справді була не лише їжею, а й допомагала боротися з багатьма захворюваннями. Скажімо, відваром груші лікували хворих з підвищеною температурою, вгамовували «температурну» спрагу. З цієї ж метою використовували грушевий сік.

Грушею в усі часи лікували розлади шлунково-кишкового тракту, зокрема й проноси. Її дія настільки була ефективною, що навіть використовували груші під час пошесті дизентерії.

За вмістом поживних речовин груша посідає перше місце серед фруктів. Вона має одну унікальну властивість: груша – фруктовий природний антибіотик. Плоди груші багаті на органічні кислоти, ферменти, клітковину, дубильні, азотні й пектинові речовини, містять вітаміни С, В₁, Р, РР, А, катехіни, азотисті речовини, пектини, мінеральні солі, флавоноїди та фітонциди. За вмістом фолієвої

кислоти груша перевершує навіть смородину.

Оскільки в груші фруктози більше, ніж глюкози (як відомо, фруктоза не потребує для свого засвоєння в організмі інсуліну),



цей фрукт корисний за порушень функції підшлункової залози. Тому свіжі та сушені груші, а також напої з них вводять у дієти за ожиріння та цукрового діабету.

Багато в груші макро- і мікроелементів: наприклад, заліза, вкрай потрібного для синтезу здорових кров'яних тілець. Тому рекомендують вживати груші в

разі швидкої стомлюваності, запаморочень, прискороного серцебиття, що виникають за посиленого фізичного навантаження, а також у разі втрати апетиту, появи тріщин у кутикулах

рота, поганого загоєння ран і навіть за чутливості до холоду – все це симптоми нестачі заліза в організмі.

У плодах груш містяться унікальні ефірні олії, біологічно активні речовини, які здатні підвищувати захисні сили організму, протистояти інфекційним захворюванням, справляти про-

тизапальну дію і навіть боротися з депресією (груші бадьорять і веселять, поліпшують настрій). У м'якоті груші міститься багато іонів калію, без достатньої кількості яких не можна уявити собі нормального функціонування серця та м'язів, адже іони калію відповідають в організмі за регенерацію клітин. Груша дуже корисна для серця взагалі й за порушень серцевого ритму зокрема. До слова, що відчутніший аромат груші, то більша її користь, особливо для серця. Але кислі та дуже терпкі сорти груш, хоча й зміцнюють шлунок, печінку, збуджують апетит, важче засвоює організм.

Грушевий сік – чудовий загальнозміцнювальний, тонізуювальний та вітамінний засіб, надзвичайно корисний у разі захворювань травного тракту, зміцнює стінки кровоносних судин.

Відвари, компоти із сушених груш корисні за розладів кишківника. Свіжі груші містять досить грубі харчові волокна, що посилює кишкову перистальтику, тому за проносів їх їсти не варто. А от у разі закріпів варені груші з компоту потрібно з'їдати обов'язково. Грушеві компоти корисні також у разі запальних захворювань сечовивідних шляхів – цей напій підвищує діурез і сприятливо діє на сечовий міхур.

Узагалі лікарі рекомендують їсти побільше груш тим, кому за сорок. Двічі на тиждень дуже корисно влаштувати «грушеві дні»: 1,5-2 кг свіжих плодів – і більше нічого не їсти. Тверді плоди для ліпшого засвоєння можна злегка відварити.

Грушу часто називають фруктом чоловічої сили, тому що її впродовж багатьох років ефективно застосовують у народній медицині в лікуванні простатиту. Чоловікам, які страждають від цього захворювання, потрібно щодня пити грушевий компот.

Якщо хочете схуднути, то візьміть до уваги, що груші мають низьку енергетичну цінність й їх рекомендують до вживання в різних дієтах.

Увага! Плоди груш треба вживати правильно: не їсти їх на порожній шлунок і не запивати водою. Їх не варто також заїдати м'ясом і ласувати ними раніше, ніж через півгодини після закінчення основної їди. Груші слід вживати обачно тим людям, які страждають від захворювань органів травлення. Кислі та дуже терпкі сорти груш важче засвоюються. Тому такі груші протипоказано вживати людям похилого віку, а також тим, хто страждає від значних розладів нервової системи.

Лариса ЛУКАЩУК

СМАЧНИЙ ТА КОРИСНИЙ ВИНОГРАД

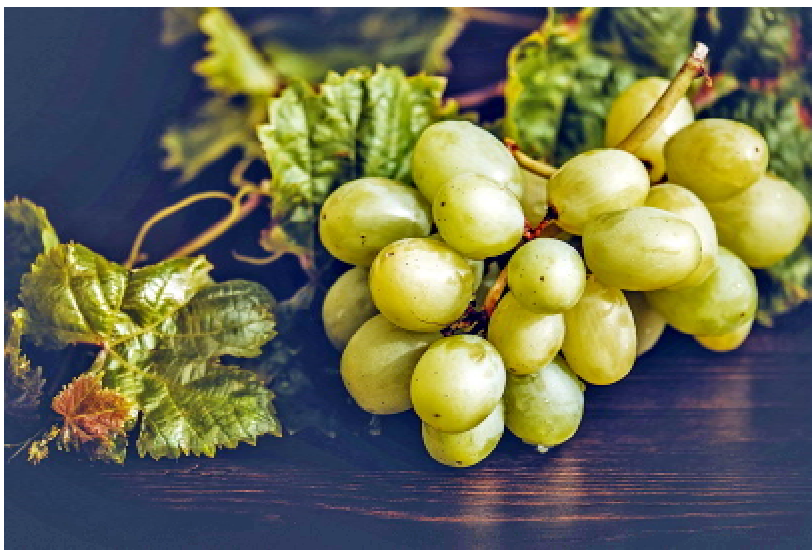
Виноград можна назвати одним з найбільш корисних плодів. Він помітний за перевагами, гіпотонією, подагрой, анемією, гастритом з підвищеною секрецією, захворюванням нирок, печінки, бронхів. Виноградний сік використовують у разі ангіни, безсоння, атонічних запорів, маткових кровотеч, виснаження нервової системи. До речі, він, на відміну від інших соків, відразу надходить у кров. А за своїм хімічним складом схожий на грудне жіноче молоко. Сушений виноград (родзинки) використовують як жовчогінний, протизапальний та загальнозміцнювальний засіб.

Вплив винограду на організм людини настільки різноманітний, що в медицині сформувався навіть окремий напрям – ампелотерапія (виноградолікування). Виноград чинить загальнозміцнювальну й тонізуювальну дію, нормалізує процеси кровотворення, роботу серцево-судинної системи й травного тракту. Науково доведено його каменерозчинну, кровоспинну, бактерицидну, антиоксидантну, потогінну, відхаркувальну, сечогінну, проносну й заспокійливу дію. Виноградолікування радять проводити людям, які мають серцево-судинні хвороби, артрити, ревматичні захворювання, анемію, захво-

рювання шлунка й кишківника, дихальних шляхів (хронічні бронхіти, пневмонія, туберкульоз), для усунення застою жовчі в жовчному міхурі, з метою нормалізації обміну речовин, лікування сечокам'яної хвороби, захворювань нирок, за проблем шкіри, нервових розладів, хронічної втоми, остеохондрозу, для відновлення після хіміотерапії під час лікування онкозахворювань, оздоровлення всього організму. Існують і протипоказання до застосування ампелотерапії, хоча їх небагато. Не рекомендують лікуватися виноградом за цукрового діабету, ентероколіту з хронічними проносами, проривної виразки шлунка, рубцевого звуження стравоходу й ворота, виразкових процесів у порожнині рота.

Універсальність ампелотерапії пояснюється тим, що у виноградних ягодах містяться майже всі потрібні організму речовини, за винятком білків і жирів. Його плоди містять: глюкозу й фруктозу (універсальні джерела енергії для організму), органічні кислоти (чинять протизапальну, антиоксидантну, бактерицидну, протиракову дію, поліпшують обмін речовин), вітаміни – С (захищає організм від багатьох вірусних і бактеріальних інфекцій, підвищує еластичність і міцність кровоносних судин, допомагає очищати організм від отрут, активізує роботу ендокринних залоз, поліпшує стан печінки, сприяє зниженню рівня холестерину в

крові, ефективний за лікування більшості захворювань), Е (справляє омолоджувальну дію, сповільнює старіння клітин, зміцнює імунітет, сприяє профілактиці атеросклерозу, катаракти й інших патологій), К (нормалізує процес зсідання крові, підвищує міцність судинних стінок, бере участь в енергетичних про-



цесах, регулює рухову функцію травного тракту й роботу м'язів). Містить також каротин (підвищує опірність організму до різних інфекцій, сприяє росту й зміцненню кісток, збереженню здоров'я шкіри, волосся, зубів, ясен), фолієву кислоту (нормалізує кровотворну функцію, сприяє виробленню нових клітин), катехіни (захищають від раку, діабету, інсульту й серцевих захворювань) і лейкоантоціани (капілярозміцнювальні й протиракові речовини), пектини (очищують організм від отрут), ферменти

(потрібні для численних хімічних реакцій, які перебігають у нашому організмі), ефірні олії (мають бактерицидну, антисептичну й протизапальну дію, позитивно впливають на нервову систему), кумарини (запобігають виникненню тромбів), камедь (знижує рівень холестерину, виводить отрути), смоли (антисептична,

можуть бути хімікати. Якщо виноград проковує здуття живота, його треба вживати без шкірки й кісточок (випльовуючи їх), проковтувати лише м'якоть. Сік для повнішого засвоєння потрібно пити невеликими ковтками й дуже повільно. З лікувальною метою виноград починають приймати з невеликих доз: 200-300 г на добу. Поступово доза збільшується до 1-2 кг на день, а потім знижується до первинної дози. Лікувальну дозу винограду ділять на три порції, кожну з яких з'їдають за годину до їди. Якщо замість ягід використовувати виноградний сік, то починати його прийом потрібно зі 100 мл, тобто з половини склянки, поступово доводячи кількість до 1,5 склянки за прийом. Загалом курс ампелотерапії триває від одного до двох місяців. На період лікування рекомендують вилучити з харчування жирне м'ясо, сире молоко, кисляк, кефір, чорний хліб, шоколад, гострі стави й газовані напої.

До речі, не викидайте виноградні кісточки, яких під час проведення лікування збирається чимало. Це добрий сечогінний засіб. На склянку води беруть столову ложку висушених кісточок, кип'ятять 10 хвилин на слабкому вогні. Отриманий відвар фільтрують і приймають по 1/3 склянки двічі-тричі на день. Із виноградних кісточок добувають також дуже цінну олію. На жаль, її можна приготувати лише промисловим способом.

Лілія ЛУКАШ

ОБ'ЄКТИВ



Що пише цього разу газета «Медична академія» – цікавляться Ярослав ЮРИК і Зоряна САБАТ, які на початку нового навчального року отримали дипломи докторів філософії

Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА

ЮВІЛЕЙ

5 вересня виповнилося 60 років завідувачу кафедри оториноларингології, офтальмології та нейрохірургії ТНМУ професору Олександрові Івановичу ЯШАНУ

Вельмишановний Олександр Івановичу! Сердечно вітаємо Вас з 60-літтям!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після восьми років практичної лікарської роботи, успішно пройшли 30-літній трудовий шлях від асистента, доцента, професора кафедри оториноларингології, офтальмології та нейрохірургії, яку очолюєте впродовж останніх 17 років.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають й щиро шанують Вас як одного з талановитих випускників третього покоління, відомого в Україні вченого, висококваліфікованого клініциста-оториноларинголога, члена Асоціації отоларингологів та отоневрологів України, досвідченого педагога й вихователя



ації отохірургів та отоневрологів України.

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

Бажаємо Вам, вельмишановний Олександр Івановичу, 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 здоров'я, щастя і достаток Огортають Вас, як липи цвіт, Хай малює доля з буднів свято, А Господь дарує ще багато літ!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

6 вересня відзначила ювілейний день народження доцентка кафедри інфекційних хвороб з епідеміологією, шкірними та венеричними хворобами ТНМУ Мар'яна Тарасівна КОВАЛЬЧУК

Вельмишановна Мар'яно Тарасівно! Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту та успішно пройшли майже 26-літній трудовий шлях асистентки, а згодом – доцентки кафедри інфекційних хвороб з епідеміологією, шкірними та венеричними хворобами.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають й щиро шанують Вас як талановиту випускницю нашої Alma Mater, висококваліфіковану клініцистку-дерма-



товенерологиню, досвідчену педагогиню та виховательку студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Ваші порядність, жіноча ча-

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

Бажаємо Вам, вельмишановна Мар'яно Тарасівно, 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.

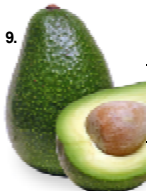











Хай стелиться життя розмаєм І хилить щастя повен цвіт, Ми від душі для Вас бажаєм Здоров'я міцного і многа літ!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

Відповіді на сканворд, вміщений у № 15-16, 2023 р.

- Універсал. 2. «Нива». 3. Рада. 4. Арбітр. 5. Злука. 6. Штандарт. 7. Доба. 8. СТБ. 9. Булка. 10. Ура. 11. Шов. 12. НРУ. 13. Агат. 14. «Гопак». 15. Снасть. 16. Пан. 17. Ательє. 18. Теревовля. 19. Сік. 20. Па. 21. Юре. 22. Сіяч. 23. Тодось. 24. Театр. 25. Дзьоб. 26. Юань. 27. Одеса. 28. Орач. 29. Ре. 30. Орден. 31. Ангар. 32. Намисто. 33. «Яса». 34. «Аркан». 35. Карпати. 36. Стан. 37. Ра. 38. Аз. 39. Арка. 40. Кір. 41. Анна. 42. Вертеп. 43. Аза. 44. Ват. 45. ТТ. 46. Пеня. 47. Перо. 48. Три. 49. Степ. 50. Ар. 51. Гол. 52. Тріо. 53. Опір. 54. Пора. 55. Львів. 56. Галичина. 57. ЛАЗ. 58. Оз. 59. Як. 60. Крути. 61. Глина. 62. Лев. 63. РГ. 64. Ан. 65. Новина. 66. Лис. 67. Ва. 68. Дах. 69. Мул. 70. «Хо». 71. Ас. 72. Лад. 73. Тин. 74. Ти.

Відповіді у наступному числі газети СКАНВОРД

3. Житловий масив у Тернополі	9. 	4. Дипломат: виступ уряду	5. Лікарський препарат	1. Корм для худоби	2. Накриття для предметів
10. Має екскаватор	11. Бог вина	8. Популярна французька газета	9. Городний плід	7. Одиниця електрорівності	
11. 10 днів	14. Породи коні на Сході	15. 	17. Польський фантаст	18. Едем	16. Грецький Купідон
19. Ісус	20. Гектар	24. Антилопа	25. Автомат. система управл.	21. Наука про вухні хвороби	
22. "Порок" найсовісті	23. Школяр, надарово	26. Міністерство	27. Орган зору	28. Фон	29. Кормова частина палуби
	32. 	30. Копіювання	31. Напій		
33. Біг	34. Назва річок у Зах. Європі	35. Вила	36. 		
39. Плаваючий навігац. знак	40. Престол монарха	37. Забава	41. "Хата" лисиці		
42. Пісня Павла Дворського	43. Основна народність Гаїти	44. Поет-співець			
45. Вимірює глибину моря	46. Муз. напрям	48. Дуже схиляється перед модою			
47. Риболовне знаряддя	49. Майданчик для зерна	50. Банк-державство	51. Пірат	52. Папуга	56. Нота
	53. 	54. Душа в Єгипті	55. 	57. Екзамени	
59. Іст. складена група людей	60. Нац. герой Чехії	58. Бойова граната	65. Гребля		
61. Хата у гуцулів	62. Косметична мазь	63. Фабрика	64. Ятти	66. 	
67. Важкий культиватор	69. Жіноч. м'я	70. Вірменська лютина	73. Означає "подвоєння"	74. 	71. Задня частина тулуба
72. Для покриття підлоги	75. 	76. Артмане	77. Штормове божество моря		
79. Солодка картопля	80. Слов'яни називали їх обрами	81. Країна в Азії	82. Покривають коріння зубів		