

МЕДИЧНА КАДЕМІЯ

№ 8 (481)
ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ
18 квітня 2019 року



НАШОМУ УНІВЕРСИТЕТУ НАДАНО СТАТУС НАЦІОНАЛЬНОГО

УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ №146/2019

Про надання Державному вищому навчальному закладу «Тернопільський державний медичний університет імені І.Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України» статусу національного.

Ураховуючи загальнодержавне і міжнародне визнання результатів діяльності Державного вищого навчального закладу «Тернопільський державний медичний університет імені І.Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України», його вагомий внесок у розвиток національної медичної та фармацевтичної освіти і науки, постановляю:

Надати Державному вищому навчальному закладу «Тернопільський державний медичний університет імені І.Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України» статус національного і надалі іменувати його – Тернопільський національний медичний університет імені І.Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України.

Президент України П. ПОРОШЕНКО
17 квітня 2019 року

Престижний статус національного надається тим університетам, які відповідають усім критеріям національного рівня якості.

За результатами сертифікаційного аудиту, який провели зовнішні аудиторі компанії Бюро Верітас Сертифікейшн Україна, університет

рейтингу прозорості діяльності за версією Аналітичного центру CEDOS.

Наш університет постійно лідирує в рейтингу Webometrics ranking of world's universities.

Університет перший серед медичних закладів вищої освіти Ук-



Ректор ТНМУ, професор Михайло КОРДА та голова облдержадміністрації Степан БАРНА

здобувають освіту понад 6 тисяч студентів, серед яких 4553 громадяни України та понад 2000 іноземних громадян. Освітній процес на 57 кафедрах забезпечують понад 100 докторів і 460 кандидатів наук.

Клінічними базами Тернопільського медичного університету є 18 лікувальних закладів обласного та міського підпорядкування, в тому числі Тернопільська університетська лікарня.

Університет є одним з провідних центрів медичної науки в західному регіоні України. Наукові дослідження проводять з пріоритетних напрямків у галузі природничих і медичних наук. Наш виш – учасник багатьох міжнародних наукових проектів, що виконують на грантовій основі. В університеті видають 12 наукових журналів.

Для забезпечення рівня освіти, який відповідає міжнародним вимо-

гам, Тернопільський медичний університет підтримує постійні зв'язки з міжнародними організаціями та закордонними вищими навчальними закладами. Нині університет співпрацює з 75 закордонними партнерами з 22 країн світу. В межах

Балтійської університетської програми (ВUP).

Університет успішно співпрацює з міжнародними організаціями: World Health Organization, UNESCO (United Nations Educational Scientific and Cultural Organization), ECFMG (Educational Commission for Foreign Medical Graduates), FAIMER (The Foundation for Advancement of International Medical Education and Research (Distance Learning)), AIESEC (Association for the International Exchange of Students in Economics and Commerce), DAAD (Deutscher Akademischer Austauschdienst), European Resuscitation Council.

Тернопільський національний медичний університет імені І.Горбачевського – це місце, де народжується завтрашній день нашої країни, формується її майбутнє. Нині найголовнішим для нас є забезпечення високого рівня освітнього процесу з урахуванням вимог сучасності, запровадження сучасних інноваційних технологій освіти, науки та практики. Університет є справжнім храмом науки й кузницею медичних фахівців. У ньому працює колектив одно-



Віктор ОВЧАРУК, голова обласної ради

отримав сертифікат і гравертон міжнародного стандарту ISO 9001:2015 (управління якістю) за здійснення освітньої та наукової діяльності відповідно до вимог міжнародних стандартів. Це підтверджує досягнення високого ступеня якості управління.

Тернопільський медичний університет останніми роками посідав лідерські позиції в галузевому рейтингу Міністерства охорони здоров'я України серед медичних закладів вищої освіти.

Університет – один з кращих закладів вищої освіти України в



З когорти ректорів ТНМУ: член-кореспондент НАМН України, професор Іван СМІЯН (на передньому плані)

раїни за версією Міжнародного освітнього порталу «4 International Colleges & Universities».

Тернопільський медичний університет – один з 10 навчальних закладів України та єдиний з медичних закладів вищої освіти України, що є учасником проекту сприяння академічній доброчесності в Україні – Strengthening Academic Integrity in Ukraine Project (SAIUP).

За час своєї діяльності Тернопільський медичний університет підготував понад 25 тисяч висококваліфікованих фахівців медичної галузі, які своєю натхненою працею врятували тисячі людських життів. Нині тут



Михайло АНДРЕЙЧИН, академік НАМН України



(Зліва направо): ректори тернопільських національних університетів: економічного – Андрій КРИСОВАТИЙ, технічного – Петро ЯСНІЙ, педагогічного – Богдан БУЯК

укладених угод здійснюються спільні освітні та наукові проекти.

У рамках програм академічної мобільності викладачі університету мають можливість стажуватися, а студенти навчатися в провідних вишах Європи. Тернопільський медуніверситет є учасником низки міжнародних програм: Erasmus+, Erasmus Mundus Medea, PolBuCan, Polonez, Mevlana, Horizon-2020, Cross-border Cooperation Programme Poland-Belarus-Ukraine-2014-2020. Наш виш є членом Європейської асоціації університетів, Великої хартії університетів, учасник

думців, які передають свої знання та досвід молодшому поколінню.

Привітати весь колектив і студентську родину нашого університету з отриманням заслуженого статусу національного на урочисте засідання завітали голова Тернопільської обласної державної адміністрації Степан Барна, голова Тернопільської обласної ради Віктор Овчарук, ректори тернопільських національних закладів вищої освіти: економічного – Андрій Крисоватий, педагогічного – Богдан Буяк, технічного – Петро Ясній.

(Продовження на стор. 2)

ПОЗИЦІЯ

ЗВЕРНЕННЯ ВЧЕНОЇ РАДИ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Дорогі співвітчизники, громадяни України!

Напередодні важливої події для держави та українського народу — виборів Президента України, вважаємо за необхідне звернутися до кожного з Вас, оскільки під час цих виборів, без перебільшення, буде вирішуватися доля України на найближче майбутнє.

Україна вчергове опинилася на перехресті цивілізаційного вибору — рухатися у напрямку демократичного розвитку до повної інтеграції в НАТО і ЄС, чи залишатися пострадянською маріонетковою державою без власної суб'єктності в міжнародних відносинах.

Після перемоги Революції Гідності, оплаченої кров'ю Героїв Майдану, ми стали об'єктом агресії зовнішнього ворога, мета якого — руйнування української ідентичності та знищення Української держави. Незважаючи на руйну, яку залишила попередня

влада, нам вдалося відродити українську армію та дати гідну відсіч ворогу, зупинити його просування вглиб держави, хоча війна й донині забирає у нас кращих синів і дочок. В умовах ведення бойових дій на сході України та руйнування економіки, за п'ять останніх років вдалося досягнути макроекономічної стабільності, позбутися газової залежності від Росії, добитися переорієнтування нашого експорту на західні ринки. Проведено низку ключових реформ, що спрямовані на децентралізацію управління, формування сучасного освітнього простору, формування нової поліції. Успішно впроваджується медична реформа, що передбачає через декілька років створення сучасної системи охорони здоров'я, запровадження медичного страхування та гідного матеріального забезпечення медичних працівників. Значні зміни наступили й у гуманітарній сфері. Ми

можемо слухати в ефірі українську музику, дивитися фільми українською мовою, а за останній рік видання україномовних книг було найбільшим за усі роки Незалежності. Епохальною подією для всіх українців стало отримання Томосу та створення автокефальної Православної церкви України.

Отримання безвізового режиму з країнами ЄС відкрило можливість вільного пересування наших громадян у багатьох країнах Європи.

Ми окреслили свій цивілізаційний вектор, підписавши Угоду про асоціацію з Європейським Союзом і закріпивши у Конституції членство в НАТО та Європейському Союзі як стратегічну мету на найближче майбутнє. Однак усі ці надбання можуть бути знівельовані у разі реваншу проросійських сил. Нам хочуть нав'язати маніпулятивні технології замість конкретної дискусії про виклики, що стоять

перед майбутнім України, підмінити зміст формою, цивілізовану передвиборну боротьбу — дешевими шоу.

Пам'ятаймо, що обираємо ключову фігуру для нашої держави — Президента, а також Верховного головнокомандувача. Тому від нашого вибору залежить також наближення перемоги над агресором і досягнення не капітуляції перед ворогом, до якої фактично закликає частина політиків, а справжнього справедливого миру.

Наше спільне завдання — зберегти державність, незалежність і єдність України. Тож оцінюймо кандидатів не за обіцянками, а за плодами їхніх справ, здатністю впоратися з поставленими перед главою держави завданнями. Президент має свої окреслені функції — гарантування державного суверенітету, територіальної цілісності України, дотримання Конституції України, прав і свобод людини та гро-

мадянина. Кому довіряємо ці важливі, складні та відповідальні обов'язки — залежить від нас і від нашої відповідальності, від здатності відрізнити правдиві та здійсненні обіцянки кандидатів — від обману, бажане — від справді можливого.

Вибираємо очільника держави не тільки для себе, а й для майбутніх поколінь, умови життя яких закладаються зараз. За їхню долю ми також відповідальні перед власним сумлінням, коли робитимемо вибір у день голосування. Маємо зважити на персональну відповідальність за те, в якій Україні, в якому за якістю цінностей суспільстві будуть жити наступні покоління українців.

Вага вибору кожного з нас є надвисокою. Тож закликаємо усіх громадян зробити свій вибір усвідомлено задля забезпечення миру та доброго майбутнього нашої країни.

Слава Україні!

УРОЧИСТОСТІ

НАШОМУ УНІВЕРСИТЕТУ НАДАНО СТАТУС НАЦІОНАЛЬНОГО

(Закінчення. Поч. на стор. 1)

Голова Тернопільської облдержадміністрації Степан Барна, серед іншого, зазначив, що завдяки ініціативі Президента України медуніверситет отримав статус національного. Для Тернопільської області — це дуже важливо, бо за останні кілька років завдяки медичній реформі зокрема, та всім іншим державницьким ініціативам, які мають нині продовження, медична галузь ожила. На Тернополі оновили амбула-



Леся РОМАНЧУК, доцент ТНМУ, письменниця

торії та ФАПі, на що спрямували 28 мільйонів гривень, будуються 19 нових амбулаторій, сімейні лікарі у селах отримують автомобілі, оновлюється матеріально-технічне забезпечення. На вторинну ланку протягом 2015-2018 років спрямували 111 мільйонів гривень, на третинну — 170 мільйонів гривень. Вдалося завершити лабораторний корпус і кардіологічний центр в університетській лікарні, добудувати перинатальний центр «Мати та дитина», відкрити диспетчерський центр, залучити капіталовкладення в інфекційну лікарню тощо. Саме тому нам важливо зараз ставити наголос на медичній освіті. Бо якісні медичні послуги — це не лише гарні умови для лікарів і пацієнтів, нове та сучасне обладнання, це насамперед — фахівці, професіонали своєї справи. Наш медичний університет отримав статус національного цілком заслужено! Надалі бажано і викладачам, і студентам, і всій університетській спільноті не зупинятися на досягнутому, а ми підтримаємо! — підкреслив очільник краю Степан Барна.

Від імені депутатського корпусу Тернопільської обласної ради університетський колектив зі знаковою подією привітав випускник нашої альма-матер, доцент кафедри аку-



Іван КЛИЩ, проректор ТНМУ, професор

шерства і гінекології, член наглядової ради університету, голова обласної ради Віктор Овчарук. «Тернопільський медичний університет влився в сім'ю національних університетів України, і це заслужена відзнака плідної діяльності ректорів, які в різний час очолювали виш, усіх поколінь працівників», — наголосив Віктор Вікторович.

Ректор, професор Михайло Корда зазначив: «До підписання Указу Президента про надання нашому університету статусу національного

61 рік йшло не одне покоління співробітників вишу». Михайло Михайлович щиро подякував всім ветеранам, професорсько-викладацькому складу, усьому колективу, завдяки наполегливій праці яких зуміли досягнути нинішніх вершин. «Хочу подякувати також ректорам, які були в історії нашого університету: Петрові Омеляновичу Огію, Іванові Іллічу Гетьману, Іванові Семеновичу Сміяну, який присутній на сьогоднішніх урочистостях, Леонідові Якимовичу Ковальчуку, — сказав Михайло Корда. — У період діяль-



Андрій ГАЛАВАН, інженер ТНМУ

ності кожного з них були досягнуті певні успіхи». Очільник ТНМУ також сердечно подякував членам Кабінету Міністрів України, які одночасно проголосували за надання нашому університету статусу національного. Особиста дяка — в. о. міністра охорони здоров'я України Улянці Супрун. Ректор університету щиро подякував Президентові України, його Адміністрації. Слова вдячності прозвучали і на адресу облдержадміністрації та обласної ради.

На урочистому засіданні виступили також видатний вчений у галузі інфекційних хвороб, епідеміології та військової епідеміології, академік НАМН України, заслужений діяч науки і техніки України, професор Михайло Андрейчин, учасник АТО, інженер відділу програмного та апаратного забезпечення Андрій Галаван, лікар, доцент, член НСПУ Леся Романчук, український вчений у галузі медицини, доктор біологічних наук, заслужений діяч науки та техніки України, проректор з наукової роботи ТНМУ Іван Кліщ, відмінник навчання та науковець, лідер студентства Ігор Стецюк.

Надання статусу національного — це вагомим визнанням ролі та значущості нашого вишу й багаторічної праці науковців, педагогів і всіх працівників, досягнень наших студентів і випускників.

Статус національного виводить нас на якісніший виток розвитку, надихає на більш плідну працю та спонукає до нових звершень.

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА,
Лідія ХМІЛЯР,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)**

Редактор **Г. ШОТ**
Творчий колектив: **Л. ЛУКАЩУК,
Л. ХМІЛЯР,
М. ВАСИЛЕЧКО**
Комп'ютерний набір і верстка:
Р. ГУМЕНЮК

Адреса редакції:
46001,
м. Тернопіль,
майдан Волі, 1,
тел. **52-80-09; 43-49-56**
E-mail **hazeta.univer@gmail.com**

Засновник:
ДВНЗ «Тернопільський
держмедуніверситет
ім. І.Я. Горбачевського
МОЗ України»
Індекс **23292**

Видавець:
ДВНЗ «Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського
МОЗ України»

За точність
викладених фактів
відповідає автор.
Редакція не завжди
поділяє позицію
авторів публікацій.

Реєстраційне свідоцтво
ТР № 493-93ПР від 24.11.2010,
видане головним
управлінням юстиції у
Тернопільській області

Газета виходить
двічі на місяць
українською мовою.
Обсяг — 3,33 друк. арк.
Наклад — 1000 прим.
Замовлення № 168

Газету набрано, зверстано,
віддруковано у ДВНЗ
«Тернопільський держмед-
університет ім. І.Я. Горба-
чевського МОЗ України».
46001, м. Тернопіль,
майдан Волі, 1.

ФЕЄРІЯ КРАСИ ТА ГРАЦІЇ

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)**

У Тернопільському драматичному театрі 4 квітня відбулася феєрія краси й грації – «СтудМіс ТДМУ-2019», під час якої за головну корону змагалася 12 красунь.

Оргкомітет конкурсу цього року складався з Катерини Андрушкевич (6 курс, медичний факультет), Артема Присяжнюка (4 курс, медичний факультет), На-

таші Петрової (4 курс, медичний факультет), Катерини Дзюби (3 курс, медичний факультет), Олександра Дублянського (4 курс, медичний факультет).

Потрібно сказати, що дівчата доклали чимало зусиль, аби підготуватися до участі в конкурсі. Репетиції у них відбувалися тричі на тиждень упродовж двох місяців та тривали не менше двох годин. Крім того, вони відвідували тренування у спортзалі, також для них влаштовували різні майстер-класи.

Уміння дефіле, презентувати

себе, власний стиль, інтелект і талант конкурсантки демонстрували під час п'яти виходів на сцену.

Найцікавішим завжди є показ талантів красунь. Цього року глядачі мали можливість насолодитися танцем на полотнах у повітрі, гімнастичною постановкою зі стрічкою, танцем на пілоні, бальною хореографією за мотивами фільму «Маска», українським народним танцем і виконанням відомого світового хіта, танцем за мотивами фільму «Малелісента», грою на роялі, бальним танцем, картинками в стилі

квілінг, східним танцем, сучасною хореографією та комбінованою постановкою бального танцю.

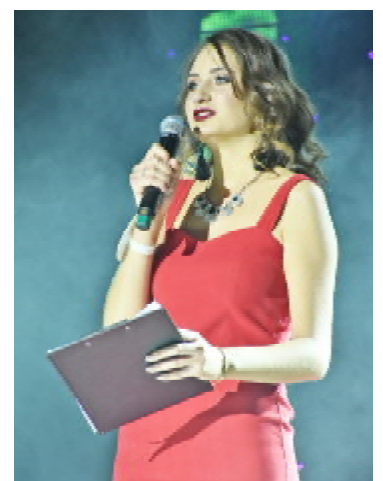
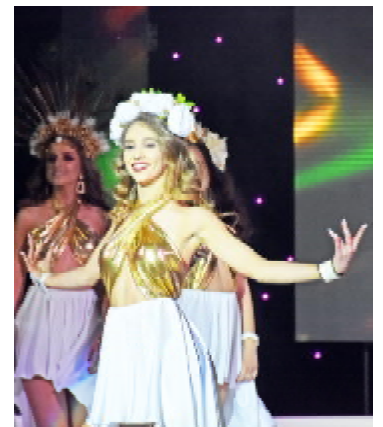
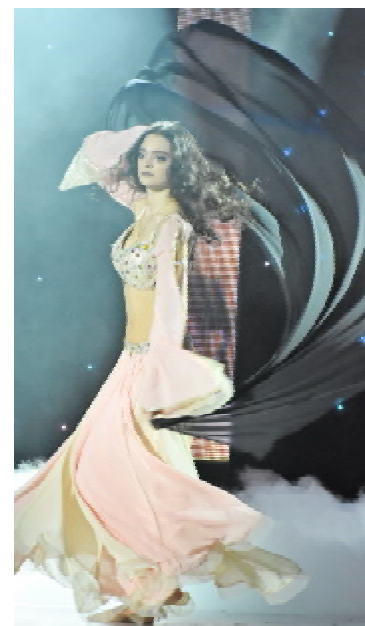
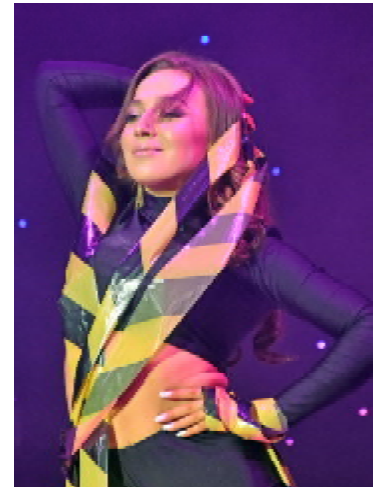
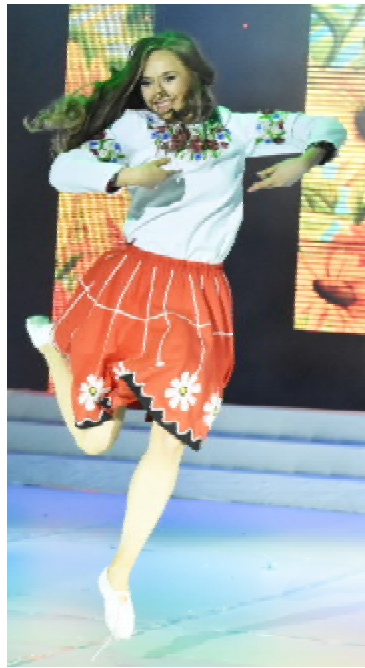
Святковий настрій для глядачів створювали танцювальна студія «NewJect dance», Коля Капішон, музичні гурти «LaJam acoustic» і «TVORCHI».

За результатами всіх конкурсних завдань перемогу здобула Софія Копитчак. Першою віце-СтудМіс стала Майя Орлик, а другою віце-СтудМіс – Тетяна Махинка.

З перемогою студенток університету привітав ректор ТДМУ – професор Михайло Корда.

«СтудМіс Посмішка» стала Людмила Гагаловська, а «СтудМіс Фото» – Соломія Лівак. У номінації «СтудМіс Модель» перемогла Іванна Кошицька. Лаври «СтудМіс Грація» здобула Тетяна Горбаченко, а «СтудМіс Ніжність» – Лілія Радинська, «СтудМіс Старлайф» – Софія Копитчак. Звання «СтудМіс Just One» удостоїлася Марія Маринюк, «СтудМіс City Life» – Інна Мінчук, «СтудМіс Шарм» – Світлана Могильнікова, «СтудМіс Талант» – Вікторія Олійник, «СтудМіс інтернет-симпатій» – Софія Копитчак, «СтудМіс глядацьких симпатій» – Тетяна Махинка.

Оргкомітет конкурсу висловлює подяку адміністрації ТДМУ та студентському парламенту університету за підтримку й допомогу.



ПОРУШЕННЯ СТАНУ ОРГАНІВ І ТКАНИН ПОРОЖНИНИ РОТА В ДІТЕЙ

Останніми роками загострилася проблема стоматологічної захворюваності серед дітей. Збільшення частоти захворюваності стоматологічного профілю пояснюють, зокрема, несприятливим впливом екологічних факторів. Серед чинників ризику також погіршення умов побуту, харчування, недотримання правил гігієни.

Слизова оболонка порожнини рота є першим механічним бар'єром на шляху проникнення збудників інфекційних захворювань та антигенів. Унаслідок постійної дії несприятливих чинників (частому механічному травмуванню твердою їжею, впливу широкого спектру температур та значень рН, численних мікроорганізмів, подразнювальних і пошкоджувальних тканини речовин) слизова порожнини рота почасти стає місцем розвитку різних патологічних процесів.

Однією з найчастіших форм первинної інфекції, що виділяється в самостійну нозологічну форму, особливо в дітей молодшого віку, є гострий герпетичний стоматит. Найбільш поширена ця патологія в дітей віком до трьох років, чому сприяють чітко виражені вікові морфологічні особливості структури слизової оболонки порожнини рота. Перебіг герпесвірусних інфекцій може бути різний: від безсимптомних форм до важких генералізованих захворювань з високою летальністю.

Кір, скарлатина, дифтерія, вітряна віспа, інфекційний мононуклеоз, інші дитячі інфекційні захворювання також супроводжуються змінами слизової оболонки порожнини рота, які в деяких випадках є специфічними для конкретної патології. Так, при захворюванні на кір за 1-2 дні до появи шкірної висипки на слизовій оболонці м'якого та частково твердого піднебіння виникає енантема з набряком у вигляді неправильної форми плями яскраво-червоного кольору. Водночас з енантемою, або передуючи їй, на слизовій оболонці щік у задньому їх відділі в ділянці молярів, а іноді на губах та яснах з'являються плями Філатова-Бельського-Копліка — патогномонічний для кору симптом. Це — білувато-жовті плямки розміром до 1 мм, утворені некритизованим епітелієм, що нагадують бризки вапна.

Найпоширенішими збудниками хронічних уражень слизової оболонки порожнини рота в дітей є гриби роду *Candida*. Питома вага уражень ними зросла за рахунок збільшення кількості важких та атипичних клінічних форм, резистентних до традиційної терапії. Наявність високої розповсюженості грибів роду *Candida* в навколишньому середовищі та безпосередньо в пологових будинках свідчить про раннє осмінення слизової оболонки ротової порожнини в новонароджених. У порожнині рота дітей перших місяців життя внаслідок слабкої реакції слини можливий ріст грибів роду *Candida*

albicans, що є ознакою дисбіозу. Найчастіше гострий кандидоз розвивається в дітей раннього віку, особливо в недоношених, коли організм ще не має розвинутих механізмів захисту.

Порушення балансу в мікробіоценозі за рахунок зміни його видового та кількісного складу ініціює розвиток і перебіг запального процесу в тканинах пародонту. Захворювання тканин пародонту належить до найпоширеніших стоматологічних захворювань. За даними ВООЗ, у молодих людей вони поступаються лише карієсу зубів, а в зрілому віці виходять на перші позиції. Серед факторів ризику розвитку захворювань пародонту вирішальне значення мають порушення мікробіоценозу порожнини рота, дисбаланс імунікомпетентних систем організму, розлади мікроциркуляції та транскapілярного обміну в навколоротових тканинах. Запальні захворювання пародонту, слизової порожнини рота — резуль-

ного процесу, хоча стрептокок може утворювати колонії в борознах спинки язика ще до прорізування зубів. Тому з метою профілактики карієсу тимчасових зубів у дітей доцільно використовувати пробіотичні мікроорганізми, штами яких мають інгібуєчий ефект щодо стрептококів.

Дієвими профілактичними заходами є запобігання розвитку вогнищ інфекції та інтоксикації в дитячому організмі, забезпечення збалансованого харчування, своєчасного оздоровлення порожнини рота, пропаганда зорового способу життя, раціонального харчування, виховання позитивних гігієнічних навиків.

До загальносоматичних захворювань, які безпосередньо впливають на виникнення захворювань порожнини рота, належать захворювання шлунково-кишкового тракту, гіповітамінози, захворювання крові, алергічні стани, ендокринні захворювання.



тат наявності патогенних бактерій у середовищі, що сприяє їхньому розмноженню (локальні зміни Ph, місцевого імунітету слизової оболонки, зміни резистентності організму та ін.).

Залишається гострою проблема зростання екологічно детермінованої патології серед дитячого населення в Україні. Зміни стану довкілля, порушення самоочищувальної функції біосфери сприяють порушенню гармонійного зв'язку дитячого організму із середовищем, що їх оточує. В нормі існує баланс між чинниками зовнішнього середовища та захисною системою організму. Проте ця рівновага доволі нестійка й за певних умов, наприклад, при переохолодженні, забрудненні повітря, вірусних інфекціях, може порушуватися, що призводить до розвитку патологічного процесу.

Однією з найактуальніших проблем сучасної стоматології залишається патологія твердих тканин зуба. Розповсюженість карієсу зубів серед дітей раннього віку в Україні сягає 60 %. Відомо, що провідна роль у виникненні карієсу, в тому числі в дітей раннього віку, належить стрептококовій флорі. Інфікування відбувається від матері, що доведено виділеними ідентичними генотипами стрептокока з порожнини рота дітей віком 12-30 місяців. Встановлено, що чим менший вік дитини, в якому вона інфікується стрептококом, тим вищий ризик виникнення та інтенсивність каріоз-

ного процесу, хоча стрептокок може утворювати колонії в борознах спинки язика ще до прорізування зубів. Тому з метою профілактики карієсу тимчасових зубів у дітей доцільно використовувати пробіотичні мікроорганізми, штами яких мають інгібуєчий ефект щодо стрептококів.

Встановлено, що в розвитку захворювань пародонту важливу роль відіграють гіподинамія зубоцелюнової системи, відсутність активного жування та повноцінного навантаження на щелепно-лицеву ділянку, зумовлені кулінарною обробкою їжі сучасної людини. Фізіологічна активність тканин ротової порожнини при постійному вживанні кулінарно обробленої їжі зменшується, що призводить до розвитку деяких стоматологічних захворювань. Тому для правильного росту та розвитку зубо-щелепової системи, оптимального формування функцій жувального апарату велике значення має активне жування, повноцінне й рівномірне навантаження на зубні ряди. Особливо необхідно достатньо вживати тверду їжу. Фізіологічне навантаження, що передається через зуби на тканини пародонту, стимулює в них обмін речовин, покращує мікроциркуляцію. Вживання твердої їжі, зокрема, сирих овочів і фруктів, сухофруктів, твердих сирів, не лише сприяє механічному самоочищенню зубів, але й стимулює слиновиділення, що також покращує гігієнічний стан порожнини рота. Доцільно, щоб у раціоні було сухе печиво, кислі продукти, пекучий перець, які, стимулюючи слиновиділення, сприяють самоочищенню ротової порожнини.

Одним з головних індивідуальних профілактичних заходів є гігієна порожнини рота, яка має свої особливості при профілактиці карієсу зубів, захворювань пародонту та слизової оболонки порожнини рота. Гігієна порожнини рота містить в собі одночасно етіотропні та патогенетичні механізми профілактики, а її метою є хіміко-механічне видалення зубного нальоту — основного етіологічного чинника карієсу зубів, хвороб пародонту, захворювань слизової оболонки ротової порожнини.

Гігієна порожнини рота — невід'ємна складова профілактики основних стоматологічних захворювань. Нині є велика кількість різноманітних засобів, призначених для гігієнічного догляду за порожниною рота, які треба добирати залежно від стану ротової порожнини, віку та індивідуальних особливостей людини.

Найпоширенішими засобами для профілактики та лікування карієсу зубів є пасти, що містять спеціальні протикаріозні домішки, які сприяють стабілізації каріозного процесу. Для профілактики захворювань тканин пародонту слугують лікувально-профілактичні зубні пасти, обов'язковим компонентом яких є біологічно активні речовини. Введення до їх складу протеолітичних ферментів, що руйнують мікробні антигени та алергени, також сприяє розчиненню зубного

нальоту. Позитивно впливають на тканини пародонта й зубні еліксири, що містять біологічно активні речовини, вітаміни, імуностимулюючі, дубильні та протизапальні речовини.

При стоматитах різної етіології характер метаболічних порушень зумовлює вибір засобів догляду за ротовою порожниною, які містять природні та синтетичні антиоксиданти, вуглекислі екстракти лікарських рослин, вітаміни, інтермедіатори обмінних процесів, інгібітори протеолітичних ферментів. Вони мають антиоксидантну, протівірусну, протигрибкову, протимікробну дію, активізують обмінні процеси у слизовій оболонці порожнини рота. При захворюваннях слизової оболонки порожнини рота доцільно застосовувати спеціальні зубні еліксири, що містять речовини, які позитивно впливають на процеси обміну в слизовій порожнини рота та підвищують її резистентність.

Що ж стосується жувальних гумок як допоміжних засобів гігієни порожнини рота, то їх використання може спричинити різноманітні ефекти. Основними позитивними стоматологічними ефектами жувальної гумки є стимуляція слинновиділення, за рахунок чого збільшується кількість іонів Ca, P та інших мінералів, уміст білкових речовин, харчових ферментів, антимікробних агентів, покращується очищення органів порожнини рота від залишків їжі, харчового детриту, мікрофлори зубного нальоту. Використання жувальної гумки збільшує навантаження на жувальний апарат, тканини пародонта, стимулює розвиток жувальних м'язів і посилює кровопостачання в тканинах пародонта. Але нездорове, нефізіологічне навантаження при надмірному використанні жувальної гумки призводить до перевантаження тканин пародонта, внаслідок якого багаторазово посилюється кровопостачання, з чим не може впоратися регіонарна венозна система. Таке підвищене навантаження негативно впливає на функції та стан тканин пародонту. Крім того, при надмірному використанні жувальної гумки внаслідок знешкодження як патогенної, так і сапрофітної мікрофлори відбувається порушення мікробного пейзажу ротової порожнини та порушення ферментативної активності слини. Отже, використання жувальної гумки можливе лише короткочасне, після прийому їжі та лише в поєднанні із зубними щітками, пастами й інтердентальними засобами.

У комплексі профілактичних заходів велике значення має санація порожнини рота з усуненням вогнища хронічного сепсису, що виключає можливість виникнення багатьох уражень внутрішніх органів та систем людського організму людини. Застосування найбільш доцільних, науково обґрунтованих методів профілактики, спрямованих на запобігання виникненню захворювань, сприятиме максимальному збереженню та зміцненню здоров'я дітей та дорослих.

Наталія ГЕВКАЛЮК,
професор кафедри дитячої
стоматології ТДМУ

СКЛАДАННЯ ОСКІ ВІДБУВАЄТЬСЯ ЗА НОВОЮ СИСТЕМОЮ

Об'єктивний структурований клінічний іспит (ОСКІ) є невід'ємною частиною перевірки якості знань студентів і володіння практичними навичками. Цього року в Тернопільському державному медичному університеті імені І.Горбачевського запровадили новий підхід до складання цього екзамену.

Провідний фахівець міжкафедрального навчально-тренінгового центру та керівник групи з організації проведення ОСКІ Надія Пасяка розповіла, що після стажування фахівців центру в Грузії та Вроцлаві було прийнято рішення про зміну системи складання цього іспиту. Для цього створили роботу групу фахівців. Спершу вона працювала над виробленням положення про процедуру прийняття об'єктивного структурованого клінічного іспиту, створення нової системи складання та оцінювання кожної навички.

«ОСКІ» та на сайті кожної кафедри, підготували стандартизованих пацієнтів.

Деканати медичного та стоматологічного факультетів, а також факультету іноземних студентів поінформували студентів щодо методики проведення ОСКІ, особливостей руху станціями (маршрутний лист), здійснили навчання екзаменаторів, які залучені під час ОСКІ.

«Юнаки та дівчата демонструють свої практичні навички на 12 станціях, де викладачі оцінюють їхні вміння. Всі студенти групи заходять одночасно. Відповідальний за курс ознайомлює з інструкцією складання іспиту. Студенти отримують маршрутні листи та порядкові номери. Кожен розпочинає іспит з певної станції. Після завершення іспиту група виходить через інший вхід. Це унеможливає передавання інформації. Одним з нововведень є те,

дається шість хвилин. Студент має із собою маршрутний лист, бейдж з порядковим номером та одноразові рукавички. Користування технічними засобами (мобільним телефоном зокрема) й власною ручкою є неможливим. Викладач і студент не спілкуються під час оцінювання. За всіма станціями ведеться відеоспостереження. Між заходами груп організуються технічні перерви для зміни завдань і навичок, які потрібно оцінити», — розповіла Надія Пасяка.

На кожній станції умови максимально наближені до клінічних умов — маніпуляційна, кабінети лікаря у поліклініці та інше. Студенти заходять на станцію й виходять з неї за дзвінком. Це чітко структурує час складання іспиту.

За допомогою ОСКІ можна оцінити вміння комунікувати, практичні (мануальні) навички; базові практичні (мануальні) навички — техніка виконання фізикального обстеження; ускладнені практичні (мануальні) навички — фізикальне обстеження з метою ідентифікації та інтерпретації патологічних змін (симптомів і синдромів); візуальне виявлення ознак; використання мультимедійних ресурсів; маніпуляції; когнітивні навички.

ОСКІ як складову семестрового іспиту з базових клінічних дисциплін складають студенти 3, 4 та 5 курсів зі спеціальності «Лікувальна справа» та «Медицина», студенти 3, 4 курсів — зі спеціальності «Стоматологія».

Також ОСКІ як складову державного іспиту складають студенти 4 курсу медичного факультету з напрямку підготовки «Здоров'я людини» (рівень «бакалавр») та студенти 2 курсу медичного факультету, спеціальність «Фізична терапія. Ерготерапія» (рівень «магістр»).

Для студентів п'ятого курсу організовано 12 станцій, три з яких це «Внутрішні хвороби» (розпитування пацієнта терапевтичного

профілю; об'єктивне обстеження пацієнта терапевтичного профілю; інтерпретація результатів лабораторно-інструментальних методів обстеження пацієнта терапевтичного



ного профілю), дві — з хірургії (клінічне обстеження пацієнта із захворюванням судин; курація хворих з торакальною патологією), одна — з анестезіології та інтенсивної терапії (надання медичної допомоги потерпілому у випадку клінічної смерті), три — з педіатрії (розпитування педіатричного пацієнта; об'єктивне обстеження педіатричного пацієнта; інтерпретація результатів лабораторно-інструментальних методів обстеження педіатричного пацієнта), дві — з акушерства та гінекології (фізикальне обстеження вагітної та породіллі; фізикальне обстеження гінекологічної пацієнтки), одна — з інфекційних хвороб (курація пацієнта з інфекційною патологією).

Практичні вміння студентів четвертого курсу перевіряють на трьох станціях з внутрішніх хвороб (розпитування пацієнта терапевтичного профілю; об'єктивне обстеження пацієнта терапевтичного профілю; інтерпретація результатів лабораторно-інструментальних методів обстеження

пацієнта терапевтичного профілю), трьох — з хірургії (клінічне обстеження хворого з гострою хірургічною патологією; інтерпретація результатів лабораторно-інструментальних методів обстеження пацієнта з гострою хірургічною патологією; курація хворих з урологічною патологією), трьох — з педіатрії (розпитування педіатричного пацієнта; об'єктивне обстеження педіатричного пацієнта; інтерпретація результатів лабораторно-інструментальних ме-

тодів обстеження педіатричного пацієнта), двох — з неврології (розпитування неврологічного пацієнта; об'єктивне обстеження неврологічного пацієнта), однієї станції з психіатрії (розпитування та оцінка сомато-психічного стану пацієнта).

Студенти третього курсу демонструють свої практичні навички на п'яти станціях з пропедевтики внутрішньої медицини (розпитування пацієнта; фізикальне обстеження бронхо-легеневої системи; фізикальне обстеження серцево-судинної системи; фізикальне обстеження органів черевної порожнини; медсестринські маніпуляції), чотирьох — з хірургії (трансфузіологія; десмургія; транспортування іммобілізація при травмах верхніх і нижніх кінцівок; кровотечі та методи їх зупинки), трьох — з педіатрії (розпитування педіатричного пацієнта; фізикальне обстеження педіатричного пацієнта; фізикальне обстеження новонародженої дитини).

Прес-служба ТДМУ



За словами Надії Володимирівни, після цього всі кафедри ознайомилися з технічними можливостями навчально-тренінгового центру та особливостями роботи манекенів, розробили методичне забезпечення станцій, оновили алгоритми практичних навичок, які були розміщені на сайті університету в розділі

що у чек-листі не вказано імені та прізвища студента, а є лише його порядковий номер. Оцінки викладач записує у бланк перевірки якості виконання навички (чек-лист). На кожну станцію студент заходить лише сам, де викладач ознайомлює його із завданням і спостерігає за виконанням тієї чи іншої маніпуляції, обстеження і т.д. На це

Акторка студії «Арт-драма»

ЯСКРАВА ТА ХАРИЗМАТИЧНА

Триває знайомство з найталановитішими студентами. Сьогодні представляємо Мар'яну-Іванну Варварук, студентку шостого курсу медичного факультету. Ролі, які вона зіграла в постановках театральної студії «Арт-драма», важко забути. Вона завжди яскрава в житті і на сцені.



Мар'яна-Іванна ВАРВАРУК

В «Арт-драмі» Мар'яна почала виступати з третього курсу. Зіграла дружину бійця АТО у виставі «За вас сила, за вас правда і воля святая», Явдоху у «Безталанній», Марію у «Кайдашеві сім'ї».

Створила образ Сюзетти у

постановці «Граємо в дружню сім'ю, або Гарнір по-французь-

ки», а також Раїси Андріївни у виставі «У всьому винен гороскоп».

Улюблена роль — Кайдашихи з «Кайдашевої сім'ї». Як каже Мар'яна, «завжди мріяла зіграти сильного, характерного персонажа. Гадаю, саме ця героїня є втіленням справжньої української жінки, справжньої берегині свого роду. І хоч, на перший погляд, характер цієї жінки не назвеш простим, але якщо вдуматися, можна зрозуміти всю силу цієї жінки».

Хотіла б зіграти Маргариту з «Майстра та Маргарити». Її завжди приваблювали містичні й водночас драматичні персонажі.

Також полюбляє комедійний жанр. Тому їй було б цікаво попрацювати над роллю Проні Про-

копівни з п'єси «За двома зайцями».

Мар'яна з дитинства мала схильність до акторства. «У п'ять років декламувала вірш Тараса Шевченка «Маленькій Мар'янці». Тоді моя бабуся мріяла бачити мене на сцені. Але знала, що після закінчення школи точно вступати до медичного університету, бо бачила себе лише лікарем. Багато людей радили мені спробувати подати документи до театального. Коли мій друг вступав туди, я вирішила спробувати разом з ним і навіть успішно пройшла кілька конкурсів, щоб просто перевірити власні сили. Коли в нас в університеті почула про створення театального гуртка, то зрозуміла, що це мій шанс поєднати медицину та акторство», — поділилася думками дівчина.

Хвиливань під час виступів у неї ніколи немає та не було. Навпаки, отримує величезне задоволення від гри, від перебування на сцені, від взаємодії з глядачем. Граючи на сцені, заряджається позитивними емоціями ще на тривалий час.

За час перебування в театральному гуртку в Мар'яни покращилася ораторська майстерність, значно зросла впевненість у собі.

Вона вважає, що з кожного персонажа можна почерпнути щось нове для себе.

«За час перебування в театральній студії всі ми стали близькими один одному, наче справжня театральна сім'я», — наголосила Мар'яна.

Як справжній харизматичний особистості їй до вподоби контрасти — улюблений червоний колір та улюблена пора року — зима.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА

Завідувач кафедри фармації ННІ післядипломної освіти, професор Людмила Степанівна Фіра сорок років віддала ТДМУ. Студентська молодь і біохімія – це два крила її наукового та педагогічного таланту. Але є у Людмили Степанівни ще один, дуже особливий талант – випромінювати душевне тепло й щедро ділитися ним з усіма. Вона любить світ і тих, хто поруч. Напевно, тому нею так захоплюються студенти, кажуть, що вона справжня, інколи навіть доволі вимоглива, але надзвичайно щира та завжди справедлива. Бо звикла все, до чого торкнулася її рука, виконувати ефектно. Запросили Людмилу Степанівну Фіру до нашої рубрики «Вітальня» напередодні її ювілейного дня народження.

«ЛЮБОВ ДО ЗНАТЬ ТА НАУКИ У МЕНЕ ЗАКЛАДЕНА ЩЕ З ДИТИНСТВА»

– Людмилу Степанівно, те, чого ви досягли в житті, може бути гідним прикладом для наслідування – професор, доктор біологічних наук, успішна мама та дружина. В усіх цих іпостасях ви здобули заслужений авторитет. Розкажіть, будь ласка, про свої родинні корені та як обирали власний шлях у житті?

– Мені здається, що любов до біологічних наук у мене закладена ще з дитинства, може, навіть народилася з цим. Хоча й



П'ятирічна Людмила ПОЛІЩУК (ФІРА)

художню творчість також люблю, мистецтво в усіх його формах. Зараз уже, звісно, віддаю перевагу професіоналам, а в дитинстві та юності сама цим займалася – відвідувала різні студії та гуртки, співала у хорі, танцювала, спортивні секції також були у моєму житті. Я народилася на Волині – одному з наймальовничіших куточків України. Мої батьки звідти родом. Вони вже працювали у м. Броди на Львівщині, куди їх скерували після інституту, але мама поїхала мене народжувати на свою малу батьківщину, в селище міського типу – Олика. Це неподалік Луцька. Містечко має свою багату історію, раніше було у власності польських князів Радзівілів, але донині збереглися лише Олицький замок і костел, до речі, зараз поляки розпочали його реставрацію. Через кілька місяців після мого народження, мама повезла мене до Бродів. Згодом ми мешкали у Кременці, а пізніше вже перебралися до Тернополя. Батьки працювали в харчовій промисловості. Тато –

головним інженером, а згодом директором Тернопільського молокозаводу, а мама трудилася в плановому відділі управління молочної промисловості.

Коли я закінчувала школу, постало питання, а куди ж вступати? В юності в мене були різні уподобання, спочатку навіть захоплювали творчі професії. Але батьки настійно радили обирати більш практичну спеціальність. У школі любила біологію, хімію, а оскільки медицина найближча до цих предметів, то свій вибір зупинила на лікарській спеціальності. На той час рідний брат уже був студентом Львівського медінституту. Отож, узявши документи, вирушила одного дня в дорогу. Але лікарем мені стати, очевидно, не судилося. Вже перед самими вступними випробуваннями брат ішов на заняття в «анатомку» й чомусь вирішив і мене із собою взяти: «Ознайомись ближче з інститутом», лише встиг крикнути навздогін. Я й погодилася, навіть не уявляючи, що на мене чекає. Коли я зайшла до анатомічної зали, то побачила на операційному столі тіло дівчини, підготовлене до розтину. Звісно, дивитися, як відбуватиметься увесь цей процес, я не змогла. Минуло вже багато років, але й досі ця картина стоїть перед очима. А тоді це зворушило мене до сліз, і я кардинально змінила всі свої плани. Наступного дня ми з братом уже стояли біля дверей приймальної комісії Львівського університету ім. Івана Франка. Так я стала студенткою біологічного факультету, а згодом полюбила біохімію й тепер навіть не уявляю, що можу займатися чимось іншим. В нашому університеті очолювала в різні роки різні кафедри, а нині рідною вже стала кафедра фармації ННІ післядипломної освіти ТДМУ.



Асистенти Іван КЛІЩ, Михайло КОРДА, Людмила ФІРА у науковій лабораторії кафедри біохімії (1990 р.)

– Після закінчення університету, куди отримали скерування?

– Перший запис у моїй трудовій книжці – це Львівський медичний інститут (нині – Національний університет ім. Данила Галицького). Я розпочала свою трудову біографію 1976 року молодшим науковим співробітником лабораторії коригуючої терапії злоякісних пухлин. Так стартувала справжня практична дослідницька робота. Нині це вже історія, а в ті часи я волею долі потрапила до команди вчених зі світовим ім'ям. Це – Анатолій Потопальський та Василь Новіцький, які саме розпочали роботу над відомим нині протипухлинним препаратом «Україн». Пригадую, як до нашої лабораторії приносили величезні мішки з чистотилом. В інституті була жорстка пропускна система, тож ми могли зайти лише за посвідкою. Це були доклінічні дослідження лікарських засобів, власне початкові етапи роботи з майбутнім препаратом, над яким працювали науковці в трьох групах – біологічній, імунологічній та хімічній. Мене скерували до імунологічної групи, яка займалася саме експериментальною частиною. Ми прищеплювали певні пухлинні клітини щурам, а через деякий час вводили виділені з чистотілу алкалоїди та спостерігали, як вони себе «поводять» в організмі піддослідної тварини. На основі цих досліджень у майбутньому й був створений протираковий препарат «Україн».

«ДО СВОЄЇ ДОКТОРСЬКОЇ ДИСЕРТАЦІЇ Я ЙШЛА ВІСІМ РОКІВ»

– Через два роки ви повернулися в Тернопіль? Що стало поштовхом до прийняття такого рішення?

– Я й донині не можу пояснити навіть собі, чому так вчинила, бо ж практично понад сім років мешкала у Львові. Якщо кажуть, що наші долі вирішуються на небесах, то це, напевно, й

Професор Людмила ФІРА:



є той випадок. А ще на моїй життєвій дорозі зустрічалися небайдужі, доброзичливі люди, які самі досягли вершин в науці й іншим приязно допомагали. Коли прийшла влаштовуватися на роботу до Тернопільського медичного інституту, то доля послала мені людину, яка стала на все життя моїм наставником і



Людмила ПОЛІЩУК (ФІРА) з братом Євгеном (1958 р.)

другом. Це був професор кафедри загальної гігієни та екології ТДМУ Володимир Андрійович Кондратюк. Я шість років пропрацювала на цій кафедрі. Згодом, коли настав час зайнятися дисертаційною роботою, то з легкої руки Володимира Андрійовича я влилася в колектив кафедри медичної біохімії, яку саме очолював професор Ярослав Іванович Гонський. Працювала в науково-дослідному секторі цієї кафедри та одночасно готувалася до захисту кандидатської дисертації, яка стосувалася проблем дослідження ферментів за опікової хвороби. Науковим керівником кандидатської став Ярослав Іванович Гонський, а захищалася я у Львові, в науково-дослідному інституті біології тварин. У студентські роки ми там проходили практику, мили колби, виконували доручення науковців. Звісно, тоді я й подумати не могла, що минуть роки й стоятиму

тут за кафедрою, вже як науковець і відповідатиму на запитання опонентів. Захист відбувся успішно, а відтак й відкрився для мене шлях у велику науку. Навесні я отримала ступінь кандидата наук, а вже восени Ярослав Іванович почав мене переконувати взятися за роботу над докторською. «І не вмовляйте, бо в мене дві докторських у першій школі», – віджартувалася я на його пропозицію. Тоді мої два сини вчилися у першій гімназії, їм потрібна була увага та допомога, тому й не погоджувалася на цю пропозицію. Але він дуже мене спонукав розпочати роботу. Вже зараз, коли всі митарства та труднощі в минулому, я з висоти свого досвіду висловлюю своєму Вчителю велику шану та вдячність за ці мудрі настанови. Завжди згадуватиму його із шаною та великою вдячністю. Часто пригадую його повчальні слова: «Якщо мама в житті чогось досягне, то й дітям це буде на користь».

До своєї докторської дисертації я йшла вісім років. Хоча особливо й не відчула плинину часу, бо вся була в клопотах. Сім'я, заняття зі студентами, на кафедрі додалося ще й обов'язків завуча, це також добрий шмат роботи, але наукові дослідження не полишала. Іноді навіть о сьомій ранку доводилося приходити в лабораторію, щоб провести якийсь експеримент. До фінішу залишалося вже зовсім небагато, але останні кроки завжди найважчі. І якщо тобі судилося їх здолати, то на шляху завжди зустрінеться той, хто додасть впевненості, віри у власні сили. Такою людиною у моєму житті став наш колишній ректор, членкореспондент НАМН України, професор Леонід Якимович Ковальчук. Він не викликав мене, як кажуть, у високі кабінети, а якимось під час зустрічі у вестибюлі адмінкорпусу просто запитав: «Як ваша докторська?». І хіба я могла відповісти, що не готова до захисту?!

«МІЙ ЖИТТЄВИЙ ПРИНЦИП: УСЕ ТРЕБА РОБИТИ З ЛЮБОВ'Ю»

Навпаки, це справило на мене якесь особливе враження, пробудило дух науковця, зачепило мій авторитет. Та й підвести Ярослава Івановича Гонського, який стільки сил вклав у моє фахове зростання, повірив у мене, я не могла. Відтак 2003 року відбувся захист моєї докторської дисертації.

«МОЇ УЧНІ – МОЯ ГОРДІСТЬ»

– Ви пройшли славний шлях у науці. Нині у вас вже свої учні, дисертанти, з якими ви, як колись ваші вчителі, ділитеся своїм досвідом, даруєте знання та душевне тепло.

– У мене здавна є свій життєвий принцип – усе, що робиш, роби з любов'ю. Так і навчаю своїх студентів, аспірантів – хімічні формули, біохімічні ре-



Людмила ФІРА із синами Дмитром і Віталієм (2003 р.)

акції сприймати як частинку прекрасного, бо з примусу нічого не вийде.

Мої перші дисертанти, які захищали власні дисертаційні роботи в тому ж науково-дослідному інституті біології тварин НААН, що і я, – це Петро Лихацький та Іванна Кернична. Приємно, що тамтешні науковці розділяють мої успіхи й також радіють з того, що маю вже своїх учнів, які досягли чимало. Наразі я підготувала десять кандидатів наук за напрямом «біохімія» та «фармація», а також чотири аспіранти зараз готують свої дисертаційні роботи. Підготувала й доктора наук – Петра Лихацького, який нещодавно отримав диплом, він мій перший дисертант і докторант. Зараз хочу взяти паузу, гадаю, що 15 кандидатів і два докторанти, то, може, достатньо. Але чомусь так виходить, що ця пауза не наступає. Взагалі ж для мене бути керівником дисертаційної роботи – це непроста ноша. Ми працюємо однією командою, я допомагаю своїм дисертантам і в експе-



Людмила ФІРА з колективом кафедри біохімії (1992 р.)

риментальній частині, і в роботі з приладами, разом все прораховуємо до найменших дрібниць, аби потім не було соромно за допущені помилки. Я дуже дорожу своїм авторитетом.

Але мої учні – це й моя гордість, те, чим мені особливо хочеться пишатися, бо в кожного з них вкла-ла частинку своєї душі. Щиро тішуся за кожного з них, бо відчуття такі, ніби це я щойно захистилася. Мої учні відбулися як професіонали, вони самодостатні особистості, але я не забуваю їм інколи нагадати – жодний день не повинен минути намарно, лише щоденна праця допоможе досягнути тих вершин, до яких кожен з вас прагне.

– Людмиле Степанівно, а яким, на ваш погляд, повинен бути справжній педагог?

– У кожного може бути своя відповідь на це питання й не факт, що вона буде ідентична з моєю. Втім, вважаю, що це дуже важливо, особливо у вищій школі. На моє переконання, коли людину запрошують на викладацьку діяльність, то вона обов'язково має пройти певне тестування. Спочатку на фаховість, як вона знає той предмет, який, власне, й збирається викладати, а згодом уже – на психологічну стійкість,

педагогічну майстерність. Тобто маю на увазі, що потрібно з'ясувати, чи має людина здатність і вміння доступно пояснити матеріал. З цього приводу мені пригадався один професор, який ще в мене викладав біохімію, був відомим на весь колишній Союз, мав численні наукові здобутки, але на його заняттях студенти не могли засвоїти матеріал. Тому, на мою думку, потрібний чіткий відбір – хтось іде у науку, а комусь можна й на педагогічну роботу, коли є вміння донести інформацію до студента чи учня. До будь-якої навчальної дисципліни можна прищепити любов, якщо є талановитий викладач у виші, чи вчитель у школі. І над цим повинні замислюватися вже зараз. Узагалі виховання – це справа не одного дня й навіть не року, це важка повсякденна праця з того часу, коли людина народилася.

«СУЧАСНА БІОХІМІЧНА НАУКА ВЖЕ ДАВНО ВІДІЙШЛА ВІД ФОРМУЛ, СКЛАДНИХ ТАБЛИЦЬ, ДЛЯ ЦЬОГО Є ДОВІДНИКИ»

– Біохімія – це справа



Людмила ФІРА під час навчання у Харківському фармацевтичному університеті (2005 р.)

всього вашого життя. Але студенти чомусь з острахом сприймають цю складну науку, де багато витіюватих формул, біохімічних процесів, в яких непросто дати собі раду.

– Полюбила біохімію, мабуть, не через те, що зрозуміла одразу всі формули та хімічні реакції, а відчула, навіщо потрібна ця наука, яка, власне, працює на медицину. Погляньмо, чи зможе лікар обійтися без знань з біохімії. Напевно, ні, бо це базис майбутнього діагнозу. Коли лікар розуміє біохімічні процеси, які відбуваються в організмі, він з легкістю може встановити, внаслідок чого відбувся збій, а це ж основа коректного діагнозу. І що робити, коли людина не володіє цими знаннями? Я завжди позитивно налаштовувала студентів, доводячи, що не потрібно боя-



Людмила ФІРА зі студентами кураторської групи на кафедрі біохімії (1998 р.)

тися біохімії. Бо вони так її боялися, що навіть анекдоти склали: «Складеш анатомію – можна закохатися, складеш біохімію – можна одружуватися». Для студентства біохімія – це найважчий предмет. Але коли зрозумієш її суть, то, повірте, нічого складного немає. Сучасна біохімічна наука вже давно відійшла від запам'ятовування формул, складних таблиць, для цього є довідники. Головне – зрозуміти механізми утворення та перетворення певної сполуки в організмі. Це ключ до виявлення патологічних станів. Якщо ж у студента ще й добрі знання з фармакології та він знає, на яку ланку патологічного процесу й яким фармзасобом подіяти, то всі шляхи до успіху в професії відкриті.

– 2006 року ви отримали ще й диплом фармацевта...

– Волею обставин мені довелося закінчити ще й Харківський фармацевтичний університет. Узагалі ж фармацевтична наука відкрила для мене новий простір діяльності. Це інший, але доволі цікавий вимір, з насиченим ритмом життя, непересічними особистостями, науковим потенціалом. Це завжди мене приваблює, бо я люблю сам процес пізнання, здобуття нових знань. Хоча, звісно, фармація ніколи не замі-

нить мою улюблену біохімію, бо це на все життя...

«ДЖЕРЕЛО МОЇХ ЖИТТЄВИХ СИЛ – ДРУЖНЯ РОДИНА»

– Людмиле Степанівно, ваші улюблені місця відпочинку? Звідки черпаєте сили, натхнення?

– Джерело моїх життєвих сил – родина. Всі свої відпустки проводжу винятково у колі сім'ї. Син, невістка, онук – мої найкращі друзі, від них не маю жодних таємниць. У нас спільні захоплення, але в кожного є певні межі особистого простору. Їздимо до моря та в Карпати щороку й завжди разом. Також полюбляю ходити на концерти, ось скажімо, нещодавно побували на виступі Святослава Вакарчука. Частенько їздимо всією сім'єю до Львова.

Чоловік – лікар, кандидат медичних наук. Син також пішов у медицину, закінчив наш університет, магістратуру, а згодом й аспірантуру за спеціальністю «загальна хірургія». Я дуже хвилювалася, чи в нього складеться усе в майбутній професії, але зараз видно, що мої побоювання були

даремними. Він любить і задоволений своєю роботою, доцент та завуч кафедри загальної хірургії ТДМУ.

– Успішні діти – завжди велика радість для батьків. Чим же тішать онуки?

– У мене один онук – Владислав, він уже навчається в дев'ятому класі й каже, що хоче бути, як тато – хірургом. А я йому відповідаю, що це лише на перший погляд так здається, що дуже престижна професія. Але не всі й здогадуються, скільки ще знань, умінь, недоспаних ночей потрібно, щоб стати висококласним спеціалістом. І якщо сьогодні у нього десь «пробігає» не дуже гарна оцінка, то я на це звертаю увагу й допомагаю. До прикладу, з біології та хімії. Намагаюся доступно пояснити йому те, що важко сприймається – малюю, емоційно щось пояснюю, навіть мову жестів застосовую. Особливо звертаю увагу на важливі деталі й онук із задоволенням іде на мої «уроки», навіть каже, щоб я до школи переходила на вчительську роботу. Взагалі у нас чудові стосунки. Гадаю, так й повинно бути, коли дитина змалечку вбирає дух і менталітет своєї родини, бо це є те підґрунтя, яке в майбутньому формує особистість.

(Продовження на стор. 8)

Літературний захід

ТВОРЧИЙ ВЕЧІР ПРОФЕСОРА МИКОЛИ КАШУБИ

У читальній залі бібліотеки ТДМУ відбувся творчий вечір завідувача кафедри загальної гігієни та екології ТДМУ, професора, чле-

динство — найпрекраснішу пору, що швидко закінчується, але розуміємо це з роками, поринаючи у власні спогади. Поділився міркуван-

начив: «Наукові і літературні здобутки Миколи Олексійовича свідчать про дивовижну багатогранність його особистості й нинішній творчий вечір — тому підтвердження».

Про багатогранність таланту Миколи Кашуби говорив також академік НАМНУ, професор ТДМУ Михайло Андрейчин:

— Лікар профілактичної медицини, вчений, мислитель, письменник... Все, чим займається Микола Олексійович, він робить на високому професійному та науковому рівні. Знаю Миколу Олексійовича багато років. Він непересічна й цікава людина та творчість його на диво різноманітна: це і поезія, і проза.

Михайло Антонович подарував ювіляру книгу «Луцій Сенека: діалоги», побажавши йому подальших творчих ужинок.



(Зліва направо): Микола КАШУБА, завідувач кафедри ТДМУ, професор, та Олександр СМИК, голова обласної організації НСПУ

на Національної спілки письменників України Миколи Кашуби з нагоди його 70-річчя. Привітати Миколу Олексійовича прийшли давні друзі, колеги, шанувальники його літературної творчості.

Розпочався захід з виступу голови обласної організації Національної спілки письменників України Олександра Смика. Він зазначив, що нещодавно рішенням правління НСПУ М.О. Кашуба прийнятий до лав Національної спілки письменників України, яка налічує 1600 сучасних майстрів слова. Відрадно, що тепер у колективі ТДМУ — четверо членів Національної спілки письменників України.

Знаний фахівець профілактичної медицини, талановитий науковець і педагог Микола Кашуба успішно працює й на літературній ниві. Є звання, є статус, є роки, збагачені досвідом... Олександр Смик побажав ювіляру довгих і плідних творчих років, міцного здоров'я та подарував йому свою нову книгу.

— Радий, що ви знайшли можливість відвідати мій творчий вечір, — звернувся до присутніх винуваець свята. Цікаво, з гумором Микола Олексійович розповів про основні етапи свого життя. Згадав



нями про молодість, зрілість, старість, про світ навколо й своє ставлення до життя.

Вітаючи ювіляра, присутні дякували йому за чудові книги, які він написав. Декан факультету іноземних студентів, доктор медичних наук, професор Петро Сельський, зокрема, наголосив, що талановита творчість Миколи Кашуби викликає й викликати жвавий читачий інтерес.

Завідувач кафедри медичної фізики, діагностичного та лікувального обладнання ТДМУ, доктор технічних наук, доцент Юрій Рудяк заз-

Щірі вітання ювіляру й побажання щастя, наснаги та нових здобутків висловила заступник ректора з видавничих питань Любов Логін.

Директор університетської бібліотеки Олена Проців вручила квіти Миколі Олексійовичу й зворушливо подякувала йому за цікаве спілкування.

Творчий вечір Миколи Кашуби завершився автографом — і фотосесією.

**Лідія ХМІЛЯР,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)**

КРОК ДО ФАХУ

ФІЗИЧНІ ТЕРАПЕВТИ ДОПОМАГАЮТЬ ПІДОПІЧНИМ ГЕРАТРИЧНОГО ПАНСІОНАТУ

Студенти 2-го курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» протягом місяця свої знання та вміння втілювали у Петриківському обласному геріатричному пансіонаті. Вони працювали з літніми людьми з неврологічними, серцево-судинними, ортопедичними захворюваннями, з особами з інвалідністю.

Студентка 2 курсу Ангеліна Вояк розповідає: «Одна із моїх пацієнок, по суті, не могла піднятися з ліжка. Після двох тижнів наполегливої праці ми з нею вийшли на прогулянку в коридор. Для пацієнтки це був дуже великий психоемоційний позитивний чинник. Робили також масаж, розробляли індивідуальні комплекси лікувальної фізкультури та гігієнічної гімнастики, працювали над розробкою дрібної моторики та багато іншого».

Студенти турбувалися про своїх пацієнтів не лише під час практики, але й навчали їх працювати самостійно, використовуючи найрізноманітніші засоби для покращення дрібних і великих моторних функцій, навіть приносили з дому еспандери, кульки, м'ячики, дрібні предмети різної форми та розмірів для розробки функцій кисті. Вони вчили підопічних не боятися вставати на ноги, пересуватися без допоміжних засобів, відновлювали навички ходьби сходами, щоб вони максимально пристосувалися до самостійного пересування. Пацієнтам, які перебували на постійному ліжковому режимі, проводили профілактику пролежнів.

Студенти дбали не лише про

фізичне, але й моральне здоров'я підопічних. 27 березня студенти влаштували справжнє «Свято здоров'я». Пояснювали мешканцям пансіонату, як важливо вести активний спосіб життя, окреслили особливості рухової активності в старшому віці, звернули увагу на необхідність позитивного мислення незалежно від фізичного стану, представили низку художніх номерів, які розчулили та дали заряд позитивної енергії підопічним пансіонату. Самі пацієнти також брали участь у цьому заході, грали на баяні, декламували вірші, розказували гуморески та співали пісні. На завершення спільний вальс пацієнтів і студентів викликав неймовірний позитив у присутніх. Дійство відбувалося за сприяння та підтримки викладачів кафедри медичної реабілітації ТДМУ, зокрема, завідувача кафедри, проф. І.Р. Мисули та асистента Ю.В. Завіднюка.

За власні кошти майбутні фізичні терапевти та викладачі придбали для літніх людей пакунки солодощів, які отримали не лише присутні на концерті, але й усі мешканці пансіонату, що не змогли бути присутніми, зважаючи на стан здоров'я. Студенти також підготували рекомендації для пацієнтів з комплексом ранкової гігієнічної гімнастики, щоб вони не забували виконувати їх після завершення практики.

Студенти після практики збагнули найважливіше: піклуючись про інших людей, зокрема старших і самотніх, допомагали їм не лише повернутися до повноцінного життя, але й отримали часточку їхньої мудрості та життєвого досвіду.

Студенти 201 та 202 групи спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

ВІТАЛЬНЯ

ПРОФЕСОР ЛЮДМИЛА ФІРА: «МІЙ ЖИТТЄВИЙ ПРИНЦИП: УСЕ ТРЕБА РОБИТИ З ЛЮБОВ'Ю»

(Закінчення. Поч. на стор. 6-7)
— Ваш життєвий принцип?

— Мені здається, що призначення кожної людини, особливо з великим досвідом, життєвою мудрістю, тим більше — педагога, вчителя, більше приділяти увагу молоді. Але не повчальними настановами, а власним прикладом демонструвати еталон поведінки у суспільстві. Моє кредо дуже просте: «Щоб для кожної людини життя на цій землі стало квітучим садом». Дуже цього хочу.

— Що для вас є найбільшою радістю у житті?

— Це успіхи моїх дітей та онука.



Людмила ФІРА із сином Дмитром та внуком Владиславом на страусиній фермі у Закарпатській області (2018 р.)

— Незабаром у вас ювілейна дата. Хтось любить відзначати свій день народження в колі сім'ї, комусь узагалі не до вподоби гучні гуляння чи банкет, а як ви до цього ставитеся?

— Люблю ту пору, коли з'явилася на світ, — земля тоді у пишному вбранні, квітнуть яблуні та вишні, пахощі розносяться у повітрі, краса неймовірна. Щаслива, що народилася під знаком Тільця. Адже кажуть, що «всім, хто народився під цим знаком, Всевишній дав світлу душу». Звісно, вгодити усім людям не вмію, але я завжди намагаюся бути чесною та

не тримати зла, відверто кажу те, що вважаю за потрібне. Взагалі люблю свій день народження, бо це ще й гарна нагода у великому колі родини та найближчих друзів зібратися разом. Приїдуть мої шкільні друзі, товаришка зі студентських років, колеги. Відзначимо також дружнім колективом моєї рідної кафедри, всі викладачі якої стали для мене добрими друзями й яких я надзвичайно ціную та поважаю. Такі зустрічі завжди несуть тепло, позитивний настрій та багато чуттєвих і приємних емоцій.

Лариса ЛУКАЩУК

СВІТЛИЙ СПОМИН ПРО ВИДАТНОГО ХІРУРГА, ДОСВІДЧЕНОГО ВИКЛАДАЧА

24 квітня минає 90 років від дня народження професора Леоніда Миколайовича Хоромського. На білий світ він прийшов у м. Ростов Ярославської області (Росія). Батько й мати – робітники.

1937 року пішов у школу, а через десять років закінчив її. 1947 року вступив до Ярославського медичного інституту, випускником якого став 1952 року.

Упродовж 1952-1956 рр. працював хірургом у м. Петрозаводськ, а з 1953 р. – головним

під керівництвом професора А.А. Бусалова та В.П. Матешука. Відтак до 1963 року працює в Омському медичному інституті асистентом кафедри хірургії стоматологічного факультету.

1963 року починає працювати в Тернопільському медичному інституті (нині – університет). З 1963 до 1967 року – асистент кафедри факультетської хірургії (під керівництвом проф. Арсена Григоровича Мартинюка та проф. Петра Омеляновича Огія).

1967 року отримав звання доцента цієї кафедри.

З 1971 до 1979 року працює доцентом кафедри госпітальної

а потім проф. В.Г. Микуняк), водночас був першим деканом цього факультету.

З 1984 до 1992 року – завідувач кафедри хірургії факультету удосконалення лікарів.

З 1992 до 1997 року працював професором кафедри хірургії факультету післядипломної освіти Тернопільської державної медичної академії ім. І.Я.Горбачевського, а з 2004 року – професором державного медичного університету.

Професор Л.М. Хоромський – автор 86

наукових друкованих праць, чотирьох винаходів і патентів, восьми методичних рекомендацій для лікарів, двох монографій («Медикаментозна корекція моторно-евакуаторних порушень після резекції шлунка» та «Біоритми органів людини»).

Під керівництвом Л.М. Хоромського виконано чотири кандидатських дисертації. 1985 року за наукові розробки в галузі лікування та запобігання післярезекційних ускладнень Л.М. Хоромському було присвоєно звання лауреата Виставки народного господарства України й він отримав медаль і диплом II ступеня.

52 роки активної роботи в хірургії, широкий об'єм оперативних втручань. Це й операції в абдомінальній та торакальній хірургії, травматології та ортопедії, в пластичній хірургії.

Неповний різнобічний перелік операцій, які виконав свого часу професор Л.М. Хоромський:

– резекція кардіального відділу стравоходу з накладання езофагогастроанастомозу;



Колектив кафедри хірургії вітає професора Леоніда Хоромського з його 80-літтям (2009 р.)

– 1968 року першим у Тернополі виконав холодоходуоденоанастомоз;

– декортикація плеври при тотальній емпіємі;

– внутрішнє дренирування внутрішньопечінкових жовчних ходів при раку воріт печінки за допомогою поліхлорвінілової трубки проведеної підшкірно в петлю тонкої кишки;

– оперативне лікування хронічного калькульозного панкреатиту шляхом формування анастомозу між вірсунгіальною протокою та тонкою кишкою;

– видалення всієї товстої кишки при тотальному виразковому коліті з накладанням ентеро-ректального анастомозу;

– підшкірна пластика стравоходу товстою кишкою;

– формування носа шкірним лоскутом за методом Філатова;

– видовження нижньої кінцівки за допомогою вставки резекзованого ребра;

– уперше запропонував в Тернополі однорядний шов під час операції на органах шлунково-

кишкового тракту вузликками в середину за В.П. Матешуком.

З дружиною Зінаїдою Миколаївною, лікарем-педіатром, разом прожив 50 років. Діти: син – Володимир Леонідович, працює інженером у Києві, виховує дві донечки, донька – Олена Леонідівна, лікар-педіатр, теж працює в українській столиці, виховує двох синів.

Не стало професора Леоніда Миколайовича Хоромського 22 липня 2010 року.

Леонід Миколайович проявив себе як видатний хірург, досвідчений викладач, організатор, люблячий батько та дідусь. Користувався авторитетом поміж колега, студентів, працівників, він завжди був ввічливим та уважним.

Видатний фахівець-хірург, плідний науковець і чуйна та інтелектуальна людина назавжди залишився в пам'яті колега та учнів.

**Інформацію надала
кафедра хірургії
ННІ післядипломної освіти**



(Зліва направо): професори Ігор ДЗЮБАНОВСЬКИЙ та Леонід ХОРОМСЬКИЙ (2009 р.)

лікарем лікарні морського міністерства.

1955 року отримав значок «Відмінник охорони здоров'я».

З 1956 до 1959 року вчиться на очній аспірантурі на кафедрі факультетської хірургії Ярославського медичного інституту

хірургії під керівництвом проф. Юрія Теофіловича Комаровського. Опісля перейшов працювати на новостворений факультет удосконалення лікарів Тернопільського державного медичного інституту, доцентом кафедри хірургії (завідувачі кафедри – проф. Гаджієв,

ПАМ'ЯТІ МУЖНЬОГО ПОЖЕЖНИКА

Півстілліття тому, 5 травня 1969 року, наш навчальний заклад спіткало лихо. Пожежа пошкодила актову залу, аудиторію № 1 і дах фізіологічного корпусу.

Пожежа забрала життя одного з рятувальників. Коли пожежники Тернополя прибули на місце події, то зрозуміли, що власними силами їм з вогнем не впоратися. Вони попросили допомоги в пожежних службах сусідніх районів. Одним з перших прибув караул 13-ї професійної пожежної частини міста Збаража на чолі з командиром відділення Романом Юрійовичем Гралоюком. Командир зі стволом дістався четвертого поверху та розпочав гасіння. І в цей час обвалилося дерев'яне перекриття.



Роман Юрійович ГРАЛЮК
(29.01.1925-05.05.1969)

Уночі мені випало чергувати на даху фізіологічного корпусу разом з колегою загиблого. Ми обережно добралися до крила, яке виходить на вул. кардинала Й. Сліпого (тоді – вул. Зої Космодем'янської). Хотіли пересвідчитися, що ділянок повторного загоряння немає. При високій температурі повітря ступали дуже обережно дерев'яною платвою. З обох боків лежало розжарене вугілля, завезене ще 1957 року. Згори воно виглядало сіро, але досить було кинути в нього маленький камінчик, як воно вибухало, наче вулкан.

Пожежник, з яким я вночі чергував, розповів, як загинув його товариш. Сталося це біля аудиторії № 1. Почало обвалюватися горіщне пе-

рекриття. Відчувши смертельну небезпеку, вони кинулися вдвох утікати. Моєму співрозмовнику вдалося через вікно на мотузці спуститися вниз, а Гралоюк застряг у дверному прорізі, що з обох боків був завалений палаючими дерев'яними конструкціями. Самостійно вибратися звідти пожежник не зміг, і допомогти йому можливості не було.

12 травня на засіданні обласного комітету (протокол № 10) було прийнято рішення видати сім'ї загиблого одноразову матеріальну допомогу в розмірі 500 крб.

Романа Юрійовича посмертно нагородили медаллю «За отвагу на пожезі». У вересні 2004 року у Збаражі, де він народився й провів життя, на його честь встановили меморіальний знак. Рішенням міськвиконкому № 131

від 24.04.2001 року його ім'я занесене до Почесної книги Збаража.

У пам'ять про мужнього пожежника в області запровадили щорічні змагання з пожежно-прикладного спорту на Кубок Романа Гралоюка. Крім того, за сприяння управління сім'ї, спорту та туризму Тернопільської міської ради та управління з надзвичайних ситуацій в м. Тернополі щороку проводять баскетбольний турнір його пам'яті між учнями шкіл обласного центру. У «Віснику управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій у Тернопільській області» (2015. – № 16. – Стор. 8) опубліковано ґрунтовну статтю про героя-пожежника.

Василь ФАЙФУРА,
професор

ВНЕСОК УКРАЇНЦІВ В ОСВОЄННІ КОСМОСУ

Грошей на розвиток космічних досліджень і досі не вистачає, але українці регулярно беруть участь у міжнародних програмах, займаються розробками та виготовляють космічний транспорт. Нам є чим пишатися.

На самих вищих космонавтиці як такої Україна зарекомендувала себе як космічна держава. Значних успіхів наші співвітчизники досягають і нині. Українець був у відкритому космосі, а український прапор навіть кілька разів! Космічна ера триває й поповнюється новими досягненнями та відкриттями.

Перший в історії людства вдалий космічний політ відбувся на космічному кораблі «Восток-1» 12 квітня 1961 року. Пілотував *Юрій Гагарін*. Корабель стартував з космодрому Байконур у Казахстані. У космосі «Восток-1» перебував 108 хвилин, за цей час облетів один раз довкола Землі й приземлився поблизу міста Енгельс Саратовської області (Росія).

Але до першого вдалого польоту в космос шлях був тернистий. Зокрема, тривалий час була засекреченою інформація про українського космонавта *Валентина Бондаренка*, члена першого загону космонавтів СРСР. 23-річний харків'янин проходив підготовку до польоту разом з Ю. Гагаріном і П. Поповичем. З 31 травня 1960 р. він розпочав інтенсивні підготовчі тренування на кораблі «Восток». Під час одного з тренувань Валентин перебував у сурдокамері протягом 10 днів, у цілковитій самотності й тиші. Наприкінці випробування зняв датники, прикріплені до тіла для контролю, протер їх спиртом і випадково кинув ватку на розжарену електричну плитку. В умовах чистого кисню вогонь поширився камерою, яку неможливо було швидко відкрити. Врятувати космонавта не вдалося.

Україна та українці відіграли велику роль у розвитку космонавтики. Політ Юрія Гагаріна здійснювався під керівництвом видатного вченого-конструктора, автора практично всіх радянських космічних розробок — українця *Сергія Корольова*, уродженця Житомира. Під його керівництвом 1957 р. запустили першу міжконтинентальну балістичну ракету й перший штучний супутник Землі, відбувалися польоти космічних кораблів і перший у світі вихід О. Леонова (1965 р) у космос. Основоположником практичної космонавтики вважають саме конструктора Корольова.

Але необхідно згадати й попередників Сергія Корольова. Чимало науковців, які значною мірою вплинули на розвиток вивчення космосу, мають українське коріння. Саме їхні ідеї та дослідження зіграли величезну роль у подальшому розвитку космонавтики.

Першу у світі бойову ракету створив нащадок українських козаків, генерал-лейтенант, видатний інженер, уродженець Полтавщини *Олександр Засядько*. Він продемонстрував її під час російсько-турецької війни. Хоча ракета запропонована для використання з бойовою метою, але його внесок був неможливо важливий для подальшого розвитку космонавтики.

Засновником сучасної космонавтики був нащадок родини гетьмана Северина Наливайка з Волині *Костянтин Ціолковський*. Науковець цим фактом завжди пишався. Він першим науково обґрунтував гіпотезу міжпланетних подорожей. К. Ціолковський є одним із засновників ракетобудування та сучасної космонавтики. Він палкий пропагандист ідей



Перший та поки що єдиний космонавт у незалежній Україні — Леонід КАДЕНЮК

освоєння космосу, а також автор науково-фантастичних творів. Його наукові та художні твори надихнули багатьох провідних ракетних інженерів.

Микола Кибальчич народився на Чернігівщині. Він більше відомий як революціонер-народник, учасник замаху на царя Олександра II, страчений разом із А. Желябовим та С. Перовською. Втім, Кибальчич був геніальним винахідником: розробив проект літального апарату, який рухався за допомогою ракетного двигуна, систему забезпечення стійкості апарату, режим горіння палива, пристрої для його подачі, спосіб подачі та спосіб керування польотом і навіть саме паливо. Напевно, якби революціонер скерував свій Божий дар, так би мовити, в мирному напрямку, День космонавтики відзначали б на десятиях років раніше.

Юрій Кондратюк — український радянський вчений-винахідник, один з піонерів ракетної техніки й теорії космічних польотів. Найбільшим його досягненням є проект розрахунків польоту людини на Місяць, який використали американці, реалізуючи запуск астронавтів на природний супутник Землі. Наприкінці 1960-х років журнал «Лайф» ознайомив читачів з деякими деталями підготовки американської програми «Аполлон». Саме Кондратюк — автор «траси Кондратюка», якою подорожував на Місяць космічний корабель «Аполлон». У січні 1929 року в Новосибірську побачила світ книга Кондратюка-Шаргея «Завоювання міжпланетних просторів» (автор видав її власним коштом). 1939 року Кондратюк очолив відділ проектно-експериментальної установи вітроелектростанцій у Москві. Іменем українця названо один з кратерів Місяця.

Академік *Михайло Янгель*, головний керівник радянської космічної програми та розробник кількох поколінь стратегічних бойових ракет, походив з української родини. Його діда по батькові Лаврентія за участь у бунті засудили

до каторги та довільного поселення на Колимі, де в с. Зирянове й народився майбутній учений.

Наступником М. Янгеля на чолі космічної програми СРСР був науковець у галузі розробки ракетних двигунів *Володимир Челомей*, чиї батьки — українці з містечка Седльце (Польща). *Володимир Челомей* — конструктор відомої ракети-носія «Протон». Він був генеральним конструктором ракетно-космічної техніки, член Міжнародної академії астронавтики.

Своїми успіхами в дослідженні космосу великою мірою завдячуємо академіку *Володимирові Глушку*. На його двигунах працювали кораблі «Восток», ракети-носії «Протон», багаторазові ракетно-космічні комплекси «Буря», «Енегрія». Засновник рідинного ракетного двигунобудування народився в Одесі.

Першим українцем, який побачив нашу планету з космосу, був космонавт № 4 *Павло Попович*. Він народився у жовтні 1930 р. на Київщині, в селищі (нині — місто) Узин, у родині українських селян. Трудовий шлях починав з кочегару, навчався у ПТУ, згодом закінчив Качинське військово-авіаційне училище. Перший політ Поповича відбувся в серпні 1962 р. Сучасники згадують, що Попович за всіма параметрами мав бути першим космонавтом. Його готували разом з Ю. Гагаріном, але, як згадував пізніше сам космонавт, «піонером у космосі згідно з тодішньою політикою повинен бути росіянин». 1960 р. Попович був зарахований до загону космонавтів. 12 серпня 1962 р., разом з А. Ніколаєвим («Восток-3») здійснив перший груповий політ у космос, де пробув майже три доби. 3-19 липня 1974 р. П.Попович здійснив другий космічний політ як командир корабля «Союз-14». У той час він був депутатом Верховної Ради УРСР кількох скликань, президентом українського культурного товариства «Славутич» у Москві. Павло Попович ніколи не забував своєї батьківщини, української мови й пісеня. Навіть у космосі співав «Дивлюсь я на небо» — під час радіозв'язку зі своїм учителем і керівником польоту Сергієм Корольовим, який також любив цю пісню. Після повернення з першого польоту, рапортуючи генсеку М. Хрущову про виконане завдання, сказав: «Я перший радянський космонавт з України».

Анатолій Арцебарський — космонавт українського походження, льотчик-випробувач, Герой Радянського Союзу, полковник запасу. Здійснив політ на «Союзі ТМ-12» та орбітальному комплексі «Мир» (травень-жовтень 1991). З 11 серпня 1978 — військовий льотчик 3-го класу; з 21 лютого 1981 р. — військовий льотчик 1-го класу; з 24 серпня 1992 р. — космонавт 2-го класу. Здійснив тривалий космічний політ з 18 травня до 10 жовтня 1991 року як командир екіпажу транспортного корабля «Союз ТМ-12» за програмою 9-ї основної експедиції та програми «Джуно». До стартового екіпажу входили С.К. Крикальов та Х.П. Шарман. Став 248 людиною, яка побувала в космосі, 71-м — із СРСР.

Володимир Ляхов — український космонавт, двічі Герой Радянського Союзу. Здійснив три польоти в космос: командиром кораблів «Союз-32» і станції «Салют-6» (посадка на «Союзі-34»), «Союз Т-9» і станції «Салют-7», «Союз ТМ-6» з відвідинами станції «Мир» (посадка на «Союзі-ТМ-5») загальною тривалістю 333 доби 7 годин 17 хвилин 37 секунд; три виходи у відкритий космос загальною тривалістю 7 годин 7 хвилин.

Леонід Кизим (1941-2010) — радянський український космонавт, двічі Герой Радянського Союзу. Перший політ у космос здійснив на космічному кораблі «Союз Т-3» як командир корабля. Політ тривав з 27 жовтня до 10 листопада 1980 року. Загальний час перебування в космосі склав 12 днів 19 годин 7 хвилин і 42 секунди. Другий політ в космос здійснив на космічному кораблі «Союз Т-10» як командир корабля. Політ відбувався з 8 лютого до 2 жовтня 1984 року. Загальна тривалість другого польоту склала 236 днів 22 години і 49 хвилин, а загальна тривалість перебування у відкритому космосі — 22 години 50 хвилин.

Володимир Васютін (1952-2002) — космонавт українського походження. 17 вересня 1985 року Васютін здійснив свій пер-



Роберта Лінн БОНДАР — перша канадійка, яка побувала в космосі, народилася в сім'ї етнічних українців

ший політ у космос як командир корабля «Союз Т-14» до станції «Салют-7». Під час перебування на станції Васютін важко захворів і на 62-й день свого перебування там був вимушений повернутися на Землю. Повернення з космосу здійснив 21 листопада 1985 року. Загальна тривалість польоту була 64 дні 21 годину 52 хвилини та 8 секунд.

Леонід Попов народився в місті Олександрія Кіровоградської області. Українець. Середню освіту здобув в Олександрійській середній школі № 6. Закінчив Чернігівське вище військово-училище льотчиків, а пізніше — Військово-повітряну академію імені Ю.О. Гагаріна. Леонід Попов — льотчик-космонавт, двічі Герой Радянського Союзу. Здійснив три космічних польоти. Перший політ (1980) тривав 185 днів, відбувався на космічному кораблі «Союз-35» з посадкою на «Союз-37». За успішне виконання завдань польоту Леонідові Попову було присвоєно звання «льотчик-космонавт СРСР» та звання Героя Радянського Союзу. Другий політ відбувся 1981 року на космічному кораблі

«Союз-40» у складі міжнародного космічного екіпажу. Політ тривав 9 днів, польотне завдання було успішно виконано. За цей політ Леоніду Попову вдруге присвоєно звання Героя Радянського Союзу. Третій політ було здійснено на космічному кораблі «Союз Т-7» та орбітальній станції «Салют-7».

Перший та поки що єдиний космонавт у незалежній Україні — *Леонід Каденюк*. 1997 р. протягом 17 днів він перебував у космосі в складі міжнародної — українсько-американської — експедиції. Л.К. Каденюк народився в с. Клішківці Хотинського району Чернівецької області, в родині сільських вчителів. В одному з інтерв'ю розповів, що мрія стати космонавтом з'явилася в нього, десятирічного хлопчини, після польоту Ю.Гагаріна. 1971 р. закінчив Чернігівське вище військово-авіаційне училище льотчиків, а 1976 р. його відібрали до загону космонавтів, у групу космічної системи «Буря». 19 листопада — 5 грудня 1997 р. здійснив космічний політ на американському багаторазовому транспортному космічному кораблі «Колумбія» (Columbia). Під час польоту виконував біологічні експерименти з рослинами для вивчення впливу невагомості на фотосинтез. Для пробудження після сну на космічних кораблях використовують різні мелодії — за чергою, на вибір космонавтів. За час перебування в космосі експедиція двічі прокидалася під музику М. Вербицького до Державного Гімну України. Астронавти українського походження брали участь у польотах американських і канадійських експедицій.

Юрій Онуфрієнко народився у селі Рясне Золочівського району Харківської області. Навчався в Золочівській середній школі № 1, яку закінчив 1978 року. Після школи вступив до Єйського вищого військового авіаційного училища льотчиків (ВВАУЛ) імені В.М. Комарова, яке закінчив 1982 року з дипломом «льотчика-інженера». 22 квітня 1989 року був зарахований кандидатом у космонавти-випробувачі в Центр підготовки космонавтів. З 1994 до 1995 року кілька разів входив до складу дублюючих екіпажів як командир екіпажу. Перший космічний політ зробив з 21 лютого до 2 вересня 1996 року як командир космічного корабля «Союз ТМ-23» та орбітальної станції «Мир» спільно з Юрієм Володимировичем Усачовим і Шеннон Люсид (США). Під час польоту здійснив шість виходів у відкритий космос загальною тривалістю 30,5 годин. Загальна тривалість польоту склала 193 дні 19 годин 7 хвилин і 35 секунд. Другий космічний політ зробив з 5 грудня 2001 по 19 червня 2002 року як командир 4-ї експедиції на МКС разом з Карлом Волзом і Деніелом Берше. Старт був зроблений на шатлі STS-108. Під час польоту зробив два виходи у відкритий космос загальною тривалістю 12 годин 2 хвилини. Посадку на Землю здійснив на шатлі STS-111. Загальна тривалість польоту склала 195 днів 19 годин 39 хвилин і 17 секунд.

(Продовження на стор. 11)

ЗА ТИЖДЕНЬ ВЕЛИКДЕНЬ

Світ побачила монографія доцента ТДМУ Валерія Дідуха «Уклад життя села Волинської губернії у другій половині XIX на початку XX ст.». Пропонуємо уривок з цієї книги, де йдеться про народні звичаї та обряди Великоднього часу.

У Квітневу неділю, ударяючи зустрічних галузками верби, промовляли: «Верба б'є, не я б'ю, за тиждень Великдень. Будь здоров як вода, будь багатим як земля». Лише ту гілочку, якою ударяли, не ставили за образ, а найчастіше її застромлювали в землю, якщо ж вона приймалася, то в тому вбачали гарну ознаку. Господарі під час грози з галузками верби обходили садибу й, щоб дим розвіяв хмари, частинки гілочок кидали у піч.

У Чистий четвер принесено з церкви свічкою накурювали хрести на дверях і середині балки хати, на будівлях.

Краяни перед сходом сонця купалися в річці та у ставках, щоб позбутися чи уникнути хвороби.

У Велику п'ятницю не готували їжу, навіть немовляти замість грудей давали «ляльку», зроблену з хліба.

Господині розчиняли тісто на паску, яку пекли у суботу зранку, хрестилися й свяченою водою кропили діжку та ночви, в яких місили тісто. Щоб паска мала гарний вигляд, процес її випічки супроводжувався різними замовляннями та пересторогами.

Упродовж Великодньої суботи люди не спали й у хатах горіли свічки.

Перша відправа у церкві називалася «Одіяніє», а наступна — «Всеношне». Крайня у кошиках, коробках чи в дерев'яних цебрах, застелених білою скатертину з вставленою посередині свічкою, приносили для освячення, що відбувалося на світанку, паску, яйця й ковбаси. Після освячення кожен поспішав додому, бо вірили в те, що хто раніше від інших повернеться додому, той раніше від інших віджнивує. При поверненні додому розрізали посвячене яйце

та з'їдали маленький шматочок, кажучи Великодні вітання: «Христос воскрес», «Воістину воскрес». Потім пили горілку, їли шинку, ковбасу, печене поросю, паску.

Посвячене у заможній людині складалося головним чином з паски, яку колись випікали на квасі, а тоді на дріжджах, і яка була сильно заправлена прянощами, особливо жовтим імбиром; з м'яса — печене поросю з начинкою та хроном у зубах,



ковбаса, сало, варені яйця: білі, крашанки й писанки, а також хліб з вставленою всередину грудкою солі.

Крашанки робила кожна господиня, фарбувала яйця в червоний колір у так званій «красці» із сандалового дерева чи ванілі, а темно-гранатовий — у «красці» бразильського дерева. На червоному чи темно-гранатовому тлі писанок були найрізноманітніші узорі, рисунки хреста, зірок, драбинки, сокирки тощо. Жінки для забарвлення яєць використовували сушену чорницю, бруньки осики й тополі, які надавали яйцям зеленого кольору, засушені квіти мальви, лушпиння цибулі.

Жовту фарбу отримували з кори диких яблунь, чорну — з кори вільхи. Переважали кольори жовтий, зелений та червоний.

У селі Мокре Новоград-Волинського повіту для орнаментативної писанок використовували мотиви з назвами «повна рожа», «дубові листки», «сорочачі лапки», «баранячі рожки».

Першій кольоровій літографії українських писанок східної Волині завдячуємо О. Косач.

Парубки ж тієї ночі розпалювали на цвинтарі біля церкви вогнище, яке підтримували до ранку. У хатах вже опівночі вогонь був загашений, а печі заставлені заслонками й побілені.

Великоднього дня люди віталися зі словами: «Христос воскрес», на що відповідали: «Воістину воскрес». При застіллі ці слова повторювали, а при інших

урочистостях, коли причащали горілкою, промовляли: «Дай Боже за рік дождати».

Першого дня свят ніякі роботи не виконували, корм для худоби закладали Великодньої суботи, розпалювати піч дозволялося лише увечері. У гості того дня не ходили, а лише в наступні дні. Крім того, другого й третього дня з хати до хати посилали так зване волочильне, тобто святкові подарунки, що склалися з великодньої випічки, крашанок і писанок. Їх переважно розносили діти своїм дідусям і бабусям, хрещеним, бабі-повитусі. З волочильним ходили й жінки, проте їм за це не платили гроші, як під час колядування.

Молодь ішла до церкви; площа всередині церковної загорожі ставала своєрідним клубом. Приходили сюди дзвонити, гратися, співати й танцювати, битися яйцями. Той, чиє яйце розбивається, повинен був віддати його тому, хто розбив. Таким чином виникав своєрідний яєч-

ний спорт. І переможцем ставав той, хто розіб'є найбільше яєць.

Наведемо одну з пісень, яку виконували у с. Косареве Дубенського повіту:

Ой на ставу, на ставочку
Вода виринає;
Ой там козак молоденький
Коня напуває.
А дівчина — повна рожа
Води підливає.
Козаченько — барвіночок
Дівчину питає:
«Ой дівчино — повна рожо!
Чи свататись можна?
«Козаченьку — барвіночку!
Хоть би в неділеньку».
«Ой дівчино — повна рожо!
В неділю не можна».

Ой ходімо, товаришу,
Ходімо до пана,
Пан розсудить
Котра буде пара.
Стоїть багач перед паном,
Червінцями сипле,
А я вбогий дівчиноньку
За рученьку тисну.
Як насипав він червінців,
Аж пан засміявся,
А я вбогий з дівчино
В неділю звінчався.

Особливе місце серед танців займав «Кривий танець», без якого не обходилися на гаївках і веснянках. Всі учасники танцю стають у ряд, взявшись за руки. Той, хто попереду (найчастіше дівчина), веде всіх за собою й кожен повинен точно повторювати ходу попереднього. Наведемо лише дві з пісень, які виконували під час танцю на Збаражчині:

1. А та сивая зозуля
Не закує мені в діброві,
Іно закує мені в коморі;
Моя мати старая,
Та й до того лихая,
Казала мені робити,
Дзбаночком воду носити,
Кілько в дзбаночках водиці,
Тільки в дівчатах правдиці.
Казала мені робити,
Решетом воду носити,
Кілько в решеті водиці,
Тільки в парубках правдиці.
Кілько в решеті дірочок,
Тільки парубкам болячок.
В одному з варіантів «Кривого танцю», який називався «Зельман», у хороводі брали участь хлопці й дівчата. Підходять до хлопців, співаючи:
2. Їде, їде Зельман,
Їде, їде його брат,
Їде, їде Зельманова
І вся його родина.

У цей час підходять до них два хлопці, які несуть на плечах третяго «Зельмана». Дівчата, наблизившись до хлопців, так само ритмічним кроком відходять назад на своє місце.

Лава хлопців підходить до дівчат і співають:

Чого хоче Зельман,
Чого хоче його брат,
Чого хоче Зельманова
І вся його родина?
Знову дівчата наближаються до хлопців і співають:

Панни хоче Зельман,
Панни хоче його брат,
Панни хоче Зельманова
І вся його родина!

«Зельман» наближається. Коли він вже «приїхав», його беруть поміж лави й утворюють коло. Взавшись за руки, хор рухається навколо «Зельмана» та співає:

Єще панна не вросла,
Вже спідничку понесла...
(черевички, панчішки, хусточку, літничок, хвартушок тощо понесла).

А спідничка у кравця,
Черевички у шевця...

Переспівавши про весь одяг, хлопці вриваються в коло та виштовхують з нього «Зельмана» геть. Хор дівчат при цьому співає:

Іди проч, Зельман,
Іди проч, його брат,
Іди проч Зельманова
І вся його родина.

У с. Колодяжне, дівчата співа-

ли:
А в кривого танця
Та не виведу кінця,
Треба його да виводити,
Кінця, ладу знаходити.
Треба ж його вести,
Як віночок плести;
Веду, веду та не виведу,
Плету, плету та не виплету.
Ой, вінку ж мій, вінку,
Хрещатий барвінку,
Ой, я ж тебе плела
Ще учора звечора,
Повисила тебе
На золотім кілочку (2),
На шовковім шнурочку.
Моя матінка ішла
Та той віночок зняла (2),
Та нелюбому дала.
Ой, якби я була знала,
Була б його розірвала (2)
Та й у грязь утоптала
Червоними чобітками,
Золотими та підківками.

**Валерій ДІДУХ,
доцент ТДМУ**

— ДО ЗІРОК —

ВНЕСОК УКРАЇНЦІВ В ОСВОЄННІ КОСМОСУ

(Закінчення. Поч. на стор. 10)

Є кілька космонавтів (астронавтів) українського походження, які бороздили космос на американських космічних кораблях.

Роберта Лінн Бондар стала першою в Канаді жінкою й першою лікаркою-невропатологом, яка побувала в космосі. 1984 р. вона була зарахована до загону астронавтів, а в січні 1992-го вирушила в політ. На честь Р.Л. Бондар у Канаді названо чотири школи, її ім'я занесене до Зали слави Канади. Роберта Лінн народилася 4 грудня 1945 р. у Су-Сент-Марі, провінція Онтаріо, в родині етнічних українців,

вихідців із Городенки (Івано-Франківщина). Пані Бондар не забуває про своє коріння: говорить українською, входить до Конгресу українців Канади.

Брюс Едвард Мельник народився 5 грудня 1949 р. у Нью-Йорку. Льотчик-випробувач. Протягом 20 років служив у Береговій охороні США, отримав звання капітана 2-го рангу (commander). Прийнятий до загону астронавтів 1987 р. Здійснив політ у космос 6-10 жовтня 1990 р. і 7-16 травня 1992-го, загалом перебував у космосі понад 300 годин. Нагороджений двома хрестами за льотну службу та медалями Міністерства оборони

США. Віце-президент «Боїнг Флорида Оперейшинз» у космічному центрі Джона Кеннеді.

Джудіт Резник народилася 5 квітня 1949 р. в Акроні, штат Огайо, в родині єврейських емігрантів з України. Навчалася в Університеті Карнегі-Меллон та університеті штату Меріленд. Доктор наук. 1978 р. була відібрана до загону космонавтів. Перший політ здійснила 30 серпня — 5 вересня 1984 р., провела в польоті майже 145 годин, облетіла Землю 96 разів.

28 січня 1986 р., під час старту космічного корабля «Челенджер» (Challenger) загинув увесь екіпаж «човника» — семеро лю-

дей, серед яких була і Джудіт Резник.

Гайдемарі (Гайде-Марія) Марта Стефанишин-Пайпер — американська астронавтка народилася 7 лютого 1963 р. у Сент-Полі, штат Міннесота, США. Батьки Гайді емігрували до Америки із с. Якимів Львівської області. В дитинстві Гайді була учасницею української скаутської організації «Пласт», відвідувала українську недільну школу. Навчалася в Массачусетському технологічному інституті. З 1985 р. проходила військову службу у військово-морському флоті як офіцер-інженер. До загону астронавтів NASA була прийнята 1996 р. Полетіла в кос-

мос у складі екіпажу 2006 р. Взимку 2007 р. Гайде-Марія відвідала Україну. Побувала в рідному селі батьків, де мешкає 16 її двоюрідних братів і сестер. Вона вразила їх знанням української мови. Нагороджена українським орденом княгині Ольги та численними медалями США.

Космічна ера людства триває. А це означає, що українські науковці та космонавти й надалі робитимуть свій великий внесок у її здобутки.

**Володимир КОНДРАТЮК,
професор кафедри
загальної гігієни та екології
ТДМУ**

Ювілей

24 квітня відзначатиме ювілейний день народження доцент кафедри гістології та ембріології ТДМУ Олександр Прокіпівна АНДРІШИН.

Вельмишановна
Олександро Прокіпівно!

Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після навчання в інтернатурі, успішно пройшли 33-літній трудовий шлях: спочатку старшого лаборанта кафедри гістології, молодшого наукового



співробітника госпдоговірної теми та центральної науково-дослідної лабораторії, згодом асистента, а останні 15 років – доцента кафедри гістології та ембріології.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як одну з талановитих випускниць другого покоління, відомого науковця, досвідченого педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Активною була Ваша громадська робота, зокрема, як завуча кафедри, куратора студентських груп, куратора студентського наукового товариства, голови ЦМК ННІ морфології та відпові-

дального секретаря редколегії журналу «Здобутки клінічної і експериментальної медицини».

Ваша професійна та громадська діяльність відзначені грамотою обкому профспілки медичних працівників, грамотами й подяками ректора університету.

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

Бажаємо Вам, вельмишановна Олександро Прокіпівно, 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 сміється доля, мов калина в лузі,

У родиннім колі, серед вірних друзів,

Хай крокують поруч вірність і кохання,

Хай здійсняться мрії і усі бажання!

Ректорат і профком ТДМУ імені І.Я. Горбачовського

АКЦІЯ

ВЧИЛИ, ЯК ПРАВИЛЬНО УКОМПЛЕКТУВАТИ ДОМАШНЮ АПТЕЧКУ

Знагоди Всесвітнього дня Здоров'я студенти Тернопільського державного медичного університету імені І.Горбачевського у ТРЦ «Подолляни» zorganizували просвітницьку акцію «Домашня аптечка».

Метою заходу було поширення інформації про безпеку самостійного використання лікарських засобів, рекомендований склад домашньої аптечки. Наші студенти також інформували громадян про раціональне застосування антибіотиків, адже це питання набуло чималої актуальності у зв'язку із сучасною бактеріальною резистентністю.

Організатором акції став Павло Левчук. Його ініціативу підтримали Олександра Моро-



зова, Катерина Кравчук, Наталія Маркевич.

Прес-служба ТДМУ

Вічна пам'ять



Ректорат, профком, працівники та студенти ТДМУ імені І.Я. Горбачевського глибоко сумують з приводу смерті ветерана університету, завідувача кафедри гістології та ембріології, професора

Костянтина Степановича
ВОЛКОВА

та висловлюють щирі співчуття рідним і близьким покійного.

30.07.1947–06.04.2019

ЗДОРОВ'Я У ВЕЛИКОДНЬОМУ КОШКУ

За тиждень – Великдень, але Господині вже зараз метикують, як прикрасити святковий кошук, і головне – що туди покласти. Всі продукти, поза сумнівом, мають бути свіжими та якісними.

У давнину кількість страв на Великодньому столі могла сягати 40 найменувань. Сідали за стіл одразу після приходу з церкви, освятивши всі страви. Святковий бенкет починався традиційно скибочкою паски та крашанкою – обов'язковими елементами свята. Ще зі стародавніх часів, для українців головною стравою столу було все ж м'ясо – до 12 різних варіацій: запечений баранчик, шинка, домашня ковбаса, фарширована качка та інші. Яка ж користь усіх цих традиційних Великодніх страв?

Паска містить у собі білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали, харчові волокна. При щоденному споживанні хлібобулочних виробів людина може цілком задовольнити потребу організму саме в харчових волокнах, які нормалізують травлення, знижують рівень холестерину в крові, а також ці волокна є незамінним джерелом енергії.

Хрін – вітамінна рослина, корені якої містять вітаміни С, групи В, РР. До складу коренів входять також вуглеводи, зокрема, різні цукри й полісахариди, органічні кислоти, глікозиди, флавоноїди, сапоніни, гірчична олія, мікро- та макроелементи, зокрема, залізо, калій, мідь, фосфор, сірка.

Із лікувальною метою сік, кашку й настій з коренів рослини в медицині призначають у разі гастриту зі зниженою кислотністю, дискінезії жовчовидільних шляхів та атонії кишечника. Їх можна використати для збільшення сечовиділення в разі набряків і водянки різного походження. Проте потрібно бути обережним за ниркової недостатності. У народній медицині настій та

кашку з коренів застосовують для лікування сечокам'яної хвороби, подагри, ревматизму, недокрів'я, а також як ефективний противірусний засіб. Є в ньому й смолисті речовини, клітковина та вуглеводи, азотисті речовини, деяка кількість жирів, цукру й крохмалю. У листі хрону міститься каротин.

Під час розумової та фізичної виснажливої праці хрін оздоровлює організм. Для цього роблять настоянку на вині, куди додають корінь. Вживають двічі на день по столовій ложці протягом тривалого часу. Настоем коренів хрону обмивають обличчя для виведення пігментних плям і ластовиння.



Сир. У ньому є вітаміни групи А, В, С, РР та інші. Особливо високий у ньому вміст фолієвої кислоти. Сирний білок багатий важливими для життєдіяльності людини амінокислотами.

З дитинства всім відомо, що сир – це джерело кальцію, дуже важливого для росту організму, нігтів, зубів, для гарного волосся. Цінується сир ще й за вміст калію, фосфору, магнію, а також заліза. Ці мікроелементи займають важливу роль у підтримці нормальної життєдіяльності нашого організму. Сир корисний для людей з хворобами серця і нирок, тому що кальцій забезпечує виведення рідини з організму. М'ясо. Традиційно у Великодньо-

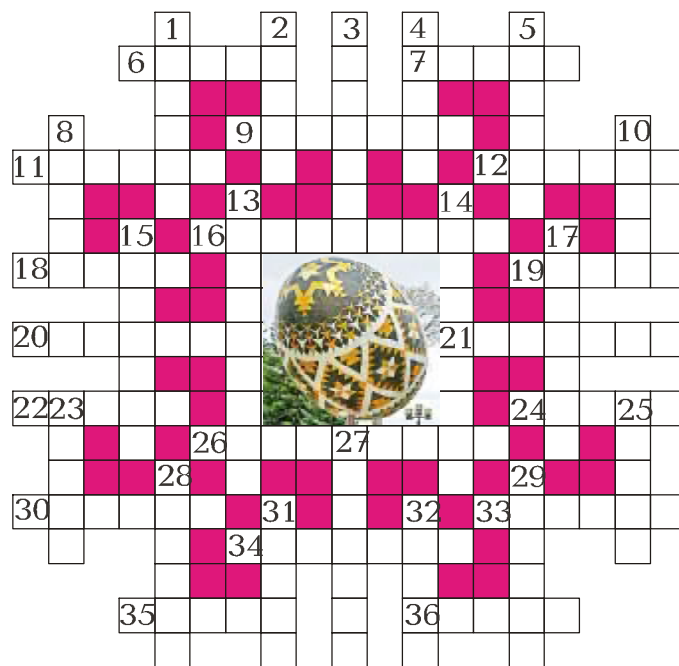
му кошику освячують шинку, ковбаску. Свинина, яловичина, курятина тощо – все по-своєму смачне й корисне. Скажімо, свиняча буженина містить магній і цинк, лізин, вітамін В₁₂ та арахідонову кислоту. Яловичина або теляча буженина має величезний комплекс вітамінів (А, С, Е, РР) і мінералів (залізо, натрій, калій, фосфор, кальцій). Яловичина також є джерелом повноцінних білків, які так важливі в щоденному раціоні. У ньому, крім білків, міститься ще великий спектр вітамінів групи В, які відповідають за вироблення енергії. Вони також займають важливе місце у підтримці ментального здоров'я людини. Залізо, яке міститься в м'ясі, засвоюється утричі швидше та ефективніше, ніж рослинне. А без заліза людина просто не могла б нормально дихати! Міфом є те, що при термічній обробці м'яса воно втрачає ледь не всі свої корисні властивості. При смаженні втрачається найбільше – і це лише 10% усіх незамінних його якостей.

Яйця – це насамперед джерело білка. Білки складають 17% від маси яйця, у той час, як у свинини – 12%. Наш організм використовує білок для побудови нових клітин, за допомогою нього відновлюються пошкоджені органи, нарощується м'язова сила, ростуть нігті та волосся. Завдяки цим органічним речовинам людина має змогу передати свої риси нащадкам – вони несуть у собі гени. Яйце має найоптимальніший для нашого організму амінокислотний склад, який забезпечує повноцінну роботу головного мозку. Крім того, курячі яйця, по суті, не містять жирів, тому є низькокалорійними. Кальцій, калій, фосфор і магній також присутні в цьому продукті й допомагають у роботі нервової, кісткової та кровоносної систем організму.

Підготувала Лілія ЛУКАШ

КРОСВОРД

Горизонталь: 6. Маревко. 7. Найбільший духовий клавішний музичний інструмент. 9. Автоматична скорострільна зброя малого калібру. 11. Вид гвинтівки. 12. Церемонія, дійство. 16. Стіна із вставленими в неї іконами, яка в церкві відокремлює вівтар від центральної частини. 18. Прибудова біля входу в будинок. 19. Книга, що містить виклад догм і положень мусульманської релігії. 20. Супутник Сатурна. 21. Справжнє ім'я автора на відміну від псевдоніма. 22. Догляд за кимось. 24. Глибока яма. 26. Велике коло небесної сфери, по якому відбувається



видимий річний рух Сонця. 30. Співзвучність. 33. У театрі – місця для глядачів у середніх і верхніх ярусах. 34. Старовинний баштовий або стінний годинник. 35. Взаємне завдання ударів, побоїв. 36. Кушова рослина з колючими гілками та великими їстівними ягодами.

Вертикаль: 1. Пристрій для наведення на яку-небудь точку геодезичних інструментів. 2. Старовинна українська картярська гра. 3. Видатний український композитор. 4. Віршова строфа. 5. Хуліган. 8. Назва першої літери грецького алфавіту. 10. Господар. 13. Сукупність суспільно-виробничих відносин. 14. Поема Тараса Шевченка. 15. Маленьке, тісне приміщення. 17. Відомий український поет, у комуністичні часи заборонений. 23. Персонаж п'єси М. Старицького «За двома зайцями», для якої «любов – ето шкандаль». 25. Рішення суду, вердикт. 27. Розмальоване Великоднє куряче або дерев'яне яйце. 28. Напад з метою пограбування. 29. Український народний танець. 31. Районний центр на Тернопільщині. 32. Грошове стягнення, яке накладається як покарання в адміністративному або судовому порядку.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 7, 2019 р.

1. Дифенбахія
2. Покрова
3. Базаліола
4. Хутро
5. Ре
6. Затор
7. Нянька
8. За
9. Ліон
10. Яз
11. Хна
12. Ірод
13. Огниво
14. Нз
15. Міль
16. Хлист
17. Доберман
18. Варіант
19. Арик
20. ДДТ
21. Осад
22. Кротон
23. Акр
24. Колеус
25. Кок
26. Клопіт
27. НЛО
28. Тот
29. Елерон
30. Прясло
31. Мінус
32. По
33. Урок
34. Асортимент
35. Стк
36. «Ох»
37. Пальма
38. Лом
39. Опал
40. Льон
41. Ом
42. Нурт
43. Клівія
44. В'юн
45. Мавр
46. Еркер
47. Алелі
48. Ів
49. Ют
50. Аз
51. Ера
52. АН
53. Аза
54. Зоя
55. Фуксія
56. Рея
57. Оз
58. Ле