

# МЕДИЧНА КАДЕМІЯ

№ 21 (566)

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ  
12 листопада 2022 року



## СПІВПРАЦЯ

СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

### «ПРО КРАЩУ НАВЧАЛЬНУ БАЗУ ДЛЯ НАШИХ СТУДЕНТІВ-СТАРШОКУРСНИКІВ ТА ІНТЕРНІВ ГОДІ Й ГАДАТИ»

Село Скорики відоме далеко за межами нашого краю завдяки агропідприємству «Україна», яке очолює Герой України Олег Крижовачук. Колись він дав собі слово, що створить для сільських мешканців умови не гірші, ніж в Європі. І дотримав обіцянки. Нині у Скориках комфортні умови життя – хороші дороги з облаштованими тротуарами, стадіон, школа майбутнього, крамниці, сучасна будівля сільської ради. Нещодавно тут стала до ладу ще й сучасна, типова, гарна та добротна облаштована амбулаторія загальної практики-сімейної медицини. Медичні послуги в новоствореному закладі надаватимуть у співпраці з Тернопільським національним медичним університетом ім. Івана Горбачевського.

#### ДЛЯ ПРИЙОМУ МАЛЕНЬКИХ І ДОРΟΣЛИХ ПАЦІЄНТІВ СТВОРИЛИ ВСІ УМОВИ

– Це надзвичайно приємна подія, яку довго очікувала вся наша громада, адже будівництво амбулаторії з різних причин тривало впродовж кількох

8,5 мільйонів гривень. Для прийому маленьких і дорослих пацієнтів тут створили всі умови.

Новинка закладу – стоматологічний кабінет, облаштований коштом медичного університету. В ньому надаватимуть стоматологічну допомогу фахівці ТНМУ. Витратні матеріали бере на себе громада, що, правда, лише для всіх пільгових



Лілія РАСЕВИЧ – студентка шостого курсу медичного факультету.

Стор. 5



Амбулаторію загальної практики-сімейної медицини у Скориках відкривають (зліва направо) очільник агропідприємства «Україна», Герой України Олег КРИЖОВАЧУК, голова Тернопільської обласної ради Михайло ГОЛОВКО, ректор ТНМУ, професор Михайло КОРДА та голова Скориківської сільської територіальної громади Ілько СТАХУРСЬКИЙ

років, – каже голова Скориківської сільської територіальної громади Ілько Стахурський. – Амбулаторія споруджена за програмою «Нове будівництво амбулаторій загальної практики-сімейної медицини», 90 відсотків фінансувала держава, 10 відсотків – громада. Загалом на її будівництво витрачено

категорій – учасників бойових дій та їхніх родин, «афганців», постраждалих внаслідок Чорнобильської катастрофи та інших. Першу партію стоматологічних матеріалів доправив голова обласної ради Михайло Головка вже в день відкриття амбулаторії.

(Продовження на стор. 8)

У НОМЕРІ

Стор. 4

#### РОЗМАЛЬОВУЮТЬ ФУТБОЛКИ ЗАРАДИ ДІТОК, ЯКІ БОРЮТЬСЯ З ВАЖКОЮ НЕДУГОЮ



У приміщенні бібліотеки ТНМУ відбулася акція «Розмалюй футболку». Організували її вже вдруге в рамках проєкту «Скринька хоробрості», який

нещодавно відновили після вимушеної перерви, пов'язаної з пандемією коронавірусу. Цю ініціативу в нашому університеті започаткували шість років тому, вона має на меті підтримати дітей, які борються з онкопатологією.

Стор. 6-7

#### ДОЦЕНКА НАТАЛІЯ ДАВИБІДА: «СТУДЕНТИ СТИМУЛЮЮТЬ І МОТИВУЮТЬ ПОСТІЙНО РОЗВИВАТИСЯ, НЕ СТОЯТИ НА МІСЦІ»

На запитання, що ж найскладніше для масажистки, доцентки кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Наталія Давибіда стверджує, що не бачить у цій справі жодних труднощів. Сама мистецтвом масажу володіє з юних літ, постійно вдосконалюючи його та передаючи свої знання й вміння іншим.





## ФАХІВЦІ ТНМУ ОБСТЕЖИЛИ ДІТОК У БЛАГОДІЙНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ «ДІМ МИЛОСЕРДЯ»

Мобільна педіатрична бригада Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського завітала до благодійної організації «Дім милосердя» у Чорткові. Метою був загальний огляд та надання консультативного висновку про стан здоров'я вихованців закладу. Колектив виїзної бригади складався зі спеціалістів різних профілів. До його складу увійшли доцентки

тому медичний супровід — це щастя. Вірю в те, що не одній дитині сьогодні порекомендують щось таке, що допоможе їй у розвитку», — зазначила пані Марія.

Проректор ТНМУ з науково-педагогічної та лікувальної роботи, професор Степан Запорожан додав, що вихованці цього закладу, які потребуватимуть додаткового обстеження, університет допоможе привезти до



кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією, зокрема педіатри Тамара Воронцова, Світлана Никитюк, Віра Синицька, Ірина Чорномидз, професорка Ольга Федорців, ортопед Михайло Процайло, дитячі хірурги Павло Гоцинський та Володимир Дживак.

Участь у роботі команди лікарів також взяла професорка кафедри дитячої стоматології Наталія Гевкалюк, старша лаборантка та аспірантка Христина Шкляр, лікар-інтерн-стоматолог Ігор Бобров, асистентка кафедри психіатрії, наркології та медичної психології Ольга Лютата, лікарка-інтерн кафедри Анастасія Городянська, асистентка кафедри неврології Наталія Шалабай, лікарі-інтерни кафедри оториноларингології, офтальмології та нейрохірургії Олег Бачинський та Яна Стадник.

У закладі перебувають діти, які проживають там самі або з батьками. Крім цього, є внутрішньо переміщені сім'ї. На огляд прийшли й мешканці міста. Загалом було оглянуто 40 дітей, з яких п'ятьох спрямували на оперативне лікування, 14 — на стаціонарне лікування та чотирьох на консультацію до вузькопрофільного спеціаліста.

Директорка «Дому милосердя» Марія Андрухова каже, що консультація бригади дуже необхідна. «У нас діти особливі й

Тернополя та забезпечить надання необхідних послуг.

Після завершення огляду та надання рекомендацій для колективу мобільної бригади директор Чортківського фахового



медичного коледжу Любомир Білик організував екскурсію навчальним закладом, яку провів завідувач навчально-методичною частиною Петро Ірха. Після цього лікарі побували у православному храмі Святої Покрови, де отець Михайло поділився історією храму та ознайомив з церковною територією.

**Олена ГАЧКЕВИЧ,  
студентка медичного факультету  
Світлини авторки**

## РЕПРЕЗЕНТУВАЛИ ПІДРУЧНИК «ПРОПЕДЕВТИКА ПЕДІАТРІЇ В СИНДРОМАХ»

У читальній залі бібліотеки ТНМУ відбулася презентація підручника «Пропедевтика педіатрії в синдромах» для студентів 2 і 3 курсів медичного факультету.

Представляли видання його редактори — завідувачка кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією, доктор медичних наук, професорка Оксана Боярчук і кандидат медичних наук, доцентка кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією Марія Кінаш, а також представники авторського колективу — доцентки Тамара Воронцова,

Завідувачка кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією, професорка Оксана Боярчук зацентрувала увагу студентів на важливості вивчення пропедевтики педіатрії майбутніми лікарями.

«Пропедевтика педіатрії, — зазначила Оксана Романівна, — це фундамент знань для формування кваліфікованих лікарів-педіатрів. Знання з пропедевтики педіатрії потрібні кожному лікарю, незалежно від профілю обраної спеціальності, адже більшість з вас, дорогі студенти, — майбутні батьки».

Доцентка кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією



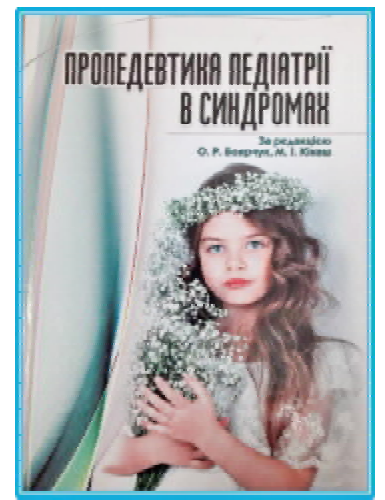
Ірина Чорномидз, Леся Добровольська.

Модерувала захід бібліотекарка відділу комплектування та наукової обробки документів Світлана Дембровська.

Під час репрезентації автори розповіли про те, як створювали підручник. Зазначили, що під час роботи над матеріалом вони спиралися на власний багаторічний досвід викладання пропедевтики педіатрії та намагалися подати матеріал у доступній формі, звертаючи особливу увагу на клінічне значення анатомо-фізіологічних особливостей органів і систем для росту та розвитку дітей.

Марія Кінаш розповіла про особливості структури та змісту підручника. Марія Ігорівна також зазначила, що в посібнику значну увагу приділили виділенню та обґрунтуванню синдромів ураження органів і систем організму при патологічних станах у дітей. Адже саме це викликає найбільші труднощі у студентів під час вивчення пропедевтики педіатрії. «Викладаючи пропедевтику педіатрії, ми щороку стикалися з тим, що студентам 3-го курсу завжди було складно виставити синдроми при тій чи іншій патології. Тому «Пропедевтика педіатрії в синдромах» стала першим підручником, в якому виділено й обґрунтовано не два-три, а дуже багато синдромів, що виникають при різних патологіях», — зазначила доцентка Марія Кінаш.

У підручнику висвітлили й анатомо-фізіологічні особливості



дитячого організму. Особливу увагу приділено семіотиці ураження органів і систем, питанню фізичного та нервово-психічного розвитку дітей, вигодуванню дітей 1-го року життя тощо. Матеріал виклали з урахуванням рекомендацій ВООЗ, сучасних настанов і рекомендацій провідних світових організацій. Тематику підручника виклали відповідно до робочої програми з пропедевтики педіатрії для медичних факультетів. Наприкінці кожного розділу навели тести для перевірки засвоєння студентами вивченого матеріалу. Краще опанувати навчальну інформацію допомагають рисунки, фотографії, таблиці.

На думку учасників репрезентації, підручник «Пропедевтика педіатрії в синдромах» є актуальним і необхідним. Він знадобиться і студентам під час вивчення пропедевтики педіатрії, і лікарям-інтернам зі спеціальності «Педіатрія» та «Сімейна медицина», і практичним лікарям.

**Олена ПРОЦІВ,  
директорка бібліотеки ТНМУ**

## ОТРИМАЛИ ПРАКТИЧНІ НАВИЧКИ НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІД ІНСТРУКТОРІВ З ІСПАНІЇ

Представники команди «ТЕАМ 8» — це колишні військові іспанського легіону, десантники та армії спеціалізовані підрозділи. Вони мають понад двадцятирічний досвід військової служби й уже сім років поспіль є агентами безпеки в різних країнах світу (Нігерія, Сомалі, Сирія, Єгипет, Ліван, Ірак, Афганістан). Члени команди навчають цивільних основам надання першої домедичної допомоги, тактичної медицини, самозахисту, військово-тактичної підготовки. Від початку повномасштабної війни вони приїхали в Україну та активно допомагали групам розмінування «К9», привезли кілька медичних рюкзаків для службових собак.

Студенти ТНМУ впродовж двох днів мали змогу пройти тренінги



в представників «ТЕАМ 8» та отримати практичні навички з надання домедичної допомоги. Кожен учасник наприкінці курсу отримав іменний сертифікат.

«Добре знати все теоретично, але важливо також правильно організуватися й без поспіху зробити всі необхідні дії. В універ-

ситеті є окремий предмет з першої допомоги, але ніколи не завадить ще раз нагадати та відпрацювати навички, — каже студентка Руслана Хруставка. — Тренінг з домедичної допомоги, який організували парамедики з Іспанії, мав особливу атмосферу. Ми мали змогу спробувати накладати турнікети, відпрацювати методику тампування рани. Відпрацювали техніку і швидкість виконання. Загалом іспанці дуже відкриті люди. Звісно, без перекладача не обійшлося, та, попри це, всі важливі моменти були зрозумілі. Тренінг тривав чотири години, які минули дуже швидко», — поділилася враженнями Руслана Хруставка.

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА**



# ТИСЯЧІ ВОГНИКІВ СВІТЛА, ТЕПЛА ТА ДОБРОТИ

**Тернопільський національний медичний університет імені Івана Горбачевського (ТНМУ) можна сміливо назвати закладом добрих сердець, благодійності. Тут уже роками студенти та викладачі активно долучаються до різних добродійних проєктів, організовують розмаїті акції на підтримку і захисників рідної землі, і недужих, і дітей з малозабезпечених, багатодітних родин, і людей поважного віку. Щойно вибухнула повномасштабна війна, у виші створили волонтерський центр, який став активно допомагати ліками, засобами медичного призначення, іншими необхідними речами нашим воїнам і внутрішньо переміщеним особам. Крім того, в університеті втілюють ще деякі благодійні ініціативи. Зокрема, майбутні медики й викладачі влилися в лави Всеукраїнського руху «Окопні свічки» та взялися впроваджувати проєкт «Зігрій теплом наших захисників». Уже виготовили дві тисячі окопних свічок, які на фронті дарують вогники світла, тепла та доброти.**

## «БОЙОВІ МУРАШКИ»

Доцентка кафедри мікробіології, вірусології та імунології, заступниця керівниці Центру виховної роботи та культурного розвитку Олена Покришко вже давно у вирі добрих справ, до яких доєднуються й чимало студентів. Скажімо, є координаторкою проєкту «Скринька хоробрості», який уже шостий рік утілюють у ТНМУ. Ця ініціатива спрямована на підтримку онкохворих дітей. Аби додати хлопцям і дівчаткам сили, відваги в боротьбі з важкою недугою, позитивних емоцій, майбутні медики навідуються до них до лікарні не лише з ліками, а й з іграшками, книгами, розмальовками,



Щойно виготовлену окопну свічку запалюють (зліва направо) Ілона НОВАКІВСЬКА, шестикурсниця медичного факультету, та Олена ПОКРИШКО, доцентка кафедри мікробіології, вірусології та імунології, координаторка проєкту

іншими подарунками. «Скриньку хоробрості» не зачинили навіть під час великої війни. Попри піклування про недужих дітей, нині організовують добродійні акції та реалізують волонтерські проєкти, аби зробити й власний гідний внесок у Перемогу над рашистськими загарбниками. Одна з таких благодійних ініціатив — «Зігрій теплом наших захисників». Пані Олена мовить, що, безперечно, щоденно стежить за новинами. Перегортає також інформаційні стрічки у соціальних мережах, де якось натрапила на повідомлення про групу, яка виготовляє окопні свічки. Одразу збагнула, що для студентів це та робота, яку вони можуть виконати. До того ж насуються тривалі холодні місяці та довгі вечори й ночі, які вимагають подбати про тепло та світло. Олена Володимирівна запропонувала студентам розпочати й собі проєкт з виготовлення окопних свічок. Спершу охоче погодилися долучитися до такої потрібної справи 15 юнаків і дівчат. Зараз — це вже команда із сорока осіб. Їх Олена Покришко лагідно називає «бойовими мурашками». Адже вони не лише старанно, дружньо працюють, а й переймаються заготовлею необхідних матеріалів.

Свою діяльність студенти-волонтери почали з оголошення у соцмережах, на сайті університе-

ту, що взялися за виготовлення окопних свічок. Водночас зверталися з проханням до краян, що потрібні порожні бляшанки з-під різних консерв, консервованих овочів і фруктів, парафін, віск,



Світлана МАРЧУК, студентка медичного факультету, зосереджена у праці

свічки чи огарки від свічок, картон. Справою запалилися передусім самі студенти. Тетяна Шевчук, наприклад, поїхавши на вихідні до рідної оселі, гадає поклати до торби мамині смаколики, вареники? Аж ніяк. Спакувала бляшанки й привезла до університету. Шестикурсниця медичного факультету Ілона Новаківська займається добродійством з перших днів повномасштабного вторгнення російської орди в Україну: спочатку у волонтерському центрі разом з усіма сортувала ліки, допомагала збирати посилки та формувати тактичні аптечки. Щойно дізналася про старт нового благодійного проєкту з виготовлення окопних свічок, одразу вирішила взяти участь. Мешкає вона неподалік Тернополя у селі Чернихівці. Каже, збрала в місцевій церкві чимало огарків від свічок, односельці принесли Ілоні також віск, картон.

Викладачі медуніверситету теж вносять свою вагому лепту у втілення проєкту. Співробітники кафедри громадського здоров'я

та управління охороною здоров'я провели науковий симпозіум з міжнародною участю й вирішили певну суму коштів, що надійшли від оплати організаційних внесків на цей захід, перерахувати на придбання парафіну. Зрештою, допомогти в закупівлі чи в заготовлянні матеріалів зголосилися ще й деякі інші кафедри. Завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки, професор Степан Вадзюк прийшов до «бойових мурашок» з 20 кілограмами парафіну. Викладачі кафедри патологічної фізіології — професорка Ольга Денефіль і доцентка Катерина Юрків постаралися 15 кілограмами парафіну, а доцент Руслан Усинський завітав з великою головою воску, яку йому доправили друзі з Вінниччини. Зрештою, 30 кілограмів парафіну придбала власним коштом й Олена Покришко. Паперокрут волонтерській команді подарувала доцентка кафедри отоларингології, офтальмології та нейрохірургії Катерина Алексевич. Цікаво, що цей пристрій для скручування паперу їй пощастило виграти в одному з розіграшів у спільноті «Окопні свічки» у соцмережі «Фейсбук».

Узагалі матеріали для виготовлення окопних свічок нині приносять не лише студенти, викладачі університету, а й небаїдужі тернополяни, представники церковних громад. «Часто навіть не знаємо, хто приніс бляшанки, огарки, парафін та інше, бо їх залишають нам у встановленому місці, — зауважує Олена Покришко. — Ми відтак, як мурашки, заносимо ці матеріали в кімнату, де працюємо». Сюди волонтери приходять і в будні, і у вихідні, коли знаходять вільний час. Кожен з них знає всі етапи виготов-

дентів, які поралися біля свічок, я помітив іноземця. Познайомився. Умер Салам Дар здобуває в Тернополі фах лікаря. З початком повномасштабного вторгнення росії в Україну він повернувся до рідної Індії. Стежив там активно за новинами з нашої країни. Іноземні студенти нині мають можливість учитися дистанційно, а можуть за власним бажанням повернутися й до своєї альма-матер. Умер усе-таки переконав своїх батьків, аби дозволили йому вилетіти в Україну. Варто зазначити, що хлопець до війни щонеділі допомагав тернополянам різного віку вивчати англійську мову в Discussion Club, що вів у Тернопільській обласній бібліотеці для молоді. На запитання, що саме або які обставини змусили його



Окопні свічки, які виготовили майбутні медики, та малюнки тернопільських дітей пакують для відправлення нашим воїнам студенти Соломія САМПАРА та Умер Салам ДАР (Індія)

зараз, у час війни, повернутися до медуніверситету на очне навчання, юнак називає три мотиви. Передусім те, що вдома йому було нудно, тому постійно тримав зв'язок з тими, хто приходив до книгозбірні на його дискусії та працював разом з ним вивчати англійську. Він сумував за своїми новими друзями, за клубною роботою. А ще Умер полюбив Тернопіль і йому дуже хотілося повернутися до фанного міста. Тепер він уже весь у діяльності. Крім навчання, знаходить час на доб-



Студентки запаковують картон у бляшанки для виготовлення окопних свічок



Студенти медичного факультету Віталій ВИШНЕВСЬКИЙ та Віта ГОЛУБ виконують одну з операцій виготовлення окопних свічок

лення окопних свічок, тож, прийшовши вчергове, сам зорієнтовується, що саме треба робити — чи заготовки, чи заливати свічки парафіном або воском, чи вже готові вироби запаковувати у коробки. Примітно, що серед сту-

рочинність і, звісно ж, і надалі щонеділі має зустрічі в бібліотеці з учасниками Discussion Club, шукаючи кожного разу нову тему для обговорення, звісно ж, англійською мовою.

(Продовження на стор. 4)



# РОЗМАЛЬОВУЮТЬ ФУТБОЛКИ ЗАРАДИ ДІТОК, ЯКІ БОРЮТЬСЯ З ВАЖКОЮ НЕДУГОЮ

У приміщенні бібліотеки ТНМУ відбулася акція «Розмалюй футболку». Організували її вже вдруге в рамках проєкту «Скринька хоробрості», який нещодавно відновили після вимушеної перерви, пов'язаної з пандемією коронавірусу. Цю ініціативу в нашому університеті започаткували шість років тому, вона має на меті підтримати дітей, які борються з онкопатологією.

— Головна мета «Скриньки хоробрості» — потішити маленьких пацієнтів гематологічного відділення Тернопільської міської дитячої клінічної лікарні, додати їм сили в боротьбі з хворобою, — каже координаторка проєкту, доцентка кафедри мікробіології, вірусології та імунології Олена Покришко. — У маніпуляційній кімнаті є скринька з іграшками, наклейками, книжками та іншими невеличкими подаруночками. Після проведення болючої процедури кожна дитина може вибрати з тієї скриньки те, що їй



**Авніш і Гурніш ПАНЕСАРИ (Індія), студенти факультету іноземних студентів**

день народження, купуємо їй подаруночок і вручаємо.

Цього року, аби урізноманітнити збір коштів для «Скриньки хоробрості», започаткували акцію «Розмалюй футболку». За участь в акції треба було заплатити 250 гривень — до цієї суми входила вартість футболки та, власне, кош-

— Кожен розмальовував футболку для себе — так, щоб потім можна було її одягати, — пояснює Олена Покришко. — Двоє студентів, які гарно малюють, підказували учасникам і допомагали. Малюнки в усіх видалися чудові. Наші студенти дуже талановиті!



**Працівниця університету Тетяна МИХАЙЛЮК зі своєю донечкою Веронікою (на передньому плані) показують власні роботи**

ку друзів. Цього разу він знову намалював гусака, але вже іншого кольору. І сміється: «Один — червоний, другий — синій. Будемо ходити два гусаки». Маленька Вероніка — донечка працівниці нашого університету Тетяни Михайлюк, яка також узяла участь в акції, зобразила на своїй футболочці відомого пса Патрона. Дуже красивий малюнок у неї вийшов. Загалом усі учасники були задоволені, цікаво та з користю провели час.

На прохання тернопільської журналістки Олени Мудрої, яка очолює благодійний фонд «Промінь сонця», цього разу також, окрім футболок для себе, за бажанням можна було розмалювати й футболку для аукціону (така опція вартувала учасникам 180 гривень, адже віднімалася вартість футболки). Цей аукціон проведуть у Словаччині, а кошти підуть на потреби Збройних сил України. Розмалювати футболки для аукціону зголосилися четверо студентів.

— Організацією цього заходу опікується студентка шостого

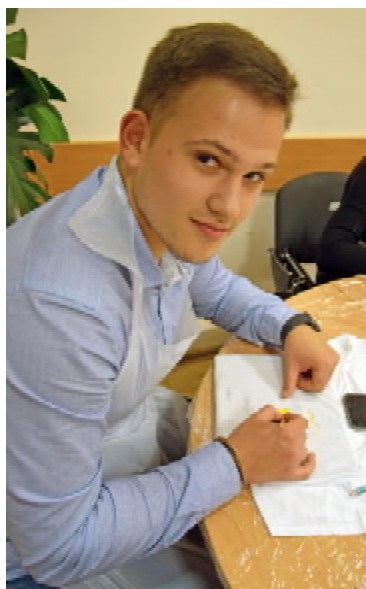
курсу Ілона Новаківська, яка активно бере участь у проєкті «Скринька хоробрості» від його започаткування, — зауважує Олена Покришко. — Коли я їй запропонувала розмалювати футболки, вона із задоволенням підхопила ідею та організувала всю роботу. Саме вона закупує футболки, знайшла ще двох студенток, які приєдналися до неї, — Валерія Благуляк і Наталія Понтус. Вважаю, що передусім саме завдяки безкорисливості наших дівчат та їхньому щирому бажанню творити добрі справи, ця акція стала успішною. Ми вже запланували, що вона матиме продовження. Але наступного разу розмалюватимемо шопери (сумки). Проаналізуємо, коли буде вільний час, щоб якомога більше студентів могли зібратися, і через тиждень-два оголошуватимемо акцію «Розмалюй шопер». Приєднуйтеся!

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА**  
Світлина  
**Миколи ВІЛЬШАНЕНКА**  
та Ілони НОВАКІВСЬКОЇ



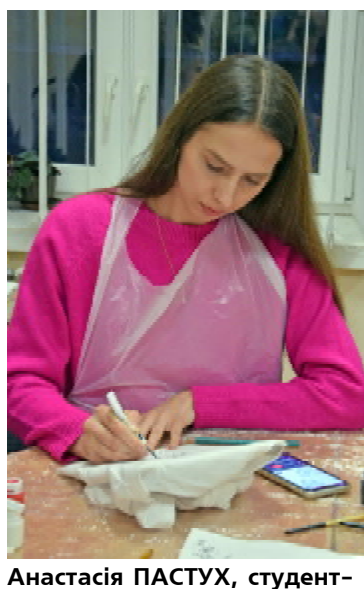
**Юлія ВЕЛИЧКО, студентка медичного факультету**

найбільше до вподоби. Ми постійно поповнюємо цю скриньку. Крім того, якщо, перебуваючи в лікарні, дитина відзначає



**Максим МИКИТАШ, студент медичного факультету**

ти на добродію. За кілька днів перед проведенням заходу його учасники заповнювали відповідну гугл-форму, де, зокрема, вказували й розмір своєї футболки.



**Анастасія ПАСТУХ, студентка медичного факультету**

Яку тематику обирали? Кожен малював те, що хотів. Були патріотичні малюнки, казкові герої, дивовижні візерунки. Один студент минулого разу намалював гусака та подарував цю футбол-

## ПІДТРИМКА

# ТИСЯЧІ ВОГНИКІВ СВІТЛА, ТЕПЛА ТА ДОБРОТИ

(Закінчення. Поч. на стор. 3)  
**«СТРУМОЧКИ ДОПОМОГИ Й ГОЛОВНЕ — ТУРБОТИ»**

Принадно зауважити, що студенти з команди «бойових мурашок» тепер проводять майстер-класи з виготовлення окопних свічок для учнів деяких тернопільських шкіл. Більше того,

навіть лічилку разом зі школярами вивчили: «Повітряна тривога, переїди до Таганрога, до Москви та Курська, Самари та Іркутська, Смоленська та Тамбова, Ульяновська та Пскова. І в Курган, і в Магадан, і в далекий Тегеран». Малюнки для наших Героїв також малюють з добрими побажаннями. Ці їхні картини відтак волонтери відправляють разом з окопними свічками на передову.

Олена Покришко каже, що одна окопна свічка невеликого розміру активно горить майже три години. До того ж не лише світить, виділяє тепло, на ній можна щось навіть приготувати чи підігріти їжу, а то й розвести вогнище із сирих дров. «Читала цікаву інформацію, що виміряли кількість свічок у годинах тепла. Тож скільки тепла ми вже передали на фронт, не кажучи про тепло наших сердець!», —

ділиться думками Олена Володимирівна. Свічки, які виготовили студенти та викладачі Тернопільського медуніверситету, вже світяться у різних місцях бойових дій. Від воїнів, волонтерів, безперечно, надходять слова вдячності, як було зазначено в одному з відгуків, за «струмочки допомоги й головне — турботи». Координаторці проєкту «Зігрій теплом наших захисників» Олені Покришко, всій во-

лонтерській команді університету, звичайно, приємно чути, що їхні окопні свічки потрібні українським воїнам, що замовляють ще. Це — великий стимул для подальшої праці. Бо воістину: лише разом можемо перемогти рашистського агресора.

**Микола ШОТ**  
Світлина автора  
**(«Урядовий кур'єр»**  
2 листопада)



# ЛІЛІЯ РАСЕВИЧ: «УНІВЕРСИТЕТ ЗАГАРТОВУЄ Й ВОДНОЧАС ДАРУЄ МЕНІ БАГАТО ПРИЄМНИХ МОМЕНТІВ»

**Маючи вже чималий досвід навчання в Тернопільському національному медичному університеті ім. І. Горбачевського, студентка шостого курсу медичного факультету Лілія Расевич радить першокурсникам наполегливо вчитися, черпати інформацію з різних джерел та обов'язково вірити у власні сили. І тоді все вдається!**

**– Ліліє, як коротко охарактеризували б себе?**

– Гадаю, що я дуже добра людина, завжди відгукуюся на прохання інших, якщо комусь щось потрібно – готова допомогти. Вважаю себе також цілеспрямованою. Знаю досить багато людей мого віку, які не визначилися, ким хочуть бути, ще досі перебувають у роздумах. Я ж бодай приблизно щось собі й уявляю, чого прагну (усміхається).

**– Як у ваше життя прийшла медицина?**

– Медицина та професія лікаря «переслідують» мене ще із самого дитинства, адже я виросла в лікарській сім'ї. Моя мама, бабуся та дідусь по маминій лінії – це наше акушерсько-гінекологічне крило, а тато – фахівець з невідкладних станів, працює лікарем швидкої допомоги.

Коли старшокласницею, було, проїжджала повз якийсь корпус Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського, завжди подумки собі казала: «Я тут вчитимуся». Мріяла про це, ставила собі таку мету – й досягла її. Нині ж моя мета: загалом закінчити університет, вступити на інтернатуру за омріяною спеціальністю, стати доброю лікаркою, яку цінують і поважають, і допомагати людям.

**– Родина заохочувала вас обрати медичну галузь чи навпаки відмовляла?**

– Було дуже багато різних поглядів та аргументів. Хтось – «за», хтось – «проти». Та остаточне рішення все ж було за мною: я сама твердо вирішила, що в жодній іншій сфері себе

взагалі не бачу. Повторюся, є досить багато молодих людей, які після закінчення школи, коли треба вступати до університету, не знають, чого хочуть у житті. І це величезна проблема насамперед для них самих. Дуже складно перебувати в невизначеності.

**– Чому вирішили навчатися саме в ТНМУ?**

– Оскільки Тернопіль – моє рідне місто, вважала, що так буде найзручніше. Тут всі під боком – і рідні, і друзі, будь-якої миті можна кожного щось запитати, попросити, звернутися по допомогу. Не треба також витрачати час на облаштування побуту, краще присвятити його навчанню.

**– Що було для вас найскладнішим, щойно вступивши до університету?**

– Передусім найскладнішим був величезний обсяг інформації, до того ж дуже багато матеріалу треба було вивчати на одне заняття. Доповнювали ці труднощі й постійно різні викладачі, які тебе не знають і поняття не мають, що ти собою уявляєш. Це не школа, де можна підійти до вчителя, попросити за оцінку, домовитися пересклати. Тут йдеш на заняття – і не відаєш, до чого бути готовим (усміхається). У такому сенсі мені дуже шкода нинішніх першокурсників, які мають по п'ять занять щодня. Це насправді дуже важко.

**– Опираючись на власний досвід, що можете їм порадити?**

– Звичайно, наполегливо вчитися – інших варіантів немає, якщо обрали цей виш. Черпати інформацію з різних джерел, бо ж тепер їх досить багато. Наприклад, у нас в університеті є студентські формації, які роблять подкасти, організують прямих трансляцій або навіть особисті уроки з різних предметів. На мою думку, іноді викладач може так не пояснити той чи інший матеріал, як це донесе студент студентові. Вважаю, що це дуже класно! Обов'язково вірити у себе. Крок за кроком треба цей шлях пройти з думкою про те, що далі буде легше. Хоча на першому курсі так аж ніяк не здається.

**– Особисто вам коли стало легше навчатися?**

– Напевне, на курсі четвертому, коли з'являються цикли предметів. Легше, тому що вчиш лише один предмет, готуєшся до одного заняття й упродовж дня не потрібно відволікатися на інші предмети, на чимало іншої інформації. У тебе є одна ціль, до якої й йдеш.

**– Який напрямок вас найбільше приваблює?**

– Я обрала напрямок внутрішньої медицини. Щодо спеціальностей, то це або ендокринологія, або кардіологія. Так, не надто прості напрямки, але в якийсь певний момент до мене прийшло розуміння, що хочу розвиватися саме в них. І з часом вони мені подобаються дедалі більше й більше. Хоча моментами буває досить таки нелегко. Скажімо, розшифрування кардіограми – це дуже складна система для мене наразі, та вірю, що з часом усе опаную.

**– Що наштовхнуло вас звернути свою увагу саме на цю спеціальність?**

– Ще під час навчання на третьому курсу захопилася написанням наукових робіт різної тематики, які презентувала на нашому студентському медичному науковому конгресі. Власне, через ці роботи мені вдалося з'ясувати для себе щось нове в певних спеціальностях. Так, на четвертому курсі писала наукову роботу з ендокринології під керівництвом доцентки кафедри внутрішньої медицини №1 Людмили Валеріївни Наумової. Саме Людмила Валеріївна й дала мені цей поштовх. Працюючи над науковою роботою, заглибилася в цю спеціальність. Два роки спостерігаю на ендокринологічному прийомі за різними пацієнтами, тобто в мене вже склалося певне розуміння цього напрямку. А щодо кардіології, то це безпосередньо пов'язано з ендокринологією: під час прийомів ми з лікарем водили пацієнтів на консультації в кардіологічне відділення, адже кардіологічна та ендокринна патології досить часто поєднуються, переплітаються. Вивчати все це, аналізувати, розбиратися на практиці для мене дуже цікаво.

**– Нині продовжуєте розвивати свої здібності в науковій роботі?**

– Наразі, на період шостого курсу, я взяла паузу в наукових роботах. Вирішила дозволити собі трішки відпочити, бо попередній рік був для мене досить інтенсивний у науковій діяльності. Зокрема, мене дуже зацікавила тема COVID-19. Оскільки моя мама – акушерка-гінекологиня, мені вдалося поспостерігати за перебігом вагітності при коронавірусному захворюванні. На цю тему я й написала одну зі своїх наукових робіт, яка видалася досить розлогою. Попри те, працювати над нею для мене було надзвичайно цікаво.

**– Ви активно долучаєтесь до волонтерської діяльності університету. Що вас спонукає до цього?**

– Волонтерською діяльністю займаюся не надто давно – другий рік, особливо ж активно долучаюся впродовж останніх шести-восьми місяців. У мене є знайома, з якою ми досить тісно співпрацюємо. Це – студентка другого курсу Софія Берегуляк, яка є ініціатором багатьох волонтерських заходів. Саме вона у більшості випадків й заохочує мене долучатися. Волонтерство завжди дуже потрібне, а в теперішній час – особливо, адже згуртовує людей, які єднаються заради однієї шляхетної мети. Це завжди конкретна допомога для інших і моральне задоволення для самих волонтерів. Зрештою, не лише моральне, адже приносить і певну користь студентам, адже зараховується до рейтингу.

**– Як вплинула на ваше життя повномасштабна війна?**

– Як і на кожного, війна вплинула на мене досить сильно. Психологічне здоров'я зараз у всіх нас не в найкращому стані. Вважаю, що передусім саме волонтерство, гуртування задля світлої мети допомагає нам триматися. Так, безпосередньо на перебіг війни ми в тилу вплинути не можемо, але можемо допомогти кожен на своєму фронті.

**– Що ще вам додає сили у складні моменти?**

– Здатність абстрагуватися та відволікатися. Стараюся більше

гуляти, бачитися з друзями, дивитися якісь подкасти, слухати наукові вебінари. Це справді дозволяє акцентувати увагу на чомусь іншому й відволікає.

**– Чи допомагають вам відволіктися від тривожних думок захоплення?**

– Звичайно. Одне з моїх уже досить тривалих захоплень – спів. Упродовж шкільних років активно займалася естрадним вокалом. В університеті на першому курсі пробувала приєднатися до нашого університетського хору, втім, тоді це для мене було складно, бо ж чи не весь час довелося приділяти навчанню. Торік знову вирішила долучитися до хору. Цього разу все вдалося. Найближчим часом розпочнемо підготовку програми до Різдва.

**– Які основні цінності є орієнтиром у вашому житті?**

– Доброта, бажання допомогти іншим, справедливість, цілеспрямованість.

**– Якщо мали б можливість змінити щось одне зі свого минулого, що це було б?**

– Гадаю, що я нічого не змінювала б, адже все йде своєю чергою. Загалом мене все влаштовує, я на своєму місці.

**– Ким себе бачите в майбутньому?**

– У майбутньому я себе бачу висококваліфікованою фахівчицею та хорошою людиною, лікаркою, яку поважають, люблять, про яку пишуть гарні відгуки. Мабуть, хотілося б пройти навчання за кордоном, здобути досвід, привезти його в Україну та розвивати далі нашу медицину. Впевнена, що в українській медицині, як і в Україні загалом, чудове майбутнє, адже в нашому краї та наших людях закладено величезний потенціал.

**– Тернопільський національний медичний університет ім. Івана Горбачевського для вас – це...**

– Насамперед це виш, який дає мені ґрунтовну базу інформації. Він також загартовує, й водночас дарує багато добрих і приємних моментів. Дякую йому за це!

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА**

## ОБ'ЄКТИВ



Студенти медичного факультету Анастасія СЛОБОДЯН, Васирина МУШИНСЬКА, Олесь ГАСЮК (ліворуч), Аліна ЗАГОРІВСЬКА, Максим ФЕДАК (праворуч)

Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА





На запитання, що ж найскладніше для масажистки, доцентка кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання, кандидатка біологічних наук **Наталія Давибіда** стверджує, що не бачить у цій справі жодних труднощів. І додає: «Просто треба її любити». Вона переконана, що масажу може навчитися кожен. Було б лише бажання. «Кажуть, що треба мати сильні руки. Неправда, – вважає **Наталія Олегівна**. – Потрібно володіти хорошою технікою. Якщо знати техніку, тоді ніколи не болітиме спина, можна буде прийняти багато пацієнтів і кожному зробити якісний масаж. Не потрібно докладати сили, треба просто розуміти, що робити».

Сама **Наталія Давибіда** мистецтвом масажу володіє з юних літ, постійно вдосконалюючи його та передаючи свої знання й вміння іншим.

## «СКІЛЬКИ СЕБЕ ПAM'ЯТАЮ – ЗАВЖДИ БУЛА У СПОРТИ»

– Пані **Наталіє**, у вас так промовисте козацьке прізвище!

– Це чоловікове прізвище. Не знаю, чи в його родині були запорізькі козаки, а ось прадідусь належав до Українських Січових Стрільців, брав участь у Першій світовій війні. Моє ж прізвище з дому – Довгань.

– В якій сім'ї ви зростали?

– Мої батьки – тернополяни, тривалий час працювали в нашому університеті: мама **Олена Михайлівна** – на кафедрі фізичного виховання, батько **Олег Євгенович** – у ремонтній службі. 2002 року я, маючи вищу педагогічну освіту, асистенткою прийшла на нашу кафедру, на той час ще фізичного виховання, де, врешті, й залишилася. Другу вищу освіту здобувала в Харківському національному фармацевтичному університеті. Тодішній ректор **Леонід Якимович Ковальчук**, створюючи нові кафедри, скеровував молодих спеціалістів здобувати суміжні спеціальності, тож ми з колегами поїхали вчитися. Після закінчення ХНФУ мене перевели на кафедру фармакогнозії, де я недовго попрацювала й усе ж повернулася до свого (усміхається). З 2013 року, коли була створена нова кафедра фізичної реабілітації, я занурилася цілком у власну стихію. Багато років займаюся масажима, мануальною терапією, вдосконалююся та передаю своє вміння іншим.

– Як саме ця професія прийшла до вас?

– Завжди мріяла бути лікаркою,

та все дитинство й юність перебувала у спорті. У спорт прийшла з дуже раннього віку – з першого класу: тренери спортивної школи взяли мене у секцію баскетболу. Тоді я навчалася в Тернопільській школі №2. Згодом відбулося реформування шкіл, учнів перевели до шкіл, що ближче до місця проживання. Так я опинилася в п'ятій школі, а разом зі мною – і більшість моїх однокласників, де здобула неповну середню освіту. А закінчувала школу №27, навчаючись у профільному спортивному класі, що складався з борців, футболістів, одна дівчинка була легкоатлеткою та я – баскетболістка.

– Трохи довелося вам помандрувати школами. Про яку найкращі спогади?

– Усі школи чудові! Ми з однокласниками й досі підтримуємо стосунки, зустрічаємося. Взагалі ж мої спогади про шкільні роки – це тренування та змагання. Ми постійно десь їздили. Літо проводили у спортивних таборах: пів літа в Криму та решту – в Карпатах. Закінчували навчатися в школі – й відразу їхали на збори. Приїжджали зі зборів і потрапляли на навчання. Скільки себе пам'ятаю – завжди була у спорті, в русі. Навчаючись у старших класах, входила до юнацької збірної України з баскетболу. Всю нашу команду запросили вчитися в педагогічний університет на факультет фізкультури. І що було мені робити: вся команда йде туди, а я – в інший виш? Тож я тоді й вирішила: якщо вже є така нагода – піду у спорт. Успішно закінчила педагогічний університет, та все одно відчувала, що мені потрібна медична сфера.

– Тобто думки йти в школу у вас взагалі не було?

# Доцентка Наталія ДАВИБІДА:



– Так, не гадала, що буду вчителем у школі, мене більше тягнуло у спорт і медицину. Збачнула це ще у старших класах під час поїздки на змагання. Коли в нас траплялися різні травми, нам допомагали розв'язати проблеми, пов'язані з ними, спортивні лікарі. На той час ще не було реабілітологів, а саме спортивні лікарі. І цей фах мене дуже приваблював! Мала величезне бажання теж знайти таку професію, що поєднувала б і спорт, і лікування.

Водночас з навчанням у педагогічному виші і навіть ще й раніше я опанувала майстерність масажу, яку передала мені мама. Не раз мені доводилося допомагати їй з пацієнтами, замінити, так поступово й навчилася.

На першому курсі я вийшла заміж. Згодом народився син, перевелася на заочну форму навчання та пішла працювати. Тоді була велика потреба у масажистах. На той час я вже не раз реабілітувала своїх одногрупників, знімала їм травми, тож мене запросили в психоневрологічну лікарню масажисткою. Власне, з того й розпочалася моя праця в реабілітаційній справі: п'ять років відпрацювала в психоневрологічній лікарні.

– Складно було, адже і дитина мала, і навчання, і робота?

– Ні. Не було складно, тому що в мене хороша сім'я, яка мені допомагала. Допомагали і батьки, і чоловік.

## «ОБ'ЄДНУЮЧИ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ З МАСАЖЕМ, ПОБАЧИЛА ВЕЛИЧЕЗНУ КОРИСТЬ»

– Після праці в психоневрологічній лікарні ви пішли у медичний університет?

– Спочатку в Тернопільській спортивній школі №1 мені запропонували посаду методисти,

а згодом – завучки. Погодилася. Масаж не забувала, але основна моя діяльність була присвячена спорту, я вела секцію з баскетболу, тренувала дітей. На жаль, не дуже довго. Це були 1998-99 роки, тяжкий період з виплатами зарплатні. Я вирішила їхати в Італію, де пропрацювала два роки в реабілітаційному центрі.

– Де саме в Італії працювали? До реабілітаційного центру їхали цілеспрямовано?

– Усе склалося цілком випадково. Я приїхала в Неаполь, де працювала моя подруга. Вона прийняла мене до себе. Я ж з не знала мови, місцевості, не мала роботи, просто приїхала щось шукати. Так сталося, що господар, в якого працювала моя подруга, потягнув спину. Знаючи, що я роблю масаж, подруга попросила мене подивитися його. Після масажу йому стало значно легше. Через якийсь час господар приїхав зі своїм колегою та попросив мене зробити масаж ще йому. Після масажу цей чоловік сказав, що... я прийнята на роботу. Це був власник реабілітаційного центру в містечку **Ночера-Інферіоре**, що за 30 кілометрів від Неаполя в мальовничій гірській місцевості неподалік моря. Там я здобула величезний професійний досвід. З одного боку, показала свою майстерність масажу, з іншого – багато чого навчилася сама.

– Вас не вмовляли не повертатися додому?

– Дуже хотіли, щоб я залишилася.

– Ви не мали такої спокуси?

– У мене тут син, сім'я. На той час не було можливості забрати туди сім'ю. Якби така можливість була – ймовірно, що я нею скористалася б. Тепер звідси б точно нікуди не поїхала. Адже тут уже стільки напрацьовано: захист дисертації, наша кафедра, до становлення якої я мала нагоду докластися. Шкода було б це все залишити та починати щось нове. А тоді – цілком.

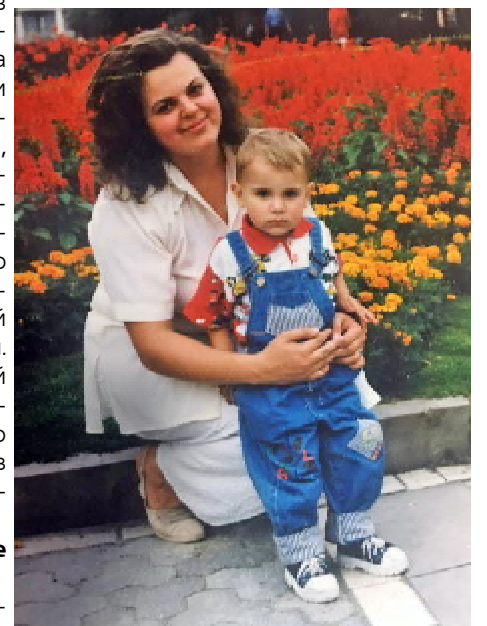
Коли я тоді повернулася, завідувач кафедри фізичного виховання **Володимир Іванович Ільницький** запросив мене на посаду асистентки. Отож 20 років я уже з ТНМУ.

– Спочатку важко було?

– Ні, не важко. Я наче повернулася у свою стихію. Фізкультура та лікувальна діяльність – це цілковито моє! Я можу про це говорити багато й можу це ро-

бити нескінченно. Об'єднуючи фізичні вправи з масажем, побачила величезну користь від цього. Наша кафедра – власне практична. Вміння, яких ми навчаємо, завжди мали попит, а в теперішній час – особливо. Адже з війни приїжджають хлопці, які потребують як психологічної, так і фізичної реабілітації. І з цієї точки зору нині наша кафедра – номер один.

Становлення ж кафедри відбувалося 2013 року, коли на основі кафедри спортивної медицини, завідувачем якої був професор **Ігор Романович Мисула**, створили кафедру фізичної реабілітації, здоров'я та фізичного виховання, яку очолила **Дарія Володимирівна Попович**. Кафедра щойно створена, 27 нових предметів, потрібно було все розробляти. Практично ми все виконували, але треба було все це задокументувати, описати. **Дарія Володимирівна Попович**, **Валентина Іванівна Бондарчук**, **Володимир Богданович Коваль** і я – це старожили нашої кафедри, які працюють від першого дня її створення. Кафедра щороку зміцнювалася, до нас приходили нові люди. Наші



**Наталія ДАВИБІДА** із сином **Павлом** (1997 р.)

заняття завжди цікаві студентам, почуті теоретичні знання вони із задоволенням застосовують на практиці.

– 2010-го року ви захистили кандидатську дисертацію на тему: «Морфофункціональна характеристика довгих кісток за різних режимів рухової активності у віковому аспекті». Чи допомагає ця праця вам нині в практичній діяльності?

– Безумовно. Це була цікава робота. Експериментально на білих щурах – молодих, середніх і зрілих – я досліджувала, як будуть впливати спортивні навантаження на ріст кісток у різному віці. Як відомо, ці висновки стовідсотково можна перенести на людину, тож тепер знаю, які навантаження варто давати молодим людям, середнього або ж похилого віку.



**Наталія ДАВИБІДА** (в центрі) отримує сертифікат про встановлення рекорду України «Королівський вогняний масаж» (2020 р.)



# «СТУДЕНТИ СТИМУЛЮЮТЬ І МОТИВУЮТЬ ПОСТІЙНО РОЗВИВАТИСЯ, НЕ СТОЯТИ НА МІСЦІ»

Досить часто користуюся висновками своєї наукової роботи, чітко усвідомлюючи, що принесе користь людині, а що треба трішки обмежити, тому що, наприклад, буде руйнувати кістку, а руйнація кістки водночас нестиме й м'язевий біль.

Нині зі своїми учнями, студентами-магістрами продовжуємо наукові дослідження, працюючи над різними темами. Зокрема, зараз досліджуємо, як впливає той чи інший вид масажу на певне захворювання.

## «НИНІ ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ ПОВИННА БУТИ ЗНАЧНО ВИЩА ПЛАНКА»

– Студенти з часом змінюються?

– Дуже! Спостерігаю, що активність теперішніх студентів і тих, що були колись, цілком різна. Зараз для викладачів повинна бути значно вища планка. Завдяки розвитку технологій, доступності різної інформації студенти так йдуть уперед, що викладач повинен дуже постаратися, аби бути бодай на крок швидше. Тож ми відстежуємо будь-які новинки, семінари, тренінги, лише щось з'явиться –



**Наталія ДАВИБІДА, суддя міжнародного класу з масажу від Асоціації масажистів України, під час проведення масажного турніру «Кубок столиці» в Тернополі (2020 р.)**

Що таке вогняний масаж? Це – стародавня китайська практика масажу, який робили лише для імператорів, тож так і називався – імператорський вогняний масаж. Для простих людей він колись був недоступний. На його основі я запровадила свою методику: дещо оновила, видозмінила, додала класичний масаж. Використовуючи на практиці, побачила, що такий масаж приносить велику користь. Зокрема, й психологічну, позаяк добре заспокоює нервову систему та розігріває тканини.

У встановленні рекорду взяли участь 50 найкращих масажистів

– Маєте ще схожі задумки?

– Хотіли встановити ще один рекорд (не буду зараз казати, який саме), готувалися, та через війну все «зависло». Сподіваємося, що просто перенесли на якийсь період. Також торік відбувся Кубок столиці, де наші студенти отримали перші місця з виконання масажу. Цього року захід мав відбутися в Тернополі, бо ж переможці стають його наступними організаторами. Знову ж таки – готувалися, але воєнний стан завадив.

## «МРІЮ Й НАДАЛІ ПРИНОСИТИ КОРИСТЬ ЛЮДЯМ»

– Як повномасштабна війна вплинула особисто на вас?

– Напевне, стимулює. Крім навчання з масажу, з перших днів ми розпочали курси з невідкладної допомоги для всіх, хто бажає. Зрозуміло, що безкоштовно. Впродовж літа ці курси в нас відвідали дуже багато людей, особливо – переселенців. Спочатку ми працювали спільно з кафедрою медицини катастроф та військової медицини, яка, власне, запровадила цю програму. Згодом розподілили свою працю: кафедра медицини катастроф проводить ці курси для лікарів, а ми – для цивільних. Приймаємо дуже багато людей. Це безперервна праця, яка допомагає не занурюватися в темні думки. Люди приходять постійно, ми нікому не відмовляємо.



**Наталія ДАВИБІДА в м. Ночера-Інферіоре, Італія (2000 р.)**

– На початку війни не хотіли виїжджати?

– Аж ніяк! Навпаки, була думка, що в разі потреби піду на передову. Тому коли тільки-но оголосили навчання з військової підготовки, відразу ж пройшла їх.

– У нас нині одна біда на всіх. Та, крім того, кожен, хто приходиться до вас (чи люди, які змушені були покинути свої домівки, чи військові) на реабілітацію, розповідає й про особисте горе. Це все, очевидно, осідає вам у душу. Як проводите для себе власну психологічну реабілітацію?

– Люди, які займалися спортом, психологічно стабільні, в них більш стійка психіка.

– Маєте поради, як цього досягти? Чи цьому отак відразу й не навчишся?

– Моя головна порада – треба мати захоплення, воно відволікатиме. Але треба знайти собі таке заняття, щоб воно справді всього тебе захоплювало, навіть поглинало.

– Маєте таке захоплення?

– Так, я роблю картини зі стабілізованого моху. Вже досить давно вперше побачила таку картину, вона мені дуже сподобалася. Почала робити власні. Коли бачиш на буденній стіні цей шматочок зеленого літа, то просто очей не можеш відвести! Кожен у цьому бачить щось своє. Один – спокій та ліс, інший – світло й затишок. Ці картини заспокоюють і коли дивитися на них, і коли працювати над ними. Навіть руці на дотик дуже приємно – мох м'який, натуральний. Чому саме таке захоплення ввійшло в моє життя? Мабуть, тому, що я завжди любила та люблю природу, подорожі, з наметами виїжджати саме на «дику» місцину.

– Ваша сім'я поділяє ваше захоплення мандрівками на природу?

– Так, ми виїжджаємо всі разом.

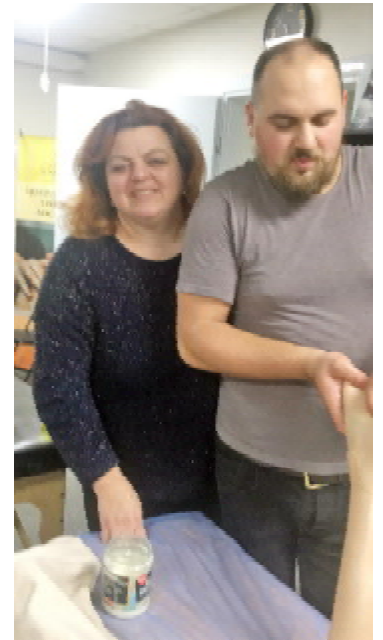
– Ви розповідали, що вийшли заміж на першому курсі. Як могли розгледіти в чоловікові ту людину, яка вам потрібна?

– Мабуть, тому, що було кохання. У такому віці мало хто

думає про користь. На жаль, мій чоловік Роман помер, коли синові було десять років. Його забрала раптова хвороба.

– Вам тоді скільки років було?

– 27. Спочатку мені було дуже важко адаптуватися до життя без чоловіка. Але в мене був син, звісно ж, я не могла опустити руки, сказати, що, мовляв, бідна-нешчасна, в мене немає чоловіка, не можу та не хочу далі жити. Мене дуже підтримала моя сім'я – батьки, брат, вони постійно були біля мене, допомагали, повертали до повноцінного життя. І, звичайно, улюблена справа. Син, сім'я та робота витягнули мене з того стану, не дали зану-



**Наталія ДАВИБІДА із сином Павлом (2021 р.)**

ритися в нього. Безперечно, глибоко в душі залишається рана, хоча й минуло вже багато років.

– Більше не з'являлася думка влаштувати особисте життя?

– Відверто кажучи, не було часу. На той момент я була завучкою кафедри, а це така посада, що люди вже йдуть у відпустку, а ти ще на роботі, повертаються з відпустки, а ти вже на роботі (усміхається). Робота поглинала так, що на особисте просто не вистачало часу. З іншого боку, постійно не давала спокою думка: а син як? Це ж уже не маленька дитина, а дорослий юнак, я не хотіла, щоб між нами з'явилися якісь ревності, непорозуміння, тому вдруге вийти заміж не наважувалася.

– Маєте мрію?

– Звичайно, як і кожна людина. Насамперед хочу Перемоги, миру та спокою для України. Це найбільше, про що мрію зараз. Щоб наші люди повернулися з-за кордону, з фронту, щоб все стало на свої місця. А особисті мрії – щоб було здоров'я далі приносити користь іншим, допомагати і нашим людям, і нашій Україні стати на ноги.

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА**



**Наталія ДАВИБІДА під час встановлення рекорду України «Королівський вогняний масаж» (2020 р.)**

відразу намагаємося туди їхати запозичувати досвід, дізнаватися, читати, щоб це впроваджувати в життя й доносити студентам. Суха розповідь для сучасних студентів – не авторитет. Колись викладача, який просто розповідав, слухали. Тепер – ні. Студентам потрібна доказовість, підтвержені факти, щоб усе справді відповідало тому, що говориш.

– Чого ви можете навчитися від сучасних студентів?

– Драйву! Студенти стимулюють, мотивують постійно розвиватися, не стояти на місці. Власне, саме студенти спонукали мене до того, щоб встановити рекорд України «Королівського вогняного масажу». До слова, 15 листопада виповниться два роки від цієї події.

Тернополя. Готуючись до проведення цього дійства, ми страшенно хвилювалися. Біля кожного масажиста мали бути запалені вогні, а той листопадовий день 2020-року видався напрочуд сонячним. Тож ми тягнули час до останнього, щоб було бодай трішки темніше. Все вдалося! Етап, коли запалювали вогні, припав на вечір. Вогні палали, скрипалька виконувала драйвову рок-музику на електронній скрипці, ефектну композицію показали байкери, було й жонглювання вогнями. І під увесь цей супровід працювали наші масажисти. Атмосфера неперевершена! Київська комісія, яка приїхала, щоб засвідчити рекорд, була не те, що вражена, а приголомшена. Зізнавалися, що такого ще не бачили.



# «ПРО КРАЩУ НАВЧАЛЬНУ БАЗУ ДЛЯ НАШИХ СТУДЕНТІВ-СТАРШОКУРСНИКІВ ТА ІНТЕРНІВ ГОДІ Й ГАДАТИ»

## (Закінчення. Поч. на стор. 1) «МЕДИЧНА ПОСЛУГА СТАЛА ЩЕ БЛИЖЧОЮ ДО СІЛЬСЬКИХ МЕШКАНЦІВ»

Лікарська амбулаторія у селі Скорики надаватиме увесь спектр сучасних медичних послуг. На обслуговуванні в амбулаторії — понад півтори тисячі мешканців Скориків і навколишніх сіл — Медина, Климківці, Терпилівка, Лозівка та інших, загалом семи населених пунктів. Первинну медичну допомогу в новозбудованій амбулаторії надаватимуть три сімейних лікарі, які наразі дістаються з Підволочиська, але тут очікують сімейного лікаря, який працював би на постійній основі. У штаті новоствореного структурного підрозділу тепер й усі фельдшери, які обслуговують мешканців прилеглих сіл. В амбулаторії вони отримали статус помічників сімейного лікаря та працюватимуть за відповідним графіком.

— З відкриттям лікарської амбулаторії у Скориківській територіальній громаді медична послуга стала ще ближчою до сільських мешканців, — каже головний лікар КНП «Центр первинної медико-санітарної допомоги» Підволочиської селищної ради Мирослав Вовчка. — Робота сімейних лікарів цілком комп'ютеризована, наші спеціалісти перебувають на постійному телефонному та онлайн-зв'язку зі своїми декларантами. Нещодавно запустили й систему надання електронних скерувань за програмою eHealth, що зарекомендувала себе як ефективна й зручна для людей та сімейних лікарів, які мають змогу оперативно реагувати на запити пацієнтів. Наразі навчаємо помічників сімейного лікаря працювати в цій системі. Незабаром стане до ладу й власна лабораторія, в якій проводитимуть дослідження на сучасному обладнанні.

За інформацією Мирослава Вовчка, амбулаторія сімейної медицини в селі Скорики здійснює свою господарську діяльність відповідно до угоди з Національною службою здоров'я України з чотирьох пакетів медичних послуг: основний за програмою медичних гарантій, другий — «Вакцинація від COVID-19», лікування дорослих і дітей, хворих на туберкульоз, та амбулаторна па-



(Зліва направо) очільник агропідприємства «Україна», Герой України **Олег КРИЖОВАЧУК** і ректор ТНМУ, професор **Михайло КОРДА**

ліативна медична допомога дорослим і дітям. Останній дає змогу медпрацівникам закладу виїжджати до важкохворих додому, забезпечувати їх певними видами медичних препаратів і засобів догляду.

## «У ДЕНЬ НОВОСІЛЛЯ «ВИСАДИВСЯ» ВЕЛИКИЙ ДЕСАНТ ПРОФЕСОРІВ, ДОЦЕНТІВ, АСИСТЕНТІВ»

— Приємно, що мешканцями нашої громади опікуватимуться науковці та інтерни Тернопільсь-

хайлом Михайловичем Кордою. На новосілля ж у нас «висадилося» великий десант професорів, доцентів, асистентів, які безкоштовно оглядали маленьких і дорослих мешканців громади, надавали консультації. Люди надзвичайно задоволені, що університет виявив бажання допомогати, а ми вдячні, що отримали таких добродійників.

Як розповіла доцентка ТНМУ Тамара Воронцова, до складу виїзної бригади, яка оглядала мешканців територіальної громади у селі Скорики, увійшли фахівці кафедр отоларингології, офтальмології та нейрохірургії, дитячих хвороб з дитячою хірургією й психіатрії, наркології та медичної психології.

— Наша мобільна педіатрична бригада й раніше оглядала дітей у різних громадах області, але через COVID-19 та велику війну виїзди припинили, — розповіла Тамара Воронцова. — З відкриттям амбулаторії у Скориках ми відновили свою роботу. Загалом упродовж дня вузькопрофільні спеціалісти нашої кафедри оглянули 38 дітей з різноманітною патологією. Всім маленьким пацієнтам надали рекомендації щодо лікування та подальшої профілактики захворювань, а також розписали амбулаторне лікування. Деяким діткам дали скерування на додаткові інструментальні обстеження, аби згодом призначити їм адекватну терапію, є діти, яких скерували до стаціонару. Повторний огляд маленьких пацієнтів вже проведемо під час наступних відвідин.

## ДЛЯ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ — ЦЕ ЧУДОВА МОЖЛИВІСТЬ ВИПРОБУВАТИ ВЛАСНІ СИЛИ

Ректор Тернопільського медичного університету Михайло Корда зазначає, що стажування студентів випускних курсів та

інтернів в амбулаторіях сімейної медицини вже ввійшло в повсякденну практику. Підготувати майбутнього лікаря в лекційній залі, зрозуміло, неможливо, тому вже багато років поспіль студенти здобувають практичні навички в центрах первинної медико-санітарної допомоги в різних кутках області.

— Лікарська амбулаторія у Скориках — це, по суті, та ж структура, що була раніше в Гнилицях, де наші студенти проходили вишкіл, але в зв'язку з адміністративно-територіальною реформою центр громади перемістився до Скориків, — каже ректор ТНМУ, професор Михайло Корда. — Новозбудована амбулаторія — це сучасний типовий зразок закладу первинної ланки й там створені комфортні умови і для пацієнтів, і для персоналу. Вважаю, що про кращу навчальну базу для наших студентів-старшокурсників та інтернів годі й гадати. Керівництво громади доклало чималих зусиль, аби цей заклад став до ладу.

ректора, — періодичні виїзди мультидисциплінарної бригади фахівців-клініцистів. Чимало людей звернулися до університетських спеціалістів уже в день відкриття амбулаторії. В майбутньому такі виїзди ввійдуть в постійну практику, але стануть більш організованими, щоб до одного чи двох пацієнтів не виїздила бригада фахівців. Транспорт для таких оглядів забезпечить університет.

Така співпраця має вигоду обопільну: студенти здобуватимуть практичний досвід, а мешканці громади отримають консультації висококваліфікованих спеціалістів. Подбав університет й про забезпечення амбулаторії сучасними засобами телекомунікації. Створена можливість консультації з фахівцями Тернопільської обласної лікарні чи обласної дитячої лікарні в режимі «наживо», там є все необхідне для передачі результатів лабораторних досліджень з отриманням відповіді та ЕКГ з розшифруванням. Як же інакше можна підготувати кваліфікованих фахівців?

Ще один важливий момент — наблизити підготовку лікаря до сучасних реалій.

— Враховуючи наш досвід роботи в навчально-практичних центрах і нинішні часи повномасштабного вторгнення, наразі ставимо наголос на те, щоб локації для практики були якнайближче



Асистентка кафедри неврології **Наталія ШАЛАБАЙ** (у центрі), доцентка **Тамара ВОРОНЦОВА** (праворуч)

Ми ж облаштували побутові приміщення для наших студентів, а також обладнали стоматологічний кабінет. Придбали меблі, інвентар і стоматологічну установку, забезпечили на старті сучасними базовими пломбувальними матеріалами. Стоматологічну допомогу мешканцям громади пільгових категорій надаватимуть безкоштовно доцент стоматологічного факультету та студенти-інтерни.

Матимуть можливість попрактикуватися в новій амбулаторії й студенти медичного факультету. Для майбутніх лікарів — це чудова можливість випробувати власні сили. Відточувати навички вони будуть в амбулаторії під supervізією сімейного лікаря, а також займатимуться так званою диспансеризацією — проводитимуть подворові обходи, профілактичні заходи серед мешканців об'єднаної територіальної громади. Ще один вектор співпраці університету та амбулаторії, за словами

до Тернополя, — каже ректор. — Налаштовані на співпрацю з АЗПСМ с. Мишковиці, Почапинці, Петриків, Великі Гаї. Ці населені пункти неподалік обласного центру, тому студентам буде зручно туди діставатися. Скажімо, зранку вся група разом з викладачем вирушає маршрутним автобусом до амбулаторії, цілий день там працює, а ввечері всі повертаються додому. Для університету цей варіант вигідний ще й тому, що економимо фінансовий ресурс, а для майбутніх лікарів — це чудова можливість випробувати власні сили, з'ясувати, що добре засвоїли, а над чим слід попрацювати. Після такої практики випускники не боятимуться села, бо переконаються, що й тут можна створити належні умови для роботи та проживання.

**Лариса ЛУКАЩУК**  
**Світлина**  
**Миколи ВАСИЛЕЧКА**



Працівниці амбулаторії у с. Скорики: фельдшерка **Зоряна ГАПАНОВИЧ**, завідувачка господарської частини **Мар'яна ІВАЩУК**, акушерка **Оксана БЕГМАН**

кого медичного університету, — зазначає очільник громади Ілько Стахурський. — Ще до відкриття закладу в нас чи не щодня був проректор ТНМУ Степан Йосипович Запорожан, допомагав. На постійному телефонному зв'язку були з ректором Ми-



# ДІЄТОЛОГІНЯ ТЕТЯНА ПИСКЛИВЕЦЬ: «ОСНОВНУ ЧАСТИНУ НАШОГО РАЦІОНУ ПОВИННІ СКЛАДАТИ ОВОЧІ ТА ФРУКТИ»

## ДІЄТИ, ОБРАНІ САМОСТІЙНО, МОЖУТЬ ПРИЗВЕСТИ ДО ПОГІРШЕННЯ ЗДОРОВ'Я

— Пані Тетяно, нині є багато спеціалістів із здорового харчування — це і тренери зі здорового харчування, нутриціологи, дієтологи. В чому відмінність цих фахівців?

— Звісно, перед тим, як переступити поріг кабінету дієтолога чи нутриціолога, потрібно знати, чим вам цей спеціаліст може допомогти й до кого краще звернутися, щоб отримати консультацію щодо раціонального харчування, зменшення ваги чи підтримання її на сталому рівні.

Насамперед хочу звернути увагу на те, що дієтолог — це медична спеціальність і займатися практикою з дієтології може лише лікар з вищою медичною освітою. Згідно з Довідником кваліфікаційних характеристик професій працівників охорони здоров'я лікар-дієтолог повинен мати повну вищу освіту (спеціаліст, магістр) за напрямом підготовки «Медицина», спеціальністю «Лікувальна справа». Пройти також інтернатуру за спеціальністю «Терапія» з подальшою спеціалізацією «Дієтологія». Що ж входить до сфери діяльності дієтолога? На нього покладені обов'язки з організації лікувально-профілактичного харчування в медичних установах, також він консулює пацієнтів щодо раціонального лікувально-профілактичного й дієтичного харчування, бере участь у проведенні протиепідемічних заходів у випадку виникнення осередку інфекції тощо.

Нутриціолог — це спеціаліст у сфері нутриціології (наука про правильне харчування). Іншими словами — це фахівець, який займається всім, що пов'язано з їжею, зокрема, вивчає компоненти, елементи й речовини, які входять до складу їжі, способи приготування різних продуктів, час прийому їжі, вплив конкретних інгредієнтів на організм людини, методи позбавлення від зайвої ваги тощо. Але нутриціолог — це не медична спеціальність і лікувати людей з тими чи іншими патологіями цей спеціаліст не має юридичного права. Люди звертаються до нутриціолога, коли їх непокоїть зайва чи недостатня вага, навіть не довідаючись, що їхній стан дуже часто супроводжує те чи інше захворювання, розпізнати яке може лише медичний спеціаліст, зокрема, й лікар-дієтолог.

— Ви працюєте в лікувальному закладі лікаркою-дієтологинею. З якими проблемами найчастіше звертаються до вас пацієнти?

**Коли в країні війна, то про дієти чи способи схуднення з допомогою харчування, здається, й мову вести не варто. Втім, для багатьох людей, які мають хронічні захворювання, саме правильне харчування є життєво важливою необхідністю. Сучасній науці багато відомо про взаємозв'язок харчування та здоров'я людини. Раціональне збалансоване харчування — невід'ємна частина доброго самопочуття. Про те, як потрібно харчуватися, аби зменшити ризики виникнення та тяжкого перебігу хронічних захворювань і підтримувати своє здоров'я з допомогою харчування, запитували у спеціаліста — лікарки-терапевтки-дієтологині, асистентки кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я ТНМУ Тетяни ПИСКЛИВЕЦЬ.**

— Найпоширенішою є проблема зайвої ваги. Багато людей хочуть позбутися обтяжливих кілограмів, хоча є й такі, які прагнуть побачити на вагах, навпаки, плюс декілька кілограмів. Ті та інші часто скаржаться, що вже випробували на собі сотню дієт, щоправда, інформація з інтернет-мережі, яку вони використовують, часто не спрацьовує. Люди худнуть, але не надовго, цифри на вагах дуже швидко повертаються, а то й перевищують початкові показники. Буває, що обрані самостійно дієти не лише не приносять очікуваного результату, а й узагалі призводять до погіршення здоров'я. Доволі часто в моїй практиці трапляються випадки, коли потрібно надати не тільки консультацію щодо раціонального харчування та нормалізації ваги, але й діагностувати й лікувати захворювання, які призвели до надмірної ваги, або, навпаки, стали її наслідком. Це стосується пацієнтів із супутніми ендокринними патологіями, найпоширенішими з яких є цукровий діабет та надуги щитоподібної залози, гіпертонічна хвороба, захворювання шлунково-кишкового тракту, сечовидільних шляхів тощо.

— Що таке «раціональне харчування» за сучасними уявленнями?

— Це поняття містить кілька компонентів. Існують узагальнені правила, дотримуючись яких ми забезпечимо надходження в організм повного комплексу необхідних харчових нутрієнтів, як от білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів. Цим допоможемо організму підтримувати на сталому високому рівні життєво важливі функції, фізичну та розумову діяльність, працездатність і можливість чинити опір впливу несприятливих факторів навколишнього середовища. Серед основних засад

здорового харчування вирізняють: необхідну кількість прийомів їжі, регулярність та своєчасність її вживання, об'єм порцій, адекватний питний режим і різноманітність раціону.



## ЯКА ВОНА ЗБАЛАНСОВАНА «ХАРЧОВА ТАРІЛКА»?

— Для чого розробляють харчові піраміди, як їх застосовувати на практиці для підвищення рівня здоров'я людей?

— На практиці такий підхід дозволяє візуально продемонструвати співвідношення в дієті різних груп продуктів. Узагальнені правила корисного раціону базуються на сформованій експертами Гарвардської школи громадського здоров'я «Тарілці здорового харчування». Це більш нова модель харчування, бо «піраміда» вже застаріла.

Отже, основну частину нашого раціону, майже пів тарілки, повинні становити овочі та фрукти. Це дозволить забезпечити різноманітність кольору й виду їжі. Слід водночас пам'ятати, що картоплю не вважають овочем у тарілці здорового харчування, адже містить багато

крохмалю та може підвищувати рівень цукру в крові.

Серед вуглеводних продуктів перевагу необхідно віддавати складним вуглеводам, які повільно підвищують рівень глюкози в крові в рамках нормативних меж і насичують нас протягом тривалого часу. До таких продуктів належать цілюзернові — неочищені злаки (ячмінь, зерна пшениці, вівсянка, гречка, нешліфований рис і продукти, виготовлені з них), малокрохмалисті овочі. Цілюзернові продукти мають складати майже 1/4 тарілки здорового харчування.

Уміст білка в раціоні повинен становити не менше 1/4 тарілки. Риба, птиця, телятина, яйця, молочні продукти, квасоля, горіхи — здорові та різноманітні джерела тваринного й рослинного білка. Всі види білка чудово поєднуються з овочами. Щодо жирного та переробленого м'яса (свинина, ковбаси, сосиски тощо) — його в раціоні слід уникати.

З їжею також повинна допиратися достатня кількість рослинної олії. Обирати потрібно корисні олії, такі як, оливкова, лляна, гарбузова, соняшникова, арахісова та інші. Слід пам'ятати, що знижена жирність продуктів не завжди означає користь.

Здорове харчування має супроводжуватися й достатньою кількістю води. Пити необхідно звичайну негазовану воду в проміжках між прийомами їжі в розрахунок 30-40 мл на кілограм маси тіла, мінус 40% рідини, яка потрапляє в організм безпосередньо з їжею. Цілоком треба відмовитися від солодких напоїв, в тому числі, пакетованих соків промислового виробництва.

Щодо кави та чаю — їх потрібно обмежити до двох горняток на день.

Вживання солі та цукру також слід мінімізувати. Зокрема, солі — до 3-6 г на добу. Ця кількість переважно входить в готові страви, тому додатково досолити їжу не потрібно. Згідно з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я добова доза цукру для жінок становить до 24 грамів на день, що дорівнює приблизно п'ятьом чайним ложкам, для чоловіків — до 36 грамів (приблизно 7 чайних ложок). Ця рекомендована кількість цукру не враховує натуральні джерела — фрукти та овочі.

Щодо способу приготування їжі, то слід віддавати перевагу тушкуванню, варінню, запіканню, грилюванню. Смажену їжу в раціоні потрібно обмежити.

Останнім, проте доволі важливим правилом, є фізична активність, яка повинна супроводжувати раціональне харчуван-

ня впродовж усього нашого життя.

— Чи існує універсальне меню раціонального харчування?

— На жаль, ні. Адже кожна людина формує свій щоденний раціон залежно від уподобань, традицій, релігійних переконань, віку, статі, наявності хронічних захворювань тощо. Проте є загальні рекомендації, що стосуються добового калоражу їжі, вмісту життєво важливих харчових нутрієнтів (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів), кількості та інтервалу між прийомами їжі. Хочу запропонувати читачам примірне меню на день для дорослої людини калорійністю майже 2500 ккал, з п'ятиразовими прийомами їжі та тривалістю міжхарчових проміжків 2-3 години.

**Після пробудження:**

Одна-дві склянки води кімнатної температури, 200-400 мл.

**Сніданок — 7:30-8:30 год:**

Вівсяна каша, варена на воді чи молоці з однією-двома чайними ложками меду або варення, шматочком вершкового масла, двома скибочками твердого сиру, 15-20 г горіхів, чай. До каші можна додати, залежно від уподобань, сухофрукти, ягоди, нарізані свіжі фрукти.

**Ланч — 10:30-11:30 год:**

2-3 порції фруктів, жменя горіхів.

**Обід — 13:00-14:00 год:**

Відварена/запечена/тушкована куряча грудинка 200 г (тваринний білок повинен займати не менше 1/4 тарілки), овочевий салат на олії — 1/2 тарілки, гарнір (з числа цілюзернових продуктів) — гречана каша з шматочком вершкового масла (1/4 тарілки), компот чи узвар.

\* Примітка

Люди, для яких в денному меню обов'язково повинна бути перша стравка, можуть обід доповнити супом/бульйоном/борщем 200-250 мл, скибочкою хліба з борошна грубого помолу та 2 скибочками твердого сиру. В цьому випадку об'єм другої страви (з твердої їжі) слід дещо зменшити. Звертаю вашу увагу, шановні читачі, що наявність першої страви в щоденному меню не є обов'язковою за умови вживання достатньої кількості води.

**Полудень — 16:00-17:00 год:**

300 мл натурального йогурту без добавок чи кефіру жирністю не менше 2,5%, жменя горіхів.

**Вечеря — 18:30-19:00 год:**

рибні котлети (2 шт. середнього розміру), овочева рагу чи салат з відвареного бурячка (150 г), компот чи узвар, скибочка хліба з борошна грубого помолу.

Лариса ЛУКАЦУК



# БУЛЬОЗНИЙ ЕПІДЕРМОЛІЗ: ЖИТТЯ БЕЗ ДОТИКУ

**Нещодавно в усьому світі відзначали Міжнародний тиждень обізнаності про вроджений бульозний епідермоліз. Діти-«метелики» – так називають малюків, які народилися з цією хворобою, адже їхня шкіра вважається такою делікатною та крихкою, як крила метелика. В Україні дітей-«метеликів» майже 200 осіб. Наразі МОЗ віднесло їх до групи людей з орфанними захворюваннями й частково допомагає в лікуванні: виділяють допомогу з бюджету на закупівлю необхідних засобів для догляду за шкірою.**

За словами професорки кафедри інфекційних хвороб з епідеміологією, шкірними та венеричними хворобами ТНМУ Світлани Галнікіної, бульозний епідермоліз – це гетерогенна група вроджених спадкових станів, що супроводжуються утворенням бульозних елементів на шкірі та в деяких випадках під епітелієм інших органів у відповідь на травму чи без неї. Науково доведені понад 20 типів цієї недуги. Легкі варіанти реєструють з частотою 1 на 50,000 пологів, важкі – 1 на 500,000.

На тілі хворих часто з'являються множинні рани, які нагадують опіки другого ступеня. Через дефект генів не виробляється колаген, тому шкіра в цих дітей така тендітна, що нагадує крила метелика. За найменшого дотику пухирі пошкоджуються та рвуться, на шкірі утворюються міхури, а на їх місці – рани. Бульозний епідермоліз – не лише дерматологічна проблема, внаслідок уразливості шкіри та слизових оболонок у дітей розвиваються багато інших супутніх хвороб. Лише рання діагностика та знання особливостей догляду за такими пацієнтами дозволяє запобігти багатьом ускладненням і полегшити перебіг захворювання.

За інформацією Світлани Галнікіної, специфічного лікування цього захворювання не існує, всі терапевтичні процедури базуються на запобіганні розвитку ускладнень і зменшенні вираженості пухирів та ерозій. Серед основних методів найбільш перспективними наразі вважають технології з використанням стовбурових клітин, білкової та генної терапії. Проте нині жоден з методів не вийшов за рамки експерименту на тваринах, тому бульозний епідермоліз залишається поки що невиліковною патологією.

Як розповіла лікарка-дерматовенерологиня Тернопільського обласного шкірвендиспансеру Галина Голяченко, в

нашій області четверо маленьких пацієнтів перебувають на диспансерному обліку з діагнозом «бульозний епідермоліз». Життя сімей, в яких є такі діти, доволі складне. Соціальна стигматизація, яка призводить до психологічного травмування, фізичний біль, фінансове неблагополуччя – це ще неповний перелік труднощів, які доводиться пережити таким сім'ям. Догляд і лікування маленьких пацієнтів також доволі непросте й багатогранне, із залученням вузькопрофільних спеціалістів, щоденною регулярною обробкою та перев'язками ран спеціальними перев'язувальними матеріалами, вартість яких виходить далеко за межі сімейного бюджету таких родин. А ще спеціальне дієтичне харчування, добір відповідного одягу та взуття, яке має бути малотравматичним для шкіри, лікування специфічними дороговартісними препаратами та придбання засобів реабілітації. МОЗ України частково допомагає в лікуванні, виділяючи кошти з бюджету на закупівлю медичних виробів, медикаментів, необхідних для догляду за шкірою. Звісно ж, цієї допомоги не завжди вистачає, отож на поміч приходять волонтери, громадські організації.

– Надзвичайно важливим у догляді за пацієнтом з бульозним епідермолізом є навчання та підготовка батьків чи опікунів дітей, – каже Галина Голяченко. – Для кращої обізнаності про цю недугу ми щороку наприкінці жовтня у співпраці з Тернопільським національним медичним університетом ім Івана Горбачевського проводимо «Дні обізнаності про бульозний епідермоліз». Ці зустрічі відбуваються у форматі живого спілкування: професорка Світлана Галнікіна репрезентує інформацію про бульозний епідермоліз медичному товариству, інтернам-дерматовенерологам, а батьки та їх діти спілкуються, обговорюють спільні проблеми, діляться досвідом життя з цією хворобою.

Мама дитинки, хворої на бульозний епідермоліз, регіональний лідер організації «Дебра-Україна» Леся Мосімчук каже, що насправді кількість людей, хворих на бульозний епідермоліз у нашому краї дещо вища та сягає 18 осіб. «Більшість людей з цією недугою хворіє вже багато років, але це переважно мешканці сільської місцевості, які з незрозумілих причин ставати на диспансерний облік не квапляться, – каже Леся Мосімчук. – Вони ро-

ками користуються звичайними засобами, які агресивно діють на шкіру, терплять біль і дискомфорт, потерпають від ускладнень, але за спеціалізованою допомогою не звертаються. Я неодноразово пропонувала їм стати на облік та отримувати спеціалізовану допомогу, проти відмовлялися. Разом з колегами ми привозили сім'ям, де є хворі діти та дорослі, спеціальні мазі, пов'язки, але, на жаль, це не переконало їх розпочати лікування сучасними засобами, які значно полегшують стан пацієнтів з бульозним епідермолізом».

Особиста ж історія Лесі Мосімчук розпочалася ще дев'ять років тому, коли вона народила дівчинку, хвору на бульозний епідермоліз. Щоправда, справжній діагноз доньки її сім'я дізналася аж через кілька років.

– Перші ознаки хвороби в Лії з'явилися приблизно на десятий день після народження, – каже

дження діагнозу. Тепер на постійному контакті з фахівцями кабінету. Його завідувачка – Інна Гедеон. До неї можна звернутися у будь-який час за консультацією. Цей кабінет доступний для всіх мешканців України, а послуги спеціалістів безкоштовні.

Життєво важливими для дітей з бульозним епідермолізом є правильний догляд і харчування. Якщо на звичайну ранку чи подряпанку можна нанести ранозагоювальний крем, лейкопластир, то для них це неприпустимо. Все те, що є в арсеналі аптечних закладів, їм не годиться, бо надто агресивно діє на ніжну шкіру. Щоб забинтувати ручку чи ніжку, бинт теж потрібний особливий – такий, що не заважатиме рухатися та не впиватиметься у шкіру.

– Ми використовуємо спеціальні засоби, переважно іноземного виробництва – перев'язки, силіконові сіточки, губки, губчаті пов'язки з клейкою поверхнею,



пані Леся. – Спочатку на обличчі донечки зауважили якісь червоні плямки, а коли на ручках з'явилося почервоніння, то подумали, може, то діатез або ж якийсь незначне подразнення. Але плями не зникли й ми вирішили звернутися до лікаря, пройшли один курс лікування антибіотиками, а згодом другий, але безрезультатно. Більше того, тільки нашої донечки покритися пухирцями, схожими на герпес. Чотири роки так жили. Коли ж знову в пошуках діагнозу звернулися до медиків Тернопільського обласного шкірвендиспансеру, то вони сказали, що є підозра на бульозний епідермоліз і скерували нас до столичної клініки «Охматдит». Там створений спеціалізований кабінет медичної допомоги «дітям-метеликам». Донька пройшла всі необхідні діагностичні процедури й ми отримали вже офіційне підтвер-

– пояснює пані Леся. – Якщо з'являються ранки, то їх потрібно продезінфікувати спеціальним засобом, потім накласти мазь і вже тоді – спеціальну пов'язку, яка фактично захищає від зовнішніх подразників. Певна річ, що всі ці засоби догляду та спеціальне харчування потребує великих фінансових затрат, майже 200 тисяч гривень на місяць. Перев'язувальні матеріали ми отримуємо централізовано згідно з місячною потребою раз на рік. Батьки всіх дітей в Україні складають орієнтовний перелік необхідного й тоді держава виділяє кошти з держбюджету. За безкоштовними рецептами нам також видають в аптеці спеціальні мазі, антисептичні засоби, переважно раз на місяць або ж раз на три місяці. А от кошти на спеціальне харчування – суміші, нутрідінки справно виділяє Тернопільська міська рада.

Якщо в часи, коли народилася Лія, батькам не було куди звернутися за підтримкою та фаховою допомогою, то нині їх об'єднала організація «Дебра-Україна». Власне, за сприяння «Дебри» бульозний епідермоліз внесли до переліку орфанних хвороб. Це дозволяє отримувати фінансування на закупівлю необхідних медикаментів від держави.

– «Дебра» допомагає нам чи не в усьому, – каже пані Леся. – Приміром, надає юридичний супровід, аби ми були добре «підковані» у правових питаннях та могли відстояти інтереси дитини. Завдяки «Дебри» тепер у кожному пологовому Україні є наші контакти, номери телефонів і коли народжується дитинка-«метелик», ми беремо необхідне й навіть уночі їдемо допомагати. Навчаємо і маму, і медиків, як правильно сповити дитинку, якими засобами догляду обробити її тільки. Такий інструктаж може провести кожний учасник організації. Якщо правильно розпочати догляд за шкірою в дитинстві, то краще дитина почуватиметься в майбутньому. «Дебра» – міжнародна організація, а позаяк наша українська гілка утворилася не так давно й вона запозичує її багатолітній досвід. Скажімо, останнім часом ініціює створення у всій Україні спеціалізованих центрів, в яких проводилися б скринінги на орфанні захворювання, а діти вже з набутими недугами могли отримати належну медичну допомогу.

Леся Мосімчук каже, що дуже важливим моментом є комунікація батьків дітей, хворих на бульозний епідермоліз. «Щороку «Дебра-Україна» проводить зліт «метеликів». Щоправда, пандемія COVID-19, а тепер війна стали на заваді. Раніше ж на зліт збиралися діти та батьки з різних куточків України. Впродовж трьох днів ми спілкувалися, обмінювалися досвідом, консультувалися з нашими та закордонними спеціалістами. Після таких зустрічей розумієш, що не на одинці зі своєю бідою. Хоча наша донечка, по суті, нічим не відрізняється від інших дітей – вона активна, життєрадісна, ходить з усіма дітками до школи, відвідує танцювальну студію. Звісно, є певні обмеження, але вони не накладають відбиток на її психологічному стані. Єдине, про що я не припиняю мріяти, – аби швидше винайшли ліки від цієї хвороби, щоб моя донечка та інші дітки могли почуватися більш комфортно, вести активне життя.

Певна річ, наука не стоїть на місці. Науковці США, Європи працюють над створенням препаратів, є вже певні досягнення. І ми теж віримо: ліки від цієї недуги знайдуться-таки й тоді діти-«метелики» зможуть сповна розправити власні тендітні крильця.

**Лариса ЛУКАЩУК  
Світлина  
Миколи ВАСИЛЕЧКА**



# ЛЮДМИЛА ОХРИМЕНКО: «ЛИШЕ РАЗОМ ОБОВ'ЯЗКОВО ПЕРЕМОЖЕМО РОСІЮ»

## ЗУСТРІЧ З АВТОРКОЮ НАЙКРАЩОГО ВОЄННОГО РОМАНУ В БІБЛІОТЕЦІ ТНМУ

**Зустріч з письменницею Людмилою Охріменко, що відбулася в бібліотеці Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського, зібрала повну залу шанувальників справжньої книжки – такої, що тримає читача від першого до останнього слова, змушує міркувати, збагачує і словниковий запас, і душу. Письменниця, зокрема, репрезентувала свій роман «Оскар», який став переможцем міжнародного літературного конкурсу «Коронація слова-2021» у номінації «Найкращий твір на воєнну тематику».**

Як зауважує директорка бібліотеки ТНМУ Олена Проців, вона вже давно запланувала цю зустріч і з нетерпінням чекала, коли пані Людмила випаде нагода приїхати з Івано-Франківська до Тернополя, щоб наші студенти та викладачі мали можливість познайомитися з цією надзвичайно цікавою особистістю й талановитою авторкою.

Людмила Охріменко народилася в місті Синельникове на Дніпропетровщині. Тривалий час жила й працювала у Криму. До повномасштабного вторгнення мешкала в Харкові. Нині знайшла прихисток в Івано-Франківську. Має три вищі гуманітарні освіти, з них – два дипломи з відзнакою. 2014 рік змінив життя України та особисте життя пані Людмили. Вони стала волонтеркою, їздила з гуманітарними місіями у Луганську та Донецьку області, щоб допомогти добровольчим формуванням і підрозділам Збройних сил України.

Писати пані Людмила почала ще в дитинстві, але вважала свою творчість аматорством. У 1990-ті роки, коли в думках крутилося безліч сюжетів, можливості для їх втілення не було, потрібно було багато працювати, щоб забезпечити двох дітей. Тож займалася бізнесом, створила кілька успішних компаній, багато років також працювала на державній службі.

Війна та окупація Криму, в якому письменниця прожила 10

років, стали поштовхом до активної творчості та публікацій, змусили її писати про війну. Творчість письменниці розділилася на дві частини: книги про жінок і для жінок та книги про війну. У творчому доробку пані Людмили наразі три книги на воєнну тематику: «Пригоди мухи в окопі на окупованій території», збірка «Волонтерські історії» у співавторстві з Михайлом Кашацевим і роман «Оскар». Людмила Охріменко також – авторка книг «Пригоди дорослого Буратіні жіночої статі», оповідання «Заїда» в збірці інклюзивних оповідань «Terra інклюзія 2018» та роману «Легка поведінка». Активно працює й зараз, зокрема, готуючи до друку дві книги, одна з яких – збірка дитячих казок.

У творах письменниці, в якому б жанрі вона не працювала, завжди домінують уміло закручена інтрига, динамічний сюжет, психологізм та яскраво й майстерно виписані характери героїв. 2021 року роман «Оскар» визнали найкращим романом на воєнну тематику члени журі літературного конкурсу «Коронація слова», за що він отримав спеціальну відзнаку. «Оскар» – це книга про невігядану історію життя українського військового.

– Тернопіль для мене дуже особливе місто, передусім тому, що головою комісії, яка визнала мій роман «Оскар» найкращим романом на воєнну тематику, є тернополянин Олександр Вільчинський – викладач журналістики Тернопільського націо-

нального педагогічного університету, а також відомий письменник та учасник АТО. Коли я дізналася, що саме він започаткував цю відзнаку та буде оцінювати рівень поданих конкурсних творів, дуже збентежилася, оскільки розуміла, яка величезна відстань між нами, – зізнається Людмила Охріменко.

Власне, пані Людмила й не розраховувала отримати нагороду за свій роман, адже знала, що, крім неї, багато романів на конкурс подали власне військові, які, отримавши величезний досвід після 2014 року, вирішили описати його, до того ж писали на достатньо високому рівні.

– Історія з написанням роману «Оскар» дуже дивна, тому що це роман на замовлення, – каже Людмила Охріменко. – На початку 2020 року звернувся до мене один чоловік у звичайний сучасний спосіб – у фейсбуці попросився в друзі. Це був військовий. З військовими я дуже багато спілкуюся, починаючи з 2015-го року, допомагаю їм, тому відразу розумію, хто є хто. Він звернувся, попросився в друзі, але я... відмовила. Не взяла ніколи не збирала грошей. Вона з одностороннім допомагала в інший спосіб: 2014 року об'єдналася три родини, які заробляли й власні кошти вкладали в нашу Перемогу. На жаль, після повномасштабного вторгнення рашистів родини розійшлися: хтось виїхав, хтось залишився в Україні, хтось узяв до рук зброю, хтось залишився волонтером, але всі вони й нині спілкуються, підтримують зв'язок і продовжують вкладати в нашу Перемогу.

– Отже, я не взяла його в друзі, – продовжує розповідь Людмила Охріменко. – Наступного дня він знову попросився в друзі. Я знову відхилила запит. Десь приблизно за тиждень отримала від нього коментар під одним зі своїх постів. Він написав мені російською, що просить додати його в друзі, бо йому дуже потрібна моя допомога. У цьому випадку я вже не могла відмовити. Якщо так звертається людина, це й військова – отже, допомога справді потрібна. І вже чекала, що зараз отримаю величезний список, що потрібно зробити волонтерам. Але ж ні. Він мені написав: «Хочу, щоб ви розповіли історію мого життя. Хочу, щоб люди дізналися історію мого полону». Це був кримський татарин, який воював за Україну.

Спілкування з прототипом героя роману «Оскар» видалося непростим. До слова, наживо письменниця з ним ніколи не зустрічалася. Та через пів року завдання було виконане: пані Людмила написала про долю українського офіцера-спецпризначенця, який на початку 2015 року потрапляє в полон до російських окупантів, з першого



Письменниця Людмила ОХРИМЕНКО

друзі, тому що передивилася його сторінку, фотографії й він мені категорично не сподобався.

Чоловік на фото був вродливий, високий, статний, з офіцерською виправкою, та, на думку пані Людмили, глянцевої, наче з плакату, якийсь несправжній військовий. Жінка дійшла висновку, що це штабний офіцер. До цієї категорії військових вона аж ніяк не ставилася упереджено, просто звикла з 2014 року працювати з хлопцями, які воюють на передовій. Так їй і як волонтеру простіше, і як людині спокійніше, адже не має посередників, сама відповідає за те, що робить. Письменниця зізнається, що за весь свій волонтерський досвід

дня неволі мріє про втечу та робить усе для того, щоб здійснити задумане. Коли надіслала «завовнику» роман, аж через тиждень отримала від нього у відповідь... сухе «ок». Спочатку дуже образилася. Та потім зрозуміла, що свою місію вона виконала. І це найважливіше.

– Тієї миті, коли Олександр Вільчинський сказав мені, що був упевнений, що цей роман написав чоловік, який пройшов АТО, я зрозуміла, що саме для мене зробив мій герой, – каже Людмила Охріменко. – Власне, це мій перший досвід, коли я написала книжку не про себе. Вперше написала книжку про людину, з якою ніколи не була знайома та до долі якої ніколи не була дотична, про яку взагалі можна сказати, що це моя протилежність.

Герой мав для мене два завдання. Перше: «Ти повинна написати книжку так, щоб всі зрозуміли, що росіян потрібно вбити всіх». Тоді я була категорично проти цього, казала йому: «Не всі ж там ненормальні. Там є і люди, може, хтось помилився. Не можна вбивати всіх». А він відповів: «Ні. Ти не розумієш, не знаєш. Ця книжка про мене, пиши так, як я сказав». Нині, після 24 лютого, я нарешті остаточно усвідомила, що він був правий. Він уже тоді зіткнувся з цим всевітнім злом, про яке я на той час не мала уявлення. Друга його думка була мені дуже близька. Так, тоді я боялася ворога. Тому що росія – велика країна. Не в тому сенсі, що велика територіально, а в тому, що ці люди все своє життя, всю свою історію вбивають інших людей. Вони мають шалений досвід у війні, вбивствах, вони мають необмежений військовий ресурс, великий грошовий ресурс саме на ці потреби, багато різного ресурсу, проти чого моя маленька країна, моя добра країна з дуже добрим, щирим і щедрим народом не встоїть... Я дуже з цього приводу тоді переживала. Але він мені завжди повторював: «Ми можемо. От я ж їх переміг, а вони в кількості разів були сильніші за мене, коли я перебував у полоні. Але я їх переміг! Отже, й ми можемо їх перемогти! Є лише єдина умова: ми всі повинні об'єднатися. Лише разом ми обов'язково переможемо росію». І це наше найголовніше завдання нині.

Понад півтори години зустрічі промайнули, мов одна мить. На завершення Людмила Охріменко відповіла на запитання присутніх і влаштувала автограф-сецію. До слова, прибуток від продажу своїх книжок пані Людмила віддає на допомогу Збройним силам України.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА





ЮВІЛЕЙ

**11 листопада відзначила ювілейний день народження асистентка кафедри управління та економіки фармації з технологією ліків ТНМУ Світлана Богданівна ЧЕРНЕЦЬКА**



Вельмишановна Світлано Богданівно! Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження! Після закінчення фармацевтичного факультету Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького у стінах Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського Ви успішно захистили кандидатську дисертацію та здобули науковий ступінь докторки філософії.

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

Бажаємо Вам, вельмишановна Світлано Богданівно, міцного здоров'я, мирного неба над головою, невичерпного творчого натхнення, 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 ТНМУ імені І.Я. Горбачевського

МАЙСТЕР-КЛАС

# ВИГОТОВЛЯЛИ СТУДЕНТИ ОБЕРЕГИ

У бібліотеці ТНМУ відбувся добродійний майстер-клас з плетіння сонячних коників-Переможців. У ньому взяли участь студенти різних курсів і факультетів нашого вишу.

Вибір сплести коника не був випадковим. Адже кінь – один з найдавніших і традиційних оберегів нашого народу. Образ коня пов'язаний з сонцем, він приносить в дім удачу, достаток, світло й тепло, а ще символізує захист нашого народу, його волю та непереможний дух. Тож традиційно коника-Переможця вважають чоловічим оберегом.

Майстер-класом провела тернопільська волонтерка Олена Мудра, яка очолює благодійний фонд «Промінь сонця». Майстриня неодноразово організовувала добродійні акції для допомоги ЗСУ.

На заході був присутній та освятив рукотвори військовий капелан о. Володимир Андрухів з



Зроблене власноруч не може не тішити

44-ї окремої артилерійської бригади ім. гетьмана Данила Апостола.

Учасники майстерки висловлюють подяку працівникам університетської бібліотеки, які створили теплу атмосферу для проведення цього заходу. Організували

подію та запросили майстриню студентки медичного факультету Лілія Бережницька та Тетяна Шевчук. Кожен спробував створити свій унікальний оберег. Як зазначили студенти, вони змогли створити непереможну атмосферу, в якій «викували» та «загартували» сонячних коників-Переможців.

Усі рукотвори відправлять на аукцион до Словаччини, кошти від яких відтак використають на застосунки ЗСУ. Студент факультету іноземних студентів Гурніш Панесар передав для аукциону також власноруч розмальовану футболку (такий майстер-клас відбувся раніше в нашому університеті). Олена Мудра допомогла з воском і парафіном нашим волонтерам, які виготовляють окопні свічки

Лілія БЕРЕЖНИЦЬКА,  
студентка медичного  
факультету  
Світлини  
Миколи ВАСИЛЕЧКА



Премудростями виготовлення коників-Переможців зі студентками ділиться тернопільська волонтерка Олена МУДРА

Медичні новини зі світу

## ЧИ МОЖЕ СПРЕЙ ДЛЯ НОСА ЩОДНЯ ЗАХИЩАТИ ВІД COVID-19?

Дослідники розробляють назальні спреї зі сполуками, які можуть перешкоджати зараженню SARS-CoV-2. Спреї мають бути швидкодіючими та наноситися часто, можливо, раз або двічі на день, на місце, де вірус вперше закріпився, – слизову оболонку носа та горло. Кілька дослідницьких груп засвідчили, що такі спреї ефективні для запобігання інфекції SARS-CoV-2 у тварин. Ці методи лікування мають пройти тривалий шлях: фінансування та інтерес фармацевтичних фірм до випробувань на людях були обмеженими, і дослідники все ще стикаються з проблемою забезпечення того, щоб сполука залишалася в слизовій оболонці носа достатньо довго, щоб бути постійно ефективною.

## НОВИЙ ГІБРИДНИЙ ВІРУС УХИЛЯЄТЬСЯ ВІД ІМУННОЇ СИСТЕМИ

Вірус грипу та респіраторно-синциціальний вірус (RSV) можуть зливатися разом, щоб створити вірус, який може уникнути імунної системи людини. Дослідники, які прагнули зрозуміти супутні інфекції, коли обидва віруси заражають когось одночасно, навмисно інфікували клітини легенів людини обома вірусами. Вони виявили, що RSV і вірус грипу зливаються разом, утворюючи гібрид у формі пальми, який може інфікувати нові клітини навіть за наявності антитіл до грипу. «Такий вид гібридного вірусу ніколи раніше не описувався», – каже вірусолог Пабло Р. Мурсія, який працював над дослідженням. – Йдеться про віруси з двох цілком різних родин, які поєднуються разом з геномами та зовнішніми білками обох вірусів. Це новий тип збудника вірусу».

## «ШТАМОВИЙ СУП» РОБИТЬ COVID-19 НЕПЕРЕДБАЧУВАНИМ

Поточний урожай відгалужень штаму Omicron SARS-CoV-2, що ухиляється від імунітету, є безпрецедентним у своїй різноманітності, що ускладнює прогнозування майбутніх хвиль інфекції. В Європі, Північній Америці та Африці поширеність відгалужень Omicron у сімействі BQ.1 швидко зростає, хоча загальна кількість випадків, здається, падає. В азійських країнах, у тому числі у Сінгапурі, Бангладеш та Індії, лінія під назвою XBB уже викликала нові хвилі зараження. Вчені уважно спостерігають за кількома регіонами, де циркулюють обидва варіанти, щоб побачити, який має перевагу. «Зрештою, ймовірно, деякі штами домінуватимуть, але вони будуть менш

вирішальними, ніж у минулому», – каже обчислювальний біолог Корнеліус Ремер.

## УЧЕНІ НАМАГАЮТЬСЯ «ВІДМОТАТИ» СТАРІННЯ НАЗАД

Дослідницькі лабораторії та біотехнологічні компанії застосовують методи перепрограмування клітин до тварин, щоб з'ясувати, чи можуть вони зробити їх більш молодими. Методи засновані на відкритті лавреата Нобелівської премії 2006 року японського вченого Шиньї Яманаки, який перетворив дорослі клітини на стовбурові, що нагадують ембріональні клітини. Деякі вчені кажуть, що вони знайшли докази того, що процедура омолоджує тварин та їхні органи. «Гадаємо, що ми можемо повернути годинник назад», – сказав Річард Клаузер, головний науковий співробітник компанії Altos Labs. Інвестори вкладають мільярди в ці ініціативи, незважаючи на відсутність консенсусу серед вчених щодо того, що викликає старіння та коли старіння взагалі починається.

## ПЕРШИЙ ВИПУСК ІНГАЛЯЦІЙНОЇ ВАКЦИНИ ВІД COVID-19

Деякі жителі Шанхаю, Китай, вдихають бустери COVID-19. Вакцина, яку виробила біотехнологічна компанія CanSino Biologics, являє собою аерозоль, який всмоктується через мундштук герметичної чашки. Це може бути першим випуском безголкової вакцини проти COVID-19. «Це було так, ніби випила горняк чаю з молоком», – сказала одна людина в онлайн-відео, яке опублікували державні ЗМІ. – Коли я вдихнула його, він був трохи солодким». Розробники сподіваються, що вакцини, які стимулюють імунні клітини слизових оболонок носа та рота, де SARS-CoV-2 потрапляє в організм, швидко зупинять поширення вірусу, запобігаючи навіть легким випадкам і блокуючи передачу. У всьому світі розробляється понад 100 пероральних або назальних вакцин.

## УЧЕНІ-БІОМЕДИКИ РАНО ДОСЯГАЮТЬ НАУКОВОГО ПІКУ

Дослідження 5,6 мільйонів статей показує, що вчені-біомедики на початку кар'єри є більш інноваційними та креативними, ніж їхні старші колеги. Дослідники дивилися на академічні позиції авторів, чи цитували у статті свіжі результати із широкого спектру галузей та скільки разів статтю цитували інші. «Докази є особливо вагомими, адже біомедицина значною мірою залежить від грантового фінансування, де більш досвідчені, визнані вчені, як правило, мають перевагу», – каже економіст і співавтор дослідження Джеральд Маршке.

—Добірку підготовлено за матеріалами Nature Briefing—

Відповіді на сканворд, вміщений у № 20, 2022 р.

1. Жінка. 2. Астрея. 3. Бегонія. 4. Єва. 5. Євшан. 6. Арфа. 7. Шеф. 8. Ара. 9. Етна. 10. Ерато. 11. Ляк. 12. Ткаля. 13. Азот. 14. Торт. 15. Ной. 16. Камасія. 17. Зять. 18. Як. 19. Гамбург. 20. Ля. 21. Ятір. 22. Мак. 23. Ар. 24. Ліки. 25. Бринза. 26. Красилів. 27. Данте. 28. Ан. 29. Аз. 30. Яр. 31. Анна. 32. Сенполія. 33. «Сон». 34. Ніоба. 35. Ікс. 36. Бал. 37. НЛО. 38. Одарка. 39. Троянда. 40. Соломія. 41. Тесло. 42. ДОК. 43. Олія. 44. Ода. 45. СВ. 46. Дур. 47. Ікло. 48. Бог. 49. Гас. 50. Кін. 51. Ма. 52. Фрак. 53. Фа. 54. Пальма. 55. Ліс. 56. Ура. 57. Ксенія. 58. Каса. 59. Кіт. 60. Танк. 61. Село. 62. Котлета. 63. Еол. 64. Акр. 65. Скелет. 66. ООН. 67. Хна. 68. Льолек. 69. Етан. 70. «Ох». 71. Ямб. 72. Омлет. 73. Талон. 74. Лан. 75. На.