

# МЕДИЧНА КАДЕМІЯ

№ 2 (619)

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ  
25 січня 2025 року



ПІДТРИМКА

## У ТНМУ ПРОДОВЖУЮТЬ ВТІЛЮВАТИ ПРОЄКТ ЗУБОПРОТЕЗУВАННЯ ТА ЗУБОЛІКУВАННЯ ВІЙСЬКОВИХ

*З квітня до завершення грудня 2024 року у стоматологічному відділі Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського втілювали пілотний проєкт з безкоштовного зубопротезування військових, а з серпня 2024 року ТНМУ отримав додатковий пакет від НСЗУ на терапевтичне та хірургічне лікування зубів у військовослужбовців.*

Упродовж цього часу понад 100 захисників України отримали послуги на протезування зубів і стільки ж військових – на лікування зубів.

«На жаль, у багатьох військовослужбовців обмаль часу на повноцінне лікування зубів чи зубопротезування. У них короткі відпустки – й вони змушені швидко повертатися на службу. Стараємося першого ж дня максимально обстежити пацієнтів, зокрема зробити рентген, який також є безкоштовним, і скласти план лікування, – каже завідувач стоматологічного відділу, доцент Володимир Мачоган. – У наступні дні в присутності військового стараємося максимально втілювати цей план лікування, наскільки це є можливим. Протезування потребує більше часових затрат – від тижня до кількох. Уже з нинішнього січня цей проєкт буде на постійній основі. Під час спілкування з представниками Національної служби здоров'я України обговорювали можливість збільшення коштів на зубопротезування, адже їх було недостатньо. В НСЗУ почули нас – і збільшили фінансування».

До стоматологічної команди ТНМУ входять лікар-стоматолог терапевтичного напрямку (займається відновленням, реставрацією зубів і лікуванням зубів з кореневими каналами), лікар-стоматолог хірургічного напрямку (надає послуги з простого та складного видалення зубів), лікар-стоматолог-рентгенолог і двоє лікарів-стоматологів ортопедичного напрямку, які безпосередньо займаються протезуванням зубів.

У ТНМУ послуги з безоплатного зубопротезування можуть отримати учасники бойових дій, особи з інвалідністю внаслідок війни та військовослужбовці.

Для отримання послуги потрібно надати копії документів з пред'явленням їх оригіналів: паспорт громадянина України, облікову картку платника податків, посвідчення (учасника бойових дій/особи з інвалідністю внаслідок війни/посвідчення учасника війни та/або військо-



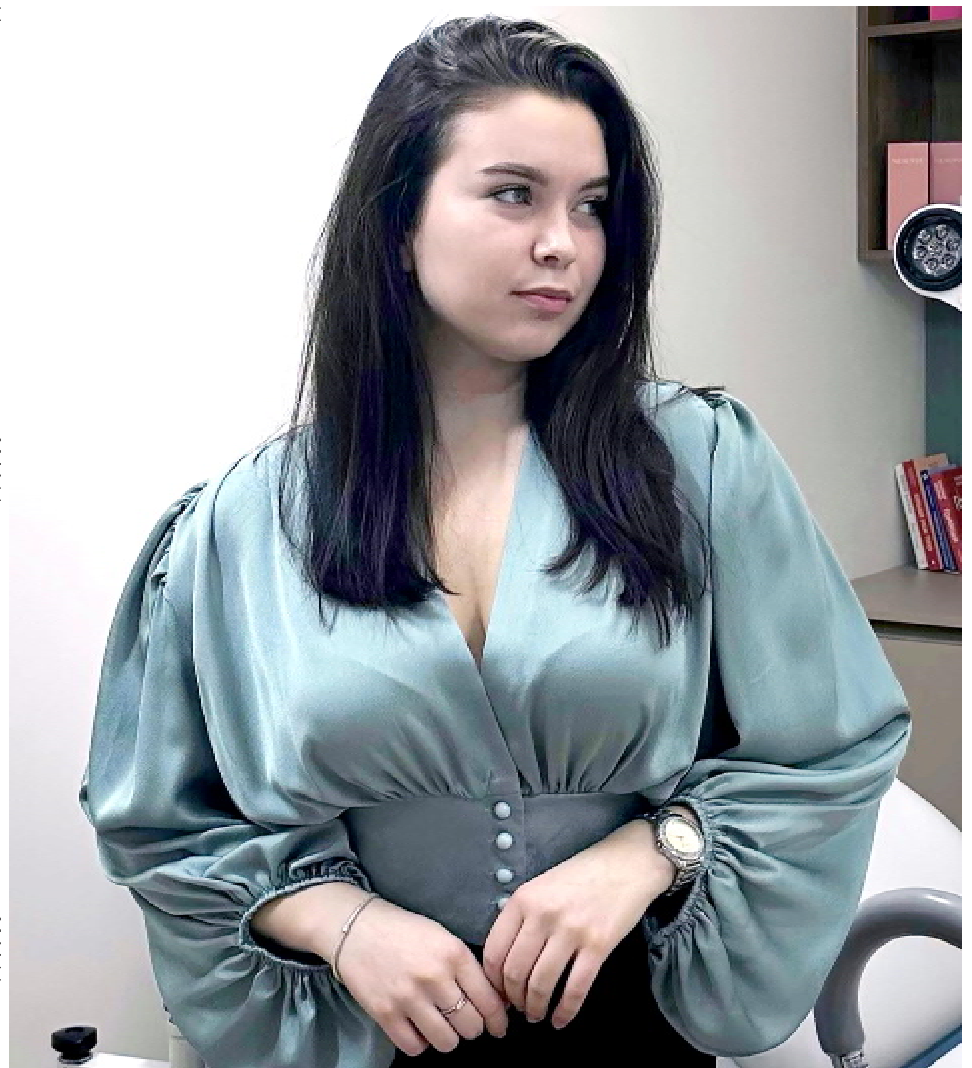
вий квиток осіб рядового, сержантського й старшинського складу).

Військовослужбовці, які не перебувають у відпустці, також можуть отримати скерування від командира військової частини для лікування або протезування зубів.

За детальнішою інформацією звертатися за тел.: 0352-52-78-29 – з 9 до 15 години.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА  
Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА

СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА



Дарина КУЗЬМИЧ, студентка другого курсу медичного факультету.

Стор. 5

У НОМЕРІ

Стор. 3, 11

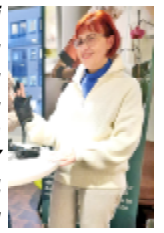
**ІРИНА МИКИЧАК:  
«УКРАЇНА ЗДІЙСНЮЄ  
ГЛОБАЛЬНУ  
ТРАНСФОРМАЦІЮ У  
СФЕРІ ЗБЕРЕЖЕННЯ  
ПСИХІЧНОГО  
ЗДОРОВ'Я»**



Радниця Прем'єр-міністра України, директорка з розвитку проєктів Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ Ірина Микичак у ТНМУ ознайомила з роботою Центру ментального здоров'я ТНМУ, обговорила з керівництвом вишу залученість університету до розбудови системи збереження психічного здоров'я та перспективи нових спільних проєктів.

Стор. 9

**ПРОФЕСОРКА ТЕТЯНА  
БАКАЛЮК: «УКРАЇНА  
МАЄ ВСІ ШАНСИ, ЩОБ  
СТАТИ КРАЇНОЮ З  
ВИСОКИМ РІВНЕМ  
ПРОТЕЗУВАННЯ»**



Чотири медичні виші країни, пройшовши процедуру ліцензування, розпочали підготовку протезистів-ортезистів на магістерському рівні. У ТНМУ з 1 вересня 2024 року розпочали навчання за освітньо-професійною програмою «Протезування-ортезування» магістерського рівня вищої освіти. Гарантом цієї програми в нашому університеті стала професорка кафедри медичної реабілітації Тетяна Бакалюк.

## РЕКТОР УНІВЕРСИТЕТУ ВЗЯВ УЧАСТЬ У ЗУСТРІЧІ З ДУХОВЕНСТВОМ ТЕРНОПІЛЬСЬКО- ЗБОРІВСЬКОЇ АРХИЄПАРХІЇ УГКЦ

З ініціативи архієпископа та митрополита Тернопільсько-Зборівської архієпархії Української греко-католицької церкви Теодора Мартинюка відбулася зустріч духовенства УГКЦ з очільниками освітніх закладів Тернопільщини. До спілкування з освітянами приєднався єпископ-помічник Володимир Фірман.

Митрополит Теодор наголосив на тому, що церква та освіта мають унікальну об'єднану роль у суспільстві. За його словами, церква є осередком духовної підтримки, морального виховання молоді.

Крім того, владики звернувся до керівників вишів взяти активну участь у урочистій академії з нагоди 160-річчя від дня народження митрополита Андрея Шептицького, яка запланована на квітень цього року. 2025 рік, зокрема на Тернопіллі, оголошено роком митрополита Української греко-католицької церкви Андрея Шептицького.

Ректор ТНМУ Михайло Корда зазначив, що медичний університет завжди підтримує всі ініціативи УГКЦ і тримає тісний



контакт з її духовенством. «Наш виш має свого духовного наставника в особі капелана отця Ігоря Драпака. Впродовж 10 років відбуваються духовні зустрічі студентської молоді зі священниками, під час яких вони обговорюють важливі для становлення особистості теми», – наголосив ректор.

Михайло Корда нагадав присутнім, що торішнього листопада в ТНМУ відбулися зустрічі з директором фундації «Андрей»,

доцентом кафедри богослов'я Українського католицького університету Михайлом Перуном, а також перегляд документального фільму «Андрей Шептицький. Актуальне».

Наш університет також двічі відвідував Глава Української греко-католицької церкви Святослав Шевчук задля спілкування та духовної підтримки колективу ТНМУ.

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА**

## У ТНМУ ЗАВЕРШИЛИ НАВЧАННЯ ОСНОВ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ, ЯКІ ВИКЛАДАЮТЬ ПРЕДМЕТ «ЗАХИСТ УКРАЇНИ»

На базі Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського впродовж кількох місяців тривало підвищення кваліфікації вчителів навчального предмета «Захист України» щодо опанування знання-

нашої області. Курси організував Тернопільський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Свої знання та вміння передавали доцент кафедри медицини катастроф і військової медицини Віктор Шацький, до-

«Ми навчаємо учасників цього проекту тактичній медицині. На це відведено 20 годин, – каже доцент кафедри медицини катастроф і військової медицини Віктор Шацький. – Загалом вони освоюють основи надання медичної допомоги в умовах бойових дій. Ці знання та практичні навички вчителі передаватимуть учням у школах і коледжах».

Як зазначила директорка департаменту освіти і науки Тернопільської обласної військової адміністрації Ольга Хома, у країні буде створено 38 осередків викладання предмета «Захист України» в закладах загальної середньої та професійної освіти. «Педагоги області ознайомилися з новими методами викладання та практичними підходами до курсу, який відтепер буде інтегрований для хлопців і дівчат, – зазначила пані Ольга. – Оновлений курс «Захист України» допоможе учням 10-11 класів зрозуміти, що таке сучасна війна, як діють Сили безпеки та оборони та навчить швидко й правильно надавати домедичну допомогу в екстрених ситуаціях».

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА**



ми та практичними навичками надання домедичної допомоги в умовах бойових дій. Ці навчання відбулися в рамках втілення інноваційного освітнього проєкту «Теоретико-методичні засади викладання навчального предмета/інтегрованого курсу «Захист України». Загалом навички надання домедичної допомоги опанував 91 вчитель

цент кафедри екстреної та симуляційної медицини Ярослав Кіцак, асистент кафедри медицини катастроф та військової медицини Олег Гавліч, студентка четвертого курсу медичного факультету ТНМУ Марія Мальчевська, інструктор з тактичної медицини та домедичної допомоги Анна Кирнична (Рівне).

## НАШ ВИШ УЧЕРГОВЕ ДОПОМІГ БІЙЦЯМ ТРЕТЬОЇ ОКРЕМОЇ ШТУРМОВОЇ БРИГАДИ

Колектив Тернопільського національного медичного університету вчергове допоміг військовим третьої окремої штурмової бригади (3 ОШБр), придбавши для їхніх потреб пальне.

Кошти на це зібрали викладачі та працівники ТНМУ раніше. Щойно надійшов запит від

наших захисників щодо їхніх нагальних потреб, університет одразу ж відгукнувся та забезпечив необхідним.

Дякуємо всім викладачам, працівникам і студентам нашого вишу, які долучаються до підтримки української армії.

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА**

## ПСИХОЛОГІВ І ПСИХОТЕРАПЕВТІВ В УКРАЇНІ СЕРТИФІКУВАТИМУТЬ – УХВАЛЕНО ЗАКОН ПРО СИСТЕМУ ОХОРОНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

15 січня Верховна Рада України більшістю голосів ухвалила у другому читанні Закон №12030 «Про систему охорони психічного здоров'я». Його мета – створення сучасної, ефективної та злагодженої системи, яка відповідатиме європейським нормам і стандартам та працюватиме для всіх громадян країни. Прийнятий закон встановлює правила та принципи роботи системи охорони психічного здоров'я в Україні. Він спрямований на забезпечення доступу до якісних послуг, захист прав людей з психічними розладами та іншими проблемами, що стосуються психічного здоров'я, запобігання виникненню психічних розладів та усунення шкідливих факторів, що впливають на психічне здоров'я українців.

Нормативний акт закладає основу майбутнього, де психічне здоров'я – в пріоритеті, а пов'язані з ним питання інтегровані в усі сфери життя. Він передбачає чіткі повноваження, а також тісну співпрацю між центральними та місцевими органами влади та неурядовими організаціями. Для координації послуг у цій сфері запроваджується Національна комісія з питань психічного здоров'я – постійно діючий колегіальний орган у сфері управління Кабінету Міністрів України.

Одним з найважливіших пунктів, передбачених законом, є запровадження системи безперервного професійного розвитку та сертифікації фахівців у сфері психічного здоров'я. Так, документ передбачає єдині стандарти сертифікації за професійними напрямками роботи психологів (у Нацкомісії) та сертифікацію психотерапевтів саморегульованими організаціями (СРО), які мають міжнародне визнання. Кожен українець матиме гарантію, що звертається до справжнього фахівця, а фахівці водночас зможуть отримати офіційне визнання.

Крім того, закон запроваджує чіткі визначення таких понять,

як «психічне здоров'я», «послуга у сфері психічного здоров'я», «надавач послуг у сфері психічного здоров'я», «фахівці у сфері психічного здоров'я» та інші, необхідні для якісного юридичного регулювання цієї сфери.

Законом передбачається також створення умов для розвитку системи професійного саморегулювання та підготовки кадрів у цій сфері, зокрема можливість професійних асоціацій фахівців набувати статусу саморегульованих організацій.

Чи не вперше на законодавчому рівні приділено суттєву увагу охороні психічного здоров'я на робочому місці. Зокрема, закон пропонує роботодавцям розробити та затвердити програму психосоціальної підтримки працівників на робочому місці.

Закон узгоджується з пріоритетними завданнями Європейського Союзу у сфері реагування на виклики психічного здоров'я. Основні його положення ґрунтуються на рекомендаціях Єврокомісії вирішувати питання психічного здоров'я в усіх сферах національної політики. Цей підхід передбачає, що всі рішення та заходи, прийняті на державному, регіональному та місцевому рівнях, враховують вплив на психічне здоров'я населення та сприяють його зміцненню.

Документ враховує міжнародний досвід та інтегрував напрацювання Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», започаткованої за ініціативи першої леді України Олени Зеленської.

Для впровадження в життя закону готується низка урядових і галузевих нормативних актів. Імплементация положень закону та впровадження нових стандартів у системі охорони психічного здоров'я дозволить забезпечити доступні та якісні послуги для кожного громадянина України, зокрема й для вразливих груп населення, як от діти, молодь, ветерани та внутрішньо переміщені особи.

**Сайт МОЗ України**

# ІРИНА МИКИЧАК: «УКРАЇНА ЗДІЙСНЮЄ ГЛОБАЛЬНУ ТРАНСФОРМАЦІЮ У СФЕРІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я»

**У рамках свого робочого візиту до нашої області Тернопільський національний медичний університет імені Івана Горбачевського відвідала радниця Прем'єр-міністра України, директорка з розвитку проєктів Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України Ірина Микичак. Вона ознайомила з роботою Центру ментального здоров'я ТНМУ, обговорила з керівництвом вишу залученість університету до розбудови системи збереження психічного здоров'я та перспективи нових спільних проєктів. В інтерв'ю Ірина Володимирівна детальніше розповіла про трансформацію галузі психічного здоров'я.**

**– Наскільки актуальною нині залишається тема збереження психічного здоров'я українців?**

– Насправді тема збереження психічного здоров'я була актуальною завжди. Ми ж не можемо сказати, що в людей не було потреби дбати про власне психічне здоров'я раніше. Але ми жили, росли й вчилися в різний час і різні періоди країни, в якій не існувало поняття зміцнення психічного здоров'я людини та культури, турботи про психічне здоров'я. Була психіатрична допомога, яку надавали в умовах лікарень закритого типу, що були незрозумілими для людей, де не було поваги до людини, її прав. Відповідно в людей виник страх щодо психіатрів і психіатричних лікарень, а у соціумі сформувалася стигма щодо цього. Коли постала незалежна Україна, то на вирішення питання збереження психічного здоров'я не було достатньо часу, ресурсів, а психіатричні лікарні далі залишалися на маргінесі медицини й самотужки намагалися долати спадок пострадянської «каральної психіатрії». Під час пандемії коронавірусу ситуація ще погіршилася. COVID-19 як захворювання, на превеликий жаль, окрім ураження органів дихання, серцево-судинної системи та інших органів, спричинив серйозний вплив на психічний стан багатьох людей. Чималий тиск на психічне здоров'я громадян був пов'язаний з карантинними обмеженнями, коли люди вимушені були залишатися вдома та ізолюватися від звичних соціальних контактів. Це підсилювало депресивні стани й панічні настрої. Український соціум перебуває у стані стресу ще з 2014 року впродовж повзучої гібридної війни, а 2022 року українці зайшли в період тотального стресу та кризи через повномасштабну російську агресію. Велика кількість людей

втратила близьких, рідних, друзів, знайомих, майно, місце проживання, роботу, батьківщину зрештою. Все це значним тягарем лягло на психіку людей. На тлі згаданих сукупних чинників виникла гостра потреба в розв'язанні проблем у галузі психічного здоров'я.

Ми маємо віддати належне першій леді Олені Зеленській за те, що вона взяла на себе відповідальність і сміливість та ініціювала втілення програми ментального здоров'я «Ти як?». Вона стала голосом теми збереження психічного здоров'я громадян України, лідером у лобюванні того, аби урядові структури долучилися до трансформації цієї сфери. Хочу сказати, що ми нині переживаємо справді велику трансформацію галузі, починаючи з 2022 року. Важливо й те, що об'єднуючи українське суспільство, органи влади, неурядовий сектор, професіоналів, перша леді озвучує на всіх можливих міжнародних майданчиках про потреби України щодо подолання наслідків війни та необхідної підтримки, зокрема й про спільні кроки для збереження психічного здоров'я.

**– У медіа можна прочитати різні показники щодо того, скільки українців потребують психологічної підтримки. Якій кількості людей насправді нині потрібна психологічна допомога?**

– Якщо мовити про виклики, пов'язані з психічним здоров'ям людей, то війна є головним і визначальним драматичним викликом. За результатами всіх досліджень, які проводили українські та міжнародні організації впродовж 2022-2024 років майже 80% українців перебувають у стані постійного стресу. Різні дослідження проводять, але всі вони більш-менш однакові в межах статистичної похибки та показують те, що не менше 46% людей потребують допомоги, адже мають певні розлади психіки. 2022 року ми робили аудит щодо потреб і ресурсів психічного здоров'я, то виявилось, що 80% людей з тих, які потребують психосоціальної допомоги, не отримують її, оскільки з різних причин не звертаються до фахівців. Відповідно розбудова цієї системи є нині надактуальною та потрібною.

Зараз можемо сказати, що завдяки ініціативі першої леді питання психічного здоров'я стало актуальним в урядовій політиці не лише для Міністерства охорони здоров'я, а й для Міністерства освіти та науки, соціальної політики, культури, вете-

ранів, оборони, економіки та юстиції. Нині 11 міністерств у своїй галузевій політиці мають пріоритетний проєкт у галузі ментального здоров'я. До слова, в міністерствах і в обласних військових адміністраціях є заступники керівників, які курують напрям Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти



**Ірина МИКИЧАК, радниця Прем'єр-міністра України, директорка з розвитку проєктів Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ**

як?». У рамках цієї програми відбуваються потужні інформаційні кампанії. Це щонайменше 15 хвилин інформаційних кампаній, діалог із суспільством про важливість потреб кожного та що бути «не ок» – це нормально, що потрібно про себе піклуватися. Якщо велика кількість людей буде володіти методами самопомоги, то вони можуть дати собі раду під час стресу, психічних розладів, панічних атак.

Обов'язковими повинні бути неформальні послуги в громадах, а саме створені центри життєстійкості, які допоможуть людям принаймні задуматися про власні проблеми з психічним здоров'ям. До неформальних послуг належать допомога соціального працівника, фахівця із супроводу ветеранів у громаді, вчителя в школі (який володіє відповідними методиками, може на ранніх етапах виявити проблему та звернути на це увагу), допомога священника й церкви, які через свої інструменти можуть допомагати. Бібліотека, наприклад, після навчання працівників, може стати простором для психологічного розвантаження людей. Тому в громадах активно створюють центри життєстійкості – це такі центри активності громад на шляху психосоціальної підтримки.

Далі – дорога до фахівця. Першим фахівцем на цьому шляху є лікар сімейної медицини. Майже

всі сімейні лікарі пройшли навчання з базових навичок mhGar (програма ВООЗ). Ця програма виникла, коли ми як держава стикнулися з викликами щодо ментального здоров'я та не могли їх вчасно й на належному рівні вирішити. Тоді нам допомогли міжнародні неурядові організації. Нині завдяки ВООЗ і ще понад 20 міжнародним організаціям у рамках програми mhGar навчання пройшли понад 120 тисяч осіб різних професій – сімейні лікарі, соціальні працівники, вчителі, медичні сестри у школах.

**– Вирішення яких завдань нині стоять особисто перед Вами?**

– Наразі я від Координаційного центру психічного здоров'я та Кабінету Міністрів України найбільше опікуюся саме розвитком мережі центрів психічного здоров'я. Є куратором цього напрямку. Нам дуже важливо, щоб максимально розвинути надання послуг у цих центрах, щоб у громадах люди могли отримувати не лише неформальну, а й спеціалізовану психіатричну допомогу. Важливо виявити проблеми з психічним здоров'ям у тій чи іншій

людині, але ще важливіше цій людині вчасно та якісно допомогти. Нашим завданням у 2025 році є розбудова мережі центрів психічного здоров'я в громадах. Це означає, що в кластерних і надкластерних лікарнях, а з часом до цього можуть під'єднатися й загальні лікарні, повинні бути центри психічного здоров'я. Хочу звернути увагу, що, незважаючи на те, що держава у війні, що фінансовий ресурс обмежений, та медичну галузь нині фінансово підтримують коштами наші міжнародні донори, зокрема ЄС, США та інших країн, але уряд виділив такі ресурси для цільового фінансування послуги з психічного здоров'я через НСЗУ. Із січня цього року розпочинається контрактне управління спеціалізованою психіатричною та психосоціальною допомогою в центрах психічного здоров'я з мобільними командами. Ця послуга дасть можливість отримати психіатричну й психосоціальну допомогу в громаді амбулаторно, тобто в поліклініках кластерних лікарень. Це будуть структурні підрозділи закладу охорони здоров'я, в якому повинно бути не менше двох психіатрів, психотерапевти, психологи, соціальний працівник. Тут мають бути створені всі умови для прийому лікаря-психіатра на конфіденційних, доброзичливих, неосудних умовах, а також для проведення групових се-

ансів психотерапевтів, психологів з метою відновлення емоційного стану та запобігання емоційному вигоранню медичних працівників.

Окрім того, має бути денний стаціонар для людей, які не потребують шпиталізації до психіатричної лікарні. Передбачено також такий сервіс, як діяльність мобільної мультидисциплінарної психіатричної команди, яку очолює лікар-психіатр. Ця команда надає психіатричну допомогу вдома тим людям, які мають психічні розлади. Таким чином допомогу надаватимуть у комфортних для людини умовах. Це дає можливість людині не шпиталізувати до закритої лікарні, надати їй послуги в звичному середовищі, дати їй можливість далі працювати та бути соціалізованою. Таким чином мінімізується стигма, бо людина не є закритою.

**– Яким чином повинна відбуватися співпраця між психологом, психотерапевтом, психіатром?**

– Ці фахівці повинні працювати колегіально та разом. У міжнародній практиці існує такий підхід, що психіатр обов'язково повинен володіти методами психотерапії. Наша країна робить великі прогресивні кроки. Чималим досягненням є те, що Україна визнала психотерапію й нині напрацьовуються протоколи надання психотерапевтичної допомоги. Перебуваючи в Тернопільському національному медичному університеті, важливо сказати, що ми інтегруємо компоненту психічного здоров'я в навчальні програми медичних вишів. Ми навчали викладачів медичних університетів у рамках програми mhGar, підготували тренерів з числа викладачів для того, щоб вони на кафедрах психіатрії в партнерстві з кафедрою сімейної медицини здійснювали підготовку за програмою mhGar. Бо міжнародні проєкти нині є, але через певний час вони завершаться, а нам потрібно жити, працювати та вчити фахівців за доказовими методиками й тими, які приносять користь людям, – від управління стресом до mhGar. Ми вже працюємо над зміною навчальних програм для психіатрів і психотерапевтів, над протоколами разом з міжнародними експертами. Ми маємо унікальний український досвід. До нас приїжджають колеги з різних країн, щоб вивчити його та запозичити. Нещодавно провідне медичне наукове видання «Ланцет» створило комісію з 40 міжнародних спеціалістів, експертів, науковців, які зробили аналіз розвитку системи психічного здоров'я в Україні. У цій групі лідером була наша професорка Ірина Пінчук, яка очолює інститут психіатрії Національного університету імені Т.Шевченка (Київ). Ця група зробила аналіз-аудит і надала свої рекомендації. Експерти визначили, що ми йдемо правильним шляхом. Окрім того, незабаром під час скринінгу кроків України щодо євроінтеграції ми також будемо представляти, що вже зроблено та як плануємо долати ті виклики, які маємо.

**(Продовження на стор. 11)**

# СВІТЛЕ СВЯТО ДЛЯ СВІТЛИХ ЛЮДЕЙ

**У Центрі ментального здоров'я ТНМУ відбулося чудове благодійне свято «Даруй світло, попри війну». Тепло, радість, доброта, підтримка, а також безліч побажань, віншувальних і колядок – усе це було подаровано благодійниками вихованцям ГО «Центр «Мій світ», людям із синдромом Дауна.**

Проректор з науково-педагогічної та лікувальної роботи, професор Степан Запорожан щиро привітав учасників дійства та їхніх батьків, подякував за тісну співпрацю та розповів про діяльність самого центру.



**Організаторка свята, солістка ансамблю «Збруч», співачка Євгенія ТАРАНЮК і керівник ансамблю «Збруч», волонтер і громадський діяч Василь ІРМІЙЧУК**

«Щиро раді бачити вас, дорогі гості, у стінах нашого Центру ментального здоров'я. Ми відкрили його 5 квітня 2024 року, тобто менше року тому й він уже гостинно приймає всіх, кому потрібна допомога та підтримка. Тут працюють висококваліфіковані педагоги, професори, доценти та асистенти кафедри психіатрії і психології нашого університету.

Ми активно працюємо з дітьми з ГО «Центр «Мій світ»

та з їхніми родинами. Раді бачити їх у НОК «Червона калина», де на волонтерських засадах допомагають і підтримують наші психологи та психіатри.

Крім того, наші часті гості – це військові, які приїжджають з передової. Вони мають кудись подіти свій біль, тривогу, жаль, їм важливо поговорити з тими, хто їх почує, аби без стресу і травм повернутися до мирного життя. Я, як батько військового, який нині теж захищає незалежність нашої держави, розумію, як важлива їм ця підтримка.

Маємо великі плани на майбутнє. Насамперед хочемо розширити наш центр, щоб допомогти кожному військовому, який потребує підтримки. Тут використовують різні види реабілітації, зокрема арт-терапію: слухають музику, лікують пензлем, співом, читанням художніх творів тощо. Дуже приємно, що частими гостями є наші студенти та інтерни. Вони активно допомагають, займаються з дітками, дарують їм свою любов і підтримку. Закликаю громадськість не залишатися байдужими, брати з них приклад і допомагати один одному, рятуючи світ від душевних хвороб», – зазначив Степан Йосипович.

Захід розпочався з щирої подяки Збройним силам України, адже завдяки їхній титанічній праці та захисту є можливість зібратися разом і подарувати одне одному частинку добра та милосердя.

До слова було запрошено керівницю Центру виховної роботи та культурного розвитку ТНМУ, доцентку Марту Руденку. Вона підкреслила: «Щиро радію, що такі свята відбуваються у цих стінах. Це аж ніяк не перша наша зустріч. Активно залучаємо наших студентів до таких подій, адже розуміємо, наскільки це важливо. Приємно зазначити, що наше суспільство змінюється, ми більше комунікуємо одне з одним, байдужості

більше немає місця у нашому житті.

Прагнемо показати студентам усі грані людського життя. Вже з перших курсів вони знайомляться з цими світлими людьми, відкривають у своїх серцях нові риси – людяність, милосердя, бажання допомог-



**Проректор з науково-педагогічної та лікувальної роботи, професор Степан ЗАПОРОЖАН**

ти та підтримати. Це особливо важливо в наші непрості часи. Звісно, час війни змінив багато пріоритетів, але ми хочемо запевнити вас, дорога наша молоде та їх батьки, що ви ніколи не залишитеся без нашої уваги. Ви – наші добрі друзі. Ми раді вас бачити на всіх культурних, студентських, мистецьких і добродійних заходах, які організуємо в нашому університеті. Разом, з добром у серці, ми все здолаємо».

Щирі емоції та радість подарували учасникам заходу ведуча Адріана Онуфрійчук і камерний склад академічного камерного хору Тернопільської обласної філармонії. Чарівними колядками, щедрівками та віншуваннями вони занурили всіх у магію Різдвяних свят, адже в нас, християн, прийнято колядувати від Різдва до Стрітення.

Заступник директора Тернопільської обласної філармонії, керівник ансамблю «Збруч», волонтер і громадський діяч Василь Ірміячук – добрий друг центру «Мій світ», неодноразово допомагав цим людям. «Наша благодійна акція називається «Даруй світло, попри війну». Тішуся, що сьогодні нам вдалося це зробити – викликати щирі усмішки, а в когось навіть сльози, але сльози радості. Ми – прекрасний український народ, і обов'язково разом, підтримуючи один одного, допомагаючи нашим славним воїнам, діждемося світлого свята перемоги. Та варто пам'ятати, що нашої допомоги потребу-

ють і ці світлі, добрі молоді люди, яких звикли називати «наші діти». Тому ми вирішили подарувати їм краплину наших сердець», – зазначив Василь Іванович.

Далі він відкрив основний секрет ініціатора благодійного заходу. Як з'ясувалося, автором ідеї організувати це неперевершене свято була чарівна, обдарована дівчина, солістка ансамблю «Збруч», співачка та начальниця концертного відділу Тернопільської обласної філармонії Євгенія Таранюк. Саме вона проявила велике бажання влаштувати добродійне свято. Але не лише організувала його, але й закупила подарунки для дітей. Під час заходу Євгенія особисто вручила кожному з хлопців і дівчат подарунок. «Зізнаюся, я неймовірно хвилювалася, щоб свято вдалося, хотілося, аби кожен присутній відчув радість, любов, що він не один у цьому світі. Дуже рада бачити ці щасливі очі», – поділилася думками благодійниці.

Але й на цьому сюрпризи не закінчилися. Учасники ансамблю «Збруч» – не лише талановиті артисти, але й волонтери, які принесли ще більше подарунків для вихованців центру. Крім того, приємним сюрпризом стали подарунки волонтерської родини ГО «Десантно-козацький рій».

Доцент медичного університету, активний волонтер Тарас Кадобний у вітальній промові

центр з усіма зручностями та маємо можливість допомагати всім, хто потребує нашої підтримки. Дякую адміністрації вишу за навчально-оздоровчий комплекс «Червона калина», – зауважив Тарас Кадобний.

ГО «Центр «Мій світ» діє вже чотири роки, допомагаючи ді-



**Керівниця Центру виховної роботи та культурного розвитку ТНМУ, доцентка Марта РУДЕНКО**

тям із синдромом Дауна адаптуватися до соціуму. Вихованці центру увесь час під опікою, адже потребують постійної уваги. Для них організують екскурсії, походи до театру та кіно, майстер-класи з кулінарії й ліплення, а також забезпечують відпочинок. До роботи цієї структури активно долучаються студенти ТНМУ.



**Керівниця ГО «Центр «Мій світ» Марія ПИШКО разом зі студентками-волонтерками ТНМУ**

передусім подякував нашим захисникам. Зауважив, що дітки дуже добре знають декого з них, зокрема військових третьої штурмової бригади. «Ми зібралися сьогодні, щоб допомогти цим молодим людям. Але значу, що й вони допомагають ЗСУ. Наприклад, нещодавно в цій же залі сплели дві великі тематичні маскувальні сітки з ялинковими прикрасами ручної роботи, які ми передали у штаб третьої окремої штурмової бригади на Харківщину та в 45-у окремому артилерійську бригаду. Воїни передавали вам велику подяку! І пообіцяли неодмінно завітати в гості. Щиро вдячний ректорові нашого університету Михайлові Михайловичу Корді за те, що в нас є такий чудовий

«Ми вже стали великою дружною родиною. Дякуємо кожному, хто пам'ятає про нас і допомагає. Зокрема, дуже тишимося, що в нас є така добра молодь – студенти ТНМУ, які щотижня проводять заняття з нашими дітками, різноманітні майстер-класи. Студенти дарують нашим вихованцям свою любов і підтримку, а діти відповідають їм тим же», – мовила керівниця ГО «Центр «Мій світ» Марія Пişко.

Багато усмішок, добрих слів, подарунків та обіймів, а головне – віра в те, що у світлих, добрих людей буде гарне й світле завтра.

**Зоряна ТЕРЕЩЕНКО  
Світлина авторки**



**Вихованці ГО «Центр «Мій світ» разом з колективом ансамблю «Збруч»**

# ДАРИНА КУЗЬМИЧ: «ВАЖЛИВО УВЕСЬ ЧАС ВЧИТИСЯ ТА РОЗВИВАТИСЯ»

**Почасті можна почути від військових: «Ми тут воюємо, щоб ви там жили мирно та розбудували нашу країну». Справді нині кожен має докласти всіх зусиль, щоб жити, розвиватися, приносити користь. Відрадно, що це розуміє сучасна молодь. Кожна молода людина чітко планує свій шлях у житті, обдуманно обираючи майбутню професію. Такою є й сьогоднішня наша співрозмовниця – Дарина Кузьмич, студентка другого курсу медичного факультету. Дівчина цілком свідомо обрала свою спеціальність ще у п'ятому класі й відтоді цілеспрямовано йшла до мети.**

З дитинства уявляла себе лікаркою. Дарина Кузьмич – корінна уродженка серця Волинського краю, стародавнього мальовничого міста Луцьк. Навчаючись у місцевій школі, десь у класі п'ятому, відчула, що в майбутньому мріє допомагати людям. «Не знаю донині, що найбільше вплинуло на моє бажання обрати медичний фах. Адаже в родині лікарів немає, я буду першою. Та й батьки в мене – військові. Напевне, допомогли медичні фільми та серіали, які я просто обожнювала дивитися. Подорослівши, почала читати відповідні книги, черпала інформацію з різноманітних інтернет-ресурсів. Це мене неабияк захоплювало», – говорить Дарина.

Дівчина каже довго роздумувала, яку саме спеціальність обрати. Спершу планувала стати стоматологом. Але у старших класах, усе добре обдумавши, вирішила стати патологоанатомом. Вступаючи до вишу, була переконана здобути саме цей фах. Однак невдовзі Дарина змінила думку, зараз майбутня медиківка мріє допомагати жінкам, покращувати їхнє здоров'я, отож так з'явилася ціль – опанувати фах гінеколога. Припускає, що це не категоричний вибір, можливо, з часом і передумає та опанує іншу медичну галузь.

**Важливо увесь час вчитися та розвиватися.** Студентка переконана, що ніколи не можна зупинятися на досягнутому, важливо увесь час розвиватися, вдосконалюватися. Наприклад, ще під час навчання у школі дівчина найбільше надавала перевагу саме біології, хімії. Ці предмети були їй неабияк цікаві. Проте інформації, яку надавала шкільна програма, їй було замало, тому й вивчала ці предмети більш поглиблено. Дарину настільки захопило навчання, що вона почала відвіду-

вати Малу академію наук, де вивчала медицину.

«Відвідання Малої академії наук мені дуже допомогло більш детально опанувати медицину. Слухала чимало цікавих лекцій. Писала наукові роботи. Два роки ґрунтовно вивчала тему «Вплив електронних цигарок на внутрішнє дихання людини». У той час куріння електронних цигарок серед молоді набиравало неабиякої популярності. Я ж розуміла, що це шкідливо. Але сказати своїм друзям чи знайомим, що цього не можна робити, бо нашкодить, було замало, потрібно було науково обґрунтувати. Сподіваюся, мої аргументи допомогли багатьом позбутися цієї шкідливої звички», – ділиться думками Дарина.

**Обрала ТНМУ – бо він найкращий.** Визначившись з майбутньою професією, Дарина шукала медичні університети, де можна було здобути необхідні знання. Підійшла й до цього питання надзвичайно серйозно. Читала про виші, вивчала рейтинги, напрями. Зрештою, вибір зробила. Каже, що за майже два роки навчання ні на мить про це не пошкодувала.

«Окрім надання якості освіти, мені була ще й важлива відстань. Щоб я могла якомога частіше навідуватися додому, до батьків, надто у цей непростий для країни час. Тернопільський національний медичний університет у мене завжди стояв у пріоритеті. Другим у моєму власному рейтингу був вінницький медичний виш. Але я звикла добиватися власних цілей будь-що, тому й вирішила зробити все можливе, щоб стати студенткою ТНМУ, без перебільшення, найкращого медичного вишу в країні», – усміхнено мовить Дарина.

**У перший день було страшно але цікаво.** Дівчина пригадує той день, коли переступила поріг ТНМУ, як повноправна студентка. Зізнається, серце вистрибувало з грудей, дивилася на все очима дещо переляканої дитини, яка ще вчора сиділа за шкільною партою, жила у батьківському домі. А тут – інше місто, оточення, доводилося звикати до цілком нового життя. «Це був приємний страх, якщо такий існує (сміється). Попереду незвідане студентське життя й мені хотілося чимдуж у нього зануритися, – ділиться думками студентка. – Нові знайомства, низка цікавих заходів і

багато нової інформації. Мені це все дуже подобалося».

Дарина каже допомогло адаптуватися до нового життя й те, що група в них надзвичайно дружня, всі один одного підтримують, допомагають. Вони разом проводять чимало часу й поза лекціями. Дарина Кузьмич активно бере участь у житті вишу.

**Про форум «MedTalk» і волонтерство.** Дарина не лише старанна студентка, а й соціально активна особистість. Ніколи не марнує вільного часу марно, а використовує його, аби зробити щось корисне для людей. Ще будучи на першому курсі, приєдналася до команди «Outlook», яка організувала низку цікавих акцій, зокрема два роки поспіль влаштовує масштабний обласний форум «MedTalk». Дівчина каже, його мета – не лише обмін досвідом,

ТНМУ дівчина допомагала волонтерам плести сітки для військових. Дарина переконана, теперішні реалії показують, наскільки важливо дбати про тих, хто оточує, та триматися разом, тоді можливо подолати всі негаразди.

**«Кажуть, студентські роки найкращі, вважаю, що це правда».** Дарина нині сповна насолоджується студентським життям. Нові цікаві предмети, знайомства, багато інформації. Це все захоплює майбутню медиківку. Дівчина переконує, так може почуватися кожен, хто обрав справді свою стежину в житті, справу, до якої по-справжньому лежить душа, тоді й усе вдаватиметься та буде цікавим. «А ще якими цікавими є університетські заходи, які додають нашому студентському життю яскравих барв і неповторних емоцій!», – з ентузіазмом мовить дівчина.

Дарина зізнається, як би не було цікаво бути активною скрізь, це видається не так уже й просто. Доводиться надзвичайно ретельно планувати свій час, адже не таємниця, що навчання в медичному виші займає левову частку часу. Але дівчина певна, якщо правильно розставити пріоритети, не соромитися попросити про допомогу, заручитися підтримкою друзів, усе вийде.

**Порада для першокурсників.** Майже два роки Дарина Кузьмич навчається у ТНМУ. Має певний досвід, враховуючи насичене студентське життя дівчини. «Першокурсникам я б порадила не боятися перших днів навчання, сміливо рухатися вперед. Важливо бути допитливим, не боятися ставити запитання викладачам, за потреби просити пояснити ще раз. Наші викладачі завжди радо йдуть на допомогу, підтримують студентів, надто молодших курсів. Важливим моментом є процес емоційного та фізичного відновлення. Не потрібно в жодному разі забувати про відпочинок. Не заціклюватися на одному навчанні, адже, повторюся, студентське життя – прекрасне. ТНМУ пропонує масу можливостей, тож варто брати участь у різноманітних заходах, бути відкритим до всього нового та незвіданого», – каже Дарина.

Щодо відпочинку, то дівчина порадила студентам знайти власне захоплення, яке б заспокоювало, відновлювало емоційний ресурс, звільняло розум від зайвих думок і стресу. Для Дарини – це розпис картин за

номерами. Каже, зазвичай час на хобі у неї випадає на канікулах. Тож приїхавши у рідний Луцьк, перше, що робить Дарина, це купує нову картину. Наразі в дівчини вже понад 20 художніх робіт.

Запитала в майбутньої лікарки які, на її погляд, якості повинен мати сучасний медик: «Це просто: співчуття, відповідальність, витривалість, саморозвиток, уважність і бажання допомагати іншим. Якщо людина обрала фах лікаря, має бути готовою до того, що її навчання не завершиться після закінчення вишу, медик навчається все життя!».

**«Своє майбутнє бачу в Україні».** Не таємниця, що в нашій країні й до великої війни було не просто фахівцям, чимало з них прагнули кращого життя та виїжджали за кордон. Що вже мовити про важке воєнне сьогодення. Дуже багато молодих спеціалістів виїхали в Європу та інші частини світу. Тож вирішила запитати Дарину як майбутню лікарку, чи планує вона будувати кар'єру десь у світі, на що почули категоричну відповідь: «Я житиму та працюватиму в Україні. Вважаю, що нині це ще й мій обов'язок перед військовими. Наша країна заслуговує на гарне світле майбутнє й платить за це страшну ціну. Тож я зі свого боку докладу для її розбудови всіх зусиль».

**День, коли настане Перемога.** Продовжуючи таку важливу тему любові до своєї країни, запитала юну волонтерку, чи розмірковувала над тим, що першим зробить, дізнавшись про нашу Перемогу? «Насамперед подякую нашим мужнім, незламним захисникам. Адаже передусім – це їхня заслуга. Далі обійму своїх рідних, друзів, щоб разом розділити цю щасливу, неповторну мить. Як й усі українці, мрію, щоб цей день якнайшвидше настав», – стиха каже дівчина.

**Плани на нинішній рік.** Спілкувалася з Дариною Кузьмич у перші дні нового, 2025 року. Тож не могла не запитати про плани, мрії та задуми: «Щодо мрій, гадаю, вона в кожного українця одна та непохитна – це якнайшвидше Перемога. Дуже сподіваюся, та ні, навіть вірю, що цьогогоріч вона у нас здійсниться! Поставила собі чимало цілей для більш ґрунтовного професійного розвитку та нових досягнень. Планую відвідувати цьогогоріч ще більше різноманітних медичних форумів, познайомитися з великою кількістю цікавих людей. Що ж до планів на відпочинок, то лише після успішного складання літньої сесії дуже хочу вкотре відвідати свої улюблені Карпати».

**Зоряна ТЕРЕЩЕНКО**  
Світлина з особистого архіву Дарини Кузьмич



**«Що для вас важливіше – сім'я чи робота», – запитали доцентку кафедри фармації факультету післядипломної освіти ТНМУ Мар'яну Чубку. «Наукова діяльність, педагогіка та фармація – це реалізація професійного потенціалу, спосіб пізнання граней власної творчості, а сім'я – це моя пристань, вогнище тепла, спокою та любові», – зізнається науковиця.**

## **«БЕЗ МІЦНИХ ЗНАНЬ У СУЧАСНОМУ СВІТІ НЕ ОБІЙТИСЯ»**

– Мар'яно Борисівно, ви є випускницею нашого університету та ще й завучкою кафедри фармації факультету післядипломної освіти. Виходить, що своїми колишніми викладачами навіть покерувати можете...

– Доля подарувала можливість працювати з талановитими науковцями, хорошими педагогами та чудовими людьми, з якими вже багато років по життю разом. Це для мене дуже добре. Мої колеги були моїми викладачами, які навчали мене



**Мар'яна ЧУБКА (КОВАЛЬ)**  
(1989 р.)

різних дисциплін у фармації. Наприклад, Людмила Степанівна Фіра викладала в мене фармакогнозію, а згодом працювали разом: спочатку на кафедрі фармацевтичної хімії, а потім і донині – на кафедрі фармації ФПО. «Керувати» – я б це так не називала, радше намагаюся створити разом з моїми колегами комфортне середовище для кожного з нас, де панує взаємоповага та взаєморозуміння. Я є випускницею другого випуску студентів фармацевтичного факультету. Знаєте, навіть уявити не могла, що практично одразу після закінчення університету, повернувшись до своєї альма-матер, де мені все знайоме, близьке та рідне. Коли була студенткою, то сприймала своїх викладачів – професорів, доцентів більше як наставників, можливо, через те, що не зовсім могла оцінити їхню роль у науці. Коли ж сама зробила перші кроки у світ науки, то ніби відкрила для себе кожного з них по-новому, зрозуміла напрям наукових досліджень, якими вони займаються, вчилася в них, намагаюся запозичити та почерпнути знання, практичні навички й досвід. Доцентка Людмила Вікторівна Вронська стала науковою керівницею моєї кандидатської дисертації, вона дуже сприяла моєму становленню, допомогла знайти себе в науковій та викладацькій роботі.

– Як склалися стосунки зі студентами?

– Спочатку, звісно, переживала, хвилювалася, але одне заняття відбулося, потім друге, я відчула цей смак викладацької роботи й відтоді вже 17 років минуло.

Наші студенти – це не вчорашні учні зі шкільної парти, а інтерни та слухачі курсів підвищення кваліфікації. Тож маємо справу зі сформованими фахівцями, які знають, до чого прагнуть і чого хочуть досягнути у своєму професійному житті. До нас на кафедру приходять випускники фармацевтичних факультетів, які впродовж навчання проходять освітню та практичну частину підготовки інтернатури, складають ліцензійний іспит «Крок 3. Фармація» та згодом отримують сертифікат спеціаліста. Курсанти – це переважно працівники аптечних закладів, які систематично проходять курси підвищення кваліфікації. Ми ознайомлюємо їх з останніми подіями у світі фармації – змінами в нормативних і регуляторних документах, но-

може бути порівняна з ножем, вогнем або світлом. У руках же людей знаючих вони уподоблюються напою безсмертя».

Ось така філософська мудрість нашої професії. Саме фармацевтичний працівник першого столу залишається один на один з відвідувачем і має володіти емпатичними навичками, грамотно розв'язати проблеми кожного відвідувача, вміти добре комунікувати, знайти контакт. Окрім якісних ліків у аптеці має панувати затишна атмосфера розуміння та уваги. Все це залежить від фармацевта. Тому робота в сучасній галузі фармації є доволі складною.

– Напевне, й тому, що фармацевтична наука зараз не завжди в синергії з практикою. Маю на увазі те, що практично всі аптечні заклади є приватними – і власник, а не фармацевт, диктує власні правила гри...

– Відверто кажучи, ця гра з кожним роком стає дедалі жорсткішою. Отримати якнайбільший прибуток – стало головним завданням аптек, що призводить до поступової втрати професійного обличчя і фармацевта, і закладу. Великі мережеві заклади практично поглинули маленькі аптеки одного власника, які на фармацевтичному просторі просто не виживають. Поступово втрачаємо ми й таку послугу, як екстемпоральне виготовлення лікарських форм. На Тернопільщині зараз функціонує лише кілька аптек, які виготовляють лікарські засоби, а раніше ліки готували в значно більшій кількості аптечних за-



**Мар'яна ЧУБКА (четверта) під час вручення дипломів з однокурсницями та професором Тарасом ГРОШОВИМ (2006 р.)**

ладів, персонально для кожного пацієнта, за оригінальною рецептурою, призначені конкретній людині. Хтось може мені й заперечити, мовляв, для чого потрібне це аптечне виготовлення, коли маємо широкий асортимент засобів промислового виробництва. Проте лікарські засоби екстемпорального виготовлення, персонально для кожного пацієнта, за оригінальною рецептурою, призначені конкретній людині. Хтось може мені й заперечити, мовляв, для чого потрібне це аптечне виготовлення, коли маємо широкий асортимент засобів промислового виробництва. Проте лікарські засоби екстемпорального виго-

товлення, безумовно, мають свої переваги, крім того, зараз, коли ми всі живемо в умовах страшної війни проти нашого народу, аптечне виготовлення ліків є доцільним і вкрай потрібним. Наведу досвід сусідньої Польщі, де в апіорі аптека не отримає ліцензії на функціонування, якщо не буде забезпечено всі умови для виготовлення лікарських форм. Це вимога держави, і вона цей процес там контролює. Загалом нині у фармацевтичній галузі є достатньо проблемних питань, які потребують розв'язання на державному законодавчому рівні.



**Мар'яна ЧУБКА (КОВАЛЬ) (друга ліворуч) разом з одногрупниками (2003 р.)**

## **Доцентка Мар'яна ЧУБКА:**



товлення, безумовно, мають свої переваги, крім того, зараз, коли ми всі живемо в умовах страшної війни проти нашого народу, аптечне виготовлення ліків є доцільним і вкрай потрібним. Наведу досвід сусідньої Польщі, де в апіорі аптека не отримає ліцензії на функціонування, якщо не буде забезпечено всі умови для виготовлення лікарських форм. Це вимога держави, і вона цей процес там контролює. Загалом нині у фармацевтичній галузі є достатньо проблемних питань, які потребують розв'язання на державному законодавчому рівні.

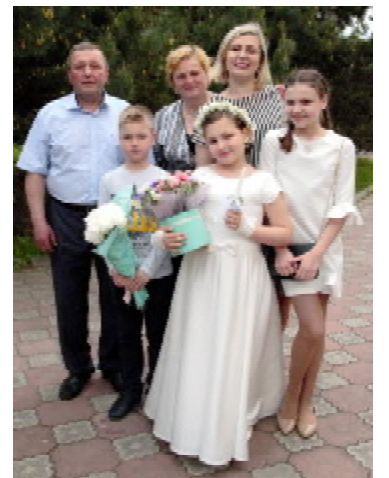
### **«ВІД МАМИ Я ВЗЯЛА ВСІ ЖІНОЧНІ РИСИ»**

– Яким був ваш шлях у фармацію, пригадуєте?

– Напевне, розпочну з того, як я обирала цю дорогу. Сказати, що мріяла бути аптекаркою з дитинства, не можу, але ця професія мені подобалася. Пригадую, як заходила в аптеку, що в моєму селі Золотники, й там мене все заворожувало. Одні аптекарки у шапочках та сліпучо-білому одязі за першим столом відпускали ліки, інші – виготовляли й за ними через скло можна було спостерігати. І мені так це подобалося, навіть запах в аптеці був якийсь особливий для мене.

І ось настав час обирати професію та виш для навчання. Мої батьки та дідусь по лінії мами – вчителі математики, бабуся – медсестра. Бути як батьки вчителями чи обрати медицину? Математика мені подобалася

та вдавалася завжди, я мала схильність до точних наук, але вступати до педагогічного чомусь не наважилася. Більшість моїх однокласників подалися до академії народного господарства, банківська справа, економічна та комп'ютерна спеціальності були в ті часи популярні, то й я вирішила, що теж вступитиму в цей вищий навчальний заклад. Отож з атестатом з відзнакою про закінчення школи та золотою медаллю я з мамою вирушила одного дня до Тернополя, везли документи в Тернопільську академію народ-



**Мар'яна ЧУБКА разом з батьками, донечками та племінником (2019 р.)**

ного господарства. Але до нинішнього ЗУНУ так і не доїхали, вийшли на зупинці «морфологічний корпус» і я подала документи на фармацевтичний факультет ТНМУ. Коли нині про це розповідаю, то ніхто й не вірить, що таке можливе, а я чомусь гадаю, що то доля так скерувала.

– Батьки відреагували на такий розвиток подій позитивно?

– Здивувалися, бо не очікували такого крутого повороту, та й, якщо чесно, були не цілком упевнені, що це моє. Пригадую, що тато таки досить здивувався, коли зателефонував з-за кордону, а я повідомила, що вступаю на фармацевтичний. У слухавці пролунала неоднозначна пауза, але потім схвалив мій вибір і побажав успіхів. Я відчувала, що в душі батьки, напевне, хотіли, аби я пішла їхньою стежкою, загалом усе так і склалося в майбутньому, щоправда, не відразу.

# «ГАРМОНІЯ МІЖ ГОЛОВНИМИ СКЛАДОВИМИ ЖИТТЯ – ЦЕ ШЛЯХ ДО СПРАВЖНЬОГО ЩАСТЯ»

**– За характером ви в кого більше вдалися?**

– Від мами я взяла всі жіночі риси – тони її голосу, інтонації (нас навіть не всі розпізнають у телефонних розмовах), манеру поведінки. Крім того, аналітичний склад розуму, організованість і наполегливість, як на мене – від мами. Від тата – комунікабельність, оптимістичність і форму поведінки в зовнішньому світі. Як уже мовила, вони з покоління педагогів, дідусь мій теж вчителем був. Загалом це цілком добропорядна, працьовита, комунікабельна та оптимістично налаштована інтелігентна сім'я, життя якої завжди у селі на видноті. В оточенні такої родини я й зростала.

**– Яким було ваше дитинство? Кажуть, це найтепліша пора людського життя..**

– Я теж так гадаю, бо це такий веселий, барвистий та безтурботний час, який будить гарні спогади. Недарма ж так хочеться туди знову повернутися. Нас у сім'ї було троє – молодша на чотири роки сестричка Галя та на десять років молодший брат Євген. Ми дуже дружними є по житті. В дитинстві я була за старшу, маминою помічницею, й відповідальність завжди була на мені. Сестричка втече з дівчатками, а я братика бавлю, обкладу його подушками, накидаю іграшок, уроки собі роблю чи книжки цікаві читаю. Батьки



**Мар'яна ЧУБКА разом з матю, сестрою та братом (2019 р.)**

приходять з роботи, а в мене домашнє завдання вже готове. Пригадалося, як тато у важкі 1990-і роки під час відпустки їздив на заробітки й одного разу привіз нам із сестрою сережки дуже новомодного стилю на той час. Яка це була радість! Вони здавалися нам найкращими в світі. Кілька років тому я одну сережку загубила й то була для мене така прикрість, гадала, може, куплю десь подібну або ж у майстерні ідентичну зроблять, але не вдалося. Сестра ж свої одягає, береже їх як цінність. Звісно, я можу на взаємін зараз купити собі інші



**Мар'яна ЧУБКА з колективом кафедри фармації ФПО (2019 р.)**

сережки, дорожчі чи навіть дизайнерські, але вони ніколи не випромінюватимуть того тепла, як ті, що подаровані батьком.

Гарні спогади збереглися й про дідуся. Мені чомусь здавалося, що він мене любив найбільше, може, тому, що найстарша внучка. Його думка завжди була авторитетною, він знав, коли похвалити й це дуже мене окриляло. Подарує якусь річ чи іграшку, а мені здається, що ні в кого такого немає. Дитині дуже важливо відчувати, що її у сім'ї люблять, цінують і я отримала це сповна. Коли була студенткою, родина завжди поділяла мої успіхи, стежила за моїм навчанням, тишилася моїм досягненням. Перші мої кроки в науці теж стали великою радістю у сім'ї, для когось це незначиме, не таке вже й вартісне, а для рідних – важливе, бо це люди, які шанують і люблять тебе. Мені з такою підтримкою легко тепер йти по житті, бо завжди знаю, що є до кого прихилитися, отримати поміч, щирі поради, це те, що тримає й дає сили.

**– На інтернет-ресурсах дізналася, що ви були у складі групи науковців, які розробили капсульовану форму всім відомого препарату «Уролесан». Довелось якийсь бург вживати, але в краплях був дуже вже «не смачний»...**

– Так, справді «Уролесан» у капсулах створювали з метою розширення асортиментної лінійки лікарських форм брендового засобу, для маскування специфічних органолептичних властивостей активних інгредієнтів, крім того, тверда форма є більш зручнішою в застосуванні, транспортуванні та зберіганні.

Уже тепер, озираючись на пройдений шлях – від дослідження до випуску готового препарату, аж сама дивуюся: скільки то було різноманітних досліджень, планів, висновків, невдач і досягнень. Саме дослідженням щодо розробки складу та технології капсульованої форми «Уролесан» була й присвячена моя дисертаційна робота. Траплялося й таке, коли руки вже опускалися та здавалося, що нічого не вийде. При-

гадалося, як поверталася одного разу розчарована, зі Львова та зателефонувала керівнику нашої групи Тарасові Андрійовичу Грошовому, мовляв, є певні труднощі, а він: «Не переживай, завтра приходь на роботу, в мене є нова речовина, спробуємо з нею попрацювати». І я з новими емоціями та сподіваннями не біжу, а лечу зранку в лабораторію, ми розпочинаємо роботу, все по-новому. Наукова та дослідницька практика дуже «затягують», ти не помічаєш плину днів, часу, здається, якісь події минають повз тебе, а треба ще ж заняття проводити, дітей доглядати. Втім, ми успішно завершили цю роботу й 2010 року аптечна мережа отримала капсульовану форму «Уролесану». Для мене була велика честь працювати в команді разом з Людмилою Вікторівною Вронською та світлої пам'яті професором Тарасом Андрійовичем Грошовим. Вдячна долі за те, що звела мене з такими талановитими особистостями. Хочу сказати, що практично з першого знайомства, я відчувала велику підтримку від Тараса Андрійовича Грошового – відомого всій країні науковця та водночас щирої, добросердечної людини. Кажуть, це є люди-світотчі по житті, напевне, Тарас Андрійович був для мене таким, бо саме він першим гостинно запросив мене у світ науки. Те, що я зараз у команді науковців, які не зупиняються на досягну-



**Мар'яна ЧУБКА з чоловіком Володимиром, доньками Оленою, Аллою та Євою (2022 р.)**

тому, перебувають у постійному пошуку – нових тем, продуктивних нових ідей, дуже мотивує. Це додає енергії, творчого натхнення – з'являються нові статті, публікації, ними користуються, їх вивчають, що дуже тішить.

**«ЩАСТЯ МАТЕРИНСТВА – ЦЕ, НАПЕВНЕ, НАЙБІЛЬША РАДІСТЬ»**

**– Це одне вічно актуальне питання: як поєднати роботу та сім'ю?**

– Кожний шукає відповідь на це питання й у кожного власні рецепти. Поки що мені це



**Мар'яна ЧУБКА веде доньку Аллу в перший клас (2016 р.)**

вдається, бо дім і робота – це два крила мого щастя. У мене величезне сімейство – чоловік і три донечки. Найстарша – Оля навчається на першому курсі Києво-Могилянської академії, обрала факультет правничих наук, Аллочці – чотирнадцять років, учениця дев'ятого класу, і наше маленьке сонечко – Євочка, їй лише два роки. Ми намагаємося виховувати дітей у любові, чути їх, бо не завжди батьки дослухаються до своїх дітей, не насаджувати власні думки, а враховувати їхні потреби та розвивати їхні уподобання.

**– Ким для вас є ваш чоловік?**

– Спершу хочу зауважити, що я щаслива дружина, ми з чоловіком багато років разом. Це було шкільне кохання й, як з'ясувалося, в нашому випадку – воно найміцніше. Він для мене є другом по житті, бо багато було всіляких ситуацій й у нього, й у мене, але ми пройшли їх разом і живемо життям одне одного. Чоловік закінчив факультет комп'ютерних технологій ТНЕУ, зараз має власну справу, пов'язану зі системами безпеки, енергогенерації, енергозбереження та автоматизованими системами.

**– Що надихає вас поза роботою. Де любите відпочивати?**

– Якщо мої діти та чоловік надають перевагу активному

відпочинку, то я навпаки – пасивному. Не буду лукавити: люблю позасмагати на сонечку, почитати у садку під тінню цікаву книжку. Але з радістю їду й на екскурсії, пішохідні прогулянки зі своїми дівчатками. До речі, минулого тижня ми відвідали Чернівці, донечки зініціювали, я теж поїхала, навіть найменшеньку взяла. Надзвичайні враження від столиці Буковини. Яку потужну енергетику має це місто, особливо сподобалася його стародавня архітектура, яка гарно збереглася та нині доглянута, Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича. Старші донечки давно хотіли побувати в музеї Ольги Кобилянської. І, знаєте, не пошкодували, бо це так ціка-

во поринути в атмосферу тих часів, відчуті цей дух жіночого письменництва, в іншому для себе світлі відкрити для себе образ Ольги Кобилянської, ніж той, що ми знали зі шкільних років. Усі експонати музею є автентичними – це речі, які насправді були в ужитку письменниці.

**– Що найбільше вас може втішити?**

– Успіхи, щастя, усмішки моїх дітей – це те, що насичує мене енергією, дає сили працювати, насолоджуватися життям.

**– А засмутити?**

– Важко переживаю, коли хворіють діти, батьки та рідні, тоді все падає з рук.

**– Які складові вашого жіночого щастя?**

– Поза сумнівом, це родина, яка є найбільшим здобутком у моєму житті. Щастя материнства – напевне, найбільша радість, яку може відчутти жінка, особливо, коли воно приходить в усвідомленому віці. Нещодавно я забирала Євочку з дитсадка й вихователька запитала, чи вона знає англійський алфавіт. Я навіть не сподівалася, що деякі слова вона сама вивчила, дивлячись мультики, бо ж українською ще не дуже добре й говорить. І це такі маленькі намістинки мого жіночого щастя.

**Лариса ЛУКАШУК**

# ВОДА – УНІВЕРСАЛЬНИЙ СИМВОЛ ЖИТТЯ, ГАРМОНІЇ ТА СИЛИ

**Вода завжди була об'єктом людської уваги. Цьому є декілька причин. По-перше, вона вода є основою життя на Землі. Воно без неї неможливе, і це робить її незамінною цінністю. Вона необхідна для збереження здоров'я людини, вирощування продуктів харчування та підтримки екосистем. Її доступність впливала на розташування стародавніх поселень і розвиток цивілізації.**

По-друге, вода для людей є джерелом сили та зцілення. Вода має цілющі властивості, які людство помічало з давніх часів. Джерела мінеральної води використовують для лікування різних захворювань. Контакт з природною водою – купання в річках, озерах або морях – допомагає зняти стрес, поліпшити фізичне та психічне здоров'я.

По-третє, вода в житті людини завжди була елементом краси, символом балансу та гармонії. Моря, озера та водоспади завжди викликали в людей почуття захоплення й поваги. Вода як стихія є потужною й водночас заспокійливою, тому її часто пов'язують з мистецтвом, поезією та філософією. У східних філософіях, як-от даосизм, вода символізує гнучкість, гармонію та силу, яка проявляється через м'якість. Її здатність змінювати форму, проникати крізь перешкоди та руйнувати твердість є глибокою метафорою для життя.

Таким чином, вода завжди була об'єктом пошани через її унікальну роль у природі, культурі та духовному світі. Вона є універсальним символом життя, гармонії та сили, який об'єднує людство. Вже давно людство збагнуло, що вода є ресурсом, який потрібно берегти. Із зростанням кількості людей на планеті та змінами клімату значення води стає ще більш очевидним.

І хоча люди в більшості завжди шанобливо ставляться до води, існує в році один день, коли вся увага приділяється лише воді. Цей день є третім і великим празником у низці Різдвяних свят і називається Йордан або Водохреще. Цього дня всі люди вірять, що вода набуває цілющих властивостей. Від найдавніших часів християнська церква вважає освячену йорданську воду за велику святість. Її березуть цілий рік. Ця вода має силу очищувати та зцілювати душу й тіло людини. Йорданською водою також скроплюють оселю, щоб оминало всяке нещастя й гарно жилося та велося в домі.

Вода є священним символом у культурах і релігіях усіх народів

світу. Її використовують для обрядових умивань, обливання, хрещення та інших релігійних церемоній. У багатьох релігіях світу вода символізує очищення, життя, духовне оновлення та зв'язок з божественним. Її використання варіюється залежно від традицій, але завжди має сакральне значення.

У християнстві воду використовують для хрещення, символізуючи очищення від гріхів і прийняття вірянина до спільноти церкви. Цей обряд символізує духовне народження та оновлення. Освячену воду застосовують для благословення людей, місць і предметів та має ритуальне значення: обмивання рук священників перед літургією.

ціях вода є посередником між світом людей і духів, а в давньогрецькій та римській релігіях була місцем проживання богів, таких, як Посейдон і Нептун.

Таким чином, упродовж багатьох століть у багатьох релігіях вода символізує очищення, духовне оновлення та благословення. Воду, яку освячують у рамках релігійного обряду та якій приписують особливе духовне значення, називають святою водою. Її використовують у багатьох релігіях для різних церковних практик і обрядів: під час богослужінь, освячення храмів, домівок і навіть транспортних засобів.

Вода стає святою через особливий обряд освячення, який проводить священнослужитель

ють, що свята вода допомагає не лише в духовному сенсі, але й у фізичному. Вона знімає стрес, допомагає при безсонні, полегшує біль і навіть сприяє лікуванню хвороб, хоча з наукової точки зору свята вода не має доказаних лікувальних властивостей. Проте її склад може залежати від джерела, де її набирають, або від способу зберігання. У релігійному контексті наголос ставлять більше на духовний, ніж на фізичний вплив. Важливо пам'ятати, що свята вода є доповненням до духовного здоров'я, а не заміною медичних процедур чи лікування. Ось кілька аспектів, пов'язаних з «лікувальними властивостями» святої води.

**Духовне заспокоєння та віра.** Для багатьох людей свята вода є символом віри, очищення та Божої благодаті. Тому використання святої води може сприяти зменшенню стресу, заспокоєнню й створенню відчуття безпеки.

Це може мати позитивний вплив на психічний стан, що водночас може покращити загальний стан здоров'я.

**Психосоматичний ефект.** Віра в лікувальну силу святої води може запускати ефект

плацебо. Якщо вірянин глибоко вірить в її цілющі властивості, це може покращити самопочуття людини.

**Обряди зцілення.** У деяких обрядах святу воду використовують разом з молитвами за зцілення хвороб. Це може надати духовну підтримку хворому.

**Очищення (духовне та символічне).** У християнстві святу воду використовують для очищення від гріхів або негативно-го впливу. В традиційному сенсі її можуть застосовувати, щоб благословити людей, предмети або місця.

Науково цілющі властивості свяченої води пояснити складно, проте спостереження доводять її унікальність: вона не псується й може зберігатися роками без будь-яких змін. Церква пояснює феномен йорданської води тим, що цього дня Божа благодать спускається на землю й усі води оживають. Науковці ж вважають це енергетичним впливом космосу. Мовляв, на Водохреще наша планета проходить космічний простір, який стирає всю негативну па-

м'ять води й омолоджує її. «Те, що змінюється її енергетика, ми довели стовідсотково», – ще 2015 року заявляв засновник відділу молекулярної фотоелектроніки Інституту фізики НАН України, директор НДІ екології людини доктор фізико-математичних наук, професор Михайло Курик.

Деякі дослідження (наприклад, досліди Масаару Емото) стверджують, що під час молитви змінюється структура води. Молекули в кластері акуратно впорядковані, а самі кластери – невеликі. Якщо ж структура в порядку, отже, і хімічний, і мікробіологічний склад буде мати добрі показники. Проте ці дослідження залишаються суперечливими через відсутність достатньої наукової верифікації.

Хтось з науковців пояснює цілющі властивості йорданської води тим, що під час занурення срібного або золотого хреста у воду вона іонізується, тобто знезаражується. Але частина священників освячують воду дерев'яним хрестом. І хтозна чи хрест, який опускають лише на мить, міг би іонізувати всю воду.

Довготривалу свіжість святої води частина науковців намагається пояснити тим, що зазвичай воду для освячення беруть з перевірених чистих джерел (свердловин, криниць) або відфільтровану. Це зменшує кількість мікроорганізмів і забезпечує її довге збереження. Після освячення вона зберігається в чистих умовах, у герметичних посудинах, що перешкоджає потраплянню забруднень і може сприяти її довготривалій свіжості.

Таким чином, наразі немає наукового підтвердження надприродних властивостей святої води. І це не магічна рідина. Її особливий статус ґрунтується на релігійних віруваннях і духовній символіці. Навіть служителі церкви мовлять про те, що ця вода без молитви не має сили, а сила молитви залежить від сили нашої віри в Ісуса Христа та Його спасительну силу. Водночас освячена вода має благодатні властивості для тих, хто її з вірою приймає. Це незбагненна Божа благодать і таємниця, якій немає пояснення. Тому, якщо хочемо, щоб свята вода допомогала та зцілювала нас, маємо зберігати цілющими свої душі та мати у серці віру.

*Хай свята водичка  
Скропить ваші личка  
І окропить ззовні,  
Щоб були здорові!  
Хай окропить хату,  
Щоб в ній зла не знати!  
Скропить всю родину,  
Щоб жила щасливо!*

**Олена ЛОТОЦЬКА,**  
професорка кафедри  
загальної гігієни та екології  
ТНМУ





# ПРОФЕСОРКА ТЕТЯНА БАКАЛЮК: «УКРАЇНА МАЄ ВСІ ШАНСИ, ЩОБ СТАТИ КРАЇНОЮ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ПРОТЕЗУВАННЯ»

**Через російську агресію кількість людей, які втрапили кінцівки та потребують протезування, зростає чи не щодня. Відтак активізується розвиток цієї сфери та збільшується потреба у кваліфікованих фахівцях – протезистах-ортезистах. Торішнього січня Міністерство охорони здоров'я України запровадило систему підготовки протезистів-ортезистів на магістерському рівні, яка відповідатиме Міжнародній стандартній класифікації освіти (The International Standard Classification of Education, ISCED). Чотири медичні виші країни, пройшовши процедуру ліцензування, розпочали підготовку таких фахівців. У Тернопільському національному медичному університеті імені Івана Горбачевського з 1 вересня 2024 року розпочали навчання за освітньо-професійною програмою «Протезування-ортезування» магістерського рівня вищої освіти. Гарантом цієї програми в ТНМУ стала професорка кафедри медичної реабілітації Тетяна Бакалюк.**

– Тетяно Григорівно, впродовж тривалого періоду в Україні не було академічних програм з підготовки протезистів, але, як мовиться, крига скресла й відбулися системні зміни в цій сфері...

– Запровадження сучасних академічних програм підготовки фахівців з протезування та ортезування в українських вишах можна вважати справжнім проливом. Останнім часом уся система протезування та ортезування в Україні зазнала значних змін. Усі нововведення спрямовані на покращення доступу до високоякісних послуг для військових, а також цивільних осіб. Відбулися й суттєві законодавчі зміни, спрощення доступу до високофункціональних протезів, збільшилося фінансування.

– Яка загалом наразі в країні ситуація в цій сфері?

– Можна навіть сказати, що й сприятлива, бо більшість наших захисників та інших категорій у потребі отримують послуги з протезування не за кордоном, а все-таки в Україні. Зрозуміло, що виклики воєнного часу змушують пристосовуватися до наших нелегких реалій, але в різних регіонах країни продовжують працювати понад 80 протезних підприємств. Протезу-

вання кінцівок фінансується за рахунок державного бюджету, незалежно від того, чи підприємство є приватним, чи державним. Можливе також співфінансування протезів за рахунок добровільних внесків, що дозволяє поліпшити функціональність виробів. Висока конкуренція в галузі стимулює підприємства до постійного вдосконалення послуг, а фахівців – до розвитку навичок та освоєння нових технологій.

– Хто виступив ініціатором запровадження підготовки протезистів-ортезистів за новими стандартами?

– Створення професійного стандарту протезистів-ортезистів ініціювала громадська організація «ProtezHub». Треба сказати, що в Україні є багато техніків-протезистів, але не було фахівців-клініцистів, тому команда «ProtezHub» привернула увагу до аналізу професійних стандартів ISPO та спонукала розробити Національний професійний стандарт протезиста-ортезиста. За ініціативи цієї організації в історично рекордні терміни, але якісно та відповідно до міжнародних стандартів, розробили й затвердили Національний стандарт освіти магістрів протезування та ортезування. Відтак торік стартували магістерські програми з протезування та ортезування в національних медичних університетах чотирьох міст України – Харкові, Києві, Львові та Тернополі.

– Цікаво, а чи професія протезиста-ортезиста буде запитовою, випускникам вдасться знайти місце праці за спеціальністю?

– Найголовнішою умовою успішного працевлаштування, на мій погляд, є велике бажання людини займатися справою, яку вона обрала. Спостерігаючи за нашими студентами, їхньою зацікавленістю новою професією, відчуваю, що прагнення навчатися, зростати, розвиватися у цій сфері в них є. Що ж до пошуку роботи, то проблем, гадаю, не виникатиме, бо кількість людей, яким необхідні протези та ортези, хоч як це не прикро, все ж зростає. Після військових дій, травм, аварій та через поширення захворювань, що обмежують рухливість, багато наших співвітчизників потребують послуг з протезування, тому в Україні дефіцит кваліфікованих фахівців.

Ми ж як викладачі, наставники маємо власне завдання –

забезпечити студентів сучасними знаннями та практичними навичками, які відповідають світовим стандартам. Програма, за якою майбутні фахівці здобувають нову професію, містить сучасні теоретичні дисципліни, але основну увагу намагаємося зосередити на практичній підготовці, а саме роботі у спеціалізованих лабораторіях, де виготовляють протези та ортези, в реабілітаційних відділеннях і в протезно-реабілітаційних центрах. Цей фах вимагає високого рівня практичних навичок.

Напрямок протезування й ортезування нині активно розви-

пропозиції щодо працевлаштування.

– Як організували навчальний процес у ТНМУ?

– Керівництво нашого вишу подбало про те, щоб створити якнайкращі умови для цих майбутніх спеціалістів, отож наразі вони отримують якісну як теоретичну, так і практичну підготовку. Клінічний компонент навчання відбувається на базі протезно-ортопедичного підприємства. Це дуже вагомо, бо студенти мають можливість спостерігати та самостійно апробувати сучасні матеріали й технології виготовлення протезів та ортезів. Під час практичних занять і практик вони оволодівають виготовленням індивідуальних протезів та ортезів, їх налаштуванням й адаптацією.

– Тетяно Григорівно, чула, нещодавно ви побували у Швеції...

– Відвідала цю країну з навчальним візитом у складі делегації «ProtezHub» та за підтримки напівурядової організації «Swesage» у співпраці з Університетом Йоншепінгу. Хочу зауважити, що до нашої делегації ввійшли представники трьох медичних університетів – Харківського національного медичного університету, Київського університету охорони здоров'я ім. Шупика та Тернопільського національного медичного університету, а також сертифіковані протезисти-ортезисти, представники професійних спільнот і громадських організацій: «ProtezHub», УТФР та ВОФТ, представники державних лікувальних закладів.

– Якою була мета вашої поїздки?

– Прагнули вивчити досвід проведення навчання у сфері протезування та ортезування й ознайомитися із сучасними технологіями протезування-ортезування та реабілітації. Шведська освітня програма «Протезування-ортезування» для магістрів активно застосовує інноваційні рішення в протезуванні та ортезуванні, у тому числі йдеться про біонічні протези, цифрові технології та автоматизовані системи реабілітації. Знайомство з цими технологіями сприятиме модернізації нашої освітньо-професійної програми. У Швеції під час проведення протезування наголос ставлять на командній роботі лікарів, фізичних терапевтів, ортопедів, біомедичних інженерів і соціальних працівників. Такий підхід дозволяє надавати паці-

ентам комплексну допомогу. Навчання протезистів-ортезистів акредитовано управлінням вищої освіти Швеції та ISPO та проводиться лише в одному університеті Йоншепінгу. Трирічна освіта на рівні бакалавра для протезистів-ортезистів є найбільшою у Скандинавії. Примітно, що, крім шведських громадян, безкоштовно можуть навчатися студенти з Євросоюзу й України. Після трирічного навчання студенти стають сертифікованими протезистами-ортезистами й можуть працювати як у протезуванні, так і в ортезуванні або ж у сфері громадського здоров'я. Можуть продовжити навчання на магістерській програмі та спеціалізуватися на вдосконаленні протезно-ортезних технологій чи займатися науковими дослідженнями.

В університеті Йоншепінгу викладання базується на доказах, а наукові дослідження є невід'ємною частиною курсу. Клінічна підготовка забезпечує інтеграцію теорії та практики в різних аспектах сфери протезування-ортезування. На території кампусу є сучасні лабораторії для виготовлення протезів та ортезів, а також лабораторії біомеханіки та ходи.

– Розкажіть про перспективи розвитку цієї спеціальності в нашому університеті?

– Маємо намір створити лабораторію симуляційного навчання для протезистів-ортезистів із сучасними тренажерами та манекенами для відпрацювання практичних навичок. Дуже запитані у сучасній сфері протезування інноваційні технології, тож навчатимемо наших студентів й у лабораторіях 3D-друку. Завдяки міжнародному партнерству будемо також практикувати передові технології.

– Що побажали б своїм студентам – майбутнім фахівцям з протезування-ортезування?

– Насамперед – знайти своє покликання та власну нішу в цій доволі непростій, але такій потрібній професії. Протезист-ортезист допомагає пацієнтам з обмеженими можливостями жити більш вільно та незалежно, відновлювати віру у себе, покращувати якість життя. Людина отримує можливість вільно пересуватися, займатися спортом, мати захоплення, а фахівець – задоволення та реалізованість у професії. Тож запрошуємо до нашої спільноти, вступаєте до ТНМУ на магістерську програму «Протезування-ортезування» та допомагайте розвивати українське протезування.

Лариса ЛУКАШУК



Тетяна БАКАЛЮК, професорка кафедри медичної реабілітації

# ГУРТОМ ПЛЕТУТЬ МАСКУВАЛЬНІ СІТКИ

**Викладачі, студенти, працівники нашого університету ніколи не стояли осторонь від людської біди й завжди готові прийти на допомогу. Особливо волонтерський рух посилюється з початком повномасштабного вторгнення росії в Україну.**

У підвальному приміщенні навчально-наукового інституту медико-біологічних проблем діє волонтерський осередок «Файна сітка». Тут волонтерки-переселенки, студенти, викладачі, працівники університету та небайдужі тернополяни плетуть маскувальні сітки для військових на фронт. Робота кипить цілодобово, і волонтери працюють у кількя змін.



**Співорганізаторка «Файної сітки» Анастасія ДОНЧЕНКО**

Поспілкувалася зі співорганізаторкою «Файної сітки» Анастасією Донченко, щоб дізнатися, як все починалося. «Я родом з Донеччини. 2014 року через вторгнення агресора моїй родині довелося переїхати до Запорізької області. Але з початком повномасштабної війни ми знову змушені були покинути домівку, рятуючи дітей від ворожих куль», – розповідає пані Анастасія.

Чоловік Анастасії Донченко – військовий, боронить країну від агресора. У родині зростають троє доньок: 7, 10 і 19 років. Спочатку на кілька місяців пані Анастасія з доньками поїхала за кордон, але не змогла там залишитися й вирішила повернутися в Україну. Обрали Тернопіль. Каже, що жодного разу не пошкодувала про власне рішення.

Якось пані Анастасія побачила оголошення, що в міській школі №4 плетуть маскувальні сітки для військових, тож вирішила долучитися. Спочатку разом з п'ятьма іншими жінками-переселенками почала допомагати. З часом жінки здружилися й стали спільно плести сітки у школі. Анастасія Донченко каже, що вони не знали ані техніки плетіння, ані того, як підбирати правильні кольори. Вчилися цій справі з нуля, ди-



**Команда волонтерок-переселенок осередку «Файна сітка»**

вчилися відеоуроки, спілкувалися з військовими...

«Згодом нам запропонували плести сітки в приміщенні навчально-наукового інституту медико-біологічних проблем. Ми щиро вдячні ректору ТНМУ Михайлові Корді за підтримку. Тут ми почали плести набагато більше необхідних для військових сіток. Ба, більше, до нас приєдналися студенти, працівники вишу, а також часто наш осередок відвідують небайдужі тернополяни», – ділиться думками пані Анастасія.

Коли ми завітали до «Файної сітки», були приємно вражені. Тут кипіла робота. Доцентка кафедри мікробіології, вірусології та імунології Олена Покришко радо провела екскурсію та познайомила нас з волонтерами-однодумцями.

«Коли дівчата звернулися до ректора нашого вишу Михайла Корди, він радо відгукнувся. Надав не лише приміщення для плетіння сіток і кікімор, а й три стійки, які значно полегшують роботу. Нещодавно ще одну стійку виготовив чоловік доцентки кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Ольги Литвинової. До



**Доцентка кафедри мікробіології, вірусології та імунології Олена ПОКРИШКО**

речі, викладачі цієї кафедри найактивніше долучаються до плетіння сіток і кікімор. Тішуща, що до цього волонтерського руху активно долучаються наші студенти. Коли оголошують повітряну тривогу, всі спускаються

в це підвальне приміщення й, якщо тоді немає практичного заняття, працюють, не марнуючи часу. Зазначу, що дівчата з «Файної сітки» ще жодного разу не відмовили жодному студенту, в кого батько воює на фронті й кому потрібна та чи інша сітка», – розповіла Олена Володимирівна.

Викладачка каже, що неймовірно приємно спостерігати за тим, коли тут багатолюдно. Коли ж почали публікувати інформацію про плетіння сіток у соцмережах та на сайті вишу, до них почали приєднуватися небайдужі тернополяни. «У нас є команда неймовірних дівчат, яким вже за 60 років. Це чудові, позитивні, харизматичні тернополянки, які щодня працюють у ранкову зміну. Спілкування з ними – саме задоволення», – зазначила Олена Покришко. Водночас зауважила, що використовує кожен вільну хвилину для плетіння сіток. Навіть коли ми спілкувалися з іншими учасниками волонтерського осередку, пані Олена не втрачала часу й узялася за роботу, адже кожна хвилинка – на вагу золота.

Доцентка Олена Покришко розповіла, що студенти медуниверситету активно долучаються й до збирання коштів на витратні матеріали, влаштовуючи акції, розповідаючи перехожим про «Файну сітку» та потреби військових. За зібрані кошти купують матеріал і все необхідне для сіток.

«Якось вони організували цікавий проєкт, – мовить викладачка. – Ходили вулицями міста, одягнені в «кікімори», та збирали донати. До цієї акції долучилися також студенти з Індії – брати Панесари Гурніш та Авніш. До слова, вони дуже добре розмовляють українською. Разом їм вдалося зібрати чималу суму».

Коли спілкувалася з Оленою Володимирівною, ще один цікавий та завжди усміхнений юнак активно надавав додаткову інформацію. Як з'ясувалося, це студент 4 курсу медичного факультету

Андрій Свіржевський. Хлопець розповів, що родом з Волині, а на запитання, чому вирішив долучитися до волонтерства, твердо відповів: «Як же по-іншому?! Потрібно допомагати. Лише тоді буде користь». До слова, Анастасія Донченко, співорганізаторка «Файної сітки», зазначила, що Андрій – серце їхнього осередку, завжди допомагає рухатися вперед. Юнак плете сітки майже щодня, присвячуючи цій справі п'ять годин, а під час канікул ще більше. Цього року, наприклад, він зустрів Новак саме в осередку за плетінням сіток.

Однією з учасниць волонтерського осередку є Катерина Данилюк з Харкова. Жінка разом з дітьми переїхала до Тернополя у вересні 2022 року. Доки чоловік воює, захищаючи країну, Катерина вирішила допомогти війську. Спочатку самотужки вдома виготовляла



**Студент 4 курсу медичного факультету Андрій СВИРЖЕВСЬКИЙ**

окопні свічки, а потім приєдналася до «Файної сітки».

Зустріла тут також Олександра Тарабаку із селища Високопілля на Херсонщині. Розповів, що приїхав у Тернопіль у квітні 2022 року разом з 14-річним сином і мамою. Зараз син навчається в колегіумі імені Патріарха Йосифа Сліпого, а пан

каже, що намагається приділяти цьому весь вільний час. Для нього це не лише допомога військовим, але й спосіб боротьби зі стресом і тривогою. «Тут я серед однодумців, це допомагає розвитку. Тут неймовірна атмосфера й ще кращі люди!», – каже пан Олександр.

Під час перебування в осередку звернула увагу, що на стійках були розвішені різноманітні сітки й волонтери застосовували різні техніки плетіння та кольори для кожної з них. Кажуть, вони завше телефонують військовим перед тим, як братися за роботу, щоб дізнатися більше про умови, в яких вони перебувають.

До плетіння сіток активно долучаються також працівники університету. Волонтери висловлюють подяку колективів бібліотеки ТНМУ за велику допомогу та підтримку, зокрема її керівниці Олені Проців.

Доки спілкувалася з волонтерами, помітили скромну жінку, яка не покладаючи рук плела сітки в кутку кімнати. З'ясувала, це працівниця університету, комендант навчального корпусу №1 пані Ніна (прізвище не вказано за її проханням). Вона розповіла, що долучилася до цього волонтерського осередку із самого початку. Для неї це дуже важливо. Пані Ніна переконана, що нині ніхто не має залишатися байдужим до потреб військових, адже вони там жертвують заради нас, нашого спокою найціннішим – життям. «Завжди пригадую слова колишнього очільника МВС, покійного Дениса Монастирського: «Перемога настане лише тоді, коли кожен з нас зробить для цього все можливе», – мовить пані Ніна, втираючи сльози.

В осередку, крім маскувальних сіток, втілюють й інші волонтерські акції. Там виготовляють окопні свічки, в'яжуть теплі шарпетки для військових. Про ці ініціативи розповімо в наступних числах нашої газети.

Аби стати волонтером, не потрібні ні великі статки, ні знайомства – лише чисте серце, роботячі руки та віра в добро й перемогу. Якщо у вас є ці якості, вас завжди радо зустрінуть в осередку «Файна сітка».

**Зоряна ТЕРЕЩЕНКО**  
Світлини авторки

**Працівниці бібліотеки ТНМУ: (зліва направо) провідна бібліотекарка відділу обслуговування та зберігання фондів Галина ГАЛАТ, директорка Олена ПРОЦІВ, заступниця директорки Валентина ГАЛАЙЧУК**

Олександр працює укладальником-пакувальником у видавництві «Школярік». Він почав плести сітки з торішнього верес-

НА ЧАСІ

# ІРИНА МИКИЧАК: «УКРАЇНА ЗДІЙСНЮЄ ГЛОБАЛЬНУ ТРАНСФОРМАЦІЮ У СФЕРІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я»

**(Закінчення. Поч. на стор. 3)**

Під час цього ми говоримо не лише про відповідність нашого законодавства, а й про центри психічного здоров'я, в тому числі про відповідність їх діяльності європейським правовим нормам, про деінституалізацію психіатричних лікарень, боротьбу зі стигмою, стратегію подолання суїцидів, наркополітику. Все це є складовими політики України щодо забезпечення пріоритету гідності та прав людини.

Насправді дуже важливо, що університети долучаються до розбудови системи психічного здоров'я й створюють центри психічного здоров'я. Такий центр діє в ТНМУ зокрема. Щойно цей центр пройде всі необхідні юридичні механізми, то зможе отримати контракт від НСЗУ. Ми багато працюємо над тим, щоб модернізувати психіатричні лікарні. Міністр охорони здоров'я особисто тримає це на контролі. Багато допомагає Всесвітня організація охорони здоров'я, Світовий банк, ЮНІСЕФ, USAID та інші міжнародні партнери. Головна мета нашої програми, політики уряду – це плекати культуру психічного здоров'я в Україні, плекати стійкість, бо з індивідуальної стійкості формується колективна стійкість. Кожен наш крок у збереженні ментального здоров'я – це важливий крок до нашої перемоги.

**– 3 усього вищесказаного Вами справді видно результати глобальної роботи щодо модернізації галузі ментального здоров'я.**

– Як я вже казала, це глобальна трансформація галузі загалом, до якої залучені не лише медики. Ще одним досягненням на цьому шляху є те, що нещодавно Верховна Рада України прийняла Закон «Про систему психічного здоров'я в Україні». В нашій державі такого закону досі не було, а був Закон «Про психіатричну допомогу». Новий закон дає доручення Кабінету Міністрів підготувати відповідні зміни. Цей закон також встановлює правила проведення сертифікації фахівців, адже в Україні є тисячі людей, які завершили різні навчання, університети, курси. Тому потрібно визначити чіткі критерії та правила, хто має право надавати допомогу в цій галузі, в якому обсязі, якою повинна бути якість цієї допомоги та послуг, безпека цієї допомоги. Має бути розроблена та прийнята низка підзаконних актів, яка стосуватиметься роботи Національної комісії з психічного здоров'я та багатьох інших нюансів. Ми чи не перша країна на європейських теренах, яка має такий комплексний закон про психічне здоров'я. Зазначу, що це адаптація нашого законодавства до різних рекомендацій Євросоюзу.

**– У чому полягає унікальність досвіду України?**

– Проблеми психічного здоров'я є в багатьох країнах, у багатьох країнах є проблема дефіциту кадрів. Наша унікальність полягає в тому, що держава, яка перебуває у стані війни, яка захищає свою територію, людей, де є величезна кількість внутрішньо переміщених осіб, громадян з бойовим досвідом, здійснює глобальну трансформацію. Тобто будує нову сучасну прогресивну систему. Тако-

го досвіду не має жодна країна. Багато фахівців з різних держав приїжджають до нас вивчати наш досвід. Багато хто питає, як українці витримують це все: не спати цілу ніч через обстріли, а вранці зібратися та йти на роботу. Ніхто цього не розуміє. Це є частина нашого генетичного коду. Якщо звернутися до історії України, то ми побачимо, що українці постійно перебували в зоні турбулентності. Ми пройшли багато важких випробувань – війни, репресії, голодомори, Чорнобильська катастрофа, російська агресія з 2014 року та повномасштабна війна з 2022-го. Відповідно дослідники з різних країн мають чималу зацікавленість у вивченні та науковому опрацюванні цього досвіду. І цей напрям є важливим. Він також стосується університетської спільноти. Є необхідність у тому, щоб університети очолили процес наукових досліджень. Наш принцип залишається незмінним, як і загалом у міжнародній політиці держави: «нічого про Україну без України». Отже, всі дослідження нашого досвіду повинні відбуватися винятково у співпраці з українськими науковцями.

**– Чим же університети можуть долучитися до розвитку системи психічного здоров'я?**

– Участь університетів у розбудові системи психічного здоров'я є дуже важливою. Під час зустрічі ректорів медичних вишів з міністром охорони здоров'я і нашим Координаційним центром усі керівники закладів вищої освіти пройшли експрес-тренінг з mhGAP. Це для них було трохи незвично, а під кінець вони максимально ввійшли в процес навчання та висловлювали своє захоплення. Хочу сказати, що в університетах ніколи не навчали комунікації між собою, горизонтальної, вертикальної, з пацієнтом, між колегами. Якраз в mhGAP однією з важливих частин є опанування навичок комунікації. Нині важливо вміти спілкуватися з ветеранами. Спілкування повинно відбуватися з повагою та гідністю щодо людей з бойовим досвідом. Дуже потрібні різні якісні навчальні програми в університетах, додипломна підготовка фахівців уже з компонентом психічного здоров'я включно з комунікацією, безперервний психологічний розвиток є важливими. Але все повинно робитися від серця, бо має служити українцям. Університети також важливі й у проведенні просвітницької роботи серед населення, щоб люди могли отримати достовірну інформацію та знання. Якщо студент ще під час свого навчання освоїв і практикує методи збереження психічного здоров'я, то у своїй професійній діяльності він зможе їх використовувати та передавати іншим. І це надто важливо для лікарів, бо саме серед медичних працівників найбільше спостерігається синдром психічного вигорання. Нині ж до цієї когорти ще зараховують психологів, адже вони мають велике навантаження. Вкрай важливо, щоб університети стали лідерами у своїх регіонах щодо збереження психічного здоров'я, щоб навколо них гуртувалася професійна та експертна спільнота.

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА**

ЮБІЛЕЙ

**20 січня відзначила ювілейний день народження доцентка кафедри терапії та сімейної медицини факультету післядипломної освіти ТНМУ Тетяна Борисівна ЛАЗАРЧУК**

*Вельмишановна Тетяно Борисівно!*  
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження.

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а пізніше, після чотирьох років практичної лікарської роботи, успішно пройшли понад 32-літній трудовий шлях: спочатку старшої лаборантки кафедри факультетської терапії, згодом – клінічної ординаторки, аспірантки, асистентки, доцентки кафедри терапії та сімейної медицини факультету післядипломної освіти.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як відому науковицю, висококваліфіковану клініцистку-терапевтиню, досвідчену педагогиню за ба-



гаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

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

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

Хай злагода буде, хай буде любов, Хай тисячу раз повторяться знов Хороші, святкові і пам'ятні дні, Хай сонце всміхається Вам у житті!  
**Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського**

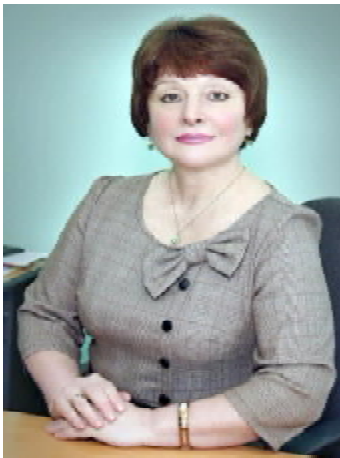
**28 січня відзначає ювілейний день народження доцентка кафедри загальної гігієни та екології ТНМУ Галина Анатоліївна КРИЦЬКА**

*Вельмишановна Галино Анатоліївно!*  
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження.

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, успішно пройшли майже 35-літній трудовий шлях аспірантки, асистентки, доцентки кафедри загальної гігієни та екології.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як одну з талановитих випускниць третього покоління, відому науковицю, досвідчену педагогиню та виховательку студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

*Ваші доброта, порядність, працелюб-*



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

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

Нехай Вам сонечко світить, а серце співає, Нехай печаль дороги до серця не знає, Нехай щастя буде у Вашому домі І радість нехай з Вами буде завжди! Здоров'я міцного і справедливої долі Нехай Господь Бог дає на довгі роки!  
**Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського**

**29 січня відзначає ювілейний день народження старша лаборантка кафедри медичної біохімії ТНМУ Надія Євгенівна НАСТРОГА**

*Вельмишановна Надіє Євгенівно!*  
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження.

У стінах університету Ви успішно виконуєте одну з найбільш важливих ділянок роботи – організаційне забезпечення навчального процесу, проведення висококваліфікованих наукових досліджень.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Ваші порядність, працелюбність, інтелігентність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки та є при-

кладом для наслідування молодими працівниками.

Бажаємо Вам, вельмишановна Надіє Євгенівно, мирного неба, міцного здоров'я, щастя, людського тепла, невичерпного життєвого оптимізму, душевного спокою, доброти, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

Хай у Вашому житті завжди буяє літо, А якщо осінь – то тепла й золота! Нехай у гості їдуть завжди діти, Хай сміх і радість на подвір'ї не стиха! Нехай рясні дощі несуть для Вас здоров'я, Проміння сонячне цілує у вуста! Нехай онуки зіграють Вас любов'ю, Бажаєм довгого й щасливого життя!

**Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського**

(Зліва направо) студенти групи TP-201 Максим ПОШЕЛЮЖНИЙ та Денис ГАЛЮЛЬКО

Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА



**Медичні новини зі світу**

**НОВЕ ВИЗНАЧЕННЯ ОЖИРІННЯ  
ФОКУСУЄТЬСЯ НА ЗДОРОВ'І**

Група з 58 дослідників опублікувала переглянуте визначення ожиріння, розділивши цей стан на дві категорії: доклінічне ожиріння, коли людина має надлишок жиру в організмі, але його органи працюють нормально, і клінічне ожиріння, коли надлишок жиру шкодить органам і тканинам тіла. Їхнє нове визначення спрямоване на те, щоб запропонувати більш детальну картину, ніж індекс маси тіла (ІМТ), який розраховується на основі ваги та зросту людини. Це зрушення може покращити клінічну допомогу, політику охорони здоров'я та ставлення суспільства до ожиріння, каже ендокринолог Елізабет ван Россум.

**ІНСТРУМЕНТ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ БІЛКІВ РОЗРОБЛЯЄ ПРОТИОТРУТУ**

Дослідники використовували штучний інтелект (ШІ), щоб розробити білки, які можуть блокувати смертельний ефект зміїної отрути. Вони використовували програму проектування білка під назвою RFdiffusion для розробки білків «мінісполучних», які приєднуються до ключових ділянок токсинів отрути, щоб їх нейтралізувати. Всі миші, яким ввели смертельну дозу отрути, вижили, коли їм вводили ці «мінісполучні» через 15 хвилин. «Це, мабуть, найкрутіший експериментальний результат у моєї кар'єри», – каже біохімікня Сусана Васкес Торрес.

**ФІЗИЧНІ ОЗНАКИ САМОТНОСТІ**

Соціальна ізоляція або самотність можуть вплинути на рівень певних білків в організмі, що може пояснити, чому відсутність контакту з іншими людьми пов'язана з поганим здоров'ям. Аналізуючи дані понад 42 тисяч людей у Сполуче-

ному Королівстві, дослідники виявили 175 білків, пов'язаних із соціальною ізоляцією, і 26 – із самотністю. Майже половина з них були пов'язані з такими захворюваннями, як серцево-судинні захворювання та діабет 2 типу. Подальший аналіз показав, що самотність безпосередньо впливає на рівень п'яти білків, усі з яких пов'язані із запаленням і метаболізмом.

**«РАНОСТИГЛІ» ВЧЕНІ ШВИДКО СТАЮТЬ НАЙБІЛЬШ ЦИТОВАНИМИ АВТОРАМИ**

Аналіз записів у базі даних цитування Scopus засвідчує, що кількість «раннотиглих» учених – тих, хто стає найбільш цитованим автором на початку своєї кар'єри – зростає. «Дехто, ймовірно, потрапив до списку завдяки таланту та наполегливій праці», – каже лікар-науковець Джон Іоаннідіс, який є автором аналізу препринтів. Але є тривожні ознаки сумнівної практики публікації: багато «раннотиглих» авторів публікують більше, ніж одну статтю на тиждень і цитують власні статті з частотою вище за середню. «Не гадаю, що зараз ми раптом масово виробляємо більше геніїв, ніж п'ять років тому», – каже ентомолог Зак Адельман.

**ПЕРШИЙ СХВАЛЕНИЙ ПРЕПАРАТ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ШИЗОФРЕНІЇ**

Препарат KarXT, що продається під назвою Sobenfy, отримав схвалення регулювальних органів у Сполучених Штатах Америки у вересні. Це зробило його першим схваленим препаратом для лікування шизофренії, спрямованим на мускаринові рецептори в мозку та тілі. Фармацевтична компанія Bristol Myers Squibb, яку дехто вітає як нову еру психіатричної медицини, зараз випробовує препарат для лікування психозу, пов'яза-

ного з хворобою Альцгеймера. Активний складник KarXT діє на мускаринові рецептори M1, які пов'язані з когнітивними функціями, і рецептори M4, які найбільше пов'язані з антипсихотичними ефектами.

**ЩО ТАКЕ КІЛЬКА КИШКОВИХ МІКРОБІВ У ДРУЗІВ?**

Чим більше люди взаємодіють, тим схожіший склад їхніх кишкових мікроорганізмів, навіть якщо вони не живуть разом. У селах Гондурасу, де спілкування відбувається переважно вічна-віч і люди мають мінімальний контакт з антибіотиками та обробленими харчовими продуктами, в тих, хто живе в одному будинку, розділяється майже 14% мікробних штамів у кишківнику. Ті, хто не живуть разом, але регулярно бачать один одного, поділяють 10%. Друзі друзів також частіше ділилися більше, ніж очікувалося, що свідчить про те, що соціальні контакти наших соціальних контактів також впливають на наш мікробіом.

**НЕ ЗАБОРОНЯЙТЕ СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ – НАВЧІТЬСЯ З ЦИМ ЖИТИ**

Заборона соціальних мереж в Австралії для дітей віком до 16 років – це «грубий інструмент», який може призвести до того, що діти відчують себе нездатними обговорювати з батьками власне онлайн-життя, каже експерт з кібербулінгу Мерілін Кемпбелл. Натомість вона стверджує, що уряди повинні інвестувати в дослідження, щоб визначити найкращі практики для батьків щодо навчання своїх дітей та часу, який їхні сини та доньки проводять перед екраном. Водночас батькам слід допомогти наявними доказами. «Підтримка дітей в орієнтації в онлайн-світі, подібна на керівництво ними в дійсності, – твердить Кемпбелл. – І це означає, що батьки також повинні розуміти соціальні мережі».

Добірку підготовлено за матеріалами Nature Briefing

Відповіді на сканворд, вміщений у № 1 (618), 2025 р.

1. Крилатка. 2. Гепатит. 3. Блок. 4. Ліана. 5. Маланка. 6. Сани. 7. Па. 8. «Марія». 9. Ялина. 10. Імла. 11. Антологія. 12. Як. 13. Окунь. 14. Яр. 15. Старка. 16. Лара. 17. Гектар. 18. Атір. 19. Трас. 20. Осока. 21. Аломорф. 22. Тло. 23. Катерина. 24. Кросна. 25. Аурика. 26. Лаос. 27. Лящ. 28. Ярмо. 29. Пуф. 30. Ок. 31. Ра. 32. Тарпон. 33. Нива. 34. Віраж. 35. Орт. 36. Хвильовий. 37. Вежа. 38. Плесо. 39. Лин. 40. Ян. 41. Сяйво. 42. «Крок». 43. Ной. 44. Кавун. 45. Короп. 46. Віск. 47. Алібі. 48. Ар. 49. Зло. 50. Біб. 51. Міт. 52. Ле. 53. Бріош. 54. Іподром. 55. До. 56. Око. 57. Кіл. 58. Соте.

				1.	
2. Автор «Лебедів материнства»		3.		4. Літ. жанр	
7. Нецьки, баля		8. Взвод		9. Рослина-довгунець	
11. Міфолог. карлик		12. Куди голка, туди й вона		13. Смолоscopic	
14. Сотка		15. І піднімає, і перекиває		16. Весільний убір	
19. Церковне звання		20. Жаба		21. Доля, удача	
23.		24. Електрод		25. Чол. ім'я	
30. Герой І. Карпенка-Карого		31. Символ України		32. Молдавська гривня	
33.		34.		35. Сигнальний тривоги	
39. Пісня Волод. Івасюка		40. Укр. продукт		41. Засіб пересування	
46. Будинок		47. Поря року		48. Вершина гори	
49. Місто у США		50. Моласан		51. Ажіотаж	
53. Планета		54. Полози для пересування		55. Роговець	
56. Січка цукових буряків		57. Похила поверхня		58. Риба	
60. Значні досягнення		61. Укр. казка		62. Хрущ сонечко	