

МЕДИЧНА КАДЕМІЯ

№ 15 (560)

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ
10 серпня 2022 року



АБИТУРІЄНТ

СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

ОСОБЛИВОСТІ НИНІШНЬОЇ ВСТУПНОЇ КАМПАНІЇ

Цьогоріч приймальна комісія Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського розпочала роботу 11 липня. Саме з цієї дати, відповідно до змін порядку вступу, можна приймати паперові заяви від абітурієнтів з так званих особливо небезпечних територій, тих, де зараз точаться бої. З 25 липня приймальна комісія розпочала повноцінну роботу, переїхавши, як і щороку, у корпус на вул. Руська, 12, де працюють відповідальний секретар і заступники відповідального секретаря, які консультують абітурієнтів, а також технічний секретаріат, що, зокрема, реєструє права на пільги вступників, які їх мають, традиційно допомагає у створенні електронних кабінетів, поданні електронних заяв і т. д.

ПОДБАЛИ ПРО БЕЗПЕКУ АБИТУРІЄНТІВ

— Насамперед треба сказати, що ми подбали про безпеку, — наголошує відповідальна секретарка приймальної комісії ТНМУ Юлія Данилевич. — Корпус на Руській, 12 має повноцінне укриття, всі приміщення відремонтовані, належно облаштовані, в них проведений інтернет, є запас води, працює вентиляція. У випадку небезпечної ситуації приймальна комісія припиняє свою роботу й разом з абітурієнтами, якщо вони є на той час у приміщенні, переходимо до сховища. Після відбою тривоги відновлюємо свою роботу.

— Чим найбільше відрізняється цьогорічна вступна кампанія, крім того, звісно, що проводять її у воєнний час?

— Особливістю цієї вступної кампанії стало те, що абітурієнти після школи не складають традиційне ЗНО, а так званий НМТ — національний мультипредметний тест. Він має свої особливості теж, адже вступники не отримують паперові буклети, а приходять у визначений день у визначений заклад освіти та складають тест з української мови, математики й історії України через спеціальну комп'ютерну програму. Після завершення тесту кожен відразу бачить кількість правильних відповідей, після того, як тест складений, дані переносять до Українського центру оці-

нювання якості освіти (УЦОЯО), який переводить результат у 200-бальну систему. Після цього УЦОЯО повинен перенести дані зі своїх баз до Єдиної державної електронної бази з питань освіти (ЄДБО). Лише після цього результати з'являються в електронному кабінеті вступників і вони зможуть подавати заяви. Така процедура призвела до того, що цього року, незважаючи на те, що подання заяв на основі повної середньої загальної освіти, а також від випускників коледжів, почалося ще 29 липня, заяви в перші дні прийому, порівняно з іншими роками, надходять із затримкою. Адже вступники після школи ще не бачать своїх результатів і не можуть подати електронні заяви. Такі заяви можуть подавати лише вступники, які мають результати ЗНО попередніх років, але й вони теж не поспішають цього робити, тому що не бачать, з якими балами та до яких університетів подають заяви цьогорічні вступники, що дуже впливає на рейтингові списки. Станом на 2 серпня, а це четвертий день подання заяв, усього до університету подано 292 заяви, що є низьким результатом порівняно з попередніми роками. Крім того, не почали ще подавати заяви абітурієнти, які вступають на наші магістерські програми «Фізична терапія, ерготерапія», «Медсестринство», «Громадське здоров'я». Вони матимуть таке право з 16 серпня до 15 вересня, тобто ми на них поки ще чекаємо.

ОБОВ'ЯЗКОВИМ, ОКРІМ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТУ, Є МОТИВАЦІЙНИЙ ЛИСТ

— Основна робота приймальної комісії зараз полягає в консультуванні та у внесенні пільг, — додає заступник відповідального секретаря приймальної комісії ТНМУ Ігор Драч. — Цього року у зв'язку з війною розширилися також категорії пільговиків і в різних категоріях змінилися права на пільги. Це доводиться ретельно з'ясовувати, виникає багато юридичних нюансів, тому приймальна комісія має постійний контакт з юридичним відділом університету.

— З чим у вступників виникають найбільші труднощі?

— Ми вже можемо виділити типові помилки, які допускають абітурієнти. Цього року вперше обов'язковим, окрім результатів тесту, є мотиваційний лист. Це такий документ, в якому вступник має переконатися приймальну комісію, чому саме він (Продовження на стор. 2)



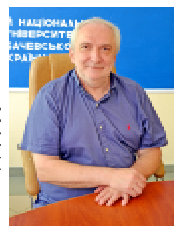
Уляна ДИШКО – студентка четвертого курсу медичного факультету.

Стор. 5

У НОМЕРІ

Стор. 3

ПРОФЕСОР ГАРАЛЬД ТОЙФЕЛЬСБАУЕР: «НАША ПРОФЕСІЯ ДОЗВОЛЯЄ РОБИТИ НЕМОЖЛИВЕ»



Про сім'ю, улюблену роботу та можливості сучасної судинної хірургії розповів в інтерв'ю професор Віденського медуніверситету Гаральд Тойфельсбауер, який є давнім другом і почесним професором ТНМУ. Професор Тойфельсбауер – знаний фахівець в галузі судинної хірургії.

Стор. 6-7

ДОЦЕНТКА ОЛЬГА ПОЛЯК: «ЛЮБОВ ДО ФАРМАЦІЇ ПРОКЛАЛА ХІМІЯ»



Найкращий викладач той, що заслуговує повагу у студентів. За результатами минулорічного анкетування студентів доцентка кафедри фармацевтичної хімії ТНМУ Ольга Поляк стала кращою лекторкою та викладачкою. Про шлях у фармацевтичну науку, любов до студентів і родинне життя Ольга Богданівна розповіла в нашій «Вітальні».

ОСОБЛИВОСТІ НИНІШНЬОЇ ВСТУПНОЇ КАМПАНІЇ

(Завершення. Поч. на стор. 1) повинен вступити до цього університету, чому саме цей виш і чому саме ця спеціальність. Ми вже зустрічали декілька помилок, пов'язаних з мотиваційними листами. Наприклад, вступник пише в листі не той заклад, до якого подає заяву, тобто він робив собі заготовку, можливо, підготував кілька файлів, але наплутав. Трапляється й таке, що замість мотиваційного листа приходить лише декілька знаків, тобто або вступник сподівався, що ніхто листа не буде переглядати, або, можливо, набрав текст, а потім помилково все витер, залишивши якийсь пробіл чи крапочку. А система приймає це, як мотиваційний лист. Зрозуміло, що при розгляді мотиваційного листа такого вступника комісія змушена буде поставити його нижче в рейтингу. Тому наголошуємо всім, хто читатиме цей газетний матеріал: незважаючи на те, що мотиваційний лист відіграватиме роль лише в тому випадку, якщо двоє й більше вступників опиняться на межі «пройшов-не пройшов» з однаковим балом, проте до цього потрібно поставитися відпові-

дально. Як і попередніми роками, ми вже зауважили також кілька таких помилок, яких між собою називаємо кумедними. Скажімо, коли вступники завантажують замість однієї фотографії шість фотокарточок, які їм дали в ательє. Або ж подають фотографії не в діловому стилі, а з відпочинку чи так зване селфі. Звичайно, на вступ це не впливає, але через це виникнуть додаткові труднощі для вступника, якщо він буде зарахований. Адже це фото потрібне для студентського квитка. Коли дані отримують деканати, їм набагато легше взяти світлинку відразу, ніж шукати студента та просити, щоб сфотографувався повторно. Це зайва витрата часу для всіх.

— На вашу думку, яка доцільність у введінні мотиваційного листа? Насторожує саме поява безлічі комерційних пропозицій щодо його написання. Який сенс у «купленню» листів?

— Насправді це не перший рік, коли запроваджені мотиваційні листи. Уже два роки поспіль заклади вищої освіти на свій вибір могли визначити його як один з конкурсних показників.

Були обмеження щодо максимального коефіцієнту, з яким його можна враховувати, численні заклади освіти мотиваційний лист уже практикують. Варто сказати, що в європейських закладах вищої освіти він є справді важливим документом і може відігравати навіть більшу роль, аніж результат вступного іспиту вступника, до оцінки мотиваційного листа залучають і людину з педагогічною освітою, і спеціаліста, залежно від освітньої програми, на яку вступає абітурієнт. Тож комісія може дійти висновку, що навіть у випадку, якщо вступник десь помилився у власних екзаменаційних відповідях, та при цьому має попередні здобутки, глибокі знання в певній дисципліні, це може бути причиною того, щоб підняти його в рейтингу. Так, ми теж бачимо відкриті рекламу щодо допомоги в написанні мотиваційних листів. Але обов'язковою є перевірка мотиваційного листа на плагіат. Гадаю, якщо якась компанія чи фізичні особи пишуть мотиваційні листи, то все-таки готують їх за певним лекалом, тож навіть якщо не відразу вдасться виявити цей плагіат, так

чи інакше буде база, що типові фрази обов'язково виявлятиме. До того ж будуть більше викристалізуватися певні критерії мотиваційного листа: не те, як він написаний, які там фрази, спрямовані на те, щоб бути переконливим і психологічно впливати на комісію, а саме на конкретні здобутки. Адже конкретні здобутки і конкретний мотив ніхто ні в кого списати не може. Тож, вважаю, що це корисний досвід і для вступників, і для освітніх закладів, і надалі все буде відпрацьовано чіткіше та краще.

ВИЗНАЧАТИСЯ, ДЕ ХОЧЕТЕ НАВЧАТИСЯ, ОБОВ'ЯЗКОВО ТРЕБА ДО ПОДАВАННЯ ПЕРШОЇ ЗАЯВИ

— Що хотіли б порадити вступникам?

— Підписуйтеся та читайте актуальну інформацію на нашому Телеграм-каналі. Цього року ми запровадили його й він уже показав свою ефективність, — зауважує **відповідальна секретарка приймальної комісії ТНМУ Олія Данилевич**. — Уже маємо понад 1200 підписантів. Надаємо

у каналі інформацію, що стосується як календаря вступника, так і різних труднощів та помилок. Усім, хто ще не склав НМТ, хочемо побажати успіху, не переживати на високий бал. Тим, хто вже склав, радимо звернути увагу на мотиваційний лист, не квапитися з поданням заяви, але й не відкладати до останнього дня. Адже інколи виникають і технічні помилки, які можна вирішити впродовж одного-двох днів, якщо ж це останній день подання, то просто фізично можна не встигнути зреагувати. Радимо також усім остаточно визначитися з тим, де хочете навчатися. Звертаємо вашу увагу, що абітурієнти, які претендують на місця за кошти державного бюджету, цього року мають право подати п'ять заяв з так званими пріоритетностями від 1 до 5, де 1 — це той заклад та/або та спеціальність, де хочете навчатися найбільше, а не той, де ви вважаєте, що у вас вищий шанс. Адже коли 29 серпня буде опублікований рейтинговий список і ви побачите, що за балами могли б вступити в омріяний заклад або на спеціальність, але ви там поставили нижчий пріоритет, все одно навчатися за кошти державного бюджету зможете лише за тою заявою, за якою були рекомендовані. Тож визначитися, де хочете навчатися, обов'язково треба до подання першої заяви.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

Підтримка

СПІЛЬНІ ЗУСИЛЛЯ ВОЛОНТЕРІВ ТНМУ ТА ТЕРНОПОЛЯ ЗАДЛЯ НАШОЇ ПЕРЕМОГИ

Волонтерський центр Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського передав нашим захисникам чималий вантаж смаколиків, які були виготовлені й зібрані з любов'ю.

Цю посилку було організовано спільними зусиллями волонтерів ТНМУ, «Бункеру С» та Наталії Шо-

ломейчук. Останні надали велику кількість домашніх м'ясних консервів, випічки, локшини, томатного соусу. Все це виготовлено з великою турботою про тих, хто воює з російськими загарбниками, та з вірою в перемогу України.

Волонтерський центр ТНМУ водночас надав рис із спеціями, консервовані горошок і куку-

рудзу, гречку, олію, консерви, солодоші, готові супи від закордонних партнерів з Німеччини, джеми різних видів від Ренати Блехи (Польща).

Щиро віримо, що це додасть сили й насаги нашим воїнам. Разом до перемоги!

Яніна ЧАЙКІВСЬКА

ТВОРЯТЬ СТУДЕНТИ ДОБРІ СПРАВИ

«Зробімо це один крок до перемоги!» — саме з такими словами студентки другого курсу медичного факультету ТНМУ Марія Соломаха та Софія Берегуляк зорганізували волонтерський проект за підтримки студентського парламенту нашого університету та Української волонтерської служби.

Захід передбачав залучення студентів нашого вишу до інформування краян необхідною інформацією щодо допомоги, будучи «в тилу». Молодь розвішувала плакати та роздавала брошури тернополянам і гостям обласного центру, аби кожен був обізнаним щодо його можливостей.



Студенти підтримали ініціативу, серед них були: Олександр Мігенько, Анастасія Горішна та Назар Коляса.

Пресслужба ТНМУ

«MISERICORDIA» ПРОДОВЖУЄ СВОЮ БЛАГОДІЙНУ МІСІЮ

Волонтери університетського руху «Misericordia» неодноразово відвідували та допомагали Тернопільському обласному центру реабілітації та розвитку дитини. І надалі це роблять, адже дітки потребують особливої підтримки в нинішній складний час.

Нещодавно наші невтомні благодійники знову відвідали

цей заклад з волонтерською допомогою за підтримки представників ГО «Десантно-козацького рою» Ольги Мосейко, керівника ансамблю «Збруч» і заступника директора Тернопільської обласної філармонії Василя Ірмійчука, доцента ТНМУ Тараса Кадобного, студентів медичного та стоматологічного факультетів Марти

Струк, Івана Климаша, Яни Добрянської. Завдяки підтримці United support for Ukraine вони передали підгузки, дитячі медикаменти, вітаміни, засоби гігієни та інше.

**Марта СТРУК,
студентка медичного факультету**

РОЗМОВА З АВСТРІЙСЬКИМ НАУКОВЦЕМ

ПРОФЕСОР ГАРАЛЬД ТОЙФЕЛЬСБАУЕР: «НАША ПРОФЕСІЯ ДОЗВОЛЯЄ РОБИТИ НЕМОЖЛИВЕ»

– Професоре Гаральде, ви завжди мріяли стати лікарем і присвятити своє життя медицині?

– Ні, такого не було. Не знаю, чи буду я оригінальний у своїй відповіді, але в школі я казав, що ніколи не буду лікарем чи вчителем (сміється). Та ми не знаємо, що саме готує для нас життя. Я потрапив у лікарню з важким запаленням вуха, пробував там тиждень, спостерігав за роботою лікарів, їхнім обладнанням і вмінням допомагати пацієнтам. Саме тоді мене зацікавила медицина, тож я поговорив з батьком і вирішив спробувати реалізувати себе у цій галузі.

– Розкажіть про себе, з чого розпочали втілення свого задуму?

– Я народився у Відні, там закінчив гімназію з гуманістичним ухилом, продовжив здобувати освіту у Віденському медичному університеті. 1989 року захистив дисертацію в галузі трансплантації серця на ступінь доктора медицини. 1992 року розпочав свою хірургічну практичну діяльність в першій хірургічній університетській клініці. Працював військовим лікарем у збройних силах Австрії, а відтак – у хірургічному відділенні лікарні Альберта Швайцера в місті Ламбарене (Габон, Африка), у рамках надання гуманітарної допомоги. 2001 року здобув кваліфікацію судинного хірурга. Дуже важливим і продуктивним для мене був 2003 рік. Адже тоді протягом одного тижня я одружився й отримав звання професора, ніколи не забуду того, що тоді відчував (усміхається).

– Як зазвичай минає ваш робочий день? Які є особливості у вашій роботі?

– Робочий день проходить дуже насичено, ми розпочинаємо о 7:30-8:00 годині. Щодня наш колектив приймає багато

Про сім'ю, улюблену роботу та можливості сучасної судинної хірургії розповів в інтерв'ю професор Віденського медичного університету Гаральд Тойфельсбауер, який є давнім другом і почесним професором Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського. Професор Тойфельсбауер – знаний фахівець в галузі судинної хірургії, використовує техніку відкритої хірургії з малоінвазивним ендovasкулярним втручанням для лікування аневризми та тромбозу судин.

У нього щирий погляд і виважена мова, тепла та привітна усмішка, відчувається, що кожне його слово має вагу, він знає, заради чого працює, його професіоналізм і досвід щоденно рятують життя. Щиро радіємо й цінуємо нашу університетську дружбу та дякуємо за підтримку в такий важкий для нас час.



пацієнтів, тож повинні бути готовими до різних ситуацій. Обговорюємо план дій на день, після цього хтось може оперувати, також можуть бути прийняті пацієнти зі швидкої медичної допомоги, якщо є можливість, то працюємо над науковими роботами.

– Як давно співпрацюєте з нашим університетом?

– Я одружився з чудовою

жінкою Мар'яною Тойфельсбауер, випускницею вашого університету, яка всіма силами намагається бути корисною для України, підтримувати зв'язок з Тернополем та рідним вишем. Вона була ініціатором співпраці двох навчальних медичних закладів Віденського та Тернопільського університетів. Таким чином, Тернопіль став й частиною мого життя. Ми часто приїжджаємо сюди в гості, спілкуємося з колегами, ділимося новими знаннями, адже медицина – це така галузь, яка не дозволяє зупинитися

потрібно постійно вчитися, розвиватися, обмінюватися досвідом.

– Ви оперували поранених захисників разом з нашими хірургами у Тернопільській обласній клінічній лікарні, розкажіть про пацієнтів та їхні історії хвороб?

– Дружина змушена була повертатися до Австрії, а я ще мав можливість залишитися в Терно-

полі на деякий час. Мене запросили доєднатися до порятунку військових, які отримали бойові травми. Дуже тішуся, що можу допомогти, це цікавий досвід для мене. Ми проводили операцію на артерії a poplitea, на рівні нижнього краю підколінного м'яза, вона була цілком заблокована, а якщо немає кровопостачання, то це є серйозна загроза для кінцівки, а далі можлива й ампутація. Наш пацієнт, який переніс найбільш важку операцію, вже пішов додому, хіба це не чудово?

– На вашу думку, яких вдосконалень і змін ще потребує українська медицина?

– Останній раз я був в Україні кілька років тому, з того часу побачив значні позитивні зміни, лікарні оновили обладнання, здійснили реконструкції приміщень, створили новий кардіохірургічний центр і вже провели першу пересадку серця в області. Звичайно, немає меж для вдосконалення та покращення роботи, проте ми розуміємо, що для цього потрібне фінансування. У тернопільських лікарнях кваліфіковані лікарі, які якісно виконують свою роботу, прагнуть постійно вдосконалювати власні вміння та знання.

– Чи знаєте про можливі варіанти стажування для лікарів за кордоном?

– Є дуже багато можливостей стажування за кордоном як для студентів, так і для викладачів, лише часто все залежить від того, наскільки сильно ми чогось хочемо, скільки заявок надсилаємо в різні університети, до скількох людей звертаємося за допомогою. Єдине, в час пандемії COVID-19 ми частково були обмежені в можливостях подорожувати та проходити стажування. Знаю, що зараз є також безліч можливостей саме для українських студентів-медиків, лікарів і викладачів займатися практични-

ми дослідженнями або пройти стажування в багатьох європейських, американських та азійських провідних навчальних і лікувальних закладах, за винятком чоловіків, які підлягають мобілізації.

– Що найскладніше та найлегше у вашій професії?

– Коли любиш свою роботу, то в тебе немає нічого неможливого. Звичайно, є та складова, яка подобається менше, наприклад, я дуже люблю оперувати, але дуже не люблю бюрократію, це для мене найскладніше (сміється). Все, що вам подобається, зазвичай дається легко, хоча так може бути не завжди й це добре, бо коли стає важко та докладає зусилля для вирішення певної ситуації, проблеми, ви стаєте кращою версією себе. Скажу чесно, в професії мені подобається цей момент, коли стає важче, тоді я шукаю нове бачення проблеми, а за ним приходять вдалі рішення.

– Як у вашій сім'ї поєднують дві культури різних країн?

– Коли в моїх синів запитують, хто вони, то у відповідь чують, що вони австрійські українці. Я патріот Австрії та України, тут наш другий дім. Ім'я нашого старшого сина Аскольд, на честь київського князя, а молодшого – Тарас. Я не дуже добре знаю всі особливості української культури та менталітету, але мені все подобається (сміється).

– Що з огляду на власний досвід порадите нашим студентам і молодим лікарям?

– У цьому немає ніяких таємниць, усе просто: маєте любити свою роботу! Обирайте ту спеціалізацію, яка вам до душі, в якій вам буде цікаво професійно розвиватися, тоді ви не працюватимете жодного дня.

Соломія ГНАТИШИН

КОНТАКТИ

НАШ УНІВЕРСИТЕТ ВИГРАВ ГРАНТ DAAD ДЛЯ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ З УНІВЕРСИТЕТОМ ВЮРЦБУРГА

Війна Росії в Україні має руйнівний вплив не лише на інфраструктуру української системи вищої освіти, а й значно ускладнила навчання студентів, а особливо медиків, для яких вкрай важливе живе спілкування та навчання у стінах лікарні. Завдяки проекту «UA-MEDSAT: Сателітне навчання студентів-медиків в Україні (UA-MEDSAT: Ukraine MEDical SATellite Teaching)», який фінансує програма Німецької служби академічних обмінів (DAAD) «Україна цифрова: Забезпечення академічної успішності під час кризи (2022)» студенти ТНМУ матимуть можливість покращити свої

клінічні навички в осінньому семестрі 2022/2023. Програма орієнтована на швидке впровадження віртуальних курсів задля допомоги українським ЗВО забезпечити навчання.

Проєкт втілюватимуть спільно з Вюрцбурзьким університетом Юліуса Максиміліана (Німеччина). Це – один з найстаріших університетів Німеччини, заснований 1402 року, розміщений у Вюрцбурзі, Баварія. Викладачі медичного факультету у Вюрцбурзі допоможуть розширити фундаментальні комунікативні навички (збір анамнезу, повідомлення поганих новин, консультування й оцінка)

та основи клінічного мислення на конкретних клінічних випадках з внутрішніх хвороб, загальної практики, хірургії, гінекології та акушерства, психіатрії та педіатрії.

Проєкт передбачає асинхронне та синхронне онлайн-навчання наших студентів українською та англійською мовами. Планується залучити також студентів Вінницького й Львівського медичних університетів.

Проєкт слугуватиме першою ластівкою майбутньої співпраці між ТНМУ та Університетом Вюрцбурга.

Пресслужба ТНМУ

БУДЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

ПРОЄКТ КОМАНДИ ТНМУ – СЕРЕД ПЕРЕМОЖЦІВ

Команда українсько-швейцарського проєкту «Розвиток медичної освіти» провела конкурс дослідницьких команд та ідей серед пілотних ЗВО й отримала 16 пропозицій. Серед них науковий комітет обрав п'ять команд-переможців, які працюватимуть за підтримки проєкту.

До наукового комітету входять професори й професорки Маастрихтського університету Вім Гроот, Мілена Павлова, докторки Нінке де Йонг і Тетяна Степурко, PhD дослідниці Валентина Ануфрієва, Марія Шваб та Олена Левенець.

Команда ТНМУ перемогла з проєктом «Students insights for

advanced medical communication curriculum design».

Кожна команда дослідників і дослідниць працюватиме індивідуально з двома супервайзерами: міжнародним та українським. Щодва тижні будуть проводити індивідуальні зустрічі з представниками команд, на яких покровоко здійснюватимуть роботу над дослідженням. Кінцевий результат цієї активності – публікація рукопису, який має в основі проведено дослідження, в міжнародному журналі, що індексований Scopus.

Оксана СИДОРЕНКО, доцентка ТНМУ

СЕРГІЙ ГАРІЯН: «ЯКЩО У ЛЮДИНИ Є МЕТА, ТО ДОСЯГТИ ЇЇ МОЖНА ЛИШЕ ПРАЦЕЮ»

Відзнаки «Орден Святого Пантелеймона» «За самовіддане служіння українському народу, мужність і стійкість у боротьбі за здоров'я українців, за свободу та незалежність України у війні з російським агресором» удостоївся завідувач ортопедо-травматологічного відділення Тернопільської обласної лікарні Сергій Гаріян.

– Пана Сергію, торік ви також були серед переможців регіонального відбору, втім, до фіналу, на жаль, не дійшли. Нинішнього серпня з радістю вітаємо вас з почесною нагородою – орденом Святого Пантелеймона.

– Щиро дякую за вітання. Нагорода для мене не самоціль, а те, що мою працю оцінили так високо, певна річ, тішить. Це приємно. До жодної з нагород я, крім своєї самовідданної праці, не прикладав особливих зусиль.

– Зрештою, у вас чимало славних нагород. Зокрема, поважне звання «Ліцар Вітчизни», орден «Золотий хрест звитяги і честі», звання «Заслужений лікар України» та інші.

– Я завжди кажу, що це не лише мої нагороди, але й колективу, бо отримав їх, завдячуючи роботі всієї команди. Я не амбітна людина щодо нагород. Щоправда, є в мене дуже дорога моєму серцю відзнака. Її вручили мені бійці «Правого сектора», яких я прооперував ще 2014 року. Отримав тоді гарний результат і коли вони на День медичного працівника прийшли власними ногами та вручили мені свою медаль, то для мене це був пік найвищої радості й щастя. Побачити їх у погідному настрої та усміхнених – для мене це, як ще одна нагорода. Ця медаль немає державного статусу, але вона для мене є дуже цінною, бо вона від щирої душі.

– З 2014 року кількість прооперованих вашою командою військових лише зростала. Чула, що якось провели 360 операцій на місяць?

– Певна річ, це надто висока оперативна активність. Хоч у нас Центр новітніх ортопедо-травматологічних технологій, зрозуміло, що не кожного місяця маємо такі показники. Це було наприкінці квітня та на початку травня, коли до нас почали доплавляти багато поранених з важкими травмами. Виконували тоді майже 35 операцій щодня. У мирні часи найвища норма навантаження наших хірургів – 15-16 оперативних втручань, але ми були готові до таких шпиталізацій, і нас така кількість не шокувала. Навпаки, хотіли допомогти, тому й погодилися. Наразі

виконуємо щодня майже 20 втручань.

– Якими досягненнями найбільше пишаєтеся?

– У нашому центрі розгорнуто 55 ліжок, шість операційних блоків. Маємо нині сучасний медичний підрозділ, який до послуг мешканців не лише всієї області, але й України та закордоння. У нас найсучасніше медичне обладнання й, звісно, команда професіоналів. Наші фахівці проводять широкий спектр хірургічних втручань – за остеоартрозу колінного та кульшового суглобів, оперують внутрішньосуглобові переломи, переломи кісток тазу, запровадили оперативне лікування неускладнених переломів хребта, загалом останніми роками впроваджено 30 нових видів оперативних втручань.

– Виходить, Тернопіль ортопедичними технологіями не поступається навіть столиці?

– Не вважаю, що місцезнаходження клініки має якесь значення, головне – хто там працює. Чому до нас звідусіль їдуть люди? Бо у нас професійна команда, яка видає результат. І всі оперативні втручання, які виконують у регіональних клініках Німеччини, ми теж проводимо. Останнім часом розвиваємо тазову хірургію, це доволі непростий напрям. Ми оснастили операційну найсучаснішим обладнанням спеціально для хірургії тазу, маємо тазові столи, які наразі є рідкістю в українських клініках. Ще один аспект: спеціфіка травм до

війни, за вісім років АТО та шість місяців повномасштабного вторгнення зазнала чималих змін. Люди отримують дуже великі дефекти як м'яких, так і кісткових тканин. Тому наші хірургічні техніки дещо змістилися у простір тривалих складних ортопедичних технологій, зокрема, із заміщення м'яких тканин. Це так звана «пластика», яку раніше ми виконували двічі-тричі на місяць, а тепер таку ж кількість операцій лише на день. Чи не щодня проводимо також операції із заміщення великих кісткових дефектів. Це те, що 10 років тому було в диковинку, а тепер стало нашою звичною практикою. Бойові травми принесли нам і зростання інфекційних ускладнень як ранніх, так і пізніх.

Це цілий напрямок хірургії, який наразі ми вивчаємо та впроваджуємо, до слова, в тісному тандемі з мікробіологами й вже досягли певних результатів.

Під контролем також категорія пацієнтів, яким раніше провели імплантацію суглобів чи інші оперативні втручання й вони тепер потребують ревізійних операцій. Ці операції ми виділили в окремих напрям і беремося навіть за тих, кому відмовили в інших клініках. Маємо справу зі складними випадками, але й успіху досягаємо.

– До речі, про те, що ваша клініка не поступається європейській, мовила нещодавно доктор Крістіна Радке в інтерв'ю «Медичній академії». Прочітує слова австрійської гості: «Спостерігала, як вони надають допомогу пораненим військовим та як в єдиному ритмі працює їхня команда,

як налагодилося співробітництво. Зараз ми на постійному зв'язку, радимося, обговорюємо особливо складні випадки, зокрема, ті, що стосуються покриття ураженої частини тіла м'якими тканинами. Через війну маємо чимало пацієнтів, що потребують реконструктивно-відновних оперативних втручань. Потрібно досягти й естетичного ефекту, й відновити анатомічну та функціональну цілісність м'яких тканин. В Австрії та й інших країнах це окремий медичний напрям, яким займаються реконструктивні хірурги. А от фахівців з хірургічного лікування бойової травми у світі не так вже й багато. Звісно, хтось у статусі лікарів-місіонерів мав можливість їздити в гарячі точки планети – до Центральноафриканської республіки, Нігерії, Ємену чи Афганістану, де останніми роками не припиняється війна. В Європі, на щастя, таких локальних і масштабних військових дій, які нині тривають в Україні, не було, тому й спеціалістів, які б володіли таким досвідом, обмаль. Ми скористалися напрацюваннями наших колег з Ізраїлю, Сполучених Штатів Америки, Швейцарії. Це фахівці, які мають великий досвід у лікуванні вогнепальних і мінівибухових поранень. Так синергія – досвіду іноземних колег і нашої багаторічної практики, вилася в те, що ми здатні нині на високі результати, рятуємо

наших військових, повертаємо до активного життя. Пригадалися з цього приводу схвальні відгуки наших колег – медичних військових інструкторів, які лікувалися в нашому центрі й могли професійно оцінити рівень надання допомоги.

– Що рятує від такого шаленого ритму життя?

– Сім'я та спорт. Дружина й діти дають можливість на певний час переформатуватися з роботи на щось більш релаксувальне, а спорт загартує м'язи, відновлює фізичні сили. Радість приносить спілкування із сином, він уже майже дорослий, і його погляди на життя іноді дивують, бо молодь вже мислить дещо іншими категоріями. Тішать його здобутки в навчанні, спорті, він займається



картингом. У мене народилася донька, їй ще немає двох років і це моя найбільша радість нині. Щоправда, не так давно завели чотирилопого друга, який також приносить багато радості в дім. Це те, що допомагає відновитися та з новими силами повертатися до роботи, щоб допомагати нашим захисникам.

– Напевне, чимало хірургів хотіли б досягти вашого професійного успіху. Є людина, яка дала поштовх, вселила надію та, зрештою, повірила у вас?

– Найпершими моїми порадниками були батьки. Я практично виріс в лікарні, батько часто брав мене на роботу в ортопедію й мені дуже подобалося спостерігати за тим, як він працює з хворими. Ще тоді сформувалися мої погляди. Коли ж настав час вступних іспитів, подав документи до нашого медуніверситету, тоді ще інституту. Так я став продовжувачем лікарської династії, бо ж і мама в мене – лікарка. Потім у моєму житті з'явилася багато чудових людей, яких подарувала мені доля й кожен з них відіграв певну роль у моєму становленні. Не хочу перераховувати всіх, аби когось не образити. Є серед них відомі особистості зі світовим ім'ям у медичній науці, зокрема, ортопедії, є менш відомі, але такі, що залишили в моєму серці добру пам'ять. Удячний усім за науку, бо на кожному етапі Всевишній посилав саме мою людину. За кимось я просто спостерігав, хтось мене, навпаки, активізував і додавав стимулу, інші просто були на певному відрізку мого професійного шляху, але це не випадкові люди в моєму житті. Взагалі вважаю, що доля не просто так посилає тобі цих людей, інше питання – чи зможеш їх розгледіти. Єдина моя перевага в тому, що доля послала мені якнайкращих. Здавалося б, війна, ситуація нині не та, щоб заводити нові знайомства, але, як завжди, з'являються в житті люди, які для тебе в цей час, ніби ковток свіжого повітря.

– Яким правилом керуєтесь в житті?

– Якщо в людини є мета, то досягти її можна лише працюю.

Лариса ЛУКАЩУК



всі рухи відточені до автоматизму, що, звісно, викликає захоплення».

– Професорка Крістіна Радке – завідувачка відділення пластичної, реконструктивної та естетичної хірургії університетської клініки Віденського медичного університету. Минулого листопада ми там побували. Познайомилися, оглянули їхні клінічні бази й домовилися у березні провести спільну зустріч вже в Україні. Мали намір навести мости співпраці, ніхто ж не сподівався, що розпочнеться велика війна. Зустріч все-таки відбулася й у липні пані Крістіна приїхала зі своїми колегами до Тернополя. Побачила на власні очі наші операційні, дивилася, як проводимо оперативні втручан-

УЛЯНА ДИШКО: «КОРИСНИМ Є ЛИШЕ РОЗУМНЕ ТА ВІДПОВІДАЛЬНЕ ВОЛОНТЕРСТВО»

З перших днів повномасштабного вторгнення рашистів на українські території студентка четвертого курсу медичного факультету Уляна Дишко активно долучилася до волонтерського руху. Аналізуючи власний досвід, вона переконана, що по-справжньому цінним і корисним є лише розумне та відповідальне волонтерство, а інакше воно може навіть нашкодити.

– Скільки б не минуло часу, 24 лютого закарбується в пам'яті кожного українця, напевне, до найдрібніших деталей. Уляно, яким був цей день для вас?

– Звістка про повномасштабне вторгнення застала мене в Тернополі. Це мав бути мій звичайний студентський день – складний та водночас цікавий. Напередодні ввечері я готувалася до занять, а вже зранку світ для мене перевернувся. Прокинулася від телефонного дзвінка. Спершу поглянула на годину, чітко пригадую, що було лише 5:30. Вже це насторожило. Побачивши ім'я того, хто телефонував, а це був мій друг з Києва, зрозуміла, що почалася велика війна. Першою була думка про безпеку моїх рідних. Я сама з Волині – із с. Ветли Камінь-Каширського району, що за 10 кілометрів від кордону з Білоруссю. Там живуть мої батьки, а старша сестра – в Одесі, тож мене насамперед хвилювала їхня безпека. Я зателефонувала рідним, дізналася, що в них все гаразд, це мене заспокоїло.

Порадившись з батьками, я вирішила залишитися в Тернополі як з міркувань безпеки, так і сумління, адже дуже хотіла бути корисною. Хоч я й навчалася лише на третьому курсі, розуміла, що навіть мої дуже базові знання з медицини можуть стати комусь у нагоді.

– Уже наступного дня ви активно долучилися до волонтерського руху. До того мали такий досвід?

– Я брала участь у громадських активностях і як студентка, і поза університетом, але в таких масштабах це було вперше. Разом з іншими волонтерами, серед яких, зокрема, було багато викладачів і студентів нашого університету, ми на базі благодійного фонду «Допомога учасникам АТО Тернопілля» в Українському домі «Перемога» взялися за сортування медикаментів. Пригадую, уже з 26 лютого я з друзями долучилася до комплектування індивідуальних аптечок для бійців, згодом також ми почали збирати набори для перев'язування. Крім того, до наших обов'язків входило формування аптечок для водіїв, які вирушали з гуманітарними ван-

тажами на гарячі напрямки, та наплічників бойового медика. Ця робота потребувала багато часу та енергії, в найактивнішій фазі волонтерства іноді працювали з дев'ятої ранку до дев'ятої вечора. Так, фізично це втомлювало, але морально допомагало, тому що ми відчували свою користь.

– Чим для вас є волонтерство?

– Коли я активно волонтерила, то бачила багатьох людей, спостерігала, як вони змінювалися. Гадаю, якщо б була психологом, можна було б писати про це цікаві дослідницькі роботи. У перші дні більшість з них справді були натхненні та вмотивовані. Хтось таким же й залишився, а хтось неприємно дивувався. Війна – викривальне явище, вона оголює всі риси – і найкращі, і найгірші. Сам факт волонтерства не означає щось хороше, корисним є лише розумне та відповідальне волонтерство.

На мою думку, важливим для волонтерства є як наміри, так і усвідомлення кінцевих точок такої діяльності. Щоразу, коли комплектувала аптечку чи набір для перев'язувань, я уявляла бійців, які мали їх отримати. Адже найкраща мотивація виконувати роботу правильно і максимально якісно – це усвідомлення ціни помилки.

Для наочності наведу ситуацію з власного досвіду. 25 лютого до нас підійшов чоловік, сказав, що вони з побратимами просто зараз виїжджають у напрямку Києва і їм негайно потрібні найнеобхідніші медикаменти. Ми запитали, чи мають вони турнікети, і чоловік запевнив, що ними вже забезпечені. Він показав нам одного, ще й похвалився, який той зручний у користуванні. Це був звичайний венозний джгут, якими користуються медсестри при виконанні внутрішньовенних ін'єкцій. Очевидно, що зупинити артеріальну кровотечу такий джгут ніяким чином не здатен. Отож у цьому випадку помилка – це видати військовим венозний джгут за принципом «це краще, ніж нічого», а ціна помилки – людське життя.

– Ви не відчуваєте, що люди втомилися чи виснажилися від війни?

– Як на мене, то про втому їй виснаження від війни для цивільних людей у Тернополі мовити неприйнятно. Навіть якщо в мене й з'являється така думка, я її одразу відкидаю, тому що мені стає соромно. Я займаю таку позицію, адже маю знайомих військових на передовій, таких, що отримали поранення в бою з ворогом, а також тих, що відда-

ли своє життя за нашу країну, за всіх нас. І я усвідомлюю, наскільки неспівставною є їхня жертва й моя втома.

– Пригадуєте випадок, що за період волонтерства вразив вас найбільше?

– Яюсь поверталася додому автобусом, і зі мною заговорив незнайомий чоловік. Він раптово почав розповідати, що нещодавно отримав поранення й був змушений повернутися із зони активних боїв, мовив про те, що бачив пекло на землі, тіла цивільних і своїх побратимів. Ці жах-



ливі картини ніяк не може забути, вони йому постійно сняться...

Він говорив усього кілька хвилин, і вийшов на наступній зупинці, та я ще довго перебувала під величезним враженням. Але найгірше, що тоді я не знала, як і що йому відповісти. У мене перехопило подих і я просто мовчала. Мені було дуже некомфортно після цього й я довго обмірковувала цю ситуацію. Розмовляла зі своїми друзями, близькими та з'ясувала, що питання комунікації в час війни турбує їх також. Скажімо, в моїй родині є люди, які залишилися на окупованих територіях. Моїм батькам досить складно з ними спілкуватися, вони не знають, про що можна говорити, а про що ні, які слова добирати. І таких історій достатньо багато.

Я перейнялася цією темою та звернулася до завідувачки кафебри психіатрії, наркології і медичної психології нашого університету, професорки Олени Петрівни Венгер з ідеєю організувати захід, на якому можна було б обговорити актуальні психологічні проблеми воєнного часу, а також оптимальні стратегії комунікації в умовах війни. Так 14, 21 і 28 червня на платформі Microsoft Teams відбувся онлайн-захід «Не нашкодь. Комунікація в умовах війни». Організаторами події стали викладачі й інтерни кафебри психі-

атрії, наркології та медичної психології ТНМУ, а також долучилися я та студент четвертого курсу медичного факультету Іван Луцик.

– Які враження у вас від цього заходу?

– Особисто я почерпнула дуже багато нової та корисної інформації. Мені вже навіть вдалося застосувати дещо на практиці. Іноді мені доводиться спілкуватися з військовими в лікарні, й спочатку це було для мене великою проблемою. Та вже після прослуховування лекцій я почала застосовувати поради наших викладачів і відразу бачила, наскільки вони дієві, адже мої співрозмовники помітно зацікавлювалися в тому, про що я мовила, починали усміхатися. Впевнена, що й усім іншим, хто слухав ці лекції, отримані знання дуже згодилися.

– Можливо, саме психологія й стане вашим напрямком? Ви вже визначилися зі спеціалізацією?

– Наразі я ще не визначилася з конкретною спеціальністю, адже закінчила лише третій курс і в нас поки що не було клінічних дисциплін. Тож, зважаючи на те, що я не мала ще можливості побачити й зрозуміти, що передбачає робота лікарів різних спеціальностей, наразі важко сказати, до чого лежить душа найбільше.

– Чому обрали медицину?

– У 9-ому класі я вступила до Волинського наукового ліцею, де навчалася за біолого-хімічним профілем. Своє майбутнє пов'язувала саме з вивченням цих дисциплін, які мені дуже подобалися. З одного боку, мене цікавила наука, я займалася в Малій академії наук, писала та захищала там дослідницькі роботи, зокрема з біології, а з іншого – мені було важливим спілкування з людьми, а не постійне перебування в лабораторії. Саме тому я й зупинилася на медицині.

– Тобто це був, як мовлять, не поклик серця, а розважливий вибір?

– Мушу зізнатися, що розуміння слова «покликання» приходило до мене поступово. На першому курсі я почувалася досить розгублено та пригнічено, бо ж здавалося, що справжнім лікарем можна стати лише за покликанням серця, а бути лікаркою з дитинства я не мріяла. У моїй родині ніхто не працював у сфері медицини, тому я не мала змоги проводити час у лікарні змалку. Однак згодом зрозуміла, що історія кожного унікальна, а мої попередні уявлення про успішного лікаря базувалися переважно на стереотипах.

Так, поступово, вивчаючи медичну сферу, я виявила, що мені це подобається – і науковий компонент в медицині, і гуманітарний, навіть дещо філософсь-

кий. Це професія, що потребує спілкування, розуміння людини, розуміння людського буття та сенсу, оскільки це часто справді боротьба зі смертю. І тому аж зараз, на четвертому курсі, я вже чітко усвідомлюю, що це справді моє, й не збираюся змінювати власні плани.

– Науковою роботою займаєтесь й нині? Чим вас приваблює наука?

– Так, щороку займаюся науковими дослідженнями та виступаю на Міжнародному медичному конгресі студентів і молодих вчених. Чим мене приваблює наука? Тому що науково доказана медицина – це й є, власне, медицина. На першому курсі мені випала нагода бути співавторкою в написанні науково-дослідницької роботи щодо стовбурових клітин та їх культивування. Мене запросили в університетську наукову лабораторію, я була захоплена тим, в якому місці побувала! Це було справді, як у фільмах і книжках про лікарів-дослідників. Мене дуже приваблювало, що я можу стати саме такою лікаркою, а саме, яка справді знає, що робити.

– Зізнайтеся, як все встигає: й відмінно вчитися, постійно отримуючи підвищену стипендію та очолювати рейтинги успішності, й займатися наукою, й волонтерити?

– Не встигаю! Взагалі, вважаю, що студент не повинен усе встигати. Це просто неможливо. Якщо ж студент намагатиметься все встигати, що я й робила тривалий час, то це може призвести точно не до успіху, а хіба до проблем зі здоров'ям. Власне, сама лише на третьому курсі це збагнула. І вважаю, що нам, студентам, потрібно вміти балансувати, правильно розставляти пріоритети та фокусуватися на певних завданнях, а не гнатися за ефемерним «встигнути все». Лише так студентські роки будуть для нас дійсно найкращими, а навчання – справді ефективним.

– Яка ваша найбільша професійна мрія?

– Хочу покращувати медичну сферу. Бажаю в майбутньому стати не просто лікаркою, а хорошою лікаркою. Часто доводилося в житті зустрічати гарних спеціалістів, але водночас не дуже привітних з точки зору спілкування з пацієнтом, або ж навпаки – людьми і комунікабельними, але не дуже кваліфікованими. Тому, коли стану лікаркою, дуже хотіла б поєднати ці дві риси. Мрію також, аби й моє оточення відповідало стандартам і науковій медицині, і професійній етиці.

– Що найперше зробите після нашої перемоги?

– Подякую людям, завдяки яким ми цю перемогу здобудемо. А також усім близьким, своїм батькам за те, що вони підтримували мене в цей непростий час.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

Найкращий викладач той, що заслуговує повагу у студентів. За результатами минулорічного анкетування студентів доцентка кафедри фармацевтичної хімії ТНМУ Ольга Поляк стала кращою лекторкою та викладачкою. Про шлях у фармацевтичну науку, любов до студентів і родинне життя Ольга Богданівна розповіла в нашій «Вітальні».

«НАМОЧИЛИ СУХУ ГАНЧІРКУ В АЦЕТОНІ, ТА У ВАННІЙ КІМНАТІ ПІДПАЛИЛИ»

— **Ольго Богданівно, коли прийшло відчуття, що хімія може стати для вас професією?**

— Важко повірити, але десь у п'ятому класі. Вже тоді я зрозуміла, що за цією наукою велике майбутнє. В ті часи до нас у школу часто приходили студенти-практиканти й показували різні хімічні досліди. Особливо цікаво було спостерігати, як вони наливали на носову хустинку якусь рідину, вона спалахувала, але тканина залишалася неушкодженою. Ми були в захопленні. «Треба й собі спробувати, що ж тут складного», — подумала. Прийшла додому й розповіла братові-першокласнику, яке то диво нам студенти розкрили. А він не хоче вірити, каже, що бути такого не може. «Зараз тобі доведу», — лечу я до нашої комір-



Шестирічна Оля ЧИР (Поляк)

чини, на ходу хапаючи з полиці пляшку з такою ж прозорою рідиною, як у студентів. Як з'ясувалося згодом, у пляшці був ацетон. В ті часи його продавали чи не в кожному господарському магазині та зберігали чи не в кожній хаті. Намочили ми суху ганчірку в ацетоні, розстелили її посеред ванни та підпалили.

— **Що трапилося далі, можна тільки уявити!**

— Бахнуло так, що все навколо, почало горіти. Ацетон — вибухонебезпечна ж речовина. Батьки не хотіли мені повірити, що я не зі злих намірів таке зробила. Коли ж у школі розповіла вчительці, як вдома провела «експерименти», та за голову схоплювалася. Щоправда, водночас й похвалила та сказала, що з мене, напевне, буде великий хімік. Для певності показала мені пляшку зі спиртом і ацетоном, розповіла про їхні властивості та застерігла, щоб я таких дослідів більше

не проводила. Цікаво, що цей випадок поклав початок нашої дружби з вчителькою хімії Галиною Павлівною Надобою й вона стала для мене провідником в цій науці, готувала з цієї дисципліни так, що я займала призові місця на олімпіадах у місті та області.

— **Отож після школи — тільки хімічний факультет?**

— У сім'ї це навіть не обговорювали, питання стояло в іншому: який виш краще обрати. У старших класах я навчалася на підготовчих курсах на хімічному факультеті при Київському національному університеті ім. Тараса Шевченка. Коли ж успішно їх завершила, то надійшло повідомлення, що я зарахована на перший курс як медалістка, без вступних іспитів. Але тато цей варіант відхилив, мовляв, Київ далеко, краще спробуємо щось ближче до дому пошукати. Вибір випав на Львівський державний університет, але коли ми туди приїхали, то з'ясувалося, що потрібно складати іспити. Мені цього аж ніяк не хотілося, навіть, якщо я вже фактично студентка столичного вишу. Пригадую, як вийшли ми з татом, трохи засмучені почутими новинами, з хімічного корпусу університету, пройшли якийсь відрізок шляху й перед моїми очима постав хімічний факультет Львівської політехніки. Увагу привернули величезні плакати, на яких люди в білих халатах щось чаклували з колбами, очевидно, що то така реклама в ті часи була. Тато пішов на територію факультету, а я в інший бік, туди, де приймальна комісія. Зайшла й побачила за столом старшого чоловіка, схожого на лікаря Айболіть з мультіка. Ми розговорилися й не помітили, як дві години минуло, а наприкінці «співбесіди» він мені й каже:

«Ви обов'язково маєте стати нашою студенткою. Запрошую до лав першокурсників». Я, довго не роздумуючи, погодилася та залишила в нього свою теку з оригіналами документів. Так розпочалася моя лав сторі з альма-матер. Багато років опися часто згадувала цей, здавалося б, необачний порив, але щоразу переконувалася, що нічого в житті не відбувається просто так, очевидно, то доля чи янгол-охоронець вказав саме цей шлях. Так я стала студенткою факультету технології органічних речовин Львівської політехніки.

— **Але ж, як мені видається, цей напрямок не має безпосереднього стосунку до фармацевції?**

— Можна сказати, що він дотичний до фармацевції. В ті роки наша галузь не була такою розвиненою, як зараз, фармацевтів випускали лише кілька вишів України, фармацевтична мережа

теж була скудненька, пригадуєте, аптеки в Тернополі можна було перерахувати на пальцях. Утім, я дуже любила ходити з мамою по ліки до нашої 134 аптеки. Мама у черзі, а я — за вітриною. Спостерігаю, як фармацевти готують ліки — перетирають у ступках, насипають та зважують якісь порошки. Для мене це було щось дивовижне й я годинами там могла простоювати, ніби зачарована. До реальності мене повертав лише голос мами: «Олю, ходімо. Ти фармацевкою не дуже захоплюйся, бо



аптекаркою навіть на хліб не заробиш». Очевидно, вона мала на увазі нашу сусідку Марію Іванівну, яка працювала провізорою й часто нарікала на свою нелегку долю, бо навіть «робітники й ті вдвічі більше заробляють, та й вчитися не потрібно аж п'ять років». Та я на її слова не зважала, бо в мене вже був свій план.

«ПРОФЕСІЯ ПРОВІЗОРА ПІДЛЯГАЄ 25 СТАТТЯМ КРИМІНАЛЬНОГО КОДЕКСУ»

— **Але повернімося до навчання в університеті...**

— Коли через два роки після вивчення загальних дисциплін нас за рейтингом відбирали на певні спеціальності, то я була першою в цьому списку. Тоді в нашому університеті «Львівська політехніка» саме відкрили нову спеціальність — «промислова фармацевція». Завідувач кафедри, професор Володимир Павлович Новиков мене дуже агітував, можливо навіть через те, що частина занять відбувалася в Львівському медичному університеті. Отож, аби не осоромитися, відбирали найкращих. Мені ж здавалося, ніби для мене відкрили цю спеціальність, це було те, про що я мріяла.

Три з половиною насичених і цікавих роки студентського життя минули швидко й я з дипломом з відзнакою отримала скерування на роботу в своє рідне місто. Пригадуєте, в ті часи в нас була мережа аптек відомої фармацевтичної фірми «Рута-

Доцентка Ольга ПОЛЯК:

фарм», вони навіть готувалися налагодити власне фармацевтичне виробництво. Але, як згодом з'ясувалося, виробництво не так просто запустити, тому я не стала чекати й знайшла роботу в тоді ще державному підприємстві «Фармація». Отримала посаду провізора в 168 державній аптеці, яка й нині успішно діє на вул. Бродівська. «Іди, попрацюй, будеш знати, хоч як двері до аптеки відчиняються», — з такими напутніми словами директора П.М. Гулька я розпочала свій перший робочий день. Але незважаючи на його скептицизм, як відаєте, прижилася в колективі, мені страшенно подобалася моя робота. У мене з'явилася наставниця — Лариса Микитівна Комінко, з якою ми й нині в надзвичайно теплих дружніх стосунках. А через рік організували нову структуру — «ТОВТ аптекаркою навіть на хліб не заробиш».

Очевидно, вона мала на увазі нашу сусідку Марію Іванівну, яка працювала провізорою й часто нарікала на свою нелегку долю, бо навіть «робітники й ті вдвічі більше заробляють, та й вчитися не потрібно аж п'ять років». Та я на її слова не зважала, бо в мене вже був свій план. Очевидно, вона мала на увазі нашу сусідку Марію Іванівну, яка працювала провізорою й часто нарікала на свою нелегку долю, бо навіть «робітники й ті вдвічі більше заробляють, та й вчитися не потрібно аж п'ять років». Та я на її слова не зважала, бо в мене вже був свій план. Очевидно, вона мала на увазі нашу сусідку Марію Іванівну, яка працювала провізорою й часто нарікала на свою нелегку долю, бо навіть «робітники й ті вдвічі більше заробляють, та й вчитися не потрібно аж п'ять років». Та я на її слова не зважала, бо в мене вже був свій план.

інший випадок, коли бригада швидкої допомоги замість наркотичного засобу знеболювала онкохвору звичайним анальгіном. Хіба можна заплістити очі на це зло? Я намагалася свою місію виконувати чесно, хоча в душі дуже страждала. І таких випадків було багато. Єдиний плюс у цій ситуації в тому, що я маю тепер на чому вчити студентів, на кожний приклад у мене є ситуація з життєвого досвіду. Взагалі ж професія провізора підлягає 23 статтям Кримінального Кодексу та як в таких випадках мовиться — незнання цих законів не звільняє від відповідальності. Щоправда, мені до душі чомусь найбільше була в ті часи посада провізора першого столу. Там мені було найкомfortніше, може, через те, що за характером я екстраверт, а тут безпосередній контакт з людьми. Пригадалося, як після моїх порад люди приходили зі словами вдячності, й це було так зворушливо.

«ВЧУСЯ РАЗОМ ЗІ СВОЇМИ СТУДЕНТАМИ, НАМАГАЮСЯ ЙТИ В НОГУ З ЧАСОМ»

— **Як ви потрапили в науку й зокрема до ТНМУ?**

— Можна сказати, що випадково. Наукою я займалася ще



Ольга ЧИР (Поляк) з батьками та братом Миколою (м. Тернопіль, 1985 р.)

з другого курсу інституту, писала наукову роботу, проводила певні наукові дослідження, а до університету мене запросили, коли тут відкрили фармацевтичний факультет. Але прийшла я не одразу, бо коли до мого директора звернулися з пропозицією скерувати молоді кадри, що хочуть займатися наукою, то він відповів, що в нас таких немає, очевидно, не хотів мене відпускати. Але, як кажуть, світ не без добрих людей.

«ЛЮБОВ ДО ФАРМАЦІЇ ПРОКЛАЛА ХІМІЯ»

ТНМУ знайшов мене через Львів, бо там залишилися викладачі, що мене пам'ятали. Згадав про мене професор Тарас Андрійович Грошовий, який працював на моїй рідній кафедрі. Зателефонував професор Володимир Павлович Новіков зі словами: «Олю, ти маєш продовжувати навчання». Я ж, зрозуміло, нікуди йти не збиралася, працювала собі в практичній фармації, знайшла другу половинку та вийшла заміж. Життя було розміреним і спокійним. Але, як твердить народна мудрість, що має бути, того не минути. Я аж ніяк не сподівалася, що моє життя повернеться на 180 градусів, стану викладачем фармацевтичної хімії — дисципліни, яка є однією з найважливіших і найважчих у переліку тих, що вивчають майбутні провізори.

— Як студенти її сприймають? Немає таких, що хочуть десь відсидітися?

— О, тільки не на моїх заняттях. Ще з першого дня я наголошую, що фармацевтична хімія посідає провідне місце серед спеціальних фармацевтичних дисциплін і дуже часто є тим ланцюжком, що поєднує їх між собою. Вона вивчає хімічну речовину, яка є основою тієї лікарської субстанції, з якої, власне, й



Ольга ПОЛЯК з колективом кафедри фармхімії (2016 р.)

дошці складну «фігуру», звертаюся до них зі словами: «Вмикайте асоціації! Що вам нагадує ця формула?». Справа в тому, що асоціативні образи підсилюють запам'ятовування, перевірено на практиці. Незважаючи, що дисципліна важка, торік за результатами анкетування студентів я стала кращою лекторкою та викладачкою. Для мене це найвища з усіх нагород. Вчуся разом зі своїми студентами, намагаюся йти в ногу з часом, встигати, бо знаєте, яка нині молодь «просунута», мушу не відставати. Але й нагадати не забуваю, що зайвими знання ніколи не будуть. Мені ж усі дев'ять хімії, які я ко-

курентію чи те, що я «західнячка» й мови не могло бути, навпаки, приносили мені з дачі овочі, фрукти, щоб я не купувала. Це було надзвичайно тепле ставлення. На моє щастя, Бог послав мені надзвичайно чудову людину, наукового керівника, професора Володимира Степановича Бондара, якого вважаю своїм науковим батьком. З Володимиром Степановичем ми здружилися не лише як науковці, але й за політичними вподобаннями. Він єдиний на кафедрі розмовляв українською та займав чітку проукраїнську позицію в ті часи.

Зараз мій наставник неподалік Харкова, я не раз запрошувала його до нас на помешкання, але він відмовляється, каже вік вже не той. А моє серце здригається й душа не на місці, коли чую нерадні новини зі Слобожанщини. Молюся за здоров'я Володимира Степановича, бо за всі роки співпраці ми стали, по суті, рідними людьми.

«ЛЮБЛЮ СВІЙ КРАЙ, ДЕ МЕШКАЛА КОЛИСЬ МОЯ ВЕЛИКА РОДИНА»

— 24 лютого змінило ваш світогляд?

— Звістка про повномасштабне вторгнення, здавалося, паралізувала мозок і розділила тебе навпіл, важко було скластися



Ольга ПОЛЯК з колективом аптеки №168 м. Тернополя (1999 р.)

докупи. І ці два тижні, коли відмінили заняття й більшість перебувала в паніці, для мене були часом переосмислення, розмірковування, а як жити далі. Щодо рашистів, то від них постраждала родина як мами, так і батька. Рідний брат моєї бабусі був воїном УПА, його замордували енкаведисти, а всю родину вислали до Сибіру. Бабуся дожила до 24 лютого й ця звістка дуже її підкосила. Померла у березні, їй було 96 років. Пригадую, як в дитинстві, пореємось з нею по господарству чи на городі, а вона щось мені розповідає. Любила часто повторювати: «Москалі — то страшні люди. Ніколи не можна москалю вірити», а я все перепитувала: «Чому?». Тепер уже всі знають, чому.

Татові батьки постраждали від операції «Вісла» 1946 року. Часто спілкуємося про війну з родиною, обговорюємо новини, події, страшно, бо аж мороз по шкірі, коли чуємо про звірства рашистів, але коли бачимо, як наша армія відстоює кожен шма-

Богдан — то моя гордість, він уже доволі дорослий, закінчив десятий клас і має чималі здобутки. Закінчив хореографічну та художню студію, музичну школу, відмінник навчання, президент школи, депутат міської молодіжної ради. Поза сумнівом, він з того сучасного покоління молоді, яка вже не живе нашими стереотипами, а має власні погляди й з честю їх відстоює. Богдан за характером лідер, правдолюб і не боїться висловити власну позицію на широкий загал. Я кажу йому, що іноді краще промовчати, бо ж нас, знаєте, як батьки виховували. Він відповідає: «Але хтось же мусить взяти на себе відповідальність». Якось ми спілкувалися, ким у майбутньому хоче стати, й з'ясувалося, що його цікавить політика, але не та, що є зараз. Але коли Україна очиститься, позбудеться в державних органах кумівства та корупції, він мріє відстоювати права простих людей. Важко сказати, як складеться його доля в майбутньому, але в тому, що



Ольга ПОЛЯК із сином Богданом і чоловіком Іваном (2020 р.)

точок рідної землі, то гордість переповнює, що маємо таких героїв.

— Часи нині важкі, непевні. Аби не піддаватися паніці, психологи радять знаходити краплину радості в найменшому — розквітлій троянді на квітнику, посмішці незнайомої людини чи поетичному рядку. Що допомагає долати кепський настрій?

— Сім'я. Мій чоловік за освітою інженер-механік, але ми споріднені душі, він розуміє та підтримує мене з того часу, як я поїхала на навчання до Харкова. Він перший порадник у всьому. Син

зросте чесною та відповідальною людиною, я впевнена.

— Відпочиваєте також із сім'єю чи любите усамітнитися?

— Звичайно, гуртом і лише активно. Засмагати на морському узбережжі не для нас, ми любимо гори, часто бували раніше в Карпатах. Піші походи, нові та незвідані місцини дають такий заряд енергії! Люблю свій край, де мешкає моя велика родина — Гусятинщину з її мальовничою природою. Насолоджуюся спілкуванням з батьками, які вже похилого віку, але дякую Богу, що живі.

— Окрім сім'ї, є у вашому житті люди, які вас підтримують, яким довіряєте?

— Це друзі. Їх було небагато, але всі щирі, вірні. Коли торік мене поклати на лікарняне ліжко коронавірусна інфекція, то лише тоді дізналася, скільки насправді їх є в мене. А співробітники, профспілковий комітет та адміністрація ТНМУ як за мене вболівали, підтримували! Це допомогло мені швидше одужати.

— Які думки наповнюють вашу душу?

— Віра в нашу перемогу та мрії про прекрасне життя в квітучій Україні.

Лариса ЛУКАЩУК



Ольга ПОЛЯК у родинному колі (2015 р.)

виготовляють ліки. Згодом усі дисципліни будуть до неї «прив'язані». І якщо хтось навіть спробує сказати, навіщо, мовляв, мені та фармацевтична хімія, то нехай потім не нарікає. Це я жартую, звичайно, але майбутній фармацевт чи провізор просто зобов'язаний знати, яка діюча речовина є базовою того чи іншого лікарського засобу, як її отримали, її фізичні, хімічні властивості, методи контролю якості ліків і зміни, що відбуваються з ними під час зберігання, застосування препаратів у медичній практиці, а також їх метаболізм і взаємозв'язок між їх хімічною структурою та дією на організм.

Найважче даються студентам формули, бо це в 90 відсотках складні органічні сполуки, але якщо любиш свій предмет, то знаходиш шляхи, як його доступніше пояснити. Малюючи на

лиш вивчала в університеті, згодилися.

— Аби стати викладачем, вам довелося пройти непростий шлях.

— Звісно. Спочатку, це було у січні 2002 року, вступила до аспірантури Харківського фармацевтичного університету, так волею долі стала першою аспіранткою ТНМУ з фармацевтичної хімії. На той час у мене вже склалися своя сім'я, налагоджений побут, а тут потрібно весь час перебувати в Харкові, мешкати в гуртожитку, працювати над дисертацією. Важкувато було, але я про це жодного разу не пошкодувала. Працювала над дисертацією на кафедрі токсикологічної хімії. Про її колектив не забула й донині, які чудові люди там працювали, як бережно ставилися вони до мене, бо знали: вона ж не вдома. Про якусь кон-

ВІТАЛІЙ ДЯЧУК: «НАВЧАННЯ, ПОДКАСТ, МАЛЮВАННЯ – СПРАВИ, В ЯКІ ЗАРАЗ НАЙБІЛЬШЕ ЗАНУРЮЮСЯ»

Студент четвертого курсу стоматологічного факультету Віталій Дячук у майбутньому бачить себе хірургом-стоматологом. Утім, лише медициною коло його уподобань не обмежується. Віталій творить подкасти на культурну тематику, грає на гітарі, розробляє та виготовляє авторські наліпки, кошти від продажу яких спрямовує на потреби ЗСУ. А ще він із задоволенням допомагає першокурсникам придивитися до університетського життя, активно долучаючись до команди менторів ТНМУ.

– Віталій Дячук – хто він? Як коротко розказали б про себе?

– Що ж, я студент. Навчаюся на 4 курсі стоматологічного факультету ТНМУ. Водночас намагаюся вести кілька власних проєктів. Я доволі творча людина й мені постійно потрібно мати в запасі кілька справ, аби спрямовувати туди енергію. Наразі це передусім мій подкаст «Жанри». В ньому я розбираю цікаві для мене фільми, книги та навколокультурні явища загалом, що резонують з моїм баченням світу та якими мені хочеться ділитися. Крім подкасту, зараз мені подобається займатися виготовленням авторських стікерів, себто наліпок. У мене доволі цікаво побудований сам процес їх створення: як правило, я малюю все від руки, потім оцифрую, розфарбовую і т. д. Заняття довге, монотонне, але добряче заспокоює, що тепер особливо актуально.

– Де ви народилися? Яка подія з вашого дитинства викликає найприємніші емоції?

– Я з Рівного. Просто обожаю своє місто. Хоча й воно порівняно невелике, але постійно розвивається й тут просто неймовірна концентрація творчих людей та можливостей себе реалізувати. Щодо найприємніших емоцій дитинства, то важко виділити щось одне. Я був з тих дітей, що вмюють радіти дрібницям.

– На кого з дорослих у дитинстві ви хотіли бути схожим?

– Звісно ж, я намагався рівнятися на батьків, але в дитинстві на мене дуже вплинула попкультура. Персонажі коміксів, кіно, літератури великою мірою викликали в мене трепет, захоплення й, звичайно ж, ставали своєрідними патернами, з яких я намагався брати для себе те, що мені подобалося, що хотів би

бачити в собі. Наприклад, моїм улюбленим книжковим персонажем був Шерлок Холмс. Мене просто захоплювала його уважність і вміння помічати, здавалося б, незначні деталі. Я намагався це наслідувати, хоча, певна річ, мені не дуже вдавалося та виглядало доволі кумедно. Взагалі, існує теорія, що Конан-Дойл писав Шерлока за образом лікаря. Мені подобається вважати, що це справді так, і саме з цього захоплення походить моє бажання пов'язати життя з медициною.

– Чим захоплювалися у шкільні роки?

– Мені завжди потрібно мати на думці якусь справу. І ця звичка значною мірою походить ще зі школи. Завжди намагався брати участь у різних гуртках і заходах. Спочатку в школі був якийсь комп'ютерний гурток, де ми вчили ази програмування. Згодом я вже більш самостійно вивчав графічний дизайн, малювання, 3D-моделювання.

Потім це була музика. Я самостійно освоїв гітару, яка тепер є моїм вічним супутником в поїздках до Тернополя. Певно, на шкоду всім теперішнім сусідам по гуртожитку (усміхається). Варто також згадати наш локальний рівненський дебатний клуб, до якого мав честь належати певний час. Це дало мені багато досвіду як для публічних виступів, так і спілкування з пацієнтами. Та й, мабуть, подкастинг після цього став логічним продовженням моєї ораторської практики.

Якщо ж мовити винятково про школу, то одним з моїх улюблених предметів була біологія. Вона давалася мені доволі просто, також мені дуже сильно пощастило з викладачами, тож разом усе це посприяло тому, що я обрав професію, пов'язану з медициною.

– Пригадуєте, коли усвідомлено прийняли це рішення?

– Свідомо пов'язати життя з медициною вирішив вже після завершення школи. Я мав кілька варіантів для вступу, але обрав саме наш рівненський медичний на той час ще коледж. Тепер це вже академія. Чотири роки здобував спеціальність «Зубний гігієніст». Потім три роки працював в стоматології й, зрештою, прийшов до того етапу, коли потрібно рухатися вперед. Спостерігаючи за роботою блискучого хірурга Віктора Володимирівича Усова, в якого я тоді частково працював асистентом, остаточно впевнився, що хочу

повноцінно зайнятися медициною.

– Чому обрали медичний виш саме в Тернополі?

– Я вступав за дипломом з коледжу й у мене був вибір між Тернополем та Чернівцями. Тут своє слово передусім мовила логістика. До Чернівців з Рівного добиратися довше. Та й, зрештою, в ТНМУ навчалися кілька моїх колишніх одногрупників з коледжу. Вони надали доволі гарний відгук. Тому зорі, як мовиться, зійшлися.

– Що змінив у вашому звичному житті вступ до ТНМУ?

– Передусім зменшив кількість вільного часу. Медичний університет – це завжди так чи інакше велике навантаження та підго-

проходили за рік програму двох курсів. Спочатку трохи була невпевненість, іноді навіть якась зневіра. Здавалося, що скласти нарешті першу сесію – це щось неймовірне! І що ближче вона наближалася, тим більш пригніченими були наші настрої тоді. Та, зрештою, склали і ту, і наступну, і «Крок».

– Уже обрали свій напрямок? Що вам найбільше подобається в цій справі?

– У нас на кафедрі стоматології це працює дещо інакше, ніж на медичному факультеті. Що б не обрав, якусь, можливо, мінімальну, та все ж дотичність матимеш до всіх спеціалізацій. Мене особисто ще з першого курсу найбільше цікавить саме хірургічна стоматологія. Звісно ж, цьому посприяли кілька років роботи асистентом хірурга.

У цій справі мені найбільше подобаються точність і самовіддача, з якою лікар підходить до справи. Певна річ, це притаманно всій медицині, але саме в хірургіях, які мені зустрічалися, це проявлялося особливо виразно.

– Які риси, на вашу думку, повинен мати справжній лікар?

– З власних спостережень дійшов висновку, що лікар обов'язково має бути передусім відповідальним і терплячим. Має бути також присутнє бажання та готовність постійно вчитися. Це, звичайно, важливо для всіх медичних працівників, але у стоматології, що розвивається семимильними кроками, будь-який досвід і вже набуті знання вмить нівелюються завдяки навіть найдрібнішим відкриттям. Матеріали, інструменти, навіть технологія їх використання, постійно змінюються, тож це постійно треба враховувати. Треба тримати себе в інформаційному тонусі.

– Чи долучаєтесь до наукової та громадської діяльності університету, до волонтерських, культурних проєктів?

– Так, звичайно. На перших курсах це було трохи складно через незвичне ще тоді навантаження. Але після того, як при звичаївся, брав участь у науковому гуртку з хірургічної стоматології, ортопедичної. Крім того, я є учасником програми менторства. Ми допомагаємо першокурсникам швидше та якісніше адаптуватися до навчання, декому до життя в гуртожитку та новому місті. З власного досвіду можу сказати, що така ініціатива є напрочуд корисною, бо коли ти першокурсник і в тебе з'являється безліч питань, часто

банальних – де розміщена та чи інша аудиторія, чи як простіше добратися до котрогось з корпусів, завжди дуже корисно мати на зв'язку когось зі старших курсів, хто тобі допоможе з цим.

Щодо волонтерства, оскільки я, як уже згадавав, займаюся виготовленням стікерів, то з початку війни кошти з їх продажу спрямовував для ЗСУ. Коли колеги зорганізували розпродаж для збору на рації військовим, там також можна було придбати мої стікери.

– Від початку повномасштабного вторгнення більшість з нас постійно перебувають якщо не у стресі, то в безперервній напрузі. Як особисто ви рятуетесь від цього?

– Такі стани, на мою думку, є нормальними для воєнного часу. Хоча, певна річ, жити на адреналіні 24/7 довго не вийде. Нервова система втомлюється й треба шукати якісь шляхи для того, щоб перемикаючи увагу. Вважаю, найкращий варіант зараз – зануритися в роботу, що вам подобається найбільше. В моєму випадку це – навчання, подкаст, малювання. Ти просто робиш свою справу й користь з неї намагаєшся спрямовувати на допомогу власній країні. Ідеальний варіант, як на мене.

– Чи вплинула війна на ваш світогляд?

– Ще на початку повномасштабного вторгнення я почув вислів «Війна нічого не змінює, лише все загострює». І я помічаю, що це справді так. Дорогі для мене речі я почав цінувати ще більше, а те, що мені не подобалося, стало для мене ще більш чужим. Водночас розумію, що така максималізація для когось, можливо, й стала переломним моментом у зміні поглядів. І це теж нормально. Проте в собі нічого кардинально нового не відчуваю.

– Своє майбутнє пов'язуєте з Україною?

– Беззаперечно, так. Тут відбувається надто багато важливих речей, щоб думати про інші країни. Та й, гадаю, після війни роботи всім буде більше, ніж достатньо, особливо медичним працівникам.

– Що порадили б студентам, які молодші за вас?

– Пригадую, коли долучився до програми менторства та отримав свою першу групу, то одразу склав список порад для першокурсників, які використовував у власних настановах. Отож: учіть з усієї сили; готуйтеся завчасно; будьте добрими до колег і не соромтеся обмінюватися з ними інформацією; знаходьте час і сили розважатися. Чого всім щиро й бажаю!

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА



МІФИ ПРО ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ

1-го серпня в Україні та світі стартував Тиждень підтримки грудного вигодовування (ГВ). В публікації в минулому номері «Медичної академії» мені хотілося поставити наголос на важливості ГВ як для малюка, так і для самої жінки. Сьогодні ж хочу розповісти про міфи, пов'язані з ГВ. Деякі твердження так міцно ввійшли в нашу свідомість, здаються такими очевидними, що їх спростування може викликати подив, хоча хтосьна чи зміг би хтось надати наукове підтвердження такої інформації.

Міф 1. «Моя мама не годувала й я «немолочна»

Насправді такий негативний досвід у матері майже завжди пов'язаний з неправильною організацією нею ГВ через певні обставини (насамперед — через ті самі міфи про ГВ, а також через незнання фізіології лактації, неправильні дії при лактостазі, використання сосок, дурника, пляшечки, непотрібне догодування сумішшю, невміння зберегти лактацію при тимчасовій неможливості годувань та ін.) Лише невеликий відсоток жінок з важкою гормональною патологією (синдром Шегрена, синдром Шихана), а також за наявності аплазії чи вираженої гіпоплазії ОБОХ! молочних залоз мають передумови для того, щоб не годувати грудьми.

Міф 2. «Молока недостатньо через невеликий розмір грудей»

Розмір грудей та ємність грудей — різні речі. Адже грудне молоко виробляє залозиста тканина. Молочна залоза, крім залозистої, містить ще жирову та сполучну тканину. Тож при різному розмірі грудей кількість залозистої тканини, яка відповідає за ємність грудей, може бути однаковою, а отже, вироблятиметься однакова кількість молока. Ємність грудей — показник індивідуальний. Цікаво, що швидкість вироблення молока більша у жінок з малою ємністю грудей. Тобто малюк у мамі з меншою ємністю грудей прикладатиметься частіше та вип'є за добу ту саму кількість молока, що й у мамі з більшою ємністю грудей.

Міф 3. «Не зможу годувати грудьми через те, що соски пласкі або втягнуті»

Насправді це не стане перешкодою для ГВ. Адже дитина повинна смоктати не сам сосок, а має присмоктатися до частини ареоли. Тобто сосок при правильному прикладанні мав би бути розміщений глибоко в роту дитини та торкатися піднебіння малюка, щоб додатково стимулювати смоктальний рефлекс. Тут надзвичайно важливо з першого разу вчитися правильному прикладанню (асиметричному, з розігнутою голівкою

малюка). Добре робити це до приходу молока, коли ареола м'яка й не набрякла. Можна використовувати методики формування соска та вигладжування язичка малюка безпосередньо перед прикладанням. Потрібно використати всі прийоми, щоб уникнути використання накладок на соски. В крайньому випадку можна використати й їх.

Міф 4. «Накладки на соски розв'яжуть усі проблеми, якщо соски пласкі або втягнуті чи якщо прикладання болоче»

Накладка не дає можливість малюку залучити ті м'язи щелепи, якими він смокче груди. Тому з накладкою неможливо досягти правильного прикладання (глибокого, асиметричного, з широко відкритим ротиком), а отже, дитина може висмоктувати не все молоко (збільшується ризик лактостазу). Дитинку буде дуже важко перевчити, якщо метод спорожнення грудей з накладкою виявиться недостатньо ефективним саме для вас. Навчання правильному прикладанню значно ефективніше позбавить жінку від травматизації соска, ніж силіконові накладки. Мені часто доводиться спостерігати, як жінки з тріщиною соска ледь не плачуть з радощів, що прикладання, яке щойно завдавало неймовірного болю навіть з накладкою, стає комфортним, щойно ми разом гарно та правильно приклали малюка, врахувавши всі необхідні моменти.

Міф 5. «Соски болять від того, що малюк довго смокче груди»

При правильному прикладанні в мамі-годувальниці не повинно виникати больових відчуттів, навіть якщо смоктання тривале. Якщо ж вони виникають, то це сигнал до того, що необхідно відкоректувати прикладання, обстежити вуздечку язика дитини. Креми та мазі допоможуть мало, доки прикладання не стане комфортним як для матері, так і для малюка. Можуть також бути больові відчуття в грудях при молочниці сосків та проток, при вазоспазмі, при лактостазі. Якщо корекція прикладання не допомагає, то необхідна консультація лікаря.

Міф 6. «Під час вагітності соски необхідно готувати до лактації»

Не потрібно під час вагітності відтягувати та розтирати шорсткими тканинами соски, «готуючи» їх таким чином до майбутньої лактації. Крім того, що такі маніпуляції є для багатьох жінок неприємними, вони цілком не доцільні. Адже при правильному прикладанні сосок опиняється глибоко в роту малюка й ніяким чином не травмується навіть при тривалому смоктанні.

Міф 7. «Після народження

дитини потрібно якомога швидше почати зідждуватися»

Лише в тих випадках, коли через стан здоров'я дитина не може смоктати. Якщо дитина може смоктати, то варто якнайчастіше прикладати її до обох грудей, навіть якщо молозива є лише краплини. До приходу молока це потрібно робити щопівтори години або частіше, якщо дитина просить, — і щотри години вночі. До того ж доки груди м'які, а молоко ще не прийшло, це чудовий час навчатися правильному прикладанню разом з малюком.

Міф 8. «Доки молока немає, малюк голодний і треба його догодувати та допоювати»

Дитині цілком вистачить молозива в перші дні життя, адже нирки малюка мають поступово звикати до більшого об'єму рідини, молозиво дуже поживне, а об'єм шлунка новонародженої дитини можна порівняти

з залози, стане такою, яка необхідна малюку, завдяки чинникам, що інгібують синтез молока. Якщо зідждуватися занадто часто, виникає гіперлактация з наступними лактостазами, адже молочні залози працюють у відповідь на попит. Наукові дослідження вказують на те, що обмеження рідини посилює нагрудання молочних залоз після пологів через порушення водно-сольового обміну в умовах спраги. Водночас нагрудання посилюється у жінок з внутрішньовенними вливаннями різних розчинів під час пологів, тому зважувати їх доцільність. Вживання рідини повинно бути звичайним, орієнтуючись на спрагу та на потребу організму в рідині, залежно від маси тіла жінки, від супутньої патології в неї. Можна використовувати холод після підціджування.

Міф 10. «Допустимо використовувати дурник та году-



вати грудьми. Так робила моя подруга чи мама»

Якщо в них ГВ склалося, то це радше виняток. Чи може, після трьох місяців молока стало мало й ГВ все ж не склалося? Якщо дитина смокче дурник, вона рідше прикладається до грудей, отже, рідше їх стимулює, адже смоктальний рефлекс задовольняє за допомогою дурника. Наслідком може стати недостатня кількість молока, дитина не добирає у вазі. До того ж смоктання дурника заважає малюку правильно захоплювати груди, адже дитина мусить залучити інші м'язи, тому смоктання може бути неефективним та стати причиною лактостазу.

Міф 9. «Якщо прийшло молоко й груди налилися, потрібно якомога частіше цідитися та обмежити вживання рідини»

Якщо ви часто (щопівтори-дві години) й правильно прикладали малюка до обох грудей у молозивний період, тобто він ефективно висмоктував з проток молочних залоз молозиво, то прихід молока буде м'яким.

Для полегшення свого стану після приходу молока можна прикладати дитину частіше, рідше чергувати груди, підцідзуватися й не більше, ніж двічі на добу — до кінця. Цей період треба пережити, допомагаючи собі нетравматичним підціджуванням, техніками пом'якшення ареоли, лімфодренажним масажем.

НЕДОПУСТИМЕ! Травматичне болісне зідждування, що лише посилить набряк тканин; використання компресів спиртових, з камфорою, магнезією, зігрівальних. За кілька днів кількість молока, яку виробляють молочні

вування, виправляємо прикладання).

Міф 12. «Молоко зникає від стресу»

Молоко не зникає від стресу, а може перестати виділятися з грудей. Адже за виділення молока з грудей відповідає гормон окситоцин — гормон любові, який забезпечує тісний емоційний зв'язок мами та її малюка. Гормони стресу можуть стати на заваді.

Що сприяє виробленню окситоцину? Приємні емоції та приємні відчуття (контакт «шкіра-до шкіри» з дитинкою, теплий напій, теплий душ, спільний сон з малюком, смачна їжа, масаж). Іноді варто подумати, чи так уже важливо зараз доводити комусь щось, якщо це спровокує негативні емоції. Не потрібно бігти до крамниці по суміш. Малюк зависатиме на грудях 1-2 дні, дайте йому таку можливість, застосуєте вище зазначені поради. Основне, розуміти, що ситуація є тимчасовою й її можна виправити.

Міф 13. «Годувати дитину треба щотригодини, щоб дитина звикала до режиму, так усім легше»

На такий графік дітки можуть виходити самі, але лише після трьох місяців. Дитину потрібно прикладати до грудей на її вимогу, хоч би це було й через 15 хвилин після останнього прикладання. Адже ніколи не можна знати напевно, скільки дитина висмоктала молока минулого разу, та й прикластися маля може захотіти не тому, що голодне, а тому, що прокинулося, злякалося, бажає смоктати та ін. Кількість рецепторів до пролактину в молочних залозах закладається саме в перші три місяці лактації та залежить від частоти прикладань до грудей. Після трьох місяців рівень пролактину в жінки, яка годує, знижується й кількість рецепторів до пролактину буде мати значення. Іноді проблеми з недостатнім виробленням молока після трьох місяців лактації можуть мати навіть ті мамі, в яких до цього була гіперлактация, якщо прикладання були нечастими.

Тому дитину до трьох місяців для успішного становлення лактації необхідно прикладати не рідше як раз на дві години вдень і раз на три години — вночі. Якщо додати ще правильне прикладання, то при забезпеченні таких умов вашої успішній лактації вже ніщо не завадить.

Існує не менша кількість міфів щодо ГВ, яких я ще не торкнулася та які, безумовно, стоять на заваді успішному ГВ. А воно є таким бажаним для багатьох жінок, але може стати ще й таким приємним, комфортним природним досвідом взаємин зі своїм дитям. Тому — далі буде...

Лариса НІТЕФОР,
асистентка кафедри онкології, променевої діагностики і терапії та радіаційної медицини, кандидатка медичних наук, лікарка-маммологиня, консультантка з питань ГВ

«ЩАСЛИВЕ ДИТИНСТВО» СВІТЛАНИ ГОЛЕМБОВСЬКОЇ

Українська порцеляна... Хтось сумовито посміхнеться, а хтось, можливо, навіть обуриться: такий час, а вони знову про своє. Так, знову. Але це не просто «своє» (чи «моє-твоє»), а зроду-віку питомо наше – українське, породжене загальнонаціональною не-вгасимою потребою прикрашати світ, в якому живемо, кольорами-барвами, малюнками-візерунками, словами-піснями...

Нині цей світ намагаються знищити фізично й морально, запечерюючи тим самим наше право не лише творити, але й жити. У кривавому двобої зійшлися не просто дві армії, а два світи, дві системи цінностей, одна з яких вражає своєю людиноненавистницькою суттю, що отруює, здається, навіть саме повітря.

Тому невелика серія статуеток під назвою «Щасливе дитинство» Світлани Голембовської (Болзан) нині сприймається не лише як значущий факт вітчизняного порцелянового мистецтва, але й як знак протесту проти несправедливості та жорстокості, як символ віри в нашу перемогу, в утвердження правди й добра на зболеній українській землі.

Біографія скульпторки, не багата на зовнішні події, є типовою для тих часів: народилася, вчилася, працювала, вийшла на



Статуетка «Звіздар» з колекції Одеського історико-краєзнавчого музею. Фото з Інтернету

пенсію... А за цією скупкою інформацією – понад 50 років напруженої, самовідданої праці в царині порцеляни та гутного скла, невтомні пошуки, експерименти, здобутки, успіхи, участь у багатьох вітчизняних (чотири з яких персональні – 1989, 1996, 1998, 2007 рр.) і зарубіжних (Австрія, Бірма, Болгарія, Франція, Португалія, Індонезія, Ірак, Польща, Китай, Канада, Японія) виставках. Всенародна любов (чи не в кожній оселі тоді можна було побачити її роботи – невеличкі порцелянові статуетки, скляні

набори) й офіційне визнання – присвоєння звання заслуженого художника України (1983 р.) визначили її особисті та мистецькі орієнтири. «Моє творче та життєве кредо – бути потрібною людям. Тому впродовж десятиліть працювала на «два фронти», тобто створювала зразки для



Світлана ГОЛЕМБОВСЬКА (Болзан). Фото з Інтернету

серійного виробництва як художник заводу й водночас – виставковий та подарунковий твори – як індивідуальний майстер», – зазначала мисткиня, чия невтомна та самовіддана праця була гідно поцінована Найвищим Судею. Світлана Голембовська прожила 90 років і відійшла у засвіти 18 листопада 2016 року. Осінь однієї з патріархальних вітчизняних порцелянових мистецтв співпала з її правдивим «ренесансом». Нині на тлі зростання фахового й аматорського інтересу до історії українського декоративного мистецтва з великою приємністю констатуємо появу низки вагомих і цікавих досліджень не лише широкого плану, а конкретних, персональних, серед яких дуже цікавим і багатим на фактичний матеріал є есей Л. Карпінської-Романюк «С. Болзан-Голембовська – краща вихованка одного із засновників Академії мистецтв Михайла Жука». Авторка використала унікальні архівні документи, рідкісні світлини, що розкривають маловідомі сторінки особистої та творчої біографії мисткині.

Світлана Владиславівна Болзан народилася 28 червня 1927 р. в Одесі. Любов до мистецтва, якому присвятила все своє життя, успадкувала від батька-живописця та діда Георгія Широкова, власника ткацько-прядильної мануфактури, який був автором візерунків для власної продукції, а після жовтневого перевороту та громадянської війни працював на килимовій фабриці. Батько після розлучення донькою цікавився мало, тому вихованням Світлани займалися мамині бра-

ти – художники-професіонали Георгій та Анатолій Широкови.

Вплив сімейного мистецького середовища виявився таким потужним, що після закінчення школи 1945 р. Світлана вступила до Київського училища прикладного мистецтва. Складні матеріально-побутові реалії повсякденного часу змусили її 1947 р. повернутися в рідну Одесу, де вона продовжила навчання в Одеському художньому училищі. Студентами-другокурсниками керамічного відділення в ті часи опікувався Михайло Жук, у минулому – знаний митець-авангардист, а тоді поважний професор, який навчав талановиту молодь кераміці, графіці та малюнку. Він та його асистентка Сузанна Сарапова остаточно сформували мистецькі уподобання Світлани, визначивши напрямки її творчих пошуків. Як зазначила Л. Карпінська-Романюк, Михайло Жук часто організовував виставки

робіт своїх студентів, особисто розробляв і затверджував дипломні проекти, які склалися з двох частин: посудні форми та скульптурна робота (статуетка).

Дипломну роботу – порцелянову статуетку «Звіздар» («Зіркогляд») – Світлана Болзан виконала на Коростенському фарфоровому заводі й захистила з оцінкою «відмінно». Члені екзаменаційної комісії були в захопленні від задуму, його пластичної реалізації та оригінального розпису, тому авторка отримала скерування на Київський експериментальний кераміко-художній завод (КекХЗ).



Статуетка «Дівчинка з собачкою» (1952). Фото з Інтернету

Прийнята до штату на початку травня 1951 р., вона за кілька років здобула визнання як цікава та оригінальна авторка малої порцелянкової пластики: у першій половині 1950-х років саме її роботи були чи не єдиними, що затверджувалися для тиражування.

Мистецький доробок Світлани Болзан (від 1952 р. – Голембовської) в царині фарфористики, зокрема малої пластики, – невеликий: лише майже два десятки скульптурних робіт. Але всі вони увійшли до золотого скарбниці української порцеляни, здобули всенародне визнання й забезпечили славу авторитетної майстрині.

У чому таємниця популярності Світлани Голембовської? Вважаємо, що не лише у високому ес-



Статуетка «Маленька мама»/«У ведмедика болять зубки» (1951). Фото з Інтернету

тетичному рівні її робіт, а насамперед – в яскраво вираженому гуманістично-оптимістичному спрямуванні її творчості, яка, розвиваючись в руслі традицій епохи, ці традиції й руйнувала. Ні, вона не була дисиденткою. Створивши «ідеологічно правильний» диптих «Перша літера» (хлопчик і дівчинка викладають з кубиків імена вождів держави) і, таким чином, засвідчивши свою політичну благонадійність, Світлана Голембовська активно працювала, сповнюючи новим змістом тему «щасливого дитинства». В часи культу численних «піонерів-героїв» майстриня пропагувала цілком іншу систему цінностей – добра, творчості, працьовитості, світлої радості. Персонажі її робіт – звичайнісінькі дітлахи, які не замислюються над світовими проблемами, а живуть у своєму простому, звичному та зрозумілому світі, насолоджуються найбуденнішими речами й отримують від цього неабияке задоволення.

Першою статуеткою, яку почали тиражувати, була «Снігова баба»/«Сніговик» (1951). Вона є своєрідним ключиком до розуміння творчої лабораторії Світлани Голембовської. Усміхена рожевошока дівчинка маленькою лопаткою підправляє сніговичку боки, отримуючи неабияку втіху від самого процесу. Тільки сніговичок якийсь кривобокий та доволі незграбний. Що це? Авторська невикінченість чи заводський гандж? Мирна зима 2021 року дала відповідь на це запитання. Одного ранку ми відчинили двері під'їзду – і замерли від подиву. Блимаючи

чорними очками-гудзиками, нам посміхався сніговичок – маленький та кривобокий! І лише тоді ми зрозуміли всю глибину творчого задуму авторки: зовсім неідеальну форму створили маленькі дитячі долоньки.

Глибоке розуміння дитячої психології та індивідуальна спостережливість люблячої жінки-матері (прообразами багатьох персонажів були рідні доньки скульпторки) зумовили цілісне розкриття ідейного задуму, який не завжди приймався офіційними колами. Так, скульпторка розповідала про одне засідання художньої ради, на яке вона подала роботу «Вершник» (1951). Хтось з чиновників звернув увагу, що хлопчик, який осідлав іграшкового коника, був босим! Авторку змусили «взути» дитя, бо угледіли в цьому справжню крамолу: натяк на фінансові проблеми його батьків – радянських трудівників. Проте інші моделі мисткині затверджували без суттєвих зауважень і тиражували не лише на КекХЗ, Баранівському й Полонському заводах, але й на Ризькому фарфоро-фаянсовому заводі, продукція якого вирізнялася особливою вишуканістю та аристократичністю.

Статуетка «Дівчинка із собачкою» (1952) була однією з тих, що привернули увагу латвійських майстрів. Маленька круглолида веселою красуня навчає свого чотирилапого друга виконувати команди, але не дражниться, а тримає в лівій руці за спиною винагороду. Така собі простенька сюжетна замальовка, яка сповнена тихої радості й світлої ностальгії за дитинством. Закцентувавши увагу на динаміці фігур, авторка забезпечила подальше розгортання мистецького сюжету в часовому та тематичному аспектах, індивідуальне прочитання й трактування кумедної ситуації.

Переосмислюючи біографічні факти в мистецькому плані, скульпторка подає їх як загальнолюдські, що надає роботам особливого трепетного звучання. Так, статуетка «Маленька мама»/«У ведмедика болять зубки» (1957 р.) є мистецькою проєкцією цілком конкретної події. Владислав Щербина та Оксана Жникруп подарували Ліді Голембовській, доньці скульпторки, ведмедика, який став однією з її найулюбленіших іграшок. Сама ж художньо переосмислена ситуація згодом пластично зреалізувалася в одній з найбільш відомих статуеток.

Не менш відомі й популярні роботи мисткині – «Дівчинка з м'ячем»/«Новий м'яч» (1952), «Школярка» (1953), «Діти з голубами» (1956), «Лижник» (1952), «Маленька господиня» (1957), «Нове платтячко» (1957) та інші – сюжетно доповнили й розширили тематичний цикл «Щасливе дитинство», забезпечивши Світлані Голембовській гідне місце в історії української порцеляни ХХ століття.

Олена ПРОЦІВ,
директорка бібліотеки ТНМУ,
Ігор ГАВРИЩАК,
доцент кафедри української мови

ЮВІЛЕЙ

4 серпня відзначила ювілейний день народження доцентка кафедри пропедевтики внутрішньої медицини та фтизіатрії ТНМУ Тетяна Юрїївна ЧЕРНЕЦЬ

Вельмишановна Тетяно Юрїївно!
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як відому науковицю, висококваліфіковану клініцистку-терапевтку, досвідчену педагогиню й виховательку студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Активною є Ваша громадська діяльність, зокрема як кураторки терапевтичного та ревмо-кардіологічного відділень Тернопільської комунальної міської лікарні №2.

Ваші порядність, інтелігентність, жіночність, працелюбність, чуйність, 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 Юрїївно, 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 сміється доля, мов калина в лузі,
У родиннім колі, серед вірних друзів.
Хай крокують поруч вірність і кохання,
Хай здійсняться мрії і усі бажання!
Ректорат і профком ТНМУ імені І.Я. Горбачевського

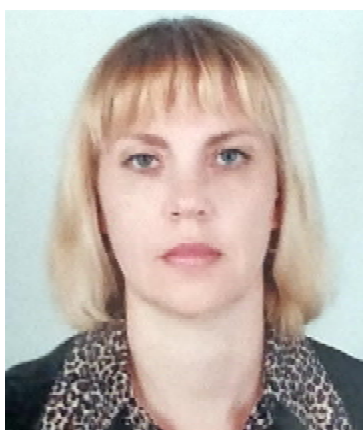
19 серпня відзначатиме ювілейний день народження старша лаборантка кафедри внутрішньої медицини № 3 ТНМУ Олена Богданівна БОНДАРУК

Вельмишановна Олено Богданівно!
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

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

Ваша порядність, працелюбність, жіночність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки та є прикладом для наслідування молодими працівниками.

Бажаємо Вам, вельмишановна Олено Богданівно, міцного здоров'я, оптимізму, доброти, людського тепла, душевного спокою, благополуччя й затишку,



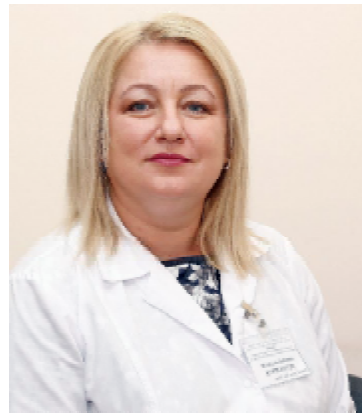
любіві, щастя, мирного неба, несподіваних приємних зустрічей!
У цей святковий світлий день,
Коли настав Ваш ювілей,
Ми щиро Вас вітаємо,
Добра і щастя Вам бажаємо.

Хай оминають Вас тривоги,
Хай Бог дасть щастя на путі,
Хай світла й радісна дорога
Щасливо стелиться в житті!
Ректорат і профком ТНМУ імені І.Я. Горбачевського

7 серпня відзначає ювілейний день народження доцентка кафедри первинної медико-санітарної допомоги та загальної практики-сімейної медицини ТНМУ Неоніла Іванівна КОРИЛЬЧУК

Вельмишановна Неоніло Іванівно!
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як відому науковицю, висококваліфіковану лікарку-ендокринологиню, клініцистку-терапевтиню, досвідчену педагогиню та виховательку студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлін-



не виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Ваші порядність, працелюбність, чуйність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найви-

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

Бажаємо Вам, вельмишановна Неоніло Іванівно, міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення, продуктивної та успішної роботи над докторською дисертацією, любові, злагоди, доброти, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя та мирного неба.

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 І.Я. Горбачевського

22 серпня виповниться 50 років асистентові кафедри анатомії людини ТНМУ Анатолію Тарасовичу ТЕЛЕВ'ЯКУ

Вельмишановний Анатолію Тарасовичу!
Сердечно вітаємо Вас з 50-літтям!

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

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



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

Бажаємо Вам, вельмишановний Анатолію Тарасовичу, 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.

Бажаєм успіхів великих у роботі
Й побільше творчих Вам натхнень.
Нехай минають завжди всі турботи
І хай приносить радість кожен день.

Ректорат і профком ТНМУ імені І.Я. Горбачевського

31 серпня виповниться 60 років головному енергетику ТНМУ Володимирові Васильовичу КОСТУРУ

Вельмишановний Володимире Васильовичу!
Сердечно вітаємо Вас з 60-літтям!

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.

Особливо цінуємо Ваш досвід, професіоналізм, організаторський талант, вміння працювати з людьми, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.



Ваші порядність, працелюбність, прагнення робити добро заслуговують найвищої оці-

нки та є прикладом для наслідування.

Бажаємо Вам, вельмишановний Володимире Васильовичу, міцного здоров'я, невичерпної енергії, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, доброти, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

Ще зичимо миру, добра, довголіття,
Хай вистачить щастя на ціле століття,
Хай скрізь буде лад: на роботі, в сім'ї

І спокій на серці, і хліб на столі.
Ректорат і профком ТНМУ імені І.Я. Горбачевського

ДОБРЕ СЕРЦЕ

ГУМАНІТАРНА ДОПОМОГА ВІД ПЕРЕСЕЛЕНКИ

Ольга Тедєєва переїхала до Тернополя з Энергодара в перші дні початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну. Днями вона передала лікарські засоби (нестероїдні протизапальні, антисептичні засоби) та вироби медичного призначення до волонтерського центру ТНМУ. Пані Ольга отримала їх від своєї подруги з-за кордону та вирішила віддати тим, хто потребуватиме цих ліків наперед. Вона принесла й енергетичні батончики для наших захисників.



Ольга Тедєєва — одна з тих, кому вдалося виїхати з Энергодара Запорізької області в перші дні окупації. У нашому місті вона перебуває кілька місяців поспіль з двома доньками Мартою й Веронією та матір'ю Анною.

«Коли я приїхала в Тернопільську об-

ласть, моральний стан був жахливим. Тиждень окупації зламав мене. Здавалося, що я потрапила в паралельну реальність — у Тернополі спокійно, в крамницях все є, люди живуть, працюють. Тим часом в Энергодарі рашисти вбивають українців, залякують, насаджують «руській мір». Я пробула в окупації тиждень, але здавалося, що вже ніколи не повернуся до того психологічного стану, який був до війни. Нещодавно моїй порузі вдалося виїхати з Энергодара. Вона пробула в окупації понад 100 днів. У Тернополі я приводила її до тям», — розповіла пані Ольга.

В Энергодарі Ольга Тедєєва мала приватний дитячий садок. З переїздом до Тернополя відразу почала шукати роботу в цій царині. «Якось зайшла в дитячу кімнату на масиві «Сонячний». Там святкували дитячі дні народження. Я запропонувала зорганізувати літній табір. Ми з власниками поспілкувалися й дійшли згоди. Тепер у цьому мікрорайоні є дитячий табір», — дала пані Ольга.

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА
Світлину надала
Ольга ТЕДЕЄВА**

Медичні новини зі світу

ЯК ДОВГО COVID-19 ЗАРАЗНИЙ?

З'являється дедалі більше доказів того, що деякі люди можуть продовжувати передавати SARS-CoV-2 набагато довше, ніж кілька днів, які часто рекомендують органи охорони здоров'я. Серія досліджень засвідчує, що багато людей з COVID-19 залишаються заразними протягом другого тижня після того, як у них з'явилися перші симптоми. «Факти про те, як довго люди залишаються заразними, насправді не змінилися», — каже фахівець з інфекційних захворювань Емі Барчак, дослідження якої показують, що одна чверть людей, які підхопили варіант Omicron SARS-CoV-2, все ще можуть бути заразними після цього вісім днів. «Немає даних, які б підтверджували п'ять днів або щось коротше, ніж десять днів».

У КИТАЇ СХВАЛЕНО ВЛАСНИЙ ПРОТИВІРУСНИЙ ПРЕПАРАТ ПРОТИ COVID-19

Регуляторний орган Китаю надав умовний дозвіл на використання препарату проти ВІЛ для лікування COVID-19. Препарат азвудин, який розробив китайський виробник ліків Genuine Biotech, є першим пероральним противірусним засобом від захворювання, виготовленим у Китаї. У повідомленні компанія заявила, що в 40% людей з COVID-19, які приймали азвудин протягом тижня в клінічних дослідженнях III фази, показали «покращення клінічних симптомів» порівняно з 11% тих, хто отримував плацебо. Детальні дані випробування, як і те, чи зменшило лікування ризик шпиталізації або смерті, не оприлюднені. Ще один пероральний противірусний препарат китайського виробництва VV116 знаходиться на завершальній стадії розробки, а ще чимало — на різних стадіях розробки.

«ЧЕРВОНІ ПРАПОРЦІ» В КЛЮЧОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ ХВОРОБИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Нейробиологи збентежені заявами про те, що зображення мають ознаки фальсифікації в десятках впливових дослідницьких роботах про хворобу Альцгеймера. Лікар-науковець Мет'ю Шрег каже, що в дослідженнях, які провів нейробиолог Сільвен Лесне, є «червоні прапорці», які підтверджують домінуючу теорію про те, що бета-амілоїдні бляшки є основною причиною хвороби Альцгеймера. Science повідомляє, що Лесне не відповів на запити про коментарі. «Безпосередній, очевидний збиток полягає у витраченому фінансуванні NIH і марному мисленню в цій галузі, тому що люди використовують ці результати як відправну точку для власних експериментів», — каже дослідник хвороби Альцгеймера, лауреат Нобелівської премії Томас Зюдхоф.

—Добірку підготовлено за матеріалами Nature Briefing—

Фармацевтичний дослідник Дерек Лоу, який скептично ставиться до амілоїдної гіпотези, стверджує, що реальність ще гірша. «Я помітив багато висловлювань на кшталт «Боже мій! Через це шахрайство ми витрачаємо час на дослідження хвороби Альцгеймера з 2006 року», — пише він. — Насправді ми витрачаємо час на дослідження хвороби Альцгеймера навіть довше».

МАВПЯЧУ ВІСПУ ОГЛОСИЛИ ГЛОБАЛЬНОЮ НАДЗВИЧАЙНОЮ СИТУАЦІЄЮ

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) оголосила, що спалахи мавпячої віспи, які поширюються у всьому світу, є надзвичайною ситуацією у сфері охорони здоров'я та викликає міжнародне занепокоєння. Це лише сьома надзвичайна ситуація з часу введення системи оповіщення 2005 року. До неї приєдналися такі спалахи, як H1N1 (свинячий грип) 2009 року та COVID-19 2020 року. Перші випадки мавпячої віспи за межами Африки були виявлені в травні, і з того часу підтверджені інфікованими понад 16 500 осіб з майже 80 країн. Дослідники застерігають, що вікно можливостей для стримування глобальних спалахів зачиняється. Вони сподіваються, що PHEIC, найвищий сигнал тривоги ВООЗ, надішле повідомлення країнам, що їхня участь у глобальних відповідних заходах необхідна для стримування.

ДІТИ, ЯКІ НЕ ОТРИМАЛИ ЖИТТЕВО ВАЖЛИВИХ ЩЕПЛЕНЬ

Пандемія COVID-19 викликала найбільше за останні 30 років падіння дитячих щеплень. Лише торік 25 мільйонів дітей пропустили щеплення проти таких інфекцій, як кір і поліомієліт, що призвело до спалахів захворювань, яких можна було уникнути. У країнах з вищим рівнем доходу охоплення вакцинацією знизилася не дуже суттєво — з 95% 2019 року до 94% 2021 року. Але «навіть невелике зниження рівня охоплення вакцинацією може відчинити двері для виникнення спалахів у будь-якому місці», — каже речник ВООЗ. Надія є: багато країн проводять кампанії імунізації.

ІНФЕКЦІЯ ОМІКРОН ЗАХИЩАЄ ВІД ПІДШТАМІВ

Підштами SARS-CoV-2 Omicron BA.4 і BA.5 виявилися кращими в ухиленні від імунного захисту людей, ніж усі їхні попередники. Але дані з Катару свідчать про те, що попереднє зараження старішим штамом (таким, як Альфа, Бета або Дельта) забезпечує певний захист від повторного зараження BA.4 або BA.5. А попереднє зараження Омикроном ще ефективніше. Критики застерігають, що інфікування людей Омикроном могло бути більш пізнім, ніж зараження старими штамми, тому було б несправедливо порівнювати захист, який вони пропонують.

Відповіді у наступному числі газети

СКАНВОРД

1. Ко-зацьке військо	2.	3. Відзнака гетьмана	4. Частина світового океану	5. Козак-милочев	6. Планета	7. Видатний лікар Київ. Русі	8. Кровоносна судина																							
9. Ко-зацький загін	10. Пласт одної речовини	11. Цириця	12. Автоматичний пристрій	13. Бойовий клич	14. Знак Зодіаку	15. Роговець	16. Борець, силач	17. Нова економ. політика	18. 1000 куб. см.																					
19. Сотка	20. Роман Олеса Гончара	21. Порида, колегіальний орган	22. Брат Кия	23. Давньогрецький драматург	24. Овочева рослина	25. Столиця Південної Кореї	26. Перший льотчик	27. Одиниця яскравості	28. Асоціація об'єднання	29. Щастя футболіста	30. Китайська міра довжини	31.	32. Ярмо	33. В'язень замку ...	34. Частина України	35.	36. Вісник Бога	37. Атмосферне явище	38. Хімічне речовина											
39. Протяжне ревіння тварин	40. Французька співачка	41. Барва	42. Японська гра	43. Птах, що воскресав з попелу	44. Група з атомів вуглецю і водню	45. Актор	46. Хімічний елемент	47. Японський одяг	48. Нога	49. Притока Дунаю	50. Гейзер	51. Голова міста	52. Кудлай	53. Широка популярність	54. Сланка спорова рослина	55. Запас на чорний день	56. Професіонал	57. В'єтнамська копійка	58. Дерево	59. Музичний напрям	60. Головна артерія	61.								
62. Пристрій для ловіння звірів	63. Головна артерія	64. Прозора запона	65. Кондитерський виріб	66. Роман Г.Тютюнника	67. Вимірює глибину моря	68. Уроцистий обід	69. Фон	70. Хуртовий звір	71.	72. Фейхоа	73. Американське агентство	74. Французьке авто	75. Заняття в школі	76. Електрична риба	77. Хвороба	78. Мінеральна муз. одяг	79. Документ	80. Частина вибою	81. Інертний газ	82. Грунт, що покриває поверхню під водою	83. Гральна карта	84. Рос. художник	85. Бик	86. Стіжок із снопів	87. Рана	88. Німецький фізик	89. Танцювальний крок	90. У поляків — Іван	91. Не проти	92.

МУДРОСЛІВ'Я

Іржа залізо їсть, а людину — хвороба.
Хвороба нікого не красить.
Хвора людина сама себе не любить.
Хворому і мед гіркий.

Хто хвороб у собі шукає, той завжди їх повно має.
Запущену хворобу важко лікувати.
Хвороба здибає легко, а важко її позбутися.

Добрий лікар має орлине око, левине серце й жіночу руку.
Здоров'я більше варте, як багатство.
Найбільше щастя в житті — здоров'я.