

# МЕДИЧНА КАДЕМІЯ

№ 22 (567)  
ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ  
29 листопада 2022 року



НА ЛІНІЙ ВОГНЮ

СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

## АСПІРАНТ ТНМУ СЛУЖИТЬ ВІЙСЬКОВИМ МЕДИКОМ У ЗСУ

*Олексій Процайло, аспірант ТНМУ заочної форми навчання, наприкінці червня був мобілізований як військовий медик до лав Збройних сил України. На початку липня він почав виконувати свої обов'язки безпосередньо на фронті. Олексій Михайлович є військовим медиком з евакуації. Його батько Михайло Процайло обіймає посаду доцента кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією в нашому університеті. В Олексія захист кандидатської дисертації був запланований на грудень 2022 року, але війна внесла в ці плани корективи.*

«На свілинах, які я надіслав, є найперша партія окопних свічок від нашого університету. Скажу, що це дуже потрібна річ на фронті. Стараємося завжди давати зворотний зв'язок волонтерам, щоб знали, що вдосконалили у виготовленні свічок. Я зробив запит на 300 штук – і вже отримав. Майже все роздав військовим, залишилося лише кілька штук, але й їх невдовзі використають наші захисники. Висловлюю подяку всім, хто робить окопні свічки, а також деканові медичного факультету Петрові Лихацькому, який відправив їх до нас», – розповідає Олексій Процайло.

Олексій Михайлович спеціально відвідує вояків на нульовому рубежі, щоб розуміти та бачити, що там відбувається. На передовій обов'язково знає нашивку з лікарською символікою, адже по медиках ворог стріляє прицільно. Це стратегія деморалізації війська – вбити командира чи військового лікаря.

«Батальйон складається винятково з представників Тернополя та нашої області. Наш ротний Тарас тримає порядок і береже особовий склад. Родом він з Овруча. Тарас є справжнім лідером, усе тримається на повазі до нього та один до одного, будь-які питання вирішуються спокійно, відповідно хлопці дотримуються дисципліни дуже чітко. Скажу, що всюди відіграє велику роль людський чинник. Тутешні мешканці тут майже всі виїхали. Одна бабуся 70-

багато хлопців приходили до нас підзарядити телефони, зайти в Інтернет. Ворог побачив, що є люди, час від часу приїжджають машини. Рашисти подумали, що це важливий пункт і обстріляли. Вони потрапили в покрівлю хати, заряд здетонував – і нема ні хати, ні бабусі, на превеликий жаль», – продовжує Олексій Процайло.

Пан Олексій також зазначає, що спокійно сприйняв мобілізацію й очікував,



Військовий медик Олексій ПРОЦАЙЛО

років потім повернулася та потрапила під обстріл, була важкопоранена, на жаль, її не вдалося врятувати. Сама родом з Івано-Франківщини, виїхала в травні, а потім у серпні чомусь вирішила повернутися та загинула. Ми також тоді дивом вціліли. Це трапилося тоді, коли

коли його покличуть для виконання обов'язків. Командування вирішило, що він буде ефективнішим у центрі евакуації та сортування поранених. Олексій Процайло також навчає військових надавати медичну допомогу.

(Продовження на стор. 2)



Олександр МЕХЕДОК – студент четвертого курсу медичного факультету.

Стор. 5

У НОМЕРІ

Стор. 4

### ЧИ ВРЯТУЮТЬ ПРЕПАРАТИ ЙОДУ ЗА РАДІАЦІЇ?

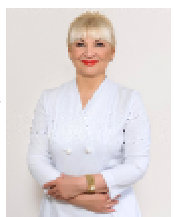
Це питання нині цікавить багатьох українців. Від початку повномасштабного вторгнення рашистів в Україну в повітрі висить загроза ядерної катастрофи. Доцентка кафедри невідкладної медичної допомоги ТНМУ Лариса Мартинюк розповіла кому та за яких обставин потрібна йодопрофілактика в разі ядерної атаки, аварії на АЕС. Йтиметься про гостру профілактику за радіаційного опромінення радіоактивним йодом (I-131).



Стор. 6-7

### ПРОФЕСОРКА СВІТЛАНА ГАЛНИКІНА: «ВІРА У СЕБЕ – ЦЕ ТЕ, ЩО ЗАВЖДИ ДОПОМАГАЛО МЕНІ ДОЛАТИ ТРУДНОЦІ, ЙТИ ДО МЕТИ»

Позитивна, усміхнена та завжди привітна. Оптимістка по житті та генераторка цікавих ідей. Улюблениця студентства та лагідна любляча мама. Це все про успішну жінку, професорку курсу дерматовенерології ТНМУ ім. Івана Горбачевського, членкиню Американської академії дерматології Світлану Галникіну.



НА ЛІНІЇ ВОГНЮ

## АСПІРАНТ ТНМУ СЛУЖИТЬ ВІЙСЬКОВИМ МЕДИКОМ У ЗСУ

(Завершення. Поч. на стор. 1)

«Бійці домедичну допомогу надають самі собі або побратимам безпосередньо на позиціях. Обслуговую свою роту, а за потреби — також інші військові підрозділи. Населений пункт, де розміщена наша станція допомоги, знаходиться дуже близько до лінії фронту. Займаюся евакуацією поранених і наданням їм допомоги. За першим же викликом сідаю в машину та їду. Не раз рашисти так «насіпали», що взагалі висунути було неможливо. Відповідно тоді наші артилеристи давали відповідь — ворог затихав і ми мали можливість виїхати та забрати наших хлопців.

Моя мотивація йти військовим лікарем в умовах війни була дуже простою — військові дали мені можливість закінчити навчання в університеті 2016 року та майже закінчити аспірантуру. Заяву на академічну відпустку написав уже на фронті, надіслав до відділу аспірантури. Адміністрація університету з розумінням ставиться до виконання моїх службових обов'язків і цілком сприяє, за що щиро вдячний», — ділиться Олексій Процайло.

Олексію довелося звикати до нових умов життя впродовж першого місяця. Спершу він пройшов практику у великому районному центрі, де працюють зі значною кількістю поранених. Після цього мав уявлення про загальну клінічну картину на фронті, типи поранень. У цьому центрі Олексій Процайло стажувався, а відтак його відразу доправили в той евакуаційно-сортувальний центр, де служить досі. Першого ж дня потрапив під обстріли, а наступного ранку все було тихо. Найважливішим завданням на початку було налагодити логістику: куди дої-

хати, щоб забрати поранених, які є об'їзні дороги, куди дали транспортувати воїнів, кому телефонувати, які в кого позивні і т.д. Тепер це стало звичною справою, а в разі потреби підтримка завжди надходить від ротного Тараса.

«У мене був випадок, коли довелося втікати від фосфорних снарядів. Я забирав військового з позиції ввечері, дивлюся у вікно машини, а в повітрі вже опускається фосфорне мереживо. Дуже красиве видовище, але насправді це смертельно небезпечно для життя речовина. Ми відразу натиснули на газ і наш транспортний засіб помчав чимдуж. Наш ротний це бачив, він устиг заховатися, а потім зателефонував і запитав, чи з нами все гаразд. Ми втекли від фосфорних снарядів і ніхто не постраждав. Було приємно, що командирів не байдує й він хвилюється за кожного члена своєї команди. У батальйоні люди стараються максимально берегти, щоб було менше втрат. Зараз до новобранців дуже екологічний підхід — вони перебувають певний час трохи далі від «гарячих» точок, щоб могли акліматизуватися, вивчити фронтове життя, тому вже на позиції вони адекватно сприймають реальність. У батальйоні фахових військових 10-15 осіб, всі інші вчать уже безпосередньо на фронті. Я також вчуся разом з усіма. На початках не знав, як правильно спілкуватися по рації, це ціла наука. Медики мають свої коди та послання».

Ця війна без правил з боку ворога, з використанням усіх видів озброєнь. Після відпустки пан Олексій повернувся на бойові позиції та надалі несе службу.

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА**

## ЗУСТРІЧ РЕКТОРА ТНМУ З НОВООБРАНИМ СТУДПАРЛАМЕНТОМ

Традиційним в Тернопільському національному медичному університеті є зустрічі адміністрації вишу з представниками студентського самоврядування. Цього року вибори до студентського парламенту ТНМУ були тривалими через військовий стан і постійні повітряні тривоги. Втім, цей процес завершився успішно, студенти зробили своє волевиявлення та обрали тих, хто впродовж цього навчального року відстоюватиме їхні інтереси.

Ректор ТНМУ, професор Михайло Корда мав зустріч з представниками студпарламенту, під час якої було представлено секретаріат студентського органу самоврядування. Відтак репрезентували плани та проекти, а також обговорили питання від студентів.

Голова інформаційного сектора Софія Берегуляк під час своєї доповіді зазначила, що її підрозділ планує реалізувати низку цікавих проектів. Зокрема, йшлося про SMM Medical Forum, конкурс мемів, навчання основ з емоційного інтелекту та надання першої психологічної допомоги, визначення кращого студента тижня, створення брендбуку студпарламенту, освоєння азів медичного права.

Голова сектора дозволив Святослав Флінта розповів про заплановані акції «Ангели для ангелів», «Військовий Санта», «Миколай про тебе не забуде», проекти «Що? Де? Коли?», «Серйозні речі для малечі», «Вечір п'ятниці», «Дебатний клуб», «Твоя іграшка» та інші.

Голова сектора освіти та науки Іван Бевзюк запропонував зробити альтернативне анкетування студентів щодо якості викладання в ТНМУ, створити консультативний центр з написання наукових робіт, організувати на-



**Ректор ТНМУ, професор Михайло КОРДА під час зустрічі з представниками новообраного студпарламенту**

уковий форум про важливість наукової та волонтерської діяльності для студентів-медиків, а також організувати можливість додаткової практики для студентів 3-6 курсів з ОСКІ у формі гуртка.

Заступниця голови студпарла-



менту Аліна Голенко розповіла про Всеукраїнський форум «Вогонь свободи» й запропонувала ТНМУ стати одним зі співорганізаторів.

Голова сектора гуртожитків Віктор Калінчук детально ознайомив з проблемними питаннями щодо умов проживання в гуртожитках.

Голова сектора іноземців Умер Салам Дар озвучив питання, з якими до нього звернулися іно-

земні студенти нашого університету.

Представники студентського парламенту також пропонували створити зони для харчування у корпусах за адресами: вул. Руська, 12, вул. Олени Теліги, 3; запровадити оплату картою в їдальнях; змінити час роботи їдальні в гуртожитку №3 з 10 до 18 години.

Головою студпарламенту цього разу став Олександр Мехедок, а права студентів відстоюватимуть:

— фармацевтичний факультет — Яна Сенів (ФФ-103), Юлія Коржівська (ФФ-202), Аліна Голенко (ФФ-503);

— стоматологічний факультет — Юлія Рогоцька (СС-103), Віктор Калінчук (СС-204), Ростислав Флінта (СС-301), Христина Ходина (СС-401), Максим Лисюк (СС-501);

— медичний факультет — Юлія Золотнюк (ММ-119), Уляна Рудак (ММ-119), Олександр Мігенько (ММ-204), Софія Берегуляк (ММ-213), Іван Бевзюк (ММ-320), Ана-

стасія Колесникова (ММ-304), Олександр Мехедок (ММ-422), Святослав Флінта (ММ-407), Богдан Царук (ММ-512), Віталій Кобрин (ММ-512), Валерія Тарн (603), Дарина Камінська (ММ-602);

— ННІ медсестринства — Мар'яна Мисенко (ПБв-232), Єлена Любич (МБв-241);

— факультет іноземних студентів — Умер Салам Дар (ІМ-241), Сід Мохд Анас Азам (ІМ-330), Кайнат Ххавая (ІМ-476), Тушар Панчал (ІМ-542), Шумаел Атхар Кхан (ІМ-639);

— представництво гуртожитків — Аагах (ІМ-435), Іванна Черниш (ММ-416), Олександра Божук (ММ-416), Олександра Волошина (ММ-506).

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА  
Світлина  
Миколи ВАСИЛЕЧКА**

### ОГОЛОШЕННЯ

**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ  
МЕДИЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО  
МІНІСТЕРСТВА  
ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ  
ОГОЛОШУЄ КОНКУРС  
НА ЗАМІЩЕННЯ  
ПОСАД:**

**НА МЕДИЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ:**

— завідувача кафедри анестезіології та інтенсивної терапії — 1 посада.

**Вимоги до претендентів:** повинен мати науковий ступінь доктора наук, вчене звання доцента або професора відповідно до профілю кафедри, стаж науково-педагогічної роботи не менше 5 (п'яти) років.

— доцента закладу вищої освіти кафедри інфекційних хвороб з епідеміологією, шкірними та венеричними хворобами — 1 посада;

— доцента закладу вищої освіти кафедри української мови — 1 посада;

— доцента закладу вищої освіти кафедри хірургії № 1 з урологією та малоінвазивною хірур-

гією імені проф. Л.Я. Ковальчука — 1 посада.

**Вимоги до претендентів:** повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук, стаж науково-педагогічної роботи не менше 4 (чотирьох) років.

**НА ФАРМАЦЕВТИЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ:**

— старшого викладача кафедри управління та економіки фармації з технологією ліків — 1 посада.

**Вимоги до претендентів:** повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії), стаж науково-педагогіч-

ної роботи не менше 3 (трьох) років.

**НА ФАКУЛЬТЕТІ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ:**

— доцента закладу вищої освіти кафедри внутрішньої медицини № 2 — 1 посада.

**Вимоги до претендентів:** повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук, стаж науково-педагогічної роботи не менше 4 (чотирьох) років.

**НА ФАКУЛЬТЕТІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ:**

— доцента закладу вищої освіти кафедри хірургії — 1 посада.

**Вимоги до претендентів:** по-

винен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук, стаж науково-педагогічної роботи не менше 4 (чотирьох) років.

Термін подачі документів — один місяць з дня оголошення.

**Звертатися:**

46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1, Тернопільський національний медичний університет імені І.Я. Горбачевського МОЗ України, відділ кадрів, тел. 52-14-64.

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

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

**Засновник:**  
Тернопільський  
національний  
медичний університет  
імені І.Я. Горбачевського  
МОЗ України  
**Індекс 23292**

**Видавець:**  
Тернопільський  
національний  
медичний університет  
імені І.Я. Горбачевського  
МОЗ України

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

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

Газета виходить  
двічі на місяць  
українською мовою.  
Обсяг — 2,5 друк. арк.  
Наклад — 1000 прим.  
Замовлення № 160

Газету набрано, зверстано,  
віддруковано у Тернопільському національному медичному університеті імені І.Я. Горбачевського МОЗ України.  
46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1.

**ВІДКРИТТЯ ВІДДІЛЕННЯ ЛІКАРНІ**

# ВИСОКІ ТЕХНОЛОГІЇ РЯТУВАТИМУТЬ МЕШКАНЦІВ ТЕРНОПІЛЛЯ

**Просторе, світле та оснащене новітньою апаратурою. Саме таке ультрасучасне відділення інтенсивної терапії й кризових станів та операційний блок відкрили минулого тижня в Тернопільській обласній психоневрологічній лікарні.**

Усе розпочалося із сучасного ангиографа, придбаного за державні кошти пів року тому, а зараз до нього додалося ще й відділення інтенсивної терапії й кризових станів та операційний блок.

— Не впевнений, що в Україні нині знайдеться хоча б кілька таких закладів, куди людина потрапляє в критичному стані, з гострим порушенням мозкового кровообігу, а виходить практично здоровою, отримавши повний спектр медичної допомоги, зокрема й реабілітаційного лікування. Власне, тут дося-

ли надання якісної медичної послуги, — мовив під час відкриття начальник Тернопільської обласної військової адміністрації Володимир Труш. — Хотів би висловити вдячність МОЗ України в особі Віктора Ляшко за таку своєчасну та необхідну підтримку лікувального закладу.

Капітальний ремонт, який тривав чотири місяці, у відділенні провели за кошти обласного бюджету та лікувального закладу, а всю необхідну медичну апаратуру придбала держава. Заклад отримав медичне обладнання на суму понад 20 мільйонів гривень. З-поміж іншого — ангиографічну рентгенівську систему Artis One вартістю майже 9 мільйонів гривень. Систему вже змонтували, вона стала до ладу. Персонал пройшов додаткове навчання щодо застосування нового обладнання.

— У період війни медицина має залишатися в пріоритетах і дуже добре, що з'являються нові тех-



**Міністр охорони здоров'я України Віктор ЛЯШКО (на передньому плані) під час відкриття відділення інтенсивної терапії й кризових станів та операційного блоку Тернопільської обласної психоневрологічної лікарні**

нології, сучасне обладнання, які допомагають медикам ефективніше працювати. Хочу подякувати міністерству за те, що профінансувало придбання такого сучасного обладнання та адміністрації лікувального закладу, всім лікарям,

які долучилися до підготовки такого нового сучасного відділення, зокрема й операційних залів. Упевнений, це новітнє обладнання врятує не одне життя, — сказав присутній на відкритті міський голова Тернополя Сергій Надал.

Міністр охорони здоров'я України Віктор Ляшко, який приїхав на відкриття новоствореного нейрохірургічного відділення, оглянув сучасну операційну залу та палати інтенсивної терапії. Поспілкувався з директорами медичних закладів Тернопільської області.

Розглянули питання щодо роботи закладів охорони здоров'я в період вимикання електропостачання, а також забезпечення потреб лікарень медикаментами та витратними матеріалами.

— У непростих умовах війни нам доводиться жити, але, завдячуючи Збройним силам України, ми долаємо зараз ці труднощі. З головними лікарями вчорго звернули увагу на роботу генераторів, наявність пального, щоб його вистачило щонайменше на п'ять чи сім днів. Добре, що генератори є. Особливості функціонування дизельних і бензинових генераторів також треба враховувати. У часи вимикання електроенергії лікарні є такими «пунктами незламності», де люди можуть підзарядити телефони, отримати гарячий напій. До цього також потрібно готуватися, — зазначив Віктор Ляшко.

**Лариса ЛУКАЦУК**

**ВОЇН-ПОЕТ**

## «Я БУДУ ЖИТИ В СВОЇЙ КНИЗІ, Я БУДУ ЖИТИ У ВІРШАХ...»

У бібліотеці ТНМУ вшанували пам'ять нашого краянину Назара М'ялігулієва, українського військового, який загинув на Луганщині в червні цього року, та репрезентували збірку його віршів, що вийшла друком незадовго до початку повномасштабної війни.

«Назар М'ялігулієв був відданим патріотом України, широко та чесною людиною, а також талановитим поетом, — мовить директорка бібліотеки ТНМУ Олена Проців. — Наприкінці минулого року побачила світ збірка віршів «Критик до народу, або Вірші мого дитинства», які Назар написав впродовж свого, на жаль, недовгого життя. 9 жовтня Назарові виповнилося б 32 роки. Ми згадали його, репрезентували збірку, розповіли нашим студентам, як він жив, як боронив країну та як писав вірші».

Назар М'ялігулієв народився і виріс у селі Кобиловолки (тепер — Тербовлянська міська громада). Незвичне для наших країв прізвище йому дісталось від батька-туркмена. Курбангельди М'ялігулієв, на жаль, теж уже покійний, служив у Криму, там же на військовому заводі проходила стажування його майбутня дружина. Позналилися, побралися. Потім молоде подружжя переїхало на Тернопільщину. Змалечку Назар чув від батька спогади про те, як розкуркулили його заможну родину в Туркменістані та вислали у

Сибір. Мамина родина теж зазнала багато горя від радянського режиму. Вже тоді, від цих розповідей, в Назара зароджувалася лють до росії, яка впродовж своєї історії лише те й робить, що поневолює інші народи.

Тож не дивно, що вже під час Помаранчевої революції 14-річний Назар їздив до Києва. Під час Революції Гідності виступав

живий «Поет», адже він ніколи не приховував того, що з шести років писав вірші. Зі шкільних років Назар мріяв про видання своїх творів, збирав для цього гроші. І йому це вдалося: 2011-ого світ побачила перша збірка віршів, яку автор назвав «Критик», а 2014-ого з друку вийшла друга — «До народу». Торішньої осені Назарові вдалося



**Біля портрета Назара М'ялігулієва його дружина-вдова Галина ШУПЕР і донечка Софійка**

на сцені перед драмтеатром у Тернополі — читав свої вірші. А з перших місяців російської агресії проти України 2014 року пішов захищати Батьківщину від загарбників. Був зенітником і кулеметником, боронив українську землю у складі механізованих, артилерійських та гірсько-штурмових підрозділів. Ще на початку війни до нього прикипів по-

видати книгу, до якої ввійшли поезії одразу з двох попередніх збірок. Вона отримала назву «Критик до народу, або Вірші мого дитинства». Так, Назар воював, та ніколи не забував того, що він не лише воїн і громадянин, а ще й поет, який може воювати не лише зброєю, а й словом.

— Із Назаром я познайомився

2016 року, — згадує військовий капелан 44-ої окремої артилерійської бригади о. Володимир Андрухів. — Коли прочитав перший його вірш і дізнався, що Назар змалечку пише поезії, має тонку поетичну натуру, здивовано запитав його: «Чого ж ти взагалі пішов до армії?!». На що він відповів: «Отче, треба любити свою Батьківщину. Я віддам за неї життя, якщо доведеться». На жаль, так і сталося... Нічого не вдієш — це війна. До слова, всі побратими знають, що Назар був майстерним артилеристом, мінометником, та він ще й був чудовим водієм, свого часу працював на швидкій допомозі. Який у розмові Назар зауважив: «Отче, я не вашої віри, у мене батько-мусульманин». Я відповів: «Назарчику, сину, ти — мій військовослужбовець, для мене не має значення, до якої церкви ти ходиш, хто твої батьки якого ти віросповідання. Ти — захисник нашої неньки-України». Так, Назар був справді людиною з великої літери».

Галина Шупер — волонтерка та вдова Назара М'ялігулієва. Хоча й не просто їй було говорити, та вона теж поділилася спогадами про загиблого чоловіка.

— Назар був дуже доброю, чуйною людиною. Але насамперед він був патріотом, кредо його життя містили слова «Україну кохайте, а державу любіть», — розповідає пані Галина. — Назар дуже тонко все відчував, у своїх віршах він передбачив війну. Так, він часто мені повторював, що буде війна, а він обов'язково оборонятиме свою країну. У Назара було дуже багато мрій. Понад усе він мріяв, що після закінчення війни буде

спілкуватися з молоддю. Хотів презентувати власні книги для молодих людей та виховувати їх у патріотичному дусі. Завжди казав, що старше покоління вже, може, й не зміниться, а от що закладемо у своїх дітей — таким і буде майбутнє України.

Репрезентація збірки «Критик» відбулася у квітні 2016 року в Західноукраїнському національному університеті в рамках проєкту «Україна-Норвегія». У грудні 2016-го Назар повернувся на військову службу. Служив на Луганщині у складі 44-ї окремої артилерійської та 54-ї окремої механізованої бригад. Із початком повномасштабного вторгнення воював на передовій.

Він ще так багато хотів сказати! Особливо молоді. Молодим людям завжди казав: «Держава — це є ти. Доки українці не зрозуміють, що держава — це кожна людина, доти справжню Україну ми не зможемо побудувати».

«Я буду жити в своїй книзі, я буду жити у віршах, у мислях читачів бродити і змінювати світ в очах. Навчу я розум розрізняти прозору правду і брехню, щоб потім було легше жити моєму другу-читачу», — писав Назар.

Упродовж вечора пам'яті Назара М'ялігулієва його поезії декламували учасники творчого колективу студентів ТНМУ Іванна Сінчук (ММ-303), Юлія Рогоцька (СС-103), Ірина Сінчук (ММ-303), Софія Марущак (ММ-204), Христина Дутчак (СС-103), Андрій Лотоцький (СС-103), Віталій Курінчук (ММ-618).

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА.  
Світлина Миколи ШОТА**

# ЧИ ВРЯТУЮТЬ ПРЕПАРАТИ ЙОДУ ЗА РАДІАЦІЇ?

**Це питання нині цікавить багатьох українців. Від початку повномасштабного вторгнення рашистів в Україну в повітрі висить загроза ядерної катастрофи. У випадку надзвичайної ядерної ситуації одним із засобів захисту є йодопротекція, проте існують певні застереження щодо вживання препаратів йоду.**

**Доцентка кафедри невідкладної медичної допомоги ТНМУ Лариса Мартинюк розповіла кому та за яких обставин потрібна йодопротекція в разі ядерної атаки, аварії на АЕС та «бомбардування» ядерними бомбами. Йтиметься про гостру профілактику за радіаційного опромінення радіоактивним йодом (I-131).**

**– Ларисо Петрівно, як може позначитися іонізуюче опромінення на здоров'ї людини?**

– Унаслідок аварій на ядерних установках відбуваються викиди в навколишнє природне середовище радіоізотопів йоду, які надходять в організм переважно через органи травлення та дихання. Вони вибірково нагромаджуються в щитоподібній залозі та викликають її опромінення й ураження. Перевищення допустимої дози радіаційного опромінення в довгостроковій перспективі може призвести до підвищення ризику онкологічних захворювань. Забруднення радіоактивним йодом загалом пов'язане з аваріями на атомних електростанціях. В інших типах ядерних надзвичайних ситуацій, зокрема таких, як ядерна детонація, найбільшим ризиком є зовнішнє опромінення, тому в цих ситуаціях найкраще укритися в прилаштованих для цього сховищах.

**– У чому полягає суть йодної профілактики?**

– Мета гострої йодної профілактики за радіаційного опромінення полягає в запобіганні потраплянню радіоактивного ізотопу йоду до щитоподібної залози шляхом насичення її стабільним йодом. Якщо своєчасно прийняти препарат стабільного йоду, то опромінення щитоподібної залози в радіологічно значимих дозах можна цілком уникнути. Для цього, як правило, застосовують калій йодид у пігулках. Треба мати на увазі, що цей засіб слід застосовувати лише після оголошення рішення місцевих органів виконавчої влади про прийом йоду.

Коли щитоподібна залоза поглинає високі рівні радіоактивного йоду, це може збільшити ризик раку щитоподібної залози в немовлят, дітей та молодих людей навіть через багато років після опромінення. Коли ж людина приймає потрібну кількість йодиду калію в потрібний час, це може допомогти заблокувати щитоподібну залозу від поглинання I-131. Це відбувається тому, що щитоподібна залоза вже поглинула йодид калію й немає місця для поглинання I-131, але щоб йодид калію подіяв як слід, його потрібно прийняти перед або одразу ж після зараження радіоактивним йодом.

**– В якому випадку потрібно**

**проводити йодну профілактику?**

– Прийом препаратів йодиду калію дієвий лише у випадку аварії на АЕС із підтвердженням викидом радіоактивних речовин і наявністю радіоактивного йоду за умов, що радіоактивна хмара гарантовано опиниться в регіоні вашого перебування. Прийом йодиду калію виправданий лише при таких прогнозованих дозах опромінення щитоподібної залози, ризик від яких перевищує ризик від наслідків блокади щитоподібної залози йодидом калію. Зазвичай достатньо одноразового прийому 125 мг препарату стабільного йоду, тобто йодиду калію. Проте повторний прийом може бути потрібний у разі пролонгованого, тобто понад 24 годин, або повторного впливу, за неможливості запобігання прийому забруднених продуктів харчування.

Не варто використовувати кухонну сіль, харчові продукти або йодовмісні дієтичні добавки як замітник йодиду калію. Вони не допомагають при радіаційних отруєннях, а вживання їх у великій кількості може завдати вам шкоди. Слід використовувати лише ті препарати йодиду калію, які були схвалені для використання у відповідних ситуаціях.

**– Коли найкраще приймати препарати йодиду калію?**

– Оптимальний ефект йодної профілактики досягається при завчасному прийомі препарату за шість і менше годин до надходження радіоактивного йоду (що, як правило, не є можливим), одночасно з надходженням «хмари» та через 6 годин після інгаляційного надходження, адже це вдвічі знижує дозу. Захисний ефект від прийому препарату калію йодиду практично відсутній через 24 години після початку впливу радіації. Варто пам'ятати, що початок йодної профілактики пізніше, ніж через 14 годин після радіаційного впливу, може завдати більше шкоди, ніж користі, бо сприятиме продовженню біологічного

періоду піврозпаду радіоактивного йоду, який вже нагромадився в щитоподібній залозі.

**– Особлива категорія пацієнтів – це діти. Чи зазнають вони вищого ризику несприятливих наслідків опромінення?**

– Так, безумовно. В організмі дітей та підлітків більше клітин, що швидко діляться та ростуть. І оскільки на дітей чекає ще тривале життя, вони схильні з часом до вищого ризику розвитку онкологічних захворювань. Отож, вкрай важливо забезпечити дотримання батьками інструкцій щодо заходів захисту від опромінення та звернутися за педіатричною медичною допомогою одразу після того, як Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) сповістить про ліквідацію радіаційної аварії.

**– Напевне, особливо важливо є й доза прийому йодиду калію?**

– Так, це надважливо. Для діток, які щойно народилися та

**– Чула, що не варто вживати препарати йодиду калію дорослим після сорока років. Чи правда?**

– Профілактика стабільним йодом НЕ рекомендована для цієї групи, якщо доза опромінення на щитоподібну залозу не підвищується до рівня загрозового, тобто близько 5 Гр. Такі дози радіації не притаманні територіям, що віддалені від місця аварії. Ризик радіаційно-індукованого раку щитоподібної залози в цій групі надзвичайно низький та може навіть дорівнювати нулю, а ймовірні побічні ефекти, спричинені стабільним йодом, зростають з віком.

Щодо людей, вік яких нижче сорока років, то ризик раку щитоподібної залози, викликаного радіацією, в них також доволі низький. З іншого боку, ризик серйозних побічних ефектів від однієї дози стабільного йоду також низький.

**– Як бути матерям-годувальницям і вагітним?**

– Рішення про стабільну йодну профілактику для матерів, які годують грудьми, може бути прийнято за тими ж критеріями, що й для інших молодих людей, щоправда, слід уникати повторних доз. Йод активно транспортується в молоко, четвертина дози йоду, прийнятий матір'ю, може виділятися з молоком протягом 24 годин. Щодо вагітності, то саме в цей період життя жінки дуже стимулюється щитоподібна залоза, особливо протягом першого триместру – плід, який розвивається, поглинає й зберігає йод у дедалі більшій кількості. Йод легко проходить через плаценту й таким чином щитоподібна залоза плода може зазнавати впливу радіоактивного йоду, тому його також можна

захистити стабільним йодом, який приймала мати. Якщо стабільний йод жінка приймала на пізніх термінах вагітності, то необхідно контролювати стан новонародженого та функцію щитоподібної залози. А от щодо вагітних з активним гіпертиреозом, то вони не повинні приймати стабільний йод через ризик блокування щитоподібної залози плода.

**– Кому протипоказано приймати препарати стабільного йоду?**

– Протипоказами є відома алергія на йод, будь-яке захворювання щитоподібної залози, в тому числі й у минулому, зокрема повне видалення щитоподібної залози, гіпертиреоз різної природи, токсична аденома, а також герпетиформний дерматит, гіпокомплементаційний васкуліт, геморагічний діатез, кропив'янка, туберкульоз легень,

нефрит, нефроз, піддермія, фурункульоз.

**– Що робити, якщо не буде пігулок калій йодиду дозою 125 мг в аптеках?**

– У цьому випадку можна скористатися рекомендаціями завідувачки кафедри внутрішньої медицини №1, професорки ТНМУ Надії Василівни Пасечко, які вона пропонує у відеопроєкті «Експерти ТНМУ». Отож, аби захистити щитоподібну залозу у випадку радіаційної небезпеки, Надія Василівна рекомендує: додати 40-44 краплі 5% спиртового розчину йоду до склянки молока або чаю задля того, аби запобігти опікам стравоходу, й одноразово випити тим, кому понад 14 років. Матерям-годувальницям достатньою буде доза 40 крапель. Дітям і підліткам від 5 до 13 років рекомендовано 7-10 крапель 5% спиртового розчину йоду на молоці. Дітям, які молодші 5 років, спиртовий розчин вживати заборонено. Дітям віком 2-5 років, а також молодшим цього віку малюкам, які не перебувають на грудному вигодовуванні, потрібно нанести йодну сіточку на ніжці чи внутрішній поверхні руки розведеним на воді розчином з 10 крапель спиртового йоду.

**– Хто приймає рішення щодо вживання йоду?**

– Рішення про прийом йоду приймають місцеві органи виконавчої влади на основі прогнозу радіаційної обстановки та на підставі наданої місцевою владою виконавчої влади інформації від представників організації, що експлуатує АЕС, МОЗ України, ДСНС України.

**– Якими можуть бути наслідки надходження йодовмісних препаратів до організму?**

– Тимчасова блокада функції щитоподібної залози, хоча одноразове введення йодовмісних препаратів практично не позначається на стані здоров'я дітей та дорослих. Тривала блокада функції щитоподібної залози після багаторазового прийому великих доз йодовмісних препаратів збільшує ризик зниження функції щитоподібної залози, тобто гіпотиреозу. Для осіб різного віку ризик гіпотиреозу та його наслідків для стану певних органів і систем організму або організму загалом можуть різнитися.

Якщо призначити великі дози йодовмісних препаратів, то, крім негативних ефектів, пов'язаних з блокадою функції щитоподібної залози, можлива побічна токсична дія йоду.

**– Чи можемо ми вже щось зробити для того, щоб запобігти захопленню щитоподібною залозою радіоактивного йоду у випадку катастроф на атомних станціях?**

– Так. Ми повинні проводити звичайну профілактику йододефіциту, який притаманний нашому регіону, а саме вживати йодовану сіль, препарати калію йодиду (Йодомарин, Йосен, тощо) у дозах відповідно до віку. Про повсякденну профілактику йододефіциту йтиметься в наступному числі «Медичної академії».

Лариса ЛУКАЩУК



Лариса МАРТИНЮК

# ОЛЕКСАНДР МЕХЕДОК: «СТУДЕНТСЬКИЙ ПАРЛАМЕНТ – ЧУДОВА ПЛАТФОРМА САМОРОЗВИТКУ»

**Демократичність, відкритість до людей та прагнення до змін. Студент четвертого курсу медичного факультету Олександр Мехедок вважає, що ці його особисті риси допомагають брати активну участь у громадському житті університету та долучатися до творення студентського самоврядування. Втім, не просто долучатися, а очолити студентський парламент Тернопільського національного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського впродовж наступної каденції! Саме так нещодавно вирішило зібрання студентсько-го активу нашого вишу.**

– Олександр, нещодавно ваші колеги, студенти, довірили вам обіймати високу посаду голови студентського парламенту ТНМУ. Вітаємо! Як сприйняли цю звістку?

– Дякую за привітання! Насамперед я відчув довіру та підтримку серед студентів нашого університету й з радістю та ентузіазмом сприйняв той факт, що саме мені було доручено очолювати студентський парламент цього року.

– Що хотіли б змінити чи яку новачку запропонувати для нашого університету, щоб покращити стан студентського самоврядування? Взагалі структура студентського самоврядування в нашому виші вас влаштовує?

– Якщо розглядати явище студентських самоврядувань на законодавчому рівні, буду відвертим, особисто мені не імponує зміст Закону України «Про вищу освіту». Щодо самоврядування ми маємо доволі скупу та маленьку статтю 40, над якою хотілося б дуже попрацювати. Зокрема, переглянути позиції щодо збільшення автономії головним виконавчим органам, надати їм більше юридичних прав, можливість приймати певні університетські рішення й, звісно, забезпечити повну незалежність.

Щодо нашого університетсь-

кого рівня – загалом маємо досить непогану структуру, щоб продуктивно працювати відповідно до того законодавства, яке в нас зараз є. Хоча не все й ідеально. Але хочу зазначити, що цього року у студентському парламенті зібралася дуже вмотивована команда, з якою ми плануємо втілити багато різних крутих ідей. Тому, сподіваюся, разом ми значно активізуємо та покращимо роботу в усіх підрозділах університету.

– Чи задоволені ви відносинами студентського парламенту з адміністрацією, ректоратом, керівництвом науково-навчальних інститутів і факультетів? Які вони?

– З початком роботи нової каденції в нас загалом склалися добрі робочі стосунки, тому відносинами я взагалі-то задоволений. Сподіваюся, що й надалі зможемо працювати в такому форматі.

– З чого почалася ваша активна діяльність у житті університету? Коли ви прийшли у студентський парламент? І... для чого це вам?

– Активну діяльність в університеті розпочав на третьому курсі, власне, саме тоді, коли й потрапив до студентського парламенту. Спочатку довелося багато попрацювати, щоб зрозуміти різноманітні механізми та особливості роботи студентського самоврядування, але саме завдяки цьому я став тим, ким зараз є.

Для чого це мені? По-перше, це прагнення не залишатися осторонь того, що відбувається навколо мене, й безпосередньо брати участь в університетському житті. По-друге, студентський парламент – це чудова платформа саморозвитку, завдяки якій є можливість отримати величезний набір навичок soft skills.

– Як вам вдається поєднувати насправді складне навчання в медичному університеті та таке активне позанавчальне життя? Як встигаєте?

– Скажу вам чесно, не завжди вдається поєднувати навчання та позанавчальну діяльність, особливо, якщо ти голова студентського парламенту. Часто це позначається на рівні підготовки

до практичних занять, проте я стараюся все наздоганяти. Загалом намагаюся правильно планувати власний час та обирати пріоритетні напрямки.

– Які риси вашого характеру дозволяють бути там, де ви зараз є, та бути тим, ким ви зараз є?

– На мій погляд, це демократичність, відкритість до людей та прагнення до змін.

– Де ви народилися? Хто найбільше вплинув на ваше формування?

– Народився у Донецьку, проте більшу частину життя – понад 15 років – проживаю в Луцьку. Дуже вірю та сподіваюся, що колись, після нашої Перемоги, зможу ще раз побувати в краї, де з'явився на білий світ.

На моє формування неоднозначно вплинули мої батьки, які постійно підтримували мене й надалі це роблять. Вони завжди дозволяли мені обирати, куди рухатися й у чому розвиватися, допомагаючи всім, чим могли, а особливо влучними та мудрими порадами. Дуже вдячний їм за це.

– Чим захоплювалися у школі?

– У школі, як і всі діти, захоплювався спортом, розвагами, художньою літературою та деякими науками. З молодших класів займався таким видом спорту, як гандбол. Саме завдяки цьому навчився комунікувати з людьми та працювати в команді. Значний внесок у моє формування належить також художнім книжкам, переповненим юнацьким максималізмом, та історичним телерадіо, які заклали підмурівок моєму світобаченню. Дитинство в мене загалом було доволі пізнавальне, цікаве, а головне – веселе.

– Коли та чому вирішили, що майбутня професія буде пов'язана з медициною?

– Пов'язати своє майбутнє з медициною вирішив ще у старших класах школи. Саме в цей період розпочав активно цікавитися природничими науками, зокрема біологією та хімією, що мені, до речі, досить добре вдавалося. Навіть встиг отримати цікавий досвід участі й перемоги на обласних шкільних олімпі-

адах. Мабуть, через зацікавленість до цих предметів, настали поради батьків й вирішив вступити саме до медичного вишу, про що, до слова, ще жодного разу не пошкодував.

– Чому обрали медичний виш саме в Тернополі?

– ТНМУ, як університет першого пріоритету для вступу, обрав за рекомендацією моїх старших друзів і знайомих, які вже на той час навчалися тут. Проаналізувавши, ще виокремив серед переваг близьке розташування до рідного дому та високий рейтинг серед медичних вишів України.

– Що передусім змінив у вашому житті вступ до ТНМУ?

– Вступ до ТНМУ насамперед зумовив зміну місця проживання на симпатичне та затишне місто Тернопіль. Тут пощастило познайомитися з багатьма крутими людьми, частина з яких стали мені близькими друзями. Крім цього, звичайно, за цей час зі мною відбулося багато хороших і приємних подій, більшість з яких пов'язані саме з університетським оточенням. Завдяки позанавчальній роботі в ТНМУ, зокрема студентському парламенту, відкрив для себе можливості розвиватися не лише в медичній сфері, а й у менеджменті.

– Уже визначилися зі спеціальністю? Що вам найбільше подобається в цій справі?

– Якось конкретну спеціальність наразі не обрав, проте вже розглядаю кілька напрямків, в яких планую більше розібратися. Сподіваюся, оберу ту, яка справді буде, як кажуть, «роботою для душі». Загалом у лікарській справі мені подобається те, що є можливість поєднувати розумову працю, певні практичні навички та комунікацію з людьми.

– На ваш погляд, яка людина ніколи не зможе стати лікарем?

– Гадаю, лікарем може стати будь-яка людина, але питання в тому, який, власне, рівень роботи вона буде реалізовувати? Професія лікаря – це дуже багатофакторна спеціальність, якщо оцінювати професіоналізм, якого потребує ця сфера.

Відсутність або низький рівень якогось компонента можуть знижувати або зводити до нуля якість роботи. Тому, швидше, здатність до саморозвитку – головна ознака хорошого лікаря, без якої, напевне, важко працювати якісно.

– Від початку повномасштабного вторгнення рашистської орди на нашу землю більшість з нас перебувають у хронічному стресі. Як особисто ви рятуєтеся від цього?

– Стараюся дотримуватися правила так званої інформаційної гігієни та радіти звичайним буденним речам. І, звісно ж, тішу себе донатами на потреби ЗСУ.

– Як вплинула війна на ваш світогляд?

– Кардинальних змін світогляду не сталося, адже він був чітко сформований ще до початку великої війни. Хоча, як на мене, найважливіша зі змін – повна відмова від культури ворога. Хочу ще зазначити, що відбулася повна мобілізація громадянської свідомості, яка змушує працювати на якісні зміни, хоча б навіть у тому маленькому середовищі, де ми перебуваємо.

– Своє майбутнє пов'язуєте з Україною? Чи міркували, яким би ви хотіли бути років через 10-15?

– Так, своє майбутнє пов'язую лише з Україною. У нас попереду ще дуже багато роботи, нам потрібно пройти величезний шлях, щоб побудувати справді європейську сильну державу. Сподіваюся, що в майбутньому мені також випаде можливість зробити свій внесок у розвиток нашої країни, зокрема, у сфері охорони здоров'я.

– Найголовніша порада та побажання від голови студентського парламенту ТНМУ Олександра Мехедка як для студентів, так і для викладачів.

– Головна порада: розвивайтесь, вивчайте своє середовище та... ніколи не вірте чуткам (усміхається). Побажати хочу, звичайно, Перемоги й миру. Ми неодмінно цього досягнемо та якнайкраще зможемо реформувати наше життя.

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА**

## ОБ'ЄКТИВ



Студентки фармацевтичного факультету Оксана СЕРАФІН, Віталія ВАСЬКО, Марія ГАЛЕНДА (ліворуч), студентки медичного факультету Зоряна БУЧИНСЬКА та Аліка МАРЧЕНКО (праворуч) Світлини Миколи ВАСИЛЕЧКА



**З гостею сьогоднішньої нашої «Вітальні» знайома майже 15 років. Саме стільки вона активно співпрацює з нашим виданням. Позитивна, усміхнена та завжди привітна. Оптимістка по житті та генераторка цікавих ідей. Улюблениця студентства та лагідна любляча мама. Це все про успішну жінку, професорку курсу дерматовенерології Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського, членкиню Американської академії дерматології Світлану ГАЛНИКІНУ.**

## «ЗАЛЮБИЛАСЯ В ЦЮ НАУКУ, КОЛИ ПРИЙШЛА НА ПЕРШУ ЛЕКЦІЮ З ДЕРМАТОЛОГІЇ»

— Світлано Олександрівно, дисципліна, яку викладаєте, доволі складна. Лікарям з досвідом іноді буває важко встановити діагноз і знайти помічне лікування. Уявляю студентів. Як захопити цією наукою? Змусити чи що?

— Вважаю себе доволі демократичною та толерантною викладачкою. Хто мене знає, то підтвердить, що авторитарність, крик чи порушення кордонів особистого простору студентства мені аж ніяк не притаманні. Коли ж студенти приходять до мене на перше заняття, то завжди їм розповідаю про свою любов до цієї науки — дерматології. І кажу, що й вони обов'язково її полюблять. Жартую, що в мене є такий засіб зв'язку (викладач-студент), яким ця любов надходить. Зрозуміло, що не всім бути дерматологами, але в житті трап-

навіть приміряла на себе патофізіологію та біохімію. Але коли прийшла на першу лекцію з дерматології, то залюбилася в цю науку й одразу, як-то кажуть, поставила крапку над «і». Вже тоді вирішила: «Дерматологія — це моє». Хоча до справжнього визнання було ще доволі далеко.

Моє становлення в професії відбулося в Тернопільському обласному шкірвендиспансері, куди влаштувалася не як науковиця, а звичайна лікарка-дерматовенерологиня. І на мій погляд, дуже добре, що так склалася обставина, бо я мала нагоду пройти всі шаблі й спробувати себе в різних іпостасях. Я знала всіх медичних сестер, санітарок, у нас склалися чудові, дружні стосунки. Сприяв моєму професійному розвитку й тодішній головний лікар світлої пам'яті Олександр Іванович Хара. Завідував відділенням, в якому я була ординатором, Євген Іванович Китай. Я пройшла гарну школу практичної лікарки.

— Як вас доля привела в науку?

— Моя ж доля мене й привела: скерував на цей шлях чоловік. Хоча я завжди знала, що хочу займатися наукою — на четвертому курсі активно відвідувала науковий гурток, писала наукові роботи, зокрема з вивчення нейросифілісу, але саме він допоміг мені повірити у власні сили. Так я розпочала роботу над дисертацією, яка стосувалася лікування мікробної екземи навколо трофічних виразок. На ті часи ця тема була дуже актуальною, до нас у шкірвендиспансер зверталось багато сільських мешканок саме з такою патологією. Академік НАМН, професор Михайло Антонович Андрейчин — мій перший керівник у науковій роботі, вчитель і наставник. Згодом — знайомство з цілою плеядою видатних особистостей та, зокрема київською дерматологічною школою, яка на ті часи була однією з найпередовіших. Там я сформувалася як дерматовенерологиня. Мені пощастило вчитися в найкращих, спілкуватися з легендами вітчизняної дерматології — це професори Борис Тихонович Глухенький, Лідія Денисівна Калюжна та інші. Науковим консультантом моєї докторської дисертації став професор Володимир Григорович Коляденко. Надзвичайно йому вдячна й щоразу згадую зі світлою радістю в душі. Завжди допомагав — порадою, підтримкою. «Ти зможеш, ти розумна, ти молодець!» — додавали впевненості його слова. А от напрям докторської дисертації, що стосувалася змін шкіри та слизових оболонок у жінок, які перенесли оварієктомію, знову ж таки



Світлана ГАЛНИКІНА з матір'ю Ольгою Дмитрівною (1972 р.)

ляється багато випадків, коли ці знання дуже згодяться. Взагалі ж останніми роками дерматологія стала однією з найбільш топових медичних спеціальностей в Україні та світі, зокрема у США, Європейському Союзі. Потрапити там у дерматологічну сферу доволі непросто, але дуже престижно й не кожному це вдається.

— Цікаво. Але коли ви обирали цю спеціалізацію, вона не була такою необхідною, та й престижною ніхто її не вважав...

— Так. Це й справді було. Але час засвідчив, що тридцять років тому я зробила правильний вибір, бо жодного разу про це не пошкодувала. Пригадалося перше заняття на третьому курсі, другий семестр. До того мені дуже подобалися теоретичні науки, я

# Професорка Світлана ГАЛНИКІНА:



допоміг обрати чоловік, позаяк жіноче здоров'я завжди було у фокусі уваги нашої сім'ї.

## «ЕФЕКТИВНІСТЬ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ В ЛІКУВАННІ ДЕРМАТОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ДОВЕДЕНА НАУКОЮ»

— Як складалася у вас стосунки з пацієнтами? Коли з'явилися перші професійні перемоги?

— Професійні перемоги прийшли, коли вже мала власних пацієнтів і результати лікарської практики. Траплялися випадки, коли людина вже спробувала багато методик терапії, розчарувалася у фахівця, а тут — цілком неочікуваний позитивний результат. Приємно було чути відгуки людей про мою роботу.

Дерматологічні хворі дуже часто страждають ще й психологічно, бо, скажімо, висипка на відкритих ділянках (обличчя, шия руки), постійний свербіж часто стигматизують їх у суспільстві, виснажують психологічно. Тому дерматолог, окрім знань, повинен володіти ще й здатністю відчувати почуття іншої людини, іншими словами — емпатією. Лише ліками хворому не допоможеш, потрібне ще слово. Ось учора до мене прийшла жінка — гарна, молода, зі смаком одягнена, а на руках — білі депігментовані плями. Не дають їй спокійно жити й вона від цього дуже страждає. І моє завдання не тільки прописати їй помічне лікування, але й підтримати морально, заспокоїти, врівноважити, тобто психологічно налаштувати на позитив. Це дуже важливо в нашій професії.

Ефективність корекції психологічного стану в лікуванні дерматологічних захворювань доведена наукою. Психорегуляційні технології вже давно використовують у світі. Скажімо, в Німеччині та США є такі фахівці, які працюють в науково-практичному закладі психодерматології. В інших країнах ця спеціалізація є складовою дерматології. Перші кроки зроблені й в Україні. В дерматології є таке поняття — якість життя, тобто ми вивчаємо, як впливає той чи інший дерматоз на якість життя хворого. Розроблені спеціальні шкали для різних недуг — псоріазу, atopічного дерматиту, alopecії, коли вчені вивчають вплив захворювання на нервову систему та емоційний стан людини.

— Що вдалося з наукових доробків вже втілити в дерматологічну практику?

— Через ситуацію, яку принесла велика війна в Україні, виникла велика потреба в технологіях з регенеративної медицини. Останніх три роки з науковцями кафедри вивчаємо вплив PRP-плазми крові на раневий процес. На фінішній прямій кандидатська дисертація нашої науковиці й ми сподіваємося, що ці напрацювання будуть активно використовувати в клінічній практиці. Зокрема для лікування військовослужбовців, що отримали травми шкіри. Регенеративна медицина в дерматології — це дуже перспективний напрям, за яким, я переконана, майбутнє.



Світлана ГАЛНИКІНА, студентка першого курсу медичного інституту (1982 р.)

Методи відновлення шкірного покриву, зокрема й шкіри голови, волосся, доволі активно застосовують у своїй приватній практиці.

— До речі, про приватну практику. Вам вдалося створити сучасну клініку дерматології — одну з найкращих

у нашому місті. Чи не могли б розкрити таємниці медичного бізнесу для наших випускників, які ще шукають себе?

— Завжди мріяла про створення не просто клініки, а такої затишної території, де теплі стосунки, кваліфікована допомога, чуйні лікарі, уважний персонал. Вклала сюди всю свою душу. Щодо конкретних порад, то потрібно просто визначити для себе мету й братися до роботи. Саме з цього й почався мій період найактивнішої діяльності. По-перше, потрібно сформувати команду активних, грамотних, творчих у сфері дерматології фахівців. По-друге, я зрозуміла,



Світлана ГАЛНИКІНА, учениця 2-го класу загальноосвітньої школи (1972 р.)

що в сучасній клініці просто не обійтися без активного менеджменту. Тому використовую всі можливі цифрові засоби комунікації, аби активніше розвивати бізнес. Зараз можу сказати, що я «на ти» з цифровими технологіями, але не з примусу, мені справді це дуже подобається й я швидко схоплюю. Взагалі ж активність у соціальних мережах є дуже важливою, бо це найкоротший шлях до клієнта. Якщо колись інформацію черпали із «сарафанного радіо», то нині все що завгодно можна «загуглити», й наші послуги — теж. До слова, там є відгуки про нашу клініку, фахівців. Це спрацьовує!

— Пригадую вашу появу на суспільному телебаченні, інтернет-ресурсах. Ви так сміливо та вільно тримаєтеся перед камерою.

— Прямі ефіри — це такий драйв. Мені аж ніяк не лячно, бо перед камерою я така, як і в житті. У телестудії ходжу з великим задоволенням, спілкуюся з представниками ЗМІ. Хоча перші сюжети з'явилися ще задовго до відкриття власної справи. Взагалі мені дуже подобається працювати в цьому форматі із журналістами, шукати відповіді на запитання, які турбують людей, висвітлювати дерматологічні теми. На інтернет-платформах я читаю лекції для колег. Така медіаробота є доволі корисною.

# «ВІРА У СЕБЕ – ЦЕ ТЕ, ЩО ЗАВЖДИ ДОПОМАГАЛО МЕНІ ДОЛАТИ ТРУДНОЦІ, ЙТИ ДО МЕТИ»

Знаєте, наразі дуже багато спеціалістів практикують у галузі дерматології та косметології. І щоб зберегти конкурентоспроможність, треба бути особливим, про це часто кажу своїм інтернам, молодим лікарям. Я розробила «пам'ятку» для молодого лікаря, яку розмістила на своїй сторінці в Інстаграм, це своєрідний путівник на початку шляху, який підкаже, як вдосконалюватися. Без цього в нашій професії неможливо, навіть, коли є певні здібності. От якщо новоспечений фахівець усі ці пункти пройде та виконає, то й не потрібно буде боятися професійних конкурентів, бо пацієнт вже тоді йде «на особистість».

– Кажуть, що найкращий порадник у такому випадку – це власний приклад. Ви також не припиняєте вчитися. Активно відвідуєте всеукраїнські та міжнародні форуми.

– Так, це найкращий спосіб здобути нові знання, поспілкуватися із світовими лідерами дерматології, запозичити їхній досвід. І багато із західних напрацювань уже адаптовані під наші умови. Пригадую, коли вперше приїхала 2007 року до США, для мене таким здивуванням була їхня дерматологічна апаратура, бо ми й дерматоскопа до цього часу не бачили. Гадали, що це



Світлана ГАЛНИКІНА під час науково-практичної конференції в президії з професором Михайлом КОРДОЮ та академіком НАМНУ, професором Михайлом АНДРЕЙЧИНИМ (Тернопіль, 2016 р.)

**«НЕ ВСІ ЗНАЮТЬ, ЩО «РОЖА» УКРАЇНСЬКОЮ БЕШИХА, А «КАЙМА» – ЦЕ НАСПРАВДІ ОБЛЯМІВКА»**

– Але натомість у вас були добрі вчителі. А живе спілкування, можливість вчитися біля ліжка хворого, що майже втратили нинішні студенти, теж чимало вартують...

– Так. Мені було в кого вчитися. Часто згадую лекції та клінічні обходи доцента курсу дерматовенерології тоді ще Тернопільського медичного інституту світлої пам'яті Володимира Івановича Савчака. Він торкнувся канви мого життя, зробивши його більш змістовним і глибоким, був блискучим діагностом і справжнім науковцем. Цікавий співбесідник, неординарний лектор і взагалі харизматична особистість, педагог високої проби. Кажуть, що вчителі живуть доти, доки їх пам'ятають учні. Потрапити до когорти його учнів було непросто, особливо прискіпливо ставився до новачків, ніби випробовував характер, силу волі. Аби якось налагодити з ним «дружні відносини», я вирішила піти до нього на лекцію. Від колег чула, що він цікаво подає матеріал, але й уявити не могла, який це блискучий лектор. Окрім знань з дерматології, запозичила в нього й відчуття слова, яким він майстерно володів. Справжньої української літературної мови, а не суржику, яким часто послуговувалися за радянських часів. Володимир Іванович був надзвичайно залюблений в Україну, нашу солов'їну мову, історію українського козацтва та передавав цю любов нам. Коли я мала в ті роки доповіді перед дерматологічною спільнотою у столиці, то вони були винятково українською, і донині пишаюся цим. Уявіть лише викладача, який лекцію студентам читає сур-

жиком, а кальок з російської в нашій мові доволі багато. Не всі й знають, що «рожа» українською бешиха, а «кайма» – це насправді облямівка. Усі ці знання передав мені Володимир Іванович. Мені це додавало впевненості, я була переконана, що справжній фахівець повинен перфектно володіти головним інструментом лектора – українською літературною мовою.

– Отож вам все-таки вдалося розтопити суворий характер наставника, а згодом ви навіть посібною у співаторстві видали?

– Так. Наша «Практична дерматовенерологія» була настільною книгою для фахівців практичної медицини. Пригадалася така дещо комічна ситуація. Яюсь на одній з конференцій під час перерви мене оточили лікарі з іншої області, аби дізнатися, чи то справді я на звороті цього синьонького посібника, який в них завжди під рукою у горішній шухляді стола. Мені було так приємно!



Світлана ГАЛНИКІНА спілкується з доцентом Володимиром САВЧАКОМ (2003 р.)

– Кілька років тому побачили світ ваші «Хвороби шкіри. Хвороби, що передаються статевим шляхом», за яким нині навчаються студенти з усієї України.

– В основу цієї навчальної книги покладено матеріал першого видання 2004 року, яке ми підготували з Володимиром Івановичем. Сподіваюся, що вона теж вийде за межі студентської аудиторії. Це вже новий формат навчальної книги як за своїм оформленням, так і змістом. Наповнена розлогою професійною інформацією, з доступним для сприйняття матеріалом і сучасним дизайнерським рішенням. На мій погляд, вийшов вдалий інформаційний продукт.

**«У МЕНЕ Є НАДІЙНЕ ПЛЕЧЕ – МОЯ РОДИНА»**

– Ви з таким оптимізмом і цікаво розповідаєте про себе, учнів, дерматологію, що здається, у вас все дуже легко виходить. Вам щастить у житті?

– Ніколи не замислювалася над цим. Можливо.

– У вас багато досягнень. Які з них найголовніші?

– Материнство. Це найбільше щастя, яке лише може відчувати жінка. Я мама двох чудових донечок – Марії та Анни, які продовжили нашу лікарську династію, вже й самі стали мамами та доволі гарними для своїх дітей. У нас партнерські довірливі стосунки та такий внутрішній невидимий ззовні зв'язок, який можна назвати гармонією.

– Чого очікуєте від завтра?

– Миру. Війна ввійшла в наше щоденне життя й ми всі очікуємо завершення повномасштабного вторгнення. Цим живе зараз кожен свідомий мешканець України. Всі думки, мрії, сподівання пов'язані лише з мирним майбутнім.

– У кожного тепер свій рецепт порятунку від стану війни. Що допомагає вам долати неспокій?

– Класична музика. В юні роки я навчалася в музичній школі й з того часу музика увійшла в моє життя. Коли потрапляю в полон мелодії та розмаїття звуків, то ніби розчиняюся в цій ейфорії емоцій. І знаєте, на душі легшає. Полюбляю вальси Шопена, нещодавно переслухала улюблені концертні твори Вівальді. Днями відкрила для себе новий жанр – класичного кросоверу та виконавицю Арину Домські.

У жанрі кросовера ніби перехреснюються два напрями – популярної та класичної музики, це «дитя» новітньої епохи. Отож раджу. Практикую також медитації, практику йоги, під час яких

тіло розслабляється, мозок звільняється від негативних думок, а на душі світлішає. Це допомагає відновити внутрішній баланс і досягти гармонії між фізичним тілом та емоційним станом.

– Що надихає вас у житті?  
– Молодь. Мої студенти, фахівці клініки – це такі мотиватори! Тому повинна встигати, бути в постійному русі, поповнювати власний ресурс. Важко повірити, але після лекції в мене такий викид адреналіну! Лекція для мене як челендж, але навчальний. Дуже подобається сам процес викладання, я люблю пояснювати, тлумачити, дарувати нові знання комусь й отримувати від цього велику насолоду. Щоправда, втомлююся трохи, але це приємна втома.



Світлана ГАЛНИКІНА з чоловіком і внуками (2022 р.)

Надихає також сім'я. На щастя, в мене є надійне плече – моя родина, батьки, з якими в мене надзвичайно теплі стосунки, онуки. Ми з чоловіком разом уже майже 40 років і я можу впевнено сказати: сім'я допомагає долати будь-які негаразди.

– Яким гаслом послуговуєтеся в житті?

– Ніколи не здаватися обставинам. Віра у себе – це те, що завжди допомагало мені долати труднощі, йти до мети.

– Кілька коротких запитань поставлю вам. Український лікар для вас це – ...

– ... доказовий лікар.

– Сучасний науковець в медицині?

– Це – обізнаний з цифровими технологіями фахівець.

– Улюблене місце відпочинку?

– Морське узбережжя.

– Ваш ранок починається ...

– ... з практики йоги.

– Діти це – ...

– ... велика відповідальність.

– Ваша мрія?

– Жити та працювати під мирним небом і бачити своїх рідних щасливими.

Лариса ЛУКАЩУК



Світлана ГАЛНИКІНА з молодшою донькою Анною (2021 р.)

зайве, а нащо, коли на шкірі й так усе видно. Але нині наша галузь розвивається дуже стрімко, розроблені сучасні діагностичні системи, новітні методи лікування, які кардинально відрізняються від тих, що були навіть кілька років тому. Ефективно впроваджується хірургія в дерматології, це також новий для нашої медицини напрям, з'явилася навіть нова спеціальність – дерматолог-хірург.

Молоді лікарі зараз дуже прогресивні, вони готові швидко сприймати нову інформацію, чудово володіють сучасними гаджетами, я навіть їм трішки й заздрю, бо в них є ті можливості – інформаційні, технологічні, яких у нас свого часу не було.

# ВІДОМИЙ РЕЛІГІЄЗНАВЕЦЬ, ПРОФЕСОР ОЛЕКСАНДР САГАН: «НЕ БУДЕ ТАК: СЬОГОДНІ ЗАСНУЛИ, ЗАВТРА ПРОКИНУЛИСЯ – МОСКОВСЬКОГО ПАТРІАРХАТУ НЕМА. РОБОТИ НАСПРАВДІ ДУЖЕ БАГАТО»

– 17 листопада Президент України Володимир Зеленський в етері національного телемарафону зазначив, що для вирішення ситуації з московським патріархатом потрібно створити справді справедливий та незалежний державний орган, який очолили б фахівці та який міг би розв'язати всі ці непрості питання. **Олександр Назаровичу, ви теж так вважаєте?**

– Гадаю, ми вже дозріли до того, щоб почати дискусію про те, що час відмовлятися від цієї сталінської практики створення якихось особливих держорганів з етнічних, релігійних чи ще якихось питань. Так, Раду у справах релігії, яка в радянські часи була фактично репресивним органом, залишили й реформували у 1990-их роках, адже тоді в цьому справді був певний сенс. Зараз, особливо на даному етапі, я сенсу в цьому не бачу. Тим більше, роблячи висновки зі слів Президента, теперішній держорган, що курує релігійні справи, не достатньо компетентний, не справедливий та залежний. Чи є гарантія, що наступний не буде таким же?

Тож, повторюся, настав час на решті відмовлятися від сталінської спадщини плодити «органи» у справах релігії, які за своєю суттю дублюють інші органи влади. А відтак стають лобістськими структурами певних політичних сил чи церков. Є Мін'юст, прокуратура та СБУ. Може, їм час уже зрозуміти, що той промосковський шабаш, який 30 років нам влаштовує московський патріархат в Україні (за якою б назвою він не ховався) — це їхнє недопрацювання та їхня сфера відповідальності, а не якогось «органу», який Сталін свого часу вигдав лише для контролю й придушення активності вірян? Оптиміальним варіантом, який відповідає нинішнім реаліям України, є реорганізація наявного держоргану у справах релігії в апарат омбудсмена з питань свободи совісті.

**– Як гадаєте: за дев'ять місяців повномасштабного вторгнення росії в Україну шанувальники церкви московського патріархату трохи прозріли? Якою є ситуація нині в православ'ї України?**

– Нещодавно один відомий богослов, не буду називати його імені, порівняв ситуацію, що існує нині в православ'ї України, з такою картинкою: є склянка чаю та мішок цукру. У його інтерпретації склянка чаю — це Православна церква України, а мішок цукру — УПЦ МП. І неможливо цей мішок засипати в чай. Якщо відверто, я був шокований таким недолугим порівнянням, адже це дуже шанований мною богослов.

**Війна гостро поставила питання існування в Україні структур церкви московського патріархату, вищий очільник якого фактично благословляє вбивства українців та знущання над ними, варварські бомбардування та знищення цілих українських міст. «Справа не лише у предстоятелі, але й у тій ідеології, яку він та московська церква загалом роками розповсюджували в Україні, — зауважує відомий український релігієзнавець, завідувач відділення релігієзнавства Інституту філософії імені Г.С. Сковороди НАН України, доктор філософських наук, професор Олександр Саган. — Йдеться передусім про «руській мір», який нині засуджений більшістю провідних православних богословів як новітня етнофілетична єресь».**

**Днями пан Олександр (до слова, наш земляк — уроженець Кременеччини) завітав до Тернополя. Пропонуємо вашій увазі його міркування на надзвичайно актуальну та болючу для всіх українців тему.**

Якщо говорити мовою цифр, то на початок 2022 року в Україні налічувалося майже 7200 громад ПЦУ і близько 11700 громад УПЦ МП (тут враховано й ті громади, які перейшли в ПЦУ). З початку війни вже понад тисячу громад розірвали (або на шляху до цього) свою залежність від московського центру та перейшли до Православної церкви України. УПЦ МП втратила 4 єпархії, які опинилися в прямому підпорядкуванні Москви, багато громад на окупованих територіях. Соціологи взагалі подають підтримку УПЦ МП на рівні 4%. Багато священників УПЦ МП штучно стримують переходи — заявляють прихожанам про бажання змінити юрисдикцію, але відкладають це «на після війни», а тому просять зараз не робити жодних практичних дій для цієї зміни. Очевидно, вони розраховують, що з часом «все вляжеться, люди заспокояться й буде все, як раніше».

Реальна ж ситуація, на мій погляд, нині виглядає десь 50 на 50: майже 8 тисяч громад ПЦУ та близько 8 тисяч громад УПЦ МП. Але важливе інше питання: ми повинні розуміти, чому в нас сформувався такий монстр у вигляді московського патріархату? Стало це можливим завдяки нехтуванню на початках незалежності України державною владою питаннями національної безпеки в релігійній сфері. Відтак фсб росії та інші її спецслужби в той час отримали значні можливості впливу на процеси, що відбувалися в православ'ї в Україні.

Важливим чинником посилення позиції московського патріархату в Україні стало також те, що в час президентства Леоніда Кучми проводили спеціалізовану політику розбудови саме УПЦ московського патріархату, на основі якого планували сформувати помісну церкву. І навіть штучно проводили її розбудову в тих областях, де підтримка московського патріархату була мінімальною, зокрема, на заході України.

Я не готовий оперувати цифрами в західних областях, але якась мені впала в очі статистика щодо передачі культових споруд у Чернігівській області: в другій половині 90-их років минулого століття (і це при тому, що підтримка Київського та московського патріархатів там була 50 на 50)



**Олександр САГАН, завідувач відділення релігієзнавства Інституту філософії імені Г.С. Сковороди НАН України, доктор філософських наук, професор**

УПЦ МП було передано понад 154 культові приміщення, а УПЦ КП — 12... Промовисто, чи не так? Власне, ми повинні чітко усвідомити, що саме ця хибна тактика штучної розбудови УПЦ МП, надання їй суттєвого пріоритету в поверненні культових приміщень і сприяння в розвитку й призвели до такої ситуації, яку ми маємо тепер.

**– 27 травня 2022 року в Києві відбувся собор УПЦ МП, на якому висловили обережну незгоду з позицією патріарха московського кіріла щодо війни в Україні. У рішенні собору начебто також йдеться, що УПЦ МП відтепер буде діяти як самостійна церква. Це щось змінило?**

– Аж ніяк. Цей собор мав цілком інші завдання. Але спочатку про те, чому собор не міг не відбутися? Тому що станом на

квітень 2022 року 51% православних віруючих в Україні висловилися за те, щоб заборонити московський патріархат, а ідею розриву зв'язків УПЦ МП з російською православною церквою підтримали 74%. І по-третє: якщо в лютому, до початку широкомасштабної війни, 38% віднесли себе до Православної церкви України, то в березні таких було вже 52%, а от кількість тих, хто вважає, що належить до УПЦ МП, скоротилася з 15% у лютому до 4% у березні 2022 року. На тлі цих соціологічних даних собор не міг не відбутися. Але він відбувся дуже гібридно. Насправді він нелегітимний за своєю суттю, оскільки делегатів на цей собор ніхто не обирав. Делегати обиралися на «православну нараду», нестатутне зібрання, учасники якого протягом одного дня раптом стали делегатами собору. Статут його досі не оприлюднений. Чому? Та тому що УПЦ МП ні канонічно, ні фактично не є й ніколи не була самостійною церковною структурою. Вона завжди керується московією й усе, що там діється, благословляється предстоятелем з москви. Саме тому статут не може бути оприлюднений офіційними джерелами, адже тоді кірілу доведеться проявляти реакцію на цей статут. Згідно ж із статутом московського патріархату, цей статут УПЦ МП має бути затверджений у москві. Тож зараз вони, як кажуть у народі, грають вар'ята: і кіріл, і Онуфрій роблять вигляд, що нічого не сталося. Зрештою, доки нема того статуту, то такі справді нічого не сталося. Але й не сталося ніякої «технічної» автокефалії, про яку так переможно мовили ще в травні, а потім заявляли про це все тихіше й тихіше. Чому? Бо нічого насправді не відбулося. Онуфрій, попри свої заяви про якесь відділення від москви, жодних рухів у цьому напрямку не робить. Навіть офіційно не оголосив про свій вихід із синоду (керівного органу) московського патріархату, де він й донині є постійним членом.

**– Ви особисто, як ставитеся до думки про те, щоб заборонити в Україні УПЦ московського патріархату?**

– Що означає — заборонити церкву, яка, до того ж, не є юридичною особою? Якщо лише не скочуємося до сталінських методів, коли енкаведисти виїжджали на «сигнали» своїх уповноважених і починали репресії проти священників... Я не прихильник радикальних способів вирішення питань, що стосуються свободи совісті. Проте маємо особливий випадок. Держава повинна реагувати й ця реакція має бути жорсткою, але

в межах чинного законодавства. Нині українське законодавство не оперує такими поняттями, як заборона церкви, тим більше, що жодна з церков в Україні не має статусу юридичної особи. Можна лише позбавити статусу юридичної особи її складові — громади, монастирі та управління. Але згідно з чинним законодавством з 15 жовтня 2019 року всі громади УПЦ МП, які не виконали закон у внесенні змін у свої статуту, фактично зняли себе із статусу юридичної особи (їх статуту не дійсні). Тому нині закон про заборону втрачає будь-яку логіку. А прийнявши такий закон, ми отримаємо своєрідну «катакомбну церкву»: не зможемо заборонити їм богослужіння (релігійна організація може діяти в Україні й без статусу юридичної особи), але дамо можливість бігати по всьому світу та волати про те, що в Україні знищена свобода совісті й вони є «гонимію» церквою.

**– Чуємо також багато закликів до об'єднання ПЦУ і УПЦ МП. Це реально?**

– Нині це виглядає приблизно так, якби хтось у 1990-их роках сказав: давайте об'єднаємо в одну партію Левка Лук'яненка та Петра Симоненка. УПЦ МП, як частина московського патріархату, свідомо чи не свідомо, але поширює продукуювані московським патріархатом на чолі з кірілом єресь. Насамперед це єресь «руського міра», яку нещодавно визнали єрессю понад півтори тисячі видатних богословів з усього світу, засудили й чітко по пунктах розписали, чому саме це єресь. А цю ідеологію ще з 2000-их років московський патріархат проводить та успішно реалізовує саме на території пострадянських країн. Друга єресь — «царебожіє». Прикметно, що на самій росії немає такого вшанування культу Миколи II, як є нині в Україні. У Києві, скажімо, вже з десяток років бігають на хресних ходах фанатики з портретами і царя, і царевича Олександра. Таким чином українцям нав'язується провина за смерть царської сім'ї. На жаль, ніхто з парафіян УПЦ МП не задумується над тим, як цар, який не був віруючою людиною, не мав у своїй бібліотеці Біблії, дружив з окультистами й узагалі сам займався окультизмом, раптом став святым. І третя єресь — зовсім «свіжий» витвір кіріла. Так звана «викупна жертва», коли солдати, які йдуть на війну, щоб вбивати українців, після своєї смерті на полі бою стають новомучениками, і ніби це новомученство змиває всі їхні гріхи. Просто сюр! Але цю божевільну ідею розкручують, і люди в росії в неї вірять.

(Продовження на стор. 9)



## ВІДОМИЙ РЕЛІГІЄЗНАВЕЦЬ, ПРОФЕСОР ОЛЕКСАНДР САГАН: «НЕ БУДЕ ТАК: СЬОГОДНІ ЗАСНУЛИ, ЗАВТРА ПРОКИНУЛИСЯ – МОСКОВСЬКОГО ПАТРІАРХАТУ НЕМА. РОБОТИ НАСПРАВДІ ДУЖЕ БАГАТО»

(Завершення. Поч. на стор. 8)

Чи захоче хтось зі священників ПЦУ служити поруч з тими, хто, власне, й пропагує ці єресь? З тими, хто підтримує ідею, що Голодомор 1932-33-х років – покарання українців за якісь провини. Свою фразу щодо Голодомору «катюзи по заслугі», до речі, сам Онуфрій так і не спростував і не попросив пробачення за неї.

УПЦ МП – це церква, яка досі, починаючи з 2014-ого року, трактує війну росії проти України, як братовбивчу, адже там переконані, що росія та Україна – це одна держава. Отже, ми воюємо самі із собою. І всі ці випадки впродовж років не отримали жодної оцінки ні у суспільстві, ні у самій церкві. Про яке об'єднання можна говорити? Об'єднання кого з ким? Ми повинні чітко розуміти, що без очищення й переосмислення самою церквою своєї діяльності це об'єднання, якого нам дуже хочеться, не має сенсу. Після такого об'єднання ми будемо в храмах ПЦУ чути у куточках співи про «великую русь». Кому це потрібно?

**– Тож у нас наразі московський патріархат так і залишатиметься?**

– Ми не повинні боятися, що в Україні залишиться московський патріархат. Принаймні на якийсь час у нас мусить бути єпархія чи митрополія – якась структура московського патріархату на теренах України. Чому? Знаєте, скільки людей в Україні станом на початок цього року вважали кірла морального авторитетом? 19%. Ще 21% не визначилися з цим питанням. Хтось з них нині переосмислив своє ставлення, а хтось поминає його й надалі (зараз є навіть такі, хто ходить лише в ті храми, де поминають кірла). Тому ці люди, виховані цією церквою та які перебувають у своєрідній інформаційно-емоційній бульбашці на рівні паралельної реальності, нізачо не погодяться перейти в ПЦУ чи будь-яку іншу церкву. Є вже навіть випадки реєстрації якихось «незалежних» парафій. Тож певний час (не кажу, що завжди) ця структура буде в нас існувати.

**– І надалі продукувати антиукраїнські ідеї?**

– А ось тут надважливий нюанс. Державі потрібно цілковито позбавити цю структуру політичних моментів. Вона повинна бути суто релігійною організацією. Так, як це, наприклад, зробили в Естонії, де законом позбавили всі московські храми власності, а потім віддали в оренду за одне евро на рік. Але в договорі про оренду було чітко написано, що будь-яка політична заява чи участь священника в будь-яких

політичних акціях призводить до того, що цей храм у громаді забирають і громада розпускається. І з того часу все стало тихо-мирно. Ці громади перестали бути агентами російського політичного впливу та прихистком структур політичного православ'я.

Держава також давно би вже мала покінчити з таким поняттям, як закордонне спонсорство, а також перевірити джерела фінансування церкви, які мають сумнівний характер. Наприклад, зовсім нещодавно було оголошено про те, що народний депутат Андрій Деркач є резидентом російських спецслужб. Але Андрій Деркач не один десяток років був офіційним спонсором УПЦ МП. Де оцінка цієї його діяльності? Якщо це резидент, працював у церкві, де його агенти? Якщо сказали «а», треба казати й «б». І нині надалі триває фактично прямий підкуп церкви політиками. Вже доходить до того, що самі представники УПЦ МП говорять про те, що нині ця церковна структура «належить», скажімо, проросійському політику, «меценату» церкви та за сумісництвом дякону Вадимові Новинському. Адже хто платить гроші, той і замовляє музику.

**– Як, на ваш погляд, можна дати з усім цим раду?**

– Роботи дуже багато, але вона не дасть миттєвого ефекту. Ми повинні розуміти, що не буде так: сьогодні ми заснули, завтра прокинулися – московського патріархату в нас нема. Для цього потрібен тривалий період, впродовж якого, по-перше, повинна потужно працювати інформаційна складова всієї держави. Скажімо, в цих єдиних новинах не показувати постійно наших «великих і непересічних», а давати об'єктивну інформацію про діяльність московського патріархату в Україні, його роль у цій війні, в нав'язуванні ідеології «руського міра», інших антиукраїнських ідей. Адже саме завдяки цьому в нас, особливо на сході країни, так багато колаборантів.

По-друге, коли кажу, що не треба законодавчо забороняти московський патріархат, маю на увазі лише той факт, що чинного законодавства нам цілком достатньо для того, щоб зробити цю церкву релігійною інституцією, а не політичною, якою вона є нині. Я колись напівжартома, а вже зараз цілком серйозно, називаю УПЦ московського патріархату політичною інституцією з виразними релігійними рисами. Адже в тому, чим вони займаються, релігії – найменше.

Отже, я вже згадував на початку нашої розмови, що в компетенціях державного органу у справах релігії немає реальних механізмів впливу на виконання

чинного законодавства у сфері свободи совісті. Вони – посередники. Порушниками законодавства займаються Міністерство юстиції, прокуратура та Служба безпеки України. І для виконання своїх безпосередніх функцій їм не потрібні особливі сигнали від якогось держоргану. Наведу приклад. Закон 2018 року про зміни у статуті (внесення у статуті визначених релігійних організацій інформації щодо свого керівного центру). Виконали норми цього закону лише понад сто громад. Якщо ми визнаємо, що статuti всіх інших громад не дійсні, то майже три тисячі договорів про оренду нерухомості повинні бути негайно скасовані. Автоматично зникає багато інших ланок, договорів про співпрацю тощо. І тоді не стоятиме питання лавр чи інших монастирів – зникне в договорі сторона, яка його підписувала з іншого боку. І крапка. Це буде демократично. І весь світ це визнає, адже Україна не порушила жодного закону. І підстав для заяв про «гоніння» на релігію немає.

Ми як громадянське суспільство повинні нині змусити відповідні органи виконувати чинне законодавство України. Якщо цього не буде, сенсу будь-якої іншої законодавчої роботи немає. Немає сенсу плодити закони, які не виконуються. Днями дізнався про випадок, який мене просто шокував. Громада перейшла з УПЦ МП в ПЦУ, два з половиною місяці тривала тяганина з документами. Врешті, отримали документи, йдуть до храму, а там священник забарикадувався й каже: «Я вас не пущу». Що робить влада? Приїжджає поліція та опечатує храм на невизначений термін, бо, мовляв, конфлікт. Абсурд, чи не так? Це аналогічно, якби ви купили квартиру, оформили документи, приходите, а там сидить попередній власник і каже, що передумав звільнити приміщення. Приїжджає поліція й заморожує ситуацію, бо є незгодні. Дурня ж цілковита! Водночас відчувається саботаж на рівні всіх чиновницьких ланок, у тому числі силових структур. Тож тут активно має долучитися громадянське суспільство.

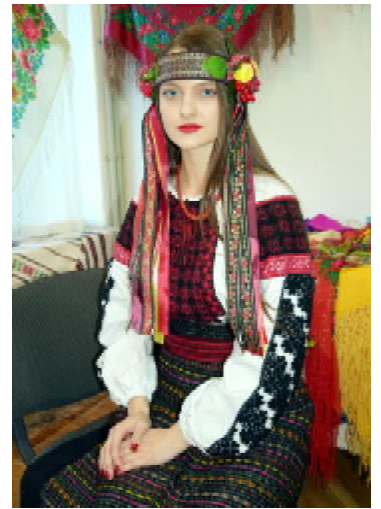
Ще раз повторюся, що чинне законодавство України надає достатньо засобів для протидії використанню релігійного чинника в гібридній війні проти нашої держави. Проте для цього потрібна політична воля та злагоджена робота всіх структур, передусім тих, які дотичні до сфери державно-церковних відносин. Лише тоді ця ситуація зрушиться.

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА**

ОБ'ЄКТИВ

**Соломія САМПАРА, студентка медичного факультету (праворуч). Світлина Миколи ВІЛЬШАНЕНКА**

**Анастасія КОЛІСНИК та Ярина ПОНЧКО, студентки стоматологічного факультету (внизу). Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА**



МАЙСТЕР-КЛАС

## ЩОБ ПОДАРУВАТИ ТЕПЛО ЗАХИСНИКАМ УКРАЇНИ

У біологічному корпусі ТНМУ відбувся майстер-клас «Подаруй тепло захиснику», організаторами якого стали студенти шостого курсу медичного факультету Віта Голуб, Катерина Ковальчук і Наталія Понтус.

Цього дня учні 7-В класу Тернопільської загальноосвітньої школи I-III ступенів №19 разом зі своїм класним керівником Лесею Ковальчук завітали до волонтерів Тернопільського медуніверситету, щоб навчитися виготовляти окопні свічки. Раніше діти допомагали захисникам з Тернополя, які зараз перебувають на харківському напрямку фронту. Школярі вирішили зробити окопні свічки, аби наші

воїни могли собі підсвітити чи зігрітися під час непростих погодних умов.

Організатори показали, як виготовляти окопні свічки: зробити паперову основу, наповнити нею бляшанку та залити розтопленою воском. Діти із завзяттям взялися за роботу, загалом залили 60 окопних свічок. Під час процесу панувала неймовірна атмосфера, всі були переповнені позитивними емоціями та бажанням допомогти ЗСУ. На завершення майстер-класу організатори запропонували дітям зробити янголів-охоронців та написати побажання для військових.

Пресслужба ТНМУ

СПІВПРАЦЯ

## МОЖУТЬ ВІДТОЧУВАТИ ВЛАСНІ ЗНАННЯ РАЗОМ З LECTURIO ANDROID APP

Наш університет співпрацює платформою для студентів-медиків і медсестер Lecturio, команда якої не перестає дивувати своєю підтримкою та продовжує надавати безпрецедентну допомогу українській вищій медичній освіті.

Щоб зменшити залежність від можливих перебоїв з електропостачанням і для підтримки якості освіти наших студентів в умовах війни в Україні, команда платформи розробила мобільний додаток Lecturio Android App.

Необхідно встановити на своєму телефоні з Google Play засто-

сунок TNMU Lecturio. Для реєстрації використовуйте вашу пошту [@tdmu.edu.ua](mailto:@tdmu.edu.ua) та пароль, який застосуєте для доступу до платформи на персональному комп'ютері (автоматично згенеровані паролі було надіслано електронною поштою на початку травня). Функціонал додатку нічим не відрізняється від вебверсії платформи на ПК, у тому числі із субтитрами українською мовою.

Lecturio – універсальний помічник у навчанні в медичному університеті. Висловлюємо щирі вдячність нашим партнерам за підтримку!

Пресслужба ТНМУ

# КАРТОПЛЯ. ЧОГО БІЛЬШЕ – КОРИСТІ ЧИ ШКОДИ?

**Важко уявити стіл українця без картоплі. Недарма її оспівують у піснях та називали другим хлібом, бо вона і голод втамує, і за недуги на поміч прийде. Але останніми роками бульбу чомусь викреслили з раціону здорового харчування. Чим завинила перед сучасниками та чи й справді така вже вона калорійна, картопелька зі шкварочками, з'ясовували в знаного фахівця дієтології, голови правління дієтологів України, члена президії Української гастроентерологічної асоціації Олега Швеця.**

**– Пане Олегу, як з погляду дієтолога, можна охарактеризувати картоплю. Корисна вона чи не дуже? Знаю людей, які взагалі не вживають картоплі?**

– І справді, впродовж тривалого часу картопля чомусь перебуває у списку «неблагонадійних». Її асоціюють з нездоровими моделями харчування та поганими харчовими звичками. Гадаю, може й через те, що страви з картоплі присутні в меню всіх фаст-фудів. Але хочу запевнити читачів, що картопля заслуговує на краще визнання як компонент збалансованого харчування. Тим більше, що страви з картоплі споживає більшість українських родин. Її легко вирощувати, більше того, посадка, догляд і збір врожаю є багаторічною традицією українців. Нарешті, картопля доступна по ціні та вміщує багато корисних поживних речовин. Розповім трішки детальніше. Щодо поживних речовин, то картопля є чу-

довим джерелом вітамінів і мінералів. Одна середня печена картопля (173 грами) разом з лушпинням містить 161 калорію, 0,2 грама жиру, 4,3 грами білка, 36,6 грамів вуглеводів, 3,8 грама клітковини. У ній також є вітаміни С (28% від добової норми), В<sub>6</sub> (27%), калій (26%), марганець (19%), магній (12%), фосфор (12%), ніацин (12%), фолієва кислота (12%). Але зауважу, що поживний вміст картоплі змінюється залежно від сорту та способу її приготування: смаження додає більше калорій та жиру, ніж запікання. Багато вітамінів і мінералів містить саме лушпиння картоплі. Тому очищення значно знижує її поживний вміст.

У картоплі є такі сполуки, як флавоноїди, каротиноїди та фенольні кислоти. В організмі вони діють як антиоксиданти, нейтралізуючи вільні радикали. Ці шкідливі молекули нагромаджуються внаслідок оксидативного стресу та збільшують ризик хронічних захворювань, зокрема хвороб серця, діабету та раку. Дослідження *in vitro* показало, що антиоксиданти, присутні в картоплі, можуть пригнічувати ріст ракових клітин печінки та товстої кишки. Інші дослідження виявили, що кольорова картопля, наприклад фіолетова, містить в три-чотири рази більше антиоксидантів, аніж біла. Тому ці сорти потенційно ефективніші в нейтралізації вільних радикалів. Щоправда, ці дослідження про-

водили винятково у лабораторних умовах і потребують перевірки у спостереженнях на людях.

**– Як бути з крохмалем, яким просто таки нашпигована картопля?**

– Картопля містить особливий вид крохмалю – резистентний крохмаль. Він не розщеплюється, але його цілком засвоює організм. Дослідження пов'язу-

ють 30 грамів стійкого крохмалю щодня протягом чотирьох тижнів. Науковці встановили, що крохмаль знижує резистентність до інсуліну на 33%. Уміст резистентного крохмалю збільшується під час зберігання вареної картоплі в холодильнику та споживанні її холодною, але, звісно, не всім холодна картопля смакуватиме.

Узагалі ж резистентний крохмаль у картоплі здійснює позитивний вплив на процес травлення. У товстому кишківнику, взаємодіючи з дружніми бактеріями, він перетворюється на коротколанцюгову жирну кислоту бутират – надзвичайно важливий постбіотик або результат діяльності коменсальних бактерій. За результатами досліджень, бутират зменшує запалення в товстій кишці, зміцнює захист товстої кишки та знижує ризик колоректального раку. Крім того, він може допомогти пацієнтам із запальними захворюваннями кишківника, хворобою Крона, виразковим колітом і дивертикулітом.

**– Чи містить картопля глютен?**

– Глютен – рослинний білок, що міститься в зернах злакових рослин – це полба, пшениця, ячмінь і жито.

Люди з ціліацією мають значні клінічні прояви під час споживання продуктів, що містять глютен. Серед симптомів непереносимості глютену – гострий біль у шлунку, діарея, закрп, здуття живота та висипання на шкірі.

Якщо ви дотримуєтеся безглютенової дієти, чудовою альтернативою в раціоні буде кар-

топля. Вона природно не містить глютену, тож її споживання не спричиняє неприємних наслідків. Зауважте, що деякі картопляні страви, наприклад, картопляний хліб, можуть містити складники з глютену.

Пригадалося одне з досліджень, коли 11 людей годували картоплею, а інших – 38 звичайними продуктами харчування та просили оцінити їх залежно від відчуття ситості. Картопля отримала найвищу оцінку з усіх. Вона виявилася в сім разів ситнішою, ніж круасани, що визнали найменш ситними продуктами.

Іжа, яка добре насичує, пригнічує почуття голоду. Отже, допомагає регулювати вагу й навіть схуднути. За деякими даними, картопляний білок – інгібітор картопляної протеїнази 2 (P12) – може стримувати апетит. Найімовірніше він посилює вивільнення холецистокініну (ССК), гормону, який сприяє відчуттю ситості.

**– Як краще порадище приготувати бараболу – в лушпинні, запекти чи відварити очищеною?**

– Картоплю можна приготувати різними способами: варити, запікати та готувати на пару. Враховуйте, що при смаженні калорійність картоплі різко збільшується, якщо використовувати багато олії. Натомість спробуйте нарізати картоплю, а потім запекти її в духовці з невеликою краплинкою оливкової олії першого віджиму та розмарином.

Аби отримати максимальну кількість поживних речовин, не зчищуйте з картоплі шкірку – запікайте чи відваріть її в лушпинні. Дослідження пов'язують поживні властивості картоплі з низкою виняткових переваг для здоров'я, як контроль рівня цукру в крові, зниження ризику серцевих захворювань і підвищення імунітету. Вона також може покращити травлення та боротися з ознаками старіння. Отож споживайте на здоров'я, лише в помірних кількостях та віддавайте перевагу корисним способам приготування, а не смаженню.

Лариса ЛУКАЩУК



Олег ШВЕЦЬ, голова правління Асоціації дієтологів України

## ЛІКУЄ ПРИРОДА

# ХУРМА: КОРИСНА НАСОЛОДА

Серед розмаїття овочів та фруктів на ринку у вічі одразу впадає хурма. Жовтий фрукт притягує своїм яскравим виглядом і солодким смаком. А ще хурма корисна та помічна за багатьох недуг.

Хурму рекомендують людям із серцево-судинними захворюваннями: глюкоза й фруктоза, які вона містить, здатні поліпшувати роботу серця. До того ж цей фрукт має й бактерицидну дію, очисні властивості, корисний для щитоподібної залози, печінки, жовчного міхура тощо.

За недокрів'я корисно пити по 50-100 мл соку хурми двічі на день перед їдою.

У разі застуди та кашлю полоскати горло соком 1 стиглої хурми, розведеного у склянці теп-

лої води. У разі каменів у нирках рекомендують порізати чотири середньої величини хурми, залити їх разом з кісточками склянкою окропу й довести до кипіння. Отриманий компот пити разом з м'якоттю по 1 склянці двічі на день перед їдою.

Шматочками хурми можна змащувати прищипи й вугри. Завдяки своїм бактерицидним властивостям хурма знімає запалення. За розладів травного тракту та хронічної діареї: шість стиглих плодів розрізати, залити трьома склянками води й кип'ятити під кришкою на слабкому вогні 20 хвилин. Процідити й пити по пів ложки через кожні чотири години.

Щоправда, через свою здатність збільшувати кількість цукру в крові,

хурму не рекомендують вживати людям, хворим на цукровий діабет. Протипоказана вона й після операції на шлунку чи кишківнику, а також у разі спайок, слабого травлення та ожиріння. До того ж не слід вживати хурму з молоком чи холодною водою.

**Як приготувати чай з хурми**  
Крок 1. Готуємо прянощі: бадьян, духмяний перець, кардамон. Відрізаємо 1/3 апельсина, бутони гвоздики зануримо в шкірку апельсина.

Крок 2. Переварюємо воду в чайнику, відправляємо туди корінь лакриці, прянощі з апельсином. Варимо на невеликому вогні протягом хвилини.

Крок 3. Хурму нарізаємо та додаємо до прянощів. Варимо ще дві хвилини.



Крок 4. Знімаємо чайник з вогню, накриваємо кришкою та залишаємо настоятися протягом 15 хв.  
Крок 5. Проціджуємо пряний

чай. Подаємо в гарячому, теплому або холодному вигляді.

Лілія ЛУКАШ

# ЖИТТЯ ПЕРЕМОЖЕ СМЕРТЬ, УКРАЇНА – ЗАГАРБНИКА, А МИСТЕЦТВО – ВІЙНУ

**Упродовж листопада в читальній залі бібліотеки Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського діє виставка «Від війни – до мистецтва». Її експонати – доволі незвичні. «Ці предмети – робота уяви та рук харківських художників. Вони перетворювали на мистецькі об'єкти те, що призначене аж ніяк не для мистецтва: ящики з-під боєприпасів, гільзи, шоломи та багато інших речей, призначених цілком для іншого», – зауважує директорка бібліотеки ТНМУ Олена Проців. – Та завдяки цим людям вони стали мистецькими предметами, що викликають у душі відвідувачів виставки шквал емоцій».**

Цей проєкт був започаткований ще 2014 року, а після повномасштабного вторгнення російських загарбників відновив свою роботу. Експозиція надзвичайно трепетно висвітлює болісні теми війни – це «живі» свідчення злочину росії проти мирних українців. Головний задум проєкту – об'єднати, допомогти та підтримати один одного. Саме це – показник зрілості сильної й відважної нації. Так, зокрема, вважає організаторка виставки, громадська діячка, волонтерка, керівниця ГО «Схід і Захід разом», очільниця громадської організації «Вірне серце родин загиблих воїнів-захисників України» харків'янка Олена Вовк.

– Разом з однодумцями ми розпочали волонтерську діяльність 2014-ого року, коли росіяни щойно зазіхнули на нашу землю. Ми їздили допомагати на передову військовим, постраж-

далим родинам, особливо дітям у Луганській та Донецькій областях, – розповідає Олена Вовк. – Коли наші воїни запропонували взяти ящики від боєприпасів, гільзи, я спершу здивувалася, не могла збагнути, навіщо вони нам і що робитимемо з ними. Та потім несподівано з'явилася ідея перетворити ці страшні речі, що несуть смерть, у щось гарне. Наші волонтери, які мають мистецький хист, підхопили цю ідею, приєдналися до роботи. Так народилася виставка «Від війни – до мистецтва». У такий спосіб прагнемо показати, що, незважаючи на все це жахіття, ми все одно будемо розквітати, відроджуватися з попелу, нести світові красу та світло, бо ми – нація, яка це може. Водночас, перетворюючи предмети війни на мистецькі об'єкти, ми не лише демонструємо, яка наша Україна багата талантами, а й несемо добротину місію.



**Ірина Ільїнська. Шолом «Яна Червона»**

Пані Олена зауважує, що експонати, представлені на виставці, – це лише невеличка частинка їхньої роботи. Загалом волонтери-митці вже розмалювали понад 300 гільз від артилерійських



**«Життя перемає смерть, Україна – загарбника, а мистецтво – війну», – мовить, відкриваючи виставку в Тернополі, харківська волонтерка, ініціаторка експозиції Олена ВОВК**

снарядів калібру 122 міліметри. Часто їх дарують як подарунок воїнам, лікарям, меценатам. Іноді їх продають. Скажімо, нещодавно розмалювану гільзу, присвячену полку «Азов», продали за 36 тисяч гривень. Ці кошти витратили на ремонт двох автомобілів для наших захисників.

Серед авторів робіт, представлених на виставці, – художник Ігор Сенькін, графік, який працював у Художньому фонді України. У 1980-90-х роках був одним з лідерів альтернативно-молодіжної течії «Харківський рок-клуб». Його роботи містяться у приватних колекціях Німеччини та США.

– На жаль, Ігоря вже немає з нами, – каже Олена Вовк. – 2015 року він зголосився розмалювати для нас різні ящики, щоб долучитися до допомоги нашим захисникам і родинам загиблих. Він просто унікальний митець,

його знає весь Харків. Мені дуже приємно, що Ігорева родина передала його останню роботу, аби вона подорожувала Україною та її могли розглянути в різних куточках нашої країни. Так, людини вже немає, але її роботи продовжують працювати на благо України!

Власні роботи на виставці також представила Ірина Ільїнська – мисткиня, яка займається живописом, волонтерка, громадська діячка. З початком російсько-української війни 2014 року вона стала активною учасницею багатьох мистецьких проєктів у Харкові та Києві. Зворушує до сліз шолом, який розмалювала авторка. На ній зображена Яна Червона, кулеметниця, військо-

кові в мистецтві, працює з ним у техніці шовкографії. Разом вони створюють портрети видатних українців, розфарбовують гільзи та прапори.

Життя перемає смерть, Україна – загарбника, а мистецтво – війну. Саме на такі думки надихає арт-виставка «Від війни – до мистецтва».

– Україна в нас – дуже талановита. Та лише об'єднавшись, зможемо разом творити добрі справи, – переконана Олена Вовк, – лише в цьому випадку будемо навіть у такі страшні дні розквітати. Ми дуже часто спілкуємося з військовими й сходимося з ними у думці: «У війні ми перемаємо, це беззаперечно. Та відбудувати Україну будете ви,



**Олена Вовк. «Доброго вечора! Ми – з України!»**

вслужбовиця 46-го окремого батальйону спеціального призначення «Донбас-Україна» ЗСУ, волонтерка (псевдо «Відьма»), якої, на превеликий жаль, вже немає серед живих.

В експозиції демонструють також роботи учасників Революції Гідності, волонтерів з 2014 року Станіслава та Олени Пилипенків. Станіслав – радіоінженер, фотожурналіст, митець з шовкографії. Його дружина Олена – поетка, підтримує й допомагає чолові-

наша молодь», – звертається вона до студентів. – Тому мені дуже хочеться, щоб кожному спокійну хвилину в тилу, яку виборюють для всіх нас наші військові, ви використовували для свого розвитку. Завжди пам'ятайте: ви не повинні втрачати ні хвилини, адже майбутнє України залежить від кожного з вас.

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА.  
Світлина  
Миколи ВІЛЬШАНЕНКА**

## ПІДТРИМКА

## НА ДОБРОЧИННОМУ ЯРМАРКУ ЗІБРАЛИ РЕКОРДНУ СУМУ КОШТІВ НА ПОТРЕБИ ЗСУ

У нашому університеті відбувся традиційний добротинний ярмарок. Корпуси закладу були переповнені учасниками та організаторами з числа викладачів і студентів. На другому та третьому поверсі адмінкорпусу пропонували свої смаколики стоматологічний та медичний факультети. Фармацевти теж не пасли задніх і за дві години ярмаркування зуміли зібрати рекордну суму – 17005 гривень. Представники ННІ медсестринства розгорнули ярмаркове дійство на

подвір'ї свого навчального корпусу. Медянички та торти, тістечка та канапки, гостренькі закуски та інші витребуєнки – все було надзвичайно смачним і вишукано оформленим. Відвідувачам пропонували навіть патріотичні прикраси, виготовлені власноруч, та участь у чайній церемонії.

Справжньою родзинкою стала виставка предметів домашнього вжитку та українського строю з приватної колекції викладачки ТНМУ Орісі Смачило. Завідувач відділу нової та новітньої історії

Тернопільського обласного краєзнавчого музею Володимир Пукан розгорнув експозицію, яка демонструвала особисті речі та інші артефакти часів Української повстанської армії, розповів про воєнні реалії того часу.

Результат ярмарку перевершив усі сподівання. Вдалося загалом зібрати 77 594,50 гривень і 170 доларів США.

Оскільки завдяки добровільним пожертвам кошти на дрон уже зібрані, то прибуток з ярмарку витратять на інші по-



треби ЗСУ. До речі, на 10 тисяч гривень придбали 90 кілограмів парафіну для виготовлення окопних свічок, які дуже необхідні нашим захисникам.

Разом до перемоги! Слава Україні!

**Інформацію надав центр виховної роботи і культурного розвитку**

**ГЕРОЇ НЕ ВМИРАЮТЬ**

# ТНМУ ГЛИБОКО СУМУЄ З ПРИВОДУ ГЕРОЇЧНОЇ ЗАГИБЕЛІ СВОГО СТУДЕНТА ОЛЕКСАНДРА КОБЕРНИКА

Олександр Коберник навчався в ТНМУ за освітньо-науковою програмою «Громадське здоров'я» на заочній формі навчання.

Коберник Олександр Петрович народився 2 червня 1970 року у селі Старий Почаїв Тернопільської області у сім'ї військовослужбовця. 1984 року з батьками переїхав до міста Джанкой Кримської області, де й закінчив школу та вступив до Кримського училища культури на відділення духових інструментів. Пройшов чинну військову службу й після її завершення 1990 року був прийнятий на посаду вчителя української мови та літератури у середній школі №3 міста Джанкой. З 1991 року навчався заочно на філологічному факультеті Сімферопольського державного університету за спеціальністю «Українська мова та література».



02.06.1970–20.10.2022

їхав на проживання до міста Ново-Волинськ Волинської області. 2011 року започаткував приватну школу «Живе Слово» і став її директором. Докладав багато зусиль для розвитку слідопитського руху.

Одразу після повномасштабного вторгнення Росії в Україну Олександр Коберник пішов добровольцем на війну. Там він служив на посаді старшого бойового медика.

20 жовтня 2022 року загинув під час виконання військових обов'язків у селі Торське Краматорського району Донецької області.

**Колектив ТНМУ сумує й висловлює щирі співчуття рідним і близьким з приводу загибелі Героя – Олександра Коберника.**

Схиляємо голови в пошані до виконаного обов'язку та бережемо у серцях світлу пам'ять про нашого випускника. Вічна пам'ять Герою!

## Медичні новини зі світу

### ЧОМУ ГРИП І ЗАСТУДА ПОВЕРТАЮТЬСЯ З ПОДВОЄНОЮ СИЛОЮ

Обмеження, що введене, аби стримувати поширення COVID-19, помітно притупили розповсюдження інших респіраторних захворювань. Зараз у Північній півкулі спостерігається сплеск респіраторно-синцитіального вірусу (RSV), а рівень шпиталізації через грип цієї пори року у Сполучених Штатах Америки є вищим, ніж з 2010 року. «Ці віруси повертаються, і вони повертаються з помстою», – каже імунолог Скотт Генслі. Чому ці сплески відбуваються зараз? Що чекає на нас у наступні зими? Дослідники зважують власні міркування, починаючи з немовлят, які не піддавалися впливу в ранньому віці, до ослаблення імунітету у старших дітей і термінів скасування обмежень щодо COVID-19.

### ЯК ГЕН АЛЬЦГЕЙМЕРА РУЙНУЄ МОЗОК

Жоден варіант гена не є великим чинником ризику розвитку хвороби Альцгеймера, ніж той, що називається APOE4. Але як саме цей ген викликає пошкодження мозку, залишається загадкою. Дослідження тепер пов'язує APOE4 з порушенням обробки холестерину в мозку, що водночас призводить до дефектів ізоляційних оболонок,

які оточують нервові волокна та сприяють їх електричній активності. Попередні результати натякають на те, що ці зміни можуть спричинити дефіцит пам'яті та навчання. Припускають, що ліки, які відновлюють переробку холестерину в мозку, можуть лікувати цю хворобу.

### ЧОМУ ВІРУС КАЖАНІВ І НАДАЛІ ЗАРАЖАЄ ЛЮДЕЙ

Дослідники визначили умови навколишнього середовища, які викликають поширення вірусу від кажанів до людей. Тепер вчені можуть передбачити ймовірні побічні ефекти смертоносного вірусу Hendra терміном до двох років, що дає науковцям можливість втрутитися, щоб запобігти їм. Посуха, втрата середовища існування та харчовий стрес є основними чинниками. Коли їжі не вистачає, кажани виділяють більше вірусу Hendra, і більше хворіють. «Дослідження підкреслює підвищений ризик, з яким ми, ймовірно, стикнемося в зв'язку зі зміною клімату та дедалі більшою втратою середовища існування», – каже біолог з охорони природи Еліс Х'юз.

### КРАПЛІ, ЯКІ СКОЛИХНУЛИ КЛІТИННУ БІОЛОГІЮ

Біологи дійшли розуміння, що клітини більше схожі на хаотичні

офіси відкритого планування, ніж на жорстко організовані фабрики. Білки та РНК зливаються в швидкоплинні динамічні краплі, яким не перешкоджає оточувальна мембрана, для виконання основних функцій, починаючи від відновлення ДНК і закінчуючи реакцією на стрес. Вчені працюють над тим, щоб зрозуміти, що роблять ці «біомолекулярні конденсати», як вони утворюються та чи справді настільки поширені й важливі для клітини, як стверджується в багатьох звітах.

### ЛЮТУЄ ПТАШИНИЙ ГРИП

Спалахи високопатогенного штаму пташиного грипу залишають за собою руйнівні наслідки в Європі та Північній Америці в масштабах, яких раніше не бачили. Відбракування домашньої птиці колись стримувало вірус, але з початком 2000-х років стійка циркуляція серед диких птахів стала нормою. За останній рік передача вірусу серед диких птахів різко зросла. «Щось цілком інше в цьому вірусі, – каже дослідниця хвороб диких тварин Ребекка Поулсон, – але ніхто точно не знає, що це таке. Можливо, мутації дозволили вірусу заразити більше видів птахів, ніж попередні штами. Заражаються також ссавці, як-от тюлені, рисі та скунси. Дослідники побоюються, що спалахи можуть тривати.

—Добірку підготовлено за матеріалами Nature Briefing—

## ДОБРА СПРАВА

### МАЛЕНЬКИМ ПАЦІЄНТАМ ОРГАНІЗУВАЛИ «СВЯТО ОСЕНІ»

Календарна осінь завершує свою цьогорічну ходу. Кафедра психіатрії, наркології та медичної психології Тернопільського національного медуніверситету організувала «Свято осені» для пацієнтів дитячого психіатричного відділення обласної психоневрологічної лікарні. У заході взяли участь викладачі кафедри та лікарі-інтерни, а також студенти групи ММ-409, які підготували для дітей подарунки.

Організатори провели арт-терапевтичні техніки та музикотерапію

для пацієнтів дитячого відділення. Опісля організували чаювання, солодкий стіл, різноманітні ігри та перегляд мультфільму.

Діти мали можливість проявити власні творчі здібності, поринути у святкову, радісну атмосферу та по смакувати солодощами.

Метою заходу було покращити психічний та емоційний стан пацієнтів.

**Інформацію надала кафедра психіатрії, наркології та медичної психології ТНМУ**



**Відповіді у наступному числі газети**

**СКАНВОРД**

2. Релігійне свято	1.	3. Пухляна шкіра	4. Шерстяний покрив тварин	5. Нота
		6. Скупчення транспорту	7. Доглядає дитину	8. Не проти
		9. Місто у Франції	10. Пристрій для лову риби	
		11. Природна фарба	12. Біблійний цар	
13. Кресало	14. Запас на чорний день	15. Поїдає вовну, хутро		16. Батіг, прут
	18. Видозміна, різновид	19. Канал	20. Дуст	17. Порода службових собак
	22.			21. Фус
	23. 4047 м <sup>2</sup>	24.		
	25. Кухар на кораблі			
	26. Проблема, турбота			
	27. Тарілка, що літає			
28. Бог мудрості в Ст. Єгипті	29. Частина крила літака			30. Кільце для веретена
31. Знак віднімання	32. Річка в Італії	33. Навчальне заняття		
34. Набір товарів	35. Водовідвідний жолоб	36. Народна казка		
				37.
				38. Протинього нема прийому
				39. Коштовний камінь
				40. Технічна рослина
				41. Нім. фізик
				42. Вир
				43.
				44. Риба
				45. Герой Шіллера
				46. Виступ в стіні
				47. Спадкові одиниці
				48. Монтана
				49. Кормова частина палуби
50. Старослов. літера				51. Початок літочислення
				52. Літак
				53. Ліг. циганка
				54. Жіноче ім'я
				55.
				56. Брус (морс.)
				57. Казкова країна
				58. Український лісьменник