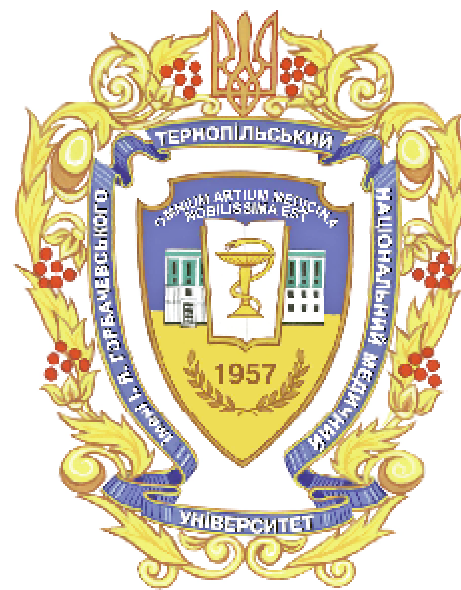


# МЕДИЧНА КАДЕМІЯ

№ 2 (571)  
ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ  
27 січня 2023 року



ПІДТРИМКА

СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

## ТНМУ ПЕРЕДАВ У ВІЙСЬКОВІ ШПИТАЛІ ГУМАНІТАРНУ ДОПОМОГУ ВІД ДОБРОЧИННОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «EYE CARE FOR UKRAINE»

Доброчинна організація із США «Eye Care for Ukraine», яку очолює Браян Тру, неодноразово передавала гуманітарні вантажі з медикаментами, хірургічним інструментарієм та засобами медичного призначення для потреб

краплі, скальпелі, тощо. Допомогу наші волонтери вже надіслали у військові шпиталі Миколаєва та Дніпра.

Загалом від початку повномасштабного вторгнення Браян Тру здійснив понад десять поїздок до України. Щоразу він привозить суттєву гуманітарну допомогу. Одна з причин допомоги – це позитивні враження від співпраці з українцями в Мічигані, в інших країнах. Я бачив, як вони старанно працюють, як підтримують зв'язки один з одним, як допомагають один одному та як люблять свою Батьківщину. І зараз я бачу стійкість українців», – розповів пан Браян.

Нагадаємо, що «Eye Care for Ukraine» – неприбуткова доброчинна організація з м. Корунна, що в штаті Мічиган (США). Її діяльність спрямована на наукові, освітні та благодійні цілі, налагодження співпраці з українськими лікарнями й закладами вищої освіти, щоб забезпечити найкраще навчання професіоналів з догляду за очима та на підтримку досліджень, сприяння покращенню догляду за очима та зменшенню сліпоти, якій можна запобігти, шляхом раннього лікування.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА.  
Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА



На світлині: (зліва направо) Оксана ШЕВЧУК, професорка, Браян ТРУ, очільник доброчинної організації «Eye Care for Ukraine» (США), під час одного з перебувань у ТНМУ, ректор університету, професор Михайло КОРДА

українських лікарень, військових шпиталів та військових медиків по всій Україні.

Останні надходження від «Eye Care for Ukraine» до волонтерського центру Тернопільського національного медичного університету – стерильні одноразові набори для оперативного лікування катаракти, протектори для рогівки, очні

освіти, щоб забезпечити найкраще навчання професіоналів з догляду за очима та на підтримку досліджень, сприяння покращенню догляду за очима та зменшенню сліпоти, якій можна запобігти, шляхом раннього лікування.



Тетяна ШЕВЧУК – студентка другого курсу медичного факультету.

Стор. 5

У НОМЕРІ

Стор. 3-4

### ЯСКРАВА ВІЗИТІВКА НАШОГО УНІВЕРСИТЕТУ

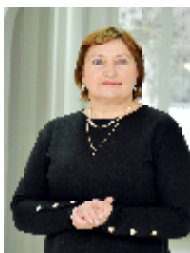


Ініціатива щодо створення в університеті хору виходила саме від студентів. Її адміністрація вишу підтримала. Вдалося зібрати дуже дружній та амбітний колектив, який із самого початку поставив собі за мету виконувати складні твори. Репертуар – широкий та різноплановий. Це – народні, повстанські, авторські пісні, на вірші Тараса Шевченка, коляди і навіть оперні твори.

Стор. 6-7

### ДОЦЕНТКА ОЛЕКСАНДРА КОПАЧ: «ДОБРО ВРЯТУЄ СВІТ І ПЕРЕМОЖЕ ТЕМРЯВУ»

Доцентка кафедри загальної гігієни та екології ТНМУ Олександра Копач зізнається, що не планувала пов'язати власне життя з наукою, викладацькою діяльністю, але доля подарувала їй цей шанс, який виявився щасливим. Нині вона не уявляє себе без університету, студентів.



## СТУДЕНТКА ПРИДБАЛА ТА ПЕРЕДАЛА ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ РАЦІЇ

Студентка Тернопільського національного медичного університету Діана Сторощук, яка є учасницею загальноуніверситетського волонтерського руху «Misericordia», під час зимових канікул у Фінляндії, де від початку широкомасштабної війни працюють її батьки, продовжує виконувати свою волонтерську місію. На зароблені кошти вона купує необхідне для наших військових. Нещодавно Діана передала рації для захисників, які обороняють її рідний Кривий Ріг. І зараз разом зі своєю родиною та друзями збирає теплі речі, які та-

кож невдовзі надішле нашим захисникам.

Діана намагається використовувати кожну годину для допомоги іншим – організовує свята для українських дітей, які перебувають у Фінляндії. Під час навчання вона їздила до Польщі, щоб придбати для військовослужбовця ЗСУ активні навушники. Раніше разом зі своїми батьками студентка частину заробітку спрямовувала на потреби Збройних сил України. У першій половині дня вона навчалася віддалено в ТНМУ, а потім йшла на роботу.

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА**

## ОРГАНІЗУВАЛИ УРОК АРТ-ТЕРАПІЇ

Студенти загальноуніверситетського волонтерського руху «Misericordia» організували урок арт-терапії для підопічних центру соціально-психологічної реабілітації дітей. Майбутні медики та діти створювали позитивні малюнки для воїнів, які стоять на захисті нашої країни. Вихованці центру зображали національну символіку, наших захисників, військову техніку. Вони додали до кожного малюнка власні побажання.

Наприкінці заняття студенти помітили, що психоемоційний стан дітей значно покращився, вони відчули себе потрібними в цей нелегкий час. Усі малюнки волонтери та капелани передали на передові позиції нашого війська. Дитячі малюнки для наших воїнів – це особливі подарунки, що додають їм сили, завзяття захищати нашу країну.

**Уляна АНДРУШКО**

## ЗІНІЦІЮВАЛИ ЗУСТРІЧ ШКОЛЯРІВ З ПАТРУЛЬНОЮ ПОЛІЦІЄЮ

Під час вимкнення світла необхідно пам'ятати про власну безпеку темної пори доби на дорогах, а особливо діткам. Тому студенти загальноуніверситетського волонтерського руху ТНМУ «Misericordia» ініціювали зустріч школярів молодших класів у ЗОШ №13 з патрульною поліцією.

На заході дітям розповіли, як діяти, коли працює регулюваль-

ник, як безпечно переходити дорогу, якщо немає освітлення, та багато іншого. Малеча не залишилася, звісно ж, без подарунків – світловідбивальних стрічок, які надійшли з польського міста Хожув.

Школярі подякували за корисні подарунки, цікаві та потрібні знання.

**Марта СТРУК**

## ЛИНУЛИ КОЛЯДИ У СТІНАХ ВИШУ

Здзвінками колядками та вертепним дійством до Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського завітали учасники спільноти «Українська молодь Христові», які представили парафію Святого Володимира Велико-го із селища Велика Березовиця.

Отець Ігор Драпак, який є священником УГКЦ і капеланом

Тернопільського медуніверситету, привітав колектив ТНМУ з різдвяними святами та побажав, щоб Господь зміцнив кожного у вірі та надії на краще, провадив дорогою добра, щоб кожен став носієм миру на своєму місці, адже в час війни дуже важливі праця, відповідальність і молитва кожного громадянина.

Ректор ТНМУ, професор Ми-

хайло Корда подякував колядникам парафії Святого Володимира Великого за щирі вітання. Навзаєм він також побажав спокою, миру й злагоди в родині та Україні, а Бог щоб дарував талановитим юним учасникам вертепу світле майбутнє й добро долю в житті.

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА**

## СТУДЕНТСЬКИЙ НАУКОВИЙ ГУРТOK «ЗДОРОВЕ СЕРЦЕ УКРАЇНИ» НАВЧАЄ ТЕРНОПОЛЯН

Упродовж 2022 року активно працював студентський науковий гурток «Здорове серце України» під керівництвом професорки кафедри невідкладної медичної допомоги Лариси Левицької. Студенти медичного факультету Вікторія Юрків, Ольга Оплетя, Максим Парій та Ігор Майхрук, продовжуючи наукову роботу, розпочату ще 2021 року, розробили анкету «Серцево-судинні ризики в час глобальних цивілізаційних викликів» для вивчення стану серцевого здоров'я українців і подальшої розробки можливих методів його покращення. Анкетування поєднувалося з одночасною просвітницькою роботою серед респондентів – людям пояснювали важливість модифікації стилю життя, відмо-



Водночас гуртківці поглиблювали власні знання з певних кардіологічних тем, готуючи презентації та працюючи з пацієнтами кардіологічного профілю.

Окремим напрямком роботи гуртківців стали зустрічі з відвідувачами волонтерського центру Тернополя, в якому студенти працювали від початку повномасштабного вторгнення росії в Україну. Зацікавленість відвідувачів центру в інформації з питань, пов'язаних із серцевими ризиками, була такою великою, що студенти вирішили організувати низку групових зустрічей. На базі волонтерського

штабу Тернополя у приміщенні Центру науки відбувся перший такий захід на тему «Як зберегти здорове серце під час війни?». Відвідувачі почули корисну інформацію про вплив певних чинників на розвиток серцево-судинних захворювань, важливість профілактики серцево-судинної патології, які методи профілактики серцево-судинних захворювань є найефективнішими та яким чином війна шкодить вашому серцю.

Окрім цього, слухачі мали змогу навчитися долати стрес і паніку, особливо – за допомогою методики контролю власного дихання. Могли також самостійно вирахувати свій серцево-судинний ризик. Дізналися, в яких випадках необхідно звернутися до лікаря.

**Лариса ЛЕВИЦЬКА, професорка ТНМУ**



ву від паління, підвищення фізичної активності, контролю артеріального тиску та інші важливі аспекти здоров'я.

## РОЗПОВІЛИ УЧНЯМ «СОЛОДКУ» ПРАВДУ ПРО ВЕЙПІНГ

Студенти п'ятого курсу Андрій Кондратишин і Владислав Вишневецький організували міні-лекції «Вся правда про електронні сигарети» для учнів 8-их та 11-их класів у ліцеях №7 та №13 у місті Рівне.

Метою заходу стала пропаганда здорового способу життя серед молоді, озброєння учнів знаннями про шкідливість електронних сигарет, надання практичних рекомендацій щодо утримання від згубних звичок.

Під час доповіді студенти наголошували на ризиках впливу нікотину на здоров'я, важливості правильного формування оточення та агресивний маркетинг тютюнових компаній. «Доведено, що куріння електронних сигарет підвищує ризики хронічних обструктивних захворювань легень, раку легень і серцево-судинних захворювань. Окрім того, регулярне використання ароматизованих рідин, особливо – солод-

ких, може створювати серйозні ризики для здоров'я. Оскільки багато з цих рідин є подрозниками, що призводять до запалення дихальних шляхів, можуть сприяти розвитку пухлин, роблять організм сприятливим до вірусних захворювань тощо», – зазначили майбутні медики.

Найбільше старшокласників вразило порівняння кількості нікотину в звичайних цигарках та їх електронних аналогів.

Подібні просвітницькі заходи студенти планують організувати й надалі задля виховання свідомих української молоді.

**Пресслужба ТНМУ**



**Анастасія СЛОБОДЯН, студентка медичного факультету**

**Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА**

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@niver@gmail.com](mailto:hazeta@niver@gmail.com)

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

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

За точність викладених фактів відпо відає 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 № 4

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

# ЯСКРАВА ВІЗИТІВКА НАШОГО УНІВЕРСИТЕТУ

## ХОР ТНМУ: ВІД ПЕРШИХ КРОКІВ – ДО СЬОГОДЕННЯ

*Що не сталося б, але в українців завжди лунає коляда. І в героїчні часи підпільної боротьби, коли треба було мати надзвичайну мужність та сміливість, щоб святкувати Різдво. І в період радянської заборони, коли за куплет колядки могли запроторити на добрий десяток років у Сибір чи принаймні звільнити з роботи та позбавити всіх «благ» системи. І нині – в часи сучасного воєнного лихоліття. Адже коляда – це і молитва, це і збереження традицій та єднання поколінь. Сповідання про народження Ісуса Христа – свідчення перемоги добра над злом. Тож доки лунає коляда – доти ми живі.*



### ПІДГОТУВАЛИ ВЕРТЕПНЕ ДІЙСТВО ТА ПРОГРАМУ КОЛЯДОК

Сьомий рік поспіль для всього університетського товариства лунає коляда від хору ТНМУ. Так, і зараз, попри складні обставини, два творчі колективи нашого вишу – хор і театральна студія «Арт-драма» підготували вертепне дійство та програму колядок. Як зауважує керівник «Арт-драми» Мар'яна Варварук, підготовка до вертепу цього року дещо відрізнялася, адже більшість учасників театральної студії роз'їхалися по домівках у різні куточки України. Попри те, організувати різдвяне дійство їй дуже хотілося. Задум підтримала керівниця центру виховної роботи та культурного розвитку Марта Руденко, а відтак її підхопили учасники хору та всього творчого колективу. «З Мартою Ігорівною ми залучили активних студентів, частина яких була з «Арт-драми», частина – хористів. Якщо впродовж минулих років наголос ставили на театралізованому дійстві, то тепер спільними зусиллями намагалися відтворити автентичну традицію колядування з вертепом, – ділиться творчим закуліссям Мар'яна Варварук. – Звісно, основа будь-якого вертепу – колядка, а отже – хор. Наш хор просто дивовижно колядує, я обожаю його спів. Ми крокуємо разом з перших днів створення наших творчих колективів і ця співпраця завжди дуже вдала».

### ПЕРШИЙ КЕРІВНИК ХОРУ

Ідея створення хору в нашому університеті належить студентів Ярославу Запотоцькому, який і був першим його керівником. Колядуючи з групою студентів кафедрами, разом з товаришем Святославом Цебриком вони загорілися думкою про хор. Так розпочалося формування хорового колективу, до яко-

го приєднувалися не лише студенти, а й викладачі.

Оскільки Ярослав мав музичну освіту, зокрема, закінчив Тернопільське музичне училище ім. Соломії Крушельницької, то взявся за регентство. Перший офіційний виступ новоствореного хору з програмою колядок відбувся у період різдвяних свят 2016 року. І відразу увінчався успіхом! Відтоді хор ТНМУ став улюбленим учасником не лише численних творчих проєктів, власне, нашого університету, а й бажаним гостем і поза його межами, відвідуючи, зокрема, з колядою тернопільські медичні та вищі навчальні заклади. А далі були нові насичені концертні програми: до Шевченківських днів, до Дня Покрови, з нагоди матрикуляції та інших різних урочистостей.

### «Я – ТАКИЙ ЖЕ ХОРИСТ, ЛИШЕ СТОЮ ЗА КІЛЬКА МЕТРІВ ДАЛІ»

– Так склалися обставини, що згодом Ярослав Запотоцький емігрував до Німеччини і передав естафету мені, – говорить теперішній керівник хору ТНМУ Тарас Бідованець. – Відверто кажучи, як він сам зізнавався, навіть уявити не міг, що вдасться сформувати сталий колектив. Гадав, заколядуємо раз, заспіваємо на Шевченківські дні – й на тому все завершиться. А все лише розпочалося! І продовжується з року в рік.

Сприяла становленню хору професорка кафедри медичної біохімії Ольга Зіновіївна Яремчук, яка була тоді керівницею центру виховної роботи і культурного розвитку ТНМУ, вона допомагала долучати до хору і студентів, і викладачів. Чи не з перших днів серед викладацького складу хору ТНМУ – Ірина Романівна Бекус, Світлана Олександрівна Ястремська, Володимир Євгенович Городецький, Юрій Михайлович Футуйма, Оксана Романівна Боярчук, Ірина Володими-

рівна Смачило. До числа перших також долучився й Іван Миколайович Кліщ. «Це взагалі дуже почесно було, – пригадує Тарас Бідованець. – Адже сприймалося: якщо вже проректор прийшов у хор – то це справді серйозна структура».

– Дуже приємно, що ініціатива щодо створення хору виходила саме від студентів, – наголошує проректор з наукової роботи Іван Кліщ. – Адміністрація університету підтримала цю ініціативу, розпочалися тривалі репетиції, адже хористи були дуже різні за рівнем підготовки – від майже професіоналів до тих, хто не співав десятки років. Велику роботу виконав перший керівник хору Ярослав Запотоцький. Він був нашим студентом, але, крім того, мав ще й музичну освіту. Це дозволило зібрати дуже дружній та амбітний колектив, який із самого початку поставив собі за мету виконувати складні твори. З кожною репетицією, а вже потім і виступом, відточувалася майстерність і з'явилася впевненість. Хор почали запрошувати на різні заходи й усі відзначали якісне та чуттєве виконання творів. Ми були дуже стурбовані, коли наш керівник за сімейними обставинами був змушений поїхати з України (він, до слова, пильно стежить за нашими виступами та досі дає свої поради). Його справу гідно продовжив тоді ще студент, а нині – викладач Тарас Бідованець. Людина з абсолютним слухом, він володіє багатьма інструментами, вміє організувати роботу колективу та робить це завжди з усмішкою, тому з ним дуже приємно працювати. Зараз у нас зміна поколінь. Завершили навчання та роз'їхалися Україною ті, хто розпочинав, серед яких дуже талановиті, зокрема, Люба Боднар, Ліза Баран і багато інших чудових хористів. Їм на зміну прийшли молоді, також талановиті хлопці й дівчата. Незважаючи на пандемію, на цю страшну війну, хор і надалі тишить своїх прихильників чудо-

вим співом. А мені, як одному з тих, хто був біля витоків нашого колективу, це ще більш приємно, адже хоровий спів ні з чим не зрівняти, відчуття мелодії, кожного акорду зігравє душу в цей непростий час.

Тарас Бідованець став керівником хору в перший же рік його

незнайома до того часу справа для мене. Так, тяжко було, але водночас була й підтримка від колективу, тож згодом усе налагодилося. Наші хористи були готові співати, творити, незважаючи на те, хто перед ними – Ярослав чи Тарас. Так, у нас в хорі – завжди дружня атмосфера. Керівник не сприймається як адміністративна посада, а як помічник. Я – такий же хорист, лише стою за кілька метрів далі.

Репертуар хору ТНМУ – широкий та різноплановий. Це, як уже неодноразово згадувалося, і колядки, і твори на слова Тараса Шевченка, і повстанські пісні. Одним з музичних досягнень хору Тарас Бідованець вважає арію Андрія з опери «Запорожець за Дунаєм» Семена Гулака-Артемовського, яку виконали під час імпрези з нагоди 60-річчя університету. Серед найяскравіших творчих моментів – також чудовий виступ у рамках урочистої академії та святкової науково-практичної конференції, присвячених 90-річчю Івана Семеновича Сміяна, ректора ТНМУ впродовж 1981-1997 рр., – виконання відомого «Хору євреїв-рабів» («Va pensie...») з опери Джузеппе Верді «Набукко». Не один раз хор ТНМУ виступав на сцені й Тернопільського драмтеатру, і ПК «Березіль» імені Леся Курба-



Студентка Тетяна СТЕПАНЮК з братиком Марчиком

створення. Ярослав Запотоцький, плануючи свій від'їзд, налаштував товариша, що це може впасти на його плечі, якщо він, звичайно, матиме на те бажання. Тарас Юліанович відгукнувся схвально, адже йому подобалося ця справа, хоча, як, власне, керувати хором, як з'являється сам, уявляв слабо, адже ніколи не мав такої практики. Шевченківські дні 2016-ого – перший його досвід як керівника хору.

– Звичайно, спочатку було незвично та навіть страшнувати, – пригадує Тарас Бідованець. – Далі доводилося розумувати з хором нові твори – теж цілком

са. Неповторні миттєвості подарувала нашим хористам поїздка з колядою до Івано-Франківська. Це був візит у відповідь. Народна чоловіча хорова капела «Сурма» імені Б.Волосянка Івано-Франківського національного медичного університету виступала в нас з нагоди Дня медичного працівника, наш хор натомість поїхав колядувати до них, де відвідав адміністративний корпус, завітав на кафедри. Ця чудова мандрівка залишила по собі незабутні спогади та ще більше здружила хоровий колектив нашого університету.

(Продовження на стор. 4)

КОНСУЛЬТАЦІЯ

# ГІПОТОНІЯ: ПОРАДИ ФАХІВЦЯ

**Останніми роками велику увагу медики приділяють проблемі артеріальної гіпертензії, її профілактиці та лікуванню. Водночас чимало людей потерпає від артеріальної гіпотонії та її наслідків.**

**Детальніше розповісти про цю недугу та дати поради гіпотонікам попросили доцентку кафедри внутрішньої медицини №1 ТНМУ імені Івана Горбачевського Ірину Савченко.**

— Знижений артеріальний тиск (гіпотонія) або ж артеріальну гіпотензію, визначають, якщо горішня межа його (систолический тиск) знижується нижче 90 мм.рт.ст., а нижня межа (діастолічний тиск) — нижче 50 мм.рт.ст., — пояснює лікарка. — Взагалі ж артеріальна гіпотонія може бути первинною та вторинною. Первинна (есенціальна) гіпотонія зумовлена спадковою схильністю до зниження артеріального тиску (фізіоло-

гічна гіпотонія) або хронічним захворюванням — вегетосудинною дистонією. Для людини такий рівень тиску стає звичним, і вона навіть не підозрює, що в її органах і системах відбуваються зміни, які негативно позначаються на здоров'ї. Про цей стан свідчать симптоми: слабкість, млявість, запаморочення; підвищена втомлюваність, головний біль, знижений артеріальний тиск. У деякого навіть спостерігають запаморочення під час різкої зміни положення тіла, ситуаційні запаморочення. Інколи гіпотонія може мати важкий перебіг і супроводжуватися втратою свідомості. Тоді хворому призначають медикаментозне лікування.

Щодо вторинної гіпотонії, то вона виникає вже як симптом важких інфекційних захворювань, гострих захворювань органів черевної порожнини, інфаркту міокарда, серцевої недостатності, тромбоемболії легеневої артерії та інших недуг. Часто розвивається на тлі вроджених і набутих вад серця, міокардиту, деяких захворювань органів дихання, виразки шлунка та дванадцятипалої кишки, холециститу,

хронічного гепатиту, онкологічних новоутворень, захворювань крові, дистрофії, гіповітамінозу, наприклад, за нестачі вітамінів Е, С, групи В і, зокрема, пантотенової кислоти (В5). Крім того, гіпотонічною реакцією можуть супроводжуватися певні види аритмій, алергій, отруєнь, прийом деяких знеболювальних засобів, оперативні втручання на органах черевної порожнини, грудної клітки тощо.

У людей похилого віку може спостерігатися атеросклеротична гіпотонія, спричинена порушенням прохідності судинного русла внаслідок його ураження атеросклеротичними бляшками.

Одна з основних ознак гіпотонії, за словами Ірини Савченко, головний біль. Характер головного болю при цьому може бути різним. Найчастіше це тупий і тиснучий біль, інколи нападopodobний, пульсувального характеру. Поряд з головним болем може спостерігатися почастішання серцебиття (більше 90 уд./хв) і виникати відчуття холоду, аж до тремтіння. Основною особливістю головного болю при гіпотонії є його

інтенсивність. Досить часто він з'являється після розумового або фізичного перенапруження, а також після сну, особливо денного.

Чіткої локалізації головного болю немає: може й всю голову охопити, й виникати в різних її частинах — лобній, потиличній, тім'яній. Зазвичай головний біль при гіпотонії супроводжується позіханням, нудотою й навіть блюванням.

Профілактика полягає в дотриманні здорового способу життя (зокрема, відмові від шкідливих звичок), раціональному харчуванні (не переїдайте, вживайте здорову їжу — варену, тушковану, печену), не їжте напівфабрикати, хот-доги, фаст-фуди тощо.) Запобігти гіпотонії допоможе дотримання виваженого раціонального режиму праці та відпочинку, уникнення стресових ситуацій, фізичні вправи, які зміцнюють судини (плавання, ходьба, танці тощо). Корисними для людей зі зниженим артеріальним тиском будуть масаж і контрастний душ, загартування, поїздки на море, прогулянки на свіжому повітрі.

Дуже важливим засобом профі-

лактики є здорова та гармонійна атмосфера в сім'ї, на роботі, тому що негативні емоції часто стають провокувальним поштовхом для зниження артеріального тиску (у гіпертоніків — підвищення).

Пам'ятайте: стабільне зниження артеріального тиску може призвести до розвитку серйозних порушень в роботі органів і систем організму. Тому лікування гіпотонії потрібно проводити своєчасно й обов'язково під контролем лікаря-кардіолога.

Серед безпечних для самостійного застосування лікарських препаратів — пантокрин, який зазвичай добре переноситься та вводиться внутрішньом'язово або підшкірно дорослим по 1 мл 1 раз на добу протягом двох днів, а потім — у дозі 2 мл один раз на добу. Курс лікування становить 15-20 днів.

Якщо самопочуття погіршилося на вулиці або в транспорті, тоді слід зробити масаж пальців — біологічно активні точки знаходяться на мізинці та вказівному пальці правої руки біля кореня нігтя.

Сприятливий вплив мають соляні ванни (40 г кухонної або морської солі на літр води), температура води 32-34°C, тривалість — 10-12 хвилин, на курс — 12 процедур.

Лариса ЛУКАЩУК

КОЛИ ДУША СПІВАЄ

# ЯСКРАВА ВІЗИТІВКА НАШОГО УНІВЕРСИТЕТУ

## ХОР ТНМУ: ВІД ПЕРШИХ КРОКІВ – ДО СЬОГОДЕННЯ

(Завершення. Поч. на стор. 3)  
**«СТУДЕНТИ ТА ВИКЛАДАЧІ ЧУДОВО ЗСПІВУЮТЬСЯ»**

Нині в хорі суттєво оновлення. Якщо викладацький склад колективу здебільшого незмінний, то чи не всі студенти з початкового набору вже закінчили навчання та пороз'їжджалися за межі нашого університету. Впродовж минулого навчального року вдалося оновити студентський склад, з яким мали колядувати торік, і розпочалася нова хвиля COVID-19, багато членів вченої ради захворіли, тож традиційний офіційний різдвяний виступ, на жаль, змуснені були скасувати.

— Що для мене в роботі хору найскладніше? Мабуть, розумувати все з нуля, — зауважує Тарас Бідованець. — З попереднім колективом ми вже дуже злагоджено працювали, з легкістю відтворювали твори та швидко вивчали нові. У нас була напрацьована методика, коли двоє-троє, як ми їх називаємо, опорні голоси, вчили партію й потім вели всіх за собою — таким чином твір розумував весь колектив. Тепер доводиться налагоджувати всю цю роботу спочатку. Втім, як показує досвід цьогорічного різдвяного концерту, це нам гарно вдається. Студенти та викладачі чудово зспівуються. Чуємо приємні враження від виступу самих хористів.

Тож я задоволений, як хор розвивається. З'являються нові учасники. Час від часу лунають телефонні дзвінки: «Можна долучитися до хору?». — «Звичайно,

можна. Приходьте на наступну репетицію». Що для цього потрібно? На жаль, одного бажання співати не досить. Повинен бути музичний слух. У нашому хорі більшість людей не мають музичної освіти. Ми ж не професійний колектив й у нас не йдеться про те, щоб обов'язково співати з нот. Треба відтворити те, що співають, як мовиться, на вухо більш досвідчені колеги, які вже знають партію. Тож у кого є музичний слух — вливається в колектив без жодних проблем. Звісно, якщо людина ще й має музичну освіту чи співала у хорі, неважливо в якому, — це великий бонус. Часто під час прослуховування мені кажуть: «Та я тільки в церковному хорі співала». Та це ж чудово! Адже є досвід співати біля когось, а не самому. Хор — це насамперед колектив, де не потрібно виділятися, це творчість, але не індивідуальна. Ми разом творимо, разом співаємо одну партію, скільки б хористів не було — 5 чи 25, їхні голоси повинні злитися в єдине ціле.

Студентка другого курсу медичного факультету Тетяна Шевчук — з нової плеяди студентського складу університетського хору. Вона приєдналася до нього цього навчального року, бо обожаю співати. У дівчини вже був певний досвід хорового співу: навчаючись у музичній школі, співала в дитячому хорі, згодом — у церковному в рідному селі. Тож, коли вступила до ТНМУ, без вагань долучилася й до університетського хору. «Звичайно, сольо співати легше, у



(Зліва направо) керівниця театральної студії «Арт-драма» Мар'яна ВАРВАРУК, керівниця центру виховної роботи та культурного розвитку Марта РУДЕНКО та керівник університетського хору, викладач Тарас БІДОВАНЕЦЬ

хорі значно важче. Втім, саме хороший спів мені подобається більше. Це така атмосфера! Величність і неповторність», — із захопленням каже Тетяна.

Приєднався цьогоріч до творчого колективу ТНМУ з різдвяними віншуваннями й семирічний Марчик — молодший братик студентки п'ятого курсу медичного факультету Тетяни Степанюк «Залучити братика до дійства — це була ініціатива наших викладачів, — усміхається дівчина. — Торік він не раз приходив зі мною та сестрою на репетиції, адже не було з ким вдома залишити. І його запам'ятали. Прийшла я якось на репетицію, а мене й запитують, чи не хотів би Марчик узяти участь, віншувати.

Запропонували Мар'яні Варварук, яка організовує вертепне дійство. Вона була лише «за». Марчик вивчив віншування — і ось він тут. Чи хвилювався? Гадаю, я більше хвилювалася (сміється), хоча у хорі з першого курсу, отже, вже п'ять років. Моя старша сестра Ярина, яка вже закінчила наш університет, теж була учасницею хору. Коли я ще навчалася у школі, багато розповідала мені про нього, завжди показувала відео, на яких вони колядують, співають. А я теж дуже люблю брати участь у таких заходах, тож коли вступила до ТНМУ, з величезним натхненням приєдналася до хору. Звичайно, іноді складно поєднувати й навчання, і особисті спра-

ви, і ще й знаходити час для всіх репетицій, проте, якщо є щире бажання — то все вдається».

### «В УНІВЕРСИТЕТІ ПІДТРИМУЮТЬ УСІ ДОБРІ ПОЧИНАННЯ»

Як слушно зауважує ректор університету, професор Михайло Корда, наш хор — яскрава візитівка університету. Адже він є свідченням того, що в ТНМУ підтримують усі добрі починання та прислуховуються до думок кожного, незважаючи на звання та ранги.

— Щиро дякуємо нашому хоровавому колективу, що, попри складні обставини сьогодення, він несе радість людям, дарує прекрасне мистецтво, — наголошує Михайло Михайлович. — Це допомагає вистояти нам у найважчих ситуаціях, зокрема, в повномасштабній війні, в якій ми обов'язково здобудемо Перемогу. Адміністрація університету підтримувала та підтримуватиме надалі всі ідеї й діяльність нашого творчого колективу. Бажаю вам подальшого розвитку, реалізації творчих задумів і планів.

### Які творчі мрії в хорі ТНМУ сьогодні?

— Колись була така маленька мрія: поїхати на різдвяний фестиваль «Велика Коляда» до Львова, де збираються найрізноманітніші колективи, — каже Тарас Бідованець. — Може, й втілюємо колись це в життя. Найбільше ж наше бажання, як завжди, — розумувати нові гарні твори та доносити їх до людей.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА  
Світлини  
Миколи ВАСИЛЕЧКА

# ТЕТЯНА ШЕВЧУК: «У ЦЕЙ НЕПРОСТИЙ ЧАС КОЖЕН З НАС ПОТРІБЕН СВОЇЙ КРАЇНІ»

**«Війна навчила мене ще більше цінувати рідних і близьких, знаходити радість у кожному дні життя та ще більше пишатися тим, що я українка й що мій дім саме тут – в країні вільних людей», – ділиться своїми внутрішніми хвилюваннями студентка другого курсу медичного факультету Тетяна Шевчук. З перших днів навчання дівчина активно долучається до громадської роботи університету, зокрема, вона відразу поповнила наші волонтерські лави, а участь у хорі ТНМУ для неї, як зізнається сама, – величезна насолода для душі.**

**– Тетяно, ви активно долучаєтесь до волонтерського руху університету. Що вас спонукає до цього?**

– Мені здається, що в цей непростий час кожен з нас потрібен своїй країні. Хтось на передовій в окопах спиняє ворожі кулі, хтось в операційній рятує життя, хтось тримає інформаційну броню, а я зараз – у тилу й також хочу внести хоч якусь свою частинку в наближення нашої Перемоги. Тому стараюся займатися волонтерством, щойно з'являється вільна хвилинка. Зокрема, долучаюся до виготовлення окопних свічок. Торік, наприкінці жовтня, ми зі студенткою шостого курсу Лілією Бережницькою також організували благодійний майстер-клас з виготовлення коників-оберегів, які були відправлені за кордон на добровільний ярмарок для підтримки ЗСУ.

Свій перший волонтерський досвід я здобула ще під час навчання в Чемеровецькому медичному коледжі на Хмельниччині, де разом з друзями-однодумцями зорганізувала благодійний збір коштів для лікування хлопчика. Ще до початку війни мій друг, який також є волонтером у нашому університеті, долучив мене до волонтерської групи ТНМУ в Телеграмі, де я стежила за новинами, старалася приєднуватися до проєктів. Одним з таких проєктів, наразі найбільшим для мене, стала саме акція «Зігрій теплом наших захисників», у рамках якої виготовляємо окопні свічки. До нього я долучилася з найпершого ж дня. Приїжджала й на канікулах, хоча живу не в Тернополі, та коли є вільний час – завжди стараюся їхати. Приїжджає зі мною й моя молодша сестра Наталя. Вона не є студенткою нашого університету, втім, разом з нами захотіла внести свою часточку в цю надзвичайно потрібну корисну справу.

**– Як вплинула особисто на вас війна?**

– Війна навчила мене ще більше цінувати рідних і близь-

ких, знаходити радість у кожному дні життя та ще більше пишатися тим, що я українка й що мій дім саме тут – в країні вільних людей. І також вона мені дала відразу до усього, що пов'язано з агресором: до їхньої музики, їхньої продукції, їхніх людей з промитими мізками.

**– Як захищаєте свою психіку від негативу?**

– Намагаюся більше часу проводити з рідними та друзями – цього мені достатньо.

**– Якщо б вам довелося відрекомендувати себе людині, яка бачить вас уперше, що розповіли б насамперед?**

– Напевне, насамперед я відрекомендувалася б. Відтак усе залежить від того, що саме цікавило б мого співрозмовника. Я – людина відкрита.

**– Які власні риси вам найбільше до вподоби?**

– Гадаю, що це краще запитати не мене, а людей з мого найближчого оточення. Не можу нічого виділити. Може, просто не хочу (усміхається) чи не вмію про це сказати.

**– Тоді зйдемо з іншого боку: чого у собі хотіли б позбутися?**

– Я така «запальничка», іноді роблю поспішні висновки та дії, про які потім дуже шкодую. А ще дуже багато говорю, що теж не завжди мені в «плюс». Мама іноді каже, що я аж надто багато говорю, що треба стримуватися. Але це важко (сміється).

**– Де ви народилися? Що з дитинства передусім згадується?**

– Народилася я неподалік Тернополя, у селі Новосілка на Скалатщині. Мама Ольга – вчителька. Живу ще з бабусяю, дідусем і молодшою сестрою, яка також є студенткою-медиком, лише в коледжі. Що насамперед можу згадати з дитячих років? Найперше – знайомство з моєю сестричкою. У нас з Наталею рівно два роки різниці, ми народилися в один місяць. Коли її привезли з пологового будинку додому, хоча я й була сама малесенькою, та пригадую, як хотіла її розцілувати. З колисочки виглядала ручка сестрички, я нахилилася її поцілувати й... покусала. Мабуть, від надміру почуттів, що мене переполювали. А другий спогад: коли почала відвідувати музичну школу та одного чудового дня нам додому привезли велике фортепіано для мене. Я тоді весь вечір сиділа біля нього, грала й давала концерт усій сім'ї (усміхається).

**– Це захоплення з дитинства нині й досі з вами?**

– Так, музика завжди зі мною. Мені було десять років, коли мама віддала мене в музичну школу – вона в нас недалеко від оселі. Я навчалася в музичній школі грі на фортепіано та вокалу впродовж шести років. Та сталося так, що не встигла її за-

кінчити, адже вступила до медичного коледжу. Втім, і там не полишала музику. У коледжі впродовж усіх чотирьох років навчання співала у вокальній студії «Гармонія», а зараз є учасницею нашого університетського хору та творчого колективу.

**– Як приєдналися до творчого колективу?**

– Щороку творчий колектив оголошує відбір. Вступивши до ТНМУ, я взяла участь у відборі й

щоб він допоміг нам її підготувати. В результаті цієї співпраці я й залишилася співати в хорі.

**– Любов до співу та музики, судячи з ваших розповідей, у вас виплекала мама. Мабуть, саме вона найбільше вплинула на ваше формування в дитинстві?**

– Так. Гадаю, для кожної маленької дівчинки прикладом є її мама. Особливо мене вражала витримка моєї мами. Вона ніко-

що не хотіла зраджувати своїй малій батьківщині.

**– Чи вже визначилися з напрямком? Що вам найбільше подобається в цій справі?**

– Остаточо ще не визначилася, бо ж навчаюся лише на другому курсі, але ще з коледжу мені дуже подобається акушерство та гінекологія. Поява на світ нового життя – надзвичайно важлива місія людства. Якщо плани мої не зміняться та я, можливо, стану в майбутньому акушеркою-гінекологинею, то зможу допомагати їй виконувати.

**– Що вас найбільше вразило в ТНМУ, коли щойно вступили?**

– Нові знайомства, нові друзі, нові захоплення та харизматичні викладачі – це завжди хвилююче та вражаюче. Незвично було те, що один предмет ведуть багато викладачів. Ідеш не заняття – й не знаєш, хто на тебе там чекає (усміхається). Втім, важко не було. Адже першокурсницею я вже була не вперше. Вчитися треба багато, звичайно, але не можу сказати, що це надзвичайно складно. Хіба моментами, коли було багато різних предметів і з кожного великий обсяг інформації потрібно вивчити, але ж так не завжди та не щодня.

**– Як усе встигаєте?**

– Правду кажучи, не завжди встигаю зробити все, що запланую, але намагаюся зробити те, що є найважливішим. Тому безсонні ночі – це мої друзі (сміється).

**– Як відпочиваєте, відновлюєте сили, якщо виснажуєтесь?**

– Усі ми люди та маємо здатність втомлюватися, втрачати віру у себе. Тому намагаюся знаходити натхнення в простих речах – літературі, кіно, музиці, подорожах. Іноді просто слухаю музику, іноді граю на фортепіано й співаю, іноді читаю, з літературних жанрів, до слова, понад усе подобається фантастика. Відпочивати найбільше люблю на природі, там почуваю себе вільною людиною. Люблю прогулятися біля озера, річки.

**– Які основоположні цінності у вашому житті?**

– Для мене найголовніше – це сім'я та дружба. З якостей – чесність, витримка та наполегливість.

**– Ким бачите себе в майбутньому?**

– Бачу себе щасливою людиною, громадянкою вільної європейської країни. Як кожен українець, мрію зараз про мир і перемогу для нашої держави. Саме тут хочу себе реалізувати та стати в майбутньому хорошим лікарем.

**– Якщо б не медицина, то...**

– ... то медицина! У жодній іншій сфері себе не бачу.



пройшла його. Втім, дуже активно долучатися впродовж минулого навчального року до творчого життя університету не вдавалося, адже спочатку діяли ще карантинні обмеження, потім розпочалося повномасштабне вторгнення – не до концертних програм. А ось упродовж останніх пів року разом з творчим колективом мала й онлайн-заходи, й очні дійства. Зокрема, долучилися до заходу, що організували інтерни кафедри психіатрії до Дня захисників та захисниць України для наших військових, які перебували на реабілітації, також до творчого дійства з нагоди Дня Збройних сил України, а нещодавно – до святкової різдвяної програми.

До університетського хору я приєдналася вже цього року. Як це сталося? На один із заходів, який організував творчий колектив, треба було колективом заспівати пісню. Ми попросили керівника хору Тараса Бідован-

ли не показувала, що їй важко, хоча таких моментів було достатньо. Я все дитинство хотіла бути схожою на свою маму.

**– Та все ж учителькою не стали.**

– Ні, вчителькою не стала (усміхається).

**– Чому ж вирішили пов'язати своє життя з медициною?**

– У мене в родині нікого немає з медиків. У дитинстві мріяла, стати, як мама, вчителькою хімії та біології. Але у старших класах зрозуміла, що вчителькою точно не буду, але й розлучатися зі своїми улюбленими предметами також не хочу, тому й обрала медицину. Потім ще більшу любов до медицини мені прищепили викладачі впродовж навчання в Чемеровецькому медичному коледжі, за що їм щиро вдячна. Тож я без вагань вирішила продовжити навчання в Тернопільському медичному університеті. Чому саме Тернопіль? Тому

*Жодне бажання не може здійснитися, коли не подаєш йому крила віри. Не знаю, чи здогадувалася маленька Леся про цей постулат, але в дитинстві намріяла собі всіякого – знати досконало англійську мову, навчитися керувати автівкою, а також подорожувати світом. І згодом усе намріяне здійснилося-таки.*

*Доцентка кафедри загальної гігієни та екології ТНМУ Олександра Копач зізнається, що не планувала пов'язати своє життя з наукою, викладацькою діяльністю, але доля подарувала їй цей шанс, який виявився щасливим. Олександра Євгенівна є авторкою 49 навчально-методичних і наукових публікацій та однієї монографії, співавторкою статті, що ввійшла до наукометричної бази SCOPUS. Пані Олександра не уявляє свого життя без університету, студентів, яким передає не лише знання, але й найкращі людські чесноти.*

## «ДВА РОКИ РОБОТИ САНІТАРКОЮ МИНУЛИ НЕ НАДАРМА»

**– Олександро Євгенівно, в якому середовищі виховувалися? Ким були ваші батьки? Чим цікавилися в юності та дитинстві? Як обирали професію?**

– Зростала я в сім'ї сільської інтелігенції – батько був художником, а мама обіймала посаду



**Олександра КОПАЧ, шестикурсниця медінституту**

інженера-будівельника. Мешкали ми неподалік Тернополя – у Великому Глибочку. Незважаючи, що це приміське село, в ті часи там була добре розвинена інфраструктура – районна лікарня, будинок культури, середня школа-десятирічка. Зі стін навчального закладу, який я закінчила, вийшло багато відомих людей, очевидно, тому, що знання давали не гірші, ніж у місті, фундаментальні. До нашого університету майже щороку приходять здобувати фах мої односельці й я дуже з того тішуся, отже, тримає марку моя школа.

Наша сім'я була дуже згуртованою, в домі завжди витав дух творчості, працелюбства, жодна хвилина часу не мала бути згаяною надарма. Мене, звісно, надихав приклад батьків. Щодо вибору майбутнього ремесла, то мамина професія мене не дуже приваблювала, а от татова, напевне, була закладена десь у генах, бо я любила малювати, щось вигадувати своє та викладати на папір. Спостерігала, як тато працює, отож зібралася вступати до художнього училища. Але коли вже було ближче до цієї пори, то батько почав мене відмовляти: «Це професія не для дівчини, обличчя твоє мрію

та вибирай, щось більш реальне, бо творчістю й на хліб не завжди заробиш. Подумай про інший фах.» Такими були татові настанови. Як слухняна дитина своїх батьків, я погодилася. До речі, в нашій родині багато медиків. Наприклад, Леся Григорівна Копач – відома кардіологиня. Мене приваблювала хімія та біологія, тому вирішила вступати або на природничий факультет педінституту або ж до медичного. Як підсумок – переміг медичний. Але це не означало, що з першої спроби я вже стала студенткою. Вступила лише через два роки, а до цього пройшла курс «молодого бійця» молодшого медсестринства у нашій районній лікарні у Великому Глибочку. Трохи спочатку нервувала, бо, розмірковувала, як так могло трапитися, що мої однокласники у вишах навчаються, а я, відмінниця, та й санітаркою в реєстратурі працюю. Але згодом зрозуміла: це було випробування, щоб відчула, чи моя це професія. З кожним днем роботи в лікарні дедалі більше поринала у «смак» майбутнього фаху – познайомила з усіма нянечками та медсестрами, лікарями, виконувала, що наказували, й упевнилася: це те, чим в майбутньому хочу займатися. Вступила до Тернопільського медичного інституту 1984 року.

**– Вчитися було важко? Викладачі були суворими?**

– Узагалі викладачі – професори, доценти були для нас чимось недосяжним. Ми ж більшість часу проводили або ж у «читалці» або в «анатомці» серед парів формаліну та кісток, назви яких мали вивчити назубок, до того ж – латиною. Щоправда, й студентське життя виривало. Ми були молодими, активними, я записалася до



**Першокурсниці Тернопільського медінституту: Олександра КОПАЧ (другий ряд друга ліворуч), Галина КРИЦЬКА (третій ряд перша ліворуч), Ольга БАРНА (четвертий ряд)**

# Доцентка Олександра КОПАЧ:



художньої самодіяльності – співала в інститутському хорі, з яким об'їздила багато міст тодішнього Союзу. Певна річ, як усі студенти в ті часи, щоосені збирала врожай у колгоспах, побувала в будзагонах. Веселим і насиченим було студентське життя. Група мені «дісталася» пречудова, згуртована, як одна родина. Після закінчення інституту ми не розірвали зв'язки, підтримуємо стосунки, часто організуємо зустрічі. Серед моїх однокурників багато відомих у галузі охорони здоров'я особистостей, як-от відома кардіологиня, професорка Ольга Барна, є також викладачі нашого університету. Працюю на одній кафедрі з доценткою Галиною Крицькою, вона теж моя одногрупниця та щира подруга.

**– Яку після закінчення інституту обрали спеціалізацію?**

– Планувала стати терапевткою, але в Тернопільській районній лікарні, де проходила інтернатуру, з'явилася вакансія педіатрині, от я й погодилася, хоча всі лякали: з дітьми буде набагато важче, ніж з дорослими. Але, слава Богові, за всі роки роботи на моїй дільниці не було жодного летального випадку. Та й педіатрія припала мені до душі. Спочатку було дуже важко, дітки хворіють, сказати, де болить, не

завжди можуть, але з часом «втягнулася». Не знаю, як зараз, але колись була така «опція», як патронаж – це означає, коли народжується в тебе на дільниці дитинка, ти разом з дільничною медсестрою маєш її відвідати вдома, оглянути, дати рекомендації. Але якщо врахувати, що всі села на моїй дільниці розкинулися на кілька кілометрів, то можете уявити, які відстані доводилося долати. Санітарний транспорт не завжди був, переважно діставалися автобусами, а далі – пішки. Взагалі роботи було багато – вакцинальна кампанія, комплексні огляди з профільними спеціалістами, а ще щоденний прийом, виклики додому. Збиралася та йшла будь-якої пори, нікому не відмовляла. Відтоді багато часу минуло, мої маленькі пацієнти давно виростили, батьки вже тішаться онуками, але, як не дивно, мене пам'ятають. Вітаються, дякують, а мені так приємно!

Багато років потому йшла якимось поруч адміністративного корпусу, обійняла поглядом свій рідний університет і подумала: «Яка це недосяжна вершина. Храм науки, тут працюють особливі люди, які розвивають наукову думку, навчають студентів».

**– Тоді, мабуть, і не повірили б, що також станете викладачем, ваші статті будуть друкуватися в найпрестижніших наукових журналах, зокрема, й тих, що цитують у Scopus. Як відбувалося це «перезавантаження»?**

– Несподівано. Ніколи не сподівалася, що пов'яжу власне життя з викладацькою діяльністю. Коли приїхала із-за кордону, то знайшла місце праці в тодішній санепідемстанції, працювала й про науку не замислювалася. Потім трапилася цілковита випадковість: зустрілася якимось зі своєю колишньою одногрупницею, доценткою Галиною Крицькою. У розмові з'ясувалося, що в них на кафедрі гігієни немає гігієніста, а в мене п'ять років досвіду саме в цій сфері. Так погодивши всі адміністративні питання, я розпочала науково-дослідницьку роботу на кафедрі загальної гігієни та екології. Згодом ще одна випадковість, а може, то доля так вела мене по житті? Якось, як нині пригадую, влітку це було, пролунав телефонний дзвінок. У слухавці голос мого колишнього

викладача, професора Арсена Арсеновича Гудими: «Олександро, вітаю. Знаю, що чудово володієш англійською, а нам терміново потрібні англійські викладачі». Так 2012 року я потрапила на кафедру медицини катастроф і військової медицини, яку професор Гудима тоді очолював. Але потім доля повернула мене знову на те місце, де, очевидно, й мала відбутися моя місія як науковиці – кафедру загальної гігієни та екології. Власне, там я й продовжила свою кандидатську дисертацію щодо впливу хімічних елементів сульфату міді та цинку на органи й системи лабораторних тварин в умовах травми під керівництвом професора Арсена Гудими. Переживала дуже, я ж у науці практично новачок, але Арсен Арсенович має дар вітягнути десь із зсердини ті здібності, про які й не здогадуєшся. Він – сучасний, креативний та вміє так запалити вогонь творчості й здатність повірити в себе, що ти готова гори повернути. Дуже ціную його допомогу.

Загалом робота над дисертацією тривала два роки. Спочатку



**Олександра КОПАЧ у Божому храмі біля каменя з гори Голгофа (Єрусалим, 2002 р.)**

ку потрібно було годувати впродовж кількох тижнів піддослідних щурів сульфатом міді та цинку, а після моделювання важкої травми, досліджувати результати показників діяльності органів і систем тварин. З'ясувалося, що після важких травм та отруєння важкими металами значно зростає ступінь ураження органів – печінки, нирок, серця та зокрема й системи кровообігу. Після тривалих досліджень та експериментів 2015 року я успішно захистила дисертаційну роботу. Саме того року відзначила й полудень віку. Хтось у цьому віці вже про завершення кар'єри гадає, а я саме лише розпочала.

# «ДОБРО ВРЯТУЄ СВІТ І ПЕРЕМОЖЕ ТЕМРЯВУ»

Але дуже втішена цим, бо і наука, і викладацька діяльність — це моє стовідсотково. Взагалі, вважаю, що випадковостей у житті не буває. Наш шлях уже визначений, варто лише докласти трішечки зусиль, щоб не випустити з рук той подарунок долі.

## «АВТОРИТЕТ ЗДОБУВАЄТЬСЯ ПРИХИЛЬНІСТЮ, ДОБРИМ СЛОВОМ»

**— Що вас найбільше приваблює у викладанні?**

— Мене захоплює сам процес, можливість спілкуватися англійською, дискутувати, обговорювати наукові проблеми, те, що я англійською можу передати студентам певні знання. Але щоб трохи розрядити ситуацію на занятті, можемо обговорити щось цікаве під час ліричних відступів, як я це називаю. Завжди даю можливість студентам висловити власну думку. Це дуже важливо, бо розвиває їх внутрішню свободу, змушує мислити та продукувати власні живі ідеї. Якоюсь мені студенти зізналися, що їх приваблює в мені доброта, бо я завжди можу вислухати. Вони часто діляться зі мною особистим, запитують поради, як краще чинити в певній ситуації. І я ніколи не відмовляю. Бути добрими людьми по житті це й те, що я намагаюся прищепити кожному з тих, на кого в майбутньому чекає велика місія — бути лікарем. Взагалі не варто ставити себе вище студента, бо, мовляв, у мене більші повноважен-

— У певні періоди життя це були різні люди. В дитинстві, зрозуміло, найбільший авторитет — це батьки, які закладають у нас найкращі риси. Згодом людина вже сама може прийняти рішення, в кого їй можна чомусь почититися, хто для неї може бути зразком чи кумиром. Якщо навіть зустрів цілком незнайому людину та відчуваєш, що в неї можна багато чому почититися, то чому б ні? Буває ж і навпаки, коли Бог посилає тобі гарну людину, а ти опираєшся, як було зі мною, коли певний час працювала в Лондоні. Моїм безпосереднім керівником призначили американця — військового, з дуже суворим характером. У нього все мало бути за інструкцією, як в армії, що мені спочатку дуже не сподобалося. Але з часом звиклася, ввійшла в ритм, бо ж нікуди не дінешся, а потім вже й сама дивувалася, чому люди не дотримуються правил, робочого графіку. Цей досвід навчив мене тримати лад у всьому.

В інституті з великим захопленням відвідувала лекції Неоніли Володимирівни Голки, яка багато років пропрацювала на нашій кафедрі, це творча та цікава особистість, в якій є що перебрати. Гарні та приємні спогади про Анатолія Івановича Паламарчука. Чомусь пригадався епізод зі студентського життя: в актовій залі заняття інститутського хору, а Анатолій Іванович стоїть на трибуні зі спеціальною текою та відзначає відсутніх, бо ми іноді й пропускали репетиції. Дуже подобалися мені лекції та стиль викладання Юрія Федоровича Вікалюка, він один з небагатьох в ті

звичайно доброю людиною та справедливою.

**— Для будь-якого викладача, поза сумнівом, важливими є лідерські якості. Як з цим у вас?**

— Гадаю, ще в школі, коли була старостою класу, в мені вже прокинулися певні задатки лідерства. Наразі відповідальна на кафедрі за виховну роботу зі студентами, організовую культурні заходи. Взагалі люблю згуртовувати людей на щось цікаве. Як, скажімо, торішнього літа, коли наш священник, почувши, що я працюю на кафедрі гігієни, попросив організувати для дітей літнього християнського табору майстер-класи. Я принесла бага-



**Доцентка Олександра КОПАЧ:  
«Достатку, миру й Перемоги!»**

то усякого лабораторного начиння — апарати для вимірювання нітратів, реактиви, а діти — воду, овочі, фрукти й ми разом проводили досліди, відповідали на запитання вікторини. Навіть не уявляла, що діти можуть так багато знати.

**— Кажуть, що нинішнє покоління студентів цілком інше, тому що має доступ до альтернативних джерел, великий арсенал ресурсів для навчання, комунікації. Ви як вважаєте?**

— Цілком погоджуюся, але, крім усього цього, в них і велике бажання вчитися, вони дуже вмотивовані та знають, чого хочуть. Це важливо. Щоправда, мене захоплює в нашій молоді інше — їхня патріотичність. Вони цілком позбавлені комплексів їхніх батьків, виховані вже в незалежній Україні патріотами своєї Батьківщини. Ми спостерігали, як вони разом з дорослими відвоювали нашу незалежність на Майдані, потім стали в лави атовців. А в часи повномасштабного вторгнення хтось з наших студентів чи випускників пішов на війну, хтось волонтерить, але всі наближають Перемогу. Тішусь, що в нас таке патріотичне покоління, для мене це найвищий показник людяності, гідності, справжньої любові до України.



**Олександра КОПАЧ (другий ряд перша ліворуч) з колегами кафедри загальної гігієни та екології (2016 р.)**

**— Як на ваше життя вплинула велика війна?**

— Важко було, особливо, коли почула звістку про повномасштабне вторгнення, сіялася паніка й ніхто не знав, що ж робити. На в'їзді до Великого Глибочка, де мешкаю, поставили блокпост, військові перевіряли всіх, була велика напруга. До мене першого дня війни приїхали племінниці із сім'ями, діти — налякані, дорослі — в розпачі. Перші дні були надзвичайно важкі, тривожні, сповненні страху, а згодом організм, очевидно, адаптувався, й кожен загорнувся у свою мушлю, як я це називаю. Знаєте, людина до всього звикає, адаптується. Я бачила, як Ізраїль живе у стані перманентної війни — дівчата та хлопці ходять з автоматами вулицею, чутні вибухи, але люди вже не дивуються, мабуть, звикли. Важко звичайно, але ми повинні знайти у собі сили встояти, не «розкисати», а підтримати наших хлопців на передовій. Спочатку разом з родиною волонтерила у своєму селі, ліпила вареники для наших солдатів, коштами долучалася, в колишній лікарні поселилися сім'ї з Харкова, Миколаєва, то їм теж допомагаємо, чим можемо. Разом зі студентами також намагаюся бути корисною для волонтерського центру ТНМУ. Рух і постійна активність не допускають негативу всередину, а ще великою поміччю є молитва за наших захисників, віримо та сподіваємося на наші Збройні сили. Це й допомагає вижити, зберегти психічне здоров'я в час війни.

## «ОСНОВНЕ — ЦЕ ТЕРПІННЯ ТА НАПОЛЕГЛИВІСТЬ. І ВІРА У ВЛАСНІ СИЛИ!»

**— Який найщасливіший день у вашому житті?**

— Народження нашої довгоочікуваної внученьки Марічки, яка народилася 21 вересня у свято Різдва Пресвятої Богородиці.

**— Яке ви дерево?**

— Гадаю, ялинка. Бо вона з колючками, а я іноді буваю колючою через загострене відчуття справедливості.

**— Що більше вам до вподоби — ніч чи ранок?**

— Ранній ранок, особливо, коли він залитий сонцем, зі співом пташок, такий, що надихає.

**— Що може викликати у вас сльози?**

— Останній випадок, коли бачила світлинку маленьких діток, які зустрічають батьків з фронту зі своїми першими малюнками. Це до мурашок та сліз.

**— У якій казці ви б хотіли жити?**

— Може, це «Аліса в Дивокраї», бо ми так очікуємо нашого Українського дива. Щоправда, всі маємо до нього доласти свої зусилля.

**— Що змушує ваше серце битися частіше?**

— Прояв самовідданості, самопожертви.

**— Що для вас рідний дім?**

— Це насамперед моя родина. Це коло моїх рідних очей. Рідна усмішка мого сина Євгена, яким я дуже горджуся, він визнаний найкращим футбольним гравцем Тернопільщини. Моя підтримка та мій тил — чоловік Віктор Андрійович і мама Оксана Андріївна — найрідніша людина у світі, яка завжди виглядає з дороги.

**— Яка ви квітка?**

— Мабуть, троянда. Знову з колючками (сміється).

**— А музика ви яка?**

— Напевне, скрипична. Люблю твори Вівальді. Його музика витончена, утаємничена та надзвичайно мелодійна.

**— Який смак у вашого життя?**

— Солоні карамелі, коли здавалося б непоєднані сіль і солодка карамель створюють післясмак вишуканості та насолоди.

**— Кому та за що найбільше вдячні?**

— Найперше своїм батькам, які дали мені життя й я можу сповна насолодитися всіма його приладами.

**— Що для вас означає любити Всевишнього та Україну?**

— Любити Всевишнього — це насамперед довіряти йому всі свої помисли та сподівання, вірити в його Божественну силу й сподіватися на його милість. Любити Україну — це своїми вчинками наближати Перемогу, робити все для її розквіту та благополуччя.

**— Найкращий день для вас?**

— Це день, коли зранку розплющую очі, а звідусіль лунає звістка — війна закінчилася.

**Лариса ЛУКАЦУК**



**Доцентка Олександра КОПАЧ з професором Арсеном ГУДИМОЮ**

ня. Авторитет здобувається прихильністю, добрим словом — це те, що я перебрала від своїх вчителів. Моє гасло — творити добро. Кажуть, краса врятує світ, але добро перемає темряву.

**— Хто для вас був авторитетом, зокрема, й з викладачів ТНМУ?**

часи читав лекції винятково українською мовою, що було надзвичайною сміливістю. Особливо трепетні відчуття та спогади про нашого куратора Казимира Івановича Сухінського, який викладав у нас анатомію — доволі важкий предмет, але ми йшли на іспит, як на свято, бо він був над-

# 5 СПОСОБІВ, ЯК ЗАПОБІГТИ ДЕПРЕСІЇ

## Спосіб 1: Пийте зелений чай

У дослідженнях японських вчених, в яких узяли участь понад тисячу осіб, третина з них також демонструвала підвищену схильність до депресії. Результати засвідчили, що вживання чотирьох горняток зеленого чаю на день знижує ймовірність захворювання на цілих 44%! У чому причина такого стану речей? Швидше за все L-теанін. Ця амінокислота має заспокійливу дію, знижує тиск і підвищує стійкість до стресів. Крім того, в зеленому чаї знайдете деяку кількість кофеїну, який виділяється повільніше, ніж з кави, тому він не викликає стрибків дофаміну (важливий нейромедіатор щастя та мотивації), але додає енергії для життя.

## Спосіб 2: Їжте гострі спеції

Як гадаєте, чому деякі люди люблять чилі, хоча він так сильно пече? Після його споживання ви отримуєте ін'єкцію дофаміну, високий рівень якого, звичайно ж, проявляється в гарному настрої. Дослідження нігерійських вчених показало, що миші, яким давали високі дози кайенського перцю, мали таку ж знижену чутливість до стресу, як і ті, хто отримував антидепресанти. Можливо, це завдяки капсаїцину (хімічна сполука, яка надає перцю гострого смаку), який, окрім покращення настрою, ще має протизапальні властивості та покращує кровообіг (до речі, це божественний афродизіак). Однак, можливо, це антиоксиданти, яких багато в перці та які захищають нашу ДНК від пошкодження. У всьому разі, статистика засвідчує, що люди, які люблять чилі, живуть на 3-7 років довше та майже вдвічі частіше страждають від серцевих захворювань. Їжте, на здоров'я. Ще одна спеція, на яку варто звернути увагу, — куркума. Її дуже сильні протизапальні властивості дозволяють підтримувати організм у чудовому стані та запобігати таким захворюванням, як ревматизм, захворювання системи кро-

*Кажуть, депресія – хвороба з багатьма обличчями. Кожен пацієнт переживає її індивідуально, хоча є кілька загальних для більшості людей симптомів, які вказують на появу цього складного захворювання. Серед них: надзвичайна апатія, відсутність мотивації та бажання виконувати навіть найпростіші дії, як-от чищення зубів або вставання з ліжка, відчуття безглуздості та порожнечі, глибокий смуток і жаль, почуття провини, відсутність надії на покращення власної долі. Що важливо, в кожного з нас іноді бувають погані дні, й якщо ми помічаємо перераховані вище емоційні стани один-два рази, це ще не депресія. Ми говоримо про це, коли такий настрій супроводжує нас постійно, кілька тижнів, а може, й місяців поспіль. Як і симптоми, причини депресії дуже різноманітні. Проте вчені все краще розуміють структуру людського мозку й можуть визначити, що підвищує ризик депресії, а що знижує його. Якщо ви вже страждаєте від цього – шукайте хорошого психолога та висловлюйте свою готовність лікуватися, тому що повірте – ви можете вийти з цього. Досить одного рішення. І звичайно, грамотний лікар, який підбере терапію та крок за кроком допоможе взяти під контроль власну свідомість, а не буде призначати додаткові ліки, щоб заглушити проблему. З іншого боку, якщо ви здорові та хочете залишатися таким, ось п'ять способів, як запобігти депресії.*

вообігу або навіть рак. Її іноді використовують студенти для стимуляції мозку перед навчанням. Вона підвищує рівень серотоніну, тобто діє як антидепресант, хоча, звичайно, в менших і безпечніших масштабах.

## Спосіб 3: Займатися спортом

Усі знають, що спорт — це здоров'я, але не всі хочуть вставати з дивана після восьми годин роботи та займатися гімнастикою. Шкода, адже, крім того, що спорт підвищує нашу впевненість у собі (в чомусь стаєш кращим і досягаєш своїх цілей, тому твоя самооцінка природним чином підвищується), він також змушує мозок виділяти багато гормонів щастя як нагороду за ваші зусилля. Якщо ви належите до тих людей, яким важко мотивувати себе, призначте собі невеликі раціональні винагороди за свої зусилля. Що маєтеся на увазі? Наприклад, після хорошого тренування з'їжте свій улюблений фрукт або подивіться серію серіалу, щоб навчити свій мозок,

що тренування на першому місці, а нагорода — потім. Буває важко, але лише перший місяць. Звички є нашою потужною зброєю, тому використовуйте їх у власних інтересах і формуйте звички, які будуть служити вам. Особливо рекомендованим видом вправ є йога. Подібна до медитації тим, що вона вчить нас глибоко дихати, але також покращує гнучкість. А головне, підвищує концентрацію гамма-аміномасляної кислоти до 27%. ГАМК, це скорочена назва цього нейромедіатора, має заспокійливу дію. І будьте обережні, низькі рівні зазвичай спостерігаються у людей... з депресією. Ймовірно, через те, що під час йоги чи медитації потрібно максимально зосередитися на диханні та заспокоїти думки, рівень гормонів стресу падає, а ГАМК і дофамін піднімаються вгору.

## Спосіб 4: Будьте близько до іншої людини

Обійми коханої людини можуть зменшити вироблення кор-

тизолу (тобто гормону стресу) на кілька сотень відсотків. Тож подумайте про силу поцілунку чи гарного сексу. Було доведено, що відсутність друзів шкодить серцю більше, ніж викурювання кількох пачок цигарок на день. Навіщо? Люди — істоти соціальні, хоча не всі з цим погодяться, а близькість з іншою людиною позитивно впливає на хімію мозку. Як інтроверт, мені не потрібно багато друзів, щоб почуватися добре. Якщо ви не любите людей, не біда — заведіть собаку або kota. Доведено, що поглажування домашньої тварини має подібний сприятливий вплив

рази на тиждень буде в самий раз. По-друге, їжте більше клітковини, тому що вона є живильним середовищем для корисних бактерій, не даючи їжі довго залишатися в кишківнику та гнити. Коли ж нічого не гниє, погані бактерії, звичайно, не розмножуються. По-третє, їжте мариновані продукти. Молочна кислота, що міститься в них, також покращує стан мікрофлори кишківника. Якщо пробіотики недостатньо, й ви серйозно налаштовані на використання препаратів СІЗЗС (селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну), які, на жаль,



наші гормони. Він вивільняє, наприклад, окситоцин, більш відомий як гормон любові та прихильності.

## Спосіб 5: Використовуйте пробіотики

Яке відношення дурні бактерії в моєму кишківнику мають до мого мозку? Виявляється, чимало, адже вони виробляють аж 95% серотоніну. І це має свою частку в лікуванні депресії. Звісно, що треба звернутися до лікаря. Однак ви вже можете зробити деякі кроки, щоб захистити від депресії. По-перше, час від часу приймайте пробіотичні капсули. Якщо перестараетесь — у вас буде діарея, але два-три

можуть викликати звикання, спробуйте спочатку звиробій, який має порівнянний ефект, але безперечно безпечніший. Насправді вчені кажуть, що на легкій стадії депресії він діє краще, ніж ліки, адже не викликає такого порушення економіки серотоніну. Пам'ятайте, що перед застосуванням будь-яких засобів, навіть рослинних, а тим більше перед поєднанням їх з медикаментами, необхідно проконсультуватися з лікарем. Звіробій у поєднанні з СІЗЗС може викликати серйозний серотоніновий синдром.

(За матеріалами польських видань)

## ВАРТО ЗНАТИ

### ЯК ПРОВЕСТИ ЗИМУ БЕЗ ХВОРОБ

Зима — це «популярний» час, щоб захворіти. Щоб такого не сталося, подбати про пару гарних теплих черевиків або чобіт, а також теплу куртку чи пуховик. Не забувайте також носити шапку та намагайтеся не промочити ноги. Крім цього, є ще кілька «правил».

#### Що робити, щоб узимку не захворіти:

**Спійте удосталь** — нестача сну згубно впливає на здоров'я. При дефіциті сну, можливість захворіти набагато вище. Намагайтеся приділяти сну не менше 8 годин на добу.

**Більше рухайтесь** — лише 10 хвилин на день фізичних вправ допоможуть вам бути в тонусі.

**Правильно харчуйтеся** — обов'язково подбайте про власний

раціон, додавши в нього продукти, багаті на вітаміни, а також білками та клітковиною.

**Найчастіше провітрюйте при- і вітні і у, особливо якщо ви працюєте в офісі, де багато людей.** Просте провітрювання може врятувати від загального зараження.

**Мийте руки** — найпростіший звичайний обряд, який в разі знижує можливість підчепити вірус.

### ОСНОВНІ ОЗНАКИ ДЕФІЦИТУ ВІТАМІНУ С В ОРГАНІЗМІ

Дієтологи розповіли, в кого буває нестача вітаміну С та які при цьому симптоми. Проте зважте, що ці симптоми неспецифічні й можуть вказувати на інші проблеми в організмі.

За хімічною структурою молекула вітаміну С дуже схожа з глюкозою. Якщо ви їсте багато цукру, насамперед засвоюватиметься глюкоза. Тому в ласунів зазвичай є дефіцит вітаміну С. Нестача цього вітаміну також буде завжди у курців.

Вітамін С знаходиться в надниркових залозах у великій кількості та витрачається на виробництво стресових гормонів. Він важливий для вироблення імунних клітин, для синтезу колагену й для стінок капілярів. Крім того, вітамін С є найпотужнішим антиоксидантом.

Про брак вітаміну С в організмі можуть вказувати такі симптоми:

- кровоточивість ясен;
- червоні точки на шкірі;
- синці, які виникають без особливих причин;
- суха та груба шкіра, що лущиться;

- часта кровотеча з носа;
- повільно загоюються рани.

### ОДЯГ, ЯКИЙ НЕГАТИВНО ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я

Біль у спині, порушення кровообігу, головний біль, подразнення шкіри — й це ще не весь перелік того, що можуть викликати деякі предмети гардеробу.

Експерти розповіли про повсякденні предмети одягу та аксесуари, які насправді не такі нешкідливі, як здається на перший погляд. Лікарі вже давно заявили, що одяг, який занадто облягає, є реальною загрозою для здоров'я.

Зокрема, вузькі штани можуть стати причиною поганого кровообігу, варикозу, а також по-

шкодити м'язи та нерви. Біль у суглобах, мозолі, розтягнення зв'язок гомілковостопного суглоба, остеоартроз — ось неповний список типових жіночих хвороб, що викликає взуття на високих підборах. Носіння масивних сережок часто призводить до розтягування та пошкодження мочки вуха, яка виправляється лише хірургічно. Та ж проблема з намістами — носіння важких прикрас на шиї може викликати хронічні болі в шийному відділі.

Чоловіки також страждають від незручного одягу. Дослідження показують, що 67% чоловіків купують сорочки, розмір яких вужчий, ніж їхня шия. В результаті носіння такої «задушливої» сорочки погіршується кровообіг, підвищується внутрішньочинний тиск, виникають болі в шиї, плечах, спині, а також головний біль.



# ЛАСУЙТЕ ГРУШАМИ ДОСХОЧУ

**Не всі знають, що в народі грушу вважали святим деревом. А в деяких країнах біля каплиць Богородиці й зараз садять грушу. Люди віряють, що коли Діва Марія спускається на землю, то відпочиває під цим деревом. Наділяли грушу й магичною силою, наприклад, щоб забезпечити собі благополуччя та здоров'я на цілий рік, на свято Івана Купала слід пролізти через вінок, сплетений з гілок груші. Отож груша не лише магичне дерево, має вона й лікувальну силу.**

З давніх-давен груша й справді була не тільки їжею, а й допомагала боротися з багатьма захворюваннями. Скажімо, відваром груші лікували хворих з підвищеною температурою, вгамовували «температурну» спрагу. З цієї ж метою використовували грушевий сік.

Грушею в усі часи лікували розлади шлунково-кишкового тракту, зокрема й проноси. Її дія настільки була ефективною, що навіть використовували груші під час пошесті дизентерії.

За вмістом поживних речовин груша посідає перше місце серед фруктів. Вона має одну унікальну властивість: груша — фруктовий природний антибіотик. Плоди груші багаті на органічні кислоти, ферменти, клітковину, дубильні, азотні й пектинові речовини, містять вітаміни С, В<sub>1</sub>, Р, РР, А, катехіни, азотисті речовини, пектини, мінеральні солі, флавоноїди та фітонциди. За вмістом фолієвої кислоти груша перевершує навіть смородину.

Оскільки в ній фруктози більше, ніж глюкози (а, як відомо, фруктоза не потребує для свого засвоєння в організмі інсуліну), цей фрукт корисний за порушень функції підшлункової залози. Тому свіжі та сушені груші, а також напої з них вводять до дієти за ожиріння та цукрового діабету.

Багато в груші макро- і мікроелементів: наприклад, заліза, — вкрай потрібного для синтезу здорових кров'яних тілець. Тому рекомендують вживати груші в разі швидкої стомлюваності, запаморочень, прискореного серцебиття, що виникають за посиленого фізичного навантаження, а також у разі втрати апетиту, появи тріщин у кутиках рота,

поганого загоєння ран і навіть за чутливості до холоду — все це симптоми нестачі заліза в організмі.

**У плодах** груш містяться унікальні ефірні олії, біологічно активні речовини, які здатні підвищувати захисні сили організму, протистояти інфекційним захворюванням, справляти протизапальну дію і навіть боротися з депресією (груші бадьорять і веселять, поліпшують настрій).

**У м'якоті** груші міститься багато іонів калію, без достатньої кількості яких не можна уявити собі нормального функціонування серця та м'язів, адже іони калію відповідають в організмі за регенерацію клітин. Груша дуже корисна для серця взагалі та за порушень серцевого ритму зокрема. До речі, що відчутніший аромат груші, то більша її користь, особливо для серця. Але кислі й дуже терпкі сорти груш, хоча й зміцнюють шлунок, печінку, збуджують апетит, тяжче засвоює організм.

**Грушевий сік** — чудовий загальнозміцнювальний, тонізуювальний та вітамінний засіб, надзвичайно корисний у разі захворювань травного тракту, зміцнює стінки кровеносних судин.

**Відвари, компоти із сушених груш** корисні за розладів кишківника. Свіжі груші містять

рової залози. Чоловікам, які страждають від цього захворювання, потрібно щодня пити грушевий компот.

Якщо хочете схуднути, то візьміть до уваги, що груші мають низьку енергетичну цінність і рекомендують до вживання в різних дієтах.

**Увага!** Плоди груш треба вживати правильно: не їсти їх на порожній шлунок і не запивати водою. Їх також не треба заїдати м'ясом і ласувати ними раніше, ніж через півгодини після закінчення основної їди. Груші слід вживати обчно тим людям, які страждають від захворювань органів травлення. Кислі та дуже терпкі сорти груш важче засвоюються. Тому такі фрукти протипоказано вживати людям похилого віку, а також тим, хто страждає від значних розладів нервової системи.

## ЛІКИ ВІД РОЗЛАДУ ШЛУНКА

Пів склянки сухих груш, 3 ст. ложки вівсяної крупки відварити у двох склянках води. Настояти годину, пити по чверті склянки 4 рази на день.

## ЦУКАТИ З ГРУШ

1 кг груш, 1 кг цукру, 200 г цукрової пудри, 1 л води. Стигли, з твердою м'якоттю плоди нарізати половинками або чвертинками, скласти в каструлю, залити сиропом (200 г цукру на 1 л води), накрити кришкою й уварити. Груші вийняти, до сиропу засипати цукор, що залишився, та варити до розчинення цукру. Після цього груші знову покласти до сиропу, довести до кипіння та відставити. Наступного дня шматочки груш вийняти й обсушити. Шматочки протягом тижня треба періодично перевертати та посипати цукровою пудрою. Готові цукати розкласти у слоїки та закупорити.

## ГРУШІ, ЗВАРЕНІ В МЕДУ

Тверді зрілі груші обчистити, розрізати на чвертинки, видалити серцевину та нарізати кубиками. Підготовлену таким чином сировину полити розчином лимонної кислоти (1 ч. л. кислоти на 5 ст. л. води). Можна використовувати також лимонний сік. Розігріти, довести до кипіння мед. Невеликими порціями класти в мед груші та варити на слабкому вогні до загуснення. Витягти груші з допомогою шумівки, перекласти у сухі слоїки, закупорити та перевернути дорізом до повного охолодження.

Підготувала  
Лариса ЛУКАЩУК

# МАНДАРИНИ: КОРИСТЬ ЧИ ШКОДА?

Так і приваблюють нас своїм помаранчевим кольором ці заморські фрукти. Очі розбігаються від розмаїття сортів і цін. Можна купити дуже солодкі мандарини, або з легкою кислотою. Вони є одними з найбільш популярних цитрусових фруктів. Це не лише дуже смачний, але й корисний продукт, що містить безліч якостей. За вмістом вітамінів, цінних кис-

до раціону нові продукти, тобто однорічного віку. Але починати з дуже малих порцій. Наприклад, давати крапельку соку в напій або маленьку мандаринову частинку. Якщо розладів не відбулося, то далі можна поступово збільшувати дозу до 1-2 плодів на день.

Купуючи мандарини простежте, щоб шкірка мандаринів була непошкодженою, а також без тріщин, викликаних обмороженням, без ознак гниття та інших змін на шкірці плоду. Фрукти не повинні мати сторонній запах і присмак. Ні для кого не є таємницею, що під час вирощування, фрукти підлягають обробці певними видами пестицидів, агрохімікатів. І щоб потрапити на



лот і мікроелементів його можна віднести до групи рекордсменів. У мандарині містяться вітаміни С, А, D, групи В та низка мікроелементів — калій, натрій, магній, кальцій, залізо.

Проте не слід забувати, що цей цитрус протипоказаний людям, що страждають на виразкову хворобу шлунка та дванадцятипалої кишки й не рекомендують хворим на гастрит з підвищеною кислотністю шлункового соку. Це викликано тим, що кислота, яка входить до складу мандарину, доволі агресивно подразнює слизову оболонку шлунку та товстої й тонкої відділів кишківника.

З обережністю його слід вживати людям схильним до алергічних захворювань, а особливо дітям. Він може викликати висипання на шкірі, свербіж, а також розлади шлунково-кишкового тракту. Розлади з боку травної системи можуть виникати також унаслідок звичайного переїдання цього продукту. Дитині можна починати давати мандарини не раніше періоду, коли вводять

наші ринки, вони долають чималий шлях. А отже, щоб при їх транспортуванні не допустити псування, висихання та прискореного дозрівання, застосовують певний температурний режим і, звичайно, хімічні реагенти. Відомо також, що мандарини проходять незараження, щоб захистити їх від середземноморської плодової мушки, бо для того, щоб пройти розмитнення, такий товар повинен бути вільним від карантинних організмів. Залишки цих хімічних реагентів можуть спричинити негативний вплив на здоров'я людей. Змити ці речовини з фруктів дуже важко. До того ж вони можуть залишатися на руках. Як себе захистити?

Для зменшення можливого негативного впливу на здоров'я людей засобів хімізації, які використовують для обробки цитрусових, радимо не вживати їх у надмірній кількості за один прийом, а перед вживанням обдати окропом.

Підготувала Лілія ЛУКАШ

## КУМКВАТ – НАЙКРАЩИЙ ФРУКТ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ РАКУ

Фавіці з'ясували, який фрукт є найефективнішим для профілактики онкологічних захворювань. Кумкват —



фрукт, у складі якого є вітаміни, мінерали та флавоноїди, які підвищують стійкість організму до канцерогенів.

Кумкват ще називають «золотим апельсином» або «декоративним мандарином». Варення та цукати з кумквату теж мають величезну ефективність та го-

дяться для профілактики раку. Згідно з науковими даними, вітамін С є потужним антиоксидантом, який не лише зможе допомогти запобігти страшній хворобі, а й уповільнити її розвиток.

У цьому маленькому фрукті міститься й багато кальцію, який зміцнює кістки, а також допомагає позбутися пігментних плям. Але це ще не всі корисні властивості кумквату: він також позитивно впливає на систему травлення. У його шкірці є багато ефірних олій, які допомагають зміцнити імунітет. Експерти радять їсти цей фрукт разом зі шкіркою. Вони додають, що при термічній обробці половина поживних властивостей зникає, але вона все одно залишається корисною.

# СОФІЯ БАЛЮК: «СМУТОК НА ДУШІ ЗАЛИШАЄ ШРАМ НА ПАПЕРІ У ВИГЛЯДІ РЯДКІВ»

«...Я вистою. Перемогу здобуду.  
Я сильна — сильніших немає ніде.  
Майбутнє Я маю. Я тут — і Я буду.  
Я — Україна. І мій час прийде»,

— висловлюючись власними поетичними рядками, переконана у Перемозі та щасливому майбутньому України студентка четвертого курсу медичного факультету ТНМУ Софія Балюк.

Смак натхнення та творчості Софія відчула ще в дитинстві, коли була восьмирічною дівчинкою. Відтоді поезія стала для неї... Власне, вона розкаже вам про це сама.

— **Софіє, продовжіть речення: «Поезія для мене — це...».**

— Поезія для мене — це діалог. Це може бути діалог із собою, діалог з близькими. Це інструмент для передачі почуттів та емоцій, які не можна передати звичайним діалогом, розмовою. Це щось на штурвалі віддзеркалення, відображення мене.

— **Як поезія увійшла у ваше життя?**

— Непомітно, але дуже рішучим кроком. Як строчка нитки. Вона може бути біла, різнокольорова, чорна — залежно від ситуації. З поезією в мене переплетене все життя ще з дитинства.

— **Пригадуєте свій перший вірш?**

— Це було щось дуже дитяче та наївне. Маленьке, простеньке. Віршик про місяць, який дослівно вже й не пригадую. Подитячому гралася зі словами, де вдалося потрапити в риму — й уже неймовірно тішилася. Мені років вісім чи дев'ять тоді було. Надихнув же сам місяць. Ми з татом поверталися пізно ввечері додому, я побачила на небі повний місяць — такий великий, гарний! Була дуже захоплена! У результаті з'явився симпатичний віршик, який батьки схвально оцінили та підтримали. З тієї миті поезія зі мною вже понад десять років.

— **Що для вас є джерелом натхнення?**

— Напевне, це дещо сумно чи депресивно прозвучить, але найбільше надихає внутрішній біль. Смуток на душі або серці залишає шрам на папері у вигляді рядків. Ділюся власною творчістю в телеграм-каналі. Підписників там у мене небагато, найближчі люди. Та не один з них мені знав, що відшукує відповіді на власні бентежні запитання в моїх віршах, адже ми проходимо у житті через схожі події, крім того, зараз війна, в багатьох спільні переживання. А ось позитив не викликає в мене такий шквал емоцій, щоб народжувалися римовані рядки.

— **На які теми пишете?**

— Про кохання, про біль, про конкретні події у житті. Про почуття та відчуття — смуток, радість, любов тощо. Пишу про те, що мене надихає. Маю кілька

поезій про рідне місто — Київ. Пишу про щось, що викликало в мене дуже-дуже сильну емоцію, тоді рядки просто самі пишуться. Насправді це дуже важко пояснити, треба самому відчути.

— **Як вплинула війна на вашу творчість?**

— Я дуже болюче проходжу цей період, адже в нас були особисті сімейні трагедії впродовж повномасштабного вторгнення, тому для мене справді надзвичайно болючий досвід. Утім, якщо говорити саме про творчість, то вплив позитивний, бо до початку війни я перебувала в дуже сильній творчій кризі. Буквально фізично не могла писати, майже рік у мене не було віршів,

ванні, з рідними та друзями, досить часто використовую російську. Адже родина в мене винятково російськомовна — в нас немає української мови в родинному колі. Друзі з Києва теж російськомовні. Я принципово у соцмережах перейшла на українську мову, видала російську клавіатуру з усіх гаджетів. На жаль, в житті цілковито не можемо її викоринити. Та нічого, переконана, що це питання часу.

— **Після Києва вам у Тернополі не було тісно?**

— Можливо, це трошки дивно прозвучить, але Тернопіль — справжній. Бо Київ — це мегаполіс, величезне місто. Я кажу цю фразу абсолютно всім, хто хоче сюди переїжджати: або ти його,

Тернопіль, хоча до самого початку навчання в університеті я ніколи тут не була. Проте мала дуже багато знайомих, які або приїхали до Києва звідси, або неодноразово відвідували Тернопіль. І всі із захопленням розповідали, яке це затишне містечко, невелике та чудове. Тепер я й сама переконана в цьому.

Щодо вибору професії, то в мене з родини з медициною пов'язана лише двоюрідна тітка, яка працює операційною медсестрою. Більше ніхто, навіть якимось, не дотичний до цієї сфери. У моєї мами дві освіти: за першою вона — авіамаханік наземної техніки, за другою — юрист. Тато, на жаль, уже покійний, був інженером військової авіації. Що вплинуло на вибір медицини? З дитинства мене дуже цікавила біологія, перечитала надзвичайно багато захопливих книжок на цю тему, нехай і дитячих. Тобто цікавилася цим завжди. В 11-ому класі, коли вже реально постало питання майбутньої професії, вагалася між ветеринарною медициною та класичною. Дуже сильно сумнівалася, але врешті-решт, обрала. Вплинула на вибір мама та зобов'язання перед покійним батьком, який завжди хотів, щоб я стала лікарем. Це й стало вирішальним. Чому ТНМУ? Дуже багато гарних відгуків чула про нього, до того ж зараз тут мій родич навчається на п'ятому курсі.

— **В яких творчих заходах університету брали участь?**

— У дуже жорсткий ковідний 2020-ий рік ми всі намагалися розвивати соціальні мережі — як особисті, так і університетські. Впродовж цього періоду були дуже цікаві творчі ініціативи, як, скажімо, відеопривітання до Дня закоханих. Згодом, після обмежень, пов'язаних з пандемією, повернувшись до «живого» навчання, ми почали розважатися, як могли (усміхається). Були і концерти, і квартирники, і в бібліотеці нашого університету виступала не раз, нещодавно брала участь у концерті з нагоди свята Покрови та Дня захисників і захисниць України. Впевнена, що організуємо та проведемо ще багато цікавого.

— **Ваші улюблені поети?**

— Це запитання із зірочкою. Оскільки я з російськомовної родини, то, зрозуміло, що зростала на творчості російських класиків, багато з яких вважала геніями. Проте це вже перегорнута сторінка, вороття до якої не буде ніколи. З європейських митців — французькі автори Поль Верлен та Артур Рембо, яких більше подобається читати в оригіналі, адже переклад завжди трошки «з'їдає» сенс. Тепло ставлюся також до старої доброї британської класики: Шекспір під настрої дуже тішить око.

Щодо українських митців, то можу виокремити період Розстріляного відродження. Особливо резонує мені творчість Ми-

коли Хвильового, Миколи Вороного, надихалася нею неодноразово ще навчаючись у школі.

Із сучасників — Ліна Костенко. Захоплююся нею і як жінкою, і як особистістю, і як авторкою. Надзвичайно подобається Уляна Галич — це тернопільська поетеса, яка просто дивовижно пише. Її збірка лежить у мене біля ліжка, періодично читаю та надихаюся. І най-най з-поміж усіх — Сергій Жадан. Кажуть, не сотвори собі кумира, та щодо Жадана ця фраза для мене неактуальна (сміється).

— **Чи маєте улюблений вислів, який є дороговказом у житті?**

— Є такий вислів. Він навіть став вирішальним якоюсь миті мого життя. «Все буде так, як має бути». Як би не було погано, маєш право дати собі час, щоб переболіло, поплакати, пошкодувати себе — це нормально, бо всім буває боляче. Але потім збираєш себе до купи й далі крокуєш життям. І ця стежка твого життя, ця доріжка виведе тебе саме туди, куди треба, в потрібне місце. Просто прислухайся до себе, роби те, що вважаєш, за потрібне, і будь щасливою. А головне — живи!

*Мої рани кровлять матері  
сльозами,*

*Серце судомить, болює  
і пече.*

*Шрами ці страшні  
не змиються грозами,  
Хоч і солдат підставив плече.*

*Небо моє розірване навпіл,  
Гострим крилом ворожого*

*Су.  
Біль, як рікою, не те, щооби  
краплями —  
Світові мир на Землі принесу.*

*Землі родючі просякнуті  
болем,*

*Страхом і криком сиріт-дітей.  
Небо поповнилось свяченим  
морем*

*Душ солов'їних наших  
людей.*

*Вибухи-стріли лунають  
у місті,*

*Притрушені попелом страш-  
них боїв.*

*Он там, із краєчку, будівля —  
мов листя,*

*Що спалене було на осінь,  
упрів.*

*А он і білизна дівчаток  
згвалтованих,*

*Там само і коник, що весь  
у крові.*

*Нащо вам, кати, ті душі  
знедолених,*

*Що будуть назавжди віднині  
малі?*

*Нічого, Я вистою. Перемогу  
здобуду.*

*Я сильна — сильніших немає  
ніде.*

(Продовження на стор. 11)



**ЮВІЛЕЙ**

**20 січня відзначила ювілейний день народження лаборантка кафедри інфекційних хвороб з епідеміологією, шкірними та венеричними хворобами ТНМУ Марія Володимирівна САЛУК**

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

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

Ваші інтелігентність, порядність, пра-

целюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслужують найвищої оцінки та є прикладом для наслідування молодими працівниками.

Бажаємо Вам, вельмишановна Маріє Володимирівно, міцного здоров'я, щастя, людського тепла, невичерпного життєвого оптимізму, душевного спокою, добробуту, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

Ваш ювілей – то мудрості пора.

Хай буде вдосталь і в житті, і в домі

Здоров'я, щастя, злагоди, добра, Добробуту та щирої любові!

**Ректорат і профком ТНМУ імені І.Я. Горбачевського**



**31 січня відзначає ювілейний день народження доцентка кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією ТНМУ Любов Августинівна ВОЛЯНСЬКА**

Вельмишановна  
Любове Августинівно!  
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту та успішно пройшли трудовий шлях від асистентки кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією – до доцентки з 20-літнім стажем.

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



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

Бажаємо Вам, вельмишановна Любове Августинівно, міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного, щасливого життя.

Нехай вам сонечко світить, а серце співає,

Нехай печаль дороги до серця не знає,

Нехай щастя буде у вашому домі

І радість нехай з вами буде завжди,

Здоров'я міцного і справедливої долі

Нехай Господь Бог дає на довгі роки!

**Ректорат і профком ТНМУ імені І.Я. Горбачевського**

**ОБ'ЄКТИВ**



**Василина МУШИНСЬКА, Олесь ГАСЮК, Єлена БРОДЯК, студенти медичного факультету (ліворуч),**

**Анна-Марія ЗАЯЦЬ, Софія ВРЕЦЬОНА, Вікторія УКРАЇНЕЦЬ, студентки медичного факультету (праворуч)**

**Світлини Миколи ВАСИЛЕЧКА**



**ТВОРЧИСТЬ**

**СОФІЯ БАЛЮК: «СМУТОК НА ДУШІ ЗАЛИШАЄ ШРАМ НА ПАПЕРІ У ВИГЛЯДІ РЯДКІВ»**

**(Завершення. Поч. на стор. 10)**

Майбутнє Я маю. Я тут – і Я буду.

Я – Україна. І мій час прийде.  
\*\*\*

Запах гарі забив мізки,  
В жилах вирує війна.  
«Градів» спалахи, мов різки,  
А бліндаж – русні труна.

В горлі б'ється люта злоба,  
Очі повні забуття.  
В цьому є огидна врода,  
В це покладене життя.

Смерті смак вуста ласкає,  
Грім арти, як коляда.  
Двіж тебе не відпускає,  
Серп зламала вже бліда.

Ти трудись, іди невпинно,  
Наскрізь море поту й сліз.  
Бори волю безупинно,  
У війни вогні ти зрїс

Опустити руки просто,  
Вмерти – саме тут просте.  
Але знаєш, життя острів  
Неодмінно проросте.

В тебе вірять, тебе люблять,  
Гордість ти, Вкраїні син.  
Русаки тебе не згублять,  
Знищи всіх їх, як тварин.

Сам ти знаєш, що ми кажем  
Богу смерті у бою.  
Кулак волі не промаже,  
Сам казав: «Я їх згною».

Воїн, звір, нічна примара,  
Голос – уханья сови.  
Здохніть, орки, чорна хмара.

Ми уже ідем на ви!  
\*\*\*

Це місто контрастів і в горлі першіння,  
Це місто реалій – і ворожіння,  
Це місто для смутку і це місто жартів,

Місто, де «руки не пахнуть деньжатами»,  
Місто кохання – і місто жалю,

Рідне, наскільки тебе я люблю.  
Місто, яке я ненавиджу сильно,  
Місто, де гинеш, як жити повільно,  
Це місто, що згноїть, а потім – підносить,

Це місто, в якому незламана осінь,  
Це місто для сидру, томатної зупи,  
Батон «Київхліб»,  
що вгризаються зуби,  
Трамвай-одиночка, що знову в ремонтах,  
І корок гігантський – з Кардач і до Гонти,  
Це місто для вчора і місто для завтра,

Тут перша робота і перша зарплата,  
Тут перша любов і перші же сльози,  
Які, як крижинки, були на морозі,  
Це школа, це дім, «куріньовка», де Птічка,  
А ще тут є Житній, і тут є Столічка,

Тут перша робота і перша зарплата,  
Тут перша любов і перші же сльози,  
Які, як крижинки, були на морозі,  
Це школа, це дім, «куріньовка», де Птічка,  
А ще тут є Житній, і тут є Столічка,

Тут є так багато, але і так мало,  
Тут мало повітря, тут мало запалу.  
Тут крила обрізані змінюють нові,  
Буває, кипить ендорфін замість крові,  
Місто щастя і болю, (не) зірваних мрій,  
Як тебе не любити, Києве мій!

\*\*\*

Я хочу стати твоїм Еверестом,  
Або Джомолунгмою, твоїм Піп Іваном,  
Щоб вишивав на душі моїй хрестом,  
Щоб не чіпали обіцяні драми.

Я хочу бути єдиним Монбланом,  
Що буде підкорений нагло й рішуче,  
Я, як та Говерла, що вкрита туманом,  
І будуть мої переможені кручі.

Я хочу прирівняти себе до Олімпу,  
Хоча б у твоїй особистій історії.  
Щоб в очах твоїх бачили відблиски німбу,  
А серце ніколи не знало іронії.

Я хочу бути, як Кіліманджаро,  
Як Ельбрус, Казбек, Арарат на картинках.  
Щоб сонце завжди на вершині застало  
І не падати з неї у своїх учинках.

Чим вище – тим дихати легше й простіше,  
Так пишуть в віршах ввіковічені класики.  
Хіба нам є хтось інакший рідніше?  
Кажуть, мед найсолодший із гірської паски.

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА**

Студенти фармацевтичного факультету Інна КАРПИШИН, Марія КУХАРУК, Микола КОВАЛЬ, Тарас МИХАЙЛЮК

Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА



Медичні новини зі світу

**У БАГАТЬОХ МІЛЬЙОНІВ ЛЮДЕЙ УЖЕ ДАВНО COVID-19**

За оцінками, щонайменше 65 мільйонів людей у всьому світі мають тривалий COVID-19 і фактична кількість, ймовірно, більша. Огляд стану знань про захворювання свідчить, що 10% людей, інфікованих SARS-CoV-2, матимуть довготривалі симптоми. «Варіантів діагностики та лікування наразі недостатньо, і багато клінічних випробувань терміново необхідні», — підсумовують дослідники. За словами дослідника інфекційних захворювань Брендана Крабба, це відкриття має спонукати до перегляду політики, яка дозволяє майже безконтрольно поширюватися COVID-19 серед людей, які найменш уразливі до важких захворювань «Якщо врахувати тривалий COVID-19, то ми всі вразливі», — каже Брендан Крабб.

**ТАТУСИ ЗАВЖДИ БУЛИ СТАРШІ ЗА МАТУСЬ**

Чоловіки зачинали дітей у середньому на 7 років пізніше, ніж жінки протягом останніх 250 000 років. Дослідники використали мутації ДНК, які батьки передають своїм дітям, і виявили, що середній вік зачаття для жінок становив 23,2 роки та 30,7 років — для чоловіків. Причини можуть бути біологічними (чоловіки можуть мати дітей у більш пізньому віці, ніж жінки) або можуть впливати соціальні чинники, наприклад, відомо, що деякі суспільства тиснуть на чоловіків, щоб вони підвищили свій статус, перш ніж стануть батьками.

**СОЦІАЛЬНІ КОНТАКТИ ФОРМУЮТЬ НАШ МІКРОБІОМ**

Як засвідчують глобальні дослідження тисяч осіб, люди, які живуть разом, як правило, містять однакові мікроби в кишківнику та роті. Матері забезпечують своїх дітей «стартовим набором» мікробів, коли їхні

доньки чи синочки ще немовлята. Але цей мікробіом з часом змінюється, щоб вмикати мікробні штами від інших членів сім'ї та неспоріднених сусідів і соціальних контактів. Це відкриття викликає підозру, що хвороби, пов'язані з дисфункцією мікробіома, як-от рак, діабет та ожиріння, можуть бути частково заразними.

**З УНІТАЗІВ БЕЗ КРИШКИ МОЖУТЬ РОЗНОСИТИСЯ Й КРАПЛІ, ЩО МІСТЯТЬ НОРОВІРУС, COVID-19**

Учені використали лазери, щоб освітити з безпрецедентною точністю аерозольну хмару, що виділяється зі звичайного унітазу зі зливом у громадських туалетах США. Вже понад десять років дослідники повідомляють, що з унітазів без кришки викидаються краплі, що містять сечу, фекалії та, можливо, інфекційні захворювання, такі як SARS-CoV-2 і норовірус. Що було незрозуміло, так це те, наскільки швидко й широко поширюються частинки: протягом 8 секунд вони досягають зони дихання людей. Провідний дослідник Джон Кримальді сподівається, що отримані результати допоможуть змінити дизайн вбиралень.

**МРНК-ВАКЦИНА ПРОТИ RSV Є ПЕРСПЕКТИВНОЮ**

Американська фармацевтична компанія Moderna повідомила, що її кандидатна мРНК-вакцина проти респіраторно-синцитіального вірусу (RSV) була ефективною на 83,7% у запобіганні симптоматичного захворювання на пізніх стадіях випробувань на дорослих віком 60 років і старших. RSV — це респіраторне захворювання, яке може бути смертельним для маленьких дітей та літніх людей, але затверджених вакцин проти вірусу не існує. Дві інші фармацевтичні компанії — Pfizer і GSK — нещодавно також повідомили про позитивні результати своїх вакцин проти RSV у людей похилого віку.

**ПЕРШИЙ КОНТАКТ З COVID-19 ЗМІНЮЄ ІМУНІТЕТ**

Імунна система сильно реагує на штам вірусу, з яким вона зустрічається вперше, але подальша реакція на інші штами слабша. Вчені досліджують, як протидіяти ефекту, відомому як «імпринтинг», щоб створити ще ефективніші вакцини проти COVID-19. Наприклад, деякі дослідники вивчають назальні вакцини, які викликають реакцію в надзвичайно активних імунних клітинах, що вистилають дихальну систему.

**ЧИ Є ПІДВАРІАНТ ХВВ.1.5 ГЛОБАЛЬНОЮ ЗАГРОЗОЮ?**

Субваріант коронавірусу під назвою ХВВ.1.5 зростає у всьому світі. Скажімо, за оцінками вчених, він є причиною 70% випадків SARS-CoV-2 на північному сході США. «ХВВ.1.5, напевне, доминуватиме у світі», — каже імунолог Юньлун Цао. Субваріант може не викликати великих хвиль захворюваності завдяки попередньому імунітету, вакцинації та бустерам. Але дослідники все одно будуть уважно стежити за походженням. Субваріант містить рідкісну мутацію, яка може зробити його більш заразним і створити можливість для еволюційних досягнень.

**КОЛОНОСКОПІЯ РЯТУЄ ЖИТТЯ. АЛЕ СКІЛЬКИ?**

Масштабне рандомізоване дослідження викликало потрясіння в дослідників, адже виявило, що колоноскопія може не врятувати стільки життів, як очікувалося. Якщо заглибитися в дослідження, можна побачити значно складнішу картину. Ця історія засвідчує, як важко всім, навіть науковцям, інтерпретувати результати досліджень із скринінгу раку. Один з авторів дослідження каже, що він вирішив пройти колоноскопію, але в нього є колеги в інших країнах, які цього не зробили, на основі тих же даних.

1. Ре- гійн України		2. Сто- ловий прибор	3. Брат Кия	4. Дав- ньо- грецьк. філософ
5.	7. Під- жак	8. Час- тина змагань	9. Корм. част. судна	10. На- ловлена риба
11. Про- фесіо- нал	12. Схід	13.	14. Сорт яблука	15. Сто- лиця Норвегії
16. Про- фесіо- нал	17. Собака	18. Фус, гуца	19. Не- мовля	20. Укр. нац. герой
21. Вироб- ляють бджоли	22. Хрещ	23.	24. Знак Зодіаку	25. Бог сонця
26. Ушко- джені тканина тіла	27.	28. Шкіра дерев	29. Бать- ко детек- тива	30. Бойо- вий клич
31. Міс- це для стрілби	32. У бабусі і дідуся	33. Полон	34. Горі- цивіт	35. Літе- ратурний жанр
36. Не- вільник	37. Оструй- на жаба	38. Нота	39. Звер- нення до Бога	40. Укр. теле- канал
41. Ром- ан Ю.Муш- кетика	42. Між снідан- ком і вечерею	43. Звер- нення до Бога	44. Квітка, театр	45. Напій
46. На- дійна опора	47. Літак	48. Фіра	49. Бовван, божок	50. Палац, застібок
51. Сто- янка для суден	52.	53.	54. Рого- вець	55.
56.	57.	58.	59.	60.
61.	62.	63.	64.	65.
66.	67.	68.	69.	70.
71.	72.	73.	74.	75.

—Добірку підготовлено за матеріалами Nature Briefing—

Відповіді на сканворд, вміщений у № 1, 2023 р.

- Патріарх.
- Вар.
- Марія.
- Ряса.
- Сі.
- Ріг.
- Іов.
- Хорал.
- Гра.
- Цар.
- Ат.
- Рюкзак.
- Ар.
- Яір.
- Юда.
- Ісус.
- Біблія.
- Рід.
- Юрій.
- Ют.
- Бра.
- За.
- Софіт.
- Мул.
- Долина.
- Вал.
- Класик.
- Кит.
- Воля.
- Манна.
- Нива.
- Атол.
- Сліпий.
- Різдво.
- Миколай.
- Ной.
- Яр.
- Лимон.
- Ізотоп.
- Чарнецький.
- Канів.
- Іго.
- Аз.
- Покій.
- Лот.
- Оз.
- ТРК.
- Го.
- Патрон.
- Кант.
- Слава.
- Сцена.
- Етан.
- Пайок.
- Пат.
- Альт.
- Володимир.
- НОК.
- Акант.
- Вино.
- Кутя.
- КК.
- Гай.
- ТТ.
- Діва.
- Вир.
- Іван.
- Іква.
- Мир.
- Бог.
- Ера.
- Бенедикт.
- Тин.
- Хор.
- Богатир.
- «Хо».
- Дар.
- Ви.
- Ан.