

СТОР.

2

ПРОФЕСОР З ГРУЗІЇ ЦІКАВИВСЯ НАДАнням СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ МЕДДОПОМОГИ В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ

Тернопілля відвідав директор інституту післядипломної медосвіти та безперервного професійного розвитку Тбіліського державного медичного університету (Грузія), професор Заза Бохуа.



СТОР.

3

ГАЛИНА КРЕКОТЕНЬ: «УСЕ ПОТРІБНО РОБИТИ З ЛЮБОВ'Ю В ДУШІ»

Сестру-господиню відділення гіпербаричної оксигенації Галину Крекотень в університетській лікарні, здається, знає кожний. Ця миловидна, з приємною зовнішністю жінка працює тут з першого дня своєї трудової біографії – 1974 року.

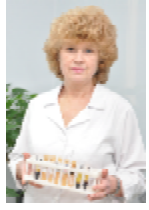


СТОР.

4

НАТАЛЯ СТЕПАНЧУК: «РОБИМО АНАЛІЗИ, ЯКІ ВИЗНАЮТЬ В ЄВРОПІ»

Запорука вдалого лікування – правильно встановлений діагноз. Він безпосередньо залежить від результатів обстежень та лабораторних досліджень. Ось чому ті, хто робить аналізи, повинні бути максимально точними й відповідальними у своїй роботі. Від них же залежить, яким буде лікування.



СТОР.

9

ЯГОДИ СМАЧНІ ТА КОРИСНІ

У плодах терену містяться дубильні (1,7%) та ароматичні речовини, пектини (до 1%), яблучна кислота (3,3%), вітамін С (33 мг%), цукри (до 8,8%), глікозид пруназин, червоний пігмент і мінеральні солі. Квітки містять ефірну олію, ціаногенний глікозид, флавоновий глікозид кемпферин та його аглікон кемпферол, віск і мінеральні солі.



СТОР.

11

БДЖОЛИ ЛІКУЮТЬ І НАВІТЬ МОЖУТЬ ВРЯТУВАТИ ЖИТТЯ

«Бджоли – моє спасіння», – каже тернопільський пасічник Омелян Мандзюк. Ця Божа комаха врятувала йому життя. Коли Омелянові Мирославувичу виповнилося 49 років, з ним трапилося нещастя. Він упав та отримав серйозну травму спинного мозку.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№18 (110) 27 ВЕРЕСНЯ 2014 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

АНОНС

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

НАДІЯ БАКАЛЕЦЬ: «СТАРАЮСЯ З ПОСМІШКОЮ ЙТИ ПО ЖИТТЮ»

**Ярослава БОРЩ,
с. Таурів
Козівського району**

«Коли зір остаточно погіршився і вже було несила самій нормально працювати, читати газети та дивитися телевизор – наважилася на операцію. Проблеми із зором у мене почалися ще п'ять років тому. Знаєте, як це у селі – город, господарство, часу на себе практично не залишалось. Люди у селі чомусь не звикли належно ставитися до свого здоров'я. Про себе чомусь звикли подбати в останню чергу. До університетської лікарні мене привезли на обстеження діти. Тепер щороку тут проходжу лікування. Лікарі сповільнили прогресування моєї хвороби, тепер кажуть, що потрібне оперативне втручання, але я ще зволікаю. Непросто мені наважитися, це очі як не-як... Хвилююся, щоб операція пройшла вдало, хоча, знаю, всіяке буває. Щоб, не дай Боже, не почала бачити ще гірше. Але коли вже буде край, тоді мушу. Хочу від щирого серця подякувати всьому медичному персоналу офтальмологічного відділення за допомогу та належне лікування. Нехай у їхньому житті не буде місця для горя і смутку, а Матінка Божа дарує

свою опіку та благословення! Щастя, миру й злагоди в їхніх домівках!»

**Стефанія ПИЖ,
м. Монастирськ**

«В університетській лікарні лікуюся вже третій рік поспіль. Маю катаракту на двох очах. З віком чомусь із зором найбільші проблеми. Спочатку не зауважувала, що погано бачу, але зір з кожним роком дедалі погіршувався. Коли в газеті не могла статтю прочитати, бачила лише літери у заголовку, вирішила звернутися до лікаря у нашу поліклініку. Звідти лікар дав мені скерування до університетської лікарні. Щороку проходжу десятиденний курс лікування. На оперативне втручання поки що не погоджуюся. Втім, тепер ретельно слідкую за своїм зором, підліковую, щоб хвороба не прогресувала. Моя незмінна лікуюча лікар Катерина Віталіївна. Хочу щиро подякувати за її турботу про моє здоров'я. Низький уклін усьому обслуговуючому персоналу університетської лікарні за їх дбайливе ставлення до пацієнтів. Нехай Матір Божа опікується ними та їхніми близькими! Здоров'я, наснаги їм у їхній нелегкій праці!».



Надія БАКАЛЕЦЬ – операційна медсестра хірургічного блоку.

ЧИТАЙТЕ
на стор. 7

ЗАХОДЬТЕ НА САЙТ ТДМУ: WWW.TDMU.EDU.UA (ВИДАВНИЦТВО «УКРМЕДКНИГА». ГАЗЕТА «УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ»)

| | | | | | | | |
|--|---|--|---|---|---|---|---|
| Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАЩУК, М. СУСІДКО, П. БАЛЮХ Комп. набір і верстка Р. ГУМЕНЮК | Адреса редакції 46001 м. Тернопіль, майдан Волі, 1 тел. 52-80-09; 43-49-56 E-mail gazeta.univer@gmail.com | Засновник: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського | Видавець: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського | За точність викладених фактів відповідає автор. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій. | Реєстраційне свідоцтво ТР № 482-82Р від 23.03.2010 р., видане головним управлінням юстиції у Тернопільській області | Газета виходить двічі на місяць українською мовою. Обсяг - 2 друк. арк. Наклад - 700 прим. | Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському держмедуніверситеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1 |
|--|---|--|---|---|---|---|---|

КОНТАКТИ

ПРОФЕСОР З ГРУЗІЇ ЦІКАВИВСЯ НАДАННЯМ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ МЕДДОПОМОГИ В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ

**Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)**

**ТЕРНОПІЛЬЩИНУ
ВІДВІДАВ ДИРЕКТОР
ІНСТИТУТУ ПІСЛЯДИП-
ЛОМНОЇ МЕДИЧНОЇ
ОСВІТИ ТА БЕЗПЕРЕРВНОГО
ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТ-
КУ ТБІЛІСЬКОГО ДЕР-
ЖАВНОГО МЕДИЧНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ (ГРУЗІЯ),
ПРОФЕСОР ЗАЗА БОХУА.
В РАМКАХ ТРИДЕННОГО
ВІЗИТУ ВІН УЗЯВ УЧАСТЬ
У ВСЕУКРАЇНСЬКІЙ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНІЙ
КОНФЕРЕНЦІЇ З МІЖНА-
РОДНОЮ УЧАСТЮ
«ПІСЛЯДИПЛОМНА ОСВІ-
ТА ТА ЛІКАРСЬКЕ САМО-
ВРЯДУВАННЯ ЗА ЄВРО-
ПЕЙСЬКИМИ СТАНДАР-
ТАМИ», ЯКА ВІДБУЛАСЯ
В ТДМУ, УКЛАВ УГОДУ
ПРО МІЖНАРОДНУ
СПІВПРАЦЮ МІЖ НА-
ШИМ УНІВЕРСИТЕТОМ ТА
ІНСТИТУТОМ ПІСЛЯДИП-
ЛОМНОЇ МЕДИЧНОЇ
ОСВІТИ ТБІЛІСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧ-
НОГО УНІВЕРСИТЕТУ
(ГРУЗІЯ), ОЗНАЙОМИВСЯ
З НАВЧАЛЬНОЮ
БАЗОЮ ТДМУ.**

Не обійшов увагою грузинський гість й першої в Україні Тернопільської університетської лікарні. Принагідно зазначити, що в Грузії заклад такого типу мають на меті вже днями відкрити для відвідувачів, отож з великою зацікавленістю Заза Бохуа оглянув наш медичний заклад. Зокрема, побував у кардіологічному центрі, відділенні

малоінвазивної хірургії й новоствореній клінічній кафедрі функціональної діагностики та клінічної патофізіології ТДМУ. Головний лікар університетської лікарні Василь Бліхар ознайомив грузинського гостя зі структурою на-

автором більшості нормативних документів, які лягли в основу якісного оновлення медичної галузі країни та вивели її на рівень передових світових стандартів. Переконатися в цьому та запозичити досвід грузинських

Але найбільше мене дивує той факт, що ефективні зміни відбулися на доволі несприятливому підґрунті майже знищеної практичної охорони здоров'я. Втім, держава визначила гарантований мінімум на надання медичної

допомоги для усіх громадян, незважаючи чи це бізнесмен чи безробітний. Важливо, що угоди уклали зі страховою компанією не приватної, а державної форми власності. Мінімальна страховка передбачає повне медичне забезпечення лікування всіх гострих станів: апендицит, інфаркт міокарда, перфоративна виразка, травма та інш. Така модель надання меддопомоги надзвичайно прозора: якщо людина потрапила до лікарні з невідкладним станом, то вона забезпечена всім необхідним, їй не потрібно давати хабарі, бігти за медикамен-

тами». Планові обстеження та лікування потребують додаткового страхування. Завдяки цьому в Грузії, за словами ректора ТДМУ, члена-кореспондента НАМН України, професора Леоніда Ковальчука, запрацював ринковий механізм у медичній галузі та конструктивна конкуренція між медиками. Щодо лікування ВІЛ/СНІДу, туберкульозу, онкозах-

ворувань, то його здійснюють у рамках відповідних державних програм. У таких закладах лікарі отримують заробітну платню в розмірі 400-500 доларів. У лікарнях, які працюють на засадах страхової медицини, відсутнє поняття середньої зарплатні. Головний лікар за допомогою гідної оплати праці може утримувати висококваліфікованих фахівців. Тут діють усталені закони ринку – до професіонала завжди йдуть пацієнти. З 1 вересня цього року у Грузії набув чинності закон, згідно з яким додатково забезпечено страхування громадян на надання планової медичної допомоги.

– Під час здобуття незалежності Грузії ми розуміли, що без реформ не зможемо досягти вищого рівня та зберегти країну для майбутніх поколінь, – зазначив у розмові з нашим кореспондентом професор Заза Бохуа. – Формування нових засад діяльності медичної галузі вимагало чимало зусиль та часу, але така стратегія на сто відсотків виправдана. Приміром, з введенням страхової медицини у Грузії «сімейний лікар» став популярним фахом. У країні не продають ліків без рецептів, люди повинні звертатися до лікаря за гальної практики.

За словами професора, під час впровадження реформ уряд Грузії встановив контакт зі своїми колишніми громадянами, які займали провідні посади за кордоном. Вони й допомогли своїй історичній батьківщині зробити швидкі та ефективні кроки до розвитку. А Грузія нині готова в особі професора Зази Бохуа, нині вже спеціального радника ректора ТДМУ з питань здійснення реформування медичної освіти та медичної галузі, ділитися власними набутками з Україною.

(Зліва направо): директор інституту післядипломної медичної освіти та безперервного професійного розвитку Тбіліського державного медичного університету (Грузія), професор Заза БОХУА та головний лікар Тернопільської університетської лікарні Василь БЛІХАР

дання спеціалізованої меддопомоги в університетській лікарні, розповів про етапи становлення та розвитку медичного закладу.

Варто зауважити, що професор Заза Бохуа має великий досвід щодо здійснення реформ у медичній сфері та медичній освіті. Перебуваючи на посаді директора департаменту Міністерства охорони здоров'я Грузії, він став

колег мали змогу учасники урядової української делегації в Грузії, яких приємно здивували грузинські реформи у медицині. Ректор ТДМУ, член-кореспондент НАМН України, професор Леонід Ковальчук висловив своє захоплення від таких інновацій: «Швидкі та ефективні реформи медичної галузі дали можливість впровадити в цій країні страхову медицину.

Планові обстеження та лікування потребують додаткового страхування. Завдяки цьому в Грузії, за словами ректора ТДМУ, члена-кореспондента НАМН України, професора Леоніда Ковальчука, запрацював ринковий механізм у медичній галузі та конструктивна конкуренція між медиками. Щодо лікування ВІЛ/СНІДу, туберкульозу, онкозах-

Планові обстеження та лікування потребують додаткового страхування. Завдяки цьому в Грузії, за словами ректора ТДМУ, члена-кореспондента НАМН України, професора Леоніда Ковальчука, запрацював ринковий механізм у медичній галузі та конструктивна конкуренція між медиками. Щодо лікування ВІЛ/СНІДу, туберкульозу, онкозах-

РАКУРС



✱
**Леся НАЗАРКО, молодша медсестра офтальмологічного відділення (ліворуч);
Вікторія ПОЛИГАЧ, палатна медсестра ортопедичного відділення (праворуч)**

Фото Павла БАЛЮХА



ВІТАЄМО!

«ЩОБ ЖИТТЯ БУЛО, ЯК КАЗКА!»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

25 вересня відзначила свій ювілей сестра-господиня фізіотерапевтичного відділення Ірина Іванівна РИБАК.



— Кожен день народження чекаю з особливим нетерпінням, як, зрештою, і сюрпризів і подарунків від найрідніших для мене людей, — зізнається Ірина Іванівна, — теплих слів від колег, знайомих і друзів. Люблю підсумувати, що за рік у моєму житті змінилося та яких здобутків вдалося досягнути. Завжди дякую Богові, що привів мене у цей світ. Вважаю, що з кожним роком людина набирається особливої життєвої мудрості. І не важливо, скільки тобі років за паспортом, а важливо, наскільки ти себе відчуваєш. Адже насправді ми самі собі створюємо настрій. Якщо ти з посмішкою зустрічатимеш кожен день, то життя обов'язково усміхнеться у відповідь. Про найпам'ятніший день народження у моєму житті мені важко сказати. Кожне по-своєму чарівне та особливе. Просто з плином років відчуваєш особливу цінність життя.

Ірина Іванівна, в тоді ще обласній лікарні, почала трудитися з 1984-го року. Спершу вона прийшла працювати у пральню, а через три роки — у фізіотерапевтичне відділення. За усі роки праці їй навіть на думку не спадало змінити роботу чи перейти до іншого відділення. Каже, що по-перше дуже любить свій колектив, а по-друге — стабільність.

Колеги та знайомі щиро вітають ювілярку та присвячують їй такі рядки-побажання:

*Житній колос дозріває для хліба,
Для краси цвіте в полі квітка,
Для польоту — лебідь і лебідка.
А людина — для добра і щастя,
Щоб життя було, як казка,
Щоб була у серці ласка,
Щоб в цій казці були зорі,
Води тихі і прозорі.
Щоб завжди цвіли там квіти,
Щоб завжди було там літо,
Хай щастить Тобі в дорозі
І на рідному порозі,
А як більше буде треба —
Хай Господь дарує з неба.*

СЕСТРА-
ГОСПОДИНЯ

ГАЛИНА КРЕКОТЕНЬ: «УСЕ ПОТРІБНО РОБИТИ З ЛЮБОВ'Ю В ДУШІ»

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

ПАНИ ГАЛИНУ ЗАПРИМІТИЛА НА ЦЬОГОРІЧНИХ УРОЧИСТОСТЯХ В КОНФЕРЕНЦ-ЗАЛІ ЛІКАРНІ, ЩО ВІДБУВАЛИСЯ З НАГОДИ ВСЕСВІТЬНОГО ДНЯ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ, ВОНА СИДІЛА ПОРУЧ ЗІ МНОЮ У ПЕРШОМУ РЯДІ. СХИЛИЛАСЯ ЩОСЬ ЗАПИСАТИ У НОТАТНИК, АЖ ДИВЛЮСЯ, А ВОНА ВЖЕ НА СЦЕНІ З КВІТМИ ТА НАГОРОДОЮ ЗА СУМЛІННУ РОБОТУ.

— Багато у мене грамот за роки праці назбиралося, але кожного разу все, як уперше, втішно, що шанують у нашій лікарні людей праці, — з приємністю посміхається Галина Іванівна.

Сестру-господиню відділення гіпербаричної оксигенації Галину Крекотень в університетській лікарні, здається, знає кожний. Ця милувидна, з приємною зовнішністю жінка працює тут з першого дня своєї трудової біографії — 1974 року. Каже, що самій навіть не віриться, як давно то було, тоді у лікарні й дітей лікували, надавали гінекологічну меддопомогу, терапевтичне відділення працювало.

— Наприкінці серпня сорок років минуло з часу, як прийшла тоді ще в обласну лікарню. Щойно закінчила восьмирічку, ще надто юною була, — ділиться спогадами Галина Іванівна. — Мріяла стати медсестрою, але конкурсний добір до Чортківського медучилища не пройшла. От мама й каже мені: «Може, доню, попрацюєш трохи, а тоді зі стажем легше буде вступити». Послухавши маминої поради, подалася я в обласну лікарню шукати роботи молодшої медсестри. І як не дивно, мені з першого разу пощастило — у другому терапевтичному відділенні якраз звільнилося місце молодшої медсестри, от я й стала до роботи. Праця молодшої медсестри не з легких, це всім відомо, й мені трохи сутужно спочатку було, але згодом звикла, сподобалася ця робота. Тут усі твої дії — як на долоні, якщо відділення сяє чистотою, то й не лише колективу та пацієнтам приємно, а й у тебе душа радіє. А ще я завжди серед людей. Знаєте, хворим не тільки суто гігієнічні

процедури потрібні, а й звичайне людське спілкування, турбота, тому намагалася завжди бути відкритою, щирою з пацієнтами. Зараз уже стільки літ минуло, а я й нині не зраджую своїм принципам. Уявіть, що на місці хворого може бути ваш родич, мама, бабуся, які скрутної хвилини чекають на вашу підтримку, добре, лагідне слово. Нам так не вистачає цього в повсякденному житті. Отож пропрацювала у цьому відділенні кілька років, але, чого гріха таїти, спокусилася одного разу на іншу роботу. Якось прибігли до мене дівчати з мого села, а мешкала я тоді у Прошовій Тернопільського району: «І що ти тут у тій лікарні знайшла, давай хутко до нас на бавовняно-прядильний комбінат, там знаєш, які верстати, за день тисячі метрів ситцю видаємо, та й зарплата набагато більша», — намагалися перекопати мене подружки. І таки вмовили, але не надовго я там затрималася, усього на чотири місяці. Душа так і не пристосувалася, якось не затишно мені було серед того гулу верстальних машин, сувоїв матерії. Інший працівник від тебе на відстані 10 метрів, немає з ким й словом за цілий день поговоритися. Отож я без жодних вагань залишила опанувати цей фах, який тоді був доволі престижним, і повернулася у рідні тенета. Ясна річ, моє місце вже зайняла інша людина, але мені запропонували роботу в оновленому терапевтичному відділенні.

Так у повсякденних клопотах, робочих буднях минули місяці, роки праці. Більшість відділень медичного закладу реформували, а на зміну їм прийшли сучасні, спеціалізовані медичні підрозділи. І доля послала Галині Іванівні скуштувати іншого медичного хліба — деякий час працювала ліфтером у четвертому корпусі, у відділенні анестезіології та інтенсивної терапії. Коли ж 1994 року відкрили відділення гіпербаричної ок-

сигенації, воно стало її місцем праці. Спочатку трудилася молодшою медсестрою, а згодом призначили сестрою-господинею.

— Ще на початку шляху в медицину відкрила для себе одну просту істину: усе що робиш, роби з любов'ю в душі. Навіть звичне вікно можна помити по-різному — неохоче, без ентузіазму, як кажуть, а можна з любов'ю. І повірте, люди одразу це відчувають, а тобі буде приємно від того, що хоча б промінчик гарного настрою ти послав у чийсь душ.

За роки праці у відділенні гіпербаричної оксигенації всякого довелось побачити Галині Іванівні, її ніжне жіноче серце вразливо сприймає чужий біль та життєві



прикросі — часто доправляють сюди хворих, які перенесли важкі травми після ДТП, постраждали від отруєння чадним газом, після тяжких нейрохірургічних оперативних втручань. Як правило, такі пацієнти лежать нерухомо на металевих носшах і перекласти їх у ложе барокамери — це справа рук Галини Іванівни та її колег. Дехто вагається, нервує, бо ж уперше доводиться проходити таку незвичну процедуру, про існування барокамери більшість людей навіть не здогадується.

— Не всі пацієнти охоче піддаються таким процедурам, декому некомфортно та й боязно лягати у барокамеру, до таких потрібний особливий підхід, — каже Галина Іванівна. — Спілкування з пацієнтом не входить в мої посадові обов'язки, але коли знаєш, що людині важко здолати психологічний

бар'єр, то не можеш залишитися осторонь, хочеться допомогти, додати впевненості, аби вона повірила у позитивний ефект від такого лікування. Через кілька сеансів пацієнти, які боялися, забувають про це, бо відчувають себе значно краще, дякують за допомогу.

Галина Крекотень вдячна долі, що послала їй такий чудовий колектив, він невеликий але згуртований, по суті, весь день усі працівники разом і почувуються мов одна сім'я. Галині Іванівні затишно й комфортно у дружньому колі завідувача Віктора Павловича, старшої медсестри Лесі Василівни, молодшої медичної сестри Наталії Андріївни, це справжні професіонали та гарні люди.

Що приносить пані Галині радість в особистому житті?, — поцікавилася. І у відповідь почувала:

— Мої двоє чудових онуків, вони разом з донькою мешкають в столиці Італії. Кожного року я їх навідую й ці дні спілкування — то для мене найбільше щастя. Цього літа донька із зятем приготували з нагоди мого 55-річчя неймовірний сюрприз — подорож до Венеції. Навіть уві сні та й наяву про таке не мріяла, бо не вірила, що це може стати реальністю, але, як бачите, здійснилося. І я мала нагоду милуватися цією феєрією рукотворної краси — Венеція справді казкова. Там майже кожна будівля повторюється у своєму відображенні, тому складається враження, що місто знаходиться на межі двох світів — реального та ілюзорного. Вузькі вулички заманюють тебе в лабіринт і несподівано обриваються біля води. Чималі враження отримала від знаменитої площі Сан-Марко, де голуби торкаються твоїх рук, а вуличні артисти запрошують сфотографуватися. Втім, відчуті справжні розміри цього гігантського майдану та насолодитися гармонійністю архітектурного ансамблю можна вже у надвечір'я, коли немає туристів, гамірних перехожих. Звісно, проїхалися ми й на вапорето — водному трамвайчику, який перевозить туристів з одного каналу на інший.

А от щастя для Галини Крекотень означають гармонійні взаємини у родині та мир і злагода — в країні.

НАТАЛЯ СТЕПАНЧУК: «РОБИМО АНАЛІЗИ, ЯКІ ВИЗНАЮТЬ В ЄВРОПІ»

Мар'яна СУСІДКО

**ЗАПОРУКА ВДАЛОГО
ЛІКУВАННЯ – ПРАВИЛЬНО
ВСТАНОВЛЕНИЙ ДІАГНОЗ.
ВІН БЕЗПОСЕРЕДНЬО
ЗАЛЕЖИТЬ ВІД РЕЗУЛЬ-
ТАТИВ ОБСТЕЖЕНЬ ТА
ЛАБОРАТОРНИХ ДОСЛІ-
ДЖЕНЬ. ОСЬ ЧОМУ ТІ,
ХТО РОБИТЬ АНАЛІЗИ,
ПОВИННІ БУТИ МАКСИ-
МАЛЬНО ТОЧНИМИ Й
ВІДПОВІДАЛЬНИМИ У
СВОЇЙ РОБОТІ. ВІД НИХ
ЖЕ ЗАЛЕЖИТЬ, ЯКИМ
БУДЕ ЛІКУВАННЯ. У
КЛІНІКО-ДІАГНОСТИЧНІЙ
ЛАБОРАТОРІЇ УНІВЕРСИ-
ТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ПРА-
ЦЮЮТЬ САМЕ ТАКІ
ЛЮДИ. ІЗ ВЕЛИЧЕЗНОЮ
РЕТЕЛЬНОСТЮ ТА СУМЛІВ-
НОСТЮ ТА ЩОДНЯ ВИКОНУ-
ЮТЬ СВОЇ ОБОВ'ЯЗКИ. І
ХОЧА ЛАБОРАТОРІЯ
ПОТРЕБУЄ БІЛЬШОГО
ПРИМІЩЕННЯ, НІХТО НЕ
НАРІКАЄ, А ІЗ ЗАДОВО-
ЛЕННЯМ ЩОДНЯ ПРИХО-
ДИТЬ НА РОБОТУ. ЗАВІ-
ДУЮЧА ЛАБОРАТОРІЄЮ
НАТАЛЯ СЕМЕНІВНА
СТЕПАНЧУК ПРИСВЯТИЛА
СОРОК РОКІВ ВЛАСНОГО
ЖИТТЯ ПРАЦІ ТУТ. КАЖЕ,
ЩО НІКОЛИ НЕ ПОШКО-
ДУВАЛА ПРО ЦЕ Й ЗАРАЗ
ПРОСТО НЕ УЯВЛЯЄ СЕБЕ
НА ІНШІЙ ПОСАДІ.**

– Наталіє Семенівно,
скажіть, як змінилася ваша
лабораторія відколи ви тут
працюєте?

– Коли прийшла на робо-
ту, були лише ручні методи
дослідження, навіть реактиви
готували власноруч згідно з
методиками. Тепер майже
все автоматизоване, а це сут-
тево економить час. Коли ра-
ніше ми робили 10-12 біохі-
мічних аналізів на день, то те-

пер – 26 за півгодини. При
цьому ще й контролюється
стан підшлункової залози,
печінки, нирок, шлунково-
кишкового тракту... Усі реак-
тиви приготовлені в одній
стандартизованій лабораторії
Німеччини і на них є відпові-
дний сертифікат якості. Зріс і
спектр наших досліджень.
Тепер можемо провести
аналіз на визначення гор-
монів щитоподібної залози,
деяких онкомаркерів, діагно-
стувати гепатити. Співпрацює-
мо з кожним відділенням і ви-
користовуємо ті нові методи
дослідження, які б вони хоті-
ли для того, щоб прискорити
результативність діагностики
та лікування. Бо від того, як
швидко буде встановлений
діагноз іноді залежить і жи-
ття людини. Відтак є мож-
ливість не вводити хворобу
в хронічний стан. Єдина наша
проблема – приміщення. На
жаль, зараз у країні дуже су-
тужно з грошима, тому при-
зупинено будівництво ново-
го лабораторного корпусу.

– Як вам ведеться на од-
ному робочому місці
стільки років?

– Зараз не уявляю себе
десь інакше. Дуже вдячна
своїм наставницям Клавдії
Кондратівні Яровій та Лідії
Іванівні Костишин, які навчи-
ли мене цій справі. Адже
коли ти закінчуєш ВНЗ, не
знаєш усіх тонкощів роботи.
Вважаю, що робота лаборан-
та дуже необхідна. За кордо-
ном, до прикладу, кожен
лікар повинен знати лабора-
торну діагностику. Зокрема, і
для наших майбутніх лікарів
теж читають лекції лаборатор-
ної діагностики.

– Чи мали нагоду ста-
жуватися за кордоном?

– Кілька років тому мала
нагоду відвідати лабораторію
університетської лікарні в
Празі. Хочу зауважити, що

перелік методик, які вони за-
стосовують у своїй роботі
практично ідентичний з наши-
ми. Звісно, ми поки що не мо-
жемо похвалитися тими ге-
матологічними аналізаторами,
які вони мають. Ми ж маємо
аналізатори, які правильно мо-
жуть порахувати лише рідку
кров. У них, звичайно, все

номить час і дуже зручно. На-
шим же медсестрам дово-
диться приходити до лабора-
торії з відділень і у дощ, і в
ожеледицю, заметіль... Мож-
ливо колись і у нас все буде
автоматизовано.

– Під вашим керівницт-
вом працює 42 людини, як
вам вдається зорганізува-



більш автоматизовано. Якщо
мовити про біохімічні аналізи,
які роблять у нас, то ми по-
стійно висилаємо контрольні
сироватки до Києва, щоб пе-
ревірити, наскільки якісно та
правильно проводимо аналізи.
Хочу зазначити, що люди
з результатами наших біохі-
мічних аналізів їдуть навіть за
кордон, де їх визнають. За якіс-
тю вони не гірші за європейські.
Цікаво, що в Празі ніхто з мед-
сестер не приносить аналізи
до лабораторії. Там немає
безпосереднього контакту
медперсоналу з працівника-
ми лабораторії. Пробірки скла-
дають у спеціальні бікси та
закладають у міні-ліфт і вони
самі надходять до лабораторії
зі скеруванням. Мені дуже
важко пояснити, як саме це
працює. Це надзвичайно еко-

ти роботу так, щоб усе пра-
цювало як злагоджений
механізм?

– Ситуації трапляються різні.
Проте завжди стараюся по-
ставити себе на місце тієї
людини. Звісно, до когось
потрібно більш лагідно зро-
бити зауваження, а на когось
потрібно підвищити голос.
Намагаємося розділити разом
і радість, і горе. Два роки тому
я була у Києві на семінарі з
організації роботи лабора-
торій разом з американцями.
Дуже цікаво було послухати
їхній досвід у цій галузі. У
деяких моментах вона суттє-
во відрізняється. У них все більш
комп'ютеризовано, хоча ме-
тодики досліджень аналізів,
по суті, ті ж, що у нас.

– До вас приходять на
роботу молоді люди, як

знаєте з кого вийде хоро-
ший лаборант?

– Разом зі старшим лабо-
рантом знайомимо людину зі
специфікою роботи. Усе ще
залежить від освіти, якщо
людина три роки вже вчи-
лася на лаборанта, то вона,
звичайно, розуміє специфіку
роботи й нам простіше. А тих,
хто закінчив медучилище,
медсестринський чи фельд-
шерський факультет дово-
диться навчати зовсім по-
іншому. Якщо бачимо, що
людина хоче у нас працюва-
ти, тоді ми її місяць за міся-
цем навчаємо. Загалом з ла-
бораторії мало хто звільнив-
ся. Зазвичай тут усі до пенсії
допрацьовують.

– Якими рисами харак-
теру потрібно володіти,
щоб працювати у лабора-
торії?

– Треба любити свою ро-
боту, бути їй відданим. Ла-
боранти безпосередньо хо-
дять у відділення, щоб прово-
дити забір крові, відтак
потрібно бути терплячими й
доброзичливими до людей.
Хворі ж бувають різні. Є такі,
що бояться давати на аналіз
крові з пальця, тож потрібно
легкою розмовою їх відволік-
ти. Бо, якщо людина боїться,
то можуть бути зміни у за-
гальному аналізі крові, може
підвищитися рівень цукру в
крові. Не лише від апарату, а
від того, як правильно взяли
кров, залежить результат. Але,
як-то кажуть, не помиляється
той, хто не працює.

– Яке ваше основне кре-
до в житті?

– Любити людей та свою
роботу.

– Чи маєте якусь захоп-
лення?

– Дуже люблю вишивати.
Це чудове заняття, щоб зас-
покоїти нерви й зняти втому
після роботи. Навіть тут, у ла-
бораторії, повсюди висять мої
вишиті картини. Погляньте, ось
на цій я вишила свого kota.
За основу взяла його фото-
графію та сама придумала
схему. Люблю вишивати кар-
тини з пейзажами й квітами.
Вибираю завжди щось таке,
аби милувало око.

СМАЧНОГО!

ОСІНЬ У СЛОЇКАХ

РЕЦЕПТИ ВІД ОПЕРАЦІЙНОЇ МЕДСЕСТРИ
ОФТАЛЬМОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ
МАР'ЯНИ ПАШКЕВИЧ

ЗАПРАВКА ДО БОРЩУ
НА ЗИМУ

3 кг помідорів, 3 кг буряків,
3 кг солодкого перцю, 2 кг
моркви, 2 кг ріпчастої цибулі,
5 ст. ложок солі, 1,5 склянки
цукру, 2 склянки олії, 6 голо-
вок часнику, 4 великих струч-
ки гіркої перцю

Помідори взяти з невели-
ким вмістом соку. Зняти з них

шкірку. Перемолоти їх на м'я-
сорубці. Вийшов помідорний
сік з м'якоттю. Вилити його у
велику, емальовану кастру-
лю, додати туди рафіновану
олію, сіль, цукор і довести до
кипіння. Моркву нарізати кру-
жечками на овочерізці кухон-
ного комбайна, буряк натер-
ти соломкою, а цибулю та
солодкий перець нарізати

смужками. Викласти всі овочі
в каструлю і після закипання
тушкувати хвилин 15. На-
прикінці викласти перемеле-
ний гіркий перець і часник.
Овочі повинні залишитися
злегка хрусткими. Адже при
охолодженні під шубою про-
цес триватиме. Маса в каст-
рулі буде досить густою, тому
треба постійно помішувати й
не допускати пригорання.
Розкласти в стерильні слої-
ки, закатати стерильними
кришками і прибрати під
шубу догори дном до охо-
лодження.

АДЖИКА З КАБАЧКІВ

1,5 кг кабачків, 250 г морк-

ви, 250 г болгарського пер-
цю, 800 г помідорів, 100 мл
олії, 80 мл оцту, 50 г цукру, 1
ст. ложка солі, 1 ст. ложка чер-
воного меленого перцю, 2
головки часнику.

Перекручуємо овочі на
млинку для м'яса. Додаємо
цукор, сіль та олію. Варимо
на середньому вогні 40 хви-
лин. Додаємо подрібнений
часник, оцет і червоний ме-
лений перець. Варимо ще 10
хвилин. Розкладаємо гарячу
аджику в сухі стерилізовані
слоїки та закручуємо. Банки
з аджикою перевертаємо за-
лишаємо під пледом до охо-
лодження.

КОНСЕРВОВАНИЙ
ПЕРЕЦЬ

На літровий слоїк: болгарсь-
кий перець, 1 ст. л. солі, 2 ст.
л. цукру, 3 ст. л. 9% оцту,
цибуля, чорний і духмяний
перець горошком, лавровий
листок.

На дно слоїка викладаємо
чорний і духмяний перець
горошком, лавровий листок,
нарізану на четверо цибулю і
можна ще додати, якщо має-
те кріп. Потім викладаємо на-
різаний перець і даємо зверху
сіль, цукор та оцет. Зверху
заливаємо холодною водою.
Стерилізуємо 15-20 хвилин і
закручуємо.

ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ ОБЛИЧЧЯ ОСІННЬОЇ ПОРИ

Лариса ЛУКАЩУК

«У ПРИРОДИ НЕМАЄ ПОГАНОЇ ПОГОДИ», – ЦІ СЛОВА З ВІДОМОГО КІНОФІЛЬМУ В УСТАХ НЕПЕРЕВЕРШЕНОЇ АКТОРКИ АЛІСИ ФРЕЙНДЛІНХ ЗВУЧАТЬ, НЕ МЕНШЕ ЯК ПОСТУЛАТ. ВТІМ, КОЛИ ВЖЕ ЗАКОТИЛИСЯ ЗА ОБРІЙ ОСТАННІ ДНІ БАБИНОГО ЛІТА, А НА ВУЛИЦІ НАКРАПАЄ ДОЩ І ВІД ХОЛОДУ СКОЧУЄТЬСЯ ТА ОПАДАЄ ЗЕЛЕНЕ ЛИСТЯ, НЕ УСІМ ТАКА ПОГОДА ДО ДУШІ, ОСОБЛИВО ТИМ, У КОГО НАДТО ЧУТЛИВА ШКІРА ОБЛИЧЧЯ.

Жінки з проблемною шкірою знають, що саме восени їй потрібний особливий догляд. Осіння погода мінлива – то сонце, то дощ, а то й приморозок може вдарити. Як реагує на такі погодні примхи ніжне жіноче обличчя та чим можна зарадити, аби виглядати на всі сто, з'ясували у фахівця – професора курсу дерматовенерології Тернопільського державного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського Світлани Галнікіної.

– Світлано Олександрівно, чи й справді погодні умови погіршують стан шкіри обличчя, чи це вигадка косметологів?

– Ті жінки, які правильно доглядали за шкірою обличчя влітку, з настанням перших холодів, отримають її у гарному стані і, ясна річ, їм не доведеться вдаватися до інтенсивних відновних процедур у салоні краси. Але якщо влітку комусь не вдалося як треба доглядати за собою, то у вересні шкіра стає сухою, лущиться або покривається пігментними плямами. Таку шкіру обов'язково слід відновити і, звісно, краще, якщо цим займеться професійний косметолог. Ви запитували про негативні природні фактори, які впливають на шкіру обличчя. Їх і справді, треба враховувати, аби знати як проводити правильний догляд. Отож до цих чинників належать: сонце, яке, до слова, на початку цього вересня було надто активним, холодний вітер, висока вологість, перепади температур, дефіцит вітаміну Д після середини жовтня, загальний авітаміноз.

– Який же догляд за шкірою ви б порадили саме цієї пори?

– Щоденний осінній догляд за шкірою обличчя займе у вас не більше часу, ніж, скажімо, літній або весняний. Наголос під час догляду – на вибір правильних косметичних засобів та регулярність в їх використанні. Осінній щоденний догляд за шкірою обличчя складається з таких процедур. Розпочнімо зі зволоження. Незважаючи на те, що восени сонце вже не таке агресивне, як влітку, зволоження шкіри є основним пунктом правильного догляду. Головний винуватець сухої шкіри в цей період – це вітер, холодний та пронизливий, який здатний висушити шкіру й погіршити колір обличчя. Щоправда, дехто вважає, що восени та взимку не варто використовувати зволожуючі креми. Однак правильне застосування цих препаратів захистить шкіру від нестачі вологи, а згодом від зневоднення та передчасного старіння на цьому негативному тлі. Тому зволожуючі креми варто застосовувати, але зранку за 30-40 хвилин до виходу на вулицю. За цей час вони цілком всмоктуються у шкіру. Для зволоження шкіри слід і ввечері використовувати спеціальний інтенсивний зволожуючий крем, але краще його придбати в аптеці. Крім цього, важливо дотримуватися водного балансу, тобто пити не менше, ніж півтори літра чистої води щодня. За необхідності використовувати зволожуючі серветки для протирання обличчя й придбати зволожувач повітря ще до того, коли приміщення треба буде обігрівати. Головне пам'ятати, що вологість повітря в кімнаті не повинна бути нижчою 35 відсотків.

Наступний пункт нашої осінньої програми – це захист. Восени захищати шкіру потрібно не лише від сонця, але й від вітру. З цією метою також слід придбати спеціальний захисний крем, наносити який слід щоразу, коли залишаєте приміщення. Сучасна косметологія пропонує зараз не просто зволожуючі або живильні креми для холодного періоду року, ці засоби поєднують в собі ще й функції захисту від будь-яких агресивних впливів. Захист забезпечує наявність в складі кремів специфічних компонентів. Ось деякі з них, на які варто звернути увагу, коли купуєте крем, корисні складові ідеального «осіннього» крему: термальна вода, зміцнююча та підтримуюча всі

структури шкіри; вітамінний коктейль; рослинні екстракти, що містять природні комплекси антиоксидантів і зволожувачів; колаген (морський або рослинний); фітогормони (для зрілої шкіри); захисні комплекси на основі природних мінералів для захисту від зовнішніх впливів. Але зауважте, що склад крему не повинен бути перенасиченим, багатоконпонентним і насиченим. Приміром, для щоденного крему має бути «вектор пріоритету»: в ранковому – зволожуючий та захисний, у вечірньому – живильний, для маски – відновлюючий, для сироватки – зміцнюючий.

– Напевно, не обійтись восени й без живлення?

– І справді, восени живлення шкіри дуже необхідно, і найкраще вживати вітаміни. Осіння пора багата на розмаїті фрукти та овочі, тому можна споживати їх у салатах, фрешах, готувати смузі, а також використовувати у приготуванні масок на обличчя. Що стосується зовнішнього застосування вітамінів, то тут слід звернути увагу на вітаміни А і Е. Ці вітаміни можна придбати в ампулах в аптеці та наносити ввечері на шкіру обличчя або ж додати в баночку зі зволожуючим кремом, у такий спосіб зробивши його два в одному – і зволожуючим, і живильним.

Ще хочу наголосити й на зміцненні шкіри. Осіннє зміцнення шкіри полягає в тренуванні судин. Позаяк восени температурні перепади звичайне явище, слід заздалегідь починати готуватися до цього негативного чинника, тобто вже в серпні або на початку вересня починати тренувати судини шкіри обличчя. Для цього достатньо вранці й увечері протирати обличчя кубиком льоду, щоб з настанням холодів, шкіра була готова гідно зустріти цю неприємність. Але якщо заздалегідь не вдалося підготуватися, доведеться дещо розщедритися та купити крем з колагеном, який зміцнить шкіру загалом, зробить її більш молодою й привабливою.

– Світлано Олександрівно, чи не могли б Ви поділитися секретами ефективних домашніх масок для обличчя. Як їх готувати та застосовувати?

– Як відомо, осінні овочі та фрукти – відмінна основа для вітамінних масок. Приготувати їх можна дуже швидко й

відразу накласти на обличчя на 15-20 хвилин. Можна, до прикладу, подрібнити будь-яку фруктову м'якоть ложкою та з'єднати її з йогуртом, краще натуральним несолодким. Добре тонізує суху шкіру яблучна маска. Для цього необхідно натерти на дрібній тертці половину яблука, додати 1 ст. л. меду, 1 жовток, 1 ч. л. аскорбінової кислоти та 1 ч. л. олії. Все гарненько розтерти й нанести на шкіру обличчя на 15 хвилин, а потім змити холодною водою.

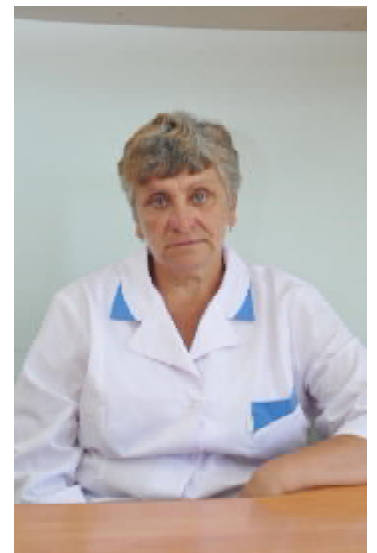
Дуже мені до вподоби маска з груші, яка не лише гарно очистить шкіру, але й одночасно підживить її. Для цього потрібно зварити 100 г промитого рису в несолоній воді до повного розварювання. Натерти на дрібній тертці 1 велику грушу. Злийте воду, в якій варився рис, та змішайте кашу з грушевим пюре. Теплу маску нанесіть на чисте обличчя на 15 хвилин, а потім змийте її прохолодною водою та протріть тоніком.

Ще одна цікава з категорії осінніх масок з виноградного соку. Вона діє так само, як маска з полуниці пізньої весни. Ця маска хороша ще і тим, що займає дуже мало часу. Ще один, більш простий, але також ефективний спосіб: прокинувшись, необхідно протерти обличчя тампоном з косметичним молочком, взяти 2-3 заморожені, але відталі з вечора ягоди, і злегка натерти соком обличчя та шию (соком можна змастити й повіки). 15-20 хвилин можете спокійно займатися своїми ранковими справами, а потім змийте маску холодною водою. Після такої маски шкіра стає оксамитовою та гладенькою.

Корисно спробувати приготувати овочеві маски, які чудово заспокоять шкіру. Можна взяти 1 маленький кабачок, пропустити його через млинок для м'яса, почекаати, доки виділиться сік, додати 1 яєчний жовток для посилення в'язучих і дезінфікуючих властивостей. На очищене обличчя та шию покласти отриману масу товстим шаром, потримати 15 хвилин, відтак змити прохолодною водою й протерти шкіру тоніком. Ці нехитрі косметичні процедури, засновані на натуральних вітамінах – овочах, фруктах, ягодах – допоможуть впоратися з наслідками пляжного сезону й підготують шкіру до майбутніх холодів, вітрів і морозів.



**Тетяна ЙОРДАН, операційна медсестра офтальмологічного відділення (вгорі);
Марія КЕРНИЧНА, молодша медсестра приймального відділення (внизу)
Фото Павла БАЛЮХА**



ЦІКАВО

ЯКЩО ЧОГОСЬ НЕ ВИСТАЧАЄ...

Якщо людина ніяк не може заснути, то, можливо, її організму не вистачає магнію. Цей елемент регулює режим сну. Тому безсоння – один із симптомів дефіциту магнію, що також загрожує депресією та проблемами з психікою. Магній міститься в листових овочах, гарбузовому насінні, сочевиці, рибі, кунжуті.

Якщо ви кілька разів за ніч прокидаєтеся, вам слід перевірити рівень калію. Його багато у бобових, листових овочах, печеній картоплі, авокадо і бананах.

При втомі, яка не полишає протягом усього дня, варто звернути увагу на вітамін Д. Цей елемент синтезується під дією сонячного проміння. Якщо немає змоги приймати сонячні ванни, можна поповнити раціон рибою – тунцем, лососем, а також збагаченими цим вітаміном харчовими продуктами. Є і відповідні біологічно активні добавки, але їх потрібно приймати тільки за рекомендацією лікаря, бо можна собі накоїти великого лиха.

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА

ТЕМА

ЯК БУТИ, КОЛИ КОЛІНА «НЕ СЛУХАЮТЬСЯ»

Ліля БАСК

ІНКОЛИ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ ТРАПЛЯЮТЬСЯ ВИПАДКИ, КОЛИ ВІДЧУВАЄТЬСЯ НАПРУГА В КОЛІННОМУ СУГЛОБІ, ЗДАЄТЬСЯ, ЩЕ ЗРОБИШ ОДИН КРОК І ВПАДЕШ, ІНКОЛИ Й БІЛЬ ВІДЧУВАЮТЬ ДЕЯКІ ЛЮДИ. І ВСЕ ЦЕ СУПРОВОДЖУЄТЬСЯ ХРУСКОТОМ, НАБРЯКОМ ТА ІНШИМИ НЕПРИЄМНОСТЯМИ. ЯК ДІЯТИ, ЗАПИТУЮТЬ ПАЦІЄНТИ?

— Такі симптоми сигналізують про недостатнє живлення кісткової та хрящової тканин, тому й відчувається нестабільність рухів у колінному суглобі, і він «не слухається», — каже інструктор з лікувальної фізкультури ортопедичного відділення Ігор Лукашук. — Насамперед потрібно встановити правильний діагноз за допомогою рентген-знімка, можливо, зробити комп'ютерну томографію. І лише тоді, з огляду на результати досліджень, лікар-ортопед встановить діагноз і призначить лікування.

Можете скористатися рекомендаціями для відновлення роботи м'язів стегна та

живлення кісткової тканини колінного суглоба.

1. Прийняти прохолодний, а надалі (через 2 тижні) холодний душ для стегон та колін, тривалістю 3-5 сек., не більше. Через кілька хвилин після душу розтерти нижні кінцівки рушником і розпочати виконання таких вправ.

2. Лягти на спину, повільно повернути вправо та вліво, в кожному положенні затриматися на 3 сек.

3. Лежачи на спині, робити колові рухи стопами, великим пальцем стопи описати максимальне коло.

4. Сісти на стіл та розігнути ноги в колінних суглобах, затриматися в такому положенні на 3 сек., повільно опустити ноги. Робити 5-7 разів по 2-3 підходи.

5. Стати подушечками стоп на підвищення (порог, дошка тощо) 2-3 см. Підніматися на пальцях по 10-15 разів, 3 підходи.

6. Вправа «чапля». Ходити 1-2 хв., максимально піднімаючи коліна та описуючи коло стопами. Вправа подібна на «велосипед», який виконують лежачи. Повторювати її 4-5 разів упродовж дня.

Під час виконання вправи

відбувається навантаження на м'язи, які діють за принципом насоса: під час максимального навантаження м'яз виштовхує через капіляри порцію крові, збагачену киснем, кальцієм та іншими корисними речовинами. Завдяки цьому відбувається живлення й регенерація кісткової, м'язової та хрящової тканини колінного суглоба.

Увага! Якщо з певних причин не виходить фізично виконати пропонувану кількість повторів, треба робити стільки, скільки зможете. Якщо під час виконання вправи відчуваєте значний дискомфорт, то ліпше її не робити, а повторити спробу через 1-2 тижні. Всі вправи виконують повільно. Під час максимального навантаження на м'яз потрібно робити видих, вдих відбудеться автоматично.

А от присідання, яке любляють більшість пацієнтів, не завжди корисне. Під час присідання відбувається велике осьове навантаження на кісткову та хрящову тканини колінного суглоба, внаслідок чого спостерігається його руйнування, а ви відчуваєте дискомфорт.

НЕ ВСЮДИ І НЕ ВСІ ЛЮДИ ЖИВУТЬ ДОВШЕ

Борис РУДИК,
професор ТДМУ

ЗА ПОПЕРЕДНІ 100-150 РОКІВ У ПРОМИСЛОВО РОЗВИНУТИХ КРАЇНАХ СВІТУ ЗБІЛЬШИЛАСЯ СЕРЕДНЯ ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ, ТА ВОДНОЧАС ЧАСТІШЕ ВИНИКАЮТЬ ХВОРОБИ СТАРІННЯ. ЯКЩО КОЛИСЬ ЛЮДИ В СЕРЕДНЬОМУ ЖИЛИ 30-40 РОКІВ, ТО ТЕПЕР – 70-80. МІЖ ТИМ, І СЬОГОДНІ В ДЕЯКИХ КРАЇНАХ СЕРЕДНЯ ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ НЕ ПЕРЕВИЩУЄ 30-40 РОКІВ. А В ЯПОНІЇ ВОНА СТАНОВИТЬ 83 РОКИ, В НІМЕЧЧИНІ – 81.

Згідно з прогнозами Всесвітньої організації охорони здоров'я наступного десятиліття середня тривалість життя зросте до 85 років. Генетичний код людини за сприятливих обставин і при здоровому способі життя дозволяє прожити 100-120 літ.

В європейських країнах збільшується не лише середній вік їхніх мешканців. Нині вони стали на 11 сантиметрів вищими, що є прямим доказом еволюції людини. Тепер середній зріст — 177-185 сантиметрів. І він стає вищим, ніж необхідно для збереження здоров'я. Оптимальний для людини зріст — майже 170 сантиметрів. Низькорослі — схильні до ожиріння, цукрового діабету, остеохондрозу. А зріст вище 185 сантиметрів підвищує навантаження на серце й судини, якими перекачується більше крові.

Нині людському здоров'ю дедалі більше загрожує ожиріння. Особливо небезпечне — абдомінальне (метаболічний синдром), коли жир відкладається у внутрішніх органах живота. «Череванів» щоденно бачимо на вулицях, у транспорті. В середньому метаболічний синдром скорочує життя на 6 років. За прогнозами ВООЗ, майже 50 відсотків дорослих матимуть або надлишкову масу тіла, або ожиріння. Що у вас, можете визначити самостійно за індексом Кетле. Вагу в кілограмах ділимо на зріст у метрах у квадраті. Індекс Кетле 26-30 означає надлишкову

вагу тіла, більше 30 — ожиріння, і вже важко вдіяти щось.

Сприяють нагромадженню жиру в організмі науково-технічний прогрес, який позбавляє необхідності фізично працювати, телебачення, комп'ютери, Інтернет. Дедалі більше людей заробляють на прожиття «сидячою» працею. І харчуються люди не тим, що їм корисно, а тим, що смакує. Якщо раніше вживали переважно рослинну їжу, то нині — тваринні жири, м'ясо, солодоші. Ожиріння вже отримало другу, доволі промовисту, назву — неінфекційна епідемія ХХІ століття.

Така ситуація сприяє хворобам старіння. До них належать атеросклероз з його смертельними ускладненнями (інсульт, інфаркт, аритмії, серцева недостатність), артеріальна



ЦІКАВО

ЯК ПІДВИЩИТИ ГЕМОГЛОБІН У КРОВІ

РІВЕНЬ ГЕМОГЛОБІНУ ДУЖЕ СИЛЬНО ПОЗНАЧАЄТЬСЯ НА ЗАГАЛЬНОМУ СТАНІ ВСЬОГО ОРГАНІЗМУ. ПРИ ПОСТІЙНОМУ ЗАНЕПАДІ СИЛ, ВТОМИ, РАПТОВИХ СУДОМАХ, ОСОБЛИВО В НІЧНИЙ ЧАС, ЗАПАМОРЧЕННЯ, ПОЯВИ МЕРЕХТЛИВИХ ЗІРОЧОК В ОЧАХ НЕ ПОСПІШАЙТЕ БІГТИ В АПТЕКУ КУПУВАТИ ВІТАМІНИ. МОЖЛИВО У ВАС НИЗЬКИЙ РІВЕНЬ ГЕМОГЛОБІНУ В КРОВІ. ЩОБ ДІЗНАТИСЯ, НЕ ПОЛІНУЙТЕСЯ ЗДАТИ АНАЛІЗ КРОВІ.

Причиною нестачі гемоглобіну можуть бути систематичне недосипання, погане харчування і перевтома. У цьому випадку для поліпшення самопочуття необхідно вживати продукти або вітаміни, що містять В₁₂ і фолієву кислоту.

Так як підвищити рівень гемоглобіну в крові? Нині існує безліч засобів, які здатні розв'язати вашу проблему. Варто лише звернутися до найближчої аптеки. Але набагато краще і корисніше додати

до свого раціону харчування деякі продукти, що сприяють природному підвищенню гемоглобіну.

Варто більше споживати гранат і м'яса, субпродуктів та курячих яєць, волоських горіхів, гречку, лимон, огірковий розсіл, бурякові й томатні соки. Але не варто вживати всі ці продукти одразу, адже вони аж ніяк не сумісні між собою. Для гарного засвоєння гемоглобіну в організмі не потрібно їсти ці продукти за один прийом їжі. Варто пам'ятати, що є й такі продукти, які будуть тільки заважати засвоєнню гемоглобіну в крові. Отже, якщо ви перебуваєте на гемоглобіновій дієті, то не варто вживати продукти, що містять кальцій (до таких належать молочні продукти: молоко, кефір, сир).

Існує безліч смачних і корисних рецептів, які здатні вирішити питання, як підвищити рівень гемоглобіну в крові. Ось один з них.

Готуємо смачний та корисний коктейль, який допоможе відновити сили. Для цього беремо склянку морквяного соку, шість столових ложок соку буряка й трішки натурального меду. Всі ці складники об'єднати та ретельно розмішати. Дуже смачний і до того

ж досить корисний коктейль допоможе вам відновити свої сили.

Так само надто корисна суміш з волоських горіхів, кураги, чорносливу та родзинок. Зазначені складники потрібно брати приблизно в рівних кількостях і пропустити через млинок для м'яса, попередньо додавши чайну ложку меду. Після цього все перемішайте і їжте по одній столовій ложці раз на день.

Какао та шоколад, смородина, кунжут і морепродукти при регулярному їх вживанні здатні раз і назавжди позбавити вас від питання, як підвищити рівень гемоглобіну в крові.

Пророцено насіння пшениці теж хороший народний спосіб підвищити рівень гемоглобіну в крові. Дві столові ложки такої пшениці перед сніданком здатні дати непоганий результат. Щоб було не тільки корисно, але й смачно, можна «приправити» її курагою, родзинками, горіхами за вашим смаком.

Але не варто займатися тільки самолікуванням. Консультація з лікарем допоможе вам не нашкодити своєму здоров'ю з допомогою описаних методів. Адже ці продукти здатні не лише підняти рівень гемоглобіну, але й підвищити кров'яний тиск. Тож якщо ви не хочете нашкодити самому собі, не варто вдаватися до народних методів без консультації лікаря.

гіпертензія, злоякісні пухлини, цукровий діабет, остеопороз, остеоартроз, хвороба Альцгеймера. Крім віку, у виникненні недуг старіння мають значення і шкідливі звички: тютюнопаління, наркоманія, зловживання алкоголем. Призводять до захворювань нераціональне харчування, гіподинамія, тобто нестача рухової активності. З віком погіршується сон, після 60 років чимало людей страждають від безсоння або сплять мало. Ось чому літнім людям не рекомендують перед сном дивитися телепрограми чи проводити час за комп'ютером. Краще ввечері прогулятися.

Важко передбачити, якими ставатимуть генетичний код і здоров'я людини в майбутньому. Очевидно, будуть змінюватися і зріст, і вага тіла, форма обличчя тощо. Доки людство не знало антибіотиків, основною причиною смертності були інфекційні хвороби. При природному доборі слабкі вмирали, сильні виживали. Нині ситуація змінюється. На перше місце вийшли хвороби старіння, адже завдяки досягненням медицини виживають і слабкі. Це може вплинути на генетику людини.

МЕДСЕСТРА

РАКУРС

НАДІЯ БАКАЛЕЦЬ: «СТАРАЮСЯ З ПОСМІШКОЮ ЙТИ ПО ЖИТТЮ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павла БАЛЮХ (фото)

25 вересня свій ювілей відсвяткувала операційна медсестра хірургічного блоку Надія Петрівна Бакалець. Напередодні зустрілася з іменинницею, щоб привітати й дізнатися, як пролягав її шлях у медицину. Скажу відверто, мене вразила надзвичайна життєлюбність Надії Петрівни. Рецепт її гарного настрою та оптимізму варто засвоїти.

– Надіє Петрівно, як пролягав ваш шлях у медицину?

– У моїй сім'ї ніхто не був пов'язаний з медициною. Моєю ж дитячою мрією було стати лікарем, але їй так і не судилося здійснитися. Мабуть, мрії і мають бути недосяжними (посміхається – авт.). П'ять років поспіль я складала вступні іспити до Тернопільського медичного університету, але так і не набрала достатньої кількості балів. Можливо, я б і надалі пробувала ретельніше готуватися, щоб вступити до ВНЗ, але вийшла заміж і за домашніми клопотами мені ніколи було братися за книжки. Хоча я й досі цікавлюся умовами вступу. Чоловікова сестра тепер навчається у медичному, тому я інколи переглядаю її книжки, запитую, що вона вивчає. Ніколи не можу спокійно пройти повз морфологічний корпус. З доброю заздрістю дивлюся на студентів у білих халатах. Хоча скаржитися особливо не маю на що, бо здобула фах медичної сестри і тепер працюю пліч-о-пліч з лікарями.

– Пригадуєте свій перший робочий день?

– До роботи в університетській лікарні я працювала у лабораторії першої міської лікарні. Коли мене вперше привели в операційну, то, звісно, було страшно. Від такої кількості медичних інструментів трохи розгубилася. Але були операційні медсестри, які все дохідливо пояснили й зорієнтували в роботі.

– Що найголовніше у вашій роботі?

– Відповідальність. Треба пам'ятати, що нині хтось на операційному столі, а завтра там можеш опинитися ти. А тому потрібно дуже ретельно ставитися до своїх обов'язків, стежити за стерильністю інструментів.

– Чи не виникло бажання змінити свою роботу або відділення?

– Ніколи. Я дуже люблю постійність. Не те, щоб я боялася змін, але їх я не люблю, бо до них потрібно підлаштовуватися. Мені подобається, щоб у моєму житті було все передбачено. Крім того, моя робота й колектив мені дуже подобаються, тому навіщо щось змінювати?

– Яке ваше життєве кредо й якими принципами керуєтесь у житті?

– Немає нічого неможливого. Стараюся завжди з посмішкою йти по життю. Насправді проблеми ми собі створюємо самі. Якщо ситуа-

ція, яка склалася, не залежить від вас і вашого рішення, то навіщо зайвий раз на це витратити власні нерви.

– Чи маєте якийсь захоплення?

– Був період у моєму житті, коли дуже захопилася вишивкою. Вирішила для себе, доньки та чоловіка подбати про вишиванки. Спершу розпочала з дитячої, найпрості-

мир і була впевненість у завтрашньому дні. Щоб ми не хвилювалися за своїх чоловіків, рідних і близьких. А вмикаючи радіо чи дивлячись телевізор, не чути страшних новин про загибель наших хлопців. Ще навіть кілька місяців тому, ніколи б не подумала, що в Україні буде війна.

– У вас – ювілей, як любите святкувати своє день народження?

– День народження, на мій погляд, дуже сімейне свято, а тому люблю відзначити його у колі найближчих людей. Донечка завше тішить мене подарунками, зробленими власноруч. Цікаво, що в мого чоловіка день народження теж у вересні. Різниця між його та моїми уродинами – тиждень. Можливо, тому ми так схожі за характерами.

– Якого подарунка очікуєте?

– Я усім подарункам рада, головне, щоб його піднесли від щирого серця.

...Колеги вітають Надію Петрівну та зичать:

Хай квітує доля у роках прекрасних

І приносить радість, ніжність і тепло,

Хай у кожній світить сонце ясне

І дарує тільки мудрість і добро.

Хай пахучим цвітом стелиться дорога,

Хай відходить в далеч горі і біда,

Хай же будуть щастя і міцне здоров'я,

Радість і повага на багатьох літа!

шої. У мене непогано виходило, тому невдовзі вишила сорочку і для чоловіка та для себе блузку. Тепер одягаємо їх на свята. Хочу додати, що коли вишиваєш сорочку власноруч, то вона якось ближча, наповнена особливою енергетикою. Недарма ж колись наші бабусі вважали вишиті сорочки оберегом від злого ока.

– Про що мріється?

– Дуже хочеться, щоб у нашій країні, нарешті, настав



Ольга ДЯКІВ, молодша медсестра кардіологічного відділення
Фото Павла БАЛЮХА

ДОСЛІДЖЕННЯ

ВІТАМІН D – КЛЮЧ ДО ДОВГОЛІТТЯ

Достатній рівень вітаміну D підвищує шанси літніх людей стати довгожителами, дійшли висновку вчені з університету штату Орегон.

У проведеному дослідженні брали участь 4,3 тис. добровольців, яким понад 60 років. Аналіз показав, що нестача вітаміну D у крові пов'язана з підвищенням ризику передчасної смерті на 30%. Цей ризик зростав до 50%, якщо люди похилого віку, до того ж, виявляли низьку фізичну активність.

Це дослідження знову доводить, що збалансована дієта, в якій присутні повноцінні джерела вітаміну D (риба, кисломолочні продукти) та фізичні вправи допоможуть зберегти активне довголіття.

ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА

ВАШІ ЗНАННЯ ДОПОМОЖУТЬ ПОВЕРНУТИ ЛЮДИНУ ДО ЖИТТЯ

Лілія ЛУКАШ

Напевно, кожному з нас хоч раз у житті траплялося бути свідком, як на вулиці, у транспорті, під час подорожі комусь ставало зле. Непритомність, тепловий удар, ураження струмом чи будь-який інший неприємний стан може коштувати людині здоров'я, а то й життя, якщо вчасно не надати невідкладну меддопомогу.

Пригадую випадок кількарічної давності. Наше авто зупинило жінка, яка зимового дня вибігла босоніж у домашньому взутті та накинутій на домашній халат курточці: «Швидше підвезіть мене до сусідньої зупинки, чоловік за-

телефонував, що погано почувается». За кілька хвилин ми вже були біля потерпілого. Чоловікові стало недобре за кермом автомобіля, за лічені секунди він знепритомнів, хтось викликав «швидку», але ніхто так і не зумів надати потерпілому домедичну допомогу. Жінка плакала та пригортала свого чоловіка, хтось давав поради, як краще розмістити його в автівці, але нікому не було відомо, як повернути людину до свідомості...

Отож, погодьтеся, що кожний свідомий громадянин має не лише правильно реагувати на подібну ситуацію, а й

уміти надати непритомній людині домедичну допомогу. Як це зробити, з'ясували в лікаря приймального відділення університетської лікарні Олени Салагорник.

– Олено Олександрівно, розкажіть, будь ласка, якими мають бути дії оточуючих, коли трапився приміром подібний випадок?

– Розпочнімо з того, що означає термін «непритомність». Це – стан короточасної втрати свідомості внаслідок раптового порушення (недостатності) мозкового кровообігу. Отож, яка б не була причина втрати свідомості та тривалість непритомності вкрай важли-

во швидко надати потерпілому першу допомогу і без зволікань викликати лікаря, зателефонувавши на 103. До приїзду спеціалістів потрібно покласти постраждалого на тверду поверхню. Голова повинна бути на рівні тулуба, щоб підсилити кровообіг в мозковій частині, ногам, краще, надати дещо підвищене положення. Одяг, який можливо вузький, потрібно зняти, розстебнути верхні гудзики, зняти пояс. Якщо ситуація трапилася в приміщенні, обов'язково відчинити вікно. Непритомного потрібно тепло вкрити, можна розтерти руки, ноги. Також було б добре змочити вату в нашатирному спирті й на кілька секунд час від часу підносити її до носа потерпілого. У разі відсутності нашатирного спирту, можна застосовувати харчовий оцет, ци-

булевий сік або зросити обличчя холодною водою, поплескати потерпілого по щоках. Після того, як непритомний отямиться, необхідно дати випити йому гарячий підсопуджений чай або каву, 15-20 крапель валеріанки чи 15 крапель валокордину, розбавлені в чверті склянки води. Навіть якщо постраждалий швидко отямився, потрібно провести обстеження для виявлення причини непритомності. Іноді при гіпертонічному кризі або тепловому ударі людина перед непритомністю не блідне, а червоніє. У таких випадках під час непритомності слід укласти хворого з піднятою головою, покласти міхур з льодом або холодною водою на ділянку чола, тримати не більше 15 хвилин та обов'язково викликати лікаря.

«РАБІВ ДО НЕБА НЕ ПУСКАЮТЬ»

ТАК ТВЕРДИВ УСТИМ ГОЛОДНЮК ІЗ ЗБАРАЖА, У ВІЧНІСТЬ ВІН ПІШОВ ГЕРОЄМ

Микола ШОТ

ВІН НАРОДИВСЯ У СЕРПНІ, ЯК І НЕЗАЛЕЖНА УКРАЇНА. ДЛЯ НЬОГО ВОНА БУЛА ПОНАД УСЕ. НА СТОЛИЧНОМУ МАЙДАНІ ПЕРЕБУВАВ УПРОДОВЖ ТРЬОХ МІСЯЦІВ. БАТЬКОВІ МОВИВ: «ЯКЩО МИ ПІДЕМО ЗВІДСИ, УКРАЇНИ ЗАВТРА НЕ БУДЕ». НЕ ПІШОВ, АЛЕ НАВІЧНО СТАВ ВОЇНОМ НЕБЕСНОЇ СОТНІ. СВІЙ 20-Й ЗЕМНИЙ СЕРПЕНЬ УЖЕ ЗУСТРІВ У ВІЧНОСТІ. ЙОГО УКРАЇНА У СВІЙ 23-Й ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ ВІДЗНАЧИЛА Й НАДАЛІ У БОРНІ, РОСІЙСЬКІ «ГРАДИ» ТА «СМЕРЧІ» РАЗОМ З ТЕРОРИСТАМИ Й СЕПАРАТИСТАМИ РОЗДИРАЮТЬ ЇЇ ЗЕМЛЮ, РУЙНУЮТЬ СЕЛА Й МІСТА ДОНЬОК. АЛЕ ВОНА ЗНАЄ, ЩО ВОРОГОВІ ДАСТЬ ГІДНУ ВІДСІЧ, БО МАЄ ЧУДОВИХ СИНІВ І ДОНЬОК — СПРАВЖНІХ ГЕРОЇВ, ТАКИХ, ЯК ВІН, УСТИМ ГОЛОДНЮК.

ХОТІВ БУТИ ВІЙСЬКОВИМ

Батьки нарекли Устима рідкісним ім'ям, що в перекладі означає «справедливий». Після того, як снайперська куля на київському Майдані забрала молоде життя сина, тато, Володимир Васильович, було, навіть картавав себе, що саме так назвав свого первістка. Устим виростав звичайним хлопцем, але мав загострене почуття справедливості, а ще любив рідну Україну. Вчителі згадують, що в молодших класах хлопець захопився малюванням і його твори тяжили до патріотичної тематики, в альбомі з'являлися, зокрема, українські хати під солом'яними стріхами, синьо-жовті прапори, блакить неба. Відтак узявся ліпити з пластиліну, в тому числі й фігурки козаків зі списами та шаблями, повстанців. Був навіть випадок, коли вчитель на уроці зауважив, що Устим має такий характер, як його славетний тезко Устим Кармелюк. На те, учень серйозно та впевнено відповів, що колись і сам обов'язково стане героєм. Батьки ж виховували сина на прикладах життя народного героя Устима Кармелюка, козацьких лицарів Нестора Морозенка, Богдана Хмельницького, провідника-краянина УПА Кліма Савури.

Устим Голоднюк надто хотів стати військовим. У 14 років він не побоявся відрватися від материнської лагідності, до-



машнього затишку та поїхати до Львова, аби здобувати знання у військовому лицейі ім. Героїв Крут. Однак мрії не судилося збутися — не дозволило здоров'я. І тоді він вступає до Бережанського агротехнічного інституту, де студіює електротехніку. Мати, Ірина Володимирівна, каже, що за сина була спокійна. Він не боявся самостійного життя, активно займався спортом, тренувався, бігав, а отже, його не доймали такі згубні звички, як тютюнопаління, вживання спиртного.

З чоловіком пані Ірина розлучилася, коли Устимчику було вісім років. Розійшлися, як каже Володимир Голоднюк, цивілізовано, тож син аж ніяк не поривав зв'язки з татом, часто приїжджав до нього, допомагав по господарству, дуже любив свою маленьку сестричку по батькові Ангеліну. Тато теж цікавився синовими справами. Коли піднявся Майдан, Устимова мама перебувала на заробітках за кордоном. Юнак тим часом вирішив висловити власну громадянську позицію на протестних акціях за євроінтеграцію України, які студенти почали торішнього листопада в столиці. Про це він не повідомив своїх найрідніших людей. Побачили Устима побитого вже з телеекранів. На голові хлопця від беркутівської нічної «зачистки» 30 листопада залишився відтак шрам з дванадцятьма швами від кийків силовиків. Родичі матері про це сказали, чого не вдіяв Устим. Тож Ірина Володимирівна під час телефонної розмови із сином усе-таки промовчала, гадала, що Устим і сам поділиться подробицями. Але те, що він на Майдані стоїть й надалі, з Устинових уст почула аж, вітаючи його з Новим роком. Узялася, було, переконувати сина, що варто повернутися додому. Але вже за кілька хвилин збагнула, що

дарма: Устим обрав свою дорогу і вже не зверне. Він так і прорік: «Коли вже почав цей Майдан, то маю до визначеної мети достатися».

З Майдану на рідне Тернопілля Устим відлучався лише на кілька днів. Завдяки цьому на Святвечір 18 січня мати мала можливість з півгодини порозмовляти із сином, відчувати його стан душі й патріотичну позицію. Останніх кілька Устимових слів у телефонній слухавці вона почує вже незадовго до його відходу в сине небо, юнак тоді саме ввійшов у метро, було гамірно та поганий зв'язок.

«УСТИМЕ, ОБЕРЕЖНО!»

Материне серце відчувало, напевно, наближення непоправної втрати сина. Устим прийшов у її сон. Власне, це був радше якийсь своєрідний відбиток світлина-портрета, що стояла вдома на видному місці. З неї поставав юнак, усміхнений, життєрадісний, на тлі осіннього яскраво-жовтого листя. У тому сні Ірина Володимирівна й собі на якусь мить порадила, що син власні почуття висловлює посмішкою, але раптом затривожилося, їй стало страшно й вона закричала: «Устиме, обережно!». Зранку одразу зателефонувала рідній сестрі Марії, яка вже перед тим зустрічалася двічі з ним на Майдані. І втретє 16 лютого рушила туди, побачилася з племінником, передала йому певні речі та харчі, а

на передовій, але він був дорослим і в мене не вистачило аргументів переконати його. Устимчик тоді сказав: «Батьку, якщо ми підемо звідси, Україна завтра не буде». Я вирішив залишитися із сином».

«НЕБО ПАДАЄ»

На Революцію Гідності Устим поїхав волонтером польового табору, стояв на варті та охороняв стелу. Згодом вступив до 38 сотні Самооборони Майдану, яка після його загибелі носитиме ім'я Устима Голоднюка. Але спочатку біля нього навечно впаде від снайперської кулі білорус Михайло Жизневський, відтак й інші. Та це не злякає юнака, бо, як каже його батько, він свято вірив у перемогу добра над злом, а отже, також його справи, заради якої приїхав до столиці. З нього знімали крижинки у сильні морози, а він лише віджартовувався: «Це ж — Водохреще». Та й відомий тепер вислів «Небо падає» спершу його побратими сприймали радше з гумором. Коли ж Україна дізналася про перші жертви народної боротьби із злочинним режимом, це висловлювання вже стало кодовим. Коли звучало «Небо падає» Устимові побратими знали, що наступають беркутівці. Сам же юнак вигадав собі псевдо й позивний «Тотем». Після студентського побоїща 30 листопада міліція зацікавилася Устимом, стало збирати матеріали, переслідувати хлопця. Отож прізвиська свого він не називав нікому, навіть сотник його сотні знав хлопця лише, як «Тотем».

ВІЧНИЙ ПОСТРІЛ У БЛАКИТЬ

«Лежала каска кольору блавату, на ній криваві маки розцвіли», — так відгукнеться на смерть Устима тепер відома вже українська поетеса з Португалії Оксана Максимішин-Корабель. Власне, цей блакитний шолом відомий нині кожному українцеві, наразі зберігається в прокуратурі. На всеукраїнській виставці «Майдан Гідності» побачив, скажімо, картину «Скривавлена каска» молодій художниці Ольги Якубовської. Блакитний колір на шоломі пробитий кулею, омийтий кров'ю й угорі — сотня зірок-душ, що впали навечно у Майданівським герці.

Устима дратувало, що вся януковичівська рать вважала майданівців екстремістами, терористами. Адже вони вста-

ли за демократичне, європейське майбутнє України. Зелена радянську військову каску юнак перефарбував у блакитну барву ООНівського миротворця. Навіть вірив, що шолом такого кольору вбереже його. Батько ж, коли побачив, що на Майдані вже ходить смерть, поїхав до Тернополя, купив на металобазі п'ятиміліметрову сталі й власноруч зробив бронезилет для сина. Привіз, а Устим уже мав такий елемент захисного одягу заводського виробництва. Тож Володимир Васильович сам, як зазначає, «бігав у своєму витворі-залізничці» під час розстрілу снайперами незброєних людей.

Тієї лиховісної ночі 20 лютого батько востаннє бачив Устима о третій годині. Син заступив на варту біля Михайлівського собору. Володимирові Васильовичу належав відпочинок, але чомусь сон не брав і чоловік до п'ятої ранку ходив барикадами, відтак зайшов у Збаразький намет, аби попийти кави та знову пішов до вуличних укріплень. Десь о восьмій пощастило в телефонній слухавці почути Устимів голос, хлопець повідомляв, що зараз перебуває біля головної поштамту. Попросив сина підійти до нього, біля ялинки. Доки Устим йшов назустріч татові, розпочалася атака. Батько із сином уже не побачилися, хоча ще зробили один одному кілька телефонних дзвінків. Уже опісля трагедії Володимир Голоднюк на відео, відзнятому іноземним оператором, побачить, як годинник показує 9 годину 37 хвилин, Устим біжить й витягує мобільник, це, власне, набирав номер сина батько. Устим був цієї миті біля Жовтневого палацу, а Володимир Васильович — на Інститутській, під мостом. Як видно з відео, юнак ще виносив з-під обстрілів своїх загиблих побратимів, щонайменше двох. Коли підбіг до чергового полегло, цієї миті снайпер вистрілив і в його блакитну каску.

Про загибель Устима батькові повідомила сестра першої дружини Марія, вона прочитала цю жахливу інформацію в Інтернеті. Володимир Васильович разом ще з одним молодим збаражчанином чи не півтори години бігали київськими вулицями та будинками, що стали прихистком для майданівців. Аж у Українському домі сказали, що тіло Устима лежить у готелі «Україна». «Одна куля пробила Устинів блакитний шолом, я сам його знімав. Очі синові теж сам заплющував навечно», — тремтячими устами мовить батько. Небо впало на Устима, але, віримо, знаємо, що його Герой Небесної Сотні впевнено триматиме для нас, для України.

(Продовження на стор. 9)



Ольга ЯКУБОВСЬКА.
«Скривавлена каска»

відтак через телефонну слухавку заспокоїла і його матір. У цей час у майданівських лавах стояв також Устимів батько. Мовить: «Хотів забрати сина додому, адже він дуже змарнів, бо спав лише по кілька годин, зажди був

«РАБІВ ДО НЕБА НЕ ПУСКАЮТЬ»

ТАК ТВЕРДИВ УСТИМ ГОЛОДНЮК ІЗ ЗБАРАЖА, У ВІЧНІСТЬ ВІН ПІШОВ ГЕРОЄМ

(Закінчення. Поч. на стор. 8)
ІМ'Я – У ПАМ'ЯТІ

Похоронили Устима в рідному Збаражі на центральній алеї місцевого кладовища біля могили українських січових стрільців, багато з яких теж такими молодими поклали власне життя на вівтар борні за волю України. Труну Героя Небесної Сотні несли побратими із 38 сотні Самооборони Майдану. Нині у райцентрі іменем Устима Голоднюка назвали вулицю, по смертю він став Почесним громадянином Збаража. 1 вересня на фронтоні другої загальноосвітньої школи, де навчався хлопець, урочисто відкрили меморіальну дошку, а в шкільному музеї – експозицію, присвячену Усти-

мові та Героям Небесної Сотні. Мама, Ірина Володимирівна, каже, що передасть сюди особисті речі сина, як-от куртку, в якій він уперше поїхав на Майдан, бандану, фотографії, а також фігурки козаків, які так любив Устим у шкільні роки ліпити з пластиліну. Камуфляж, в якому загинув Герой, тепер зберігають у Збаразькому краєзнавчому музеї. Уже розробили проект пам'ятника-меморіалу, що має постати на Устимовій могилі. Це буде козацький хрест, Тризуб і стела з останніми словами молодого Героя, які він написав на своїй сторінці в соцмережах «Рабів до раю не пускають!».

12 серпня Устимові мало б виповнитися 20 років. У рідно-

му Збаражі цю дату вшанували впродовж трьох днів. Започаткували турніри його пам'яті з футболу, волейболу та гирьового спорту. У церкві Успіння Пресвятої Богородиці відправили панахиду, а біля могили Героя відбулося поминальне віче, на яке зібралися його рідні, краєни, керівництво області та району, однокласники, побратими. Майданівець Елвін Мансоров, зокрема, зазначив, що Устим за три місяці їхнього знайомства зумів змінити його світогляд, уявлення про життя.

Відбулося засідання



З цієї світлини Устим зійшов матері у сон за кілька днів перед своєю вічністю

комісії облдержадміністрації щодо попереднього розгляду питань, пов'язаних з нагородженням відзнаками, державними нагородами та почесними званнями України. Підтримала пропозиції голів райдержадміністрації, що ґрунтуються на поданнях громадських організацій, мешканців краю, про присвоєння звання Героя України уродженцем Тернопілля, які віддали власне життя у дні Революції Гідності та загинули під час бойових дій у зоні проведення АТО. Є там, звісно, й ім'я Устима. Подякуюся з думкою батька, Володимира Голоднюка, що лише своєю кров'ю, сміливістю, відкритими серцями та любов'ю до України такі, як Устим, зупинили на Майдані велике зло й тепер зупиняють російську агресію на Сході нашої держави. Але їм досі не присвоїли звання Героя України, хоч народ їх одразу визнав такими.

ЛІКУЄ ПРИРОДА

ЯГОДИ СМАЧНІ ТА КОРИСНІ

Підготувала
Лілія ЛУКАШ

ОСІНЬ ЧАРУЄ НАС НЕПОВТОРНОЮ КРАСОЮ ВСІХ БАРВ У ЛІСАХ, ПОЛЯХ, САДАХ. МАТІНКА-ПРИРОДА ДАРУЄ ЩЕДРИЙ УРОЖАЙ ДИКОРΟΣЛИХ ПЛОДІВ ТА ЯГІД – НЕОЦІННИХ ЗАСОБІВ ВІД УСІХ НЕДУГ. ЇХНІ ЦІЛЮЩІ ВЛАСТИВОСТІ ДОДАЮТЬ ЕНЕРГІЇ, СПРІЯЮТЬ ЗМІЦНЕННЮ ІМУНІТЕТУ, ПІДТРИМУЮТЬ ЗДОРОВ'Я.



ГОРОБИНА ЗВИЧАЙНА

Ліки з горобини використовують як протизинготний, сечогінний, кровоспинний та антидизентерійний засіб. Плоди горобини входять до складу вітамінних чаїв, з них готують желе, сиропи, напої, соки, лікер. Ягоди горобини зміцнюють імунітет і поліпшують обмін речовин. Свіжі плоди рекомендують вживати за атеросклерозу, гіпертонії та сечокам'яної хвороби. Також плоди горобини запобігають ангіні, якщо протягом місяця з'їдати по 3 ст. л. ягід, перетертих з цукром (1:2). Настій, відвар і сік плодів горобини рекомендують за розладів травлення, гепатитів, за каменів у нирках і сечовому міхурі, а також у разі геморою, маткових кровотеч під час клімаксу та як жовчогінний засіб. Для настою:

1 ст. л. ягід залити склянкою окропу, настояти годину. Пити по 0,5 склянки тричі на день.



ТЕРЕН КОЛЮЧИЙ

Терен – кущ чи невисоке дерево заввишки 1-5 м. Листки у нього прості, черешкові, довгасті або довгастояйцеподібні, звужені біля основи. З країв вони городчасто-пилчасті, із залозистими зубчиками. Молоді листки опушені з обох боків, пізніше – голі зверху. Квітки правильні, двостатеві, одиночні, рідше по 2-3, білі чи зеленкуваті, на коротких квітконіжках. Цвітуть у травні. Плід – округла соковита чорна кістянка із сивою восковою паволокою. Дозріває у серпні. Терен введений в культуру, його часто вирощують у садах і палісадниках як живу огорожу. Добре відома харчова рослина – у їжу вживають ягоди.

Цілющі якості терену застосовують лише у народній медицині.

Для приготування лікарських препаратів використовують майже всі частини рослини, за винятком деревини: квітки, плоди, листки, кору та корені. Квітки заготовляють у період повного цвітіння, а після їхнього в'янення одразу збирають листя. Сировину розстиляють тонким шаром на тканині чи папері й сушать на відкритому повітрі під укриттям або у приміщенні з доброю вентиляцією. Плоди збирають після їхнього повного

дозрівання та найчастіше використовують свіжими, але інколи й сушать. Свіжі плоди зберігають у льосі, у дерев'яній тарі, накривши зверху вологою тканиною. З них готують киселі, компоти, варення, повидло, роблять настоянки та наливки. Про запас плоди сушать спочатку на сонці, а потім досушують у спеціальних сушарках при температурі 45-50 °С.

Коріння терену заготовляють восени. Викопують, залишаючи основні корені для того, щоб рослина не загинула. Після збирання обтрушують землю й промивають у холодній воді. Потім корені ріжуть на шматки, розщеплюють уздовж і сушать у теплому приміщенні з доброю вентиляцією.

Кору збирають навесні з молодих бокових гілок, сушать під укриттям на повітрі й зберігають у сухому приміщенні.

У плодах терену містяться дубильні (1,7%) та ароматичні речовини, пектини (до 1%), яблучна кислота (3,3%), вітамін С (33 мг%), цукри (до 8,8%), глікозид пруназін, червоний пігмент і мінеральні солі. Квітки містять ефірну олію, ціаногенний глікозид, флавоновий глікозид кемпферин та його аглікон кемпферол, віск і мінеральні солі. У листі є дубильні речовини (до 3,4%), вітамін С (108-158 мг%), яблучна кислота, пектинові речовини та глікозид пруназін. Кора містить дубильні речовини (до 5%), а корені – флавоноїди.

Плоди терену (свіжі та сушені), а також настойки й відвари з них виявляють в'яжучу дію, їх рекомендують приймати при розладах діяльності шлунково-кишкового тракту, неспецифічних виразкових колітах, дизентерії, харчових отруєннях і кан-

дидозах. Тернове вино – чудовий лікувальний напій при кишкових інфекціях. Свіжий сік з ягід корисно вживати при жовтяниці (гепатиті). Препарати з квіток поліпшують перистальтику кишечника, виявляють сечогінну та потогінну дію, знижують артеріальний тиск. Так само, як і препарати з плодів, вони інтенсифікують обмін речовин в організмі. Призначають ці засоби при гастритах, спастичних колітах, атонії кишечника, сечокам'яній хворобі, циститі, набряках, ревматизмі, фурункульозі та інших гнійничкових захворюваннях шкіри. Настой квіток і відвари плодів використовують при запаленні слизової оболонки ротової порожнини. Квітки терну звичайного застосовують також у гомеопатії. Листки рослини, заварені як чай, збільшують сечовиділення, поліпшують обмін речовин, виявляють відхаркувальну та протосну дію. Цей напій полегшує стан хворих, які страждають на хронічні запори, сечокам'яну хворобу, цистит та аденому передміхурової залози (простати). Корисно вживати чай з листя при шкірних висипаннях та сидячому способі життя.

Кора й корені виявляють жарознижувальну та потогінну дію. Відвари з них п'ють при високій температурі, а зовнішньо використовують для обмивань за різних запалень шкіри та для спринцювань при деяких гінекологічних захворюваннях.

Медова продуктивність терену невисока – 27-29 кг з 1 гектара насаджень, але це найцінніший травневий мед.

Відвар плодів. 2 столові ложки сушеної сировини на 500 мл окропу. Відварюють 10 хв., проціджують. Приймають по 1/2

склянки чотири рази на день до їди.

Настій квіток. 2 столові ложки сировини настоюють протягом 1 год. у 400 мл окропу, проціджують. Приймають по 1/2 склянки 4 рази на день до їди.

Чай з листків терену. Сушене листя терену заварюють і п'ють як чай.

Відвар кори чи коренів. 5 г подрібненої сировини на 200 мл окропу. Кип'ятять 15 хв., проціджують, охолоджують. П'ють малими ковтками. Жарознижувальний засіб.

Відвар кори чи коренів (зовнішнє). 5 г сировини на 200 мл окропу. Кип'ятять 15 хв., проціджують, охолоджують. Для обмивань і спринцювань.

Плоди сушити звичайним способом, зберігати в скляному посуді.



ГЛІД КОЛЮЧИЙ

У народній медицині цінують цвіт глоду й плоди. Плоди ліпше сушити на горіщі, розклавши тонким шаром. Глід виявляє тонізувальний ефект на серцевий м'яз. Під впливом глоду знижується тиск, зменшуються відчуття болю в серці, набряки, задишка, поліпшується загальний стан організму. Плоди глоду входять до складу чаїв від атеросклерозу.

Настій: 2 ст. л. подрібнених плодів залити двома склянками окропу. Настояти годину. Приймати по 0,5 склянки тричі на день за 30 хв. до їди.

Настоянка: подрібнені плоди глоду настояти на 70% спирту в пропорції 1:10. Приймати по 50 крапель тричі на день у разі серцевих хвороб.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

КОНЦЕРТИ

ФІЛАРМОНІЙНИЙ СЕЗОН У ТЕРНОПОЛІ ВІДКРИЛИ ЧЕРКАЩАНИ

Тернопільська обласна філармонія розпочала свій 75-ий концертний сезон. Відкрили ж його виступом Черкаського заслуженого академічного народного хору. Було це 11 вересня. День жалоби у краї. Тоді обласний центр прощався з Андрієм Юркевичем, який загинув у зоні АТО. Тож черкащанкам довелося програму перелаштовувати, як-то кажуть, на ходу. Але те, що побачили, почули й відчули глядачі, стало надто вражаючим — справжнім реквієм за тими, кого

у вічність від нас забрала ця проклята війна. Плакали тернополяни у залі, плакали й самі артисти на сцені.

Вражав і широкий розлогий спів хору зі щедрим сузір'ям альтів, і стримані танцювальні композиції, і концерт у концерті Руслани Лоцман — дивовижної співачки та унікальної ведучої. Вона, зокрема, виконала на власні вірші пісні «Ой, там, на Майдані», «Солдатику мій». Руслана сама пройшла через Революцію Гідності, а тепер — активістка «Народної філармонії»,



Виступає легенда хору — заслужена артистка України Євгенія КРИКУН

виступає у військових частинах, у зоні АТО. У червні була і в Тернополі. І тодішніх слухачів — молодих міліціонерів вона запросила на концерт до філармонії, а одного з них — Дмитра вивела навіть на сцену. Цікаво, що колектив Черкаського народного хору вирішив перерахувати всі зароблені кошти на допомогу тим, хто нині боро-



Ведуча та виконавиця Руслана ЛОЦМАН на сцені щиро вітає Дмитра — одного з молодих міліціонерів, яких запросила на концерт хору до Тернопільської обласної філармонії

нить Україну від російських окупантів і всякої терористичної та сепаратистської нечисті на Донбасі. А виступили черкащани не лише у Тернополі, а й у Львові, Рівному, Луцьку, Хмельницькому, Вінниці та Житомирі.

Тепло й щиро тернополяни прийняли також виступ легенди хору — заслуженої артистки України Євгенії Крикун. У її виконанні прозвучали дві пісні — «Нам потрібно всім бути собою» та «Україна обніме всіх, як мати». Заключним же акордом концертуреквієму в Тернополі став один із духовних славнів українського народу — «Реве та стогне

Дніпр широкий» на слова Тараса Шевченка. Цю пісню разом з лауреатом Шевченківської премії Черкаським заслуженим академічним народним хором, стоячи, виконували всі глядачі.

Директор Тернопільської обласної філармонії народний артист України Ярослав Лемішка каже, що і в 75-у сезоні наголос ставитимуть на обмінних концертах. Тож треба сподіватися, що тернополяни знову матимуть змогу ознайомитися з творчістю кращих колективів і виконавців Вінницької, Житомирської, Чернівецької, Хмельницької та інших філармоній.



На тернопільській сцені лине пісня з-над Дніпра

ВШАНУВАННЯ

2015-Й СТАНЕ РОКОМ ВИДАТНОГО ХУДОЖНИКА ЯКОВА ГНІЗДОВСЬКОГО

27 січня 2015 року відзначатимемо 100-річчя від дня народження видатного українського художника, художника, графіка, кераміста, мистецтвознавця Якова Гніздовського (1915-1985 рр.), уродженця села Пилипче Борщівського району. Беручи до уваги визнання його творчих здобутків у світі, враховуючи рекомендації постійної комісії Терно-

пільської обласної ради з питань духовності, культури, свободи слова та інформації, облрада вирішила оголосити 2015-й — Роком Якова Гніздовського.

«Потрібно якомога більше пропагувати наших краян, які прославили Тернопілля на увесь світ», — наголосив голова обласної ради Василь Хомінець. Згідно з рішенням облдержадміністрації доручено



розробити план заходів з відзначення Року Якова Гніздовського.

ДІЯЛЬНІСТЬ

СТУДЕНТСЬКИЙ ПАРЛАМЕНТ УКРАЇНИ ПРЕДСТАВЛЯВ ВЛАСНІ ПРОЕКТИ

Тернопіль приймав членів Студентського парламенту України. У рамках цієї зустрічі до міста прибули новообрані його члени з Донецької, Чернівецької, Полтавської, Миколаївської, Вінницької, Сумської та Чернігівської областей. Головним завданням парламентарів було напрацювати ідеї та проекти, які варто втілити найближчим часом.

За повідомленням сайту міськради, парламентарі презентували програму Міжрегіонального молодіжного форуму, який відбудеться в Чернівцях 8-9 жов-

тня та Всеукраїнського освітнього форуму (м. Тернопіль, 5-7 грудня), а також проект «Кращий студент України». Також учасники зазначили, що з метою ефективної співпраці з центральними органами влади варто порушити питання надання статусу Студентського парламенту України консультативно-дорадчого органу при Кабінеті Міністрів України або при Верховній Раді України.

«Особисто для мене важливо, що перше засідання Парламенту відбулося саме в Тернополі.

Ми показали учасникам, наскільки ефективною є координація зусиль у нашому місті серед студентського самоврядування, керівництва навчальних закладів, громадських організацій та міської влади. Саме це і є запорукою подальших успішних проєктів та утвердження Тернополя, як студентської столиці», — зауважив студентський президент України Василь Томчишин.

Наступне засідання Студентського парламенту України заплановане на 7-8 листопада у місті Полтаві.

Добірку веде Г. ШИБАЛИНЧУК

ПРОЦА

ВІЙСЬКОВЕ ПАЛОМНИЦТВО ДО ЗАРВАНИЦІ

У Марійському духовному центрі в селі Зарваниця Тербовлянського району відбулося Всеукраїнське військово-паломництво. Це вже шоста, починаючи з 2009 року, проща українських військових у святому місці. Цьогоріч вона мала гасло «Мир даю вам».

Як інформує Василь Лабай, представник Західного регіонального медіа-центру Міністерства оборони України, організатором паломництва виступила Українська греко-католицька церква за погодження і за участі Міноборони країни, МВС України, Національної

вслужбовців учасників бойових дій, представників добровольчих батальйонів, поранених в зоні АТО, які перебувають на реабілітації, родичів поранених і загиблих.

Святе місце, де у храмі Пресвятої Трійці зберігається чудотворна ікона Божої Матері, відвідало по-



Під час Всеукраїнського військового паломництва у Зарваниці
Фото Василя Лабая

над тисячу військовослужбовців силових структур та членів їхніх родин з усіх регіонів держави.

Захід розпочався з молитви до Пресвятої Богородиці та продовжився урочистою ходою учасників прощі до фігури Матері Божої. Окрім того, програма паломництва передбачала поминальну Божественну Літургію, Хресну ходу, панахиду за загиблими військовослужбовцями похід зі свічками та нічні чування. Завершили паломництво Архирейською Божественною Літургією.

Особливістю цьогорічного паломництва є участь у ньому військо-

БДЖІЛЬНИЦТВО

ЗАУВАЖТЕ

БДЖОЛИ ЛІКУЮТЬ І НАВІТЬ МОЖУТЬ ВРЯТУВАТИ ЖИТТЯ

Мар'яна СУСІДКО,
Павла БАЛЮХ (фото)

«БДЖОЛИ – МОЄ СПАСІННЯ», – КАЖЕ ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ПАСІЧНИК ОМЕЛЯН МАНДЗЮК. ЦЯ БОЖА КОМАХА ВРЯТУВАЛА ЙОМУ ЖИТТЯ. КОЛИ ОМЕЛЯНОВИ МИРОСЛАВОВИЧУ ВИПОВНИЛОСЯ 49 РОКІВ, З НИМ ТРАПИЛОСЯ НЕЩАСТЯ. ВІН УПАВ ТА ОТРИМАВ СЕРЙОЗНУ ТРАВМУ СПИННОГО МОЗКУ. У ЛІКАРНІ ДРУЖИНИ СКАЗАЛИ, ЩО З ТАКОЮ ТРАВМОЮ ЧОЛОВІК ДОВГО НЕ ЖИТИМЕ.

— Саме тоді в одному журналі побачив монастирську пасіку в Росії, де був вулик у вигляді церкви, — згадає чоловік. — Відтак дав собі обітницю: якщо виживу, зроблю такий же. Коли руки почали мене слухатися, виконав свою обіцянку: змайстрував вулик-церкву. Згодом зробив другий, третій... І тепер кожного року на свято меду привозу новий вулик-церкву. Почасти мене просять його продати. Я ж здебільшого їх дарую, бо роблю кожен новий кращий за попередній.

Улітку Омелян Мандзюк працює біля вуликів без верхнього одягу. Бджоли його обсїдають, і від їх жал він відчуває лише полегшення. Взимку же, коли чоловіка не жалять бджоли, відчувається погано — дається взнаки стара хвороба. Пан Мандзюк стверджує, що всі недуги можна вилікувати завдяки бджолопродуктам, які додають сили та здоров'я.

— Моя онука Ліля пилком вилікувала збільшену печінку, — розповідає пасічник. — Коли ж через деякий час медики її знову обстежили, то жодних проявів недуги не виявили. Моя дружина Віра холодної пори постійно користується лляним рушником, змащеним прополісом. Він рятує її від болю голови, нежитю, кашлю...

Для профілактики Омелян Мирославович радить їсти мед постійно:

— У ньому є всі необхідні для людського організму речовини. Ложка меду та склянка води — і людина отримує весь денний набір вітамінів. Отоді про нерви та застуду забудете, шлунок нормально працюватиме, бо імунна система буде у ладу. Після Чорнобильської катастрофи мед, віск, квітковий пилкок, бджолине маточне молоко повинен вживати кожен, адже це

— відмінні радіопротектори. Приміром, Японію після ядерних бомбардувань рятувала свій генофонд завдяки бджолопродуктам. Прополіс убиває шкідливі мікроорганізми, ним лікують рани та виразки, які довго не гояться. Допомагає він при опіках та обмороженні, запальних процесах, туберкульозі. Що й казати, у ньому 400 корисних для здоров'я компонентів!



Пасічник Омелян МАНДЗЮК

Пасічник розповів, як бджоли рятували ногу його родичу, яку лікарі вже хотіли ампутувати.

— Мені стало його шкода, дістав з вулика цілу бджолосім'ю, загорнув у простирадло і порадив прикладати до ноги рій, — розповідає пасічник. — Жалючи ноги, комахи відновлювали циркуляцію крові. Тож невдовзі чоловік одужав.

Шість років тому Омелян Мандзюк на своїй пасіці звів апітерапевтичний будиночок.

— Улітку чи не щодня у ньому ночую, — каже пан Омелян. — Сон на вуликах цілющий, вранці прокидаюся оновленим і бадьорим.

Насамкінець Омелян Мирославович радо поділився з нашими читачами деякими рецептами ліків з бджолопродуктів:

Спиртовий розчин прополісу
100 г дрібного тертого прополісу покласти в склянку та поступово додавати 500 мл 96-відсоткового розчину спирту, збовтуючи 30 хв. Зберігати 2-5 днів, періодично збовтуючи, потім процідити через марлю від осаду.

Приготовлена таким методом настоянка може зберігатися роками. Спиртовий розчин приймають у вигляді водно-спиртової або молочно-спиртової емульсії (до теплої молока або теплої води додають 20-40 крапель спиртового розчину) тричі на день за 60-90 хвилин до їжі. Встанов-

лено, що прополіс створює захисну плівку на виразках, причому він діє як знеболююче, сприяє заживленню виразок та ерозій, ліквідовує запальні процеси, знижує кислотність шлункового соку, якщо вона підвищена.

Екстракт пилку

180 г меду, 50 г пилку, 800 мл води. Мед розчинити у воді і, помішуючи, додати пилкок. Суміш залишають на

пелтичних засобів. Комплексне ж споживання продуктів бджільництва (пилку, меду, маточного молочка) забезпечує найкращий ефект при хронічних захворюваннях легень та інших органів дихання.

Прополісне масло

1 кг вершкового масла розтопити в емальованій посудині та охолодити до 80 градусів, помішуючи кілька разів.

Доки суміш тепла, проціджують і розливають у слоїки. Зберігають у темному, холодному, сухому місці. За неможливості приймання аерозольних інгаляцій їх можна замінити на парові вдома: нагріти на вогні до утворення пари однакової кількості меду та води й вдихати носом або ротом упродовж 20 хв.

Прополісне масло слід приймати всередину при туберкульозі, ангіні, запаленні легень по 1 столовій ложці тричі на день за 1 годину до прийому їжі. Корисно змащувати хворі ділянки шкіри при лишаїх та опіках.

Просочені прополісним маслом тампони можна прикладати на 10 годин при хворобах шкіри, екземі, грибкових захворюваннях, тріщинах



Пам'ятний знак бджолі-трудівниці у Тернополі

на сосках у період лактації. При нежиті змащуйте внутрішню поверхню ноздрів прополісним маслом.

Варто знати:

Нормальна добова доза меду — 100-150 г для дорослих, 30-50 для дітей, розділений на кількості прийомів. Мед рекомендують затримувати в роті. Кращий мед — зацукрований, темних сортів.

При захворюваннях: дихальних шляхів вживають мед гірський, з материнки, з липи; кишково-травних шляхів — степовий: з м'яти, материнки; серцево-судинних — з лаванди, м'яти лісової, а при хворобах печінки — каштановий, з різнотрав'я польового.

ГОТУЙМОСЯ ЗУСТРІТИ ХОЛОДНУ ЗАСТУДНУ ПОРУ

Медики радять насамперед подбати про зважений раціон, пройти курс противірусної терапії, не забувати про елементарні гігієнічні норми, використовувати аромотерапію.

Хоча надворі ще тішить відголоском запізниле «бабине літо», не варто забувати, що природна іділія може завершитися дуже скоро й «несподівано». А холодна пора, на жаль, часто настає разом із застудами. Готуймося зустріти їх у всеозброєнні.

Задля профілактики дорослим можна вживати гомеопатичні препарати — арбідол, афлубін, анаферон, амізон. Але пам'ятайте: приймати такі препарати більше десяти днів не можна. Важливо дотримуватися інструкції про застосування лікарського засобу, уважно ознайомитися з протипоказаннями щодо того чи іншого препарату. Інакше замість терапевтичної користі можна навіть собі зашкодити. Ефективним противірусним засобом вважають оксолінову мазь: коштує вона недорого, проста в застосуванні. В сезон застуди та грипу щодня змазуйте нею носові ходи. Але дітям до шести років краще її не застосовувати. Задля профілактики малюкам можна закапувати в ніс препарати інтерферону. Це природний білок, що виробляється в організмі людини і має унікальні захисні властивості.

Велику роль у підготовці організму до зустрічі з вірусом відіграє вітамін С. Подбайте про те, щоб аскорбінова кислота щодня входила до вашого меню. Це не так складно. Цього вітаміну багато в квашеній капусті, цитрусових, плодах шипшини. Додавайте скибочку цитрини в склянку чаю. Аптечна аскорбіновка може також стати в пригоді, однак дітям синтетичні вітаміни краще давати після узгодження з лікарем. Дорослим у період епідемії лікарі радять вживати одну пігулку тричі на день упродовж місяця. Корисні компоти із сухофруктів та замороженої смородини, чай з малиною, калиною.

Ароматерапія — застосування ефірних олій з лікувальною метою — може бути дуже доцільною, але за умови, що ви не маєте алергії до того чи іншого запаху. Їх можна застосовувати в різний спосіб: втирати, робити інгаляції. Найбільш корисними в боротьбі із застудами є олії сосни, евкаліпту, м'яти, ромашки.

СМІШНОГО!

«ЛІКАРЮ, ВИ ВИРВАЛИ МЕНІ НЕ ТОГО ЗУБА!»
«ВИБАЧАЙТЕ, АЛЕ ІНШОГО У ВАС НЕ БУЛО»

Пацієнте, чого ви так репетуєте?! Я ще й не торкався вашого зуба.

— Та я не того... Просто ви вже півгодини стоїте на моєму мозолі.



Лікарю, ви сказали мені висунути язика. Я вже давно це зробила, а ви на нього навіть не глянули.

— Розумієте, у тиші мені зручніше ознайомлюватися з історією вашої хвороби.



Чоловік прийшов до сексопатолога проконсультуватися

щодо дискомфорту у статевому житті з дружиною.

— Ви під яким знаком народилися?— питає лікар.

— Під знаком Скорпіона.

— А ваша дружина? Чоловік чухає голову:

— Здається, під знаком «Не залазь— уб'є!»



Дивний винахід — психодіагностика. Найпримітивніші люди починають думати, що вони — складні натурни.



Молода жінка на прийомі: — Відколи повернулася з

відпустки, лікарю, то постійно червонію. Навіть на самоті. Порадьте, що робити?

— Шановна пані, просто думайте про щось інше.



— Лікарю, ви вирвали мені не того зуба!

— Вибачайте, але іншого у вас не було.



До аптеки заходить гладка жінка:

— Що у вас є для схуднення? Тільки щоб недорого коштувало.

— Будь ласка, візьміть лейкопластир.

— Лейкопластир? І куди ж його ліпити?

— На рот!



Отоларинголог довго роздивляється горло пацієнта й нарешті промовляє:

— Ого!

Пацієнт: — А я про таку хворобу й не чув.



— Як, пані, допомогли мої ліки?

— Ви собі не можете уявити! Геть де й подівся мій радикаліт, перестали кашляти діти, а рештою ліків чоловік відчистив автомобіль від іржі.



— Як, пані, допомогли мої ліки?

— Ви собі не можете уявити! Геть де й подівся мій радикаліт, перестали кашляти діти, а рештою ліків чоловік відчистив автомобіль від іржі.



— Як, пані, допомогли мої ліки?

— Ви собі не можете уявити! Геть де й подівся мій радикаліт, перестали кашляти діти, а рештою ліків чоловік відчистив автомобіль від іржі.



— Як, пані, допомогли мої ліки?

— Ви собі не можете уявити! Геть де й подівся мій радикаліт, перестали кашляти діти, а рештою ліків чоловік відчистив автомобіль від іржі.



— Як, пані, допомогли мої ліки?

— Ви собі не можете уявити! Геть де й подівся мій радикаліт, перестали кашляти діти, а рештою ліків чоловік відчистив автомобіль від іржі.



— Як, пані, допомогли мої ліки?

— Ви собі не можете уявити! Геть де й подівся мій радикаліт, перестали кашляти діти, а рештою ліків чоловік відчистив автомобіль від іржі.



СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

| | | | | | | | | |
|-----------|---|--|--|--|---|--|---|---------------------------------|
| 1. Місяць | → | | | | ↓ | | ↓ | 2. Невесне тіло |
| 3. | ↓ | | | | | | | 4. Велика свічка |
| | | | | | | | | 5. Хутровий звір |
| | | | | | | | | 6. Авто на замовлення |
| | | | | | | | | 7. Невеликий громадський сад |
| | | | | | | | | 8. Документ |
| | | | | | | | | 9. Автор епічних творів |
| | | | | | | | | 10. Іду на ... (кн. Святослав) |
| | | | | | | | | 11. Гевара |
| | | | | | | | | 12. Річка в Україні |
| | | | | | | | | 13. Колір |
| | | | | | | | | 14. «Хата» лисиці |
| | | | | | | | | 15. Здатність бачити |
| | | | | | | | | 16. Означає «малий» |
| | | | | | | | | 17. ВАЗ-1111 |
| | | | | | | | | 18. Хижа морська риба |
| | | | | | | | | 19. Цар у Стар. Єгипті |
| | | | | | | | | 20. Центр. відділ нерв. системи |
| | | | | | | | | 21. Мор |
| | | | | | | | | 22. Сорт ярої пшениці |
| | | | | | | | | 23. Подарунок |
| | | | | | | | | 24. Казкова країна |
| | | | | | | | | 25. Покривля |
| | | | | | | | | 26. Папуга |
| | | | | | | | | 27. |
| | | | | | | | | 28. Антілопа |
| | | | | | | | | 29. |
| | | | | | | | | 30. Райцентр Львівщини |
| | | | | | | | | 31. Багор |
| | | | | | | | | 32. В'язень замку ... |
| | | | | | | | | 33. Літак |
| | | | | | | | | 34. Тримає судно |
| | | | | | | | | 35. Пістолет |
| | | | | | | | | 36. Нота |
| | | | | | | | | 37. Озеро в Угорщині |
| | | | | | | | | 38. Нім. фізик |
| | | | | | | | | 39. Лорак |
| | | | | | | | | 40. Бик |
| | | | | | | | | 41. Герой «Іліади» |
| | | | | | | | | 42. Ім'я |
| | | | | | | | | 43. Спів |
| | | | | | | | | 44. Літальний орган птахів |
| | | | | | | | | 45. Утроба |
| | | | | | | | | 46. Табличка |
| | | | | | | | | 47. Валіка |
| | | | | | | | | 48. Бог Сонця |
| | | | | | | | | 49. Провінція в Канаді |
| | | | | | | | | 50. Запечена частка |
| | | | | | | | | 51. Церковний причет |
| | | | | | | | | 52. Населення держави |
| | | | | | | | | 53. |
| | | | | | | | | 54. Ім'я |
| | | | | | | | | 55. Київський князь |
| | | | | | | | | 56. Японська гра |
| | | | | | | | | 57. 3,14 |
| | | | | | | | | 58. Бобул |
| | | | | | | | | 59. 100 м² |
| | | | | | | | | 60. Знак Зодіаку |
| | | | | | | | | 61. Першо-проходець |
| | | | | | | | | 62. Гривня Стар. Риму |

ВЕСЕЛИЙ ОЛІВЕЦЬ



І НАОСТАНОК...

ФОЛІЄВА КИСЛОТА:
ЛІКУЄМО ВТОМУ І ПРИГНІЧЕНІСТЬ

ВТОМА, ПРИГНІЧЕНІСТЬ, ЗАБУДЬКУВАТИСТЬ, БЕЗСОННЯ... ЦЕ НЕ НАСЛІДКИ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ — ЦЕ НЕДОСТАЧА ВІТАМІНІВ, ЗОКРЕМА, В₉ (ФОЛІЄВА КИСЛОТА). ЯКУ КОРИСТЬ НЕСЕ ОРГАНІЗМУ ЦЕЙ ВІТАМІН?

Якщо відчуваєте себе виснаженим, то вашому організму не вистачає вітамінів. Організм таким чином проявляє захисну реакцію на несприятливі умови і переводить себе у більш економний режим. Коли поповнюєте запаси фолієвої кислоти, ви відчуваєте приплив енергії та життєвих сил, адже утворюються гормони щастя, один з яких — серотонін. Серотонін заспо-

коює та лікує нервову систему, забезпечує здорове функціонування організму та сон.



За недостачі фолієвої кислоти може утворитися недокрів'я. Цей вітамін порятує від таких неприємних симптомів, як порушення травлення, біль у черевній

порожнині, нудота, діарея, запалення слизової оболонки губів, язика. Пояснюється це так: він бере участь у стимуляції процесів вироблення соляної кислоти в шлунку.

Де ж знайти фолієву кислоту? Джерелом вітаміну В₉ є також цільні зернові, зокрема проросла пшениця, хліб з борошна грубого помелу, гречані, вівсяні крупи та пшоно, бобові, мед, волоські горіхи, яблука, абрикоси, апельсини, жовток, домашній сир, дріжджі, куряча та теляча печінка.

Джерелом вітаміну В₉ є також цільні зернові, зокрема проросла пшениця, хліб з борошна грубого помелу, гречані, вівсяні крупи та пшоно, бобові, мед, волоські горіхи, яблука, абрикоси, апельсини, жовток, домашній сир, дріжджі, куряча та теляча печінка.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 17 (109), 2014 р.

1. Ява. 2. Тор. 3. Двигун. 4. Талант. 5. Рама. 6. Шевроле. 7. Нянька. 8. Лом. 9. АМО. 10. Рак. 11. Ікона. 12. Іскра. 13. Вир. 14. Ні. 15. Орт. 16. Мі. 17. Ангар. 18. Іго. 19. Ера. 20. Кіо. 21. Трос. 22. Бар. 23. «Астра». 24. Растр. 25. Ас. 26. Буряк. 27. Ага. 28. СТО. 29. Оаза. 30. Яга. 31. Атракціон. 32. Хор. 33. Фара. 34. Страх. 35. Крокус. 36. Кат. 37. Разок. 38. Ар. 39. Кіт. 40. Інд. 41. Кут. 42. Хонда. 43. Рік. 44. Хол. 45. Пі. 46. НЛО. 47. Оса. 48. АТС. 49. Кондор. 50. КРАЗ. 51. Сан. 52. Абат. 53. Уста. 54. Кекс. 55. «Заповіт». 56. Доза. 57. Аз. 58. Су. 59. «Рено». 60. Рикошет. 61. Пірат. 62. Юг. 63. Ата. 64. Ікс. 65. Йокшир. 66. Атакама. 67. Ішак. 68. Внесок. 69. Ванадій. 70. Віко. 71. До. 72. Око. 73. Тент. 74. АН. 75. СК. 76. Ми. 77. «Ока». 78. Каса. 79. М'ясо. 80. Яр. 81. Оноре. 82. Ему. 83. «Ох». 84. Мак. 85. Табу. 86. Мус.