

СТОП.

2

ВІДДІЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ – ВТІЛЕННЯ НАУКОВОЇ ДУМКИ ТА ПРАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ

Особливість відділення – це його наповнення сучасним обладнанням, можливість виконувати різноманітні види досліджень. Проводять тут й електроенцефалографію.



СТОП.

3

АРТЕРІАЛЬНА ГІПЕРТЕНЗІЯ: ЯК «ДОМОВИТИСЯ» З НЕДУГОЮ?

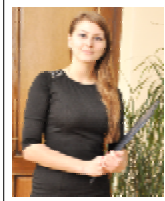
Нині на планеті від артеріальної гіпертензії страждають понад 2 млрд. осіб і, на жаль, менше ніж 30% знають про своє захворювання. Та лише половиною лікується. Артеріальна гіпертензія є одним з найпоширеніших захворювань: від неї потерпає кожна п'ята доросла людина в Україні.



СТОП.

4

ОКСАНА НАДВЕРНЮК: «СТАВСЯ ДО ЛЮДЕЙ ТАК, ЯК ХОЧЕШ, ЩОБ ВОНИ СТАВИЛИСЯ ДО ТЕБЕ»



Приємна, завжди усміхнена й весела, саме такою є секретар головного лікаря університетської лікарні Оксана Надвернюк. Коли завігала до її кабінету, вона якраз приймала документи. Розмова вийшла доволі жвава, незважаючи на те, що нас постійно відволікали відвідувачі.

СТОП.

7

НАДІЯ ЗАМОЙСЬКА: «У МЕДИЦИНІ БУТИ ЛЮДЯНИМ – ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО»



У Надії Замойської лише один запис у трудовій книжці – палатна медсестра нефрологічного відділення. Усі 36 років вона сумлінно працює на цій посаді. Зізналася, що марила роботою у лікарні ще з дитинства. Доля Надії Іванівни не була встелена квітами, втім, попри все, їй удалося знайти своє щастя.

СТОП.

11

КАЛИНА ОЧИСТИТЬ СУДИНИ ВІД ХОЛЕСТЕРИНУ

Калину здавна застосовували як лікарську рослину. Було помічено, що її ягоди поліпшують роботу серця, мають загальнозміцнювальну, в'яжучу та сечогінну дію. Особливо часто використовували калину як кровоспинний і ранозагоювальний засіб – до ран прикладали товчену кору або ягоди.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№22 (114) 21 ЛИСТОПАДА
2014 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

ДО ВІДОМА

ОГОЛОШЕННЯ

Голова наглядової ради КЗТОР «Тернопільська університетська лікарня», відповідно до «Положення про наглядову раду»,

оголошує конкурс

на чотири вакантні посади членів наглядової ради – виборних представників громадськості Тернопільської області. Участь у конкурсі можуть брати громадяни віком понад 18 років, які постійно проживають на території області.

Термін подачі документів – 5 днів.

Звертатися за адресою:

46002, м. Тернопіль,
вул. Клінічна, 1,
КЗТОР «Тернопільська університетська лікарня», проф. А.Д. Беденюк.

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Марія УХАЧ,
м. Копичинці Чортківського району:

«Операція із заміни колінного суглоба пройшла успішно насамперед завдяки чудовому фахівцю – завідувачу ортопедичного відділення Сергію Васильовичу Гаряну. До університетської лікарні мені дали скерування з Гусятинської районної лікарні. Майже десять років мене мучила проблема з ногами, а коли вже несла було ходити, звернулася за допомогою до лікарів. Зараз почуваюся чудово. Щирісіречно дякую Сергію Васильовичу за його професіоналізм, майстерність, чуйність. Хочеться висловити вдячність і всьому колективу ортопедичного відділення лікарням, медсестрам та молодшим медсестрам. Велике вам дякую, добрі люди, за Вашу гуманність і доброту».

Ганна КОЗАК,
м. Тербовля:

«Пишу ці рядки і сльози самі котяться з очей. Ніколи не могла по-

думати, що одна мить може перекреслити все життя. Важко сказати, але мене вже не могло бути в живих. Лише Господня опіка й професійна майстерність лікарів допомогли мені вижити. Річ у тім, що я потрапила в дорожньо-транспортну пригоду. Я відразу знепритомніла, отямилася у лікарні в Тербовлі, а звідти мене доправили до університетської лікарні. У мене кілька гематом на тілі та переломи обох ніг. Відтак змушена проходити кілька місяців реабілітації. Сподіваюся, що цей період швидко мине, хоча нестерпно хочеться повернутися додому, бо ж загальноновідомо, що в рідній хаті й стіни лікують. Величезний уклін і слова подяки висловлюю своїм лікарям Сергію Васильовичу та Віктору Петровичу. Нехай ними опікується Господь і допомагає у їх непростій, але такій важливій праці! Дякую вам за вашу чуйність, професіоналізм і велике серце! Нехай ваша життєва дорога буде легкою без усіляких перепон».

АНОНС

РОБОТА, ЦІНОЮ У ЛЮДСЬКЕ ЖИТТЯ



Людмила МАРТИНЧУК – лаборант гістологічної лабораторії.

ЧИТАЙТЕ
на стор. 6

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
--	---	--	---	---	---	---	---

ПІДРОЗДІЛИ

ВІДДІЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ – ВТІЛЕННЯ НАУКОВОЇ ДУМКИ ТА ПРАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ

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

**ПРИГАДАЛА, ЯК НА-
ПРИКІНЦІ МИНУЛОГО
РОКУ, КОЛИ ГОТУВАЛА
ІНТЕРВ'Ю З ГОЛОВНИМ
ЛІКАРЕМ УНІВЕРСИТЕТСЬ-
КОЇ ЛІКАРНІ ВАСИЛЕМ
БЛІХАРЕМ, ВІН РОЗПОВІВ
МЕНІ ПРО НАМІР У
СПІВДРУЖНОСТІ З МЕД-
УНІВЕРСИТЕТОМ СТВОРИТИ
ВІДДІЛЕННЯ ФУНКЦІО-
НАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ.**

«Це буде оновлена, дещо модернізована модель діагностичного підрозділу. Об'єднавши зусилля науки та практичної медицини, хочемо «вдихнути нове життя» у цей вид досліджень. Через впровадження останніми роками комп'ютерно-резонансної томографії, МРТ функціональна діагностика дещо занепала, а це потрібний та доволі інформативний вид досліджень», – розповів тоді Василь Євгенович.

Минуло трохи більше півроку – й оновлений медичний підрозділ, на теренах якого «поєдналися» кафедра функціональної діагностики та клінічної патофізіології й відділення функціональної діагностики університетської лікарні, став до послуг студентів і пацієнтів. Його можна вважати зразком, бо подібних проектів у нашій країні нині немає.

... Піднімаюся сходами на другий поверх терапевтичного корпусу, в якому саме й розмістився цей модернізований медичний підрозділ. Завідуюча відділенням Наталія Єдинак та завідувача кафедрою, доктор медичних наук, доцент Марія Марущак гостинно зустрічають і знайомлять

мене з кабінетами, не без гордості демонструючи обладнання та всі інновації, які тут втілили у життя. У приміщенні надзвичайно затишно – сучасний дизайн, картини на стінах, чомусь одразу подумалося, як комфортно тут студентам отримувати знання, а пацієнтам – проходити обстеження. Немов вгадуючи мої думки, Марія Марущак розповіла, що усе було продумано до дрібниць, чи не кожна деталь інтер'єру має своє місце, як і медична апаратура. Праці тут вкладено чимало. Шкода лише, що вже не зможе побачити, як міцніє, розвивається цей проект його автор, організатор та ідейний натхненник – Леонід Якимович Ковальчук. Кафедра функціональної діагностики та клінічної патофізіології була створена саме з його ініціативи у червні 2012 року на базі Тернопільської університетської лікарні. Науковці розповіли, що її «родзинкою» є, власне, викладання дисципліни «клінічна патофізіологія» для студентів випускного, шостого курсу. Справа в тому, що за весь період навчання в університеті вони здобувають вели-



Марія МАРУЩАК, завідувача кафедрою функціональної діагностики та клінічної патофізіології, доцент ТДМУ

кий багаж теоретичного матеріалу й дуже важливо, аби ці знання мали ефективно застосування. Тому й націлюють тут майбутніх лікарів на вивчення та розуміння сутності самого механізму розвитку захворювання. Така стратегія навчання розглядає хворобу в патогенетичному вимірі з тим, аби впливати на усі ланки патологічного процесу, формуючи, таким чином, їх клінічне мислення.



Тетяна ЗАЄЦЬ, асистент кафедри

– Задум Леоніда Якимовича був грандіозним і далекоглядним, він не тільки хотів оптимізувати лікувально-діагностичний процес в університетській лікарні, впроваджуючи у практику новітні методики та технології, але й велику увагу приділяв науковій цінності обладнання для функціональної діагностики, – розповідає Марія Марущак. – Практично вся медична техніка рекомендована Європейськими товари-

ствами кардіологів, пульмонологів, нейрофізіологів. Це дасть можливість нашим науковцям та їх дослідженням бути конкурентоспроможними у світовій науковій спільноті, підвищивши рейтинг нашого ВНЗ не лише в Україні, а й поза її межами. А ще Леонід Якимович ніколи не забував про пацієнтів. Погляньте, який у нас чудовий куток відпочинку, зроблений спеціально для людей, які приходять на обстеження. Запропонував він й нестандартне вирішення моделі кабінетів для досліджень. Вони сплановані у такий спосіб, що пацієнту, якому, скажімо, зробили кардіограму, не потрібно повертатися

артеріального тиску, система стрес-тесту навантаження, пульмонологічні дослідження з допомогою сучасного спірографа Spirolab III з датчиком SpO2, використання якого має широку діагностичні можливості.

Проводять у відділенні й електроенцефалографію. Вона дає можливість об'єктивно оцінювати стан мозкової тканини на підставі електроенцефалографічних обстежень. Широко використовують цей метод не лише у нейрофізіологічних дослідженнях, але й у невропатології та психіатрії.

– У наших планах обладнати кабінет дослідження шлунково-кишкового тракту ацидогастрографом АГ-ІрН-М, який призначений для вимірювання іонів водню в одиницях рН для динамічного контролю кислотноутворюючої функції ШКТ з лікувальною метою, – розповіла завідувача. – Ще один вид обстежень, які маємо намір проводити у відділенні – це дослідження функції органа слуху. Врахову-



Світлана ДЗИГА, завуч кафедри, доцент

та чекати під дверима для іншого дослідження – він одразу потрапляє у наступний кабінет. Пригадую, як під час облаштування, ремонтних робіт кілька разів на тиждень до нас навідувався й головний лікар Василь Євгенович Бліхар, детально вникаючи у всі процеси, які тут відбувалися, радився з нами, як, приміром, розташувати апарат, щоб було зручно і для пацієнта, і для лікаря. Тут розміщено апаратуру, яку надали як університет, так і лікарня.

Утім, для пацієнта пріоритетним є функціональна діагностика. Особливість відділення – це його наповнення сучасним обладнанням, можливість виконувати розмаїті види досліджень. За словами завідувачої відділенням Наталії Єдинак, кардіологічний напрямок досліджень представлений сучасними приладами для реєстрації ЕКГ спокою та ЕКГ навантаження. У планах – цілодобове Холтерівське моніторування ЕКГ ECGproHolter та

ючи, що такі обстеження в області не проводять, доцільність створення кабінету оцінки слуху на базі Тернопільської університетської лікарні не викликає жодних сумнівів. Є у нашому відділенні й денситометр. Цей апарат допомагає виявити у пацієнтів таку патологію, як остеопороз. Метод кісткової денситометрії незамінний для ранньої діагностики остеопенії різної етіології, що дозволяє запобігти багатьом ускладненням і покращить якість життя недужих з проблемами щільності кісткової тканини. Напевно, не всі чули про термографію. Це безпечний, точний і, найголовніше – неінвазивний діагностичний метод у клінічній медицині. Є наміри обладнати наше відділення сучасним термографом. Взагалі ж термографія може застосовуватися як діагностичний інструмент в онкології, у разі алергічних захворювань, в ангіології, пластичній хірургії, ревматології, ендокринології, офтальмології, ЛОР-захворюваннях, інших.



АРТЕРІАЛЬНА ГІПЕРТЕНЗІЯ: ЯК «ДОМОВИТИСЯ» З НЕДУГОЮ?

**Галина ЛИХАЦЬКА,
Ростислав КОМОРОВСЬКИЙ,
доценти кафедри
внутрішньої медицини
№2 ТДМУ**

**НИНИ НА ПЛАНЕТИ ВІД
АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ
СТРАЖДАЮТЬ ПОНАД 2
МЛРД. ОСІБ І, НА ЖАЛЬ,
МЕНШЕ НІЖ 30% ЗНАЮТЬ
ПРО СВОЄ ЗАХВОРЮВАННЯ.
ТА ЛИШЕ ПОЛОВИНА
З ТИХ, ХТО ЗНАЄ, ПРА-
ВИЛЬНО ЛІКУЄТЬСЯ.**

Артеріальна гіпертензія є одним з найпоширеніших захворювань: від неї потерпає кожна п'ята доросла людина в Україні. Єдиний спосіб своєчасно виявити гіпертонію — це регулярно вимірювати свій тиск. Якщо високий тиск не лікувати, у вас може розвинути інсульт, інфаркт, ниркова та серцева недостатність. Люди з нелікованою гіпертонією мають вищий ризик передчасної смерті, ніж хворі на гіпертонію, які регулярно лікуються.

Термін «артеріальна гіпертензія» вживається для визначення підвищеного артеріального тиску будь-якого походження в осіб, які не приймають антигіпертензивного лікування. До артеріальної гіпертензії також належать стани, коли нормальний артеріальний тиск підтримується регулярним прийманням антигіпертензивних препаратів. Загальноприйнятим критерієм артеріальної гіпертензії у дорослих є рівень АТ 140/90 мм рт. ст. і вище.

Як правильно вимірювати артеріальний тиск?

— Під час вимірювання АТ не слід розмовляти.

— Сидячи на стільці, спираючись спиною на стінку стільця.

— Середина манжети повинна бути на рівні серця.

— Не можна протягом однієї

години перед вимірюванням АТ їсти, курити й пити каву.

— З розслабленими і не схрещеними ногами.

— Рука лежить на підставці долонею догори.

— Гумова трубка, що з'єднує манжету з апаратом і грушею, повинна бути вздовж середньої лінії руки (вздовж мізинця).

— Нижній край манжети на 2-3 см вище від ліктьової ямки.

— Розмір манжети тонометра повинен відповідати окружності плеча.

Як діагностувати артеріальну гіпертензію?

Упродовж тривалого часу артеріальна гіпертензія у конкретного хворого проявляється єдиною ознакою — підвищеним АТ, а виникнення клінічної симптоматики та скарг у пацієнта означає розвиток уражень органів-мішеней. Тому єдиним діагностичним заходом для своєчасного виявлення АГ є обов'язкове вимірювання АТ у всіх осіб, які звернулися за медичною допомогою до лікарів будь-якої спеціальності, а також під час профілактичних оглядів.

Від чого залежить рівень тиску?

Він залежить від активності людини. Як правило, тиск підвищується й під час стресу, коли людина налякана чи роздратована. Причинами гіпертонії є перевантаження нервової системи внаслідок стресів, неправильний режим життя (перевтома, недостатній відпочинок і сон, знижена фізична активність), неправильне харчування та спадкові фактори, а також куріння та вживання алкоголю.

Аби артеріальний тиск не підвищувався, необхідно знати деякі правила

1. Регулярно вимірюйте артеріальний тиск (при нормальному тиску — 1-2 рази на рік, при підвищеному — щоденно).

2. Не переїдайте, особливо висококалорійної їжі (жирів, масла, жирного м'яса, солодощів). Стежте за калорійністю — скільки з'їдається за добу їжі відповідно до затрат енергії. Виконати цю

лансованим: містити всі необхідні для життєдіяльності організму поживні речовини (добова калорійність повинна забезпечуватися за рахунок білків на 15%, жирів — на 30-35%, вуглеводів — на 50%), вітаміни та мінеральні речовини в достатній, не надмірній кількості й раціональних співвідношеннях.

3. Уникайте надмірного споживання алкогольних напоїв, відмовтеся від куріння та інших шкідливих звичок.

Зокрема, куріння — складна психосоціальна звичка. Почати курити легко, але позбутися неї вже не всякий може самостійно. Проте перший крок кожному курцеві слід зробити самостійно — вирішити відмовитися від подальшого згубного впливу тютюнопаління на здоров'я. Медичні працівники можуть допомогти на подальших етапах відмови від куріння.

4. Підвищуйте повсякденну фізичну активність, яка повинна містити активну діяльність, наприклад, ходьбу, краще в достатньому темпі, не менше 30-60 хвилин. Здорове дозвілля — це активний відпочинок, краще — на природі. Особливо це важливо для осіб з емоційно напруженою роботою.

5. Навчіться протистояти стресовим ситуаціям. Зниження рівня психоемоційного напруження (стресу) допоможуть навички психічної регуляції (релаксаційно-дихальна гімнастика, аутогенне тренування), що легко засвоюються. Уникнути багатьох конфліктних ситуацій допоможуть прості правила боротьби з небажаним стресом: робіть паузу, перш, ніж висловити свій гнів, невдоволення та інше.

Усім хворим, яким встановлено діагноз «гіпертонічна хво-

роба», варто запам'ятати, що лікування призначає лікар, а виконує його хворий, лише за цієї умови обидві сторони мають шанс на успіх.

Чи можна позбутися гіпертонії без медикаментів?

Ні. Це пожиттєва хвороба, яка здебільшого потребує постійного приймання ліків як для контролю тиску в межах норми, так і для запобігання виникненню ускладнень. Однак низка заходів дозволить ефективніше контролювати АТ.

Сім кроків, які допоможуть вам знизити артеріальний тиск

1. Виконання рекомендацій лікаря.

2. Зміна харчового раціону (збільшення споживання фруктів та овочів (4-5 порцій або 300 г на добу), знежирених молочних продуктів, риби та нежирних сортів м'яса).

3. Посилення фізичної активності. Щодня займайтеся фізичними вправами помірної інтенсивності по 30-45 хв. Динамічні вправи на витривалість (ходьба, біг підтюпцем, плавання).

4. Зниження маси тіла до норми.

5. Відмова від куріння.

6. Обмеження споживання кухонної солі, не більше 6 г на добу (1 чайна ложка).

7. Обмеження вживання алкоголю до двох доз для чоловіків та однієї дози для жінок. Але доза містить 14 г етанолу, що еквівалентно 360 мл пива, 150 мл сухого вина, 30 мл горілки.

Лікування артеріальної гіпертензії — це індивідуальний підбір медикаментозних засобів для кожного пацієнта та суворе дотримання режиму лікування. Мільйони людей у всьому світі, як правило, постійно приймають лікарські препарати для зниження артеріального тиску, зберігаючи при цьому працездатність та активний спосіб життя.

Нелікована гіпертонія впливає на якість Вашого життя та скорочує його. Контролюйте артеріальний тиск, щоб жити!



вимогу допоможуть спеціальні таблиці калорійності їжі та енерговитрат. Харчуйтеся дрібно. За сніданком до роботи рекомендують з'їдати майже 30% від загального добового кількості їжі, на другий сніданок — 20%, на обід — 40%, і на вечерю — не більше 10%. Вечеря повинна бути не пізніше, ніж за дві години до сну. Слід споживати не більше 4-5 грамів кухонної солі на добу (одна чайна ложка без верху). Варто більше їсти овочів і фруктів, багатих на солі калію. Їх багато в куразі, чорносливі, картоплі, звареній у лущинні, кабачках, баклажанах, зелені.

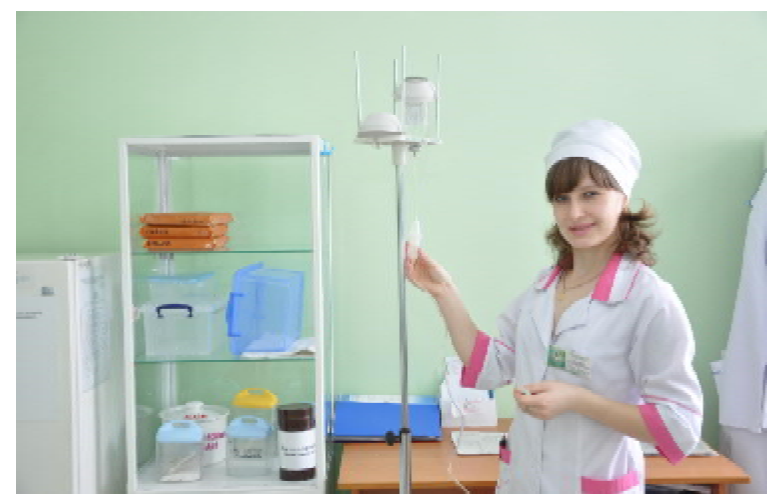
Необхідно знати нормальну вагу для свого віку, статі, рівня фізичного навантаження та прагнути його підтримувати.

Харчування має бути зба-



**Мирослава ШИНКАР-ЧУК, молодша медсестра гематологічного відділення (ліворуч);
Наталія ДЗЬОМБА, процедурна медсестра нейрохірургічного відділення (праворуч)**

Фото Павла БАЛЮХА



ОКСАНА НАДВЕРНЮК: «СТАВСЯ ДО ЛЮДЕЙ ТАК, ЯК ХОЧЕШ, ЩОБ ВОНИ СТАВИЛИСЯ ДО ТЕБЕ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

**ПРИЄМНА, ЗАВЖДИ
УСМІХНЕНА Й ВЕСЕЛА,
САМЕ ТАКОЮ Є СЕКРЕТАР
ГОЛОВНОГО ЛІКАРЯ
УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ
ЛІКАРНІ ОКСАНА РОМА-
НІВНА НАДВЕРНЮК. КОЛИ
ЗАВІТАЛА ДО ЇЇ КАБІНЕ-
ТУ, ВОНА ЯКРАЗ ПРИЙ-
МАЛА ДОКУМЕНТИ.
РОЗМОВА ВИЙШЛА
ДОВОЛІ ЖВАВА, НЕЗВА-
ЖАЮЧИ НА ТЕ, ЩО НАС
ПОСТІЙНО ВІДВОЛІКАЛИ
ВІДВІДУВАЧІ. ЧИ НЕ
КОЖНІ П'ЯТЬ ХВИЛИН
ХТОСЬ ТЕЛЕФОНУВАВ
АБО ЗАХОДИВ У ЯКІЙСЬ
ВАЖЛИВІЙ СПРАВІ.**

— Не люблю, щоб хтось чекав, — каже пані Оксана. — На роботу стараюся приходити раніше, а раптом хтось з департаменту охорони здоров'я чи адміністрації задзвонить. Та й буває, що вже з восьмої ранку є якісь відвідувачі. Відтак намагаюся завжди бути на місці.

В університетській лікарні Оксана Романівна працює два з половиною роки. Водночас вона навчається на заочному відділенні у львівській філії Київського національного транспортного університету.

— За освітою маю бути організатором транспортних перевезень, — розповідає Оксана Романівна. — Вже вісім років здобуваю цю

спеціальність. Спочатку після закінчення дев'ятого класу вступила до Тернопільського технічного коледжу за спеціальністю «організація перевезень та управління на автотранспорті», а згодом до університету. Щоб не дармувати, коли немає сесій, спочатку влаштувалася на роботу у страхову компанію, а згодом — до університетської лікарні. Моя попередниця якраз готувалася йти в декретну відпустку. Я пройшла співбесіду та упродовж двох тижнів вивчала специфіку роботи в лікарні. Зізнаюся, трохи було важко освоювати таку величезну кількість докумен-тів, боялася, щоб усе було оформлено правильно, щоб нічого не пропустити. У мої обов'язки входить стежити за правильністю виконання докумен-тів, реєструвати їх у журналах, готувати для подачі головному лікарю на підпис, приймати пошту, отримувати телефонограми. Моя попередниця дуже у цьому допомагала.

— Чи суворий у вас начальник? — цікавлюся.
— Ні, дуже добрий, — посміхається Оксана Романівна. — У нас, дякувати Богу, формажорів не виникало, а свою роботу люблю й стараюся виконувати вчасно.

До речі, Оксана Романівна мала бути медсестрою, але не склалося.

— Моя мама працює медсестрою у тубдиспансері, відтак ще з дитинства велися розмови, що колись я піду її професійною стежиною, — ділиться думками Оксана



Надвернюк. — Я не була проти, бо медичний фах мені подобався. Після закінчення дев'ятого класу готувалася до вступу в медучилище. Але так склалося, що не могла поїхати навчатися кудись далеко від рідної оселі, а в школу повертатися вже не хотіла, тож обрала технічний коледж.

— Не виникало бажання все залишити й узятися-таки здобувати фах медсестри?

— Гадаю, що у мої роки вже пізно все кидати.

— Як вважаєте, фах накладає якийсь відбиток на людину?

— Безумовно. Я більше почала цікавитися медициною. Коли до рук потрапляє якийсь медичний журнал чи газета, із задоволенням перечитую їх сторінки.

— Що для вас означає справжнє щастя?

— Щастя — це коли людина задоволена тим, що вона має і в сім'ї, і у праці, навчання, коли не доводиться робити вибір в житті, який суперечить її вподобанням чи особистим переконанням.

— Ваше життєве гасло...

— Стався до людей так, як хочеш, щоб до тебе ставилися.

— Ваші рецепти гарного настрою?

— Бути добрим і з посмішкою йти по житті.

— Як любите відпочивати?

— Люблю зустрітися з друзями та погомоніти за філіжанкою кави. До речі, незважаючи на те, що вже давненько закінчила технічний коледж, ми з одноклассниками досі бодай раз на місяць збираємося. Товариські відносини нам вдалося пронести через усі роки навчання й тепер дорожимо цією дружбою. Улюбленим моїм місцем відпочинку в Тернополі є набережна ставу. Там чудово будь-якої пори року. Восени вона виглядає по-особливо-

му. Золоте листя на деревах додає якоїсь магії та казковості. Здається, що потрапляєш у цілком інший світ, де можеш відчутти особливе єднання з природою. Такі прогулянки заспокоюють, заряджають позитивом і додають енергії. Кажуть, що найкращий лік від будь-яких неприємностей — довгі піші прогулянки на природі. Тож узяла цю пораду до дії. А ще коли поруч люди, які тобі дорогі, час летить непомітно.

— Про що мрієте?

— Отримати омріяний диплом.

— Вам доводиться доволі часто бувати у Львові, з чим асоціюється вам це місто?

— Із ароматом чорної кави. Обов'язково заходжу до Львівської копальні кави. Це єдина в світі шахта кави, де на очах у відвідувачів каву «видобувають» з-під площі Ринок. Це і перша в Україні найдовша кав'ярня-книгарня. Кава у Львові — не що інше, як корисна копалина, яку видобувають так само, як вугілля чи торф. Ця шахта розповідає й про видатного вченого світу Юрія Кульчицького, про багато історичних подій, пов'язаних з цим львівським напоєм. Каву тут видобувають, обсмажують та готують понад 30 видів кавових напоїв. Разом з кав'ярню та шахтою продовжує діяти й книгарня, яка сприяє поширенню та промоції української книги.

РАКУРС



Ліліана КМЕТЬ, старша операційна медсестра операційного відділення
Фото Павла БАЛЮХА

АФОРИЗМИ

Той, хто хоче бути здоровим, частково вже видужує.

Д. Боккаччо

Якщо здоров'я погане, думай про щось інше.

Е. Бенсон

Зрештою, головне в житті — це саме життя.

Т. Драйзер

Кожен алкоголік обов'язково закушує здоров'ям близьких.

Н. Зиятдинова

ВІДАЄТЕ?

ПРОДУКТИ, ЩО ВАМ НЕ ЗАШКОДЯТЬ

Вегетаріанці можуть не турбуватися щодо шкідливості м'яса для їхнього організму. Проте люди, які вживають у свій раціон цей продукт, навіть не здогадуються, який із сортів м'яса найбільш згубний для здоров'я.

Найбільшої шкоди завдає людям свинина, баранина та яловичина, якщо їсти більше 160 г щоденно. Адже, зловживаючи м'ясом, ми завдаємо шкоди своєму кишківнику, оскільки ця їжа важка для перетравлювання. Таким чином, любителі м'яса часто страждають від раку кишківника. Найнебезпечнішою є свинина, більш шадна, — яловичина.

Позитивний ефект на організм людини справляє риба. Індичка та курка не роблять ніякого негативного впливу на організм, проте й

особливо корисними якостями так само не володіють.

Раніше вчені оголосили про позитивні якості чорного шоколаду та червоного вина. Ці продукти в помірних дозах



надають тільки оздоровлюючий ефект.

До корисних продуктів учені також віднесли м'ясні консерви, морозиво і поп-корн. З'ясувалося, що в консервах з м'яса міститься нітрат натрію, який уповільнює старіння. Мо-

розиво здатне поліпшити настрій, а поп-корн корисний так само, як і цілі злаки.

Поповнила список корисних продуктів і піца — улюблена страва італійців та американців. Як з'ясувалося, овочевий пиріг знижує вірогідність виникнення серцевих нападів.

Кава також справляє позитивний ефект на людський організм, проте пити більше двох філіжанок на день не рекомендують.

Корисною виявилася й оливкова олія. Вона здатна полегшити біль не гірше всіх відомих анальгетиків.

У сирі з жирного молока міститься багато кальцію, який корисний для кісток. Він також є джерелом безлічі вітамінів, як-от вітамін А, В₂, В₁₂ і D.

СПАЗМИ СУДИН «ЗНИМАЄ» ЗАПАХ

Лариса ЛУКАЦУК

МОЯ ПРИЯТЕЛЬКА ЧАСТО ПОТЕРПАЄ ВІД ГОЛОВНОГО БОЛЮ, СПАЗМІВ СУДИН, ЗАПАМОРОЧЕННЯ. НАЙПРИМІТНІШЕ ТЕ, ЩО ВСІ ЦІ СИМПТОМИ ВОНА «ЗНИМАЄ» ЗАПАХОМ ОЛІЇ ЛИМОНА, ВВАЖАЄ, ЩО СПАЗМОЛІТИЧНІ ПРЕПАРАТИ ДОВОЛІ ШКІДЛИВІ. ОТОЖ В ЇЇ СУМОЦЦІ ЗАВЖДИ Є ФЛАКОНЧИК ЕФІРНОЇ ОЛІЇ, ЯКИМ ВОНА ЗМАЩУЄ СКРОНІ АБО Ж НАНОСИТЬ НА СЕРВЕТКУ КІЛЬКА КРАПЕЛЬ ЦЬОГО ЗАСОБУ ТА ВДИХАЄ. КАЖЕ, ЩО ТАКА АРОМОТЕРАПІЯ ДОПОМАГАЄ ЇЙ ЗНЯТИ СПАЗМ СУДИН. МЕНІ Ж ЧОМУСЬ НЕ ДУЖЕ Й ВІРИТЬСЯ У ТАКИЙ СПОСІБ ЛІКУВАННЯ. МОЖЛИВО, ЦЕ БІЛЬШЕ ВИГАДКА ЧИ САМОНАВІЮВАННЯ, НІЖ ПРАВДА. ЗНАЙТИ ВІДПОВІДЬ НА ЦІ ЗАПИТАННЯ ВИРІШИЛА У СПЕЦІАЛІСТА – ЛІКАРЯ-НЕВРОЛОГА УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ОЛЕКСАНДРА РІПАКА.

— Ароматерапія — лікування та профілактика недуг запахами — відома людству з давніх-давен. Це хоча й альтернативний, але ефективний і, як на мене, надзвичайно цікавий метод зцілення недуг, — каже невролог університетської лікарні Олександр Ріпак. — Щодо олії лимона, то вона й справді може бути помічним засобом, бо на скронях містяться біологічно активні точки. Аби зняти спазм судин головного мозку, скроні слід змастити ефірною олією лимона та легко масажувати їх допоки з'явиться слабке почервоніння — гіперемія, як кажуть медики. І тоді ефірна олія (а це надзвичайно тонка й легка субстанція, яка має здатність проникати дуже глибоко) швидко потрапить у кровеносні судини, що викличе їх рефлекторне розширення та поліпшить венозний відтік крові. Крім того, олія діятиме й через нюхові рецептори.

Ефірну олію лимона ароматерапевти використовують найчастіше, цей запах люблять чи не всі. До слова, є таке поняття, як «олія-гігант». До «гігантів» належать лише три ефірні олії: чайного дерева, лаванди та лимона.

Олія лимона надзвичайно ефективна для профілактики й лікування серцево-судин-

них захворювань, зауважує лікар. Зокрема, це незамінний помічник у лікуванні вегетосудинної дистонії, адже нормалізує артеріальний тиск. Але лимонну олію можна застосовувати не лише у разі підвищеного тиску, а й тоді, коли тиск знижений. Як уже зазначав, ця олія діє, як вентонік: проникаючи всередину, вона поліпшує венозний відтік крові. Й не має значення, де застій: у голові, легенях чи органах малого тазу (для ефірних олій немає бар'єра). Водночас запобігає розвитку атеросклерозу, знижуючи рівень холестерину та протромбіну в крові.

Олію лимона допускається вживати всередину. Але це можна робити лише після консультації ароматерапевта. Саме лікар призначить дозу вживання олії, навчить, як вживати її, що дуже важливо, порадить, олії якого ви-



робника придатні для вживання всередину (адже не якісні олії, олії-підробки, ненатуральні олії можуть дуже зашкодити здоров'ю). Самолікування в цьому випадку призведе до ускладнень, матиме негативні наслідки. Коли ж ефірні олії приймаються грамотно, під контролем лікаря-ароматерапевта, то вони є ефективними ліками. Окрім того, якщо людина вживає медичні препарати, то ефірні олії підсилять їхню дію в чотири-десять разів.

ОЛІЯ ЛИМОНА УСПІШНО БОРЕТЬСЯ З РЕСПІРАТОРНО- ВІРУСНИМИ ІНФЕКЦІЯМИ

Коли вже йдеться про властивості олії лимона, хочеться згадати й про її можливість у подоланні грипу, застуд, респіраторно-вірусних інфекцій.

Пахощі лимона мають сильну антивірусну, протимікробну, антисептичну, протизапальну та бактерицидну дію. Цю олію можна назвати «фахівцем» для профілактики та

лікування респіраторно-вірусних інфекцій, а також захворювань, пов'язаних з ослабленням імунітету: бронхіт, грип, застуда тощо.

Як же застосовувати ароматичні олії? Аби запобігти вірусним і застудним захворюванням (це стосується не лише вірусу грипу, а й усіх вірусних інфекцій, що передаються повітряно-крапельним шляхом), можна застосовувати такі методи ароматерапії: аромалампа (аромалампу можна придбати в аптеках чи в торговельних закладах. Вона складається з двох ярусів: у горішній наливається вода, в яку додають ефірну олію, в нижньому запалюють свічку, полум'я нагріває воду, запах олії поширюється в повітрі), аромаванна.

АРОМАЛАМПА

Заповнити аромалампу теплою водою й додати дві

багатьох захворювань є інгаляції та аромаванни.

ІНГАЛЯЦІЇ

Інгаляції бувають холодні та гарячі. Їх можна робити один-два рази на день упродовж семи-десяти днів.

Дві-три краплі олії лимона капнути на носову хустинку або вдихати аромат безпосередньо із флакона впродовж трьох-десяти хвилин. Дихати глибоко та рівномірно.

Гаряча інгаляція. Дві-три краплі лимонної олії на склянку гарячої води. Дихаючи (глибоко й рівномірно) над склянкою, очі слід заплющити, аби не подразнити слизової оболонки.

АРОМАВАННА

Капнути три-п'ять крапель лимонної олії на молоко, вершки, мед або морську сіль (ефірна олія не розчиняється у воді, тому спочат-



ку змішуємо її з емульгатором: молоком, вершками тощо) та додати до наповненої водою ванни. Температура води має бути не вище 38-39 градусів (гаряча вода стимулюватиме потовиділення, яке перешкоджатиме проникненню олії через шкіру). Тривалість ванни — п'ятнадцять хвилин.

Аромаванни можна приймати двічі-тричі на тиждень (або один раз на тиждень для профілактики) і не раніше, як за дві-три години після їди.

Лимонна ванна надзвичайно корисна. Маючи здатність проникати дуже глибоко, ефірна олія не лише лікує вірусні захворювання, а й сприяє виведенню шлаків і зайвої рідини з організму. Сприятливо впливаючи на шкіру й розгладжуючи її, вона допомагає розв'язати, так звані, целюлітні проблеми. Крім того, знімає втому та додає бадьорості.

Принагідно зазначити, що таку саму дію, як лимонна олія, має також ефірна олія апельсина. Різниця лише в

тому, що лимон тонізує, а апельсин знімає нервову перенапруженість й поліпшує сон. А ще стимулює віру у власні сили, додає оптимізму, відновлює ауру після важких хвороб та емоційних стресів, добре впливає на зір, особливо після роботи з комп'ютером. Тому перед самим сном краще приймати ванну з олією апельсина. Можна також кілька крапель капнути на носовичок і покласти на подушку біля себе: це зніме напругу та зміцнить ваш сон.

Дуже добре чистити зуби з олією лимона чи апельсина. Для цього варто капнути одну краплю на зубну пасту. Така процедура гарно відбілює зубну емаль і запобігає розвитку карієсу, знижує кровоточивість ясен, освіжає порожнину рота.

Можна додавати ці ефірні олії до косметичних кремів (п'ять крапель на п'ять грамів основи), адже вони добре очищують шкіру, відбілюють пігментні плями, обличчя стає свіжим і сяючим. Але варто пам'ятати, що олії цитрусових збільшують вплив ультрафіолетових променів на шкіру. Тому мастити її необхідно не менше, ніж за три години до виходу на сонце (інакше може виникнути алергія).

Користуючись ефірними оліями, дотримуйтеся головного правила: не зашкідь.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Перш, аніж придбати ефірну олію, необхідно переконатися, що це не ароматичний сурогат, тобто синтетична олія із запахом, подібним до натурального. Лікувальний ефект мають лише натуральні олії.

Як же не помилитися?

- Передовсім варто зазначити: справжня ефірна олія не може бути дешевою. Адже для виготовлення десяти мілілітрів лимонної олії треба п'ять кілограмів шкірок лимона. Тому не купуйте абищо, спокусившись на ціну.

- Якщо справжню ефірну олію капнути на папір, то жирна пляма зникне через десять-п'ятнадцять хвилин.

- Ефірна олія має бути розфасована у флакон з темного скла (бо ароматична олія боїться світла) з етикеткою, який поміщений у паперову упаковку. На етикетці виробники натуральних олій обов'язково зазначають: назву фірми, олії, в тому числі й латинською мовою, дату виготовлення та місце збору сировини. Ще на флаконі має бути крапельниця.

ЛАБОРАНТ

РАКУРС

РОБОТА, ЦІНОЮ У ЛЮДСЬКЕ ЖИТТЯ

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

Квапливість – взагалі не має бути присутня в роботі лаборанта. Потрібно пам'ятати, що кожне лабораторне дослідження – ціною у людське життя. А тому у цій роботі випадкових людей не буває. Людмила Мартинчук у гістологічній лабораторії університетської лікарні працює впродовж двадцяти років. Коли я завітала до лабораторії, вона якраз була заклопотана роботою, заливала парафінові блочки. Раніше я такого ніколи не бачила. Людмила Михайлівна, помітивши мою цікавість, почала розповідати про це лабораторне таїнство.

– До нас приносять шматочки тканин, видалених під час операції, а ми спершу ставимо їх на добу в розчин формальдегіду, щоб зафіксувати. Після цього вимочуємо у спиртах, таким чином клітини зневоднюються, відтак ставимо їх у розчин Нікофірова, а вже після цього заливаємо парафіном. Щойно він вистигне, робимо зрізи на скло та фарбуємо ці скельця і віддаємо їх лікарю, який під мікроскопом розглядає стан цієї тканини. Загалом цей процес триває майже тиждень. Хоча інколи проводимо і експрес-діагностику, особливо, коли аналіз потрібно зробити під час операції, тоді тканини швидко заморожуємо, а потім спеціальним ножом виконуємо зрізи, підфарбовуємо та віддаємо для вивчення під мікроскопом. Тоді це займає 20 хвилин. Процес, здавалося б, нескладний, але дуже відповідальний. Гістологічне дослідження тканин є важливою методикою виявлення раку, а також способом визначення ефективності проведеного лікування.

– Відразу спадає на думку запитати вас, якими рисами характеру потрібно володіти, щоб бути хорошим лаборантом?

– Потрібно дуже відповідально та сумлінно ставитися до цієї роботи, адже тут важливо нічого не забути, не переплутати. Пам'ятати, що від якості твоєї праці залежить людське життя. Потрібно бути максимально точним і відповідальним.

– Чи колись гадали, що станете лаборантом? Ким мріяли стати у дитинстві?

– Ні, навіть подумати ніколи не могла. Ще з дитинства мріяла стати вчителькою. Мала дуже гарну першу вчительку, можливо, тому в мене залишилися

такі приємні спогади. Коли довелося робити свій життєвий вибір, обрала факультет хімії та біології. Здавалося б, моя мрія здійснилася, але певного разу мені довелося кардинально змінити власне життя. У мене почалися проблеми з горлом. Навіть втратила голос. Упродовж місяця не говорила, а в школі така робота, що мовчати неможливо... Лікарі попередили: якщо й надалі буду так навантажувати свої голосові зв'язки, то можу втратити голос взагалі. У цей непростий період мене найбільше підтримав чоловік.



– Чим захоплюєтеся?

– Люблю в'язати та вишивати. Якось ці захоплення чергуються періодично. Залежно до чого більше душа лежить. Зараз почала чоловікові вишивати сорочку. Також поділяю чоловікове захоплення мисливством. У нас майже двадцять років вдома жили собаки дуже рідкісної породи грейхаунд. Окрім того, що вони ідеальні мисливці, це єдина порода собак, які не мають запаху – природою так задумано, щоб вони не відлякували дичину. Єдиний недолік, що вони часто хворіють, їх потрібно щепити, дотримуватися спеціального режиму харчування. Ці собаки – спортсмени, з ними треба багато гуляти, інакше втратять форму. Та, попри все, мені дуже подобалося з ними займатися. Навіть їздила на всілякі виставки, де займали призові місця. Зараз у нас мисливська собака породи дратхаар. Ще є двоє кошенят. Ми чомусь усіх тварин дуже любимо. Донька інколи жартує, що можна й телевизор не вмикати, а дивитися, як кошенята граються між собою. Здавна відомо, що домашні улюбленці добре знімають стрес, а ще є чудовими та

вірними чотирилапими друзями. Найбільше люблю виходити з собакою на прогулянку, щоб подихати свіжим повітрям та зібратися з думками.

– Чи хтось з ваших дітей обрав медицину?

– Старший син має свій невеличкий бізнес. Донька ж, яку, до речі, так само як і мене звали Людмилою, навчається на четвертому курсі Тернопільського державного медичного університету імені І.Я. Горбачевського. Я схвалила її вибір, бо вважаю професію лікаря дуже благородною. Їй чомусь найбільше подобається психіатрія. Донька щоразу, повертаючись із занять, захоплено розповідає, що сьогодні вивчала. А чому Людмила? Так чоловік захотів. Коли він прибіг до мене в пологовий, то запитав, чи можна, щоб і донька називалася Людою. Я була не проти. А він жартував, що коли казатиме «Люда», одразу дві до нього бігтимемо (посміхається). Хоча мене він називає мамою, а донечку – Людочкою.

– Якщо у вас виникають якісь труднощі...

– Переконана, що неприємності владнаються і все буде гаразд! Треба з кожної проблеми шукати вихід, ніколи не сидіти склавши рук. Людина – то така істота, що все переживе й пристосується до будь-яких обставин.

– Що для вас найголовніше в житті?

– Сім'я та здоров'я моїх близьких.

– Про що мрієте?

– Щоб мої близькі завжди були поруч.

ТРОХИ ІСТОРІЇ

Незважаючи на те, що гістологія зародилася ще до того, як з'явився перший мікроскоп, багато відомих лікарів, як-от Аристотель, Авіценна, робили перші спроби щодо дослідження тканин. Лише в XIX столітті гістологічне дослідження правомірно можна було назвати точним. Сучасна гістологія дуже тісно пов'язана з іншими науками, наприклад, ембріологією, цитологією і т.д. Нині в її основі лежить поділ тканин на клітини, вивчення регенерації органів і тканин, адаптації на тканинному та клітинному рівнях. Розвиток гістопатології дозволяє зрозуміти суть багатьох захворювань і визначити можливі варіанти лікування.



Ніна ВУЙКО, палатна медсестра відділення анестезії та інтенсивної терапії (ліворуч);
Наталія ПАВУК, молодша палатна медсестра відділення малоінвазивної хірургії (внизу)

Фото
Павла БАЛЮХА



НА ЗАМІТКУ

ЖІНКАМ ПОРАДИ

Настрій жінки часто видно з виразу обличчя. Отже, не забувайте усміхатися, будьте веселою, не комплексуйте. А якщо допікають якісь негаразди, позбавтеся від них простим способом. Знайте, від депресії рятує звичайна герань (калачик).

Поставте вазон на відстані 60 сантиметрів і подихайте протягом 10 хвилин. Вдихати і видихати рекомендують через ніс. Робіть ці процедури протягом двох тижнів.

Знизити холестерин у крові можна за умов, коли у вашому щоденному раціоні – більше риби, олій, знежиреного молока, кефіру, сиру, овочів.

Хочете схуднути? Тоді в жодному разі не займайтеся фізичними вправами через годину після вживання їжі. Бо ви спалите щойно набрані калорії, а вага залишиться такою, як і була.

Кухонна сіль відбілює обличчя й руки. Корисні солоні ванни для рук і компреси з

солоні води для обличчя (чайна ложка солі на склянку води).

Некрасивих жінок не буває. Є лінощі, які заважають жінкам бути красивими. Позбавтеся від них. І почніть із маски для сухої шкіри. Візьміть столову ложку вівсянки, додайте жовток яйця, чайну ложку меду, кілька крапель олії. Нанесіть суміш на обличчя і шию. Через двадцять хвилин можна змити теплою водою, а потім відваром з ромашки. Відчули, що шкіра стала ніжною, а ви помолодшали?

Грейпфрут містить вітаміни А, В, D, Р та С, різні біогенні хімічні сполуки та має високі дієтичні й лікувальні властивості. Сучасна медицина радить вживати цей цитрус тим, хто почувається ослабленим після тривалої хвороби, і тим, хто здоровий, але відчуває сильне перевтомлення. Тонізуючі речовини, які містяться у грейпфруті, підвищують життєдіяльність організму та сприяють відновленню бадьорості.

НАДІЯ ЗАМОЙСЬКА: «У МЕДИЦИНІ БУТИ ЛЮДЯНИМ – ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

У НАДІЇ ЗАМОЙСЬКОЇ ЛИШЕ ОДИН ЗАПИС У ТРУДОВІЙ КНИЖЦІ – ПАЛАТНА МЕДСЕСТРА НЕФРОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ. УСІ 36 РОКІВ ВОНА СУМЛІННО ПРАЦЮЄ НА ЦІЙ ПОСАДІ. ЗІЗНАЛАСЯ, ЩО МАРИЛА РОБОТОЮ У ЛІКАРНІ ЩЕ З ДИТИНСТВА. МАТИ ЇЇ РОЗПОВІДАЛА, ЩО УЛЮБЛЕНИМ ЗАНЯТТЯМ ДОНЬКИ В ДИТИНСТВІ БУЛО РОБИТИ ЛЯЛЬКАМ УКОЛИ. ЩЕ ТОДІ МАЛЕНЬКА НАДІЯ НЕ ЗНАЛА, ЩО ЦЯ, ЗДАВАЛОСЯ Б, НЕВИННА ДИТЯЧА ГРА СТАНЕ У МАЙБУТНЬОМУ ЇЇ ПРОФЕСІЄЮ. ЯК ВІДОМО, ШЛЯХИ ГОСПОДНІ НЕСПОВІДИМИ. ХОЧА ДОЛЯ НАДІЇ ІВАНІВНИ НЕ БУЛА ВСТЕЛЕНА КВІТАМИ, ВТІМ, ПОПРИ ВСЕ, ЇЇ УДАЛОСЯ ЗНАЙТИ СВОЄ ЩАСТЯ.

БАТЬКОВА ВТІХА

Народилася Надія Замойська у селі Воробіївка Зборівського району. Вона друга, молодша, дитина у сім'ї. Старший на п'ять років брат Ростислав, нині лікар-терапевт. А ось батьки жодного стосунку до медичного фаху не мали. Мама все життя працювала вчителем, а згодом і директором школи, а батько – кравцем.

– У нас надзвичайно дружня сім'я, – розповідає Надія Іванівна. – Батьки пліч-о-пліч уже 60 років разом. Їхнє подружнє життя по-справжньому можна назвати щасливим.

Мабуть тому, що одне за одним стоять горою. З дитинства мені запам'яталося, як мама разом із зошитом приносила додому картонні малюнки, з яких готувала роздаткові матеріали школярам, то батько завше їй допомагав – вирізав, клеїв. Мама водночас завжди малювала йому ескізи суконь, пальт, костюмів, які хотіла, щоб він пошив. Раніше ми ніколи не купували одягу в магазині, лише тканину, з якої батько шив нам речі. Бувало, купить тканину й хоча вона не дуже дорога, але він вмів так вдало її викроїти, що річ виходила ексклюзивною. Пригадую на випускний батько пошив мені розкішну сукню із жовтої парчі. Коли ця тканина була дуже модною. Її передали нам з Польщі. Що й казати, тато обшивав усіх людей в селі. Працював в артілі у Великому Глибочку. Шиття для нього – справа усього життя. За швейну машинку сів ще й у 70. Утім, через операцію на глаукому мусив відмовитися від улюбленого заняття. Нині йому 81 і він трохи погано бачить.

Надія Іванівна зізнається, що була завжди татом донькою. Вона навіть на нього ззовні дуже схожа.

– Коли мама з татом одружилися, то незабаром його призвали до армії, – продовжує розповідь медсестра. – Він служив у Німеччині упродовж трьох років. Мама на той час вже була вагітна, а тому свого сина тато побачив, коли йому виповнилося майже три роки. Відтак усю свою нерозтрачену любов він

згодом уже віддавав мені. Мама розповідала, що тато від мене не відходив. А назвати Надійкою вирішив мене брат. Чомусь це ім'я йому особливо подобалося, а батьки не заперечували. А ще тато й мама виховали і

пер живе у Росії, чи не щотижня дзвонить і розпитує, як ми тут.

«НАПЕВНО, У НАС НА РОДУ НАПИСАНО ВИХОВУВАТИ ЧУЖИХ ДІТЕЙ...»

Так склалося, що і Надії Іванівні довелося виховувати двох чужих дітей. Вона вийшла заміж за вдівця та замінила матір двом дівчаткам: Галі та Наталі. На той час Надія сама виховувала доньку Іринку.

– Так сталося, що батько моєї донечки мене покинув, – зітхає Надія Іванівна. – Ніколи й не гадала, що влаштую своє особисте життя. Жила лише для Іринки. Але у долі були інші плани. Зі своїм теперішнім чоловіком познайомилася в нас, у відділенні. Івана доправили до нефрологічного відділення із нирковою колікою. Колеги жартували, мовляв, придивися який гарний чоловік. Я їх послухала (посміхається). Щоправда, хвилювалася, як мої батьки сприймуть мій вибір. Але мама лише зітхнула та промовила: «Доцю, напевно, у нас на роду написано виховувати чужих дітей». Через якийсь час вони з татом поїхали до Туреччини й привезли Івану та його донечкам подарунки. Тоді я збагнула: все у нас складеться добре. Наталя й Галя прийняли мене як рідну й дотепер кличуть мамою. Зараз я розумію давню народну приказку: «Чужих дітей не буває!» Кожне маленьке дитяче серце відчуває, що його



двох чужих дітей – Іринку та Гриця. Вони були сиротами, мама їхня померла дуже рано, а батько чи не відразу залишив їх, діти залишилися з бабусею. Після її смерті Іринку забрали родичі, а Гриця планували віддати до притулку. Однак він прибіг до нас почав проситися: «Любо Теофілієвно, візьміть мене до себе, бо мене ніхто не хоче...» Мама не могла відмовити сироті. Батько, як завжди, її підтримав. Згодом до нас почала приходити й Іринка, яка жила у родичів за кілька хат, але вона лише там ночувала. Гриць з Іринкою почали батьків кликати мамою і татом. І хоча Гриць те-

люблять й обов'язково відповідь взаємністю. В один час я стала мамою трьох чудових доньок і ні про що не шкодую. Згодом нам Господь ще подарував сина Назара. Дітей виховувала всіх однаково й ніколи не робила різниці між ними, бо, як кажуть: «Який палець на руці не відріж – все одно болить».

Знаєте, навіть не здається, що вже 25 років минуло, відколи ми з Іваном разом. Він – моя опора та підтримка. Коли вже майже всі діти повилітали з родинного гнізда, ми ще більше почали цінувати один одного. Радіємо, коли збираємося з усіма дітьми, онуками за родинним столом. У такі хвилини розумієш, що моя родина – це моє багатство. За кожного з них переживаю та прошу Всевишнього доброї долі для них. Коли мої діти щасливі, щаслива і я!

... За 36 років нефрологія стала другим домом для Надії Замойської. І попри те, що відділення доволі не з легких, вона жодного разу не захотіла змінити його.

– У нас завжди багато хворих, але єдина відмінність у тому, що недуги зараз набагато складніші, ніж це було років 20 тому. З чим це пов'язано мені доволі важко сказати. Хоча й медицина з кожним роком іде вперед, але, напевно, шкідливі довікілля, неправильне харчування та «хімічні» продукти даються знаки. Щоразу, приходячи на роботу, намагаюся хоча б добрим словом полегшити страждання хворих. Дехто з них у такому важкому стані, що потребує особливої підтримки. У житті завжди керуюся принципом: «Чини з людьми так, як хочеш, щоб вони з тобою робили». У медицині бути людяним – особливо важливо.

РАКУРС



**Оксана ГАЛАС,
перев'язувальна
медсестра ортопедичного відділення**

**Фото
Павла БАЛЮХА**

ВЧЕНІ ВИЯВИЛИ МОРСЬКІ АНТИБІОТИКИ

Група океанологів з інституту океанографії при університеті штату Каліфорнія у Сан-Дієго (США) заявили про те, що їм вдалося виявити унікальні хімічні сполуки із сильною антимікробною активністю у бактерій, що існують у відкладеннях на дні океанів.

Сполуки, отримані з глибоководних бактерій, отримали назву марінопірол А і марінопірол В. Вони складаються з двох фрагментів, з'єднаних С-Н-зв'язком. У кожному з цих фрагментів спостерігається високий ступінь заміщення атомів вод-

ню на атоми хлору. За словами спеціалістів, такі структури у живих системах спостерігаються вперше.

Вчені повідомили, що ці сполуки проявляють сильну антимікробну активність щодо штамів золотистого стафілококу, який котрий має високу стійкість до звичайних антибіотиків. Тому вчені сподіваються, що за допомогою нової речовини вони зможуть створити ефективний антибіотик.

НЕБЕЗПЕЧНА ЖУЙКА

Дослідження, проведені у Великій Британії, свідчать, що заміник цукру – абідол, який застосовують у виробництві жувальної гумки, про-



вокує порушення в роботі шлунка.

Лікарі описують, зокрема, два клінічні випадки такого роду. В одному – 18-річний хлопець опинився в лікарняному ліжку, бо щодня зжовував кілька пачок. В іншому випадку – хворий споживав 20 пачок жуйки щодня. Ми звикли вважати, що жувальна гумка поширена середовищі, але згаданому «ненажерливому» пацієнтові виповнилося 50 років! І кишківник його не витримав агресії абідолу – чоловік помер.

ЦІКАВО

ПОДБАЙМО ПРО ПОСМІШКУ

ГАРНУ ПОСМІШКУ БАЖАЮТЬ МАТИ ВСІ, АДЖЕ НЕ ХОТІЛОСЯ Б СМІЯТИСЯ, ЯК У ВСІМ ЗНАНОМУ АНЕКДОТІ, ЗАТУЛЯЮЧИ РОТ РУКОЮ. ПРОТЕ КРАСА, ЯК ВІДОМО, ПОТРЕБУЄ ЖЕРТВ. ОТОЖ НАДІЛИЛА ПРИРОДА ГАРНИМИ ЗУБАМИ ЧИ НІ, ДОТРИМУВАТИСЯ ПРАВИЛ ДОГЛЯДУ ЗА НИМИ ВСЕ ОДНО ПОТРІБНО.

ДОГЛЯД ЗА РОТОВОЮ ПОРОЖНИНОЮ

Доглядати за ротовою порожниною потрібно регулярно та старанно. Недбалість у гігієні не збереже ні часу, ні грошей, адже усунування проблем (а їх без правильного догляду не уникнути) обійдеться значно дорожче. Звичайно ж, докладні рекомендації з догляду може дати лише ваш лікар, попередньо оглянувши зуби та ясна. Проте існують загальні «золоті правила» догляду за ротовою порожниною, дотримуватися яких радять стоматологи:

- чистити зуби потрібно щонайменше двічі на день, після їжі;

- чищення має тривати принаймні дві хвилини, по 30 секунд на кожну ділянку (верхні праві та ліві, нижні праві та ліві зуби);

- існує багато методів чищення (один з них ми викладемо нижче). Можливо, лікар порадить вам дещо інший, проте головне — не тисніть сильно на щітку, вона має рухатися вільно, щоб не пошкодити емалі та ясен;

- дуже важливо правильно підібрати щітку та не забувати міняти її принаймні щотири місяці;

- не лінуйтеся щоразу після того, як щось поїли, споліскувати рот водичкою. Ідеальний варіант — користуватися спеціальним ополіскувачем;

- ретельно вичистити

ВИБИРАЄМО ЗУБНУ ЩІТКУ

За твердженням експертів, окрім техніки чищення, його частоти та часу, який ви на нього витрачаєте, на ефективність видалення зубного нальоту безпосередньо впливає тип щітки, якою користуєтеся.

Вибір щіток на ринку нині



міжзубні проміжки допоможе зубна нитка-флос. Не покладайтеся на зубочистки;

- відвідайте стоматолога для консультацій та професійної гігієни (зняття зубного каменю тощо) принаймні раз на півроку. Точніший графік порадить ваш лікар — адже в певних випадках це потрібно робити частіше.

Рекламні ролики та буклети, стоматологи настирливо рекомендують чистити зуби після їжі. Це чули, мабуть, усі. Проте багато людей роблять так лише ввечері. А от уранці, щойно стануть з ліжка, протруть очі й одразу — чистити зуби. А потім — на кухню, розмазувати сніданок по чистих зубах. Таке ранкове чищення зубів не приносить користі.

настільки великий, що визначитися доволі важко. Звісно, найкращу пораду, зважаючи на ваші індивідуальні особливості, може дати стоматолог. Утім є декілька загальних правил, на які слід зважати:

- вибирайте щітку з невеликою голівкою (приблизно два см). Як не дивно, що довша та ширша щетина на щітці, то гірше вона знімає зубний наліт;

- щітка обов'язково повинна мати щетинки, здатні чистити важкодоступні зони;

- щетинки не мають бути жорсткими, щоб не травмувати емаль чи ясна. Правильною жорсткістю — середню чи м'яку — допоможе підібрати стоматолог, зважаючи на стан вашої ротової порожнини та пасту, якою користуєтеся;

- перевірте, щоб щетина була не надто густою — інакше вона не проникатиме в міжзубні проміжки;

- ручка щітки має бути вигнутою — так легше чистити всі куточки ротової порожнини;

- багато щіток нині мають спеціальне покриття на ручці, завдяки якому волога щітка не висковзує з рук. Такі щітки значно зручніші.

Однак правильно підібрана щітка — це ще не все. Дуже важливо вчасно замінювати їх, адже, за результатами клінічних досліджень, нова щітка здатна видалити на 30% більше зубного нальоту, ніж щітка, якою користуються три місяці. Отже регулярна заміна абсолютно необхідна, причому до того, як щітка стане зовсім «лисою» чи «пухнастою».

ПОПУЛЯРНА НОВИНКА ДЛЯ ЧИЩЕННЯ ЗУБІВ

Міжзубні проміжки недоступні для звичайних зубних щіток, тож вони потребують особливого догляду. Адже карієс і захворювання ясен розпочинаються зазвичай саме в цих місцях, а спричиняють їх скупчення нальоту та частинок їжі між зубами. Тому щоразу після їжі рекомендують користуватися спеціальною зубною ниткою.

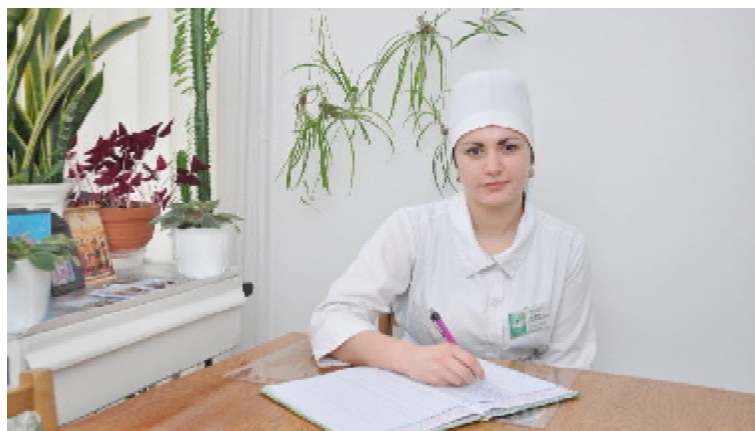
Нині дуже модно використовувати зубні нитки. Прийшли вони до нас із Заходу нещодавно і ще не надто прижилися. Що можна сказати про нитки? Як завжди,

однозначної відповіді немає. Вважають, що контактні поверхні зубів вони чистять дуже добре. Але в одних людей зуби розташовані рідко, в інших дуже щільно, відповідно, в однієї людини між зубами й щітка чудово чистить, а в іншій навіть нитка не допомагає. Крім того, нитка доволі відчутно зачіпає ясна, а це може призвести до утворення «кишені» й ускладнень. З огляду на це, нитки почали робити м'якшими, рекламуючи повну нешкідливість для ясен, але це не видається серйозною заявою. Загалом спробуйте самі та подивіться, чи сподобається це особисто вам.

Ще однією новинкою є ополіскувачі для рота. Це просто ідеальне доповнення до традиційних засобів догляду за зубами та яснами й незамінний елемент щоденної гігієни ротової порожнини. Адже він ефективно запобігає утворенню зубного нальоту та розвитку карієсу, чудово дезодорує й очищає ротову порожнину, до того ж має тривалу дію. До складу деяких ополіскувачів рота входять антибактеріальні речовини, які запобігають утворенню зубного нальоту, та фторид натрію (він забезпечує надійний і тривалий захист від карієсу). Якщо хтось є противником такого аристократичного засобу гігієни, то його можна замінити звичайною водою. Можливо, ефективність буде меншою, проте все ж краще, ніж ніяк. Використовувати ополіскувачі слід після вживання їжі, пиття кави, чаю.

Зайве повторювати, що відвідувати стоматолога потрібно хоча б раз на рік.

РАКУРС



✱
Оксана ФЕДЧИНА,
медсестра ендоскопічного відділення (ліворуч);
Галина УСКОВА,
молодша медсестра відділення судинної хірургії (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



ЗАУВАЖТЕ

ЧОМУ ТРИСКАЄТЬСЯ ШКІРА НА П'ЯТАХ

Причини виникнення тріщин на п'ятах можуть бути різними: це і сухість шкіри, шкірні захворювання, і неполадки в ендокринній системі, і авітаміноз, і цукровий діабет, і навіть гастрит.

Провокуючим моментом є

ношіння синтетичних шкарпеток і незручного взуття. Не лінуйтеся протирати та просушувати взуття, прати устілки. Безумовно, необхідний регулярний догляд за шкірою стоп — ножні ванни, масаж, використання скрабу, зволожуючих і пом'якшуючих кремів для ніг. При глибоких

тріщинах для позбавлення від грибкового ураження необхідно звернутися до дерматолога, оскільки таке ураження неможливо вилікувати ваннами і кремами, потрібне тривале лікування протигрибковими засобами, можливо, навіть прийом препаратів усередину.

ВОДА З ЛИМОННИМ СОКОМ КОРИСНА ВРАНЦІ

Рекомендація буде особливо корисна тим, хто не снідає через відсутність апетиту вранці, зате не обмежує себе у другій половині дня.

Вода з лимоном, яку людина п'є натще перед сніданком,

пробуджує нирки, підготовлює шлунок до прийому їжі, стимулюючи роботу травних залоз. При цьому краще уникати вживання свіжих соків під час сніданку. У процесі приготування напоїв зникає клітковина, тому набагато корисніше їсти просто свіжі фрукти.

ЗАУВАЖТЕ

ХОЛОДИ НАСТАЛИ Й ПРО ГРИП НАГАДАЛИ

Костянтин ПАШКО,
Ольга СОПЕЛЬ,
доценти кафедри загальної
гігієни та екології

З НАСТАННЯМ ХОЛОДІВ У НАС ПОЧИНАЄТЬСЯ СЕЗОН ЗАСТУДНИХ ГОСТРИХ РЕСПІРАТОРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, ВІД ЯКИХ НЕ ІСНУЄ ГАРАНТОВАНОГО ЗАХИСТУ. А ПІСЛЯ ПРИХОДУ ЗИМОВИХ ХОЛОДІВ, ЯКІ Є ІДЕАЛЬНИМИ УМОВАМИ ДЛЯ ВІРУСІВ, ОСОБЛИВО ПРИ ПІДВИЩЕНІЙ ВОЛОГОСТІ ПОВІТРЯ, ЧАСТО ВИНИКАЮТЬ МАСОВІ ЗАХВОРЮВАННЯ НА ГРИП. ЗА ДАНИМИ ВООЗ, ЩОРОКУ В УСЬОМУ СВІТІ ГРИПУЮТЬ МІЛЬЙОНИ ДОРΟΣЛИХ І ДІТЕЙ, З НИХ 250-500 ТИС. ЗАХВОРИЛИХ ПОМИРАЮТЬ ВІД УСКЛАДНЕНЬ ГРИПУ, А У ДЕЯКІ РОКИ ЕПІДЕМІЙ ЧИСЛО СМЕРТЕЛЬНИХ ЖЕРТВ ВІРУСІВ ГРИПУ СЯГАЄ МІЛЬЙОНІВ. ЕКСПЕРТИ ПРОГНОЗУЮТЬ СЕЗОННУ ЕПІДЕМІЮ ГРИПУ В УКРАЇНІ ВЖЕ У ЛЮТОМУ 2015 РОКУ.

Першим грип, як захворювання, описав 412 року до нашої ери відомий лікар стародавності Гіппократ. Він писав саме про грип, адже головною особливістю хвороби була неймовірна заразність. Якщо захворіла одна людина, то через декілька днів заражалися десятки. Епідемії охоплювали цілі країни. Першою задокументованою епідемією грипу став спалах хвороби на території сучасних Німеччини, Англії та Італії 1173 р. З того часу грип став головним боєм вчених і лікарів та загрозою для населення цілих країн. До XVI століття хворобу вже докладно вивчили й описали, але назви їй тоді ще не дали. В Італії його називали «інфлуенца» (вплив). Потім з'явилася назва «грип» — від французького «gripper» та англійського «grip» — «схопити», цією назвою хвороба була зобов'язана своєму швидкому поширенню та дуже швидкому розвитку. Лише людина встигала «схопити» вірус, як хвороба стрімко «охоплювала» все її тіло, у хворого піднімалася висока температура, його лихоманило.

Пандемія грипу була 1918 року, наприкінці Першої світової війни. Тоді грип назвали «іспанкою» або «іспанської лихоманкою». І вона вперше поширилася по всьому світу та забрала в кілька разів більше життів, ніж війна. За два роки від грипу загинуло понад 30 мільйонів осіб, що спонукало тоді лікарів

здуматися про його лікування та профілактику. Стало зрозумілим, що навіть дуже здоровий організм сам не завжди зможе перемогти захворювання. Збудник захворювання — вірус грипу — відкрили 1931 року. Вперше ж ідентифікували його англійські вірусологи 1933 року. Трьома роками пізніше був виділений вірус грипу В, а 1947 року — вірус грипу С. Відтоді вчені почали активно вивчати грип, його симптоми, лікування, відкривши здатність вірусів до мутацій, створюючи та вдосконалюючи вакцини для профілактики зараження. Вперше щеплення проти вірусу розробили на початку сорокових років минулого століття, а випробували протигрипозну вакцину на солдатах під час Другої світової війни.

Нині відомо понад дві тисячі варіантів вірусу груп А, В і С, у тому числі й відомі багатьом останніми роками «свинячий» та «пташиний». Але всі вони за своїми проявами хвороби схожі — у недужого закладений ніс, підвищена температура, виникає сильний біль у м'язах. Хоча діагноз «грип» нікого не дивує, особливо прохолодної, вологої погоди. Але грип, як і колись, є серйозним і непереможним захворюванням, а тому може спричинити серйозні ускладнення здоров'я та навіть мати смертельні наслідки.

Грип може бути небезпечним для людей різного віку, та особливо для тих, у кого ослаблена імунна система. Зниженню імунітету та захисних функцій організму сприяють переохолодження, стрес і нервові потрясіння, емоційне і фізичне перенапруження, зловживання алкоголем. Найважче переносять захворювання діти, вагітні та люди похилого віку, які мають хронічні хвороби. Так що знання правильної профілактики та лікування дуже важливі для уникнення гострих застудних захворювань взагалі й грипу зокрема.

У побуті будь-яку застуду часто необгрунтовано називають грипом, тому що, крім власне вірусу грипу, схожі симптоми захворювання можуть бути спричинені також аденовірусами (ДНК-вмісні віруси, які викликають гострі респіраторні захворювання людини та тварин: фарингіти, атипові пневмонії, грипоподібні захворювання), риновірусами (РНК-вмісні віруси, що викликають у людини і тварин запальні захворювання верхніх дихальних шляхів, розмножуючись у клітинах слизової оболонки носоглотки) та респіраторно-синцитіальними вірусами (викликають гос-

тре вірусне антропонозне захворювання з переважним ураженням нижніх відділів дихальних шляхів) та ін. Симптоми захворювань, які спричиняють ці збудники, дуже схожі. Тому вірусні захворювання дихальної системи були об'єднані в групу ГРВІ — гострих респіраторних вірусних інфекцій, які викликають віруси, що проникають в організм разом з повітрям через носоглотку і рот та характеризуються однаковими симптомами. З цієї ж причини неможливо достовірно встановити, який саме збудник став причиною конкретного випадку хвороби, опираючись лише на дані огляду хворого. Грип викликає безпосередньо вірус грипу, що належать до сімейства ортоміксовірусів і точно визначити збудника та поста-



вити діагноз «грип» можна лише використовуючи лабораторні методи діагностики, які, на жаль, не завжди доступні лікарю.

Також захворювання дихальних шляхів можуть бути викликані бактеріями — стрептококами, гемофільною паличкою, стафілококами та ін. Але при цьому картина захворювання дещо відрізняється від тієї, що спричинена вірусами, тому лікар при уважному розпитуванні та ретельному обстеженні може, якщо не встановити точно, то припустити, що цей випадок викликаний бактеріальною, а не вірусною інфекцією.

За класифікацією вірусів, вірус грипу належить до РНК-вірусів родини ортоміксовірусів (лат. Orthomyxoviridae від грец. orthos — «правильний», грец. myxa — «слиз») та містить три серотипи А, В, С (серотип або серовар — група мікроорганізмів одного виду, що об'єднуються загальною антигенною структурою, яка визначається серологічними методами діагностики. Серотип грає важливу роль у визначенні видів і підвидів мікроорганізмів). Природними носіями великої різноманітності грипу А є дикі водоплавні птахи. Іноді віруси від них передаються іншим видам і можуть викликати спалахи грипу серед домашньої птиці або спричинити епідемію грипу серед людей. Серед трьох типів грипу цей тип є найбільш віру-

лентним та патогенним для людини й викликає середньої тяжкості та тяжкі захворювання і може призвести до виникнення важких епідемій і навіть пандемій. Є кілька різновидів вірусу грипу А, розподілених на різні серотипи на основі антитіл до цих вірусів. У людей виявлені такі серотипи, що упорядковані за кількістю зафіксованих людських смертей під час пандемії: — H1N1, який спричинив іспанський грип 1918 р. та свинячий грип 2009 р.; — H2N2, який спричинив азійський грип 1957 р. (лише в США під час цієї пандемії померли понад 70 тисяч осіб); — H3N2, що спричинив гонконгський грип 1968 р. (число загинувших від цієї пандемії склало 33800 осіб); — H5N1, який спричинив пташиний грип (перший підтверджений випадок зараження людей пташиним грипом стався у Гонконзі 1997 року); — H7N7, який має незвичайний зоонозний потенціал; — H1N2, ендемічний у людей, свиней і птиці; а також H9N2, H7N2, H7N3, H10N7. Після перенесеного грипу А несприй-

нятливості організму до цього вірусу утримується протягом 1-2 років.

Віруси грипу В не викликають пандемії і зазвичай є причиною локальних спалахів та епідемій, що іноді охоплюють одну або декілька країн. Спалахи грипу В можуть збігатися з грипом А або передавати йому. Віруси грипу В циркулюють тільки в людській популяції (частіше спричиняючи захворювання у дітей). Цей рід має лише один вид, вірус грипу В і є менш поширеним, ніж вірус грипу А. Тільки деякі тварини, як відомо, уразливі до вірусу грипу В. Грип В мутує в двічі-тричі повільніше, ніж вірус тип А і, отже, менш генетично різноманітний, має один серотип. Імунітет до грипу В зазвичай людина набуває у ранньому віці, але він внаслідок мутацій є нестійким. Після перенесеного грипу В несприйнятливості організму до нього триває 3-5 років.

Вірус грипу С досить мало вивчений. Він інфікує людей, собак і свиней, лише іноді викликають важкі захворювання та локальні епідемії. Симптоми хвороби зазвичай дуже легкі або не виявляються взагалі та викликають тільки легке захворювання у дітей. Захворювання, викликані вірусом грипу С, часто збігаються з епідемією грипу А.

За даними МОЗ, українцям взимку загрожує три штами вірусів — віруси типу А H1N1 («Каліфорнія»), H3N2 і вірус типу В — «Массачусетс». За словами експертів, саме останній тип вірусу буде небезпечнішим від інших, адже раніше на нього хворіло мало людей. На думку вірусолога Інституту епідеміології НАМН Алли Мироненко,

«Массачусетс» і буде наприкінці 2014-го — початку 2015-го впливати на ситуацію із захворюваністю грипом. «Массачусетс» дає такі ускладнення, як: бронхіти, пневмонії, запалення середнього вуха, а у літніх людей — загострення хронічних патологій.

Вірус грипу дуже легко передається від людини до людини. Найпоширеніший шлях передачі респіраторної інфекції — повітряно-крапельний. Але віруси, щоб викликати ГРВІ, повинні спочатку міцно зафіксуватися на слизовій оболонці дихальних шляхів здорової людини — носа, рота, горла, бронхів, так відбувається її інфікування, лише потім починається активне розмноження вірусів. Але для того, щоб потрапити у новий організм, вірусам потрібно подолати шлях від хворої до здорової людини. Спочатку вони мають залишити місце попереднього перебування. З цією метою респіраторна інфекція викликає в організмі хворого реакцію, яка сприяє її поширенню — чхання, сльозотечу та кашель. Під час розмови, а особливо при кашлі та чханні, з носоглотки хворого або вірусоносія викидаються до 40 тисяч мікрочастинок слини, слизу, мокротиння, в яких міститься у величезних кількостях хвороботворна мікрофлора, у тому числі й віруси грипу. Дальність їх розсіювання зазвичай не перевищує 2-3 м, але може сягати і до 8 метрів. Навколо хворого утворюється заражена зона повітря з максимальною концентрацією аерозольних частинок, які зависають у повітрі до трьох годин.

Також можливий і контактний шлях передачі респіраторної інфекції, який тривалий час залишався недоведеним і менш очевидним, ніж повітряно-крапельний. Хоча він відіграє не меншу, а, можливо, й більшу роль у поширенні застудних захворювань, наприклад, через предмети побуту. Справа в тому, що перш, аніж почати свою бурхливу життєдіяльність у новому організмі, вірусам потрібно, поперше, вижити в умовах зовнішнього середовища, а по-друге, подолати багато захисних бар'єрів самого організму — це і фільтруючі волосини в носі, і мигдалики, і війчастий епітелій бронхів, і секреторні імуноглобуліни на самих слизових. Але часто ще здорова людина сама скорочує для вірусу цей нелегкий шлях. Відбувається це зазвичай так: хворий під час чхання або кашлю затуляє рот рукою, щоб запобігти поширенню інфекції повітряно-крапельним шляхом.

При цьому мільйони мікробів і вірусів замість потрапляння у відкритий простір осідають на руці цієї ж людини, яка потім розсіває їх на всі поверхні предметів побуту, в тому числі і тих, до яких можуть торкатися інші люди, навіть не підозрюючи, що значно спрощує передачу своєї інфекції контактним шляхом.

Далі буде

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ПІДТРИМКА

ВІДРЕМОНТУВАЛИ ПІДПРИЄМЦІ ТЕРНОПІЛЛЯ СПЕЦТЕХНІКУ ДЛЯ БІЙЦІВ

Відремонтовані дві бойові розвідувальні дозорні машини та один бронетранспортер передадуть тернопільським правоохоронцям, які зараз несуть службу в зоні проведення Антитерористичної операції. До відновлення старої техніки доклалися підприємці краю.

Ці спецмашини за часів радянської влади були на озброєнні автопарку обласного управління внутрішніх справ. Використовували їх тоді здебільшого на постах ДАІ та для охорони громадського порядку під час розмаїтих масових заходів. Уже з два десятиріччя вони не мали жодного застосування, про планове ремонтно-технічне обстеження також не йшлося. Волонтери, дізнавшись

про наявність цих старих БРДМ і БТР, узялися шукати підприємців, які б змогли відремонтувати техніку. Звернулися, зокрема, до директора компанії «Тернохолд» Олександра Лютковського. Його виробнича структура має ремонтну базу, тож разом з механіками керівник поїхав оглянути спецавтомобілі. Як каже пан Олександр, побачив, по суті, металобрухт, а не транспортні засоби. Один з БРДМів, зрештою, після заміни акумуляторів, інших деяких технічних заходів майстри зуміли запустити й доїхати на ньому до місця ремонту, інші ж два — доправили вже на приче-



Відремонтовані бойові машини з Тернопілля тепер передадуть у зону проведення АТО

пах. Спочатку планували з трьох бойових розвідувальних дозорних машин зробити дві, так би мовити, повноцінні, але згодом з'ясувалося, що немає багатьох деталей нецивільного значення.

Знайти їх можна було лише на військових або ремонтно-відновлювальних заводах. Узагалі самим ремонтникам теж допомагали й люди доброї волі, й підприємства. Скажімо, сидіння обшили на Тернопільській меблевій фабриці. Крім двох відремонтованих БРДМів, на український Схід до тернопільських правоохоронців доправлять і один бронетранспортер. Відновити старий БТР, поміняти двигуни, зробити їх кунленепробивними запрагли підприємці - брати Іван та Віктор Мицишини. Пан Віктор, зокрема, зауважив, що за роки тривалого простою машина знищила-

ся: двигуни розморозилися та стали непридатними до роботи, по частинкам довелося перебрати також ходову, відновили салон і зовнішній вигляд. Тепер відремонтований БТР їде ґрунтовою дорогою зі швидкістю 80-90 кілометрів за годину.

Оперативники, слідчі, дільничні, працівники інших служб і підрозділів з Тернопільщини несуть нині службу на блокпостах і у звільнених від терористів і російських агресорів містах Донбасу. Начальник управління кадрового забезпечення УМВС України в області Василь Крайник переконаний, що відремонтована завдяки підприємцям краю спецтехніка суттєво допоможе міліціонерам в зоні АТО. Зараз правоохоронці саме готують чергову ротацию своїх колег на наші східні землі, тож волонтери постараються, аби бійці мали на озброєнні й цюно полагоджені дві бойові розвідувальні дозорні машини та один бронетранспортер.

ПОЖЕРТВА

«СОПРИЧАСТЯ» – АКЦІЯ ВШАНУВАННЯ ПАМ'ЯТІ ЖЕРТВ ГОЛОДОМОРУ

Постом, молитвою та доброю справою закликають члени Спілки української молоді в Україні (СУМ) вшанувати пам'ять жертв Голодомору.

Україна вшановує річницю Голодомору. Серед багатьох меморіальних заходів, які супроводжують ці трагічні роковини, важливо не загубити пам'ять про Людину, що стала жертвою цієї неоголошеної війни.

Ми згадуємо про сам факт голоду 1932-1933 років, про його призвідників, але не в стані осягнути жаху українця, з хати якого вимели останню зернину, село якого оточене кільцем вартових, діти якого просять їсти...

Аби збагнути — потрібно пережити або принаймні спробувати це зробити. Саме це є одним з завдань акції «Сопричастя», покликаної вшанувати пам'ять жертв Голодомору постом, молитвою та доброю справою.

Тож кожен, хто погодився взяти участь в цій акції, бере на себе добровільне зобов'язання посту, без вживання страви, впродовж 33 годин (з 7:00 год. 21 листопада 2014 року до 16:00 год. 22 листопада 2014 року).

Це буде своєрідною особистою жертвою кожного з нас на спомин душ, невинно загиблих від голоду 1932-33 років. Дуже

важливо, аби ця жертва була свідомою, а не механічною.

До участі в цьому заході запрошують винятково осіб, які досягнули 18-ти річного віку і не мають медичних протипоказань щодо такого добровільного голодування.

О 16:00 години, 22 листопада 2014 р., учасники акції, незалежно від місця їхнього перебування, духовно єднаються в спільній молитві за упокій душі невинно вбитих та померлих від голоду.

Упродовж 33 годин участі в акції кожен її учасник може зробити добру справу, метою якою є допомога ближньому, який перебуває у потребі. Це може бути пожертва, практична допомога, духовна розрада тощо.

Кожен може самостійно вибрати, яке добре діло він зробить.

Уперше акція „Сопричастя”, яку започаткували члени Тернопільської міської організації Спілки української молоді в Україні та СУМівцями Австралії, відбулася 2003 року.

З того часу СУМівці щороку, в листопаді, проводять такий захід, присвячений вшануванню пам'яті жертв Великого Голоду.

За роки проведення акції році до участі в ній долучилися не лише громадяни України, але й представники Грузії, Великобританії, Словаччини, Італії, США, інших країн світу.



ПРОЕКТ

У ЛІТНІХ СУКНЯХ – ЗАДЛЯ БУШЛАТІВ ДЛЯ ВОЇНІВ

15 листопада холодними вулицями Тернополя ходили дівчата лише в самих літніх сукнях. Із собою вони мали плакати з написами «Холодно? А хлопцям на передовій?!» та спеціальні скриньки для збору пожертв. Таку акцію організувала Самооборона Майдану Тернопільщини та волонтерська мережа «Вільні люди», щоб зібрати кошти на закупівлю теплих бушлатів для воїнів і привернути увагу тернополян до проблеми

нестачі теплої одягу у бійців. За дві години 15 учасниць акції зібрали 13 791 гривню. За ці кош-



ти волонтери зможуть придбати 46 бушлатів або 21 комплект (бушлат+комбінезон).

«Дехто сприйняв такий наш задум негативно, аргументуючи тим, що це нерозумно й марно. Але відразу кажу, що ризикувати здоров'ям наших волонтерів ми не збиралися. Акція продумана та учасники були проінструктовані так, щоб ніхто не захворів. А ті сміливиці, які прийшли й мовчки зробили справу, довели, що це аж ніяк не марно. 46 бушлатів тепер поїдуть на передову, а заклопотані побутовими турботами люди ще раз згадали про наших воїнів», — пояснила ініціатор акції Лілія Мусіхіна.

УВІКОВІЧЕННЯ

У БУЧАЧІ ВІДКРИЛИ ПАМ'ЯТНИК ІОАНУ-ГЕОРГІЮ ПІНЗЕЛЮ

Пам'ятник галицькому скульптору середини XVIII століття, представнику пізнього бароко та рококо, «українському Мікеланджело» Іоану-Георгію Пінзелю відкрили 16 листопада на площі біля міської ратуші у Бучачі.

Важливим кроком для представлення світовій спільноті українських культурних цінностей стала зорганізована у каплиці Сен-Шапель, що входить до комплексу Лувру (Париж), виставка з 27-ми роботами Пінзелю (з них 11 робіт він творив у Бучачі). Ця експозиція діяла у французькій столиці з 22



листопада 2012-го до 25 лютого 2013 року. На офіційному закритті виставки побувала делегація з Бучача. В складі делегації побував Василь Бабала. Саме там у нього зародився задум на честь Великого Маєстро Іоана-Георгія Пінзелю встановити пам'ятник.

Меценат Василь Бабала докладно зусилля для збереження й відновлення робіт майстра, а саме: придорожні фігури Яна Непомуки та Богоматері (Бучацької Богородиці), фігури Діви Марії на території монастиря отців Василіан. Виступаючи перед присутніми, він розповів про виникнення цієї ідеї та її втілення через півтора року.

Автор скульптурної композиції, заслужений скульптор України Роман Вільгушинський.

КАЛИНА ОЧИСТИТЬ СУДИНИ ВІД ХОЛЕСТЕРИНУ

КАЛИНУ ЗДАВНА ЗАСТОСОВУВАЛИ ЯК ЛІКАРСЬКУ РОСЛИНУ. БУЛО ПОМІЧЕНО, ЩО ЇЇ ЯГОДИ ПОЛІПШУЮТЬ РОБОТУ СЕРЦЯ, МАЮТЬ ЗАГАЛЬНОЗМІЦНЮВАЛЬНУ, В'ЯЖУЧУ ТА СЕЧОГІННУ ДІЮ. ОСОБЛИВО ЧАСТО ВИКОРИСТОВУВАЛИ КАЛИНУ ЯК КРОВОСПИННИЙ І РАНОЗАГОЮВАЛЬНИЙ ЗАСІБ – ДО РАН ПРИКЛАДАЛИ ТОВЧЕНІ КОРУ АБО ЯГОДИ.

У наш час учені підтвердили, що калина має лікувальні властивості, до того ж цілющі речовини містяться у всіх її частинах. У корі калини знайдено вітамін К, дубильні, гіркі й смолисті речовини, органічні кислоти – оцтову, валеріанову, мурашину, лінолеву, пальмітинову, аскорбінову та ін. В ягодах – інвертний цукор, дубильні речовини, пектини тощо. У насінні – до 21% жирної олії. Особливо цілющим є глікозид вібурнін, що надає ягодам гіркуватого смаку. Також калина багата на вітаміни (В₉, Р, Е, А) і мікроелементи: кальцій, йод, фосфор, залізо, марганець, цинк та інші.

Ягоди калини допомагають у разі захворювань печінки, виразки, гастритів зі зниженою кислотністю, колітів, спазмів, судом, епілепсії, анемії, туберкульозу, пневмонії, бронхіальної астми, гінгівіту, ангіни, геморою, атеросклерозу. Їх використовують і як дезінфікуючий, антисептичний, кровоспинний та жовчогінний засіб.

Корисна калина і тим, хто відчуває занепад сил, страждає від неврозів або безсоння. Її плоди помічні за будь-яких кровотеч – зубних, кишкових, маткових. Високий вміст заліза в плодах калини підвищує гемоглобін, а р-активні сполуки нормалізують стан кровонесних судин, очищують їх від холестерину.

Завдяки багатому вмісту вітамінів калина добре зміцнює імунітет і має протизапальну, жарознижувальну та відхаркувальну дію. Крім цього, стимулює обмін речовин, поліпшує роботу кишківника й активізує жировий обмін, тому особливо корисна людям із зайвою вагою.

Сік калини лікує шкірні захворювання: екземи, виразки та фурункули; нормалізує кров'яний тиск, поліпшує кровотворення, має антисептичні та ранозагоювальні властивості, підвищує апетит. Також він помічний за виразкової хвороби шлунка, внутрішніх кровотеч, кашлю, хвороб печінки та жовчного міхура. Калиновий сік рекомендують до вживання за туберкульозу легень, задишки.

Корисні й кісточка калини, з них готують каву, яку п'ють у разі закріпів. Крім того, вони є

чудовим природним сорбентом: очищають кишківник від шлаків, пригнічують патогенну мікрофлору.

Препарати калини вирізняються м'якістю дії, малою токсичністю та відсутністю побічних ефектів.

Протипоказання! Вживати ягоди калини не рекомендують за підвищеної кислотності шлункового соку. Через високий вміст пуринів не можна застосовувати калину в разі подагри та артриту, сечокам'яної хвороби та хвороб нирок. За гіпотонії можна вживати калину лише за крайньої потреби, короткочасно, адже вона у великій кількості значно знижує тиск (особливо суміш соку ягід з медом).

Та в усіх зазначених випадках маєте увазі тривале вживання ягід, а не одноразове, епізодичне. Також протипоказано тривале лікування калиною під час вагітності.

Заварювати плоди калини варто після морозів. Але найчастіше – калиновий сік перетирають із цукром до желеподібного стану та зберігають у холодильнику або навіть за кімнатної температури. Зберігають ягоди в пучках, підвішуючи на балконі, в сараї, літній кухні.

Бажано, щоб калина була в меню до квітня. Можна заготовити сік калини та щоденно по 2-3 ст. л. розводити в склянці холодної перевареної води, випиваючи вранці натщесерце.

Приготування соку калини. Ягоди помити, потовкти товкачем, вичавити сік, вичавки залити водою, кип'ятити протягом 6-10 хв. і процідити. У відвар влити сік калини, додати цукор, розмішати та охолодити. На 1 кг ягід потрібно 200 г цукру й 200 мл води.

Можна отримати сік з ягід калини за допомогою сокоробки. Сік потрібно розлити у скляну тару та зберігати в холодильнику. Він може добре зберігатися і без додавання цукру та пастеризації.

Калина, перетерта з цукром. Ягоди перебрати, скласти в друшлаг і опустити на 1-2 хв. в окріп. Потім протерти ягоди через сито. Отриману м'якоть розмішати з цукром (1:0,7 або 1:1), поставити на слабкий вогонь і трохи підігріти, щоб цукор цілком розтанув. До кипіння доводити не треба. Розлити в стерилізовані слоїки. Можна зберігати в холодильнику під капроновими кришками. Або під металевими – у прохолодному темному місці.

Калина упарена. Ягоди гарненько пропарити в духовій шафі під кришкою. Потім розк-

ласти в стерилізовані слоїки та закрити капроновими кришками. Зберігати у прохолодному темному місці.

Добре запастися на зиму замороженою калиною. Із заморожених ягід можна готувати морси, киселі, начинки для пирогів і пиріжків.

Калина в меду. Грона калини промити водою, дати їй стекти, а потім ягоди обсушити. Мед підігріти до рідкого стану, вмочити в нього гілочку калини та обсушити. У такому вигляді калина зберігається майже півроку.



Кава з насіння калини. Насіння з вичавок ягід промити, висушити на повітрі, а потім обсмажити до побуріння в духовці й перемолоти на млинку для кави. Використовувати як сурогат кави.

Примочки та компреси із соку калини. Серветку, змочену соком ягід, накласти на шкіру на 10 хв., ще раз змочити й знову тримати 10 хв. Потім умитися теплою водою. Шкіра стане чистою й пружною, зникнуть пігментні плями, вугрі, прищі та ластовиння.

Заморожений сік плодів калини добре застосовувати для активного масажу шкіри обличчя.

Маска: змішати сметану й перетерту через сито калину (1:1). Наносити маску на обличчя щодня на 20 хв., змивати обво'язково прохолодною водою.

Для жирної шкіри: сік калини змішати зі збитим яєчним білком (1:1) і нанести на шкіру на 30 хв.

НАРОДНІ РЕЦЕПТИ ЛІКУВАННЯ

Заспокійливий і загальнозміцнювальний засіб: 1 ст. л. плодів калини заварити склянкою окропу, настояти 1-2 години, процідити. Пити по півсклянки двічі на день.

Від головного болю, застуди, втоми, для схуднення п'ють калиновий чай. Покласти в кувалду 1 ст. л. плодів, залити окропом і додати цукор. Перед вживанням розчавити ягоди ложкою.

У разі судинних спазмів, гіпертонії, атеросклерозу, гастриту, коліту та виразки допоможе настій з ягід калини. Розтерти 100 г плодів і залити їх 1 л окропу. Настоявати 4 години, потім процідити. Вживати по півсклянки двічі-тричі на день перед їдою.

Для профілактики і лікування застуд, кашлю та бронхіальної астми помічна калина з медом. Кілограм ягід обдати окропом і перетерти через сито. Отриману масу змішати з медом у пропорції 1:1. Приймати по 1 ст. л. після їди тричі на день.

За астми, гіпертонії, хвороб серця, печінки, ясен й ангіни вживають вичавлений сік калини з цукром (1:1). Готовий сік слід зберігати в холодильнику і приймати по 50 мл двічі-тричі на день.

Людям із хворим серцем рекомендують їсти ягоди калини з кісточками, адже вони позитивно впливають на серцеву діяльність, збільшують сечовиділення і зменшують набряки. Хороший лікувальний ефект дає відвар ягід: 1 склянку ягід залити 1 л гарячої води, кип'ятити 8-10 хв., процідити, трохи охолодити, додати

3 ст. л. меду. Пити по півсклянки 3-4 рази на день. Цей напій також знижує артеріальний тиск, корисний хворим на атеросклероз, його рекомендують вживати за рясних і болісних місячних, застуди та кашлю.

Теплий відвар калини з медом (або сік калини з медом) допомагає лікувати захворювання верхніх дихальних шляхів, його п'ють у разі застуди, що супроводжується головним болем, кашлем, охриплістю. Рекомендують також хворим на бронхіальну астму. Готують відвар таким чином: 6 ст. л. ягід залити склянкою окропу, кип'ятити 5 хв., настояти 1 годину, приймати по 1/3 склянки, додавши 1 ч. л. меду, тричі на день після їди.

Хворим на туберкульоз треба їсти ягоди калини тривалий період або пити сік по 1/3 склянки тричі на день.

Щоб утамувати головний біль, треба пити по 0,25 склянки соку калини 4-5 разів на день (через кожні 1-1,5 години).

Як кровоочисний засіб вживають такий настій: 5 ст. л. ягід калини розтерти, залити, помішуючи ягоди, трьома склянками окропу, настояти впродовж 4 годин, процідити. Пити по півсклянки 4-5 разів на день до їди. Цей настій потрібно пити й людям з порушенням обміну речовин, яке проявляється фурункулами, карбункулами, різними висипаннями. Одночасно слід змащувати уражені місця соком розтертих ягід. Зокрема, так виводять і вугрі.

Хворим на екзему корисно щодня їсти по чверті склянки ягід двічі на день, кісточка випльовувати. Або пити настій: 2-4 ст. л. плодів калини розім'яти, залити двома склянками окропу,

настояти чотири години. Пити по півсклянки чотири рази на день.

Настоем калини (1-2 ст. л. ягід розтерти, залити склянкою окропу, настояти 1 годину, процідити) можна полоскати горло у разі ангіни та ротову порожнину за таких захворювань, як пародонтоз, гінгівіт, стоматит.

Для профілактики і щоб позбутися каменів у нирках, жовчному і сечовому міхурі, з'їдайте щодня по 15-20 ягід калини разом з кісточками по одній на прийом.

Кіста яєчника. Сік калини змішати навпіл з квітковим медом. Приймати чотири тижні за такою схемою: 1-го тижня – вранці натщесерце на кінчику чайної ложки; 2-го тижня – так само вранці натщесерце по 1/3 ч. л.; 3-го тижня – вранці й увечері по 1 ч. л.; 4-го тижня – вранці та увечері по 1 ст. л. Зробити перерву на 1 місяць. Другий курс провести у порядку спадання, тобто: 1-го тижня – по 1 ст. л. вранці й увечері, 2-го – по 1 ч. л. вранці та увечері, 3-го тижня – один раз вранці натщесерце 1/3 ч. л. А 4-го – вранці на кінчику чайної ложки.

Як протисудомний засіб застосовують настій плодів калини: 5 ст. л. свіжих або сухих плодів розтерти в ступці, залити трьома склянками окропу, настояти годину і перецідити. Пити по півсклянки чотири рази на день до їди.

Старовинний рецепт лікування катару шлунка (за зниженої кислотності) соком калини. На курс лікування потрібно відро ягід калини. Ягоди обережно відокремлюють від кетяга, щоб не пошкодити шкірки, промивають. Укладають у трилітрові банки до самого верху, заливають холодною водою (перевареною чи джерельною), зав'язують марлею й настоюють за кімнатної температури 10 днів. Потім банки пронумерують і ставлять у льох або на нижню полицку холодильника. Приймають сік треба тричі на день перед їдою по 50 мл. Спочатку п'ють сік з першої банки. Коли він закінчиться, доливають цю банку водою і п'ють з 2-ї банки, потім із 3-ї, а відтак знову з 1-ї, 2-ї і 3-ї – і так доти, доки ягоди не віддадуть весь сік: вода стане безбарвною. Знижена кислотність після цього лікування, як правило, нормалізується. За нульової кислотності курс лікування слід повторити.

Гіпертонія: 10 г плодів калини заливають склянкою окропу, варять під кришкою на водяній бані 15 хв., охолоджують 45 хв., проціджують, відтискують і доводять об'єм до 200 мл. П'ють по 0,3 склянки 3-4 рази на день. Зберігають настій калини не більше двох діб.

Захворювання верхніх дихальних шляхів. Настій плодів калини (2-4 ст. л. розтертих ягід залити в термосі 0,5 л окропу, настояти 1-2 години) пити по півсклянки тричі на день замість чаю.

Щоб нормалізувати обмін речовин і задовольнити потребу організму у вітаміні С, досить з'їдати щодня по 1 ст. л. ягід калини.

СМІШНОГО!

«ВИ СПРАВДІ КРАЩЕ ЧУЄТЕ З НОВИМ СЛУХОВИМ АПАРАТОМ?» «ТАК, Я ВЖЕ ТРИЧІ ЗАПОВІТ ПЕРЕПИСАВ!»

Здоров'я – це коли все бо-
лить, але ще є сили, щоб не
йти до лікаря.



Хлопець вступає до медич-
ного університету, на лікуваль-
ний факультет, спеціальність:
«гінекологія».

Його запитують:

– А що це – ваш прадід
гінекологом був, дід, батько
– династія?

– Ні, надивитися не може-
мо.



Здорова нація – це коли
одного пацієнта оглядають

одночасно троє лікарів, бо
їм немає чим більше зай-
нятися...



– Лікарю, ви знов не той
зуб видаляєте!

– Та не може бути! Це вже
останній!



Приходить на медогляд
молода дівчина з досить ог-
рядною фігурою. Лікар про-
понує їй роздягтися. Але
дівчина дуже соромиться
своїї повноти, і тому просить
вибачення:

– Лікарю, вибачте, що я

така гладка. Знаю, що мені
треба худнути, сідати на дієти
і т. п.

Лікар у відповідь:

– Та нічого, не дивуйтеся.
Розслабтеся. Я ж лікар. Все
гаразд.

Дістає ложечку й каже:

– Так, а тепер розтуліть рот
і скажіть «Му-у-у-у»



– Цілими днями я щось
кажу моєму чоловікові. А він
у відповідь – ні слова. Бо-
юся, лікарю, що в нього
серйозне психічне захворю-
вання.

– Це не захворювання,
пані. Це – талант.



Лікар питає діда:
– Ви справді краще чуєте з
новим слуховим апаратом,
що я виписав?

– Так, я вже тричі заповіт
переписав!



– Чи часто вмирають у
вашій лікарні пацієнти?

– Ні. Лише один раз.

– Лікарю, у мене грип, що
ви мені порадите?

– Станьте від мене подаль!



– Лікарю, скажіть у мене
надія є?

– Надія є, шансів немає...

ВЕСЕЛИЙ ОЛИВЕЦЬ



І НАОСТАНОК...

ВЕЛИКА КІЛЬКІСТЬ ПЕЧИВА ТА ТІСТЕЧОК РУЙНУЄ ПАМ'ЯТЬ

**ДОСЛІДНИКИ З'ЯСУВАЛИ:
ЖИРИ, ЩО МІСТЯТЬСЯ У
ДЕЯКИХ ТІСТЕЧКАХ,
ТОРТАХ ТА ПЕЧИВІ,
МОЖУТЬ МАТИ НЕГА-
ТИВНИЙ ВПЛИВ НА
ЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ
ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ.**

Жири, відомі як транс-
жири, часто використовують
у перероблених продуктах
для покращення їхньої тексту-
ри, терміну придатності або
смаку.

Вчені дослідили одну тися-
чу здорових чоловіків віком до
45 років, які вживали заба-
гато транс-жирів. З'ясувалося,

що вони показали погані ре-
зультати у тестах на пам'ять.

При аналізі даних тесту на
пам'ять вчені також врахову-



вали вік, освіту та наявність
чи відсутність депресії.

Також керівник досліджен-
ня лікар Беатрис Голомб з уні-
верситету Каліфорнії заува-

жила: «Окрім погіршення пам-
'яті, вживання транс-жирів
спровокувало високу масу
тіла, більшу агресію та хвороб-
и серця. Я кажу своїм пацієн-
там: у той час, як транс-
жири збільшують термін при-
датності продуктів, вони
скорочують термін життя».

Добровольці в анкетах на-
писали, скільки продуктів,
що містять транс-жири, вони
вживають на день. Після за-
повнення анкет учасники ек-
сперименту пройшли тест
на запам'ятовування.

Порівнявши дані про вжи-
вання транс-жирів з анкет
1000 добровольців вчені з'я-
сували: кожен додатковий
грам транс-жирів у день до-
рівнюється погіршенню коефі-
цієнта пам'яті на 0,76.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 21 (113), 2014 р.

- Параджанов.
- Афон.
- Акварель.
- Округа.
- Віра.
- Рагу.
- Анотація.
- Пенал.
- Бережани.
- Нива.
- «Вир».
- Мило.
- Ма.
- Улас.
- Альт.
- Пил.
- Бір.
- Цап.
- «Плаха».
- Ре.
- Яга.
- Арбалет.
- Беркут.
- Го.
- Ара.
- Лай.
- Кг.
- «Ох».
- Ера.
- Ялівець.
- Мавка.
- Пліт.
- «Як».
- Райдуга.
- Плуг.
- Гоголь.
- Літо.
- Вата.
- Ів.
- Тенор.
- Арарат.
- Бук.
- Буки.
- Узус.
- Солано.
- Микола.
- Килим.
- Командир.
- Капітель.
- Аматі.
- Двіна.
- Єнот.
- Акафіст.
- Елець.
- Су.
- Франко.
- «Лоліта».
- Ну.
- Таця.
- Алі.
- Рів.
- Па.
- Ель.
- Пі.
65. Лі.
66. Савченко.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

			1. 3,26 світового року					
2. Верховний бог у вікінгів		3. Столиця Тибету		4. Їжа	5. Со- лодка картопля			
6.		7. Вера ...		8. Кант				
		9. Кондиро- рий вайб	10. Бір	11. Роз- зява				
12. Натоп	13. Злість	14. У Біблії – правед- ний		15. Житте- здатність	16. Лаос- ка копілка			
		17. Князь		18. Сурогат	19. Квіт	20. Між- стегом і животом	21. Ім'я	22. Дер- в'яні черевик
23. Ма- лий кінь								
24. Горю- ча рідина								
25. Дзвін		27. Пусте- ля в Африці	28. Морсь- кий рак					
26. Син Ноя				30. Гуцулка	31. в електриці – пристрій	32. Штем- пель, птах		36. Дере- во
29.		33. Цукер- ки	34. Внутрішній війська	35. Вид пустелі				
		37. Пла- нета						
				38. Неве- лика шлюпка				
39. Місто Лева	40. Найле- гший авт.	41. Нар. казка	42. Хім. елемент	43. Най- небез- печн. змія				
44. Міжнар. валюта				45. Хліб	46. –де- Жанейро			
47. Вигук		48. Ци- зорик			49. В'язень замку ...			
50. Мон- гол. селя- нин		51. Ко- нання						
52. – Леоне				53. Літера			54. Бог часу (римс.)	
	55. Муз. інструмент			56. Герой Шекспіра		57. Хайям, Шариф		
				58. Укр. літак				
		59. Швидкий танець	60. «А... цвіте синьо- синьо»	61. Мова корови				
62. Пару- бок мото- рний	63. Риба							
		66.		64. Ула- мок каміня з космосу	65. Сто- лиця Казахста- ну			
		68. Ім'я	69. Сік каучуко- носа		67. Японсь- кий театр			
				70. Сотка				
71. Лю- битель	72. Німб	73. Воїн		74. На- родність іранської групи				
				75. Умін- ня, здібність	76. Укр. патріотич- на орг-ція			
77. Штат у США				78. Скле- піння				
79. Рух ногою			81. 3,14	82. Авто- мат Калашнико- ва	83. «... я малим збирався навесні»		84. Конти- нент	
80. Румунсь- ка гривня								
	85. Вітрильне судно						86. Балка	
		87. Не- звичайна подія		88. Утримує судно				