

СТОП.

2

ДЛЯ ПОРЯТКУ ХВОРИХ, ЯКИМ ПОТРІБЕН ГЕМОДІАЛІЗ, ВІДКРИЛИ БЛАГОДІЙНИЙ РАХУНОК

Склалася критична ситуація з лікуванням хворих, які потребують гемодіалізу. Про це йшлося на засіданні «круглого столу», що відбувся в університетській лікарні.

Благодійний рахунок: КЗ ТОР «Тернопільська університетська лікарня». Код ЄДРПОУ 02001311. Р\р 35421003001456 в Тернопільській області. МФО 838012.

СТОП.

3

ВІЗИТ ДЕЛЕГАЦІЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ДО ПОЛЬСЬКОГО ВРОЦЛАВА



Метою поїздки було налагодження співпраці та партнерських стосунків з університетською лікарнею Вроцлавського медичного університету. Ця лікарня може слугувати моделлю медичного закладу європейського рівня.

СТОП.

4

МАГНІТНІ БУРІ: ЯК ЗАХИСТИТИСЯ?

Підвищеною опірністю організму будь-яким несприятливим зовнішнім впливам насамперед сприяє здоровий спосіб життя: раціональне харчування, особиста гігієна, загартовування та фізична активність, відмова від шкідливих звичок. Крім того, щоденник самоспостереження допоможе виявити «ворогів».



СТОП.

7

ОЛЕКСАНДР ЛІЩЕНКО: «ПАЦІЄНТІВ ТРЕБА ЛЮБИТИ, ІНАКШЕ ТИ НЕ МАЄШ ПРАВА НАЗИВАТИСЯ ЛІКАРЕМ»

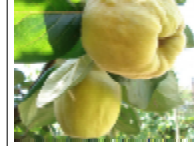


По приповажний вік, 75-річний Олександр Семенович Ліщенко продовжує працювати. В урологічному відділенні університетської лікарні він трудиться впродовж 26 років.

СТОП.

11

АЙВА СМАЧНА ТА КОРИСНА



Айва багата провітаміном А, вітамінами В₁, В₂, В₆, С, Е, РР та іншими макро- і мікроелементами. До її складу входять калій та натрій. Айва багата на яблучну й лимонну кислоти. Чимало в ній також тартронової кислоти і пектинових речовин. Правильно приготоване повидло та джем з айви корисні при запальних захворюваннях кишківника.

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№20 (88) 26 ЖОВТНЯ
2013 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

РАДІОВЕДУЧА ОКСАНА СОЛІЛЯК: «Я ПРОСТО НЕ МОГЛА НЕ СТАТИ ЛІКАРЕМ»



Щоранку Оксана СОЛІЛЯК одягає білий халат та йде у палати оглядати хворих, а ввечері її ампула змінюється на мікрофон і навушники, у той час вона перевіряється на запальну радіоведучу.

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 6

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Ігор ХАРЧУК,
м. Тернопіль:

«Вісім років тому мене почав турбувати сильний біль у шлунку. Складалося таке враження, що їжа зовсім не перетравлюється. Біль віддавав у спину, підребер'я. Спершу я не надавав цьому великого значення, але коли ці симптоми почали посилюватися, звернувся до гастроентерологічного відділення університетської лікарні. Тут мені поставили діагноз — холецистит. Лікарі кажуть, що поки що можна обійтися без операції, тож час від часу проходжу тут лікування. Хочу від щирого серця подякувати своєму лікарю Валерію Васильовичу Кулішу та всьому медичному персоналу».

Галина МИКИТЮК,
м. Тернопіль:

«В університетській лікарні лікуюся з 2004 року. До ревматологічного відділу звернулася за допомогою тоді, коли відчула біль у сугло-

бах. Крім того, у мене почали набрякати кисті рук. Лікарі поставили діагноз — деформуючий артроз. За освітою я педагог і весь час працюю в школі. Відтак проблем із суглобами не повинно було виникати. Втім, як пояснила лікар, усе розпочалося від ускладнень, що спричинив гайморит і гострі респіраторні захворювання, на які часто хворіла. Моя недуга почала прогресувати й тепер мені доводиться постійно приймати ліки. Завдяки моєму лікуючому лікарю Світлані Олегівні Антюк, яка призначила мені лікування, стало набагато краще. Востаннє в ревматологічному відділенні лікувалася два роки тому. Тепер прийшла не тому, що хвороба загострилася, а задля профілактики. До Світлани Олегівни час від часу приходжу на огляд до поліклініки. Низький їй уклін і щирі слова вдячності шлю у своєму листі, який, я сподіваюся, надрукуєте».

МИ ВИННІ ЛІКАРЮ НЕ ТІЛЬКИ ПЛАТУ, АДЖЕ ВІН ТРАТИТЬ НА НАС НЕ ЛИШЕ СВОЮ ПРАЦЮ Й СВОЄ СЕРЦЕ, ВІН ЗАСЛУГОВУЄ ПОВАГИ ТА ЛЮБОВІ.

СЕНЕКА

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

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАШУК, 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
--	---	--	---	---	---	---	---

АКТУАЛЬНО

ДЛЯ ПОРЯТУНКУ ХВОРИХ, ЯКИМ ПОТРІБЕН ГЕМОДІАЛІЗ, ВІДКРИЛИ БЛАГОДІЙНИЙ РАХУНОК

Оксана БУСЬКА

НИНІ У ВІДДІЛЕННІ ГЕМОДІАЛІЗУ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ПЕРЕБУВАЄ 148 ХВОРИХ НА ХРОНІЧНУ НИРКОВУ НЕДОСТАТНІСТЬ І ЇМ БУКВАЛЬНО РЯТУЮТЬ ЖИТТЯ З ДОПОМОГОЮ «ШТУЧНОЇ НИРКИ». БО КОЛИ ВЛАСНІ НИРКИ НЕ ПРАЦЮЮТЬ І НЕ ВИВОДЯТЬ ТОКСИНИ ТА ЗАЙВУ РІДИНУ З ОРГАНІЗМУ, ЖИТИ МОЖНА ЛИШЕ НА ГЕМОДІАЛІЗІ. БЕЗ НЬОГО – СМЕРТЬ. НИНІ ЦЮ МОЖЛИВІСТЬ – ВИЖИТИ – У ХВОРИХ ВІДБИРАЮТЬ. БО КОШТІВ НА ЗАКУПІВЛЮ ВИТРАТНИХ МАТЕРІАЛІВ ДЛЯ ПРОЦЕДУРИ ГЕМОДІАЛІЗУ ВИСТАЧИТЬ ЛИШЕ ДО КІНЦЯ ЖОВТНЯ, МАКСИМУМ – ДО 2-4 ЛИСТОПАДА, А КУПУВАТИ ЗА СВОЇ ГРОШІ ОДНОРАЗОВІ СИСТЕМИ ТА ДІАЛІЗАТОРИ ХВОРІ НЕ В ЗМОЗІ.

Про критичну ситуацію з лікуванням хворих, які потребують гемодіалізу, йшлося на засіданні «круглого столу», що відбувся в Тернопільській університетській лікарні.

Головний лікар лікарні Василь Бліхар розповів: одна процедура триває 4 години та коштує 560 гривень (лише витратні матеріали), а її хворим необхідно проходити тричі на тиждень. Інакше організм отруїться власними токсинами. Щоб надати допомогу пацієнтам, до кінця року необхідно 2 мільйони 200 тисяч гривень. Кошти мають виділити з обласного бюджету, якого нема. Тернопільщина – єдина область, що живе без бюджету на цей рік, бо депутати не

можуть зібратися на сесійне засідання, щоб його ухвалити. Хоча спроби зібратися були. Воно стане – десять місяців тому. Але при реєстрації для кворуму щоразу бракує кількох голосів.

Хворі, яким потрібен гемодіаліз – інваліди 1 групи та їх пенсії не вистачить навіть на тижневий курс лікування. Тому відсутність бюджетного фінансування для них – як смертний вирок. Бо йти їм нікуди. Хоча відділення гемодіалізу, подібні до нашого, є в кожній області, але там приймають «своїх» хворих. Ще 45 осіб, в яких діагностовано хронічну хворобу нирок, в реєстрі тих, кому гемодіаліз знадобиться через якийсь час. Нині у них 4-5 ступінь ниркової недостатності й вони ще лікуються консервативно, але будь-якого часу можуть потребувати апаратної очистки крові.

Адміністрація лікарні зверталася і в департамент охорони здоров'я ОДА, і до обласної ради з проханням терміново вирішити питання фінансування лікування гемодіалітиків. Проте грошей немає.

За словами директора департаменту охорони здоров'я ОДА Руслана Мостового, через те, що обласна рада не прийняла бюджет на цей рік, медична галузь не доотримує 15 мільйонів гривень. З них 2,5 мільйона – для лікування хворих з нирковою недостатністю.

Доводиться перерозподіляти кошти, забираючи їх в інших лікувальних закладів області, бо забезпечення витратними матеріалами процедури гемодіалізу – це питання життя та смерті. Через відсутність бюджету критична ситуація склалася також із забезпеченням машин

швидкої допомоги бензином, запчастинами, медикаментами...

– Хоча гроші є, – наголосив перший заступник голови обласної ради Сергій Тарашевський. – Їх можна знайти в капітальних видатках, адже літо «профукали» і їх не використали. Потрібно, щоб депутати зібралися на сесію та дали «добро» на їх використання.

Але обласна рада зібратися не може. Сергій Тарашевський вважає: маємо справу з колективною безвідповідальністю.

– Недобре те, що територіальна виборча комісія ніяк не заведе до облради 19 депутатів замість вибулих, але немає підстав не збиратися і тим депутатам, які нині входять до складу цього представницького органу. Треба приходити на сесію і розв'язувати нагальні для області проблеми, переконаний перший заступник голови обласної ради.

На переконання заступника голови облради Олега Боберського, якби депутати дбали про розвиток території, якби їх боліли проблеми виборців – до такої драматичної ситуації не дійшло б. Відповідальність за неї лежить і на членах територіальної виборчої комісії, які більше півроку не відвідують її засідання, через що не можна завести в облраду нових депутатів замість вибулих. Олег Боберський закликав депутатів та членів комісії знайти в собі сміливість відновити роботу.

Через неприйняття обласного бюджету виникло багато проблем, але в медицині вони особливо болючі, адже йдеться про здоров'я людей. Серед нагальних – вирішення питання фінансування цен-

тру екстреної медичної допомоги. Якщо «швидка» не зможе виїхати на виклик, бо нема бензину, щоб її заправити, і станеться летальний випадок – хто буде винний? Не допустити такого розвитку подій закликав голова постійної комісії обласної ради з питань бюджету Олександр Стадник. Він переконаний: депутатському корпусу та виконавчій гілці влади потрібно сідати й домовлятися. Вихід має бути. Один з шляхів розв'язання проблеми – зібрати сесію, прийняти бюджет і шляхом внесення змін до бюджету спрямувати кошти на виконання програми «гемодіаліз». Вільних коштів є майже 50 мільйонів, але їх не можна використати без згоди депутатів.

Відповідно до Бюджетного кодексу, якщо бюджет не затверджений, видатки здійснюються з розрахунку 1/12 від видатків на 2012 рік, коли були нижчі зарплати та соціальні допомоги. Незабезпечення коштами з виплати зарплатні установ бюджетної сфери становить 107, 3 мільйона гривень, у тому числі на екстрену медичну допомогу – 13,4 мільйона. Без фінансування неможливо відкрити сателітні відділення гемодіалізу в Бучачі та Кременці. Нині таке є лише в Копичинцях. А пацієнти з хронічною хворобою нирок, яких лікують методом гемодіалізу, змушені, приміром, із Шумська тричі на тиждень їздити до Тернополя, долаючи відстань у 120 кілометрів.

Потреба у гемодіалізі на Тернопільщині з кожним роком зростає, бо хворих з хронічною нирковою недостатні-

стю, яким потрібно очищати кров, на жаль, більшає. У відділенні гемодіалізу університетської лікарні обладнання сучасне, якість діалізу хороша, але через різні обставини, зокрема, і недостатньо розвинену мережу центрів гемодіалізу не всі, хто такого лікування потребує, його отримують. Відкриття нових сателітних відділень дозволило б скоротити так званий список очікування.

Лікарі відділення гемодіалізу університетської лікарні просять законодавців змінити нормативно-правове забезпечення трансплантації нирок. Нині українські закони дозволяють трансплантацію органів від живих донорів, якщо це родичі. Тому кількість таких операцій залишається низькою й хворі змушені проходити дорогі сеанси гемодіалізу тричі на тиждень. Тоді, як пересадка органу дасть можливість цим людям жити повноцінно. В Україні трансплантації нирок потребують понад 5 тисяч пацієнтів.

Наразі ж для людей з хронічною хворобою нирок гемодіаліз – чи не останній шанс на порятунок. Щоб хоч якось розв'язати проблему з придбанням витратних матеріалів для процедури гемодіалізу, учасники «круглого столу» вирішили відкрити благодійний рахунок для збору коштів на проведення гемодіалізу та закликали депутатів, підприємців, усіх небайдужих допомогти хворим. Ось його реквізити: КЗ ТОР «Тернопільська університетська лікарня». Код ЄДРПОУ 02001311. Р\р 35421003001456 в Тернопільській області. МФО 838012.

РАКУРС



Лілія СТЕФАНЦІВ,
молодша медсестра
гематологічного
відділення (ліворуч);
Тетяна РОМАНИШИН,
медсестра нейрохірургічного
відділення
(праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



ВІЗИТ ДЕЛЕГАЦІЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ДО ПОЛЬСЬКОГО ВРОЦЛАВА

Лариса ЛУКАЩУК

**ПАРТНЕРСЬКІ СТОСУНКИ
ЄДНАЮТЬ ТЕРНОПІЛЬСЬ-
КИЙ ТА ВРОЦЛАВСЬКИЙ
МЕДИЧНІ УНІВЕРСИТЕТИ
УЖЕ НЕ ПЕРШИЙ РІК.
СТУДЕНТИ ТА ВИКЛАДАЧІ
НАШОГО НАВЧАЛЬНОГО
ЗАКЛАДУ МАЮТЬ ЗМОГУ
СТАЖУВАТИСЯ ТА ПРО-
ХОДИТИ ВИРОБНИЧУ
ПРАКТИКУ НА КЛІНІЧНИХ
БАЗАХ ВРОЦЛАВСЬКОГО
МЕДУНІВЕРСИТЕТУ.
ПОЛЬСЬКІ ДРУЗІ ТАКОЖ
ЧАСТО НАВІДУЮТЬСЯ ДО
ТЕРНОПОЛЯ: СТУДЕНТИ –
ЗДОБУВАТИ ПРАКТИЧ-
НИЙ ДОСВІД ДО УНІВЕР-
СИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ, А
ПРОФЕСОРСЬКО-ВИКЛА-
ДАЦЬКИЙ СКЛАД – НА
НАУКОВІ ФОРУМИ ТА
ДІЛОВІ ЗУСТРІЧІ.**

Нещодавно ж закладений новий виток співпраці з

данням медичної допомоги за новітніми стандартами, перейняти досвід у організації лікувального процесу, вивчити передові медичні технології. Тому мали на меті налагодити певні домовленості щодо стажування лікарів університетської лікарні на клінічних базах Вроцлавського медичного університету. Під час перебування ми ознайомилися з принципами організації роботи університетської лікарні м. Вроцлава, з умовами її співпраці з медичним університетом. Вивчали досвід організації роботи відділень інтенсивної терапії, операційного блоку, діагностичних відділень та основних клінік цього медичного закладу.

Наші сусіди-поляки створили й справді медичний заклад європейського рівня з найсучаснішим медичним ос-



(Зліва направо): перший заступник головного лікаря Тернопільської університетської лікарні, професор Олександр КОВАЛЬЧУК і головний лікар цього закладу Василь БЛІХАР ознайомлюються з облаштуванням медсестринського поста університетської лікарні Вроцлавського медичного університету

тичні перетворювачі (їх велика кількість). Що й казати, лише ультразвукових сканерів у них 147, а у нашому закладі їх усього сім, серед яких є й доволі застаріла техніка. Можливо, комусь усе це видається, як картинка з майбутнього, але, на моє переконання, це те, до чого маємо прагнути. І якщо нині питання технічного забезпечення медичного закладу для нас більш, ніж актуальне, то це не означає, що не маємо освоювати новітні медичні технології. Тому моя позиція однозначна: якщо ти хочеш бути фахівцем високого класу, маєш достеменно освоїти сучасні технології та методики, навички володіння сучасною апаратурою тієї галузі, якою займаєшся. У мене є сподівання, що з призначенням на посаду головного лікаря університетської лікарні Василя Євгеновича Бліхара ці проблеми зрушаться з «мертвої точки». Щоправда, маємо нині проблеми з фінансуванням, матеріальним забезпеченням лікарні. Але є розуміння й сприяння департаменту охорони здоров'я ОДА та його нового керівника, він намагається усіма силами до-

помогти медичній галузі краю і нашому закладу, який нині опинився у ситуації цейтноту. Переконаний, що наші спільні зусилля все-таки змінять ситуацію на краще, тому вже зараз маємо готувати лікаря нової формації, а як відомо, це справа не одного дня.

Саме на цих

ням. Отож у такий спосіб ми намагалися значно зменшити витратну частину стажування наших спеціалістів. Для осіб, які виявлять бажання пройти таке стажування, також є певні вимоги – перфектне знання англійської мови або володіння польською мовою з використанням медичної термінології.

Упродовж трьох днів наша делегація перебувала в університетській лікарні м. Вроцлава. Останнього дня зустрілися з директором клініки Петром Побратимом, заступником директора з лікувальної роботи Богуславом Беком, а також ректором Вроцлавського медичного університету, професором Марекком Зентеком. Результатом нашої поїздки стало досягнення попередньої домовленості про організацію співпраці між університетською лікарнею м. Вроцлава та університетською лікарнею м. Тернополя. Зараз ми, беручи за основу вже діючу угоду між університетами, готуємо подібний документ між лікувальними закладами, яку польська сторона ще має погодити в ізбі лікарській.

Сподіваюся, що наш візит відкрив гарні перспективи для фахівців нашого закладу та став початком подальшої успішної співпраці двох університетських лікарень – України та Польщі.



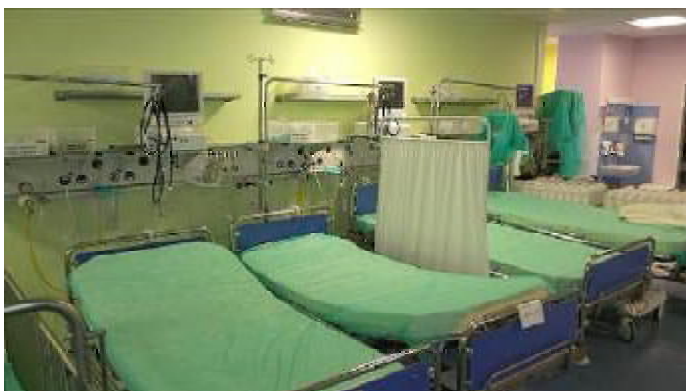
Один з п'яти ангиографів

польськими колегами – делегація Тернопільської університетської лікарні у складі головного лікаря Василя Бліхара, першого заступника, професора Олександра Ковальчука та доцента ТДМУ Ігоря Кулянди побувала з діловим візитом в університетській лікарні міста Вроцлав.

Про мету поїздки попросили розповісти професора Олександра КОВАЛЬЧУКА.

– Наша поїздка – це налагодження співпраці та партнерських стосунків з університетською лікарнею Вроцлавського медичного університету. Ця лікарня може слугувати моделлю медичного закладу європейського рівня. Університетська лікарня у Вроцлаві – одна з найкращих медичних закладів Польщі, то чому б нашим фахівцям не ознайомитися з на-

нащенням. Особливо мене, як хірурга, вразили «гігантські» розміри операційного блоку, площа якого сягає у півгектара, до нього входить 20 операційних, крім того, ще чотири операційні зали є в інших відділеннях. «Начинені» вони просто «фантастичною» апаратурою, це обладнання зі сфери високих технологій, скажімо, мобільний комп'ютерний томограф, пересувний магнітно-резонансний томограф, п'ять ангиографів, не кажучи вже про електронно-оп-



Палата спостереження за післяопераційними хворими



Довідково:

Університетська лікарня Вроцлавського медичного університету є однією з найкращих лікарень у Польщі. Клінічні бази оснащені сучасним діагностичним і лікувальним обладнанням.

В університетській лікарні функціонує 17 спеціалізованих клінік і 38 спеціалізованих відділень, які розташовані на 1116 ліжках. У лікарні виділено 285 ставок лікарів, 858 ставок медсестер та акушерок, 117 – середнього та 256 – молодшого медичного персоналу. Проходить стажування 257 резидентів. Всього 2238 працівників. Бюджет лікарні торік становив 267 млн. 176 тис. злотих. Видатки на зарплатню становили 140 млн. 351 тис. злотих. Лікарня оснащена сучасним діагностичним комплексом (КТ, МРТ, 147 УЗ-апаратів, повноцінний комплекс рентген-досліджень, зокрема – 5 ангиографічних установок). У лікарні впродовж цього року перебувало 54 436 хворих. Середній термін лікування 5,88 дб.

ЗАУВАЖТЕ

РАКУРС

МАГНІТНІ БУРІ: ЯК ЗАХИСТИТИСЯ?

Оксана БУСЬКА

«ПІД ЧАС МАГНІТНИХ БУР У МЕНЕ БОЛИТЬ ГОЛОВА, ВАЖКО ЗОСЕРЕДИТИСЯ. БАГАТО МОЇХ ЗНАЙОМИХ ТЕЖ СКАРЖАТЬСЯ НА ПОГАНЕ САМОПОЧУТТЯ. РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ПРО ВПЛИВ МАГНІТНИХ ЗБУРЕНЬ НА ЛЮДСЬКИЙ ОРГАНІЗМ. ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ? ЩО РАДЯТЬ ЛІКАРІ?» – ПИШЕ ОДНА З НАШИХ ЧИТАЧОК. ВІДПОВІСТИ НА ЦЕЙ ЛИСТ НАШОЇ ЧИТАЧКИ Я ПОПРОСИЛА ЗАВІДУЮЧУ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИМ ТА КОНСУЛЬТАТИВНО-ОЗДОРОВЧИМ ВІДДІЛЕННЯМ КОМУНАЛЬНОЇ УСТАНОВИ ОБЛАСНОЇ РАДИ «ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я» НАТАЛІЮ ХАРЧЕНКО.

– Наталіє Миколаївно, чому люди потерпають від магнітних бур?

– Наше самопочуття та працездатність тісно пов'язані з навколишнім середовищем. Ще Гіппократ мовив про залежність здоров'я людини від клімату й погоди. Чимало негативних чинників (шум, вібрація, забруднене повітря та водопостачання, несприятливі температурні умови) ми легко розпізнаємо. Та є й такі, які органи чуття не сприймають, а на здоров'я вони впливають відчутно. Зокрема, це магнітні бурі.

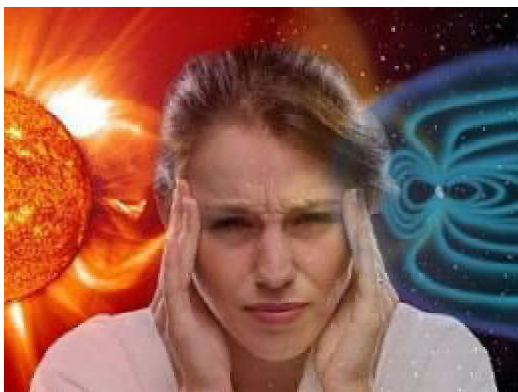
– Чому вони виникають?

– Магнітні бурі викликає «сонячний вітер». Навколо Землі, як відомо, є магнітне поле, бо наша планета – це гігантський магніт, який існує завдяки процесам, що відбуваються в надрах Землі. Магнітне поле захищає життя від надмірної сонячної радіації. Відхилення поля від звичайних його коливань називають геомагнітним порушенням, а особливо виразні його прояви – геомагнітними бурями. Вони виникають внаслідок впливу потоків заряджених частинок («сонячний вітер»), які різко посилюються в період підвищення активності Сонця, потужних хромосферних спалахів на його поверхні. Хоча бурі тривають порівняно недовго (від 6-7 годин до кількох діб), вони здатні впливати на біосферу Землі та здоров'я людини. Наукові дослідження, які проводили в багатьох країнах світу і, зокрема, в Україні, переконливо про це свідчать.

– Бурі впливають на людей будь-якого віку?

– Найбільш чутливими до несприятливих погодних впливів (у т.ч. магнітних бур) є особи похилого віку, особливо ті, хто страждає на серцево-судинні, бронхо-легеневі, алергічні, нервово-психічні та інші захворювання. Реакція на магнітну бурю – суто індивідуальна. В одних вона зовсім відсутня, в інших – чітка та болісна. Найчастіше люди скаржаться на стомлюваність, зниження працездатності, головний біль, запаморочення, дратівливість, загальну слабкість, сонливість, відчуття тривоги та ін. Хоча відсутність перелічених симптомів не означає, що впливу немає. Як виявили спеціальні дослідження, навіть молоді й практично здорові особи (студенти), які не скаржилися на вплив магнітних бур, у цей час гостріше реагували на звукові та світлові подразники. Їм потрібно було більше часу для виконання тестових завдань, а кількість правильних відповідей на них зменшилася.

– Відомо, що під час магнітних бур «швидка» виїжджає частіше.



– Організм реагує передусім загостренням серцево-судинних та інших хронічних захворювань. У людей, які мають проблеми із серцево-судинною системою, може різко піднятися артеріальний тиск, з'являються больові відчуття в ділянці серця, виникають важкі гіпертонічні кризи, почасти – інсульти, інфаркти міокарда. Загострюються також нервово-психічні захворювання. Статистика свідчить, що в дні сильних магнітних бур більшає самогубств, раптових смертей. Доведено також, що в переддень і у період бурі підвищується виділення гормонів стресу, послаблюється мікроциркуляція і посилюється згортання крові, а відтак зростає небезпека виникнення тромбів, які закупорюють судини. Знижується концентрація кальцію в організмі, порушується проникність клітинних мембран, змінюється активність ферментних систем, слабне імунітет.

Багато вчених звертають увагу на схожість параметрів геомагнітних коливань (0,5-2 герца) з частотою серцевих скорочень. Відбувається небезпечне нашарування зовнішнього фізичного ритму на внутрішній, що провокує виникнення аритмій, спазм серцевих судин. Майже завжди магнітні бурі поєднуються з несприятливими метеорологічними змінами (різкі перепади атмосферного тиску, зниження концентрації кисню в повітрі і т.п.). Зниження ж концентрації кисню в повітрі посилює небезпечну гіпоксію (кисневе голодування) серцевих та інших тканин, яка супроводжує багато захворювань людини. Водночас медичні спостереження свідчать, що послабити або цілком убезпечитися від впливу магнітних бур та інших атмосферних явищ можливо.

– Як саме?

– Насамперед підвищенню опірності організму будь-яким несприятливим зовнішнім впливам сприяє здоровий спосіб життя: раціональне харчування, особиста гігієна, загартовування та фізична активність, відмова від шкідливих звичок. Крім того, щоденник самопостереження допоможе виявити «ворогів». Дуже важливо, щоб людина знала, чи чутлива вона до зовнішніх (у тому числі геомагнітних) впливів, до яких саме і як ця чутливість проявляється. Заведіть «Щоденник самопостереження» та щодня протягом кількох місяців фіксуйте в ньому таку інформацію: загальне самопочуття, артеріальний тиск, наявність або відсутність болю в серці, головного болю, тривожного настрою, рівень працездатності, загострення наявного захворювання та інші показники самопочуття й стану здоров'я. Фіксуйте також порушення звичного режиму дня, трудової активності, харчування тощо. Треба записувати основні погодні (метеорологічні та геліофізичні) показники за кожен день, у т.ч. показники геомагнітного поля, наявність та рівень магнітних бур (їх нескладно знайти в Інтернеті, в місцевій пресі, про них повідомляють по радіо). Потім виділіть дні та періоди погіршення самопочуття й зіставте їх з показниками погоди в ці ж дні і періоди, напередодні і після їх настання. Це дасть можливість виявити наявність або відсутність індивідуальної чутливості до тих чи інших чинників зовнішніх погодних впливів. Зібравши таку інформацію, з допомогою свого лікаря мож-

на визначити, що треба змінити в розпорядку дня, в дозах і часі прийому ліків напередодні несприятливих погодних умов і магнітних бур.

Кілька порад людям, чутливим до змін у магнітному полі Землі, від Наталії Харченко:

Аспірин, валеріана і алоє допоможуть пережити магнітні бурі

– Одним з негативних та дуже небезпечних наслідків впливу магнітної бурі є посилення тромбоутворення в крові. Щоб запобігти цьому, доцільно прийняти 100-300 мг аспірину. Але спочатку необхідно порадитися з лікарем, щоб з'ясувати, чи немає у вас протипоказань до цього препарату, зокрема, гастриту або виразкової хвороби. Тим, хто реагує на геомагнітні негаразди нервозністю, тривогою, безсонням, допоможуть прості заспокійливі засоби – валеріана, настій евкаліпту (по 15 крапель тричі на день після їжі), сік свіжого листа алоє. Цю рослину у вигляді вазона варто мати вдома всім метеозалежним.

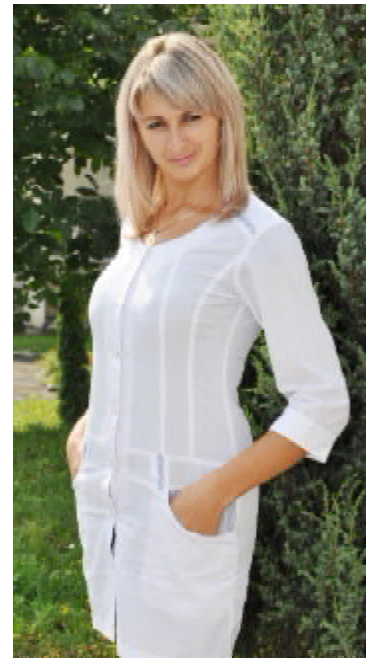
Каша, овочі, риба – «антибурний» раціон

– Бажано в ці періоди дещо відкоригувати своє харчування. Специфічної «проти-магнітної» дієти не існує, але дотримання деяких правил, без сумніву, посилить стійкість до впливу магнітних бур. Насамперед потрібна помірність у харчуванні, бо переїдання послаблює приплив крові, а отже, й кисневе забезпечення мозку. До раціону повинні ввійти каші (гречана, вівсяна), приготовані на воді або нежирному молоці, багато мікроелементів і вітамінів, свіжі овочі та фрукти (зокрема, банани), відварна риба.

Міцно спіть і повільно вставайте з ліжка

– У період бурі зменшуйте фізичні навантаження (особливо в літньому віці, якщо маєте хвороби серця). Не вставайте різко з ліжка після сну, це може послабити приплив крові до мозку, спровокувати непритомність, запаморочення. Краще полежить спокійно кілька хвилин, потім, не поспішаючи, вставайте та одягайтеся.

Дуже важливо забезпечити повноцінний нічний сон. За необхідності не бійтеся використовувати для цього лікарські препарати (знову наголошую: ліки не можна вживати, не проконсультувавшись з лікарем). Дотримання цих простих правил дозволить послабити або зовсім запобігти несприятливому впливу геомагнітних бур на ваше здоров'я.



Марія БОЙЧУК, медсестра приймального відділення
Фото Павла БАЛЮХА

ЗАУВАЖТЕ

НАЗВАНИЙ ГОЛОВНИЙ ВІТАМІН ОСЕНІ

Нестача вітаміну D знижує захисні ресурси організму та підвищує ризик виникнення застудних і загострення хронічних захворювань, особливо в період міжсезоння. Про це заявили данські вчені.

Під час дослідження вчені з університету Копенгагена з'ясували, що вітамін D стимулює та активізує Т-клітини імунітету, підсилюючи захисні сили організму проти вірусних інфекцій і патогенних організмів.

Результати цієї роботи узгоджуються з висновками іншого дослідження. Нагадаємо, японські вчені вважають, що вітамін D зміцнює імунітет і допомагає в профілактиці застуди навіть більш ефективно, ніж вітамін С.

ЗДАВАТИ КРОВ КОРИСНО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я



Вчені стверджують, що періодичне здавання крові позитивно впливає на організм.

Періодичне донорство, наприклад, допомагає уникати хвороб серця та судин і навіть знижувати ризик виникнення раку завдяки зниженню концентрації заліза у крові.

Крім того, здавання крові сприяє значному зниженню ваги.

ЛІКУЮТЬ ДОМАШНІ ТВАРИНИ

Підготувала
Лілія ЛУКАШ

БАГАТО ХТО З НАС ЛЮБИТЬ ДОМАШНІХ ТВАРИН І ПТАХІВ. АЛЕ НАВІТЬ НЕ ПІДОЗРЮЄ, ЩО ЦЕ НЕ ЛИШЕ РАДІСТЬ ДЛЯ ОЧЕЙ ТА СЕРЦЯ, А ЧУДОВИЙ ЗАСІБ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ЗДОРОВ'Я, ЗНЯТТЯ СТРЕСУ ТА РОЗВ'ЯЗАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ.

— Вже не одну тисячу років люди та тварини дарують одне одному повагу й прихильність. А от пет-терапію як метод лікування за допомогою тварин у світі досліджують відносно недавно, — каже лікар-психотерапевт Марія Хомів. — Лікарі успішно використовують спеціально навчених тварин — кішок, собак, дельфінів, коней і навіть птахів, які діють за розробленими терапевтичними програмами. Але тварини не лише добрі психотерапевти, Вони допомагають у розвитку рухових функцій, емоційних і розумових здібностей, а декому — навіть продовжують життя. Не слід забувати, що брати наші менші на дачу здатні й до діагностики захворювань.

Тварина справді допомагає людині у складні періоди життя, навчає любити, дарувати свою любов безкорисливо, дарує надію й віру в добро.

Тварини можуть демонструвати вміння розслаблятися, дивовижну витримку й терпіння та навчати інстинкту виживання. Вони часто дають нам уроки турботливості, відповідальності, є профілактичним «засобом» проти депресії. А ще тварини — дзеркало, в якому можна побачити свої невротичні негаразди, стежити за своїм фізичним станом, боротися з безсонням. Тварини не розуміють змісту фраз, але вони реагують на інтонацію та на

ті літери, які найчастіше повторюються. І своєю поведінкою — активністю чи апатією вони влучно відображають внутрішній стан господаря.

А ще, за словами В. Меггле, у тварин можна повчитися мовчанню та лагідності. Адже в найбільш важливих речах обходимося без слів.

У США провели експеримент: у будинках, в яких дозволили тримати домашніх тварин, літні люди (хворі на депресію), які відмовлялися спілкуватися навіть з персоналом, вже через півроку істотно змінили власну поведінку. Доглядаючи за улюбленицями, вони поступово почали виходити зі своїх кімнат і спілкуватися один з одним.

Уперше 1961 року використовувати допомогу тварин у лікуванні психічних розладів став психіатр із США Борис Льовінсон. Він і став засновником анімалотерапії. Домашні тварини — наші улюбленці, але, на жаль, все ж таки лише тварини. Вони роблять наше життя кращим, але за появи серйозних розладів такого лікування надто мало, тому потрібно звертатися до фахівців. Часто після прочитання статей у різних виданнях виникає відчуття, що собаки, кішки, кролики та коні вилікують людину однією своєю присутністю не гірше за традиційних лікарів. Проте іноді ці помилки призводять до неприємних наслідків.

Та коли проходитемте повз бездомну тварину, приголубте й нагодуйте її, і, можливо, саме вона стане вашим чарівником вдома. Дарувати свою любов і навчить вас того, що так вам потрібно! Доведено, що кішки допомагають у лікуванні хворих на шизофренію, нормалізують тиск, їх муркотання піднімає

імунітет. Ще в XVIII столітті у Великобританії при психіатричній клініці «Йорк Ретріт» утримували собак, кішок, кроликів і співочих птахів. Вважалося, що, доглядаючи за ними, хворі швидше зцілюються. Домашні тварини й справді підвищують настрій своїм господарям і допомагають краще впоратися зі стресами. Але фахівці радять батькам, які хочуть завести своїй дитині особистого зоотерапевта: позитивний ефект від спілкування з тваринами отримаєте, якщо будете всією сім'єю доглядати за домашнім улюбленцем.

У медичній та художній літературі існує багато при-

любленої кішки. При остеохондрозі шийного та грудного відділів хребта рекомендують класти кішку на шию та середню частину спини. При безсонні тварину кладуть на чоло й шию, при бронхіті та запаленні легень — на верхню частину груднини та на спину (між лопатками), при гастриті та виразці шлунку кішку прикладають до сонячного сплетіння, при кишкових хворобах і захворюваннях сечостатевої системи — до найбільш хворобливого місця.

І навіть приємне людському слуху кошаче мурчання теж діє, як цілючі ліки. Коти та кішки, що мурчать, видають звуки — акустичні коливання певних частот (від 4 до 44 Гц, частіше 16-20 Гц), які найсприятливіше впливають на нормалізацію обмінних процесів в організмі, прискорюють заживлення навіть при серйозних травмах і пораненнях. Дуже помітна ефективність мурчання при остеопорозах — звукові коливання підвищують щільність кісткової тканини, знижують ризик виникнення переломів, особливо у старих людей.

Наукові дослідження показали, що собаки, маючи надчутливий нюх, можуть визначати рідкісне поєднання білків у злоякісних пухлинах. Вони здатні передчувати епілептичний напад у господаря щонайменше за 20 хвилин, а також без проблем відрізнити одяг здорових дітей від дітей, що страждають на аутизм. У США Міністерство охорони здоров'я офіційно схвалило присутність собак у клініках. Багато шпиталів мають у своєму штаті собак. Ці тварини отримують навіть зарплатню й користуються соціальними привілеями. У

лікарнях собаки допомагають пацієнтам подолати лікарняну самотність, тривогу й відчай, психологічно підготуватися до майбутньої операції. У НДІ педіатрії Російської академії медичних наук провели дослідження в результаті яких підтвердилися факти, що заняття із собаками покращують психоемоційний стан маленьких пацієнтів, знижують кількість епілептичних нападів.

25 провідних нейробіологів, нейрофізіологів, психіатрів та інших світил у галузі досліджень мозку з усього світу зібралися торішнього липня в Кембриджі. Фахівці обговорювали докази про наявність свідомості у тварин. Почесним гостем був Стивен Хокінг. Організував конференцію Філіп Лоу зі Стенфордського університету, винахідник iBrain — портативного електроенцефалографу, який може «читати думки» паралізованих людей. Вчені одностайно ухвалили рішення: ссавці й птахи є свідомими істотами! І підписали Кембрідзьку декларацію про свідомість. Усі ці тварини володіють свідомістю, і сучасна наука більше не може ігнорувати цей факт. «Відсутність кори головного мозку не перешкоджає тому, щоб жива істота відчувала саме себе та свої емоції, — цитата з висновку вчених. — Конвергентні дані свідчать про те, що інші тварини, крім людини, мають нейроанатомічні, нейрохімічні та нейрофізіологічні субстрати станів свідомості поряд з можливістю навмисної поведінки».

Ця декларація — ще один привід для людства переглянути свою поведінку щодо братів наших менших і знизити рівень жорстокості у поводженні з ними, — наголошує лікар-психотерапевт Марія Хомів.

Отже важливо усвідомити: людина живе серед живої природи, має дбати про не захищених, тих, до кого відчуває особливий щем серця й душі.



ЯК РОЗПІЗНАТИ ПІДРОБЛЕНІ ПРЕПАРАТИ

Ось три кроки, які допоможуть розпізнати підроблені ліки.

1. Читайте інструкцію. Не тільки розділ про показання та протипоказання. В інструкції завжди описано те, що міститься у блістері, баночці або флаконі — вид, колір, консистенція лікарського засобу, можливість осадку, наявність на пігулках фаски (скосу), гравіювання і т. ін.

Якщо, наприклад, таблетки описані, як червоні, а насправді вони жовтуватого кольору або білі, це привід для сумнівів.

Варто звернути увагу й на саму інструкцію. Якщо в пачці лежить ксерокопія або папірець складений з помилками, перед вами, напевно, підробка.

2. Порівняйте новий препарат зі старим. Якщо прий-

маєте засіб вже не перший раз, не викидайте стару пачку, принесіть її в аптеку. Будь-які відмінності — наприклад, на упаковці нового засобу шрифт трохи більший або написи іншого відтінку, мазь або мікстура пахнуть інакше, пігулки не мають звичного гравіювання, термін придатності на упаковці надрукований в іншому місці, варто поціка-

витися про це у працівників аптеки.

Виробник ліків, звичайно, може змінити дизайн — в тому числі це робиться і для захисту від підробок. Тому, виявивши будь-яку невідповідність, потрібно звернутися безпосередньо до виробника або хоча б працівників аптеки — якщо була зміна дизайну, вони повинні про це знати.

РАДИ-ПОРАДИ

3. Дивіться на упаковку. Упаковка ліків завжди акуратна. Якщо це не так (наприклад, блістер запечатаний недбало, на ньому погано видавлений або надрукований термін придатності препарату, написи на пачці змащені або важко помітні), повинні викликати підозри.

Якщо упаковка ліків виглядає занадто просто, це ще не показник фальсифікату. Дорого вона виконана або з вигляду дешево — це вибір виробника.

РАДІОВЕДУЧА ОКСАНА СОЛЛЯК: «Я ПРОСТО НЕ МОГЛА НЕ СТАТИ ЛІКАРЕМ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

ЩОРАНКУ ОКСАНА СОЛЛЯК ОДЯГАЄ БІЛИЙ ХАЛАТ ТА ЙДЕ У ПАЛАТИ ОГЛЯДАТИ ХВОРИХ, А ВВЕЧЕРІ ЇЇ АМПЛУА ЗМІНЮЄТЬСЯ НА МІКРОФОН І НАВУШНИКИ, У ТОЙ ЧАС ВОНА ПЕРВТІЛЮЄТЬСЯ НА ЗАПАЛЬНУ РАДІОВЕДУЧУ ОКСАНУ СОЛОДКУ. НА «УХ-РАДІО» ДІВЧИНА ПРАЦЮЄ ВЖЕ П'ЯТЬ РОКІВ. ВЕСЬ ЦЕЙ ЧАС ОКСАНА ЩЕ Й НАВЧАЛАСЯ НА МЕДИЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ ТДМУ. НИНІ ДІВЧИНА ПРОХОДИТЬ ІНТЕРНАТУРУ В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ, ОКСАНА ХОЧЕ СТАТИ ЛІКАРЕМ-РЕВМАТОЛОГОМ.

– Оксано, у кожного свій шлях до медицини, а як було у вас?

– Ще змалечку знала, що стану лікарем, як мама, і після закінчення школи навіть у мене не виникало питання, який фах обрати. До речі, мама зараз працює лікарем-гастроентерологом у першій міській поліклініці. Моя сестра Світлана – лікар-ревматолог в університетській лікарні, її чоловік теж там працює, але лікарем-хірургом. Один двоюрідний брат – лікар-анестезіолог у Чехії, інший – ортопед у першій міській лікарні Тернополя, у Києві тітка працює лікарем на швидкій, а інша тітка – педіатром у поліклініці. Словом, у мене є з кого брати приклад.

– Як потрапили на радіо?

– Завдяки моїй сестрі Світлані. 2008 року, коли звільнилося місце на радіо, вона запропонувала мені спробувати. Мені ідея сподо-

балася і я прийшла на прослуховування. Упродовж дня мене прописували. Доводилося читати і казки, і навіть кримінальні новини. Через кілька днів мене вперше вивели в ефір. Моєю радійною «мамою» була Ксенія Балуцька, тепер вона солістка гурту «Називний відмінок». Утім, найпершим і найсуворішим критиком була моя сестра

відповідь: «Можеш навіть схопити за руку». Це один з найдрайвовіших і найцікавіших моїх ефірів із зіркою. Буває, ти готуєшся до програми з якимось виконавцем, складаєш своє враження про нього з численних інтерв'ю, які читаєш в Інтернеті, а насправді у житті людина може виявитися цілковито іншою. Інколи доводиться сильно

щобетухою. Стараюся в Інтернеті щось цікаве прочитати про наше місто та події, а відтак ділюся своїми враженнями в ефірі. Треба відчувати слухачів, знати, що й коли буде доречно сказати, втім, цього можна набути з досвідом.

– У вас завше повинен бути гарний настрій, щоб тішити слухачів, але інколи зовсім не до веселощів і хочеться плакати. Може, маєте якийсь рецепт гарного настрою?

– Так, таке трапляється, як ж така жива людина, як і всі. Заспокоюю себе лише тим, що у житті все мінливо: якщо щось погано – все так не буде, а якщо все гаразд – насолоджуюся цим станом і настроєм. Головне – не падати духом і вміти опанувати собою в навіть найкритичніших ситуаціях.

– Оксано, лікар і радіоведуча – дві кардинально протилежні спеціальності, як вам вдається усе поєднувати?

– Та по-всілякому. Дуже складно було у студентські роки. Часто доводилося підлаштовувати ефіри так, щоб пари наступного дня були легкими й не треба було багато вчитися. Інколи доводилося брати медичні книжки із собою на радіо. Навіть не уявляю, як усе встигала, але вже звикла, тепер робота радіоведучої дуже важлива частина мого життя.

– У майбутньому, напевно, доведеться вибирати?

– Поки що не збираюся роз'єднувати фах лікаря та радіоведучої, а далі поживемо-побачимо. Звісно, що професія лікаря для мене пріоритетніша.

– Яким, на ваш погляд, повинен бути справжній лікар?

– Треба вміти на мить поставити себе на місце хворого, зрозуміти його стан і хвилювання. Повинна існувати довіра між лікарем і пацієнтом. Добрий та позитивний настрій недужого – основна запорука вдалого лікування. Лікар має вселяти довіру пацієнту, надію на те, що неодмінно йому допоможе.

– Чи доводилося вам надавати першу медичну допомогу поза стінами лікарні?

– Якось проходячи практику в фельдшерсько-акушерському пункті в селі Великий Говилів Тербовлянського району, до нас звернувся чоловік, якого вдарило електричним струмом. Він намагався під'єднати якісь кабелі на весілі й від перенапруги отримав доволі серйозні опіки. Я разом зі своїм колегою-інтерном спершу трохи злякалася, але ми зуміли акумулювати всі свої знання та грамотно надали йому першу медичну допомогу. Щоправда, цей чоловік й сам до кінця не розумів усієї серйозності ситуації, казав, що нічого страшного не трапилося... Наступного дня він на знак вдячності приніс нам солодке, щоб пригостити.

– Хто є вашим наставником в університетській лікарні?

– Професор Світлана Іванівна Сміян, завідувача кафедрою внутрішньої медицини №2, є моїм науковим керівником магістерської роботи. Дуже вдячна їй.

– Яким бачите власне життя через десять років?

– Навіть не знаю, не люблю заглядати так далеко наперед. Сподіваюся до того часу мати гарну сім'ю, добру роботу й найголовніше – почуватися щасливою.



Оксана СОЛЛЯК з лідером групи «Океан Ельзи» Святославом ВАКАРЧУКОМ

Світлана. На початках мені часто доводилося отримувати від неї «на горіхи». За що їй безмежно вдячна. Пригадую, колеги довго думали над псевдо для мене. Врешті, вийшло Солодка, так і залишилося дотепер.

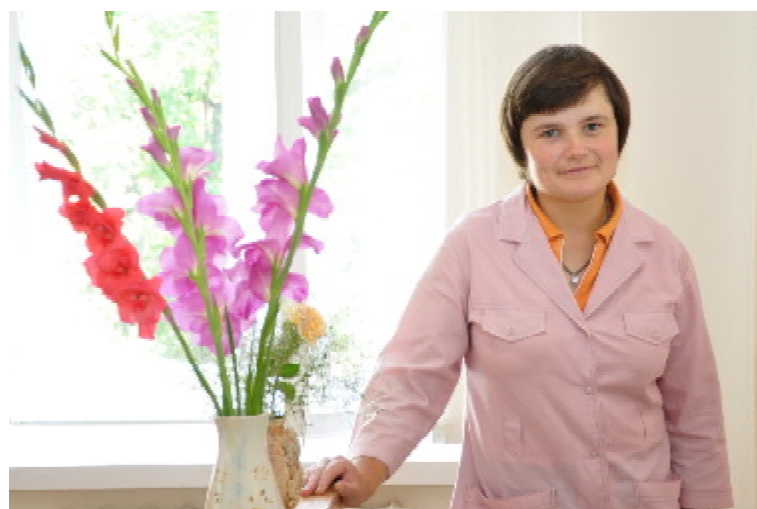
– До вас на радіоефіри часто приходять зірки української естради, хто вам запам'ятався найбільше?

– Найбільше соліст гурту «Океан Ельзи» Святослав Вакарчук. Пам'ятаю, дуже хвилювалася перед ефіром, адже я давня прихильниця цього гурту. Славко, мене приємно здивував своєю простотою та безпосередністю. У захопленні я вигукнула: «Ви реальний?..» На що він у

розчаровуватися, або, навпаки, той, хто, здавалося б, на одному пафосі, у житті аж ніяк не намагається вирізнитися серед інших. Щоправда, багато виконавців дуже сильно страждають на «зіркову хворобу» і з ними доволі складно вести розмову. До речі, ніколи спеціально не складаю хронометраж питань. Запитую лише те, що було б цікаво звичайним людям.

– Чи був у вас страх перед слухачами? Чула, що деякі ведучі на аркуші записують текст, який мав би прозвучати у прямому ефірі.

– Ні, такого в мене ніколи не було. Можливо, через те, що друзі часто називали мене



Оксана РОМАНЮК, молодша медсестра кардіологічного відділення (ліворуч); Надія ОЛІЙНИК, сестра-господиня нефрологічного відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



ВETERАНИ

РАКУРС

ОЛЕКСАНДР ЛІЩЕНКО: «ПАЦІЄНТІВ ТРЕБА ЛЮБИТИ, ІНАКШЕ ТИ НЕ МАЄШ ПРАВА НАЗИВАТИСЯ ЛІКАРЕМ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

ПОПРИ ПОВАЖНИЙ ВІК, 75-РІЧНИЙ ОЛЕКСАНДР СЕМЕНОВИЧ ЛІЩЕНКО ПРОДОВЖУЄ ПРАЦЮВАТИ. В УРОЛОГІЧНОМУ ВІДДІЛЕННІ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ВІН ТРУДИТЬСЯ ВПРОДОВЖ 26 РОКІВ. ЗА ВЕСЬ СВІЙ ЛІКАРСЬКИЙ СТАЖ ОЛЕКСАНДР СЕМЕНОВИЧ ВИВІВ ОСНОВНУ ФОРМУЛУ ВДАЛОГО ЛІКУВАННЯ: «КОЖЕН ЛІКАР ПОВИНЕН ЛЮБИТИ СВОГО ПАЦІЄНТА ТА МАТИ ВЕЛИКЕ БАЖАННЯ ЙОМУ ДОПОМОГТИ. ЯКЩО НЕДУЖИЙ ДОВІРЯЄ СВОЄМУ ЛІКАРЮ, ТОДІ ВИЛІКУВАТИ ЙОГО НАБАГАТО ЛЕГШЕ».

— Олександр Семеновичу, як ви потрапили у медицину?

— Я виріс у місті Деражня, що на Хмельниччині. Мій батько був шевцем, а мама — домогосподаркою, тобто жоден з них не мав стосунку до медицини. Став же я лікарем завдяки своєму старшому братові Петру. Нас у сім'ї було п'ятеро, я — наймолодша дитина. Оскільки батько доволі рано помер, нам довелося самим прокладати дорогу в житті. Відтак першим до медінституту вступив Петро, потім Ліда та Зіна. Сестри стали терапевтами. Я ж до медінституту вступав тричі. Спочатку двічі перед службою в армії. Але не набрав достатньої кількості балів, і щоб не пропадали роки, вступив до Одеського військового училища, де отримав диплом військового фельдшера. Після закінчення навчання мене забрали до армії в Німеччи-

ну. Під час служби ретельно вчився, мене не покидала мрія стати лікарем. І на щастя, після демобілізації мені вдалося-таки вступити до Тернопільського медичного інституту.

— Що означали для вас студентські роки?

— О, це був чи не найбезтурботніший та найкращий період у житті. Завдяки досві-

цукровий діабет. Торік її прооперували. Усі клопоти по дому лягли на мої плечі. Втім, я не скаржуся, ми прожили з нею дуже гарне життя. У нас виросло двоє чудових дітей, маємо трьох онуків. Шкода, що всі вони тепер живуть за кордоном і приїжджають лише раз на рік. До речі, мій старший онук Олександр теж продовжить ме-



дичним викладачам, ми щодня відкривали цей незвичайний світ медицини. Вчитися було багато, але ми встигали все: і добре підготуватися на пари, і погуляти, і навіть підзаробити трохи грошей. Мені, як напівсироті, трохи було сутужно з фінансами, довелося з хлопцями ходити на залізничний вокзал розвантажувати вагони. За ніч нашої бригаді платили від 50 до 100 карбованців.

— З дружиною теж познайомилися в інституті?

— Так, ми вчилися на одному потоці. На п'ятому курсі одружилися. Моя Антоніна за фахом ЛОР. Вже кілька років її мучить страшна недуга —

дичну династію, нині він навчається в одному з університетів Лондона.

— На роботу ви отримали скерування у рідну Деражню, а як доля знову закинула до Тернополя?

— Мій товариш, колега-хірург, який працював разом зі мною у Деражні, вступив до клініки ординатури у Львів, а згодом «перетягнув» і мене на навчання туди. Після закінчення клінічної ординатури з урології отримав скерування на роботу до обласної, а тепер університетської лікарні, в Тернопіль. Відтоді я й залишився тут.

— Хто були вашими наставниками?

— В університетській лікарні покійний Роман Федорович Качук, а у Львові — професор Боржівський.

— Скажіть, а за час вашої багаторічної праці кількість хворих зменшилася чи, навпаки, збільшилася?

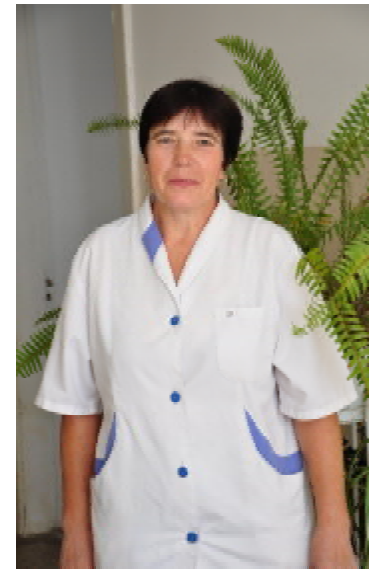
— Зменшилася, але не через те, що всі здорові, а тому, що лікування доволі дороге. Прикро, що внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС, через величезний вміст дошок у харчових продуктах, неправильний спосіб життя, алкоголізм та куріння, дедалі більше чоловіків стають безплідними.

— Як цьому зарадити?

— Ще за часів Радянського Союзу лікарі на запрошення голови колгоспу влаштували виїзні збори. У клубі всі збиралися і ми вели просвітницьку роботу, відповідали на хвилюючі запитання. Тепер ж звідки потрібну інформацію почерпнути? Хіба що з Інтернету, але там, попри корисні статті, є багато усякого «сміття» й простій людині дуже важко зорієнтуватися. Якщо б повернути традицію виїзних зборів, люди більше звернули б увагу на такі речі, про які вони просто не знали і можна було б уникнути сумних наслідків.

— У свої 75 років ви чужо виглядаєте, поділіться своїм рецептом здоров'я.

— Мій ранок завжди розпочинається з фізичної зарядки, а донедавна я ще й бігав на стадіоні. Окрім того, щотижня їжджу до села, люблю поратися по господарству. Здоровий спосіб життя та улюблена робота — ось у чому вся таємниця (усміхається).



Надія ЛЯСОТА, молодша медсестра нейрохірургічного відділення

ТЮТЮНОПАЛІННЯ

ПОГАНО СПИТЕ? КИДАЙТЕ КУРИТИ!

АМЕРИКАНСЬКІ ВЧЕНІ ВСТАНОВИЛИ НОВУ ПЕРЕВАГУ ВІДМОВИ ВІД ТЮТЮНОПАЛІННЯ. ВІДМОВА ВІД ЦЬОЇ ШКІДЛИВОЇ ЗВИЧКИ ДОПОМАГАЄ НОРМАЛІЗУВАТИ СОН.

Вчені з університету Флориди і Науково-дослідного центру «Research Triangle Park», Дарем, Північна Кароліна провели велике репрезентативне дослідження про зв'язок розладу сну та тютюнопаління. Згідно з його даними, 11,9% курців мають труднощі із засинанням; 10,6% курців прокидаються серед ночі; 9,5% курців страждають від раннього пробудження вранці. Ці показники значно вищі, ніж у тих, хто не палить. Разом з тим, ті, хто зміг кинути палити, зазначали значне поліпшення якості сну.

Раніше було встановлено, що від якості сну залежить ризик розвитку безлічі захворювань, у тому числі цукрового діабету, гіпертонії, депресивних розладів.

ВОДНІ ПРОЦЕДУРИ

ЧИ КОРИСНИЙ ХОЛОДНИЙ ДУШ?

Запевнення про корисність холодного душу для здоров'я вважається серед спеціалістів суперечливим. То обливатися чи ні? Сучасний ритм життя аж ніяк не сприяє зміцненню імунітету, що часто зумовлює захворювання серцево-судинної системи, може спричинити застудні захворювання. Окрім цього, ми рідко маємо свіжого кольору, пружну шкіру, а тим більше — бадьорі протягом усього дня.

Можливо, це видається дивним, але розв'язати більшість цих проблем можна за допомогою

звичайної води. Щоправда, холодної. Але зазначимо, що в цьому не всі лікарі одностайні. Деякі з них вважають, що холодна вода може бути небезпечною для здоров'я, інші ж запевняють, що лише корисною. Тому доцільніше мовити не про холодну, а про прохолодну воду, яка не завдасть здоров'ю шкоди. Тож слід урахувати й індивідуальні порогові чутливості до холоду.

Починати обливання різко не обдумано не варто, можна собі нашкодити. Початковим етапом на шляху до здоров'я та

краси має стати обтирання. Протягом кількох днів уранці слід обтиратися вологим рушником або махровою рукавичкою. Спочатку рекомендована температура води — 32-34°C. Потім після звикання температуру води можна знижувати на один-два градуси кожні п'ять днів. Таким чином, у кожному конкретному випадку через деякий час буде досягнуто найкомфортнішої температури. Обтирати слід усе тіло, у тому числі шию й обличчя. Для досягнення максимального ефекту процедура має бути послідовною: починати краще з обличчя, шиї, грудей, рук, поступово

спускатися вниз і закінчувати ступнями. Обтираючись жорсткою рукавичкою, одночасно можна боротися ще з одним «ворогом» — целюлітом.

Опанувавши перший етап, можна переходити до наступного — обливання. Краще дотримуватися вже звичної температури та проводити процедури регулярно. Оптимальний час для них — ранок, адже таким чином можна не лише потренувати судини та шкіру, а й отримати заряд енергії на весь день. Після обливання слід активно розтертися рушником до легкого почервоління.

Стати під холодний душ на весь зріст не в кожного вистачить духу, можна розпочинати загартовування організму частинами. Особливо добрі результати холодна вода дає під час догляду за одною з найпривабливіших частин жіночого тіла — грудьми. На думку професіоналів, вранці та ввечері також слід здійснювати контрастне вмивання або накладати компреси, чергуючи холодну й гарячу воду. Увечері таку процедуру краще завершувати гарячою водою, адже вона заспокоює, а вранці — холодною, щоб збадьоритися.

З ТУДИНКИ ПІДГАЙЦІ ЗРОСЛИ

КАЖУТЬ, ПІДКОВА – ЗНАК ЩАСТЯ. У XIII СТОЛІТТІ В МАЛЬОВНИЧОМУ МІСЦІ ПОСТАЛО ПОСЕЛЕННЯ ТУДИНКА. ІСТОРИКИ КАЖУТЬ, ЩО СЕЛО ЗБУДУВАЛИ САМЕ У ФОРМІ ПІДКОВИ. ПОНАД СТО РОКІВ, МОЖЛИВО, ЩАСТЯ Й УСМІХАЛОСЯ ТУДИНЦІ. АЛЕ НАЛЕТІЛА ТАТАРСЬКА ОРДА, ВЩЕНТ ЗНИЩИЛА СЕЛО. НОВІ ХАТИ ПІСЛЯ ЦЬОГО З'ЯВИЛИСЯ ТРОХИ ПІВДЕННІШЕ, ПІД ГОРОЮ, ЩО ЗВЕТЬСЯ ГАЙ. ТАК І З'ЯВИЛАСЯ НАЗВА ПІДГАЙЦІ. ПЕРША ЗГАДКА ПРО НЬОГО ДАТУЄТЬСЯ В ІСТОРИЧНИХ ДОКУМЕНТАХ 1397 РОКУ.

Як місто Підгайці починають особливо розвиватися в XVI столітті. Цьому воно насамперед завдячує єписко-

дзнатися хіба що з опису королівського писаря Далеряка. 1697 року він писав: «Підгайці є одним з найбільших і показніших руських міст, мають муровані будинки, бруковані вулиці, п'ять церков, оборонні мури, старий замок з потужними мурами, вежами й валами, як також мають численне населення, яке складається з євреїв, волохів, вірмен, поляків і русинів».

На щастя, деякі споруди, описані Далеряком, збереглися й досі. Взагалі в Підгайцях є нині понад 50 пам'яток архітектури, які внесли до Державного реєстру національного культурного надбання. Варто насамперед назвати костел Пресвятої Трійці, який будували в XV-XII століттях. У крипті цієї культової споруди в травні 1667 року поховали коронного гетьмана Станіслава-«Реверу» Потоцького – засновника теперішнього

бойового обходу з аркадою, яка не має аналогів серед пам'яток архітектури в Україні. Отже, храм підгайчани збудували як для молитви, так і для власної оборони. Зреш-

тим центром Східної Галичини. 1820 року тут вже проводили одинадцять ярмарків. 1867 року Підгайці стали повітовим центром. Стали з'являтися перші паростки про-



У центрі Підгаєць

тою, для цього вони мали вагомі причини.

Історикам відомо щонайменше сім дат, пов'язаних з нападом на місто ординців. Чи не найбільшою історичною подією, пов'язаною з Підгайцями, був бій гетьмана Петра Дорошенка 1667 року проти польської шляхти. Щоправда, двадцятитисячне козацьке військо йшло тоді в союзі з татарами. Кажуть, під Підгайцями того часу полягли майже двадцять тисяч з обох воюючих сторін. Між селами Білокриниця, Новосілка й Старе Місто залишилися безіменні козацькі могили. Поляки ж на місці постою війська Яна III Собеського встановили дванадцятиметрову статую відому, як фігура св. Анни.

Підгайцям ж найбільшої шкоди, щоправда, 1675 року завдала турецька армія Ібрагіма-паші. Вона спустошила місто. І до цього долучився, як твердить легенда, зрадник. Вороги кілька днів не могли взяти замок, тоді пішли на хитрість, пообіцявши тому, хто відчинить ворота, «золота по горло». Комусь цей кошттовний метал засліпив-таки очі й він пустив турків у місто. Яничари перебили всіх мешканців, дівчат забрали в ясир, а зрадникові залили горло розплавленим золотом.

Після цього турецького нападу Підгайці довго відроджувалися. Польський сейм навіть був змушений звільнити місцевих мешканців від сплати усіляких податків на дванадцять років.

XIX століття, здається, було більш прихильним до Підгаєць. Насамперед місто стало значним торговель-

мисловості. Зокрема, почала працювати фабрика сільськогосподарських машин і знарядь, пивоварня, гуральня, млин, кілька печей для випалювання гончарного посуду, численні каменоломні. Розпочали прокладення залізничної колії Підгайці-Львів. Відкрили телеграфну станцію.

Місто захоплювала нова ера індустралізації. Зростала й громадська та національна

молодіжні організації «Січ», «Сокіл», драмгурток. 1931 року створили навіть футбольну команду «Хортиця». Її організатора Зенона Сена у червні 1941 розстріляли більшовики. Підгайцям випала доля писати сторінки історії українського січового стрілецтва. В місто усуси ввійшли вересневої днини 1915 року. Дехто з них згодом лікувався після поранення в місцевому шпиталі, дехто знайшов вічний спочинок. На військовому цвинтарі похоронені, зокрема, сотник Маріан Ольшанський, отець поручик А. Опарівський (батько дружини Степана Бандери).

У радянську добу Підгайці втратили статус райцентру й увійшли до складу Березанського району. Зрозуміло, подібні зміни відбулися негативно на соціальному й економічному розвитку міста. 6 грудня 1991 року Верховна Рада прийняла постанову про відновлення Підгаєцького району.

Ніде правди діти: економічні й фінансові негаразди не дозволили новоствореному райцентрові, що називається, твердо стати на ноги. Нині Підгаєцький район своєрідне віддзеркалення Тернопільської області у всеукраїнському штибі: слабка промисловість, надто низький відсоток валового продукту. Але підгайчани, незважаючи на жодні перешкоди, роблять усе, аби місто стало красивішим, сучаснішим.

Підгайці мали б стати історико-архітектурним заповідником. Знаю, що десять років тому навіть розробляли відповідну проектно-кош-

торисну документацію. Місто дихає історією, минулим. Про це нагадують не лише церкви, каплиці, костел чи одна з найстаріших в Україні синагог, а й ратуша, понад тридцять житлових будинків, споруджених в XVII на початку XX століть, шпиталь, інші пам'ятки архітектури. Словом, людям, залюбленим у рідний край, у мандрівки, Підгайці принесуть чимало приємних вражень. Мальовничість місцевості теж зачаровує. Підгайці розташовані на межі заходу Поділля та сходу Опілля. Через місто протікає річка Коропець. Блакитні плеса ставу завжди облюбують лебеді. І нині тут плавають пари цих білосніжних і вірних птахів. Над водою підноситься гора Гай, що становить край подільської плити.



Успенська церква 1650-1653 рр.

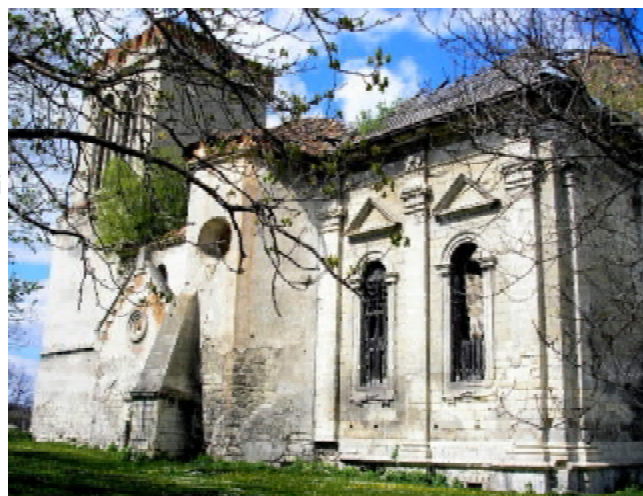
пові, своєму власникові Якову Бучацькому. Він домігся в короля, зокрема, привілею влаштувати 17 липня (на день св. Олексі) річний ярмарок. Це, звісно, не могло не оживити місто, зробити його торговельним і промисловим центром. Через сімнадцять років новий власник Підгаєць Микола Вольський отримав дозвіл на проведення ще одного ярмарку. Цього разу – 11 листопада (на день св. Мартина).

19 липня 1539 року Підгайці отримали магдебурзьке право. Король звільнив мешканців міста «від влади, юрисдикції та зверхності воєвод, каштелянів, старостів та інших дигнітарів і урядників польського королівства». Владні стерни були передані в руки міської ради з посадником на чолі. Якими були Підгайці в давнину, можна

Івано-Франківська. До речі, родина цього гетьмана стала фундатором Успенської церкви в Підгайцях. Цей храм надзвичайно цікавий за своїм стилем і будовою. Впродовж 1650-1653 років зводили його. Мури церкви мають понад два метри товщини, є тут і підземні ходи. Особливістю споруди є наявність на даху



Пам'ятка – у руїнах



Костел св. Трійці

свідомість підгаєчан. Чи найбільше прислужилося цьому товариство «Просвіта», яке заснували 1868 року. Просвітянин Маркил Желехівський став ініціатором першого українського ремісничого товариства «Побратим». Було це 1872 року, а через рік постало й товариство «Поміч» (до речі, друге після Львова). В ці ж роки двері відчинила так звана нормальна школа, відтак дві – чоловіча та жіноча. Під кінець століття в місті почав діяти шпиталь на шістьдесят ліжок.

Дванадцять століття прийшло до підгаєчан, як, зрештою, до всіх українців з двома світовими війнами, розрухою, горем, але не зі зламом національного духу. Крім «Просвіти», в місті перші десятиріччя діяло ще й товариство «Родина»,

МІНЕРАЛ ЖИТТЯ

Вікторія БІЖИК,
лікар-інтерн, терапевт

ЯК ЗАСВІДЧУЮТЬ СВІТОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСТАННІХ РОКІВ, МАГНІЙ НАЙВАЖЛИВІШІЙ ЕЛЕМЕНТ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ. НЕДАРМА ЙОГО НАЗИВАЮТЬ ЩЕ «МІНЕРАЛОМ ЖИТТЯ». БО Ж БЕРЕ УЧАСТЬ У БІЛЬШ, НІЖ 350 РІЗНИХ БІОХІМІЧНИХ РЕАКЦІЯХ, КОЖНА З ЯКИХ ПОТРІБНА ДЛЯ АКТИВНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІЗМУ.

Серед основних мінералів магній важливіший, ніж кальцій, калій або натрій, адже від нього залежить робота інших. Коли отримуємо дуже мало кисню, води або їжі, знаємо, що наслідки цього можуть бути вельми серйозними. Але наслідків дефіциту магнію ми все ще не усвідомлюємо.

Людина не може бути здоровою, якщо в їжі бракує солей магнію. Тіло людини, як відомо, складається з клітин. Усі життєві прояви клітин: обмін речовин, формування білка, поділ, очищення тощо — незалежні. Проте всі процеси контролює в організмі один елемент — магній. Він є біоелементом, який ефективно діє на все, що відбувається в клітинах, бере участь у видаленні з організму деяких шкідливих речовин, нормалі-

зує роботу нервової системи. Ця мінеральна речовина зберігає молодість. Навіть незначна недостача магнію має значення для тривалості нашого життя й здоров'я.

ТРИВОЖНІ СИМПТОМИ

Магній бере участь у всіх імунних процесах як антиоксидант, антистресовий, протипалочковий, протизапальний чинник. Він здатен допомогти при багатьох захворюваннях: склерозі, інфаркті міокарда, нервових захворюваннях, хворобах залоз внутрішньої секреції, слабкості м'язів, а також і хворобі крові — лейкемії. Магній незамінний у лікуванні раку.

Проявами дефіциту магнію в організмі є:

- хронічна втома, швидка втомлюваність, відчуття важкості в тілі, ранкова «розбитість» навіть після тривалого сну;
- роздратованість, тривожність, різні страхи, плаксивість, напади туги, депресія;
- порушення сну, жажіття увісні, головні болі, запаморочення;
- погіршення концентрації уваги, пам'яті, розкидання на безліч справ, які не доводяться до кінця;
- дефіцит магнію може викликати посилене випадання волосся, ламкість нігтів, карієсу зубів;

- судоми, болі в м'язах;
- болі в серці, підвищена частота серцевих скорочень (тахікардія), аритмії, підвищення артеріального тиску;
- підвищення рівня холестерину, прискорення процесів розвитку атеросклерозу;
- біль у животі, закрепи чи проноси, спазми шлунка та кишківника.

Зазвичай вважаємо нестачу того чи того біоелементу (вітаміну, мікроелементу тощо) за якусь хворобу. Насправді, якщо знати причину виникнення порушень в організмі, можна допомогти йому радикально. Наприклад, змінивши дієту, збільшивши кількість у ній продуктів, багатих на магній, могли б позбутися багатьох симптомів дефіциту цього мікроелементу та ніколи їх не мати.

Потрібно наситити організм продуктами, що багаті на цей мікроелемент, пройти курс вживання відповідних препаратів, які вам призначить лікар (не самолікування!).

ЧОМУ ВИНИКАЄ ДЕФІЦИТ МІКРОЕЛЕМЕНТІВ

Слід пам'ятати, що недостатньо ввести в організм якийсь елемент або продукт, багатий цим елементом, щоб одразу поліпшити здоров'я. Засвоєння різних елементів набагато більше залежить не від кількості з'їдених продуктів, випитих пігулок тощо, а від здатності організму засвоїти те, що ми їмо. Причому, і магній, і кальцій переносяться кров'ю у разі сполучення з альбумінами білка.

Якщо в дієті мало білка, то мало й альбуміну, щоб зв'язати й утримати надлишок кальцію та магнію. Ось звідки починається незасвоєння цих мікроелементів. Незасвоєні магній та кальцій переходять, зрештою, в сечовивідні шляхи, де можуть спричинити утворення каменів або піску.

Якщо харчується білим хлібом, макаронами, локшиною, пирогами, тістечками та іншими солодощами, цукром і медом і при цьому вживає мало зелені, сирих фруктів та овочів і до того ж вживає алкоголь, будьте певні, що у вашому організмі дуже мало магнію. Якщо людина лікується від якогось захворювання фармацевтичними засобами, засвоєння магнію утруднюється, тому що він виводиться з організму (наприклад, під час прийому проносних, заспокійливих чи протизапальних засобів). У такому разі замість 300-450 мг магнію слід приймати до 600 мг, збільшити в раціоні білкові та продукти, багаті на кальцій.

Вранці, близько 6-ої години, під дією кори надниркових залоз виділяються гормони, що дають нам змогу зберігати бадьорий настрій та хороше самопочуття протягом усього дня. Але за нестачі магнію ситуація змінюється: виділення гормонів відбувається ввечері, що спричиняє відчуття втоми вранці, а до вечора — підвищену активність і труднощі зі сном. Люди-«сови» частіше мають неприємності, пов'язані з нестачею магнію.

ПРОДУКТИ, ЯКІ МІСТЯТЬ МАГНІЙ

Потрібно пам'ятати: під час термічної та механічної обробки втрачаються і вітаміни, і мікроелементи, в тому числі й магній. Тому дієтологи закликають їсти все, що можна, сирим, а якщо готувати, то за якомога меншої термічної обробки. А ще вживати нешліфовані крупи та вироби з борошна грубого помолу.

Продукти, що містять магній, це — морська капуста, какао, волоський горіх, соя, квасоля, горох та інші стручкові. Але не завадило б знати, що магній міститься в цих продуктах, лише якщо вони у свіжому вигляді. Також магній містить вівсянка, гречані, перлові, ячмінні, манні крупи, мигдаль, фундук, шипшина, петрушка (вся рослина), шпинат і кавун. Трішки менший вміст магнію містять: хліб з пшеничного борошна грубого помолу, смородина, кукурудза, твердий та м'який сир, морква, салат, шоколад, картопля, білоголовоква капуста, буряки, помідори, цибуля, а також свинина, телятина, курятина, кролик, молоко та кефір 3,2 % жирності, яйця, оселедець, скумбрія, тріска, лящ, відносно невелику кількість магнію містять яблука та сливи.

Постійно вживаючи продукти, що багаті на магній, зможете відрегулювати серцевий ритм, артеріальний тиск, рівень цукру в крові, знизите симптоми передменструального синдрому, проведете профілактику остеопорозу й забудете про синдром хронічної втоми.



✱
Марія НЕДІЛЯ, молодша медсестра гематологічного відділення (ліворуч);
Ольга САВІЦЬКА, молодша палатна медсестра нейрохірургічного відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



ЯК НЕ ЗАСТУДИТИСЯ ДОЩОВОЇ ПОГОДИ

Щоб залишатися здоровим навіть у непогожі дні, слід дотримуватися кількох нескладних правил.

По-перше, прийшовши мокрим з вулиці, слід переодягнутися в сухий одяг. Якщо є можливість, прийняти гарячий душ.

По-друге, рекомендують випити гарячого чаю з лимо-

ном — це допоможе зігрітися, а лимон, що містить вітамін С, підвищить загальний опір організму.

По-третє, потрібно збалансувати свій раціон — для цього необхідно повноцінне вітамінізоване харчування. Також корисні фізичні навантаження, наприклад, зарядка вранці або відвідування спортзали.

Виконуючи ці прості реко-

мендації, можна легко захистити себе від хвороб.

ЯК ВИЗНАЧИТИ СЕРЦЕВИЙ НАПАД В ДОМАШНІХ УМОВАХ

Восени дедалі більше збільшується кількість дзвінків у швидку від людей, що скаржаться на серце.

Співробітники шпиталю Генрі

Форда з'ясували, який зв'язок між тривалістю болю та серцевим нападом. Якщо біль у грудях триває менше 5 хвилин, то це хтось чи серцевий напад.

Хоча ЕКГ і маркери кардіологічних проблем в крові важливі з точки зору оцінки ризику серцевого нападу, вони не гарантують 100% точність діагнозу. Тому додаткові параметри начебто тривалості

болю можуть прояснити ситуацію.

З 426 пацієнтів, чий дані врахували в дослідженні, у 38% був серцевий напад (за час спостережень середня тривалість болю у них складала 120 хв., у решти — 40 хв.). У пацієнтів з болями менше п'яти хвилин не спостерігалися серцеві напади та випадки смерті протягом 30 днів обстеження.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ФОРУМ

ТЕРНОПІЛЛЯ – ПЕРСПЕКТИВНИЙ ІНВЕСТИЦІЙНИЙ КРАЙ

У Тернополі скликали Міжнародний інвестиційний форум. Увосьме. Пленарне засідання, огляд стендових експозицій районів та обласного центру, галузей, виставка товарів промислових і сільськогосподарських підприємств, інноваційно-інвестиційної продукції – перші пункти програми форуму. Визначили та нагородили також підприємства, організації краю у номінації «100 кращих товарів року», переможців конкурсу «Кращий інвестор 2012 року».

В області вдалося успішно втілити чимало задекларованих попередніми роками інвестпроектів. На них загострив увагу й заступник голови облдержадміністрації Василь Гецько, презентуючи учасникам форуму інвестиційну привабливість Тернопілля. Зокрема, в Чортківському районі став до ладу крохмальний завод, який щорічно перероблятиме 200 тисяч тонн картоплі, до завершення нинішнього року спорудять ще два картоплексовища потужністю 38 тисяч тонн. Аби забезпечити продовольчий ринок продуктами зовнішнього виробництва та наростити експорт, у селі Синьків

Заліщицького району розпочав роботу найбільший в Україні тепличний комплекс. Виробничий гул з'явився в приміщеннях трьох нових насінневих заводів. Задля високого якісного зберігання збіжжя в області звели шість елеваторів. Тваринницька галузь теж не залишилася без капіталовкладень.

Особливу увагу в краї приділяють втіленню в життя проектів, що спрямовані на покращення надання кращим медичних послуг, підвищення якості та конкурентоспроможності освіти (серед іншого, за кошти меценатів побудували три загальноосвітні «школи майбутнього»). Майже 380 мільйонів гривень інвестували протягом 2011-2012 років у транспортну царину. Збільшується й кількість об'єктів сервісного обслуговування туристів, які надають комплекс послуг з розміщення, харчування, організації дозвілля. Це відбувається переважно за рахунок залучення коштів внутрішніх інвесторів – середнього бізнесу області.

Сільське господарство разом з переробною промисловістю, транспортом і зв'язком, торгівлею, житловим будівництвом є нині найбільш інвестиційно при-

вабливими галузями на Тернопіллі. Взагалі торік у розвиток господарки краю вклали 3,2 мільярда гривень інвестицій, що майже на 22 відсотки більше, ніж 2011 року.

Тернопільщина – перспективний інвестиційний край і готова стати надійним майданчиком для розвою бізнесу. Ця думка стала наскрізною у виступах на форумі представників влади. «Нині в області діють реальні механізми підтримки бізнесу, – підкреслив заступник голови облдержадміністрації Василь Гецько. – Ми готові цілковито забезпечувати всі необхідні умови для реалізації взаємовигідних інвестпроектів у нашому регіоні».

Серед «десятки» найбільших іноземних інвесторів Тернопільщини наразі є, зокрема, Німеччина, Чехія, Естонія, Кіпр, Польща, Бельгія. Торік в область іноземні інвестиції надійшли з 46 країн світу. Тернопілля з-за кордону чекає капіталовкладень, щоб передовсім залучити їх для технологічного оновлення машинобудування, переробної промисловості, модернізації транспортної та туристичної інфраструктури, для розвитку високотехнологічного агропро-

мислового комплексу, впровадження високих технологій в освіті й медицині.

Нині експорт тернопільської продукції в Європу складає майже 70 відсотків. Тож у краї переконані, що підписання Угоди про асоціацію та зони вільної торгівлі між Україною й Європейським Союзом створить додаткові можливості для взаємовигідної співпраці, дозволить вітчизняним товаровиробникам отримати не лише кращі умови для асортименту своєї продукції на європейський ринок, а й сприятиме підвищенню її якості та переходу на європейські стандарти виготовлення, а відтак і збільшити експорт продукції. «Після підписання такої доленної угоди Тернопільщина, як і Україна загалом, почне новий виток свого розвитку», – прогнозував на форумі мер самоврядування Таурагського повіту Литви Петрошіус Пранас. Він висловив сподівання на подальшу тісну співпрацю цього повіту з Тернопільською областю. Ян Мачков'як, представник владних структур Свентокшиського воєводства (Польща), теж побажав в цьому новому потенціалі співдружності з тернополянами,

у втіленні нових чергових програм-проектів.

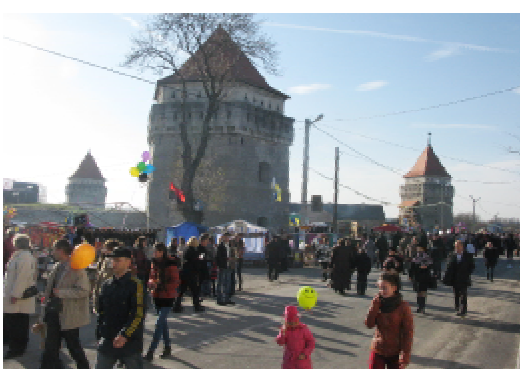
До речі, в рамках форуму відбулося й засідання експертів. Власне, вони обговорювали тему «Наслідки майбутньої Угоди про асоціацію між Україною та ЄС для товаровиробників». Представники польських і литовських владних та ділових кіл зауважили, щойно їхні держави ввійшли до єдиної європейської родини, то відчули зростання інвестицій, зуміли збільшити заробітну платню, набагато краще став розвиватися бізнес. Щоправда, без певних проблем теж не обходиться, але зиску все-таки мають більше. Збоку видніше – цього принципу іноземні експерти теж дотрималися на засіданні й порадили українським товаровиробникам подбати про підвищення якості своєї продукції. Литовська та польська делегації також у рамках форуму взяли активну участь в дискусійній панелі щодо викликів і перспектив національних проектів в контексті регіонального розвитку.

Серед гостей Міжнародного інвестиційного форуму в Тернополі були також делегації Івано-Франківської, Хмельницької та Херсонської обласних держадміністрацій, представники підприємств з іноземним капіталом з понад десяти країн, зокрема, з Великої Британії, Німеччини, Італії, Іспанії, Швеції. Звісно, це був захід нових планів, сподівань. Тепер чекатимемо хіба на їх втілення в життя.

КРУГЛА ДАТА

СКАЛАТ ВІДЗНАЧИВ СВОЄ ПІВТІСЯЧОЛІТТЯ

Місто Скалат, що в Півдноріччеському районі, минулої неділі відзначило 500-ліття з часу першої згадки. Святування розпочали з покладання квітів до пам'ятника Тарасові Шевченку. Відтак скалатчани та їхні гості зорганізували урочисту ходу. Перша її зупинка – задля освячення скульптури Божої Матері. Ця фігура – дарунок до ювілею міста від сім'ї Хоптян, а саме голови облдер-



У пошуках святкових вражень

жадміністрації Валентина Хоптяна та голови Гусятинської районної ради Надії Хоптян.

Епіцентром святкувань став Скалатський замок. Його оновили. Наголос поставили на реставрації існуючих веж, три з яких хоч і були перекинуті черепицею, проте їхні внутрішні приміщення віяли пустою та запустінням, а деякі частини

яких були буквально заваленими тонами землі й камінням. Вдалося розчистити галерею, що веде до підземелля західної вежі, довели до ладу навколосамкову територію, частину замкового подвір'я. У реставрованих приміщеннях веж розмістили музейні експозиції археології, етнографії, зброї. Створили дві виставкові зали, в одній з яких розгорнули експозицію



На оновленому міському стадіоні провели спортивні ігри



Козацькі гармаші

відомого скалатчанина, живописця та скульптора Василя Купецького, в другій – представили роботи заслуженого майстра народної творчості Івана Мердака. В одній із веж також урочисто провели спеціальне погашення художнього маркованого конверта «Скалат-500».

На території замку розіграли й театралізоване мистецьке дійство «Древній Скалат крізь віки». Відтак тут виступали учасники XI Всеукраїнського фести-

валю козацької пісні «Байда». Шанувальники ж української кухні змогли оцінити майстерність галицько-подільських страв господинь Півдноріччеського району.

До ювілею міста оновили стадіон. Його освітили, а також тут облаштували бігові доріжки, відремонтували роздягальні, встановили нові пластикові крісла. Під час святкувань на стадіоні організували спортивні ігри. Голова облдержадміністрації Валентин Хоптян пообіцяв зробити все для того, аби у Скалаті була дитячо-юнацька спортивна школа. Крім цього, у місті почали реконструкцію загальноосвітньої школи, в якій буде сучасний спортзал, а також басейн.

Упорядкували до дня народження міста й парк, де облаштували доріжки, встановили лавочки та ігрові майданчики для дітей. Тут відбувся вже і перший захід – «Дитячі фестини», а також концерт. Відвідувачів розважали місцеві співаки та колективи, а дітей – герої мультфільмів.



Зійшлися мечами у лицарському бою. Середньовіччя Скалата відтворили представники історичних клубів

Добірку веде Г. ШИБАЛИНЧУК

АЙВА СМАЧНА ТА КОРИСНА

АЙВА – ОСТАННІЙ ФРУКТ, ЯКИЙ ДАРУЄ НАМ ОСІНЬ. СВІЖОЮ ЇЇ МОЖНА ЗБЕРЕГТИ ДО ЛЮТОГО, ВИБРАВШИ ЦІЛІ ТА СТИГЛІ ПЛОДИ. МОЖНА ЗВАРИТИ З НИХ ЗАПАШНЕ РОЖЕВО-БУРШТИНОВЕ ВАРЕННЯ АБО ЗАКРИТИ КОМПОТИ З ЯГОДАМИ ВИНОГРАДУ. АБО, ЯК ВІДОМИЙ РИМСЬКИЙ ГУРМАН АПІЦІЙ, ЗБЕРІГАТИ ЦІЛІ ПЛОДИ В МЕДІ, РОЗБАВЛЕНОМУ МОЛОДИМ ВИНОМ ЗІ СПЕЦІЯМИ. АЙВОЮ МОЖНА СМІЛИВО ЗАМІНЮВАТИ ЯБЛУКА В БАГАТЬОХ СТРАВАХ. ДО РЕЧІ, ЩЕ ПІД ВЕЛИКИМ ПИТАННЯМ, ЧИ ВРУЧИЛА ЄВА АДАМУ В РАЙСЬКОМУ САДУ ЯБЛУКО АБО АЙВУ, АДЖЕ Є ПІДОЗРА, ЩО ГАСПЕРИДИ ОХОРОНЯЛИ САМЕ АЙВОВІ, А НЕ ЯБЛУЧНІ ДЕРЕВА.

Айва здатна не лише приємно урізноманітнити наш щоденний раціон, а й бути корисною при шлунково-кишкових хворобах, неокрів'ї, жіночих хворобах. Тому аж ніяк не зайвим буде дізнатися про її застосування в рецептах здоров'я. Тим більше, що пізні сорти айви доступні на прилавках навіть у зимові місяці, а користь айви незаперечна.

Айва багата провітаміном А, вітамінами В₁, В₂, В₆, С, Е, РР та іншими макро- і мікроелементами. До її складу входять калій та натрій. Айва багата на яблучну й лимонну кислоти. Чимало в ній також тартрової кислоти і пектинових речовин. Правильно приготовані повидло та джем з айви корисні при запальних захворюваннях кишківника.

Сік айви готують зі зрілих плодів. Він має загальнозміцнюючу, антисептичну, кровоспинну, сечогінну властивості. Корисні якості айви виявляються при неокрів'ї, серцево-судинних захворюваннях, захворюваннях дихальних шляхів, шлунково-кишкового тракту, астмі. Сік і м'якоть з відварених або печених плодів – гарний протиблювотний засіб. Вживати сік айви по 0,5-1 склянці перед їжею.

Завдяки корисним властивостям, всі сорти айви сприятливо впливають на психіку: бадьорять, покращують настрій. М'якоть має закріплюючу дію, тому її доцільно використовувати при хворобах шлунково-кишкового тракту, що супроводжуються проносом і кровотечею. Сік

айви значно полегшує стан астматиків. Айву використовують при хворобах вух.

Припарки та примочки із соку айви застосовують при випаданні прямої кишки й тріщинах заднього проходу. Слизовий відвар насіння (5-10 г кип'яють у 100 мл води до отримання слизової маси) вживають всередину по столовій ложці три-чотири рази на день при бронхітах, кровохарканні, маткових кровотечах, і зовнішньо – у вигляді примочок як протизапальний та обволікаючий засіб при запаленнях очей, ангінах (як полоскання), опіках і шкірних подразненнях.

Зрілі плоди та насіння айви використовують у косметичці. З плодів у домашніх умовах можна приготувати лосьйони та маски для жирної шкіри обличчя. При додаванні в маски рослинних і тваринних жирів, жовтка, толокна, крохмалю вони годяться для сухої і нормальної шкіри. Слиз, що отримується з насіння айви, являє собою ефективний протизапальний та пом'якшувальний засіб. Готують його шляхом настоювання або кип'ятіння у воді цілого насіння (при його подрібненні витягується отруйний глікозид амігдалин). Слиз придатний для лікування опіків і жирної себореї голови.

Айва довгаста (листя). Для приготування настою 5 г листя залити 1 склянкою гарячої води, кип'ятити на водяній бані в закритому емальованому посуді 25 хвилин, охолодити при кімнатній температурі 45 хвилин, процідити, відтиснути і довести об'єм до вихідного перевареною водою. Зберігати в холодильнику не більше 3 діб. Приймати по 2 ст. ложки 3-4 рази на день до їжі при сильному кашлі, астмі, бронхіті.

ЛІКУЄМОСЯ

Анемія. Щоденно слід з'їдати свіжий або відварений плід айви.

Захворювання органів дихання. Для пом'якшення дихальних шляхів і відхаркування – розрізати навпіл, очистити від насіння плоди, вкласти трохи меду та вершкового масла, налити в каструлю невеликий шар води, покласти туди айву і на дуже слабкому вогні парити під кришкою 15-20 хвилин. Давати хворому 1-2 половинки натщесерце.

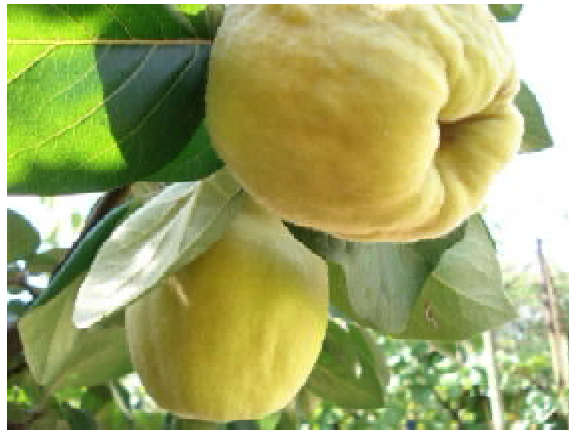
При **бронхіальній астмі.** 2-3 плоди ретельно промити

(щоб пух на шкірці айви не спровокував астматичний напад), пропустити через сокодавку, свіжовичавлений сік пити дрібними ковтками через трубочку.

Радіаційне опромінення. Для прискорення виведення з організму плутонію дуже важливо вживати айву, в якій міститься легкозасвоюване залізо. Плоди прокрутити через млинок для м'яса, змішати з цукром (1:2), підігріти на повільному вогні до розчинення цукру; вживати тричі на день по столовій ложці.

Депресія. Після кожного прийому їжі вживати половинку пареної з медом айви або столову ложку айвового варення. 1-2 свіжих плоди покласти на підвіконня спальні (ефірні речовини, які містяться в айві, – сильні антидепресанти).

Відсутність апетиту, слабкість після важкої хвороби. Один раз на день рекомендується з'їдати по половинці свіжого плоду айви (подрібненої, можна з медом).



Запалення шкіри обличчя, юнацькі вугрі. Вранці та ввечері протирати обличчя часточкою свіжої айви.

Захворювання **шлунково-кишкового тракту та печінки.** При проносі і кишкової кровотечі: 2-3 свіжих плоди айви ретельно промити (щоб видалити весь пух зі шкірки), подрібнити та дати з'їсти хворому в кілька прийомів.

При захворюваннях печінки. Відварити 1-2 плоди айви, очищених від шкірки та насіння, розім'яти в пюре, з'їсти за один раз.

Як жовчогінний засіб використовують айвовий сік (50 г на один прийом).

Різні варення, джеми, конфітури й мармелади мають давню історію й донині є серед найпопулярніших у світі солодощів. Існує величезна кількість рецептів таких заготовів, і одним з найцікавіших є, мабуть, запашне варення з айви. Хоча готувати таке варення не дуже просто, але результат коштує витрачених зусиль: айвово ва-

рення має чарівний золотавий відтінок і чудовий аромат.

У КУЛІНАРІЇ

Тверді й практично неістівні в сирому виді плоди вимагають тривалої кулінарної обробки. У процесі запікання або варіння айва здобуває бажану м'якість, солодкість, дивовижний бурштиновий колір і ніжний аромат.

ТАЙНА СМАЧНОГО ВАРЕННЯ

Технологія приготування варення залежить від того, яку сировину використовують. Особливо смачним виходить варення з айви, якщо варіння чергувати з настоюванням. Це означає, що скибочки фруктів опускають в киплячий сироп і варять кілька хвилин, відтак настоюють протягом тривалого часу (від кількох годин до доби). Таку операцію повторюють кілька разів до готовності варення. Подібний спосіб варіння дозволяє зберегти форму скибочок айви та їх ніжний аромат.

Оригінальний рецепт: варення з айви з лимоном і горіхами

На один кілограм очищеної й порізаної айви варто взяти п'ятсот-вісімсот грамів цукру, дві з половиною склянки води, невеликий лимон, пакетик ванільного цукру й сто грамів горіхів (годиться фундук, мигдаль або волоські). Айву треба злегка бланшувати й опустити в сироп, приготовлений з води й цукру. Варити варення протягом п'яти хвилин, відтак настоювати впродовж дванадцяти годин. Після закінчення цього терміну довести варення до кипіння й проварити ще п'ять хвилин, а потім знову остудити й настоювати дванадцять годин.

Горіхи начистити великими частинами, з лимона вичавити сік. Втретє довести варення до кипіння, додати до нього лимонний сік, лимонну цедру й горіхи. Варення з добавками варити до готовності, щоб часточки айви були м'якими, але щільними, а крапля сиропу не розпливалася на посудині, тримаючи форму. Відтак зняти варення з вогню, трохи остудити й додати ванільний цукор.

Приготовлене за таким рецептом варення має приємний кисло-солодкий смак, його дуже добре додавати до чаю й до складу різних десертів. Якщо ж варення планується використати для начинки пиріжків, то його краще зробити рідкішим, зменшивши в рецепті кількість води в півтора-два рази.

ВОЛОСЬКІ ГОРІХИ

Ядра волоських горіхів містять вітаміни групи А, Е, В, Р, мінеральні речовини (калій, натрій, фосфор, залізо, магній, кальцій, йод) і цілий комплекс біологічно активних речовин, які позитивно впливають на судини головного мозку. Вважають, що горіхи здатні зняти сильну нервову напругу, вони зміцнюють серце, печінку,



мозок. У 100 г волоських горіхів – майже 650 ккал (більше, ніж у плитці шоколаду!). Завдяки йоду, волоський горіх рекомендують при лікуванні захворювань щитоподібної залози. Завдяки вмісту заліза і кобальта, його використовують при лікуванні неокрів'я, для нормалізації діяльності кишківника. У ядрах волоського горіха міститься 18 відсотків білка, який за поживністю не поступається тваринному. Корисної ж олії – до 75 відсотків. У цій олії – відомі поліненасичені жирні кислоти, корисні для серця, судин, шкіри.

Горіхи виганяють холестерин. У плодах горіха вітаміну С міститься в п'ятдесят разів більше, ніж, приміром, у цитрусових. Щоб поповнити організм цим вітаміном, щодня необхідно з'їдати 20-25 горіхів. Хворим з підвищеною кислотністю шлункового соку лікарі рекомендують щодня вживати 5-100 ядер плодів. Це сприяє поліпшенню травлення. Водночас при псоріазі, кропив'янці, екземі та діатезі, панкреатиті, при гострих кишкових захворюваннях горіх шкідливий.

Волоські горіхи збирають восени й просушують, інакше ядра будуть гіркуваті. Потім перекладають у мішок або картонну пачку та зберігають у сухому місці, бажано щоб горіхи були в шкаралупі.

Тонізуючий засіб для підвищення працездатності:

Перемолоти на млинку для м'яса 300 г почищених горіхів, 300 г кураги і два лимони з цедрою. Додати 300 г меду та ретельно перемішати. Приймати по 1-2 чайні ложки раз на день. Суміш зберігати в холодильнику.

