

СТОР.

2

## УКРАЇНА СТАЛА ДРУГОЮ БАТЬКІВЩИНОЮ

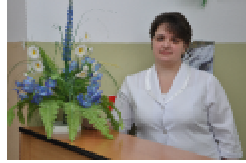


Старша медсестра фізіотерапевтичного відділення, магістр медсестринства Тетяна Запорожець понад 20 років працює на ниві медсестринства, чотири з них — в університетській лікарні. Народжена у Росії, вона давно стала своєю серед українців. Пані Тетяна — професіонал медсестринської справи.

СТОР.

3

## ПРОФЕСІЯ ДЛЯ ДУШІ

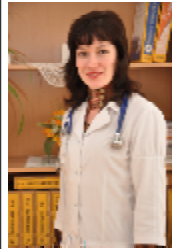


Професійний вік палатної медсестри гематологічного відділення Світлани Барни вимірюється у десять років. Щоразу, поспішаючи на роботу, ця красива молода жінка ще раз переконується у тому, наскільки важливо обрати професію до душі, щоб майбутній фах став не тягарем, а великим задоволенням.

СТОР.

5

## ЩОБ КРАЩЕ ПРАЦЮВАВ ДВИГУН ЖИТТЄВИЙ



Біль у ділянці серця... Кому не доводилося його відчувати. Цей загадковий симптом супроводжує чи не сотню rozmaїтих недуг. Тому найголовніше — вчасно розпізнати серцеву хворобу. Про те, як це зробити, розмовляли з лікарем-кардіологом університетської лікарні Тетяною Куценко.

СТОР.

7

## ПРИСВЯТИВ ЖИТТЯ МЕДИЦИНІ



Богдан Юрчишин — лікар-лаборант університетської лікарні. Маючи за плечима 45 років трудового стажу, Богдан Іванович із задоволенням ділиться секретами професійного успіху з тими, хто щойно стає на обраний шлях лаборанта. Богдан Юрчишин наголошує, що лікар-лаборант повинен насамперед бути уважним.

СТОР.

8

## НЕЗВИЧАЙНА ЖІНКА-ХІРУРГ



Ольга Рудик після багаторічної практичної лікарської роботи, керівництва торакальним відділенням обласної (тепер — університетської) лікарні, впродовж 5 років працювала в ТДМУ директором консультативно-лікувального центру, старшим лаборантом міжкафедральної науково-клінічної лабораторії, викладачем хірургії медколеджу.

# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ТЕРНОПІЛЬСЬКА

№2 (46) 28 СІЧНЯ  
2012 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

СОЦІУМ

## РЕФОРМА МЕДИЦИНИ: ЯК ВВАЖАЄ ГРОМАДА

Олеся БОЙКО

**УПРОДОВЖ СІЧНЯ-ЛЮТОГО ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ ВИВЧАТИМЕ ГРОМАДСЬКУ ДУМКУ ЩОДО РЕАЛІЗАЦІЇ РЕФОРМ У ГАЛУЗІ МЕДИЦИНИ.**

Начальник головного управління охорони здоров'я облдержадміністрації Михайло Буртняк розпорядився провести соціологічне дослідження на тему: «Вплив реформ у галузі охорони здоров'я на якість отримання громадянами медичної допомоги». Упродовж січня-лютого працівники КУТОР «Центр здоров'я» вивчатимуть громадську думку краян щодо реалізації реформ у медичній галузі області методом анонімного анкетування, активного інтерв'ювання, телефонного та вуличного опитування громадян.

Соціологічне дослідження має на меті визначити шляхи поліпшення ефективності роботи

медичного персоналу, покращення функціонування лікарень і вдосконалення системи управління якістю медичних послуг галузі, визначити поінформованість та ставлення громадян до проведення медичної реформи.

Опитування проводять у лікувальних закладах Тернополя, вищих навчальних закладах міста, на ринках та інших велелюдних місцях. Дослідження охопить різні вікові групи та соціальні верстви населення.

Результати дослідження будуть оприлюднені на сайті головного управління охорони здоров'я облдержадміністрації та в пресі, спрямовані в лікувальні заклади для їх аналізу керівництвом медичних установ.

Також мешканці області мають змогу зателефонувати на «гарячі лінії» головного управління охорони здоров'я в облдержадміністрації — (0352) 25-48-76 та урядову — 0-800-507-309 і поставити свої запитання щодо цієї проблеми.

ПОДЯКА

## СПАСИБІ ВАМ!

Галина КАЧУРОВСЬКА,  
м. Бучач

Нещодавно відчула нестерпний біль у спині та носі. І лише завдяки високому професіоналізму, чуйності, людяності головного лікаря Тернопільської університетської лікарні М.Я. Гірняка, завідувача нейрохірургічного відділення І.В. Загрійчука я без жодних вагань і страху йшла на операцію.

Моє життя було в руках нейрохірургів І.В. Загрійчука, О.О. Трибуля та анестезіолога В.І. Бойка.

Сьогодні я з впевненістю і великим переконанням хочу сказати, що це висококваліфіковані лікарі, адже для мене операція була тихим спокійним сном.

Безмежно вдячна Вам, дорогі лікарі, за Ваші талановиті й лагідні руки, за чуйне й добре серце, велику людяність, моральну підтримку.

Щиро дякую за сумлінну працю та людське ставлення до хворих медичним сестрам і молодшим медсестрам.

Бажаю всім працівникам нейрохірургічного відділення міцного здоров'я, добра, радості й світла у Ваших домівках та Ваших душах.

АНОНС

## ЯРОСЛАВ ЯКИВЧУК: «СЕНС ПРОФЕСІЇ ЛІКАРЯ – ЗБЕРЕГТИ ЛЮДИНІ ЗДОРОВ'Я»



**Ярослав ЯКИВЧУК працює сексопатологом-андрологом університетської лікарні з 1987 року. Факти свідчать, що за допомогою до Ярослава Яковича щороку звертається понад дві з половиною тисячі пацієнтів. Добре, коли є лікар, якому можна довірити найпотаємніше.**

ЧИТАЙТЕ  
НА СТОР. 6



Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК  
Творчий колектив:  
Л. ЛУКАЩУК,  
О. БОЙКО,  
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 публікації.

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

СТАРША МЕДСЕСТРА

# УКРАЇНА СТАЛА ДРУГОЮ БАТЬКІВЩИНОЮ

Лариса ЛУКАЩУК,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**СТАРША МЕДСЕСТРА  
ФІЗИОТЕРАПЕВТИЧНОГО  
ВІДДІЛЕННЯ, МАГІСТР  
МЕДСЕСТРИНСТВА ТЕТЯНА  
ЗАПОРОЖЕЦЬ ПОНАД  
ДВАДЦЯТЬ РОКІВ ПРА-  
ЦЮЄ НА НИВІ МЕДСЕС-  
ТИНСТВА, ЧОТИРИ З НИХ  
– В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ  
ЛІКАРНІ. НАРОДЖЕНА У  
РОСІЇ, ВОНА ДАВНО  
СТАЛА СВОЄЮ СЕРЕД  
УКРАЇНЦІВ – ПРОФЕСІО-  
НАЛ МЕДСЕСТРИНСЬКОЇ  
СПРАВИ, НЕБАЙДУЖА ДО  
ЧУЖОГО БОЛЮ ЛЮДИНА,  
ЗДАТНА ПІДТРИМАТИ ТА  
СПІВПЕРЕЖИВАТИ.**

– Україна стала для мене другою батьківщиною, тут мешкає моя сім'я, друзі, тут я відчуваю себе затишно та комфортно, українці привітні люди, – каже Тетяна Миколаївна. – Але якщо серце моє належить Україні, то душею я росіянка. Бо ж хіба можна забути рідний Ульяновськ, батьківську оселю, де ти зробив перші кроки, вимовив перше слово? Назавжди залишаться в моїх спогадах найрідніші люди, співвітчизники з небайдужим характером і доброю душею.

Професійному ж становленню Тетяна Запорожець завдячує Україні. Після закінчення Ульяновського медичного училища шлях у практичну медицину для неї розпочався на Тернопільщині. Освоїла фах медсестри у стоматологічній поліклініці міста Тербовлі, а згодом їй довірили більш відповідальну ділянку роботи на посаді старшої медсестри. 2007-ий став

роком перемін в її трудовій біографії – нове місце роботи старшої медсестрою у фізіотерапевтичному відділенні Тернопільської обласної лікарні, а згодом здобуття ступеня бакалавра у ННІ медсестринства ТДМУ.

– Шлях до цієї посади став для мене своєрідним випробуванням, – ділиться думками Тетяна Миколаївна. – Хоча досвід такої роботи у мене вже був, але у фізіотерапевтичному відділенні працювати довелося вперше. Тому починала із самих азів. Спочатку вивчила досконально всі методики та техніки проведення фізіотерапевтичних процедур, нормативні акти й директивні документи, посадові інструкції старшої медсестри фізіотерапевтичного відділення, які є альфою та омегою в нашій роботі. Нові знання отримала й від колег, які дуже тепло прийняли мене в колективі. Так у трудових буднях та праці минав час. Нині уже з освітою магістра медсестринства очолює передачу власний досвід молодим спеціалістам. У нашому колективі – 28 молодших медичних спеціалістів і молодших медичних сестер. Намагалася і, гадаю, мені це вдалося, вибудувати стосунки, які базуються на взаєморозумінні та довірі, щоб кожний почував себе, немов у дружній сім'ї, де всі поважають думку одне одного, діляться секретами професійної

майстерності та вдосконалюють набуті знання. Ясна річ, професійність – це передусім. А вже останніми роками змінилися якість підготовки медсестринських кадрів – сучасна медицина вимагає молодшого медичного спеціаліста, який добре орієнтується не лише у медсест-



ринських маніпуляціях, але й володіє телекомунікаційними технологіями, сучасною медичною апаратурою, комп'ютерною технікою. Щоправда, за цими технічними нововведеннями інколи забуваємо про значення слова «медсестра», яке у суті своїй є синонімом до таких понять, як співчуття, милосердя. Бо ж погодьтеся, можна під'єднати людину до апарату й лікувальний струм виконає все, як годиться, а можна зробити це дещо інакше – з привітною посмішкою, теплим

поглядом, заспокійливим словом. Так, як диктує деонтологія – наука, яку нині називають душею медицини, а ще – наукою про високу культуру медичного обслуговування здорових і хворих. Деонтологія і культура обслуговування пацієнтів доповнюють одна одну, роблять працю медичних працівників професійно грамотною. Для охорони здоров'я – потрібною, а для пацієнтів – приємною та корисною. Ці слова я часто повторюю й моїм студентам інституту медсестринства ТДМУ, яким викладаю дисципліну «Медсестринство у внутрішній медицині».

Тетяна Запорожець очолила також сектор сестринської ради лікарні з підвищення кваліфікації медичних працівників. Робота хоча і на громадських засадах, проте важлива та відповідальна. Саме під її керівництвом члени сектора розробляють та впроваджують широке коло заходів щодо теоретичної та практичної підготовки молодших медичних спеціалістів і молодших медичних сестер університетської лікарні. Це: плани та проведення семінарських занять, сестринських конференцій, графіки проходження тестування з контролю теоретичного рівня знань медичних сестер, проведення комп'ютерного тестування згідно з розробленими програмами та інше.

Звісно, крім праці на медичній ниві, є в Тетяни Запорожець й улюблені заняття, яким присвячує короткі хвилини відпочинку, й міцна сім'я – її фортеця, і віддані друзі. Аби дізнатися про це, по-

ставила їй кілька коротких запитань.

**– Що для Вас у житті є найголовнішим?**

– Моя сім'я – чоловік, який завжди підтримує та розуміє, діти, онуки. Життя у такій дружній родині приносить для мене невимовні хвилини щастя, наповнює душевною гармонією, відчуттям, що ти потрібний.

**– Робота для Вас...**

– Це гарний стимул для самовдосконалення, який завжди дає поштовх для нових ідей, руху вперед.

**– Чого не терпите в інших?**

– Фарисейства та пихатості.

**– Що найбільше цінуєте в людях?**

– Щирість, розум і вірність.

**– Якщо б не стали медиком, яку професію обрали б?**

– Професія медика – улюблена і, сподіваюся, на все життя. Але у жінки є ще й інше велике призначення – бути матір'ю, і цій «професії» також потрібно вчитися та віддаватися сповна.

**– Які речі в житті спонукають замислитися?**

– Людська байдужість, особливо, коли бачу покинутих рідними людей похилого віку – безпомічних, хворих, самотніх у цьому житті.

**– За що вдячні долі?**

– Вдячна долі за те, що мені подарувала, за те, чого досягнула сама й допомогли здобути в житті близькі люди.

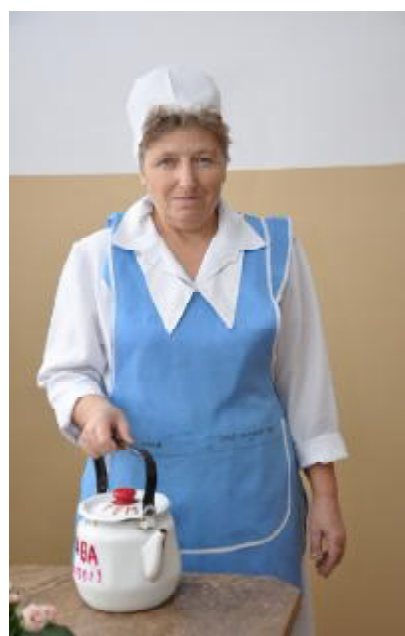
**– Чи є у Вас власний рецепт здоров'я?**

– Торуйте добро, вмійте пробачати, будьте щирими. Посміхайтесь!

**– Ваше життєве кредо?**

– «Вище будь-якого закону стоїть людська совість».

РАКУРС



**Романа РЕДЬКВА,**  
буфетниця гематологічного відділення (ліворуч);  
**Алла УКРАЇНЕЦЬ,**  
перев'язувальна медсестра хірургічного відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



ДОСЛІДЖЕННЯ

## ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНІ СУХІ СНІДАНКИ

**ПРИЙНЯТО ВВАЖАТИ, ЩО ПЛАСТИВЦІ НА СНІДАНОК Є ВІДНОСНО ЗДОРОВОЮ ЇЖЕЮ. ОДНАК ЦЕ НЕ ТАК, СВІДЧИТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ОДНІЄЇ З АМЕРИКАНСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ. З'ЯСУВАЛОСЯ, ЩО В ПЛАСТИВЦЯХ МІСТИТЬСЯ СТИЛЬКИ Ж АБО НАВІТЬ БІЛЬШЕ ЦУКРУ, НІЖ У ЗВИЧАЙНОМУ ДЕСЕРТІ.**

Експерти проаналізували вміст цукру більш ніж в 40 марках сухих сніданків. У всіх продуктах було зафіксовано

перевищення норми. У першу десятку увійшли сніданки з вмістом цукру від 41,4% до 55,6%.

Медики попереджають: любов до солодкого розвивається в дитинстві. А яскраві упаковки з улюбленими героями мультфільмів приваблюють дітей. Тому необхідно обмежувати споживання цукру. Наприклад, Американська кардіологічна асоціація рекомендує дітям у день споживати не більше 12 грамів цукру.

За порадами дієтологів, у сніданку на першому місці повинна стояти борошно з цільного зерна, а в складі не повинно бути більше 4 грамів цукру.



## ПРИВІТНА Й ЩИРА, ДОБРА І ПРОСТА

Олеся БОЙКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**НЕ МИНУЛО ЩЕ Й РОКУ,  
ЯК АЛЛА МАКСИМІВ  
ПРАЦЮЄ МОЛОДШОЮ  
МЕДСЕСТРОЮ ОБЛАСНОЇ  
КОМУНАЛЬНОЇ ПОЛІ-  
КЛІНІКИ, ВТИМ, ЗА КО-  
РОТКИЙ ЧАС ВОНА  
ВСТИГЛА ЗАВОЮВАТИ  
ПОВАГУ І ДОВІРУ КОЛЕГ.**

Ще о тій порі минулого року Алла Йосипівна була в пошуках роботи. Отримавши звістку про скорочення у поліклініці Тернопільського комбайнового заводу, не опустила рук, навпаки, озброївшись терпінням і надією, звернулася до центру зайнятості. — Втрата роботи — новина не вельми приємна, — мовить пані Алла, — але головне в цьому випадку не панікувати і не падати духом, а налаштуватися на новий пе-

ріод в житті. Два місяці перебувала на обліку в центрі зайнятості. Водночас сама вела пошуки місця працевлаштування: телефонувала за оголошенням, ходила на співбесіди. Однак усі ці спроби не були успішними. Та це мене не зупиняло. «Хто шукає, той знаходить», — каже народна мудрість. Отож, повторюючи цю фразу, я продовжувала пошуки. У той час звільнилося місце в обласній комунальній поліклініці. Колектив прийняв мене приязно. Робота молодшої медсестри для мене не нова — 20 років працювала в поліклініці комбайнового заводу. Єдине, про що переймалася, коли влаштовувалася на нову роботу, — як колектив прийме. Слава Богу, на колег пощастило. Прийняли мене, як свою.

У трудовому колективі Аллу Йосипівну поважають і ціну-



ють. Її можна охарактеризувати такими словами: привітна, щира, проста, добра, свою роботу виконує сумлінно. Адже відповідальність для жінки — запорука її успіху.

Алла Максимів тривалий час працювала провідником на залізниці. «Робота вимагала постійного спілкування з

людьми, — каже жінка. — Пасажири траплялися різні, але намагалася завжди знаходити з ними спільну мову. Розумію, що всім не вгодиш, але треба уміти шукати шляхи до людського серця, свідомості. Тоді й досягнеш успішного результату».

Крім того, що пані Алла відповідальний працівник, вона ще й хороша господиня. Уміє смачно приготувати, вміє й до столу подати. Страви готує з продуктів, вирощених на власній грядці. Весь вільний час з весни до осені проводить на городі. За це земля обдаровує жінку щедрим і багатим врожаєм, яким Алла Йосипівна залюбки ділиться з ріднею. Торік гарним врожаєм потішила господиню чорна малина. Із солодких ягід пані Алла виготовила настоянку.

— Вона корисна для дорослих і дітей при температурі,

кашли, — розповідає Алла Йосипівна. — Поділюся й з вами рецептом. Можливо, колись і собі спробуєте. У трилітровий слоїк кидаю один літр малини, дві склянки цукру та ставлю до сонця, щоразу досипаючи малини, аж доки слоїк не буде повний. Коли цукор розтопиться і малина перестане бродити, відціджую через марлю у каструлю. Сік переливаю у пластикові пляшки, але не закорковую їх, доки сік не перебродить.

В Алли Максимів є ще одне захоплення — вишивка. «У кожній техніці є свої переваги, — ділиться думками пані Алла. — Нитки більш приємні на дотик, вони ніби випромінюють тепло. Але мені дуже подобаються вишивки бісером, мрію оволодіти й цією технікою».

25 січня молодша медична сестра Алла Максимів відсвяткувала 55-річчя. До привітань, які лунатимуть на адресу цієї красивої жінки, приєднуємося і ми. Зичимо Вам, імениниці, добра й людського тепла, міцного здоров'я та довголіття.

## ПРОФЕСІЯ ДЛЯ ДУШІ

Олеся БОЙКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**ПРОФЕСІЙНИЙ ВІК ПА-  
ЛАТНОЇ МЕДСЕСТРИ  
ГЕМАТОЛОГІЧНОГО  
ВІДДІЛЕННЯ СВІТЛАНИ  
БАРНИ ВИМІРЮЄТЬСЯ У  
ДЕСЯТЬ РОКІВ. ЩОРАЗУ,  
ПОСПІШАЮЧИ НА РОБО-  
ТУ, ЦЯ КРАСИВА МОЛО-  
ДА ЖІНКА ЩЕ РАЗ ПЕРЕ-  
КОНУЄТЬСЯ У ТОМУ,  
НАСКІЛЬКИ ВАЖЛИВО  
ОБРАТИ ПРОФЕСІЮ ДО  
ДУШІ, ЩОБ МАЙБУТНІЙ  
ФАХ СТАВ НЕ ТЯГАРЕМ, А  
ВЕЛИКИМ ЗАДОВОЛЕН-  
НЯМ.**

— Зазвичай, мрія про майбутню професію народжується у дитинстві. Пригадую, не раз з ровесницями гралася у лікарів. У кімнаті влаштували міні-лікарню, у ролі пацієнтів були ляльки. Ми спілкувалися з ними, давали їм пігулки, робили «уколи», мастили зеленкою. З часом моя дитяча мрія де-

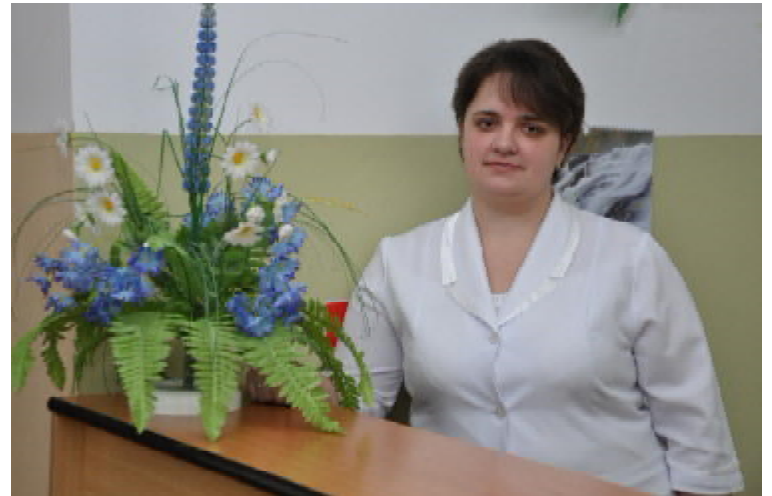
далі міцніла. Але, мабуть, найбільше на мій професійний вибір вплинула моя хрещена Марія Миколаїшин, яка працювала лікарем-дерматологом. Навіть незважаючи на те, що серед шкільних предметів мені найбільше до вподоби була математика, та все-таки я обрала медицину.

Улюблений фах освоювала у Тернопільському медичному університеті імені І. Горбачевського у ННІ медсестринства. Вчитися їй подобалося і вона легко засвоювала тонкощі й премудрості обраної професії. Отримавши диплом фахівця, влаштувалася на роботу в гематологічне відділення обласної лікарні. «Новоспечену» медсестру практичний бік її професії не розчарував. Радше навпаки, відчуваючи відповідальність за доручених їй пацієнтів, вона намагалася будь-що відповідати високому званню людини в білому халаті.

— Мабуть, як і кожному

молодому спеціалісту, першими днями було не легко, бо ж ще зовсім молода була, але прагнула вчитися, питала порад у досвідченіших колег, — пригадує Світлана Ігорівна. — Нині дякую за щирі та міцні підтримку медсестри Ользі Драпак, яка стала не лише наставницею, а й добрим другом. Чималу роль у моїй професійній справі відіграли медсестри Марія Сивак, Наталя Логін. Маю постійну підтримку старшої медсестри Надії Хлебнікової.

У гематологічному відділенні Світлана Барна працює десять років. На перший погляд, здавалося, небагато, але кожен день для неї — це великий досвід, який у підсумку стає частинкою книги її життя. За роки праці довелося не лише набратися нових професійних навичок, а й усвідомити сенс людського життя. Адже знаємо, що пацієнти гематологічного відділення — люди важкохворі. Вони потребують не



лише фізичного одужання, а й великої моральної підтримки. Тому в роботі медичної сестри важливі такі риси, як співчуття, співпереживання, чуйність і ввічливість. Світлана Барна належить до таких людей. Напевно, це передалося їй з молоком матері, яка змалку привчала доньку любити ближніх і прагнути їм допомагати, розділяти з ними радість і смуток. Ці гуманні риси прищеплює Світлана Ігорівна своєму синові — дев'ятирічному Тарасику.

— Сім'я та медицина — ось кити, на яких тримається моє

життя, — твердить Світлана Барна. — Мені пощастило, адже чоловік з розумінням ставиться до моєї роботи. А ще я дуже люблю квіти. Улюблені — троянди. Будь-якого кольору. Це так прекрасно — милуватися красою на свіжому повітрі й мріяти про те, щоб всі рідні були здорові.

1 лютого палатна медсестра гематологічного відділення Світлана Барна відзначатиме 30-річний ювілей. Нехай Ваші мрії, пані Світлано, завжди збуваються.

## МОЛОКО, РУХ І СОНЦЕ

Основна причина порушення розвитку міцного скелета у дітей — недостатнє споживання молока, пасивний спосіб життя та недостатня кількість сонячних променів.

Це може призвести до розвитку небезпечної хвороби — рахіту.

Однак, на думку фахівців, незважаючи на те, що рахіт є досить рідкісним захворюванням, дуже багато дітей страждають від «непомітної» недорозвиненості кісткового скеле-

та, що зумовлює слабкі й крихкі кістки у дитини. Ця проблема може стати істотною для людства, оскільки крихкі кістки призводять до небезпечного захворювання — остеопорозу.

«Час не стоїть на місці, і у майбутньому ті діти, які відчу-

вали нестачу кальцію, фізичної активності й сонячних променів, можуть постраждати від справжніх, невиліковних хвороб», — зазначає Лора Тосі, головний лікар Дитячого національного медичного центру у Вашингтоні.

Нове дослідження амери-

канських учених покладе початок масштабному проекту, мета якого — розробка оптимального способу життя і системи харчування для дитини, щоб у майбутньому уникнути серйозних ускладнень, пов'язаних із недорозвиненим, слабким скелетом.



ФІТОТЕРАПІЯ

РАКУРС

# НАСТОЯНКИ ВІД ЗАСТУДИ ТА ГРИПУ

Лариса ЛУКАЩУК

**НАРЕШТІ ПОРАДУВАЛА НАС ЗИМА СНІГОМ І МОРОЗЦЕМ, АЛЕ З НИМИ, НА ЖАЛЬ, ПРИЙШЛА Й ЗАСТУДА. У КОГОСЬ ГОРЛО БОЛИТЬ, А КОМУСЬ НЕЖИТЬ ДОШКУЛЯЄ. БУВАЄ, ЩО САМЕ ВЗИМКУ «ПРОКИДАЮТЬСЯ» ХРОНІЧНІ НЕДУГИ – БРОНХІТ, ГАЙМОРИТ, А ТО Й ВЗАГАЛІ ГРИП МОЖЕ ЗДОЛАТИ. ВПОРАТИСЯ З ХВОРОБОЮ ДОПОМОЖУТЬ СПИРТОВІ НАСТОЯНКИ, ЯКІ МОЖНА ПРИГОТУВАТИ САМОСТІЙНО АБО Ж ПРИДБАТИ В АПТЕЧНІЙ МЕРЕЖІ. НАТУРОПАТИ СТВЕРДЖУЮТЬ, ЩО В ЛІКУВАННІ ДЕЯКИХ ХВОРОБ ФІТОНАСТОЯНКИ СПРАВЛЯЮТЬ КРАЩИЙ ЕФЕКТ, НІЖ НАСТОЇ ТА ВІДВАРИ ЛІКАРСЬКИХ ТРАВ. УСЕ ПРО СПИРТОВІ НАСТОЯНКИ ДІЗНАВАЛАСЯ В ЗАВІДУЮЧОЇ КАФЕДРОЇ ФАРМАКОГНОЗІ З МЕДИЧНОЮ БОТАНІКОЮ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО МЕДУНІВЕРСИТЕТУ, ПРОФЕСОРА СВІТЛАНИ МАРЧИШИН.**

– Світлано Михайлівно, поясніть, будь ласка, що таке спиртова настоянка?

– Настоянка – це спиртова витяжка з лікарської рослини. Зазвичай її готують в умовах фармацевтичної фабрики, проте й вдома можна це зробити власноруч. Настоянки насичені різноманітними біологічно активними речовинами, саме це й зумовлює їх високу ефективність. Ще однією хорошою якістю настоянок є доволі тривалий період зберігання – зазвичай не менше 2-3 років. По суті, настоянка – це фітоконцентрат. І якщо настої та трав'яні чаї потрібно пити ложками, то настоянку – краплями. Фітонастоянки позитивно діють на загальний стан організму, зміцнюють імунітет, підвищують життєвий тонус. Їх з успіхом використовують для полоскання горла, компресів і розтирань у разі грипу чи ГРВІ.

– Які фітонастоянки Ви рекомендували б тим, хто застудився, або ж потерпає від ангіни, нежитю?

– Напевне, усім відома евкаліптова настоянка – це витяжка з листя евкаліпта. Використовують для полоскання горла. Ефірні олії, які

містить ця рослина, спричиняють потужну антимікробну дію. Ще ця настоянка виявляє антисептичну активність, має протизапальну, болезаспокійливу, відхаркувальну дію та помірний седативний (заспокійливий) ефект.

Настоянку евкаліпта застосовують у лікуванні запалень слизових оболонок верхніх дихальних шляхів, носоглотки та ротової порожнини – трахеїтів, ларингітів, фарингітів, стоматитів. Помічний цей препарат у вигляді полоскань, промивань і парових інгаляцій. Приміром, для полоскань та промивань розводять 10-15 крапель настоянки евкаліпта у 200 мл теплої перевареної води.

Парові інгаляції проводять за допомогою інгаляторів будь-якого типу, використовуючи настойку евкаліпта нерозведеною або після попереднього розведення її водою.

Ще хотіла б звернути увагу читачів на лікувальні властивості настоянки прополісу. Взагалі сам прополіс як продукт бджільництва має, можна сказати, чудодійні властивості, адже до його складу входять смоли і бальзами (55%), віск (30%), ефірні олії (10%), пилок (5%). Окрім того, прополіс багатий на органічні кислоти, амінокислоти, провітамін А (каротином), вітаміни групи В, С, Д і ін. В прополісі виявлені мікроелементи – кальцій, алюміній, залізо, кремній, марганець, мідь та ін., а також поліфенольні сполуки, які сприяють швидкому загоюванню ран, стимулюють процеси регенерації кісткової тканини.

Однією з важливих властивостей прополісу є його доволі потужна антибактерійна дія. До того ж він має широкий спектр протимікробної дії, впливаючи на мікроорганізми. До складу прополісу входить понад 50 біологічно активних речовин, кожна з яких має свій механізм протимікробної дії.

З успіхом використовують прополіс за хронічного запалення горла (фарингіти), синуситів (запаленні приносних пазух), хронічному запаленні зовнішнього слухового ходу, гострому та хронічному запаленні середнього вуха, різних формах запалення гортані, хронічному тонзиліті, хронічних ринітах. Однією з найбільших переваг у застосу-

ванні прополісу з лікувальною метою є те, що він, по суті, не має побічної дії. Лише деякі повідомлення вказують, що можливе виникнення алергії. Хоча в аптеках продають 10-ти відсоткову спиртову настоянку прополісу, проте її можна приготувати і в домашніх умовах. Для цього грудочку (до 20 г) прополісу подрібнюють, заливають 70° етиловим спиртом (100 мл) і ставлять в темне місце на тиждень, щоденно збовтуючи. Після цього відстояний розчин зливають (він має колір міцного чаю) і використовують для лікування. Щоправда, перед застосуванням прополісу слід провести пробу на чутливість організму до препарату. Для цього ватним або марлевым тампоном, змоченим в розчині прополісу, змазують слизову оболонку (1x1 см) м'якого піднебіння і спостерігають 30 хв. При появі на місці аплікації пухиря або почервоніння чи ознак загальної алергічної реакції, лікування препаратами прополісу вважальо протипоказаним. Для полоскань використовуйте 1 чайну ложечку настоянки, розчиненої у склянці теплої перевареної води.

Для розтирань у разі застуди згодиться настоянка перцю. Препарат має місцево подразнювальні властивості і при нанесенні на шкіру діє, як гірчи́чник. Також настоянку перцю стручкового застосовують як місцевий подразнювальний та відволікаючий засіб за міалгій, невралгій, люмбаго, артритів, ревматизмі та ін.

Настоянкою розтирають болючі місця 1-2 рази на добу до появи в них відчуття тепла або легкого поколювання. Для посилення дії препарату рекомендують сухе зігріваче закутування болючих місць. У певних випадках при підвищеній чутливості шкіри до препарату можливі висипи на місці його нанесення, тоді препарат слід відмінити.

## З НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ

### Тибетська настоянка

**Компоненти:** 1 листок алое (береться найбільший нижній листок рослини, якій не менш 3 роки), 1 великий стручок червоного гірко перцю, 1 ст. л. подрібненого сушеного чистотілу, 400 мл 70% спирту або 40% горілки.

**Спосіб приготування.** Перед уживанням алое не поливають протягом тижня,

потім відрізають листок і подрібнюють його ножем. До нього додають порізаний перець і чистотіл, перемішують. Кладуть суміш у півлітровий слоїк, заливають спиртом або горілкою, закривають капроною кришкою або щільною тканиною і ставлять у темне місце. Настояють 3 тижні, щодня збовтуючи.

**Застосування.** Тибетська настоянка – потужний протизапальний та антибольовий засіб. Її втирають у хворі ділянки тіла за артрозу, артрити, ревматизму. Вона дуже ефективна за лікування гаймориту. Для цього її втирають у ніс, починаючи із западини між бровами й рухаючись до кінчика носа. Найретельніше треба натирати носову перетинку, яка розділяє ніздрі. Після натирання настоянкою ніс потрібно вкрити на 30 хв теплою тканиною (вовняним шарфом, рукавицею тощо) і полежати. Цю лікувальну процедуру проводять 7 днів поспіль, бажано на ніч.

З появою найменших ознак ангіни тибетською настоянкою натирайте всю нижню частину обличчя, починаючи від підборіддя й закінчуючи мочками вух.

### Часниково-прополісна настоянка

**Компоненти:** 100 г часнику, 50 г меду, 30 мл 20% настоянки прополісу, 200 мл 70% спирту або 40% горілки.

**Спосіб приготування.** Часник подрібнюють на млинку для м'яса, змішують його з медом і настоянкою прополісу, потім додають спирт або горілку. Ставлять у темне місце на 10 днів.

**Застосування.** Приймають за дня змицнення серцево-судинної, нервової, травної систем, а також як противірусний засіб тричі на день по 1 ч. л. за півгодини до прийому їжі. Курс лікування – до використання бальзаму.

### Протизапальна настоянка

**Компоненти:** 25 г квіток нагідок, 100 мл спирту або 200 мл горілки.

**Спосіб приготування.** Квіти нагідок залити спиртом або горілкою, настояти 2 тижні.

**Застосування.** Перед уживанням настоянку календули розводять водою (1 ч. л. настоянки на 1-2 склянки води). Застосовують за ангіни, для примочок та обробки всіяких ран та виразок. Крім того, для профілактики й лікування запальних процесів слизової оболонки ротової порожнини рекомендують щоденні полоскання спиртовою настоянкою календули. Для більшого ефекту полоскання можна супроводжувати масажем ясен.



Оксана ЯРЕМЕНКО, перев'язувальна медсестра урологічного відділення

Фото Павла БАЛЮХА

## ЦІКАВО

### КЛЮЧ ВІД СТАРОСТІ

Науковці не полишають надії відкрити секрет вічної молодості. Перші значні кроки на цьому шляху зробили вчені з Монпельє вже майже сторіччя тому.

Науковці завжди вважали, що коли термін життя клітини добігає кінця, вона більше не може розмножуватися. Тепер вчені зробили неможливе: завдяки молодим клітинам та коктейлю з шести різних генів старі клітини можуть знову ставати молодими.

Стовбурові клітини піддаються перепрограмуванню. Вони також підходять до будь-яких тканин людського організму. Вчені-біологи вважають, що ці дві властивості зроблять революцію в медицині, зокрема, в боротьбі проти хвороб:

«Вірю, що регенеративна медицина виграє від цього відкриття. В майбутньому можливі дуже сміливі кроки. Наприклад, можна буде взяти клітини від дуже старої людини: трансформувати, перепрограмувати до ембріонального стану, там вони відновляться, зміняться і зможуть боротися з хворобами літньої людини. Але варто бути обережними, – каже науковець Аксель Кан. – Уявіть ніж. Ви можете змінити лезо, якщо воно стало тупим, так само і ручку можна замінити, лише тоді ніж стає вічним. Звісно, мозок, серце, підшлункову, легені чи шкіру замінити значно важче. Та сподіваємося одного дня лікувати хвороби, пов'язані зі старінням, зокрема, кардіологічні захворювання та хвороби мозку. На мій погляд, це було б чудово».

Лікарі покладають великі надії на це відкриття вчених. Вони сподіваються, що воно може стати ключем до здоров'я та вічної молодості, який людство так довго шукає.



# ЩОБ КРАЩЕ ПРАЦЮВАВ ДВИГУН ЖИТТЄВИЙ

Лариса ЛУКАЩУК

Біль у ділянці серця... Кому не доводилося його відчувати — чи то від душевних мук і страждань, чи й справді із суто кардіологічних проблем. Цей загадковий симптом супроводжує чи не сотню розмітаних недуг. Тому найголовніше — вчасно розпізнати серцеву хворобу. Про те, як це зробити, розмовляла з лікарем-кардіологом університетської лікарні Тетяною КУЦЕНКО.

— Щороку в нашій країні реєструють майже 25 мільйонів випадків захворювань системи кровообігу. Поширеність шкідливих звичок, безконтрольне самолікування, пізні звернення до медиків, недотримання лікарських призначень «забезпечили» нам першість у Європі за рівнем смертності та інвалідизації від серцево-судинних хвороб, — каже Тетяна Куценко. — Одним з найчастіших та загрозливих для життя розладів є серцевий напад — хворобливий стан, який пов'язаний з гострою недостатністю кровопостачання серцевого м'яза (міокарда) й супроводжується некрозом (відмиранням) його ділянки. Найбільш прикметною ознакою серцевого нападу є поява болю за грудиною, рідше — в ділянці лівого плеча, лопатки, лівої половини шиї чи нижньої щелепи. Інтенсивний біль має стискаючий, печучий або ламаючий характер. Часто на його тлі без очевидних причин з'являється задишка, слабкість або виражена пітливість. Біль може виникати як при фізичних чи емоційних навантаженнях, так і в стані

спокою. Властивою для серцевого нападу є тривалість болю понад 5 хвилин.

Жителі розвинених країн, як правило, викликають швидку допомогу через 1-3 години від початку появи перших симптомів. В Україні ж у більшості випадків це відбувається через 8-10 годин, а інколи — й пізніше! Внаслідок таких дій, а точніше, бездіяльності хворі гинуть вдома, на роботі, на відпочинку, ще до прибуття карети швидкої медичної допомоги. Але, імовірно, смерті від серцевого нападу можна суттєво зменшити, якщо вчасно звернутися за кваліфікованою допомогою.

Перша й детальна розмова з кардіологом, огляд, визначення пульсу та вимірювання артеріального тиску, вислуховування тонів серця за допомогою фонендоскопа — все це надто важливі та необхідні етапи в обстеженні пацієнта. Біль у ділянці серця може сигналізувати не лише про ішемічну хворобу, а й про інші серцеві негаразди: вроджені чи набуті вади, запалення серцевих оболонок тощо. Тому частіше виникає необхідність у проведенні різних додаткових досліджень.

## ВІДЧИНИТИ ЗАВІСУ СЕРЦЕВИХ НЕГАРАЗДІВ

Першим етапом таких обстежень, як правило, стає усім відома електрокардіографія (ЕКГ). Ця процедура триває всього 5-10 хвилин. За допомогою електрокардіографа фахівці отримують мож-



Тетяна КУЦЕНКО, лікар-кардіолог

ливість з'ясувати, чи є в пацієнта порушення серцевого ритму та провідності.

**Холтеровське моніторування.** Суть цього дослідження — встановити, чи пов'язані скарги з недугами серця, чи ні. При цьому пацієнту на тіло наклеюють спеціальні датчики, після чого він протягом доби веде щоденник: занотовує записи про те, в який час у нього виникали певні неприємні відчуття, які навантаження і коли він здійснював. Наступного дня лікар проводить аналіз зафіксованих приладом даних і співставляє їх із записами обстежуваного.

**Тести з фізичними навантаженнями.** Їх проводять, якщо є підозра ішемічної хвороби серця. Прилади, які використовують для цього, зовні схожі на бігову доріжку чи велотренажер. Змінюючи темп руху пацієнта, лікар регулює ступінь навантаження. Для кожної людини програму тесту підбирають індивідуально (залежно від статі, віку, ваги, росту та стану здоров'я). Після проходження тесту визначають пульс, вимірюють артеріальний тиск, реєструють ЕКГ.

**Ехокардіографія** — ультразвукове дослідження будови серця допомагає підтвердити або спростувати вже поставлений кардіологічний діагноз. За його допомогою можна виявити пошкодження в «життєвому моторі», коли серцевий м'яз чи, може, один із клапанів дав збій.

**Коронарографія** — один з найсучасніших методів, так званий «золотий стандарт» діагностики ішемічної хвороби серця, що дозволяє встановити діагноз з майже стовідсотковою точністю. Це — інвазивна процедура, яку проводять під місцевим знеболенням. Для цього в стегнову чи променеву артерію вводять катетер, який просувають через аорту до судин серця. По ньому подають контрастну речовину до коронарних судин, а лікар на моніторі бачить ступінь звуження артерій і може визначити, наскільки небезпечною є ситуація та який метод лікування варто обрати.

## ПІД МАСКОЮ СТЕНОКАРДІЇ

За словами лікаря, насправді,

біль у ділянці серця ще не означає, що саме цей орган у небезпеці. Багато недуг можуть «маскуватися» під стенокардію. Найчастіше причиною такого болю є остеохондроз шийного чи грудного відділу хребта. У таких випадках неприємні відчуття посилюються чи слабшають при зміні положення тіла, поворотах голови, рухах руками. Підтвердити діагноз допоможе комп'ютерна чи магнітно-резонансна томографія.

Другою за частотою причиною болю в ділянці серця є нейроциркуляторна (вегето-судинна) дистонія. Панічні атаки також можуть зімітувати напад стенокардії — страх, посилене серцебиття, нестача повітря можуть з'явитися без видимої на те причини. Таких хворих лікують невропатологи, психотерапевти.

Не всі й повірять, що захворювання шлунково-кишкового тракту — езофагіт, діафрагмальна кіла, камінці в жовчному міхурі, запалення підшлункової залози — теж часто-густо можуть ховатися під маскою стенокардії. УЗД черевної порожнини допоможе виявити ці недуги.

За болем у грудній клітці криється чимало хвороб органів дихання. Захворювання м'язів, защемлення нервів також можуть викликати біль у ділянці серця. Тому лише кваліфікований фахівець здатен визначити справжню причину так званої кардіалгії. Отож не зволькайте з візитом до лікаря, бо в лікуванні будь-якої недуги важливим чинником є вчасне звернення до спеціаліста.

# АЛКОГОЛЬ ТА СЕРЦЕ

Борис РУДИК,  
професор ТДМУ

У християнському світі, як і в атеїстів, прийнято святкувати із шампанським, вином, горілкою і коньяком. Ось чому варто згадати як алкогольні напої впливають на серцево-судинну систему. Кілька слів з історії споживання алкоголю.

За 600 років до нової ери фінікійці виробляли вино з винограду. З часом його стали виробляти і споживати в Лівії, Єгипті, Греції, Римі, Аравії. Винахід вина приписували богу Ваку, а п'яні орпі греки і римляни називали вакханаліями. У ті далекі часи вино міцністю 9-10 градусів розводили водою.

Появі міцних алкогольних напоїв у VI-VII століттях нашої ери ми зобов'язані арабам, які шляхом перегонки виноградного соку отримали чистий винний спирт (абсолютний алкоголь). Слово «алкоголь» походить від арабського слова «аль кеголь», що означає те, що одурманює.

Оскільки міцними алкогольними напоями почали зловживати, то серед арабів поширювалися пияцтво й алкоголізм. Тож основоположник ісламу пророк Муххамед (570-632 рр.) заборонив мусульманам споживати спиртне, що ввійшло в святу книгу ісламу Коран, як закон, бо п'яний віруючий втрачає контроль над тим, що він говорить Аллаху. В історичному аспекті в Україні улюбленим алко-

гольним напоєм стала сорокаградусна горілка з хліба.

Вплив алкоголю на серце залежить від дози. Свою часу відомий фармацевт Парацельс писав: «Все є отрута, і все є ліки. Лише доза робить речовину або отрутою, або ліками». Як свідчать численні дослідження, малі дози алкоголю позитивно впливають на серцево-судинну систему, знижують захворюваність і смертність від серцевих хвороб.

Дослідженням, в яких брали участь понад три мільйони дорослих осіб протягом 11 років, встановили, що прийом малих доз алкоголю знижує захворюваність і смертність від ішемічної хвороби серця (ІХС) на 25 %. Тим часом ІХС нині й надалі залишається основною причиною смертності від серцево-судинних хвороб. Великі дози алкоголю (понад 46 г/добу абсолютного спирту) навпаки збільшують ризик виникнення фатальних інсультів на 48 %. Невеликі дози алкогольних напоїв знижують смертність як серед чоловіків, так і жінок. Ці дані були підтвержені в спостереженні над 275 тисячами осіб різного віку та статі. Виникає запитання: які дози абсолютного алкоголю є корисними, а які шкідливими як для чоловіків, так і жінок? Згідно з проведеними дослідженнями встановлено, що для чоловіків верхня допустима і корисна доза — це 30 г/добу абсолютного спирту, а для жінок — 15 г/добу. Досить легко в будь-якому алкогольному напої, знаючи його

градус, вирахувати вміст абсолютного спирту. Більші дози, як писав Парацельс, відіграють роль отрути. При пияцтві страждає нервова система, психіка, печінка, але нас буде цікавити лише серцево-судинна система. Доцільно привести два афоризми відомих вчених:

1) Авіценна «Постійна пиятика шкідлива, вона псує натуру печінки і мозку, послаблює нерви, спричиняє хвороби нервів і р а п т о в у смерть»;

2) М. Семашко: «Алкоголь руйнує здоров'я людини не лише тим, що отруює організм, він сприяє всяким іншим хворобам».

При вживанні понад 30 г/добу абсолютного спирту дорослим суттєво зростає смертність. Досить вже шкідливою є доза 60 г/добу. При гострому алкогольному сп'янінні прискорюється дихання, збільшується частота серцевих скорочень, відчутні перепади артеріального тиску (гіпотонія, гіпертензія). Смерть може наступити раптово від фібриляції шлуночків або асистолії з падінням артеріального тиску. Частіше це трапляється під час алкогольної коми або наркотичного сну. Алкоголь у великих дозах негативно впли-

ває на перебіг артеріальної гіпертензії, почасти проковує або сприяє таким ускладненням, як інсульт, фатальна аритмія. Під час сп'яніння при гострому коронарному синдромі біль відсутній, що теж небезпечно, затрудняє діагностику.

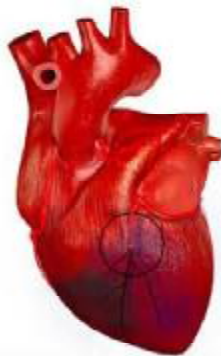
Хронічна алкогольна інтоксикація супроводжується дефіцитом вітаміну В<sub>1</sub>, порушенням метаболізму в кардіоміоцитах з дистрофічними процесами. Згадані зміни підсилюються при дефіциті в організмі ал-

ванням. Погана прогностична ознака — зниження фракції викиду до 20-30 %.

Різні алкогольні напої, особливо міцні (горілка, самогон, коньяк) мають деякі особливості щодо впливу на серцево-судинну систему. Існує гіпотеза, що натуральне червоне вино на відміну від міцних алкогольних напоїв позитивно впливає на серце. Кажуть, завдяки специфічним компонентам, які є лише в червоному вині. Останні сповільнюють старіння організму, зменшують ризик патології серця. В основу цієї концепції закладено французький феномен: французи споживають переважно червоне вино і захворюваність на ІХС у Франції нижча, ніж в інших європейських країнах. Не всі кардіологи з цієї концепцією згодні.

Справа ще й у тому, що особи, які віддають перевагу червоному вину, ведуть більш здоровий спосіб життя, дотримуються раціональної дієти.

Лікарям досить важко, а частково і небезпечно, давати дорослим особам рекомендації щодо споживання малих доз алкогольних напоїв. Потрібні дані доказової медицини щодо запобігання розвитку синдрому залежності. Між тим вже зараз деякі зарубіжні кардіологи рекомендують споживати допустиму дозу алкоголю (25-30 г/добу абсолютного спирту). Вони стверджують, що малі дози алкоголю знижують ризик смертності, виникнення інсульту та інфаркту міокарда. Згадані концепції залишаються дискусійними. Краще обережно ставитись щодо рекомендацій вживання малих доз алкогольних напоїв.





РОЗМОВА З ЛІКАРЕМ

РАКУРС

# ЯРОСЛАВ ЯКИВЧУК: «СЕНС ПРОФЕСІЇ ЛІКАРЯ – ЗБЕРЕГТИ ЛЮДИНІ ЗДОРОВ'Я»

Лариса ЛУКАЩУК,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**КОЛИ ЙШЛА НА ЗУСТРІЧ З ЛІКАРЕМ ЯРОСЛАВОМ ЯКИВЧУКОМ У КОНСУЛЬТАТИВНУ ПОЛІКЛІНІКУ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ, НАВІТЬ НЕ СПОДІВАЛАСЯ, ЩО ТАКОЖ ОЧІКУВАТИМУ ПІД КАБІНЕТОМ. НЕ ВИРИЛОСЯ, ЩО ДО СЕКСОПАТОЛОГА-АНДРОЛОГА ВИШИКУЄТЬСЯ ЧЕРГА, БО Ж ЗАЗВИЧАЙ ЧОЛОВІКИ НЕ ДУЖЕ ОХОЧІ ЙТИ ДО ЛІКАРНІ, НАВІТЬ ЯКЩО ПІД ЗАГРОЗОЮ – ЧОЛОВІЧА СИЛА. ПРОТЕ ФАКТИ ЗАСВІДЧУЮТЬ ІНШЕ – НА РІК ЗА ДОПОМОГОЮ ДО ЯРОСЛАВА ЯКОВИЧА ЗВЕРТАЄТЬСЯ ПОНАД ДВІ З ПОЛОВИНОЮ ТИСЯЧІ ПАЦІЄНТІВ. ДОБРЕ, КОЛИ Є ЛІКАР, ЯКОМУ МОЖНА ДОВІРИТИ НАЙПОТАЄМНІШЕ.**

– Ярославе Яковичу, коли на останніх курсах медінституту обирали спеціальність, напевне, мріяли про хірургію, травматологію...

– Не буду лукавити, але у ті часи про свою нинішню професію навіть не замислювався, а от хірургію, ваша правда, штудював. Для спеціалізації обрав хірургію в урології, брав участь у студентських наукових гуртках за цим напрямом. 1978 року, коли закінчив Тернопільський медінститут, до слова, з відзнакою, пройшов навчання в клінічній інтернатурі. Трудовий шлях розпочав хірургом-урологом в залізничній лікарні Тернополя. Вісім років лікував пацієнтів з урологічними проблемами – захворюваннями сечового міхура, передміхурової залози, недугами нирок.

– Більша частина Вашої медичної діяльності припала на часи радянської медицини. Цікаво, коли ж тоді з'явилася сексопатологія, якщо «у Радянському Союзі сексу не було»?

– Мабуть вас це здивує, але сексопатологія як розділ медичної науки зародилася ще у 60-х роках минулого століття. Тоді й з'явилися перші спеціалісти, ця наука почала стрімко розвиватися. Відомими стали київська школа сексопатології, зокрема, знаний у медичних колах її найкращий представник Іван Федоренко Юнга, вагомими досягненнями вирізнялася мос-

ковська школа сексопатологів. В Харкові працював талановитий у цій царині вчений І.В. Вартотепоп. У Тернополі лише 1987 року відкрили посаду сексопатолога в тодішній обласній лікарні. На той час я вже пройшов стажування в Київському інституті урології на базі відділення сексопатології під керівництвом професора Юнги і мене запросили на цю посаду. Відтак уже 26 років працюю сексопатологом-андрологом, за ці роки здобув вищу лікарську категорію, обіймаю посаду обласного позаштатного сексопатолога-андролога управління охорони здоров'я ОДА.

– Усім відомо, що коли біль у горлі, потрібно йти до лора, проблеми із серцем – до кардіолога, розхитані нерви, полікує невропатолог. А от хто є пацієнтом сексопатолога-андролога?

– Передусім – це чоловіки з еректильною дисфункцією, тобто порушеннями ерекції, захворюваннями чоловічих статевих органів, порушеннями репродуктивної функції (так зване чоловіче неплоддя). На рік приймаємо понад дві тисячі пацієнтів, більшість з них звертається з приводу порушень еректильної функції, майже така ж кількість – це чоловіки, які мають репродуктивні проблеми. Якщо продовжити цю не зовсім втішну статистику, то 15 відсотків – це пацієнти у віці до 40 років, понад 40% – чоловіки після 40 і 60% – недужі від 40 до 70 років.

– Які ж причини виникнення статевих розладів у чоловіків?

– Близкість між чоловіком і жінкою може зіграти, дарувати велике розмаїття почуттів, а може навпаки – проїняти холодом і відчуттям дискомфорту. І причина таких змін – не лише нестача любові або ж стосунки, які вичерпали себе, а цілком реальні симптоми, які об'єднані під назвою «статеві розлади» або ж «еректильна дисфункція в чоловіків». Еректильна дисфункція – це порушення ерекції в чоловіків, зменшення або ж відсутність статевого потягу (бажання інтимної близькості), тривалості статевого акту та оргазму. Ці зміни можуть бути спричинені порушеннями діяльності чоловічих статевих залоз, а також іншими розмаїтими захворюваннями – щитоподібної залози, цукрового діабету, патологією системи кровообігу, запаленням

передміхурової залози, алкоголізмом та інш. Ще однією причиною еректильної дисфункції є гіпогонадизм – порушення функцій гіпофіза та яєчок.

– Що є нині пріоритетним у Вашій роботі?

– Останніми роками медична наука здійснила великий прорив у лікуванні статевої неспроможності. З'явилися сучасні можливості обстеження й лікування гормональних розладів у чоловіків. Тому тримаємо курс на новітні методи лікування пацієнтів. З відкриттям препаратів селденафілового ряду, усім відомих під брендом «Віагра», чоловіки здобули шанси на відновлення еректильної функції. Гарні результати маємо й в оперативно-



му лікуванні органічних уражень статевої сфери, зокрема, фалопротезуванні, заплідненні «in vitro» (запліднення яйцеклітини одним сперматозоїдом). У нашій лікарні запроваджені сучасні методики лікування, серед яких – внутрішньокавернозне введення ліків, операції з приводу обтураційного неплоддя, лікування статевих розладів з допомогою локально-від'ємного тиску. Останніми роками проводжу хірургічне лікування такої аномалії, як вроджена еректильна деформація статевого члена.

Пацієнти – мешканці нашого краю, які страждають від неплоддя, мають змогу пройти обстеження та курс лікування у провідних закладах України – Прикарпатському центрі репродукції людини в місті Івано-Франківську, медичному центрі «ІНТЕРСОНО» у Львові та Інституті сексопатології та андрології (м. Київ).

– Ярославе Яковичу, понад 30 років Ви трудитесь на медичній ниві, 20 з них

допомагаєте чоловікам пізнати радість батьківства, а нещодавно відзначили ще одну, приємну дату – шістдесятилітній ювілей. Які відчуття охоплюють Вас цієї пори життя?

– Кожна мить мого життя прекрасна по-своєму. Студентські роки – це пора життєвих планів і сподівань. Незабутніми залишаться й літа, коли одружився, здобув професію, народилися мої донька та син. Шістдесятиліття іноді ще називають ранньою осінню життя, хоча я зовсім не відчуваю, що мені – 60. Знаєте, інколи зустрічають пацієнти на вулиці, вітаються, висловлюють слова вдячності та здивування, що виглядаю так, як і двадцять років тому. Це додає впевненості, що ще – не «осінь».

– Що ж приносить найбільшу радість у житті?

– Напевно, те, що відбувся у своїй професії, радий, що і кризь роки мене пам'ятають. Для мене щастя, коли людина позбулася недуги, пізнала радість якісного життя. Кожного року на світ з'являються малюки у батьків, які були моїми пацієнтами. Коли хворий одужує, то раді всі: і лікар, і пацієнт, і його родина. Нині світ став дуже меркантильним, але все одно здоров'я залишилося найбільшою цінністю. Воно потрібне всім – чоловікам і жінкам, робітнику і політику. Сенса професії медика якраз у тому, щоб берегти цей скарб.

– Щоб ви побажали усім пацієнтам університетської лікарні, аби були здоровими?

– Самому піклуватися про своє здоров'я – слідкувати за харчуванням, вживати лише корисну їжу, не боятися фізичної праці, навантажувати свій організм фізичними вправами, вести унормоване сексуальне життя, яке дарує приємні відчуття насолоди та за науковими даними продовжує вік чоловіка та жінки.

Гадаємо, що ці поради обов'язково стануть слухними для тих, у кого виникли проблеми зі здоров'ям. А Вам, Ярославе Яковичу, на ювілей зичимо радісних світлих днів у колі родини, здоров'я, натхненної праці. Нехай Ваша душевна щедрість стане невичерпним джерелом насади для друзів, співробітників, колег! Нехай кожен день Вашого життя буде сповненим новими подіями, цікавими враженнями та професійними здобутками. І щоб Ваш ангел-охоронець завжди був поруч! З ювілеєм!



Наталія МАРХЕВКА,  
медсестра ВАІТ (вгорі)

Фото Павла БАЛЮХА

ДОСЛІДЖЕННЯ

## ПОДУШКА – РОЗСАДНИК КЛІЩІВ І БАКТЕРІЙ

Британські вчені заявляють, що подушка, на якій ми засинаємо щовечора, є не лише зручним притулком наприкінці кожного дня, але й розсадником безлічі кліщів, алергенів і мікробів та може стати благодатним ґрунтом для розвитку захворювань.

Вчені стверджують, що після двох років використання понад третину ваги подушки складають живі й мертві кліщі, їхні екскременти, а також бактерії. При цьому синтетичні подушки зазвичай виявляються бруднішими, ніж ті, які зроблені з пр'я та пуху.

За словами керівника дослідження, доктора Арта Такера з лікарні Сен-Бартс, який очолює дослідження, стандартні подушки, застосовувані в британських медичних установах, які зазвичай коштують майже 5 фунтів стерлінгів, слід замінити на їхній недавно розроблений антибактеріальний різновид, герметично запечатаний так, щоб не дати кліщам проникнути всередину.

«Люди надають чисті напірники на подушки – вони мають гарний вигляд і пахнуть свіжістю, але всередині загорнута купа бруду», – зазначив Такер.

Експерти також наголошують, що відбілювання та потужні миючі засоби не вбивають кліщів, але з ними можна впоратися за допомогою прання при температурі вище 60 градусів. Кліщі живуть у теплом, вологому середовищі, але сохнуть і вмирають під впливом сонячних променів. Це означає, що старомодні практики провітрювання постільних речей допомагають позбавитися від кліщів.

Більшість виробників рекомендують прати подушки хоча б раз на півроку. Як пухові, так і синтетичні подушки можна прати в машинці, але перед цим треба переконатися у відсутності дірок і розривів швів.



# ПРИСВЯТИВ ЖИТТЯ МЕДИЦИНІ

Олесь БОЙКО  
Фото автора

**ОТРИМАТИ ДИПЛОМ  
ФАХІВЦЯ – ЩЕ НЕ ОЗНА-  
ЧАЄ БУТИ ПЕРШОКЛАС-  
НИМ СПЕЦІАЛІСТОМ.  
АДЖЕ ПРОФЕСІЮ ВАРТО  
ОБИРАТИ ЛИШЕ ТОДІ,  
КОЛИ ДО НЕЇ ЛЕЖИТЬ  
ДУША І Є ТАЛАНТ ВІД  
БОГА. МІЙ ГЕРОЙ ПЕРЕ-  
КОНАНИЙ, ЩО ЙТИ В  
МЕДИЦИНУ ТРЕБА ТІЛЬКИ  
ТИМ, ХТО НАСПРАВДІ  
ХОЧЕ ДОПОМАГАТИ  
ЛЮДЯМ.**

Лікар-лаборант університетської лікарні Богдан Юрчишин свого часу обирає професію за покликом душі. Визначитися з майбутнім фахом допомогла й старша сестра, яка працювала урологом в обласній дитячій лікарні. Лікарем, щоправда ветеринарним, був батько пана Богдана. Отож, сумнівів щодо професійного вибору не було. Після закінчення школи без вагань Богдан Іванович подає документи до Чортківського медичного училища, де опановував фах фельдшера. Відтак за скеруванням три роки працював у селі Добри-

вляни Заліщицького району, згодом – у госпіталі для інвалідів у Заліщиках, здобуваючи при цьому вищу освіту в Чернівецькому університеті.

– 1967 року в цьому лікувальному закладі відкрили лабораторію, – розповідає Богдан Іванович, – під час зустрічі головний лікар запропонував мені посаду лаборанта. Не роздумуючи, я погодився. У медичному училищі лабораторної справи нас не вчили, втім, це не стало завадою у моїй роботі. Все, як кажуть, приходиться з досвідом. А ще важливо мати добрих вчителів. Зараз із вдячністю згадую настанови колишнього головного позаштатного лікаря-лаборанта управління охорони здоров'я Клавдії Кіндратівни Ярової. Чималу роль у моєму професійному становленні зіграла лікар-лаборант Надія Михайлівна Чубко.

1971 року Богдан Юрчишин переїжджає до Тернополя. Спершу працював у психоневрологічній лікарні, з 1 вересня 1974 року – лікарем-лаборантом у Тернопільській обласній лікарні. Богдан Іванович стояв біля витоків ство-



рення лабораторної служби, був свідком її розвитку, становлення. На його очах запроваджувалися нові методики. Разом з втіленням значного спектру лабораторних досліджень з'явилася можливість розширити й діагностування недуг.

Маючи за плечима 45 років трудового стажу, Богдан Іванович із задоволенням ділиться секретами професійного успіху з тими, хто щойно стає на обраний шлях лаборанта.

– Насамперед треба любити свою професію, – ра-

дить лікар. – Крім того, постійно слід удосконалювати свої знання, працювати над собою. Треба мати мету й намагатися досягти її. Медики – це люди, які повинні приходити у цю сферу за покликанням, мати дар від Бога. Інакше, вони ніколи не зрозуміють пацієнта.

Богдан Юрчишин також наголошує, що лікар-лаборант повинен насамперед бути уважним. Як і кожен медик, він не має права на помилку, позаяк вона може стати фатальною для життя пацієнта.

Зазвичай фах лікаря-лабо-

ранта обирають жінки. Не часто серед людей цієї професії можна зустріти чоловіка. Втім, як жартома зізнається пан Богдан, у жіночому колективі йому працюється комфортно. Тим більше, медицина теж жіночого роду. Їй пан Богдан дякує за щасливу зустріч з дружиною Богданою Михайлівною, яка, до слова, багато років працювала операційною медсестрою в обласній дитячій лікарні. Із дружиною виховали двох синів, які подарували їм двох онуків та онука. «Є ким пишатися, а отже, життя прожито не марно», – міркує Богдан Іванович напередодні свого 70-ліття, яке відзначив 26 січня. Йому й не віриться, що стільки літ прожито. Думки снують спогади про дитинство, яке pestилося на берегах сивочолого Дністра. Тепер лише подумки повертається у рідне село Іване-Золоте Заліщицького району. Здається, вже виконав своє основне покликання: виховав двійко синів, посадив не одне дерево, збудував дім, подарував частинку свого теплого серця людям. Та попереду ще чимало добрих справ. Ще хочеться багато зробити – для дітей, онуків, людей. Для втілення мрій у нього є щире бажання і великий досвід лікаря, який присвятив себе медицині.

## РАКУРС



Оксана КОЗАЧУК, сестра-господиня стоматологічного відділення (вгорі);  
Юлія КАСІЯНЧУК, медсестра фізіотерапевтичного відділення (внизу)  
Фото Павла БАЛЮХА



## ВДЯЧНІСТЬ

### «СВОЄЮ ДОБРОТОЮ ВИ ЗІГРІВАЄТЕ НАШІ СЕРЦЯ, НАДАЄТЕ КВАЛІФІКОВАНУ ДОПОМОГУ»

Надія ГАРМАТЮК.  
м. Тернопіль

Напередодні Різдва я відчула, що мій стан погіршився. Рентгенологічне обстеження показало, що у мене прикоренева пневмонія. Вирішила звернутися за консультацією до фахівців університетської лікарні. У торакальному відділенні лікар Каріна Олександрівна Калайджан, глянувши на рентген-знімок, одразу сказала, що потрібно лягати в лікарню. Жодних моїх заперечень навіть не хотіла слухати. Лише дала одну годину, аби я пішла додому й переодягнулася. Не сміла заперечувати лікарю, адже чудово розуміла, що на кону – моє здоров'я. У лікарні вже 16-й день. Увесь цей період відчуваю тепле й щире ставлення медичного персоналу. Працівники торакального відділення працюють, як єдиний механізм – чітко та злагоджено. Усі, від молодших медичних сестер, буфетниць, сестри-господині, медсестер, лікарів – до завідувача, працюють пліч-о-пліч, як одна сім'я. Каріна Олександрівна взяла мене повністю під свій контроль. Я називаю її не інакше, як «моя лікарочка». Завідувачий відділен-

ням Віталій Васильович Мальований – професіонал своєї справи, висококваліфікований спеціаліст, відповідальний, уважний та доброзичливий. У нього немає вихідних. Чи то будень, чи свято – Віталій Васильович на роботі. Це свідчить про його турботу про пацієнтів, відчуття відповідальності за людське здоров'я й життя. Варті добрих слів молодші медсестри, які дбають про чистоту і порядок у палатах. Медичні сестри – сумлінні працівники, які добре володіють професійними навиками. Смачно та відчувається, що з любов'ю, готують для пацієнтів кухарі лікарні. Не було дня, щоб у нашу палату не зайшла сестра-господиня відділення Євгенія Володимирівна Кривокульська.

Складається враження, що працівники торакального відділення проходили спеціальний професійний відбір. Вони – спеціалісти своєї справи і що не менш головне – людяні, приємні, завжди усміхнені. Звісно, хотілося б, аби у лікарні було більше сучасного обладнання, аби дешевшими були медикаменти, бо, як переконалася, все, що залежить від медиків, вони роблять. Держава також повинна бути зацікавле-

на у збереженні здоров'я своїх громадян.

Різдвяні свята мені довелося відзначати у лікарняній палаті. Та я ні на мить не залишалася на самоті. Крім моїх рідних, мене завжди провідували працівники відділення. А ще до нас завітали колядники. Ми забули про свою недугу і колядували «Нова радість стала», «Небо і земля нині торжествують». Тієї хвилини торжествували й наші душі, возносилися щира і подячна молитва до Господа за те, що послав нам таких кваліфікованих і співчутливих медиків. На Йордан зі свяченою водою нас відвідав священик, який поблагословив пацієнтів, прочитав молитву за наше здоров'я і здійснив миропомазання.

Від щирого серця хочу висловити подяку та побажати міцного здоров'я усьому медперсоналу торакального відділення і окремо завідувачу Віталію Васильовичу Мальованому та лікарю Каріні Олександрівні Калайджан, колективу фізіотерапевтичного відділення, зокрема, лікарю-фізіотерапевту Світлані Самвелівні Калайджан. Своєю добротою ви зігріваєте наші серця, надаєте кваліфіковану допомогу, підтримуєте добрим, оптимістичним словом.



## НЕЗВИЧАЙНА ЖІНКА-ХІРУРГ

**14 січня відзначила ювілейний день народження ветеран торакальної хірургії Тернопілля Ольга Іванівна РУДИК.**

Вельмишановна Ольго Іванівно!

Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а після багаторічної прак-

тичної лікарської роботи, керівництва торакальним відділенням обласної (тепер – університетської) лікарні, впродовж 5 років працювали в університеті директором консультативно-лікувального центру, старшим лаборантом міжкафедральної науково-клінічної лабораторії, викладачем хірургії медичного коледжу.

Колектив університету гли-

боко поважає й шанує Вас як висококваліфікованого клініциста – торакального хірурга, ініціативного, неординарного менеджера за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових обов'язків.

Ваші порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої



оцінки і є прикладом для наслідування.

Бажаємо Вам, шановна Ольго Іванівно, доброго здоров'я, людського тепла, душевного спокою, добробуту, родинного благополуччя і тиші, активного та щасливого довголіття.

Нехай не згасає молодість душі, бадьорий настрій, невичерпний оптимізм, щедро колоситься Ваша життєва нива!

**Ректорат ТДМУ  
імені І.Я.Горбачевського**

Ольга Іванівна Рудик народилася 14 січня 1937 року в селищі Буданів Тернопільського району. Дитинство, шкільні роки випали на нелегкі воєнні та післявоєнні часи. Батько повернувся з війни пораненим і через два тижні помер. У матері на руках залишилося троє дітей. Оскільки Оля в школі навчалася добре, то вирішила після її закінчення здійснити свою мрію – стати лікарем. Спробувала вступити до Вінницького медінституту, успішно склала вступні іспити, але не пройшла за конкурсом. Того ж року стала студенткою Чортківського медучилища. Там зустріла свого судженого – Дмитра, який через рік закінчив навчання, почав працювати завідувачем сільського медпункту, але повинен був йти на чинну військову службу. З тривогою заперечувала мама 18-літній доньці виходити заміж: «Ти що, доню, він же москаль з Хмельниччини, та ще й в армію його забирають. Кине він тебе. А як дитина буде? Залишишся сама й дитя роститимеш без батька. Рано тобі ще заміж, вчитися треба». Не знала й не відала тоді мати, що донька довго й щасливо проживе з Дмитром, народить двох синів, на «відмінно» закінчить і медучилище, і медуніверситет...



**Ольга і Дмитро РУДИКИ в рік одруження**

Невдози після того, як молоді таємно розписалися-таки в сільській церкві, їм довелося роз-

лучитися. Його призвали на чинну військову службу, а вона чекала. Згодом сім'я молодих медиків поїхала працювати в село Кошелівці Заліщицького району: вона – акушерка, він – фельдшер. Ким лише не доводилося бути тоді! Вона лікувала дорослих і дітей, поспішала до хворих крізь снігові заметілі, приймала пологи, асистувала на хірургічних операціях. До всього доходила сама, уважно прислухалася до порад старших колег.

Кілька років наполегливої праці в сільській лікарні стали доброю школою її професійного гарту, основою для подальшого зростання. І не лише сумлінним виконанням службових обов'язків здобуло авторитет і шану молоде подружжя Рудиків. Їх знали як невтомних ентузіастів громадської роботи. Під їх керівництвом діяли гуртки художньої самодіяльності, без їх підмоги не обходилися сільські активісти. Вони розширили коло сільської інтелігенції. Молоді, енергійні, привітні, Ольга та Дмитро внесли свіжий струмінь у

сільське життя, їхній від'їзд через кілька років багатьох щиро засмутив.

1961 року за третім заходом Олі вдалося здійснити мрію – вступити до Тернопільського медінституту, а через рік домігся свого і чоловік. Непросто було вчитися, маючи двох дітей, без матеріальної підтримки батьків (не було з чого). Треба було заробляти на прожиття. Працювали медсестрами після занять (а в неділю чоловік ще й розвантажував вагони). Виручали молодість, щирі почуття, оптимізм, взаєморозуміння та підтримка. При всій своїй зовнішній милій жіночності Ольга Іванівна – рішуча та енергійна, беручка й принципова, наполеглива й ініціативна. І цих прикметників для її характеристики ще й замало.

Після закінчення з відзнакою медінституту 1967 р. вона стала торакальним хірургом – на той час однією з чотирьох жінок такого ж фаху в Україні. У медицині це важка і складна галузь, треба мати, як кажуть, «руку – тверду і водночас легку». Серце на долоні хірурга – не просто образний вислів. Не один раз торкалася його цілує рука лікаря, повертаючи до життя десятки, сотні пацієнтів. О.І.Рудик, маючи неабиякі організаторські здібності, після кількох років роботи торакальним хірургом в Тернопільському облтубдиспансері, як висококваліфікований фахівець, очолювала торакальне відділення спочатку в міській лікарні, а пізніше тривалий час – в обласній клінічній лікарні, була головним торакальним хірургом Тернопілля. Чоловік Дмитро Савич став фтизіат-

ром, очолював одне з відділень облтубдиспансеру.

Ольга Іванівна підготувала собі зміну – молодих торакальних хірургів, серед них і старшого сина Вадима, який очолив після неї торакальне відділення обласної лікарні, а згодом став головним лікарем облтубдиспансеру.

Досягнувши пенсійного віку, О.І. Рудик ще працювала хірургом, консультантом у поліклініці. За 30 років хірургічної діяльності виконала майже 3 тисячі операцій. Можна було



**Ольга і Дмитро РУДИКИ на своєму золотому весіллі в Карпатах**

б йти на заслужений відпочинок.

Але 1998 року ректор медуніверситету професор Л.Я. Ковальчук створив при університеті консультативно-лікувальний центр і запропонував Ользі Іванівні посаду директора цього центру, оскільки співпрацював з нею впродовж 15 років і знав її як досвідченого фахівця, керівника колективу, її ділові та людські якості. Вона спочатку вагалася, говорила, що почало турбувати серце. Тому не хотіла б підвести. Як згадує Ольга Іванівна, Леонід Якимович на це

відповів: «Тому й турбує, що тепер має мале навантаження». І мав рацію. Я поринула в роботу і забула про серце. Дмитро Савич працював моїм заступником».

О.І.Рудик, як неординарний менеджер, добре налагодила роботу консультативно-лікувального центру, створила злагоджений колектив працівників.

З 1999 до 2003 р. Ольга Іванівна ще працювала в університеті – в міжкафедральній науково-клінічній лабораторії, викладачем хірургії в університетському медичному коледжі.

Багатолітня напружена робота, прожиті роки нагадують, що потрібно берегти здоров'я. Та не вщухає життєвий оптимізм подружжя Ольги і Дмитра Рудиків, які пройшли нелегкими, але щасливими дорогами добра й служіння людям. 7 років тому, напередодні 50-ліття одруження, вони взяли церковний шлюб. Хай же Господь їм подарує ще багато щасливих літ життя в любові, здоров'ї, злагоді, серед милих серцю дітей, невісток, онуків!

**Колективи хірургічних кафедр, університетської лікарні, працівники і студенти ТДМУ, вся медична громадськість Тернопілля щиро вітають Ольгу Іванівну з ювілейним днем народження, бажають доброго здоров'я, родинного благополуччя, активного й щасливого довголіття.**

## ЦІКАВО

### ПРИЛАД ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ РАКУ ПІД ЧАС ВИДИХУ

Американські вчені успішно випробували апарат для діагностики раку під час видиху

повітря. Дослідження провела група фахівців під керівництвом Пітера Маццоні з Клівленда клініки, штат Огайо.

Це прилад для визначення концентрації речовин у різних розчинах. Принцип його роботи базується на поглинанні світла пофарбованими розчи-

нами, яке залежить від концентрації барвника.

Прилад здатний визначити наявність і концентрації в повітрі, яке видихає людина, продуктів обміну речовин, у тому числі і виділення клітинами злоякісних пухлин. У результаті лікарі можуть скла-

сти так званий «метаболічний підпис» пацієнта.

У випробуваннях апарату взяли участь 229 осіб, 92 з яких страждали на рак легень. Ефективність нового методу діагностики порівнювали з комп'ютерною томографією.

За результатами дослідження, загалом наявність злоякісних новоутворень вдалося виявити у 81 відсотка хворих на рак. Крім того, прилад відрізняв пухлини на ранніх і пізніх стадіях розвитку з точністю до 79 відсотків.



# ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ВІКОПОМНЕ

ОБЕРІГ

## ЄДНАЛИСЯ НА БЕРЕГАХ ЗБРУЧА

Тривалий час береги річки Збруч, а з ними й цілий український народ ділили імперії. «Віднині воєдино зливаються століттями відірвані одна від одної частини єдиної України», — так звучали 93 роки тому слова Акта Злуки двох Українських Республік (УНР і ЗУНР) в одну самостійну соборну Українську державу. Збруч став тоді рікою єднання.

Ця дата — вікопомна для українців. Тож разом з нею відзначаємо також День Соборності України, а нинішнього року — ще й День Свободи. Мешканці Тернопілля та Хмельниччини зорганізували з цієї нагоди міжобласне свято «Збруч — ріка єднання». Місцем проведення урочистих заходів обрали саме мости, що з'єднують Збручанські береги та, відповідно, межі Тернопільської й Хмельницької областей, а також населені пункти, які розкинулися вздовж цієї річки. Учасниками святкувань були представники влади та громадськості обох областей.

Урочистості розпочали ще в суботу на місці, де Збруч створив водні межі, зокрема, для двох населених пунктів з однаковою на-



Під час проведення міжобласного свята «Збруч — ріка єднання»

Фото Юрія ЗАРУЦЬКОГО

звою Гусятин. Селище Гусятин нині є центром району в Тернопільській області, а село ж Гусятин розташувалося в Чемеровецькому районі на Хмельниччині. Цікаво, що на ознаменування воз'єднання українських земель кілька десятиріч тому радянська влада спорудила тут арку, яку відкривав Микита Хрущов. З роками вона прагнула реставрації. Позаторік її оновили, сучасному освітили. Нинішнього сіння біля неї на мосту молодь з обох берегів несла назустріч своїм ровесникам синю та жовту стрічки. Відтак юнаки й дівчата зійшлися,

об'єдналися й створили кількометровий Державний прапор України. Його пронесли у святковій велелюдній колоні до центрального майдану Гусятин, де згодом замайорів біля пам'ятного знака на честь Незалежності України. Відтак у небо злетіли 93 сині та жовті кульки, а також голуби як символи миру, незалежності й злагоди.

У неділю на мосту через Збруч між селищем Підволочиськ Тернопільської та містом Волочиск Хмельницької областей теж було велелюдно. Делегації двох регіонів обмінялися привітаннями та королями. Відтак урочистою ходою рушили до райцентру Волочиск, який цього року приймав міжобласне свято єднання. Після офіційної частини перед присутніми виступили професійні та художні колективи двох областей.

ПОШАНА

графічної точки зору, це й багатий історичний матеріал для учнів і студентів, усіх, хто цікавиться минулими Україною, краєзнавцями.

Виставкові світлин-твори тернополян переглядали під музику у виконанні Галицького муніципального камерного оркестру під керівництвом Василя Феленчака. До слова, цей колектив у Різдвяні свята мав концертну програму «Для тих, хто в дорозі» — із тернопільського вокзалу проводжав пасажирів і поїзди українськими та європейськими колядками, знаменитим «Віденським вальсом» Й. Штрауса та композицією «Зима» А. Вівальді.

А от співак Василь Хлистул запросив напередодні Водохреща краян на свій творчий вечір. Пісні він дарував і на імпрезі вшанування Василів. Як, зрештою, і композитор та виконавець Василь Дунець. Теплі слова на святкуванні знайшлися й для інших обдарованих і знаних Василів-тернополян. Начальник управління культури та мистецтв міськради Олександр Смик за «примноження духовного розвитку» обласного центру вручив усім іменинникам посвідчення про надання титулу «Почесний Василь м. Тернополя». Молоді ж просвітяни прийшли до них з вертепом. Заколядувати та зашедрувати Василіям з міста над Серетом прийшли аж зі столиці, а саме хор «Просвіта» Оболонського району.

Відтепер відзначати у такий спосіб іменини мають намір по-всьякчас.

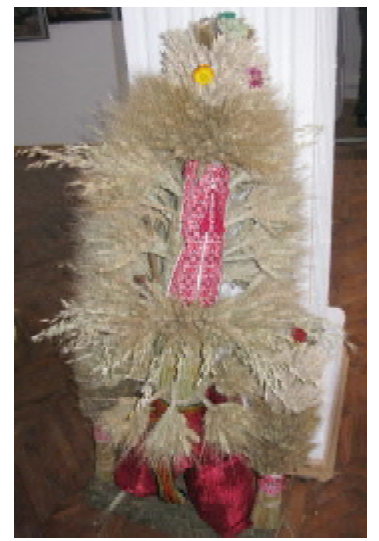
Добірку веде Г. ШИБАЛИНЧУК

## ДІДУХ ОДЯГНУВ ВИШИВАНКУ ТА ВЗУВСЯ У ВАЛЯНКИ

Новорічно-Різдвяні свята в українців сповнені багатого атрибуту та символіки. Одним з правничих знаків є дідух. На Тернопілля про нього дбають ще у жнива. Тоді останній скошений сніп колосових обмаюють барвистими стрічками, клечають польовими квітами. Дідух — це також і обмолочений околіт солом, який розстеляють у Святвечір на долівку чи підлогу, і сіно, що кладуть під обрус. У багатьох селах області на покуті біля солом'яного оберегу побачите чи то калач, чи то пиріг з ложкою, чи то яблука з горішками... Десь стверджують, що у такий спосіб вгощають душі померлих, десь бачать у цьому символ жертви Богам. Отож дідух споконвіку є символом доброго врожаю, злагоди в родині, достатку в кожній оселі та сув'язю поколінь.

Рівно 20 років тому в обласному еколого-натуралістичному центрі учнівської молоді запропонували педагогам і школярам краю долучитися до створення та показу дідухів. І щороку тут зорганізовують виставки, майстер-класи. За цей час яких лише солом'яних оберегів не виготовили золоті руки вчителів, хлопчиків та дівчаток!

— Зробити дідуха не так уже й легко, як здається, — каже директор обласного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді Іван Герц. — Передовсім треба подбати про заготівлю сировини. Відтак дитина чи педагогічний



Дідух у вишиванці

працівник, які виготовляють цей виріб, мають вивчити з цієї теми звичаї та обряди рідного села, селища чи міста.

Найкращий же доробок оберегів із солом та сіна за 20 років юні екологи й натуралісти вирішили нинішніх Різдвяних свят показати тернополянам і гостям міста. Тож в Українському домі «Перемога» з'явилася експозиція під назвою «Дідух у вишиванці». Щоправда, на виставці можна побачити не лише дідуха, що одягнув національне вбрання. Одного з них навіть взули у валянки. Вражає і дідух-господар, дідух-ялинка, дідух-



Дідух у валянках

лялька, дідух-лісовичок... Із сіна створили цілу «курячу» композицію, де гордовитий півень пильнує не лише курку, а й великий мішок святкових дарунків. Про дракона (цьогорічний східний символ) теж потурбувалися. З представників тваринного світу подивує і «золоте» ягнятко, яке, щоправда, створили з горіхів, але не забули постелити йому сіна.

Загальноміську виставку дідухів в Тернополі показали вперше. Нинішні свята також уперше подбали, аби символ добра, достатку та родинного тепла постав і в самому центрі Тернополя поруч зі шопкою. З'явився він тут в урочистій обстановці. Висота дідуха становить понад чотири метри, а виготовив його майстер народного мистецтва з Рівненщини Микола Огородник.

Фото Миколи ШОТА



Дідух-господар

## ЦАРІ-ТЕРНОПОЛЯНИ ТАЛАНТИ ПОКАЗУВАЛИ

Ім'я Василь, як відомо, з грецької означає «цар». Володарів у всі часи годиться вшанувати. «Коли ж так, то чому не сказати добре слово про тернопільських цісарів, а точніше, про талановитих Василів?» — поставили собі запитання в управлінні культури та мис-

знані в місті своєю діяльністю, творчістю. Василя Балюха, скажімо, батьки нарекли цим іменем на честь батькового брата, який священницький сан здобував у Відні й за духовництво поклав життя. Небога ж священника відчув своє поклонання у фотосправі. Він — лауреат багатьох фотоконкурсів різного масштабу, у тому числі й міжнародного. Зараз Василь Олексійович очолює обласну організацію Національної спілки фотохудожників України. З нагоди вшанування своїх тезок зорганізував вернісаж світлин, де майже 150 фоторобіт виставили 37 авторів з Тернополя та різних



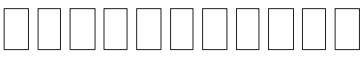
(Зліва направо): знані на Тернопілля фотомайстри Василь БАЛЮХ і заслужений журналіст України Василь БУРМА  
Фото Миколи ШОТА

районів області. Безперечно, свій творчий доробок на вернісажі представив і старійшина тернопільських фотохудожників — заслужений журналіст України Василь Бурма. Водночас Василь Олександрович репрезентував власну щойно видану книгу «Привиди старих замків». Видання добротне не лише з полі-

тектв міської ради. Тим більше, що християни східного обряду разом зі Старим Новим роком відзначають і свято Василя Великого. Саме на день ангела усіх Василів в обласному центрі вперше зорганізували для них святкову імпрезу.

Цього дня уваги міської влади та громадськості удостоїлися 12 (біблійна кількість) Василів. Вони





ЗАУВАЖТЕ



НЕЗАБУТНІ

# ЩО ВАРТО ЗНАТИ ПРО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

**Олена САМОГАЛЬСЬКА,**  
завідуюча кафедрою  
клінічної фармації ТДМУ  
ім. І.Я. Горбачевського,  
доктор медичних наук,  
гастроентеролог

(Закінчення. Поч. у № 23-  
24, 2011 р. і у № 1, 2012 р.)

4. Ретельно дотримуйтеся правил зберігання готової їжі в гарячому стані (майже 60 °C і вище) або в охолодженому (близько 10 °C і нижче).

5. Повторне розігрівання готових страв до температури не нижче 70 °C — найкращий захист від мікробів.

6. Не допускайте контакту сирих продуктів з готовими.

7. Дотримуйтеся правил гігієни. Мийте руки перед та після приготування страв.

8. Тримайте в чистоті кухню.

9. Оберегайте продукти від комах, гризунів та інших тва-

никами материнського молока, в 5 разів більше схильні до діарейних захворювань, утричі більше ризик смерті від респіраторних хвороб. Грудне вигодовування знижує ризик виникнення інфекційних захворювань сечових шляхів, поширеність алергій, бронхіальної астми та екземи; у дітей, які на грудному вигодовуванні, вище ефективність профілактичних щеплень.

Дитячі молочні суміші, виготовлені за найсучаснішими технологіями, ніколи не зможуть зрівнятися з грудним молоком, оскільки отримані з молока тварин або сої та не містять протиінфекційних факторів.

Протягом перших 6 місяців життя дитина не потребує ніякої їжі та напоїв, крім ідеально збалансованого грудного молока. Приблизно з другого півріччя слід вводити спочатку овочі та фрукти, потім рис і

міжки між їдою при чотириразовому харчуванні складають 4-5 годин, при цьому навантаження на травний тракт розподіляють рівномірно, їжа повністю обробляється травними ферментами і добре засвоюється. При чотириразовому харчуванні сніданок повинен складати майже 25% добового раціону, обід — 35%, підвечір — 15% і вечеря — 25%. Вечеряти рекомендують не пізніше ніж за 3 години до сну. На жаль, приймати їжу чотири рази на день можуть не всі. Більшість людей їдять на день тричі. Сніданок при триразовому харчуванні повинен складати 30-35% добового раціону, обід — 35-40%, вечеря — 25-30%. При триразовому харчуванні особливо важливо не допускати занадто великих перерв між їдою. Найбільша перерва не повинна перевищувати 6 годин.

І вже цілком недопустимо приймати їжу лише 1-2 рази на день. Важливо щодня приймати їжу в один і той же час. Лише так забезпечується ритмічність роботи шлунково-кишкового тракту. Недотримання режиму харчування може призвести до серйозних порушень у діяльності травної системи, а також негативно позначитися на стані здоров'я загалом. При порушенні режиму харчування, передовсім страждає травна система: можуть розвиватися гастрит, виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки. При цьому може з'явитися надлишкова маса, знизитися працездатність. Доведено, що не часті прийоми їжі підвищують рівень холестерину в крові і сприяють розвитку атеросклерозу. Від разовості прийому їжі залежить обмін речовин в організмі. Чим рідше прийом їжі, тим більше надлишкова маса людини. Якщо перерви між прийомами їжі складають 7-8 год., при цьому організм перебудовується на більш економне витрачання отриманого матеріалу, нагромадження жиру та уповільнення процесів розпаду харчових речовин. Розвивається ожиріння, що часто сприяє виникненню цукрового діабету. Тому з фізіологічної точки зору більш раціональним є порівняно частий прийом їжі.

Дотримання засад раціонального харчування та режиму прийому їжі забезпечує належне функціонування всіх органів і систем організму людини, високий ступінь адаптації до різноманітних зовнішніх чинників, а отже, високу якість життя, активне довголіття.



рин. Зберігайте продукти в закритому посуді.

10. Користуйтеся чистою водою. Якщо є навіть невеликі сумніви щодо якості води, кип'ятіть її перед приготуванням їжі.

Намагайтеся зменшити кількість жирів, солі та цукру, що додає під час приготування страв, консервації або кулінарної обробки.

Приготування їжі на пару, випікання та варіння корисніші для здоров'я, ніж смаження, тому що потребують менше жиру. Готуючи страви, використовуйте посуд з тефлоновим покриттям.

12. Пропагуйте годування дітей перших 6 місяців життя винятково материнським молоком.

Загальновідомо, що материнське молоко створює грудним дітям найкращі умови для початку життя. Лактація також сприятливо впливає на здоров'я матері.

Грудне вигодовування захищає немовля від інфекцій, насамперед діарей та респіраторних захворювань. Навіть у найкращих гігієнічних умовах діти, якщо вигодовують замі-

каші, а трохи пізніше — рибу та м'ясо. Поряд з цим продовжують годування дитини материнським молоком до виповнення 12-місячного віку. Коров'яче молоко потрібно давати приблизно у 9-12 місяців, а підсолонених напоїв, які не містять корисних харчових речовин, слід уникати. Грудне молоко, яке дитина отримує і на другому році життя, забезпечує третину його потреб в енергії та білках.

Дотримання засад раціонального харчування повинно поєднуватися і з правильним режимом харчування. Під режимом харчування розуміють кількість і розподіл прийомів їжі протягом доби, інтервали між прийомами їжі і розподіл обсягу їжі на кожний прийом.

Якщо правильно скласти та регулярно дотримуватися режиму харчування, то це позитивно впливає не лише на травну систему, а й на весь організм загалом. Правильний режим харчування надзвичайно важливий для нашого організму. Найоптимальніший режим — чотириразовий. Про-

# ПАМ'ЯТІ ТАЛАНОВИТОГО ВЧЕНОГО, ЛІКАРЯ, ПЕДАГОГА

**10 СІЧНЯ ЦЬОГО РОКУ  
ПІШОВ У ВІЧНІСТЬ ВІТАЛІЙ  
КУЗЬМИЧ МАЛИЙ —  
КАНДИДАТ МЕДИЧНИХ  
НАУК, ЗАВІДУВАЧ ОРТО-  
ПЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ  
ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАС-  
НОЇ ЛІКАРНІ (1958-1966),  
КОЛИШНІЙ ЗАВІДУВАЧ  
КАФЕДРИ ОРТОПЕДІ-  
ТРАВМАТОЛОГІЇ ТЕРНО-  
ПІЛЬСЬКОГО МЕДИЧНОГО  
ІНСТИТУТУ.**



Доцент Віталій Кузьмич Малій — непересічний педагог, наставник, вихователь. Нині його учні працюють у різних куточках України, несучи в життя наукові розробки, задуми свого вчителя. Він підготував тисячі лікарів-ортопедів, які працюють у практичній охороні здоров'я та надають травматолого-ортопедичну допомогу в медичних закладах країни.

Народився Віталій Кузьмич 1923 року на Херсонщині в родині лікаря. Закінчивши із золотою медаллю загальноосвітню школу, 1940 року вступив до Харківського авіаційного інституту, але Друга світова війна перекреслила всі сподівання. Як відданий патріот, Віталій Малій, вирішує йти на захист своєї Вітчизни, з цією метою вступає до Харків-

ського медичного училища, а після завершення навчання його скеровують на Сталінградський фронт. Фельдшером військової служби він пройшов усю війну, був поранений. За бойові заслуги Віталія Кузьмича відзначили державними нагородами та медалями. Військова медична служба визначила майбутні повоєнні перспективи молодого солдата і вже 1946 року він вступає до Львівського медичного інститу-

ту. Закінчивши навчання, йде за скеруванням у Тернопільську обласну лікарню. Тривалий час працює на посаді завідувача ортопедичного відділення, головним позаштатним ортопедом-травматологом управління охорони здоров'я.

1966-ий став початком діяльності Віталія Кузьмича на науковій ниві — в Тернопільському державному медичному інституті він захищає кандидатську дисертацію, проходить усі щаблі від асистента до завідувача кафедри ортопедії та травматології. По-

мітним і неоціненним є його внесок у науково-педагогічну роботу, лікувальну практику. Віталій Кузьмич завжди користувався беззаперечним авторитетом серед колег і студентів, його шанували та любили пацієнти.

**Колектив викладачів кафедри ендоскопії з малоінвазивною хірургією, урологією, ортопедією та травматологією ФПО Тернопільського медичного університету, колектив працівників університетської лікарні глибоко сумують з приводу смерті талановитого вченого, педагога, лікаря Віталія Кузьмича Малого і висловлюють глибокі та щирі співчуття рідним і близьким покійного.**

**Світлу пам'ять про Віталія Кузьмича назавжди збережемо у своїй пам'яті!**



ВІДАЄТЕ?

## П'ЯТІРКА «ВОРОГІВ» СЕРЦЯ

Медики склали список головних ворогів серця та судин, від яких людина спроможна позбутися.

**Куріння.** Призводить до підвищення тиску та утворення тромбів.

**Ігнорування болю в серці, аритмії та підвищеного тиску.** Вони можуть бути ознакою ішемічної хвороби або наближення інфаркту.

**Низька фізична активність.** Заняття фізкультурою допома-

гають нормалізувати тиск, знизити рівень холестерину, сприяють схудненню, забезпечують тонус судин.

**Зайва вага й неправильне харчування.** Збільшення жирової тканини в ділянці талії — ознака метаболічного синдрому, який є фактором ризику для хвороб серця, інсульту і діабету.

**«Списання» здоров'я на гени.** Спадковість — значимий фактор у розвитку серцево-судинних захворювань. Але своєчасні заходи профілактики значно знижують ризик інфаркту.



# ОВОЧ, ЦІННІШИЙ ЗА ЗОЛОТО

**УПЕРШЕ ЄВРОПА ДІЗНА-  
ЛАСЯ ПРО ЧЕРВОНИЙ  
СТРУЧКОВИЙ ПЕРЕЦЬ  
ПІСЛЯ ВІДКРИТТЯ КО-  
ЛУМБОМ АМЕРИКИ. ЦЕ  
БУЛА УЛЮБЛЕНА ПРИ-  
ПРАВА НАРОДІВ ПІВДЕН-  
НОАМЕРИКАНСЬКИХ  
КРАЇН. ВОНИ М'ЯСО НЕ  
СОЛИЛИ, А ПЕРЧИЛИ.  
ХРИСТОФОР КОЛУМБ  
ПОКЛАВ МІШЕЧОК З  
ПЕРЦЕМ ДО НІГ КОРОЛЯ  
ТА КОРОЛЕВИ: СПЕЦІЇ В ТІ  
ЧАСИ ЦІНУВАЛИСЯ  
БІЛЬШЕ, НІЖ АЛМАЗИ Й  
ЗОЛОТО.  
СОРТИ ПЕРЦЮ ПОДІЛЯ-  
ЮТЬ НА СОЛОДКІ ТА  
ГОСТРІ, АБО ГІРКІ.**

## ГОСТРИЙ ПЕРЕЦЬ УЗИМКУ ЗІГРІЄ, А ВЛІТКУ ОХОЛОДИТЬ

Пекучий, або гострий, перець, який буває велико- і дрібноплідним, зазвичай використовують як приправу до супів, соусів, м'ясних страв, консервів та ін. Він надає їм особливого смаку. Гострий смак перцю зумовлений умі-



стом алкалоїду капсаїцину. Найбільше цієї речовини міститься на внутрішніх стінках перцю і біля насіння. Але капсаїцин володіє не лише специфічним смаком — він має корисні та лікувальні властивості, а саме: стимулює виділення шлункового соку, роботу шлунка і підшлункової залози, збуджує апетит, знижує артеріальний тиск, розріджує кров, перешкоджаючи утворенню тромбів.

Пекучий перець, завдяки його корисним і цілющим властивостям, широко застосовують у народній і традиційній медицині для профілактики та лікування багатьох недуг і захворювань, зокрема: нормалізує мозковий кровообіг, запобігає розвитку атеросклерозу, за бронхіальної астми, кашлю, ангіни, грипу, поліпшує роботу печінки. Завдяки наявності в червоному пекучому перці аскорбінової кислоти (вітаміну С) і вітаміну Р відбувається зміцнення та очищення судин, знижується вміст холестерину, поліпшується циркуляція крові.

Під час зовнішнього засто-

сування (втирання в шкіру) перець діє як зігрівальний засіб, що застосовують для лікування ревматизму, невралгії, болю у суглобах тощо. За грипу така процедура запобігає появі різних серйозних ускладнень. Усім відомий перцевий пластр — перша та швидка поміч у разі багатьох хвороб.

Треба зазначити, що гострий перець у незначній кількості корисний флегматикам та нетемпераментним людям. А ось тим, хто легко збуджується і дратується, слід вживати його з обережністю: може виникнути відчуття душевного дискомфорту і як наслідок, — призвести до меланхолії, маніакальності, судом і епілептичних проявів.

А ще паприка — чудовий засіб для схуднення. Вона стимулює кровообіг і обмін речовин, що сприятливо позначається на розщепленні жирових клітин, а також містить дуже мало вуглеводів та калорій, сприяє виведенню токсинів.

Пекучий перець використовують і як косметичний засіб. Його додають у креми, мазі, олії та масажні гелі.

Перець чилі — це найменший різновид пекучих перців. Існує майже 200 його видів. Усі вони гострі та пряні, але відрізняються за формою, кольором та інтенсивністю смаку (що менший стручок, то пекучіший). Більшість з них мають червоне забарвлення, але можна зустріти і білі, і помаранчеві, і навіть чорні чилі.

Завдяки високому вмісту мікро- та макроелементів (залізо, йод, кальцій, магній, фосфор, цинк, калій, натрій), перець чилі незамінний у разі анемії, низького імунітету, раннього облісіння, остеопорозу, епілепсії, алергійних захворювань.

Червоний перець чилі володіє надзвичайними властивостями, яких не мають жодні ліки: він розширює судини, коли ті звужені, і звужує, якщо розширені. Тобто діє так, як потрібно організму.

Мексиканці п'ють його настій у виснажливу спеку, щоб охолотитися, а ескімоси — під час морозів, щоб зігрітися. Повірте, чай з червоного перцю «для зігріву» набагато ефективніший і корисніший, ніж горілка.

Перець чилі здавна славиться як засіб, що підвищує потенцію у чоловіків. Капсаї-

цин та ефірна олія, які входять до його складу, поліпшують кровообіг і підсилюють прилив крові до органів малого таза, тонізують нервову систему й підвищують потенцію. Американські та японські вчені встановили, що капсаїцин активізує процес самознищення ракових клітин простати та яєчників.

## СОЛОДКИЙ ПЕРЕЦЬ ПОДАРУЄ ЩАСТЯ

Стараннями людини дрібний, пекучий стручок паприки перетворився у великий і солодкий овоч. Нинішні городники більше люблять вирощувати солодкі сорти перцю з ніжним, соковитим та м'ясистим м'якушем. Найбільш поширеним сортом овочевого перцю є «болгарський». У стадії зрілості він буває яскраво-червоним або жовтим. Його вживають сирим, у салатах, консервують, засолюють, варять, печуть, тушкують, фарширують тощо.

Солодкий перець містить значну кількість мінеральних солей, зокрема калію, кальцію, кремнію; залізо, білок, цукор, вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е. А у цілому дозрілих плодах червоного кольору — вітаміни А, Р, С (у 100 г овочу міститься до 250 мг аскорбінової кислоти).

Ароматичні речовини солодкого перцю сприяють виділенню «гормону щастя» — ендорфіну, який сприятливо діє на нервову систему. Вживання солодкого перцю в їжу сприятливо позначається на кольорі шкіри обличчя, волоссі та нігтях. Як і пекучий, солодкий перець підвищує апетит. Загалом він має ті ж лікарські властивості, що й гострий. Зокрема, зміцнює загальний та місцевий імунітет, зменшує інтоксикацію організму, ліквідує запальні явища, поліпшує роботу печінки. Уживання перцю, як постачальника великої кількості вітаміну А, поліпшує дихання, запобігає нападам астми.

Узагалі вважається: хто часто вживає перець, той рідше хворіє.

Солодкий перець — дуже соковитий овоч. У кожному кілограмі міститься від 250 до 350 мл соку. Його зазвичай використовують для приготування купажованих соків і напоїв.

Сік зеленого перцю у поєднанні з морквяним сприяє нормалізації пігментації шкіри, поліпшує роботу товстої кишки (усуває закрепи). В останньому випадку сік солодкого зеленого перцю слід вживати натщесерце.

Увага! Солодкий перець протипоказаний за важкої

форми стенокардії, порушення серцевого ритму, гіпертонії. Не рекомендують вживати солодкий перець і в разі виразки шлунка та дванадцятипалої кишки, гастриту з підвищеною кислотністю, загострень хронічних захворювань нирок і печінки, а також колітів та за давнього геморою.

## ЛІКУВАЛЬНІ РЕЦЕПТИ ІЗ СОЛОДКИМ ПЕРЦЕМ

Сік солодкого перцю навпіл з морквяним п'ють за поганого росту волосся і нігтів, юнацьких вугрів, гнійників на шкірі обличчя, гнійника, від пігментації, запорів. Сік необхідно пити натщесерце по чверті склянки 1 раз на день. Курс лікування — до стійкого поліпшення. Особливо корисно пити таку суміш соків людям, які живуть і працюють у зонах з підвищеною радіаційною активністю.

У разі **здуття живота** та **кишкових кольок** готують суміш з рівних частин свіжих соків болгарського перцю, моркви та шпинату. Пити натщесерце з інтервалом 2-3 години.

У разі **запалення слізного мішка** (дакріоцистит) можна приймати по 100-200



мл соку перцю солодкого, відтиснутого з дозрілих плодів, із 1 ст. л. меду тричі на день за 30 хв. до їди.

Свіжий перець солодких сортів у салаті з іншими овочами, з першими або другими стравами вживати 1-2 рази на день за анемії, гіпо- й авітамінозу, метеоризму, знесилання, поганого апетиту.

Для **жирного волосся** застосовують таку **маску**: 1 болгарський перець натерти на дрібній тертці, додати 2 ст. л. кефіру і 1 ст. л. глини. Ретельно перемішати, нанести на волосся на 20-30 хв.

**Живильна маска для обличчя**: м'ясистий плід натерти на дрібній пластмасовій тертці, 1 ч. л. кашки змішати з такою ж кількістю сметани та яйцем. Нанести маску на обличчя та шию на 20-30 хв., потім змити теплою водою.

## КОРИСНІ ПОРАДИ

Купуючи перець чилі, вибирайте яскраві, хрумкі плоди зі щільною гладкою шкіркою, без «зморщок». Не беріть зів'ялі, ушкоджені та зіпсовані.

Зберігайте перець чилі в холодильнику не більше двох тижнів або в морозильній камері — до 1 року.

Перед використанням сушеного чилі замочіть його в гарячій воді приблизно на 30 хвилин.

Коли готуєте з чилі, не торкайтеся руками до очей, носа або рота. Особливо остерігайтеся насіння. Олія з насіння може спричинити нестерпне печіння, якщо потрапить на ранку або подряпину. Бажано працювати із чилі в гумових рукавичках або під холодною проточною водою.

Якщо опекли ротovu порожнину, то не варто пити багато води в надії втамувати печіння. Це лише посилить його. У цій ситуації найліпше випити склянку молока чи з'їсти ложку йогурту або змішати й випити йогурт навпіл з водою з льодом; взяти в рот ложку морозива або трохи води (але не ковтати її, лише потримати в роті). Можна також з'їсти відвареної картоплі, рису або свіжого хліба. Вони вберуть у себе гостру капсаїцинову олію, що міститься в чилі.

Перець як солодкий, так і гострий, можна сушити, робити з нього порошок і додавати в соуси, різні приправи, перші та другі страви.

Паприку сушать цілими стручками. Після сушіння видаляють плодоніжки і перемелюють до порошкоподібного стану.

У солодких сортів червоного або зеленого болгарського перцю перед сушінням видаляють плодоніжку та насіння. Обчищений перець промивають під краном, щоб вимити насіння, що залишилося. М'якоть ріжуть на шматочки розміром 1,5x1,5 або 2x2 см, бланшують протягом 1-2 хв. у киплячому 1% розчині кухонної солі, охолоджують у воді і викладають на сита. Сушать за температури 60-70°C протягом 3-5 годин.



СМІШНОГО!

# «ЗУБ ВИРВАЛИ, А ГРОШІ – ТАК І НЕ ЗМОГЛИ!»

У приймальні лікаря секретарка телефонує одному з пацієнтів, який не заплатив за лікування:

– Алло? Це вам телефонує секретар лікаря. Я хотіла б порозмовляти з містером Смітом.

– Я вас слухаю. У чому справа?

– Пробачте, що ми вас турбуємо, але чек, який ми вам відправили для оплати, повернувся неоплаченим.

– Так? У такому разі передайте лікарю, що радикалуті, який він мені обіцяв вилікувати, повернувся не вилікуваним.

Насправді акупунктура – це стародавній китайський тортури з незначним побічним ефектом.

Стоматолог повертається в приймальню після обіду.

– Є хтось?  
– Так, – каже асистентка.  
– Є один. У кабінеті.

– Чому ж ви не готуєте інструментарій?

– Розумієте, він зачинився зсередини і нікого не пускає.

Хлопчик підходить до мами і запитує:

– Мамо, а людина зможе вижити без зубів?

– Зможе, а твій дядько Михайло – ні.

– А чому дядько Михайло не зможе?

– Тому, що дядько Михайло – стоматолог.

ВЕСЕЛИЙ ОЛІВЕЦЬ



Ляпас буде не таким образливим, якщо сприймати його, як масаж обличчя.

Прийшов клієнт в масажний салон, сидить і п'є чай з дівчиною в приймальні. Тут в двері дзвонить господиня салону. Масажистка клієнтові: швидко роздягайся і в ліжко, а то вона хтозна що подумає!

– Учора видаляв зуб в платній поліклініці. Знаєш, абсолютно ніякої різниці!

– Це як?!  
– Зуб вирвали, а гроші так і не змогли!

– Мій стоматолог сказав, що у мене погані зуби і дав мені зубну пасту, якою користується сам. Потім зубну щітку, рушник і запропонував жити разом.

... І НАОСТАНОК

## СВИНЯЧЕ САЛО ПІДТЯГУЄ М'ЯЗИ

Вітамін Е запобігає розвитку м'язової атрофії, довела вчена з університету охорони здоров'я Джорджії. Розкритий механізм дії вітаміну на м'язи.

Цей вітамін допомагає відновлювати пошкоджені клітинні мембрани клітин м'язів. Виступаючи як антиоксидант, вітамін Е ліквідує в клітці реактивні форми кисню, а також підтримує фосфоліпіди, що захи-

вають в мембрані дірки, які з'являються.

До атрофії м'язів приводять захворювання обміну речовин, наприклад, діабет, а також фізичні навантаження на м'язи.

Джерела вітаміну Е:

– рослинні: олії, зародки пшениці, яблука, мигдаль, арахіс, зелені листові овочі, злакові, боби, хліб з висівками, горіхи, брюссельська капуста, шипшина, соя;  
– тваринні: яйця, печінка, молоко і молочні продукти, яловичина, свиняче сало.

## СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

1. Мистецтво слова					2. Теорія літератури				
4.					5. Яйця риби			6. Почесна відзнака	3
					7. Хижий птах			8. Ряд поколінь	
					9. «...Марія»			10. Нива	
					11. Брат дружини			12.	
					13. Рідина в печінці				
					14. Негативний плюс джерела струму			15. Білий кінь з чорними плямами	
					16. Система літочислення				
17. Стар. назва «Ъ»					18. Ввіницький екіпаж в Англії				
					19. Сліпа кишка				
					20. Запалення апендикса			21. Східний міцний напій	
					22. Об'єднані Араб. Емірати				
					23. Велика посудина				
					24.				
					25. «Мова» собак			26. Село на Кавказі	
					27. Папір з водяними знаками				
					28. 3,14			29. Правитель на Сході	30. Я і ти
					31. Рушниця			32. Відходи цукровиробництва	33. Англ. письменник
					34.			35. Крига	
					36. Інструмент для свердління			37. І в ... не дує	
					38. 4047 м²			39. Морський кухар	
					40. Рос. художник			41. Займенник	
					42. Металевий шолом			43. Гори в Америці	
					44. Слов'янський бог			45. Не-великий лс	
					46. Речовина життя			47. Син Ноя	
					48. Шкільне приміщення			49. Породи собак	
					50. Зв'язки, відносини			51. Казкова країна	
					52. Німба, покарана за балакучість			53. Бензин, солярка	
					54. Міра в ювелірній справі			55. Доріжка для перегонів	
					56. Кухонні меблі			57. Шеф	
					58. Рід меблів			59. Йорданська копійка	
					60.			61. Пістолет	
					62.			63. Дрова, вугілля, нафта	
					64. Літак			65. Старослов. лігера	
					66. Син Лади			67. Вибій у шахті	
					68. Чоловіче ім'я			69. Кілограм	
					70. Укр. письменник			71. Героїня М. Старицького	
					72. Бик			73. Вулкан на о. Сицилія	
					74. Японська гра			75. Штат у США	
					76. Акціон. товариство			77. Професіонал	
					78. Знак Зодіаку			79.	
83. Душа в Єгипті					84. Правил, канон			85. Народний поет у казахів	

Відповіді на сканворд, вміщений у № 1 (45), 2012 р.

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