

СТОР.

2

НОВИЙ РІК У ЛІКАРНІ ОЧИМА МЕДИКІВ

Хтось святкує, а хтось — працює. Чергування у новорічну ніч не з легких, переконують лікарі університетської лікарні. Хтось з пацієнтів перепив алкоголю, когось травмували біля ялинки, а дехто навіть умудряється влаштувати бійку чи потрапити в ДТП. Інколи в медиків навіть немає часу випити чаю, стільки пацієнтів потрапляє до лікарні саме в ніч на 1 січня.



СТОР.

3

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ: ЯК ПОДОЛАТИ ТА ЖИТИ З РАДІСТЮ В ДУШІ



Емоційне вигорання на початкових стадіях схоже на осінню хандру чи, приміром, легку депресію. Як розпізнати «ворога» та подолати його ще в «інкубаційному» періоді, дізнавалися в керівниці Центру психологічного консультування ТНМУ, психологині Тетяни Гусевої.

СТОР.

4

ГАННА ПАВЛІН: «У НАШІЙ РОБОТІ НАДТО ВАЖЛИВІ ОПЕРАТИВНІСТЬ, ВИВАЖЕНІСТЬ, УМІННЯ ШВИДКО РЕАГУВАТИ В ПЕВНІЙ СИТУАЦІЇ»



«Наразі в нашій команді 14 операційних медсестер. Є досвідчені, так би мовити, фахівці з великим досвідом, але багато молоді, нещодавніх випускниць Чортківського медколеджу та Кременецького медучилища», — каже пані Ганна.

СТОР.

6

ОЛЬГА СЛОБОДЯН: «НАВЧАЛАСЯ В ЛАТВІЇ, ПРАЦЮЮ В УКРАЇНІ»



35 років Ольга Слободян присвятила роботі в отоларингологічному відділенні. Каже, за ці роки лікарня стала другим рідним домом. У вільний час Ольга Йосипівна пише вірші та мандрує з рідними. Колеги розповідають, що ніколи не бачили її сумною чи у поганому настрої — завжди привітна та усміхнена.

СТОР.

7

ТАКА КОРИСНА МОРКВА

Морква є основним джерелом бета-каротину, з чотирьох частин якого утворюється одна частина вітаміну А. Одна середня морква може забезпечити нашому організму щоденну норму вітаміну А. Саме завдяки бета-каротину морква має яскраво-помаранчевий колір, отже, чим яскравіший коренеплід, тим більше в ньому є цієї корисної речовини.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№12 (188) 18 ГРУДНЯ
2019 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

ІРИНА ШЕВЧУК: «МЕНІ КОМФОРТНО В ОБРАНІЙ ПРОФЕСІЇ»



Ірина ШЕВЧУК – палатна медсестра офтальмологічного відділення.

ВДЯЧНІСТЬ

ЗІР ВДАЛОСЯ ВРЯТУВАТИ

Ганна АНТОСИК,
с. Жнибороди Бучацького району

— В університетській лікарні лікуюся кілька років. У мене проблеми з очима. Мій батько в літньому віці осліп. Тому, коли я почала гірше бачити, негайно приїхала до лікарні в Тернопіль. Знайомі порадили звернутися до фахівців офтальмологічного відділення в університетській лікарні. Тішуся, що сюди потрапила, інакше не знаю як було б надалі. Тепер мене лікують з приводу катаракти та глаукоми. Зір вдалося врятувати й сподіваюся, що в майбутньому не повторю долю свого батька. Не бачити — це дуже страшно.

Від усього серця хочу подякувати своїй лікуючій лікарці Оксані Семенівні Литвин. Вона — справжній фахівець своєї справи та знає, як допомогти. Якби не Оксана Семенівна, я, мабуть, уже не бачила б. Також вдячна медичному персоналу відділення за те, що вони цілодобово клопоталися біля мене.

Велике спасибі їм за нелегку, але таку потрібну працю. Саме це дуже потрібно всім недужим, щоб за них піклувалися. Нехай Господь завжди опікується ними та дарує наснагу й міцне здоров'я! Новий рік нехай принесе лише добрі новини, щастя й затишок в оселі, злагоду — в родині та радість — у кожному дні!

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 5

Редактор
Г. ШОТ
Творчий колектив:
Л. ЛУКАШУК,
М. СУСІДКО,
М. ВАСИЛЕЧКО
Комп'ютер. набір і верстка
Р. ГУМЕНЮК

Адреса редакції
46001
м. Тернопіль,
майдан Волі, 1
тел. 52-80-09 43-49-56
E-mail
hazeta_univer@gmail.com

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

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

За точність
викладених фактів
відповідає автор.
Редакція не завжди
поділяє позицію
авторів публікацій.

Реєстраційне свідоцтво
ТР № 482-82Р
від 23.03.2010 р.
видане
головним управлінням
юстиції
у Тернопільській області

Газета
виходить
один раз на місяць
українською мовою.
Обсяг - 3,33 друк. арк.
Наклад - 700 прим.

Газету набрано, зверстано,
віддруковано в Терно-
пільському національному
медуніверситеті
ім. І.Я. Горбачевського
46001, м. Тернопіль,
майдан Волі, 1

ЧЕРГУВАННЯ
У СВЯТА

НОВИЙ РІК У ЛІКАРНІ ОЧИМА МЕДИКІВ

Мар'яна СУСІДКО

ХТОСЬ СВЯТКУЄ, А ХТОСЬ – ПРАЦЮЄ. ЧЕРГУВАННЯ У НОВОРІЧНУ НІЧ НЕ З ЛЕГКИХ, ПЕРЕКОНУЮТЬ ЛІКАРІ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ. ХТОСЬ З ПАЦІЄНТІВ ПЕРЕПИВ АЛКОГОЛЮ, КОГОСЬ ТРАВМУВАЛИ БІЛЯ ЯЛИНКИ, А ДЕХТО НАВІТЬ УМУДРЯЄТЬСЯ ВЛАШТУВАТИ БІЙКУ ЧИ ПОТРАПИТИ В ДТП. ІНКОЛИ В МЕДИКІВ НАВІТЬ НЕМАЄ ЧАСУ ВИПИТИ ЧАЮ, СТИЛЬКИ ПАЦІЄНТІВ ПОТРАПЛЯЄ ДО ЛІКАРНІ САМЕ В НІЧ НА 1 СІЧНЯ.

Ігор ЯВОРІВСЬКИЙ, нейрохірург:



— Улюблена новорічної ночі ялинкова прикраса запросто може перетворитися на біду, поранити або покалічити. Як і тих, хто не знає міри під час застілля.

Не раз мені траплялися пацієнти, які розпивають алкоголь біля ялинки, а потім порожні пляшки кидають угору. В жодному разі такого робити не можна, бо на когось ця пляшка впаде-таки. От, скажімо, привезли дівчину, яку саме так

травмували. Але пацієнтка була в такому стані сильного алкогольного сп'яніння, що навіть не розуміла, наскільки все серйозно. Коли я запитав, на що ще скаржитися, вона гнівно кинула у відповідь: «Моє ім'я неправильно записали у медичній картці».

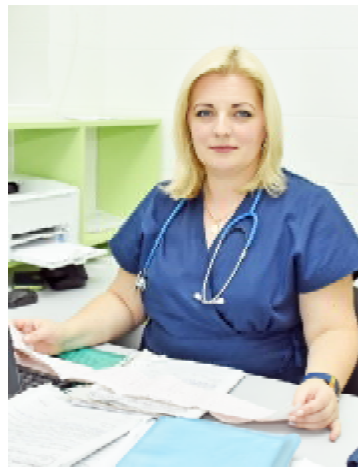
За 10 хвилини до Нового року в пацієнта трапився епілептичний напад, імовірно, через те, що на вулиці запущали феєрверки. Довелося одразу надавати меддопомогу.

Коли я ще працював у лікарні в Черкасах, то з 31 грудня на 1 січня стояла черга з пацієнтів. Лікар з приймального ще пожартував, мовляв, Новий рік я святкуватиму з ними. Й дійсно, його слова здійснилися. Першого пацієнта привезли близько опівночі у стані сильного алкогольного сп'яніння. Він упав на вулиці й отримав сильний забій. Зробили рентген, ретельно обстежили його. А він потім піднімає очі та каже: «Лікарю, я б ніколи такої години не прийшов до лікарні, це все моя дружина».

Але на тому не обійшлося. Через годину привезли іншого пацієнта. Він нетверезим сів за кермо та в'їхав у поліцейське авто. Чоловік неадекватно поведився. Правоохоронці доставили його до нас. Хвилювалися, щоб ушкодження, які отримав від удару, не були смертельними. Як сьогодні пам'ятаю: пацієнт був у довгому чорному шкіряному плащі, під ним — жіночий пеньюар, а шия обмотана святковим дощиком. Мабуть, з ним так пожартували друзі. Не засміялися просто було не можливо. Винуватець же ДТП так ображено у відповідь: «У мене, між іншим, дві вищих освіти».

Добре, коли всі такі історії завершуються щасливо, бо вони могли б мати й смертельне завершення.

Олександра ПАВЛИК, лікарка-кардіологиня ПІТ кардіологічного відділення для інфарктних хворих:



— Новорічної ночі я чергувала торік. Скажу відверто, роботи було багато, як завжди. У нас тоді лікувалося вісім пацієнтів. Близько 10-ї години вечора мали прикрий випадок — помер один із хворих. Він був найважчий. Переніс інфаркт, а до того — кілька років перебував на діалізі. Смерть пацієнтів переживати завжди складно. Звикнути до цього ніяк не можна. Хоча в лікарській практиці таке почасті трапляється.

Серед іншого, ми виходжували вагітну, яка перебувала на восьмому місяці. Її доправили до нас 30 грудня. У неї було пароксизмальне порушення серцевого ритму. Спеціально збирали консиліум. 31 грудня стан пацієнтки вдалося стабілізувати. У лютому вона народила здорове маля. Також був 38-річний пацієнт з інфарктом. Знаєте, серцеві недуги дуже помолодали. Причина тому —



стреси, малорухомий спосіб життя, шкідливі звички, дисліпідемія та генетична схильність. Словом — до свого здоров'я треба ставитися дбайливо. Правду кажуть, що не цінуємо його, коли нас нічого не турбує.

Мар'яна ВІВЧАР, лікарка приймального відділення:



— Я працюю у приймальному відділенні, то різних випадків у нас трапляється вдовосталь чи не щодня. Затишшя ніколи не буває, навіть новорічної ночі. Торік у мене випало чергування саме у цей час. Хворих привозили чи не щогодини. Переважно це пацієнти, які не розраховували

власних сил за святковим столом, у стані сильного алкогольного сп'яніння. Близько 11 години до нас привезли чоловіка, який заледве тримався на ногах. Надворі мороз, а на ньому лише куртка та труси. Він настільки був п'яним, що навіть не міг два слова зв'язати докупити. Єдине, що зрозуміли: він у бійці відстоював честь своєї дівчини. Про це красномовно «мовили» синці й кров на його обличчі. Але чому залишився без штанів, для нас була загадка. Добре, що йому на мобільний зателефонував брат і ми попросили привезти одяг до лікарні. Таких кумедних випадків у нас безліч. Ніколи не забуду пацієнта, теж нетверезого. Коли взялися його оглядати, під светром побачили жіночий бюстгалтер.

Ще новорічної ночі запам'ятався хлопець з травмою голови. Він розповів, що катався на ковзанах і в нього заїхала п'яна дівчина. Відтак довелося викликати «швидку». А о пів на першу привезли жінку у важкому стані. Вона чомусь не приїхала вчасно на діаліз і вночі їй стало погано. Довелося жінці терміново надавати допомогу.

ТЕХНОЛОГІЇ ТА МЕДИЦИНА

НАУКОВЦІ РОЗРОБИЛИ ДОДАТОК ДО СМАРТФОНІВ, ЩО ВИЯВЛЯЄ НОРОВІРУС У ВОДІ

ПІД ЧАС КОНФЕРЕНЦІЇ АМЕРИКАНСЬКОГО ХІМІЧНОГО ТОВАРИСТВА В САН-ДІЕГО ВЧЕНІ ОГОЛОСИЛИ, ЩО РОЗРОБИЛИ НОВУ ПРОГРАМУ ДЛЯ СМАРТФОНІВ, ЯКА ЗАВДЯКИ СПЕЦІАЛЬНОМУ АДАПТЕРУ ВИЯВЛЯЄ НОРОВІРУС У ВОДІ, ЩО Є НАЙПОШИРЕНІШОЮ ПРИЧИНОЮ НЕБАКТЕРІАЛЬНОЇ ДІАРЕЇ.

Норовіруси викликають лихоманку, головний біль, а найбільше — блювоту та діарею у людей, що часто призводить до зневоднення. Поширюються особливо в закритих спільнотах, як-от у дитячих садках, школах, лікарнях і геріатричних будинках. 10 частинок норовірусу достатньо, щоб викликати блювоту й діарею.

Для виявлення норовірусу у воді чи їжі зазвичай потрібно кілька годин реплікації ДНК для секвенування, що можна зробити лише в лабораторії. Але завдяки системі професора Йонг-Йола Юна та його команди з університету Арізони діагностика наявності вірусів можлива завдяки мікроскопічному адаптеру смартфона. В такий

спосіб у воді вже виявили в кількості 10 атограмів, тобто трильйонних частин граму на мілілітр.

Щоб скористатися програмою, просто помістіть зразки води у паперовий чіп з флуоресцентним полістиролом у вигляді кульок, які містять антитіла до норовірусів. При виявленні вірусних частинок вони прикріплюються до кульок, утворюючи грудочки. Потім виробляється більша флуоресценція, що особливо помітно при перегляді через додаток на смартфоні, яка

аналізує виділені пікселі та вказує кількість частинок норовірусу, що є у воді.

Як пояснюють розробники додатку, спосіб роботи програми на смартфоні дещо схожий з тим, який застосовують у загальних тестах на вагітність, в яких антитіла зв'язуються з гормоном, присутнім у сечі вагітної. Вчені також намагаються застосувати систему до зразків калу пацієнтів, що дозволило б використовувати методику для діагностики норовірусних інфекцій раніше.

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ: ЯК ПОДОЛАТИ ТА ЖИТИ З РАДІСТЮ В ДУШІ

Підготувала Лілія ЛУКАШ,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

СТАН ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ, А САМЕ ТАК НАЗИВАЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ, В ЯКОМУ ВОНА ПОЧУВАЄТЬСЯ ВИСНАЖЕНОЮ І РОЗУМОВО, І ПСИХОЛОГІЧНО, ВІДЧУВАВ ЧИ НЕ КОЖНИЙ. ДЕДАЛІ ВАЖЧЕ ПРОКИДАТИСЯ ВРАНЦІ, ЙТИ НА РОБОТУ ЧИ НАВЧАННЯ. ДЕДАЛІ СКЛАДНІШЕ ВИКОНУВАТИ ДОМАШНІ ОБОВ'ЯЗКИ, ЗОСЕРЕДИТИСЯ НА ГОЛОВНОМУ, РОБОЧИЙ ДЕНЬ РОЗТЯГУЄТЬСЯ ДО ПІЗНЬОЇ НОЧІ, АЛЕ ВІДЧУТТЯ ТАКЕ, НІБИ ПЕРЕВАНТАЖИВ ТОННУ ВУГІЛЛЯ, А ЩЕ ПСУЮТЬСЯ СТОСУНКИ З РІДНИМИ, ТИМИ, ХТО ОТОЧУЮТЬ. НЕ ЗАВЖДИ ЛЮДИНА Й РОЗУМІЄ, ЩО З НЕЮ ВІДБУВАЄТЬСЯ, АДЖЕ ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ НА ПОЧАТКОВИХ СТАДІЯХ СХОЖЕ НА ОСІННЮ ХАНДРУ ЧИ, ПРИМІРОМ, ЛЕГКУ ДЕПРЕСІЮ. ЯК РОЗПІЗНАТИ «ВОРОГА» ТА ПОДОЛАТИ ЙОГО ЩЕ В «ІНКУБАЦІЙНОМУ» ПЕРІОДІ, ДІЗНАВАЛИСЯ У ФАХІВЦЯ – КЕРІВНИЦІ ЦЕНТРУ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ, ПСИХОЛОГІНІ ТЕТЯНИ ГУСЕВОЇ.

– Пані Тетяно, що означає сам термін «емоційне вигорання»?

– Термін «емоційне вигорання» (burnout) ввів американський психіатр Герберт Фрейденберг (1974 р.) для характеристики психологічного стану здорових людей, які перебувають в інтенсивному та тісному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері під час надання професійної допомоги.

Американський психолог Герберт Фрейденберг першим наголосив на серйозності проблеми емоційного виснаження та його впливу на особистість людини. Тоді ж були описані основні причини, ознаки й стадії розвитку хвороби.

Емоційне виснаження проявляється у відчуттях емоційного перенапруження та в почутті спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів. Людина відчуває, що не може віддаватися роботі

з таким же натхненням, бажанням, як раніше. Науковці розрізняють три основні ознаки синдрому емоційного вигорання. Але хоча зазначити, що розвитку синдрому емоційного вигорання передуює період підвищеної активності, коли людина цілковито захоплена роботою, забуває про власні потреби, а потім настає перша ознака – виснаження. Воно визначається як почуття перенапруги й вичерпання емоційних та фізичних ресурсів, коли почуття втоми не зникає навіть після нічного сну. Після відпочинку ці явища зменшуються, але відновлюються, щойно людина повертається в колишню робочу ситуацію.

Наступна ознака синдрому емоційного вигорання – особистісна відстороненість, коли майже ніщо не викликає емоційного відгуку – ні позитивні,



Тетяна ГУСЕВА, керівниця Центру психологічного консультування Тернопільського національного медичного університету, психологиня

ні негативні обставини. Втрачається інтерес до пацієнта, який сприймається на рівні неживого предмета, сама присутність якого часом неприємна.

Третьою ознакою є відчуття втрати власної ефективності або зниження самооцінки в рамках вигорання. Людина не бачить перспектив у своїй професійній діяльності, знижується задоволення роботою, втрачається віра у власні професійні можливості.

– Що є головним чинником хвороби?

– Синдром емоційного вигорання є комбінацією фізичного, емоційного та когнітивного виснаження чи втоми, але головним фактором є емоційне виснаження.

Якщо мовити про стадії, то першою з них є відчуття, коли

людина задоволена своєю роботою, але постійні стреси поступово зменшують енергію.

Спостерігаються перші ознаки синдрому: безсоння, зниження працездатності й часткова втрата інтересу до своєї справи. На цьому етапі людині так важко зосередитися на роботі, що все виконується дуже повільно. Спроби «надолужити згаяне» перетворюються в постійну звичку працювати пізно ввечері або у вихідні. Відтак хронічна втома проєктується на фізичне здоров'я: знижується імунітет, і застудні захворювання перетворюються в хронічні, дають знати про себе «старі» болячки. Люди на цьому етапі зазнають постійного невдоволення собою та тими, хто поруч, часто сваряться з колегами.

Емоційна нестабільність, занепад сил, загострення хронічних захворювань – це ознаки п'ятої стадії синдрому емоційного вигорання. Якщо нічого не робити й не починати лікування, стан людини лише погіршуватиметься, переростаючи в глибоку депресію.

Вигорання – це відсутність енергії, якою ви раніше зловживали та витратили запас на певні роки вперед. Звичайно, це не означає, що тепер потрібно роками сидіти й акумулювати енергію бездіяльністю, навпаки, настав час переглянути те, як живе, не ставити перед собою чергову «термінову» мету.

Синдром емоційного вигорання своєю клінічною картиною схожий на депресію. Людина переживає глибокі страждання від удаваного відчуття самотності та приреченості. В такому стані важко щось робити, на чомусь зосередитися. Проте подолати емоційне вигорання значно легше, ніж депресивний синдром.

– Трапляються (й доволі часто) випадки, що ті, хто покликаний лікувати, самі страждають від синдрому емоційного чи, як його ще називають, професійного вигорання...

– Так. Цікавим є погляд щодо питання вигорання в медичній сфері доктора Д. Драммонда, автора книги про емоційне вигорання медиків. Зокрема, він зазначає, що існує три типи енергетичних рахунків або балансів усередині кожного з нас:



– Фізичний енергетичний баланс. Робите енергетичні внески, турбуючись про власне фізичне тіло, за допомогою відпочинку, фізичних вправ і правильного харчування.

– Емоційний енергетичний баланс. Робите енергетичні внески завдяки здоровим стосункам зі своїми друзями та рідними. Отримувати підтримку в цій сфері необхідно, якщо хочете бути емоційно доступним для своїх пацієнтів, колег, рідних і друзів.

– Духовний енергетичний баланс. Тут внески надходять, коли є усвідомлення власного почуття мети. В практиці таке відбувається під час ідеального співробітництва з пацієнтом. Після такого, ніби кажете собі: «Ось чому я став лікарем». Усвідомлення мети може бути й поза межами роботи. Тривалі періоди життя без усвідомлення мети виснажують цей баланс і людині важко збагнути, навіщо рухатися далі.

Для лікарів тримати ці рахунки в позитивному балансі – моральний обов'язок, адже за законами фізики, що Д. Драммонд вважає й першим законом лікарського вигорання: «Ти не можеш дати те, чого не маєш».

– «Ваша найкраща якість роботи та найкраща якість життя належить від вашого вміння керувати цими енергетичними рівнями. Нас не вчили на це звертати увагу. Навпаки, вимушені ігнорувати нашу фізичну, емоційну та духовну енергію, ми рухаємося далі, незважаючи на повне виснаження всіх наших енергетичних резервів і наражаємо себе на великий ризик емоційного вигорання», – читаємо настанови доктора.

Ось три основні симптоми, які, на його думку, відповідають цим трьом балансам. Це – виснаження. Емоційний та фізичний рівень енергії лікаря дуже низький, знаходиться на спаді. Типовими думками для

цього симптому є такі: «Я не впевнений, що й надалі так витримаю». Деперсоналізація. Прапорцями для цього симптому є цинізм, сарказм і бажання зірватися на пацієнта чи роботу загалом. Такий стан ще відомий, як «втома співчуття». На цьому етапі ви емоційно недоступні для пацієнтів та інших людей. Емоційна енергія – на нулі. Брак ефективності. Починаєте сумніватися в значенні та якості своєї роботи та гадаєте: «В чому сенс? Моя робота все одно не має значення». Починаєте переживати, що зробите помилку, якщо справи не зміняться на краще.

– Що робити, коли людина знайшла у себе симптоми емоційного виснаження?

– Найперше, варто пройти діагностику. Класичний опитувальник – це MBI за Маслач, який можна пройти самостійно, чесно відповідаючи на запитання або звернутися до фахівця. Отримані результати дадуть відповідь на питання, чи потрібно вам з цим щось робити. Хочу дати базові рекомендації щодо швидкого відновлення. Це: повноцінний сон, правильне харчування, регулярна фізична активність – вам знадобляться позитивні думки та соціальна підтримка. Аналіз причин, що призвели до емоційного виснаження, – це ще одна ефективна стратегія боротьби із синдромом вигорання. Принцип особистого захисту простий, його можна висловити одним словом «баланс». Рівновага між витратою ресурсів та їх відновленням дає змогу зберегти здоров'я та працездатність на тривалі роки. Щоб ефективно відновитися, прислухайтеся до себе. І обирайте саме той вид відпочинку, який відповідає витраченому ресурсу.

Який метод профілактики емоційного виснаження ви б не обрали – пам'ятайте про важливість психічного здоров'я.

ГАННА ПАВЛІН: «У НАШІЙ РОБОТІ НАДТО ВАЖЛИВІ ОПЕРАТИВНІСТЬ, ВИВАЖЕНІСТЬ, УМІННЯ ШВИДКО РЕАГУВАТИ В ПЕВНІЙ СИТУАЦІЇ»

Лариса ЛУКАЩУК,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

ІСТОРІЯ СТВОРЕННЯ ОПЕРАЦІЙНОГО ВІДДІЛЕННЯ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ СЯГАЄ ДАЛЕКОГО 1988 РОКУ. СКІЛЬКИ ЛЮДЕЙ У ВІДДІЛЕННІ ПРООПЕРУВАЛИ З ТОГО ЧАСУ, ДОСТЕМЕННО НЕ ВІДОМО, АЛЕ РАХУНОК ІДЕ, МАБУТЬ, НА ДЕСЯТКИ ТИСЯЧ.

Заввичай, коли людина потрапляє в лікувальний заклад та їй проводять оперативне втручання, родичі хворого й не завжди здогадуються, що відбуватиметься увесь процес операції саме тут, на четвертому поверсі хірургічного корпусу. І про те, що існує ціле операційне відділення, з десятками операційних залів не всі й знають. Між тим, саме тут проводять планові операції пацієнтам абдомінальної хірургії, нейрохірургії, проктології, фахівці із судинної хірургії та торакальної хірургії. Не сплять у відділенні й вночі, адже саме сюди доправляють ургентних пацієнтів, часто трапляються й ситуації, коли постраждалим у дорожньо-транспортних пригодах необхідна термінова допомога хірургів. Допомогають же їм кваліфіковані операційні медичні сестри. Про медсестринський колектив операційного відділення, його повсякденне життя, плани на майбутнє розповіла в. о. старшої медсестри Ганна Павлін.

– Ганно Павліно, вас не так давно призначили виконувати обов'язки старшої медсестри операційного відділення, але ви ж не новачок, вже мали досвід керівництва?

– Можу навіть назвати точну дату мого призначення – це 22 серпня, отож уже чотири місяці на цій посаді. Але робота мені знайома, бо впродовж шести років виконувала її на час відпусток чи «лікарняних», коли підміняла старшу медсестру. Втім, обов'язки звичайної операційної сестри мені більше до душі, це моя стихія, як мовиться. Я й нині «миюся» на операції, бо мене чомусь більше притягує операційний стіл, а не керівне крісло. Беру участь у різних за напрямом видах оперативних втручань, також і ургентних, але здебільшого це урологічні операції. З цією операційною бригадою вже вісім років.

– Серце відділення –

його колектив. Якими є ваші колеги, пані Ганно?

– Звісно, найкращими. Але не тому, що ми в «одному човні», а тому, що пов'язані однією справою, яку намагаємося виконувати на «відмінно».

Наразі в нашій команді 14 операційних медсестер. Є досвідчені, так би мовити, фахівці з великим досвідом, але багато молоді, нещодавніх випускниць Чортківського медичного коледжу та Кременецького медичного училища. У відділенні трудяться лише віддані своїй професії люди, бо робота тут і специфіку має, і особливих знань та умінь вимагає. Хірургічна медсестра – це не тільки покликання, але й здатність оволодіти певними навичками, витримувати важку фізичну та моральну напругу. Траплялися (й не раз) випадки, коли дівчатка після навчального закладу з таким запалом бралися до роботи, але, попрацювавши місяць-два, розуміли: це не їхнє покликання, чи просто не витримували цього шаленого ритму. Операційна медсестра повинна володіти цілим комплексом знань та умінь, мати блискавичну реакцію, дотримуватися правил санітарно-епідеміологічного режиму, знати весь хід операцій. Кажуть, що досвідченій медичній сестрі не потрібно жодних вказівок хірурга, бо вона

вже з одного його поруху знає, який інструмент покласти в руку. І це правда. Головне в нашій роботі – оперативність, виваженість, уміння швидко реагувати в певній ситуації. Операційну медсестру ще називають правою рукою хірурга, бо вона завжди підтримує: допомагає зупинити кровотечу, подає інструменти, дезінфікує рану, обрізає нитки швів. Не побоюся цього сказати, але значна частина успішного результату оперативного втручання залежить, власне, від вправних дій операційної медсестри. Взагалі ж ми живемо роботою й усі, як одна сім'я – дружна та згуртована великою справою – рятувати людські життя.

– Знаю, що раніше практикували ротацію медичних сестер по операційних?

– Останнім часом від такої

практики й ми відмовилися, бо, як засвідчує досвід передових клінік столиці та зарубіжжя, операційна медична сестра повинна працювати з однією командою, тоді продуктивність вища. Хірургічна бригада пов'язана, як кажуть, однією пуповиною, з роками виробляється певна стратегія роботи в команді, а чим довше люди разом працюють, тим вагоміший результат. Та й рівень комфортності стосунків значно вищий. У народі про давніх друзів кажуть, що вони пуд солі з'їли, а у нас – чим більше операцій разом провели, тим згуртованіші. Тут важлива кожна деталь, приміром, те, з якої руки хірург одягає рукавичку



– хтось з правої, а комусь краще з лівої, і операційна сестра має про це знати. Отож людський чинник також важлива складова операційного процесу. Дуже велике значення мають стосунки в колективі. Скажімо, за вісім років праці в урологічній бригаді вона стала невід'ємною частинкою мого життя, з певними турботами, іноді труднощами та навіть перемогами, які переживаємо разом.

– Де проходять навчання операційні медичні сестри?

– На базі нашого відділення проводять вишколи не лише для наших фахівців, але діють спеціалізовані курси підготовки для операційних медсестер з усієї області. Маємо чим поділитися. Останнім часом операційні бокси відкрили в ортопедичному відділенні, лор- та

хірургічній стоматології, і це гарна можливість опанувати нові навички, тим більше, що є в кого повчитися, адже там проводять високотехнологічні оперативні втручання.

– Напевно, й особливих умінь потребує робота операційних медичних сестер, які беруть участь у кардіохірургічних операціях, що проводять нині в університетській лікарні?

– Так. Два роки тому в лівому крилі нашого відділення відкрили оновлені операційні зали, де виконують втручання на відкритому серці. Кардіохірургія – для нас інновація, яка також потребувала й спеціально навчених операційних сестер. Зараз щодня там проводять щонайменше дві, а той три операції на відкритому серці. У складі бригади – дві операційні медсестри, одну з них – Надію Байду запросили до нас зі Львова. В неї вже був досвід участі в таких видах оперативних втручань. Зараз вона в нашому колективі, але заочно ще й навчається на фармацевтичному факультеті. Хочу зауважити, що багато з медичних сестер пробували себе в цій ролі, та вдалося лише Юлії Ціхонській, яка нині стала кваліфікованою кардіологічною операційною медсестрою.

– У відділенні працюють ще й молодші медичні сестри, які забезпечують чистий та охайний його вигляд.

– Молодша медична сестра у звичайному стаціонарі лише один вид прибирання має опанувати, коли в операційному їх аж чотири – попереднє, поточне, після проведення операції та «генеральне». Не тільки вдень, а й вночі вони несуть нелегку ургентну вахту, трапляється, кілька операцій за ніч. Тому їхня ноша також не з легких – після оперативного втручання треба прибрати, помити операційну залу, інструментарій, підготувати хірургічний інвентар до стерилізації.

– Чим займаєтеся на дозвіллі? Яка творчість вас приваблює? Що надихає в житті?

– Коли є вільна хвилина, то хочеться зайнятися чимось таким, що надихає, додає

енергії та позитивного настрою. Звісно, улюблені заняття маю, але позитиву та енергії найбільше додає сім'я, рідні люди – мама, батько, чоловік, сини, які є найголовнішими людьми в моєму житті. Спілкування з ними – це і є мої хвилини та години щастя. Також люблю посидіти за вишиттям, маю багато вишитих картин на полотні кольоровими нитками, а також бісером. Найбільшу радість приносять поїздки усією родиною до сина, він працює в Італії. Отож маю нагоду помилуватися тамтешніми пейзажами, відвідати культурні та архітектурні пам'ятки, а також насолодитися спілкуванням у колі родини. Минулу відпустку провели у Мілані – це столиця європейської моди, яка має дуже давні традиції. Його візиткою є галерея Віктора-Еммануїла II, розташована на центральній площі міста. Нині вона перетворилася на сучасний торговельний центр і часто її можна побачити на листівках із зображеннями Мілана та обкладинках глянцевого журналу. Найцікавіше, що деякі світові творці моди живуть тут же, у самій галереї. Тому часто покупці, прогулюючись, можуть зустріти, скажімо, Джорджіо Армані, помешкання якого прямо над магазином його імені. Дизайнер часто заходить, щоб поспілкуватися з покупцями та туристами. Придбати дорогі речі від відомих дизайнерів не було змоги, але помилуватися їхніми витворами ніхто не забороняв, щоправда, син подарував мені кілька гарних і вишуканих речей.

– Незабаром Новий рік, Різдво. Як зустрінете свято?

– Різдво – це винятково родинне свято, коли діти поспішають з гостинцями до батьків, вітають один одного з гарною новиною, колядують, щедрують, обдаровують колядників і поринають в атмосферу суцільного свята. Поїдемо в Бучацький район до батька. Я надзвичайно люблю Різдвяні дні, це – час казковості, очікування чогось незвичайного.

– Чи є у вас життєве кредо?

– Воно надзвичайно просте: «В будь-яких обставинах залишатися людиною». Життя іноді випробовує на це високе й почесне звання, але хвала й честь людям, які тримають удар перед цими випробуваннями.

ІРИНА ШЕВЧУК: «МЕНІ КОМФОРТНО В ОБРАНІЙ ПРОФЕСІЇ»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ ПОСТІЙНО ПОПОВНЮЄТЬСЯ НОВИМИ КАДРАМИ. МОЛОДІ МЕДСЕСТРИ ІЗ ЗАПАЛОМ БЕРУТЬСЯ ДО ВИКОНАННЯ СВОЇХ ОБОВ'ЯЗКІВ І ЗАПОЗИЧУЮТЬ ДОСВІД У СТАРШИХ. ЦЬОГО РАЗУ ЗАВІТАЛА ДО ОФТАЛЬМОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ. ТУТ УЖЕ РІК ПРАЦЮЄ ПАЛАТНОЮ МЕДСЕСТРОЮ ІРИНА ШЕВЧУК.

– Ірино, чому обрали саме Тернопіль для проживання?

– Узагалі-то я із села Синьків Заліщицького району. Мій майбутній чоловік працював у Тернополі, тож і я переїхала до нього. До того часу три роки працювала в Заліщиках, у тутешньому госпіталі інвалідів війни та реабілітованих, тож медицина для мене давно стала «своїм» фахом.

– Медсестрою завжди хотіли працювати?

– Ніколи не задумувалася про іншу професію. Після закінчення дев'ятого класу подала документи до Чортківського медичного коледжу. Хоч ближче мені добиратися було до Чернівців, там теж є медичний, але я почула від багатьох знайомих, що в Чорткові дають кращі знання. Тому вибір зробила свідомий. У медицині треба мати ґрунтовні знання та багато практики.

– Ніколи не шкодували про власний вибір?

– Аніскільки. Це справді моя професія, я дуже комфортно в ній почуваюся.

– Робота в госпіталі доволі непроста, чого вона вас навчила?

– Дисципліни та твердості у характері. В нас був суворий завідувач, він прагнув, аби весь персонал працював, мов злагоджений годинник, «на відмінно». Тому було треба тримати марку. Я працювала у неврологічному відділенні. Власне, в госпіталі я навчилася усього, що тепер вмю. В нас лікувалися воїни, що обороняли нашу землю

від ворога на Донбасі, «афганці» та діти війни.

– Як вам працюється тепер в офтальмологічному



Малюнки з нотатника Ірини ШЕВЧУК

відділенні, це ж зовсім інша галузь?

– Коли вперше переступила поріг відділення, була вражена. Наскільки тут усе поєвропейському. Старша медсестра Галина Петрівна провела мені екскурсію й розповіла про мої майбутні обов'язки. Всі нюанси роботи відтак пояснювали мої коле-

ги-медсестри. Після зміни я часто сідала й читала статті в інтернеті та спеціалізовану літературу з офтальмології,



щоб освіжити знання, які отримала в коледжі з цієї галузі й швидше вникнути в роботу.

– Поза лікарнею вам доводилося надавати меддопомогу?

– Неодноразово. Приїжджаю до батьків в село, то хтось обов'язково прийде, щоб зробила укол чи пора-

дила щось. Раз доводилося рятувати односельця, який упав у діабетичну кому. На щастя, все обійшлося добре.

– Яке ваше життєве гасло?

– «Посміхайся й хтось обов'язково посміхнеться у відповідь». Насправді до хворих треба йти з погідним настроєм, щоб ним заразити і їх. Бо ж лікарня не надто приємне місце, де б вони хотіли опинитися, проте хвороба змусила. Тож функція медсестри не лише виконувати маніпуляції, які призначив лікар, а й лікувати словом, підбадьорувати.

– Поділіться власним рецептом гарного настрою?

– Беру простий олівець і малюю. Це дуже розслабляє та знімає увесь негатив. Малювати любила ще з дитинства. Мама розповідала, що маленькою я любила малювати незвичайні будинки без дверей. Дивувалася, чому так, запитувала, куди б люди мали заходити до таких осель. Тепер будинків не малюю, а щось незвичне або під настрій. Гадаю, непогано виходить, тим більше, що художньої освіти в мене немає.

– Невдовзі Новий рік, Різдво Христове. Щоб побажали нашим читачам?

– Ніколи не хворіти та не потрапляти до лікарні.

ПОЕЗІЯ РІЗДВА

СВЯТИЙ ВЕЧІР

До хати батько вносить
околіт
І під обрусом білим пахне
сіно.
Яка ти щедра нині, Україно,
В твоєму серці помістився
світ.

Різдвяний вечір... Скільки
теплоти,
Усе село вдяглось
у вишиванки.

Покриті інеем, стоять плоти,
У пожовтілім винограді
ганки.

Вода сріблява скапує з
цямрин,
А в хаті стільки ласки
і привіту:

Це ж народився нині Божий
син,
Про це зоря оповістила
світу.

І рій летить з батьківської
руки,
Кутю і борщ до свічки
ставить мати.

Дзвіночки... Це прийшли
колядники
Господаря сердечно
привітати.

Новина дивна, світе наш,
радій,
Бо цілий рік ми цей
Святвечір ждемо.

Сніжинки припадають нам
до вії,
Коли калач до дідуса
несемо.



Колядки вечір носить на
крилі,
І злагода вселяє насолоду.
Багато ложок лишим на
столі
Для тих, хто вже
не вернеться до роду.

Пройшли ми всі дорогами
сльоти,
Тож збережемо свічку ту на
сні.
Бажаєм щедро людям
доброти,
Несхитності і слави – Україні.

НІЧ

Різдвяна ніч,
Прозора ніч,
Аж побілявіли оселі.
Колядки щирі, серцю милі,
Вертепи – вітрові
Навстріч.

Різдвяна ніч,
В хатах свічки.
Ялинка в свіжій позолоті,
Бо християни ми від плоті...

Сніжинок сяють
Світлячки.

Різдвяна ніч,
О, Боже мій,
Святкує вільна
Україна.
Щеза червона
лють
Зміїна,
І крона вироста
надій.

Різдвяна ніч,
Кутю на стіл,
І ложки всім, хто прийде
нині
В цю ніч до рідної ясині.
Скосив їх юність
Скоростріл.

Різдвяна ніч,
Бажаймо всім
До нового Різдва дожити.
Усі ми маєм
Що робити –
Будуймо ж
Український дім.

Тож хай нас
Обминуть тривога
І злі бар'єри протиріч,
Різдвяна ніч –
Любові ніч,
Любові до людей і Бога.

ВИФЛЕЄМСЬКА ЗОРЯ

Холодна ніч...
Зневір'я, смута,
Життя, немов гіркий полин.

РІЗДВЯНІ ВІРШІ

Різдвяний день,
Прекрасний день,
Іскриться сніг,
Сівач віншує.
Сміється синь,
І дзвін пісень,
І серце голос
Неба чує.

Радіє світ в чуттях святих,

Радіє люд
За добру долю.
В різдвяний день
Згадаймо тих,
Хто влав
За віру і за волю.

Ідуть, ідуть
Колядники,
І слово Боже –
Із ефіру.
Ще донедавна
На штики
Диявол брав
Любов і віру.

Калач і вишитий
Обрус,
І для дітей
Смачні принади.
Прийшов в цей день
На світ Ісус,
Щоб світ спасти
Від зла і зради.

Ми однодумцями
Стаєм,
Кайдани знявши
Кляті.
Весь світ іде
У Вифлеєм
Вклонитися
Дитяти.

Шапки у хлопців
Набакир,
В світлиці –
Запах сіна.
Різдвяний день,
Прекрасний день,
Радіє Україна.

Володимир ВИХРУЦЬ

ОЛЬГА СЛОБОДЯН: «НАВЧАЛАСЯ В ЛАТВІЇ, ПРАЦЮЮ В УКРАЇНІ»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

35 РОКІВ ОЛЬГА СЛОБОДЯН ПРИСВЯТИЛА РОБОТІ В ОТОЛАРИНГОЛОГІЧНОМУ ВІДДІЛЕННІ. КАЖЕ, ЗА ЦІ РОКИ ЛІКАРНЯ СТАЛА ДРУГИМ РІДНИМ ДОМОМ. У ВІЛЬНИЙ ЧАС ОЛЬГА ЙОСИПІВНА ПИШЕ ВІРШІ ТА МАНДРУЄ З РІДНИМИ. КОЛЕГИ РОЗПОВІДАЮТЬ, ЩО НІКОЛИ НЕ БАЧИЛИ ЇЇ СУМНОЮ ЧИ У ПОГАНОМУ НАСТРОЇ – ЗАВЖДИ ПРИВІТНА ТА УСМІХНЕНА. САМА ОЛЬГА ЙОСИПІВНА ПЕРЕКОНАНА, ЩО КОЛИ ЛЮДИНА РОБИТЬ ТЕ, ЩО ЇЙ ДО ДУШІ, ТОДІ ПО-СПРАВЖНЬОМУ ЩАСЛИВА.

– Ольго Йосипівно, що привело вас у медицину?

– Мріяла стати вчителькою, але не пройшла за конкурсом, довелося шукати інший навчальний заклад. Випадково поїхала до родичів у Прибалтику й залишилася. Там вступила до медичного училища в латвійському містечку Цесіс. Він відомий своїм середньовічним замком, який зведений у XIII столітті, але згодом зазнав численних пербудов. Тут збереглися настінні розписи, підземелля та вежі, з яких відкриваються види на околиці. В замковому парку розташована стара пивоварня, цвинтар і православна церква Преображення Господнього. На території замку знаходиться також історико-художній музей, який займає будівлю садиби XVIII століття.

– Ви, мабуть, у Латвії багато цікавих туристичних рідзюнок побачили?

– За часів студентства всю Латвію об'їздила. Дуже гарна країна з колоритними туристичними принадами. Чого лише вартує побувати у столиці – Ризі. Влітку можна досхочу гуляти крихітними вуличками й спостерігати за місцевими мешканцями: їхніми манерами, стилем одягу та звичками. Яка тут цікава архітектура! Фасади деяких будинків з гарною різьбою, прикрашеною малюнками, написами та різними декоративними елементами. Столицю ділить навпіл річка Даугава. Найцікавіша частина міста розташована на східному березі – саме тут історичний

центр. Рига частково була зруйнована пожежами або постраждала під час Другої світової війни. Тому більшість будівель або добре відреставровані, або відбудовані в 90-х роках, щоб повернути Ризі свій історичний вигляд і, звичайно, підвищити її туристичну привабливість.

– Чи не було складно навчатися?

– На початках складно, а потім вивчила латвійську й стало набагато простіше. Часто ловила себе на думці: добре, що так склалося. Медицина мені припала до душі. Після навчання отримала відкріплення до містечка з чарівною назвою Мадона. Ви не подумайте, воно не має



жодного стосунку ні до Діви Марії, ні до естрадної виконавиці Мадонни, просто у давнину «Мадон» росіяни називали німецький маєток. Таку ж назву має і маленька міська річка. Практикувалася я в тутешній лікарні в інфекційному відділенні.

– Чому все-таки вирішили покинути Латвію?

– Чотири роки тут прожила. Термін чималий, призвичаїлася до всього та й мову добре вивчила, знайшла нових друзів. Але часом так ставало сумно, тягнуло до батьків, до рідного села. Я – уродженка Буданова, що на Тербовлянщині. Мабуть, чули про таке. Для мене – райська місцина, де проходило моє дитинство й юність. Тут досі збереглися руїни замку, але чомусь його зрідка навідує туристи, як решта твердинь на теренах області. Живучи в Латвії, мені інколи снилося рідне село. Їздити додому

часто не випадало можливості. Тому й не хотілося залишатися на чужині. Вдома в мене й досі є лялька у латвійському національному одязі. Її подарували колеги, коли я їхала додому. А ще 23 цибулини гладіолусів різних сортів. Латвійці дуже люблять квіти, їхні будинки – завітчані.

– Чи ви приїжджали ще до Риги, щоб навідати латвійських друзів?

– Так, торік. Якраз 30 років минуло. Для мене це була дуже хвилююча поїздка. Стільки всього змінилося відтоді. З розповідей своїх друзів дізналася, що багато тутешніх виїжджають на заробітки у пошуках кращої долі й можливості поліпшити своє економічне становище. Мене цікавила зарплата латвійських медсестер. Розповіли, що заробляють 580 євро на місяць, але це, за їхніми словами, мізер. У галузі медицини – масове скорочення. Однак саме оснащення лікарень краще. Цікаво, що тут вже давно практикують пологи у воді. Ми поки що таким у Тернополі похвалитися не можемо. А там у невеликому районному центрі таке практикують давно. Я побувала у відділенні, де раніше працювала, навіть деякі мої колеги й досі тут трудяться. Нам було що згадати.

– Як любите відпочивати?

– Дуже люблю мандрувати. Це найкращі ліки та неперевершені емоції. Разом з родиною та друзями часто влаштовуємо собі маленькі вояжі Тернопільщиною й сусідніми областями. Цього року мене дуже вразила Бакота, Кам'янець-Подільський та Хотин. Серед улюблених місць на Тернопільщині – Зарваниця й Почаїв. І звісно ж, моє рідне село! Інколи беруся за вишиття. Картини з бісеру прикрашають не лише мою оселю, а й знайомих за кордоном.

...Тим часом Ольгу Йосипівну покликав пацієнт. Медсестра попросила вибачення й побігла до нього. Бути такою самовідданою стільки років одній роботі, насправді – мистецтво.

НАЇДКИ СВЯТКОВОГО СТОЛУ

РУЛЕТ «ОЛІВ'Є»

Складники: 2 моркви, 3 картоплини, 3 мариновані огірки, пів бляшаної банки зеленої горошки, пів бляшаної банки кукурудзи, 100 г копченої шинки або курятини, 5 курячих яєць (або 10 перепелиних), 1 пучок зеленої цибулі (за бажанням), 3 ст. л. сметани, 6 ст. л. майонезу, 250 мл м'ясного бульйону, 20 г швидкокорозчинного желатину, сіль, перець до смаку.

Приготування:

Овочі зварити в «кожушку» до готовності, а яйця – на круто, охолодити.

Варені та охолоджені овочі почистити та порізати кубиками. Додати консервовані горошок і кукурудзу.

Розмішати майонез зі сметаною, посолити, перемішати з порізаними овочами.

У теплом бульйоні розмішати желатин і довести до кипіння на маленькому вогні. Охолодити, а тоді вилити все в салат і добре вимішати.

Форму для рулету встелити харчовою плівкою. Викласти туди половину салату, покласти рядочком цілі яйця, викласти решта салату, розрівняти ложкою, втрамбуваючи, щоб не було порожнин.

Зверху прикрити плівкою й поставити в холод для застигання.

Дістати, порізати на скибочки шириною 1-2 см, прикрасити зеленню, горошком і подати до новорічного столу.

Замість м'ясного бульйону у желе можна додати рідину з горошки або кукурудзи. Або ж змішати обидва маринади. Якщо не маєте подовгастої форми для заливного, використайте пластикову пляшку з відрізаним горлечком.

М'ЯСО ПО-ФРАНЦУЗЬКИ

Складники: 600 г курячого філе, 200 г твердого сиру, 300 г печериць, 1 цибулина, 2 помідори, невеликий пучок зелені, 1 зубок часнику, 50 г майонезу, 50 г сметани, 2 ст. ложки олії, 1 ч. ложка гірчиці, чорний мелений перець, сіль (за смаком).

Приготування:

Перед тим, як приготувати м'ясо по-французьки з курки, філе слід помити й розрізати вздовж на кілька порційних частин. Прикрити харчовою плівкою та відбити, а потім посолити, поперчити, змастити гірчицею. Гриби помити та порізати невеликими кубиками. Цибулю порізати півкільцями. Обсмажити гриби в розігрітій олії 5-7 хвилин. Потім додати до грибів цибулю та обсмажувати, помішуючи, до золотистого кольору. Помідори порізати на скибочки. Подрібнити зелень. Часник пропустити через часничницю. Сир натерти на грубій тертці. Змішати сир, часник, зелень, майонез і сметану.

Куряче філе викласти на змащене олією деко. Опісля викласти на філе смажені гриби з цибулею та скибочки помідора. Зверху змастити соусом. Поставити м'ясо по-французьки в розігріту до 180°C духовку на 20-25 хвилин. Подавати гаряче м'ясо по-французьки з картоплею або як самостійну страву із салатом і зеленню.

ТОРТ «МЕДОВИК» БЕЗ РОЗКОЧУВАННЯ КОРЖІВ

Складники: 100 г масла, 2-3 ст. ложки меду, 1 скл. цукру, 1 ч. ложка соди, 3 яйця, 2 скл. борошна. Крем: 800 г сметани, 1 скл. цукру, 1 ч. ложка лимонного соку. Можна додати чорнослив.

Масло, цукор і мед розчинити на водяній бані, додати соди, перемішати, додати окремо збиті яйця, перемішати, додати борошно, перемішати. Тісто в холод не класти. На пергаменті малювати кола й тонко розмащувати по них тісто. Випікати 3-4 хв. при 180°C градусів. Не пересушувати! Готові коржі перемстити кремом.

ТОРТ «МРІЯ»

Бісквіт. На один корж: 10 білків, 300 г цукру, 300 г кокосової стружки, 3 ст. ложки крохмалю. Спекти один корж на великому деку від духовки. Крем: 10 жовтків, 200 г цукру, 500 мл молока, 2 ст. ложки крохмалю, 200-300 г масла, а також 200 г полуничного пюре або джему, 2 ст. ложки крохмалю (без ягідного прошарку теж дуже смачно!). Для помадки: 100 г шоколаду, 50 г вершків.

Корж: білки збити в тугу піну, поступово висипати цукор, збити до стійкості. Висипати кокосову стружку й крохмаль, акуратно перемішати і викласти у застелену промасленим пергаментом форму. Пекти при 170°C десь 15 хв. до сухої зубочистки. Корж виходить м'який, дуже ніжний та кокосовий-кокосовий.

Крем: жовтки збити з цукром, додати крохмаль і 100 г молока. Решта молока та цукру довести до кипіння, влити цівкою жовткову суміш, проварити на малому вогні, помішуючи, до загустіння. Охолодити. Збити добіла масло, по ложці додавати заварний крем.

Перемішати ягідне пюре з крохмалем, проварити до загустіння.

Скласти торт. Корж розрізати на три частини. Крем та ягідне пюре покласти у кондитерські торбинки, викладати на коржі смужками: крем, пюре, крем, пюре... Зверху торт полити нашам (розтопити шоколад і змішати з теплими вершками; можна все скласти разом у миску й розтопити на водяній бані або в мікрохвильовці, перемішати до однорідності). Верхівку прикрасити залишками крему (він чудово тримає форму).

ТАКА КОРИСНА МОРКВА

Костянтин ПАШКО,
доцент Тернопільського
національного
медичного університету
ім. І.Я. Горбачевського,
Стефанія КУМАНОВСЬКА,
лікарка вищої категорії

Регулярне споживання овочів і фруктів неохідне нашому організмові, особливо з приходом зими. ВООЗ радить збільшувати кількість овочів і фруктів у раціоні. МОЗ України рекомендує споживати майже 300 г овочів і фруктів щоденно. Чим більше різнобарвним буде їх спектр, тим більша користь — для організму. Суперовочем серед них є морква, споживанню якої останнім часом приділяють увагу різні дослідники. Американські вчені стверджують, що регулярне вживання всіх помаранчево-червоних овочів і, зокрема моркви, може продовжити життя людини на 6-8 років. Морква містить: 7% вуглеводів, 1,3% білків, майже 0,1% жирів, а також необхідні речовини для боротьби з різними захворюваннями: клітковина та крохмаль, моносахариди, зола й органічні кислоти, бета-каротин (провітамін А), у моркві його міститься найбільше серед інших овочів, вітаміни групи РР, А, В₁, В₂, В₅, В₆, В₉, В₁₂, С, D, E, H (В₇) і К; мікроелементи залізо, цинк, йод, мідь, марганець, селен, хром, фтор, молібден, бор, ванадій, кобальт, літій, алюміній, нікель, кальцій, магній, органічний натрій, калій, фосфор, марганець, натрій, хлор та сірка. Її калорійність всього 39 ккал у 100 грамах. Також у моркві містяться біофлавоноїди та антоціанідини (речовини, які утво-

рюються з антоціанів — рослинних пігментів під дією ферментів або при кип'ятінні з кислотами; використовують у медицині як лікарські засоби, що зменшують проникність капілярів) — вони відповідають за клітинний обмін і надають яскравий колір овочу.

Щоденне вживання тертої моркви, яку слід їсти лише із жирами (найкраще з оліями для повнішого засвоєння), допоможе захистити всіх членів сім'ї від багатьох недуг.

Морква є основним джерелом бета-каротину, з чотирьох частин якого утворюється одна частина вітаміну А. Одна середня морква може забезпечити нашому організмові щоденну норму вітаміну А. Саме завдяки бета-каротину морква має яскраво-помаранчевий колір, отже, чим яскравіший коренеплід, тим більше в ньому є цієї корисної речовини.

Завдяки хімічній сполуці — бета-каротину терта морква є домашнім засобом № 1 проти раку, тобто профілактичним засобом від онкозахворювань. Відварена ж цілком морква містить фалкарінол — речовину, що має протипухлинну дію. Причому на 25 відсотків його більше у вареній, ніж у сирій моркві. Велика кількість харчових волокон дозволяє віднести її до ефективних декорпорантів, тобто тих речовин, що виводять радіонукліди, шкідливі речовини й токсини з організму, очищають кров, нормалізують обмін речовин, покращують роботу всіх внутрішніх органів.

Бета-каротин є прекрасним антиоксидантом. Антиоксиданти пригнічують шкідливу дію вільних радикалів, які провокують такі небезпечні захворювання, як гіпертонічна хвороба, атеросклероз, ревматоїдний артрит, паркінсонізм тощо.

Сполуки сірки, які є в ній, стимулюють розмноження корисних бактерій у кишківнику, тому її доцільно їсти при дисбактеріозі.



Цей овоч корисний при недовкрив'ї та авітамінізмі, має загальнозміцнювальну дію на організм. Його найважливіша дія — захист клітинних мембран, уповільнення старіння.

Це один з найбільш важливих вітамінів для росту й розвитку дитини в лоні матері та після народження. Тому він є чудовим помічником під час вагітності та в період лактації, моркву вводять однією з перших овочів у прикорм малюка.

Вітамін А потрібен дітям, які зростають, їм доцільно їсти моркву двічі на день (зранку та на ніч). Адже діти найбільше ростуть під час нічного сну. На один прийом достатньо до 100 г по-

тертої моркви, можна до неї додати, крім олії (сметани), подрібнених горішків й іншої зелені, за смаком.

Вітамін А бере участь у синтезі статевих гормонів, тому моркву корисно вживати тим жінкам, які хочуть завагітніти. Вважають, що їм краще пити сік по 100 мл двічі на добу й додати до нього чайну ложку меду. Він стане у пригоді також їхнім чоловікам.

Вітамін А допомагає забезпечити нормальну роботу сітківки очей. Від вмісту цього вітаміну залежить стан шкіри, слизових оболонок, зубів, кісток, волосся, стійкість організму до різних інфекцій, відновлення нервової системи після великих навантажень. Свіжий сік моркви — незамінний засіб для полоскання у разі стоматиту. Морква може бути добрим компонентом масок для всіх типів шкіри.

Моркву широко застосовують у лікувальному харчуванні. Натерту свіжу моркву рекомендують при зниженні зору, пов'язаного з дефіцитом вітаміну А (при гемералопії, народне — куряча сліпота), при авітамінізах, а також гіповітамінозах вітамінів групи В та аскорбінової кислоти. Як джерело вітаміну А призначають свіжий морквяний сік після перенесеного інфаркту міокарда. Для покращення коронарного кровообігу застосовують препарат даукарин — спазмолітичний засіб, що отримують з очищеного насіння моркви.

При виразці шлунка або два-

надцятипалої кишки, як дієтичне харчування при інших захворюваннях шлунково-кишкового тракту добре зарекомендувало себе морквяне суфле.

Соли калію, що містяться в моркві, корисні при хворобах серцево-судинної системи, підвищеному тиску та атеросклерозі.

Недостатнє надходження в організм бета-каротину може призвести до утворення катаракти, каменів у сечовому й жовчному міхурах та багатьох інших хвороб. Тому сік моркви споживають при дисфункції нирок і печінки, для виведення піску й невеликих камінців та очищення печінки.

Незалежно від типу діабету, вживання моркви без переїдання не зашкодить здоров'ю хворого. Вона має глікемічний показник: у сирому вигляді — 25-30 одиниць, у вареній моркві — 84 одиниці. За вмістом вуглеводів моркву діабетики можуть споживати щодня. Хоч не варто вибирати лише одну моркву при діабеті як головного дієтичного продукту. Доцільно та корисно поєднувати її з іншими овочами й коренеплодами з низьким вмістом вуглеводів.

Протипоказами до вживання моркви є запалення тонкого кишківника, загострення виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки. Надмірне споживання моркви також може призвести до гіпервітамінозу, ознаками якого стає поява жовтувато-помаранчевого відтінку шкіри на долонях і ступнях. Тоді потрібно негайно знизити її споживання.

Щоденне споживання поживних і багатих вітамінами овочів є однією зі складових, що безпосередньо впливають на якість харчування, від якого водночас залежить якість і тривалість життя людини у будь-які його періоди.

ЦІКАВИНКИ ПРО КАРТОПЛИНКИ

Лілія ЛУКАШ

Важко уявити собі наш стіл без картоплі, яку вважають другим хлібом. З неї понавигадували безліч страв. Але й збереглися давні цілющі рецепти для лікування та оздоровлення організму.

ВІДВАР КАРТОПЛІ ПОЛІПШИТЬ ЗІР І РОБОТУ СТРАВОХОДУ

Відвар з екологічно чистої картоплі в лушпинні — прекрасний засіб для покращення роботи стравоходу, підшлункової залози, поліпшення слуху та зору. Пити потроху в передобідню пору. Для слуху й зору — тричі на день, ложку-дві, за десять хвилин перед їдою.

У такому відварі (не соленому) тримали на ніч стопи ніг (лише стопи), як треба було стабілізувати щитоподібну чи підшлункову залозу. Тримали на ніч лікті рук старі чоловіки, якщо тремтіли та не слухалися ноги. Тримали долоні по зап'ястя кілька разів на день, як скову-

вало руки. Давали ложку-дві вранці малим дітям, схильним до вплодження глистів.

Відвар з очищеної картоплі таких цілющих властивостей не має.

КАРТОПЛЯНИЙ СІК ТВОРИТЬ ДИВА

Сік з екологічно чистої картоплі творить дива. Він має протизапальну, сечогінну, ранозагоювальну дію, його п'ють при нудоті, бо добре очищає ор-

ганізм, рекомендують при хворобах нирок, печінки, цукровому діабеті, при гастритах з підвищеною кислотністю, виразці шлунка, закрепах, колітах. П'ють з цілющою метою при головних болях, хворобах серця, ожирінні, при набряках серцевого та ниркового походження, щоб знизити артеріальний тиск. Уживають по півсклянки двічі-тричі на день, за півгодини до споживання їжі. Сік сиріої картоплі блокує новоутворення, виразки, рани. Проте якщо довго вживати (більше п'яти-шести тижнів на рік) — розлад стравоходу, печінки.

Сік з молоденьких бараболин очищає кров, жили (артерії), кашку з потертих клали на повіки, би ноги довго по-молодечому тупали по землі.

При сухому кашлі,

нежитю, бронхіті дуже стають у поміч картопляні інгаляції. Картоплю відварюють, зливають воду, товчуть, додають кукурудзяного борошна чи лікарських трав — шавлії, м'яти, евкалипта й дихають над парою. Ще більший ефект має відварене картопляне лушпиння.

Дівчаток міжніжжям тримають над легкою парою з відвареного картопляного лушпиння, якщо є нетримання сечі. Чоловіки сидять над такою парою заднім проходом, особливо старенькі, якщо є геморої. Щоб побороти геморої, на ніч вставляють у пряму кишку вирізану із сиріої картоплі свічу.

Сиру терту картоплину прикладають до хворих місць від опіків, варикозного розширення вен, наривів, екзема, виразки гомілки.

КРУЖАЛЬЦЯ ВІД ГОЛОВНОГО БОЛЮ

Якщо не отруєна — дуже цілюща. Кружальця необчищеної кладуть на чоло, коли болить голова. Добре це робити,

коли картопля молода. Вона витягує з організму те, що розм'якшує й роздрібнює наш кістяк, у тому числі й зуби, що дає відкладання солей.

Так роблять двічі-тричі на тиждень, по 5-6 хвилин. Але це добре робити не більше, як разів чотири на рік, бо сприятиме утворенню наростів, гуль і кісток. Якщо робити такі кружальця зі старої картоплі — врегульовується кров'яний тиск, приводиться до норми кровообіг зони голови.

Свіжим лушпинням з картоплі добре обкладати ноги нижче колін (униз — пальців на тричотири) напівкільцем, не торкаючи задньої сторони. Зміцнюватиметься пружкість тіла, лица.

Напівкругом, довкола п'яти (шпори) — можна від самої ступні аж по кісточки — виводяться з організму всілякі руйнівні знаки від поганої води.

Картопляний відвар (без солі), якщо полоскати ним горло, — виводиться з організму зайва вода (особливо, як набряки ніг, легенів, серця). Якщо класти примочки з підсоленого відвару на повіки заплюснених очей — покращується зір.



