

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ПРАКТИКА

№7 (123) 11 КВІТНЯ
2015 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

ЗІ СВЯТОМ!

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

ВЕЛИКОДНЯ ДЗВОНИ ГРАЮТЬ, НАДІЮ НА ДОБРО, НА МИР, НА УСПІХИ ВСЕЛЯЮТЬ

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Володимир ЛУЧКЕВИЧ,
м. Тернопіль:

«У ревматологічному відділенні університетської лікарні я лікуюся вже не вперше. Для мене тут усе звичне та знайоме, а лікарі й медичний персонал стали мов рідні. Моя незмінна лікар — Ольга Ігорівна Зарудна. Висловлюю їй щирі слова вдячності. Нехай Матір Божа опікується нею та дарує їй міцне здоров'я, адже ви, Ольго Ігорівно, маєте талант від Всевишнього повертати здоров'я іншим і можливість надалі відчувати радість життя!

Окрему подяку хочу висловити усім медсестрам, які цілодобово клопочуться біля хворих, молодшому медичному персоналу за їх турботу про наш комфорт, за те, що створюють затишок у наших палатах. Сестрі-господині, кухарю, словом, усім-усім, хто доклав свою руку до видужання пацієнтів, теж щиро спасибі. Боюся когось забути, адже ревматологічне відділення — це своєрідний годинниковий механізм, де кожна людина вносить свою невід'ємну частку, щоб усе працювало злагоджено».

Олександр ТУНИЦЬКИЙ,
м. Кременець:

«До університетської лікарні я потрапив через біль у спині. Особливо він турбував мене вранці, інколи важко було вставати з ліжка. Розумів, що з цим зволікати не треба, а якнайшвидше слід звернутися за допомогою до фахівців. Вирішив, що краще поїхати до Тернополя, як-не-як в університетській лікарні лікують людей з усієї області, лікарі тут висококваліфіковані. З вибором, безперечно, я не помилюся. Зараз почуваюся значно краще. Хочу подякувати своєму лікуючому лікарю Наталії Гримайлюк. Усьому медичному персоналу ревматологічного відділення бажаю здоров'я, щастя, успіхів і всіх земних благ. Нехай береже в їхніх справах Господь! Також щиро вітаю всіх медиків із світлим святом Великодня».



учнів — Іуду, щоб той зрадив свого вчителя і передав до рук «правосуддя». Нарада єрусалимських жерців засудила Сина Божого до страти, а римський намісник Понтій Пилат затвердив смертний вирок. Ісуса Христа було розп'ято на горі Голгофа поблизу Єрусалима разом з двома розбійниками.

Один з учнів Христа, Йосип, був дуже багатю та поважною людиною, а тому зміг випросити в Понтія Пилата тіло вчителя та поховав його у власному саду, точніше, в кам'яній печері, що знаходилася в його саду. На третій день після власної смерті Ісус Христос воскрес. Цю подію він же й передбачив, але людям важко повірити в такі неймовірні речі, тому вони не дуже й вірили. Але янгол спустився на землю, забрав камінь що затуляв вхід до печери з тілом Ісуса Христа, — і Син Божий воскрес. Протягом 40 днів після свого чудесного воскресіння він являвся спочатку Марії Магдалині, а потім своїм учням, проповідуючи Царство Боже. Отже, учні Христові стали апостолами й понесли людям слово свого вчителя.

Після свого воскресіння Ісус Христос перебував на землі ще протягом сорока днів. У цей період він з'являвся своїм апостолам і навчав їх Божественної мудрості. Тому великодні свята й тривають протягом сорока днів.

У ніч Воскресіння Христа проводиться свято Богуслужіння (великодня Служба Божа), святяться паски та яйця. Таким чином церква благословляє віруючих після тривалого посту знову вживати «скоромне», тобто їсти непісні страви. Багатий пас-

хальний стіл є символом небесної радості та вечері Господньої.

ТРАДИЦІЇ СВЯТКУВАННЯ

Ми ж тим часом запитали працівників університетської лікарні, як у них прийнято святкувати Великдень та які найяскравіші їхні спогади, пов'язані з цим святом.

Володимира ХОМОВА,
молодша медсестра рентгенологічного відділення:

«З Великоднем у мене трішки сумні дитячі спогади, адже колись паску святити підпільно. У нашому селі Климківці Підволочиського району церква була зачинена, тож ми йшли святити паску за чотири кілометри аж у сусіднє село. За радянських часів це вважалося ледь не злочином. Пригадую, якось директор школи дізнався, що я на Великдень замість суботника пішла до церкви, то мене привселюдно на лінійці «виховували». Казали, що це негідна поведінка комсомолки, обіцяли «зрізати» оцінки, мене ввели до «чорного» списку. Але я не тримаю на нього зла, розумію, що тоді були такі часи. А як ми колись ховалися від вчителів, коли йшли біля церкви виводити гаївки! Навіть не здається, що таке могло бути... Тепер кожен вільний ходити до церкви, сповідувати християнство».

Цього року я на Великдень спеціально спечу паску. До святкового кошика поставлю традиційно крашанки, ковбасу, шинку, хрін, сіль, паску, сир, масло. До слова, моя мама до кошика ставила окраєць хліба, щоб потім віддати корові-годувальниці. Кошик обов'язково прикрашу зеленою та квітами барвінку».

(Продовження на стор. 3)

Є БАГАТО СВЯТ, ЯКІ ЛЮБЛЯТЬ ЗУСТРІЧАТИ УКРАЇНЦІ.
АЛЕ ОДИМ З ГОЛОВНИХ Є ВЕЛИКДЕНЬ
АБО ВОСКРЕСІННЯ ХРИСТОВЕ.

ВОСКРЕСІННЯ ХРИСТОВЕ

Христове Воскресіння стало своєрідним свідченням того, що Ісус Христос — це істинний Спаситель, адже він переміг смерть, воскреснувши. І цим він дав надію всім віруючим людям, власне, зробив людей переможцями смерті, адже, відповідно до заповідей Святого Письма, кожна людина протягом праведного свого земного життя може заслужити право на власне безсмертя.

Церковні перекази нам говорять про те, що коли Ісус Христос подорослішав, він у супроводі дванадцятьох учнів пішов з дому подорожувати Єрусалимом. Три роки посвятив мандрам, проповідуючи любов до ближнього та праведне життя, зцілюючи важкохворих людей. Знайшлися злі й заздрі до чужої слави люди та звели на Христа наклеп, начебто він підбурює простих людей проти існуючої влади. Отже, жерці Єрусалима підкупили за 30 срібних одного з Ісусових

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

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

КОНФЕРЕНЦІЯ

В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ НАВЧАЛИ ПРОТИДІЇ ТЕРОРИСТИЧНИМ АКТАМ І СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВІЙ РЕАНІМАЦІЇ

Лариса ЛУКАЩУК

КВІТНЕВИЙ СЕЗОН НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ ДЛЯ МЕДСЕСТРИНСЬКОГО ПЕРСОНАЛУ В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ РОЗПОЧАЛИ З НАДЗВИЧАЙНО АКТУАЛЬНИХ ЗА СВОЄЮ ПРОБЛЕМАТИКОЮ ТЕМ – СУЧАСНІ МЕТОДИ ПРОВЕДЕННЯ СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВОЇ РЕАНІМАЦІЇ ТА ПРОТИДІЯ ТЕРОРИСТИЧНИМ АКТАМ. У КОНФЕРЕНЦІ-ЗАЛІ МЕДИЧНОГО ЗАКЛАДУ ЗІБРАЛИСЯ СТАРШІ МЕДИЧНІ СЕСТРИ, МОЛОДШІ МЕДИЧНІ СПЕЦІАЛІСТИ ТА МОЛОДШІ МЕДИЧНІ СЕСТРИ, АБИ ОТРИМАТИ ЦІННУ ІНФОРМАЦІЮ З ЦИХ ПИТАНЬ.

Заступник головного лікаря з медсестринства Тетяна Скарлош привітала усіх учасників зібрання, наголосивши на важливості та особливій актуальності тем, які винесли на обговорення сестринська рада лікарні.

— Квітень — це місяць, який ми зазвичай присвячуємо заходам з надання меддопомоги за невідкладних станів. Задля покращення теоретичної та практичної підготовки медсестринського персоналу, ми організували таку конференцію, запросивши фахівців з надання невідкладної меддопомоги. Також матеріал для виступів підготували й наші доповідачі. З огляду на складну ситуацію в Україні, йтиметься про протидію мешканців терористичним актам.

Куратор цього напрямку діяльності у медичному закладі, завідувач приймально-діагностичного відділення Володимир Саміда розповів, що спільно з сестринською радою лікарні, адміністрацією та працівниками управління Служ-

би безпеки України і МВС створені алгоритми дій медпрацівників за небезпеки терористичного акту. В кожному відділенні лікарні всі працівники — і медсестринський персонал, і чергові лікарі ознайомлені з тактикою дій за надзвичайних терористичних ситуацій.

Завідуюча навчально-тренувальним відділенням обласного центру швидкої екстреної допомоги Елеонора Шильман прибула на конференцію з командою фахівців. Це — лікар кардіологічної бригади Олександр Ляшко, фельдшер Світлана Євчин та фельдшер Володимир Гніздох. Вони зорганізували для медпрацівників університетської лікарні майстер-клас з демонстрацією практичних навичок, аби навчити колег тактики дій під час проведення серцево-легеневої реанімації. Подбали фахівці швидкої допомоги й про репрезентацію медичного обладнання.

— Торік обласний центр швидкої екстреної допомоги отримав 36 медичних авто марки «Пежо». Вони обладнані сучасною медичною апаратурою і ми, звісно, доправили всі ці пристрої, засоби у зал, аби медпрацівники ознайомилися з допомогою чого надаємо невідкладну меддопомогу, — розповіла Елеонора Шильман. — Вза-

галі наш навчальний тренінг складається з двох частин — показово-демонстраційної та теоретичної. Вони базуються на сучасних методах надання невідкладної меддопомоги. Також ми ознайомили присутніх з алгоритмами надання кардіологічної допомоги згідно зі стандартами Європейської асоціації кардіологів 2010 року й показом відеосюжетів Міністерства охорони здоров'я України та охорони здоров'я країн Євро-союзу. На манекені наші фахівці продемонстрували всі етапи проведення реанімаційних заходів у дітей та дорослих.

Звичайно, багатьох присутніх у залі цікавило, як нині обладнані автомобілі швидкої допомоги. Деяку з цієї медтехніки вони могли побачити та апробувати під час тренінгу — це комфортабельна дошка для транспортування хворого з повною фіксацією всіх відділів хребта, шийні комірці різних розмірів, ларингеальні маски для проведення штучної вентиляції легень також різні за розмірами. А ще електровідсмоктувач для евакуації слизу з верхніх дихальних шляхів, дихальний модуль, до якого під'єднують ларингеальну маску для проведення штучної вентиляції легень.

— А ось такий жовтий пор-



тфель з невеликими балонами кисню приносимо на виклики до важкохворих, але в автомобілі є стаціонарний великий балон з киснем і можливість зволожувати його, пропускаючи через підігріту воду зі спиртом, — розповів лікар Олександр Ляшко. — Салон авто обладнаний ще й термостатом, спеціальним кріслом для переміщення хворого, є дихальний мішок АМБУ.

Добре послугуються лікарям й сучасні дефібрилятор, кардіостимулятор, який працює як кардіостимулятор та кардіовектор і використовується при тахіаритміях, що супроводжуються пониженим тиском. Така сучасна апаратура допомагає провести негайну кардіоверсію, щоб відновити серцевий ритм у важкохворого. Є змога проводити кваліфіковані заходи реанімації з використанням зовнішнього дефібрилятора з кардіомонітором і ручним управлінням. Для надання невідкладної допомоги за межами реанімаційного автомобіля медики «швидкої» використовують так званий реанімаційний рюкзак, який укомплектований пульсоксиметром, апаратом для інтубації трахеї, є там і глюкотести, і медпрепарати для хворих з гострою

серцевою недостатністю та інфарктом міокарда, розчини для внутрішньовенних ін'єкцій, загалом все, що потрібно для проведення ургентної меддопомоги.

— Проводимо такі майстер-класи не лише для медиків, — зазначає Елеонора Шильман, — але й для колективів, школярів, офісних працівників, щоправда, для цього у нас є різні методики подачі матеріалу. Втім, найголовніше — це оволодіти таким навичками, які комусь, можливо, й врятують життя, бо, як казав поет Бродський: «Увесь світ нам врятувати не вдасться, а от одне життя завжди можна».

Старша медична сестра відділення хірургічної стоматології Наталія Гудак підготувала для учасників конференції доповідь та ознайомила присутніх з рекомендаціями Міністерства надзвичайних ситуацій України щодо виявлення підозрілих предметів, які можуть бути використані під час вчинення терористичних актів. Присутні дізналися про правила поведінки під час проведення масових заходів та як правильно діяти при загрози вчинення терористичного акту, а також у випадках, коли виявили підозрілих осіб, схильних вчинити теракт.



ЦІКАВО

ЧОРНИЙ, ГІРКИЙ, ПОМІЧНИЙ

Учені в усьому світі дедалі частіше твердять про корисність справжнього гіркого шоколаду, в якому найбільше какао. Саме в ньому багато флавонолів — натуральних поліфенолів какаобобів. Вони перешкоджають утворенню тромбів у судинах не гірше за варфарин. Це — сер-

йозна заява американських учених зі знаменитого університету ім. Джона Хопкінса. Тромби — головна причина інфарктів та інсультів. Тож хтозна чи в недалекому майбутньому, відвідавши лікаря, не будемо отримувати рецепт: «Уживати вранці та ввечері по 15-20 грамів чорно-

го гіркого шоколаду, який містить не менше 70% какао».

До речі, після 40 років такий припис дуже актуальний, бо в цьому віці ризик тромбозу зростає. А на «сердечників» цей засіб справлятиме комплексну дію: вже тепер доведено, що чорний шоколад ще й знижує тиск, зменшує вміст шкідливого холестерину та сприятливо впливає на глюкозу крові (пев-

на річ, якщо в ньому немає цукру!). Останнє зауваження дуже важливе, адже діабет II типу часто супроводить хвороби серця та гіпертонію, різко погіршуючи прогнози при цих недугах. Купити цілющий шоколад нині можливо, деякі фірми виробляють навіть продукт із вмістом 90% какао. Що вищий цей відсоток і що менше цукру, то корисніший шоколад.

А ще в чорному шоколаді є серотонін, який не дає розвиватися депресії, фенілетиламін, т. зв. «речовина оргазму», та анандамід. Прагматичні медики вбачають у цих компонентах медикаментозний потенціал і рекомендують гіркий чорний шоколад при іпохондрії, пригніченому стані, синдромі хронічної втоми, а також під час передменструального синдрому в жінок.



ВЕЛИКОДНЯ ДЗВОНИ ГРАЮТЬ, НАДІЮ НА ДОБРО, НА МИР, НА УСПІХИ ВСЕЛЯЮТЬ

(Закінчення. Поч. на стор. 3)
Марія ПАВЛІВ, сестра-господиня рентгенологічного відділення:

«На Пасху завжди їду до мами в село Нараїв, що на Бережанщині. Цікаво, що Великодньої суботи серед молоді прийнято розпалювали величезне вогнище. Який символ у це вкладали, на жаль, не знаю. До слова, у нас паску святять у суботу ввечері. Після цього не можна нічого їсти аж допоки не прийдем додому після Вели-

кодньої Служби Божої. На великодню трапезу в нас їдять смажене свячене. Спочатку на пательні підсмажують бочок, відтак, шинку, ковбасу, нарізані кубиками яйця. Все посипають свяченою сіллю та затирають хроном. Ця страва надзвичайно смачна.

До великоднього кошика, крім традиційних паски, яєць, сиру, масла, ковбаси, шинки, хрону, солі, у нас ставлять ще й мак. Потім його на Святвечір сіють на городі. Вважають, що тоді буде рясно ро-

дити правдивий мак. Свячену сіль посипають біля порога, кажуть, що люди зі злими намірами не переступлять поріг вашої хати. У давнину в кошик ще ставили багато яєць і сухарів, щоб потім їх роздати бідним.

Вважали, якщо дівчині на Великдень вдавалося покуштувати 12 пасок від різних господинь, то вона цього року вийде заміж.

Мій чоловік із села Жеребки Підволочиського району, то там дуже цікава великодняя

гра — стукатися крашанками. Той, чий яйце залишиться цілим, забирає надбите яйце партнера собі.

НАРОДНІ ПРИКМЕТИ:

* Якщо сонце грає — до гарного врожаю та червоного літа.

* Мороз чи грім на перший день Великодня — до багатого врожаю льону.

* Якщо на Великдень холодно, то ще сім вихідних буде холодно.



* Дощ на Великдень — останній весняний місяць буде дощовим.

* Якщо на Великдень ніч зоряна, кури добре нестимуться.

* Похмура ніч — до гарного удою.

* Дощі на Святому тижні принесуть хороший урожай жита.

РЕЦЕПТИ НАЙСМАЧНІШИХ ПАСОК

КОЖНА ГОСПОДИНЯ МАЄ СВІЙ УНІКАЛЬНИЙ ПЕРЕВІРЕНИЙ РЕЦЕПТ ПАСКИ. ЛАБОРАНТ РЕНТГЕНОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ НАТАЛІЯ ПРЕДКО ПЕЧЕ ДВІ ПАСКИ — ЗВИЧАЙНУ І СИРНУ. ПАСКА

1 кг борошна, 1,5 скл. молока, 6-7 яєць, 300 г масла або маргарину, 2 скл. цукру, 50 г дріжджів, 2/3 ч.л. солі, 1 скл. родзинок, 1 ч.л. ванільного цукру, зменшку горіхів (на смак).

У теплом молоці розчинити сіль і дріжджі. Додати півкілограма просіяного борошна. Добре вимішати, щоб не було грудочок, поставити у тепле місце та накрити рушником. Коли підніметься вдвічі, додати яєчні жовтки, перетерті з половиною цукру (1 скл.) і ванільним цукром до утворення однорідної маси. Можна сюди також додати цедру з лимона або/та апельсина. Додати до тіста розтоплене масло та перемішати. Тоді додати білки,

збиті з другою половиною (1 скл.) цукру і ще півкілограма борошна. Добре все вимішати. Якщо тісто прилипає до рук, додати ще трохи борошна, доки воно не буде відставати від рук і від посудини. Добре вимісити та поставити в тепле місце, щоб підніалося. Коли тісто на паску збільшиться вдвічі, додати родзинки й знову добре вимісити. На низ форми покласти кружечок пергаменту, а боки змастити жиром та обсипати борошном. Форми заповнити на третину тістом і поставити в тепле місце підходити. Родзинки потрібно запахати всередину тіста, щоб у процесі випікання вони не пригоріли. Коли тісто підніметься на 3/4 форми, поставити його в розігріту до 180-190 градусів духову шафу. Ставити потрібно обережно, щоб не стукнути, бо повітря з тіста вийде і паска вже може не піднятися. Випікати паски до готовності.

СИРНА ПАСКА

Сирна паска — одна з най-

давніших християнських великодніх страв і справжня прикраса будь-якого святкового столу в Світле Христове Воскресіння. Сирну паску любляємо і нині. Смачний ніжний сир, змішаний з вершками, сметаною, олією, цукром або медом, спеціями і цукатами, викладають у формі усіченої піраміди, що символізує собою Голгофу та Гріб Господній. Боки паски прикрашають хрестом і літерами ХВ, що означають традиційний пасхальний вигук і вітання — «Христос Воскрес!». Є у цієї страви й інше сакральне значення. Напевно, всі погодяться, що страва, яка має таке значення, буквально зобов'язана бути приготованою найкращим чином.

1 кг домашнього сиру, 100 вершкового масла, 150 г цукру, 120 сметани, 50 г горіхів, 50 г цукатів, 50 г сухофруктів і ванільний цукор.

Протерти кризь сито один кілограм сиру, 100 г вершкового масла розтерти з 150 г цукру або цукрової пудри. Змішати сир і солодке масло, дода-

ти 120 г густої сметани, ретельно перемішати та залишити в прохолодному місці на 1 год. Потім додати горіхи, сухофрукти, цукати й прянощі за власним смаком, ретельно вимішати і викласти масу в пасочницю або круглу глибоку тарілку чи лоточок. Накрити пасочницю кришечкою, встановити тягарець і помістити її в холодильник на 24 години. Коли застигне, зняти тягарець і прикрасити кокосовою стружкою та цукатами.

ІТАЛІЙСЬКА ПАСКА «ПАНЕТТОНЕ» ВІД ВОЛОДИМИРИ ХОМОВОЇ, МОЛОДШОЇ МЕДСЕСТРИ РЕНТГЕНОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ.

1 кг борошна, 380 г молока, 6 яєць, 300г вершкового масла, 270 г цукру, 50 г дріжджів, 3-4 ч.л. солі, 150 г родзинок, 150 цукатів, 7-8 крапель ваніліну

У теплом молоці розчини-



ти дріжджі, додати 0,5 кг борошна та розмішати. Опару накрити рушником і поставити в тепле місце для бродіння. Коли опара збільшиться вдвічі, додати сіль і 5 розтертих жовтків з 270 г цукру, розведений ванілін у гарячій воді, а також розтоплене масло і решту борошна. Тісто добре вимішати, поставити в тепле місце і дати ще раз піднятися в 2 рази. До готового тіста додати обсушені родзинки, цукати, обережно все перемішати й обережно ввести 5 білків. Форму змастити маслом, обсипати борошном, заповнити на 3/4 висоти. Зверху змастити яйцем. Випікати 50-60 хвилин при температурі 210 градусів.

ВАРТО ЗНАТИ

ЯК НЕ ПЕРЕЇДАТИ ПІД ЧАС СВЯТА

Свята не завжди відображаються на організмі людини позитивно. Тоді шлунок відчуває стрес, адже, як правило, людина переїдає. Правильне травлення — це взаєморозуміння зі своїм організмом. Легка для системи травлення їжа — не покарання для людини, а прояв любові до свого тіла. Психологи дають шість порад, як не переїдати в святкові дні.

1. Необхідно приділити хоча б півгодини часу на ранкову зарядку або пробіжку, це дозволить налагодити та відновити зв'язок з тілом, щоб не з'їсти протягом дня занадто багато.

2. За годину або півгодини до застілля необхідно поїсти. Ця рекомендація не абсурдна, вона дозволяє створити відчуття легкої ситості, яка допоможе не переїдати. Необхідно пам'ятати, що за столом родичі та друзі збираються не тільки поїсти, а й поспілкуватися.

3. Перед тим, як сісти за стіл необхідно заспокоїтися та перевести подих. Визначити рівень голоду й збагнути, скільки потрібно покласти їжі в тарілку. Важливо також визначитися з бажаннями, щоб не накладати продукти, які потім виявляться не до смаку.

4. «Коли я їм, я глухий та німий» — таким манерам поведінки за столом вчать усіх дітей батьки. Якщо виникло бажання доєднатися до розмови, варто відкласти виделку або ложку в бік. Не варто говорити та жувати одночасно,

хоча б тому, що це нешанобливо щодо співрозмовника.

5. Під час святкового обіду необхідно пити достатню кількість води. Якщо є алкогольні напої, то варто пити воду поперемінно з вином, шампанським або іншим спиртним. Перевагу фахівці рекомендують віддавати теплій воді.

6. Аби не переїдати, необхідно якомога більше рухатися протягом усього святкування. Якщо активних ігор і танців свято не має на увазі, то можна до-

помогти господині будинку з прибиранням посуду. Не варто засиджуватися за столом, чудовою розминкою може стати гра з дітьми або прогулянка з домашніми тваринами.

Варто розуміти, що регулярне переїдання призводить до перезавантаження не лише органів травлення, але й цілого організму. Небезпека ожирелості полягає в тому, що воно призводить до раннього старіння, знижує розумові, фізичні та духовні здібності людини.

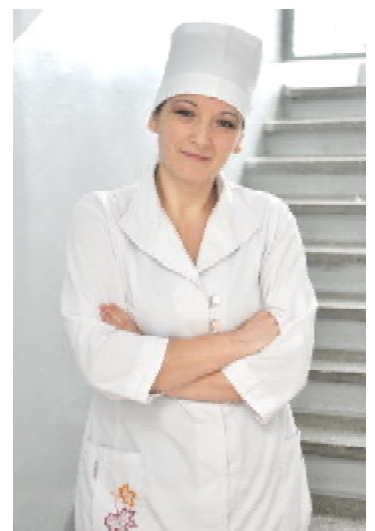
ЗАХВОРЮВАННЯ

РАКУРС



Ірина СУСЛА, старша медсестра відділення малоінвазивної хірургії (вгорі);

Любов ФРАНЧУК, операційна медсестра операційного відділення (внизу)



ДОСЛІДЖЕННЯ

МРІЙНИКИ РОЗУМНІШІ?

Ізраїльські вчені довели, що мріяти корисно. З'ясувалося: коли людина поринає у мрії, відбувається значна активізація лобних часток головного мозку, і цей процес сприяє подоланню стресів та ефективному пошуку відповідей на найскладніші запитання.

Під час експерименту дослідники запропонували учасникам помріяти про щось приємне й бажане. Після цього дали їм кілька вельми складних завдань — розв'язати логічні задачі, знайти виходи із життєвих ситуацій, пройти тест на кмітливість. Результат наочно показав, що «мрійна» стимуляція мозку (а саме діянок, відповідальних за розумово-пізнавальну діяльність) сприяє швидкому й ефективному розв'язанню проблем і виконанню завдань.

Крім того, активізація лобних часток мозку позитивно позначається на вмінні правильно аналізувати й прогнозувати ситуацію, приймаючи на цій основі оптимальні рішення та уникаючи таким чином дратівливості й стресових станів.

Отже, кажуть ізраїльські медики, мрійте та розумнішайте.

ХРОНІЧНА НИРКОВА НЕДОСТАТНІСТЬ

БАГАТО РОКІВ УСПІШНОЇ ЛІКАРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ВІДДАЛА ЛІКАР-НЕФРОЛОГ ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ КАТЕГОРІЇ ОЛЕНА СТЕПАНІВНА МАРТИНЮК. ЗАВДЯКИ ЇЇ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ, ТУРБОТІ, УВАЖНОМУ СТАВЛЕННЮ ПАЦІЄНТИ З ПРОБЛЕМАМИ НИРОК ПОВЕРТАЮТЬСЯ ДО АКТИВНОГО ЖИТТЯ, ОТРИМУЮЧИ ЗДОРОВ'Я. ДЛЯ ЧИТАЧІВ «УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ» ОЛЕНА СТЕПАНІВНА ПІДГОТУВАЛА МАТЕРІАЛ НА ТЕМУ, ЩО НАЙБІЛЬШЕ НЕПОКОЇТЬ ХВОРИХ З ПАТОЛОГІЄЮ НИРОК: «ХРОНІЧНА НИРКОВА НЕДОСТАТНІСТЬ». СПОДІВАЄМОСЯ, ЩО РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ЦІННІ ПОРАДИ ФАХІВЦЯ СТАНУТЬ У НАГОДІ НЕ ЛИШЕ НЕДУЖИМ, А Й ТИМ, ХТО ПІКЛУЄТЬСЯ ПРО ЗДОРОВ'Я СВОЇХ НИРОК.

Хронічна ниркова недостатність — це хворобливий стан організму, який характеризується значним зниженням властивої ниркам здатності виводити з організму шкідливі для нього продукти обміну речовин.

Розвивається вона при довготривалих хронічних захворюваннях нирок (гломерулонефрит, пієлонефрит, діабетичний гломерулосклероз, амілоїдоз, подагра, захворювання сполучної тканини, сечокам'яна хвороба, полікістоз нирок та інші).

При кожному загостренні хронічної хвороби нирок пошкоджуються (а з часом і гинуть) основні структурні елементи ниркової тканини нефрони, в яких утворюється сеча. Коли їмо та п'ємо, організм отримує необхідні харчові речовини та рідину. Непотрібні речовини обміну у вигляді шлаків таких, як — креатинін, сечовина, надлишок води, солі натрію, калію виводяться з організму у вигляді сечі.

Однак нирки не лише виконують очисну функцію, вони також виділяють гормони, які впливають на структуру кісток, регулюють артеріальний тиск, впливають на утворення червоних кров'яних тілець.

Коли гине 60-70% нефронів, то процес сечоутворення порушується: шлаки, надлишкова вода залишаються в організмі, підвищується артеріальний тиск, розвивається ма-

локрів'я. Хворий відчуває різко виражену загальну слабкість, нудоту, блювоту, головний біль, головокружіння, набряки, сеча стає світлою, як вода, при цьому більша її частина виділяється вночі.

Щоб своєчасно виявити початок хронічної ниркової недостатності необхідно всім пацієнтам, які страждають на хронічні хвороби нирок, двічі на рік робити аналізи крові на вміст сечовини та креатиніну. У хворих, які страждають хронічною нирковою недостатністю, виникає чимало запитань. На деякі з них дам відповідь.

ЧИ НЕОБХІДНО ЇХАТИ НА КУРОРТ?

Ні! Санаторно-курортне лікування при нирковій недостатності не показано. В лікуванні на бальнеологічних курортах немає необхідності. Призупинити розвиток ниркової недостатності за допомогою «промивання» нирок мінеральними водами неможливо. Більше того, ці води містять натрій, тому більшості хворим пити їх не рекомендовано. Не можна засмагати, навіть у середній смузі, не можна отримувати фізіотерапевтичні процедури загальної дії, в тому числі ультрафіолетового опромінення, радонових ванн, грязелікування, не можна паритися в лазні, в сауні.

Прогрівання та ультрафіолетове опромінення стимулює обмін білків в організмі та призводить до більш інтенсивного утворення кінцевих продуктів — азотистих речовин, що завдають шкоди організму навіть на початковій стадії хронічної ниркової недостатності.

Не раджу також їздити на довготривалі екскурсії, мандрівки, бо ж в них важко дотримуватися дієти, режиму дня. Тривалий час ходити теж не бажано.

ЧИ МОЖНА НАДАЛІ ПРАЦЮВАТИ?

Можна, якщо робота не пов'язана з фізичним перевантаженням, адже воно стимулює білковий обмін в організмі. З цієї ж причини треба відмовитися від спорту. Рекомендовано 1-2 години приймати горизонтальне положення.

ЯК ХАРЧУВАТИСЯ?

Дієта — найголовніше в профілактиці прогресування хронічної ниркової недостатності. Якщо хворий буде скрупульозно дотримуватися дієти, це дозволить тривалий час зберігати працездатність та активне життя. Мета дієти — зменшити розпад білка та утворення азотистих речовин в

організмі до тих величин, які можуть вивести функціонуючі нефрони (хворим можна їсти овочі, фрукти, каші, мед, мармелад, нешоколадні цукерки, чай). Але, крім цього, повинні бути враховані також інші принципи дієти: забезпечення потреб незамінних амінокислот, вітамінів. Хворий не повинен голодувати. Якщо він не з'їдає необхідну кількість їжі, це призведе до посиленого розпаду власного білка в організмі, підвищення рівня азотистих шлаків. Саме тому в добовому раціоні калорійність їжі не повинна бути нижчою за 2700-2800 калорій. Для забезпечення калорійності їжі в раціоні має бути достатньо жирів (обмежити тугоплавкі) та вуглеводів.

Жири вживають у вигляді вершкового масла та вершків, сметани, олії, сала, вуглеводи — у вигляді рослинних продуктів (цукру, меду, джемів, варення, повидла, нешоколадних цукерок, киселів).

Ступінь обмеження білкових продуктів залежить від виразності ниркової недостатності. Так, у початковій стадії, при незначному збільшенні креатиніну та сечовини, білок слід обмежити до 40 грамів на добу, що вдвічі-тричі менше нормальної кількості. При цьому хворий може двічі на тиждень споживати страву з м'яса, риби або сиру. Рибу та м'ясо подають у вареному вигляді з подальшим підсмажуванням. Для забезпечення організму незамінними амінокислотами бажано, щоб щоденно в раціоні було не менше одного яйця.

При вираженому порушенні функції нирок, дієта повинна бути суворішою. Вміст білка в добовому раціоні не повинен перевищувати 20-30 грамів на добу, що в 4-5 разів менше фізіологічної норми. Хворому не можна вживати м'ясо, рибу, молоко в значній кількості, сир. Допустима й необхідна для належної життєдіяльності організму кількість білка в їжі забезпечується з таких страв, як: два курячих яйця, дві склянки молока, 150 грамів білого хліба.

Більш різноманітною та повноцінною роблять їжу овочі та фрукти, які вміщують необхідні мінеральні речовини та вітаміни. Надають перевагу яблукам, грушам, полуниці. З овочів корисні: капуста, буряк, морква. При вираженій хронічній нирковій недостатності в раціоні не повинні бути продукти, в яких є калій: соки, фрукти, виноград, родзинки,

гранат, банани, ягоди (крім чорниць, шипшини, журавлини, брусниці). Обмежують продукти, багаті на фосфор (молочні продукти, бобові, горіхи). Овочі, багаті на калій (картопля, баклажани, кабачки), потрібно спочатку відварити, потім смажити. Дуже корисними є страви із саго, в якому мало білка при високій калорійності. Крупи найкраще вживати гречані, манні та рис. Для поліпшення апетиту необхідно вибирати будь-яку кулінарну обробку: можна варити, смажити, запікати, тушкувати. Також рекомендують різні добавки: присмажену цибулю, часник, хрін, оцет, кмин, перець, лимонну кислоту, майонез (до 2-ох столових ложок на день).

Принадно підкреслюю, що всі наші рекомендації лише для хворих з нирковою недостатністю, тож, зрозуміло, що не можуть бути поширені на всі інші захворювання нирок, при яких функція нирок збережена.

ЧИ ПОТРІБНО ОБМЕЖИТИ СІЛЬ?

Унаслідок збільшення виділення сечі з організму втрачається багато натрію та хлору, а це посилює ниркову недостатність. Тому сіль слід додавати в обмеженій кількості. Як правило, їжу готують без солі, але хворі отримують її у вигляді добавки (4 грами у початковій стадії і 8 грамів — при вираженій). Більш суворо обмежують її при артеріальній гіпертензії, серцевій недостатності, виражених постійних набряках.

СКІЛЬКИ ПИТИ РІДИНИ?

Важливе значення має контроль за кількістю прийнятої та виділеної рідини. Якщо не помітна затримка її в організмі (тобто набряки) й відносно не порушена серцево-судинна діяльність, рекомендується її вживати в достатній кількості (не менше 2-2,5 літра, у тому числі — пів- чи один літр фруктових, овочевих соків, лужних мінеральних вод).

Але при набряках, серцево-судинній недостатності, стійкому зниженню обсягу виділеної сечі, кількість прийнятої рідини зменшується до кількості виділеної сечі за попередню добу з додаванням 300-500 мл. рідини.

КОМУ РЕКОМЕНДУЮТЬ ГЕМОДІАЛІЗ І ПЕРЕСАДКУ НИРКИ?

Коли нефронів залишається так мало, що вони вже не можуть впоратися з виведенням азотистих та інших речовин з організму, та з допомогою дієти не вдається корегувати стан хворого, приймається альтернативне рішення, щоб запобігти нагромадженню шлаків і надлишку води.

Існує два способи лікування:
1. Нирковий діаліз: гемодіаліз і перитонеальний діаліз;
2. Трансплантація нирки (пересадка нирки).

МАСАЖ ЗДОРОВ'Я ЗМІЦНЮЄ

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

Масаж — чи не найдавніший спосіб зміцнення здоров'я, збереження тону м'язів, повернення молодості. Про те, коли виник масаж як окрема медична дисципліна, не відомо. У китайській книзі «Кунг-фу», датованій 2698 роком до н. е., не лише докладно описано прийоми масажу, а й розкрито його лікувальну дію, вказано, в яких випадках застосовувати ті чи інші методи. В особливий пошані масаж був у Стародавній Греції, де панував культ фізично здорового тіла. Широко застосовували його й стародавні римляни, медицина яких акумулювала досягнення теорії та практики масажу індусів, китайців, греків і сприяла його розвитку як окремої медичної дисципліни. Подробиці про користь масажу від масажиста Ірини Семеляк.

— У світі є багато різноманітних технік та видів масажу, розкажіть, будь ласка, які техніки використовуєте особисто ви?

— В університетській лікарні застосовуємо лікувальний масаж, який допомагає пацієнтам пройти реабілітацію. Він допомагає прискорити відновлення функцій органів і систем організму при їх захворюваннях і травмах. Цей вид масажу є найбільш давнім засобом утамовування болю. Залежно від характеру функціональних порушень лікувальний масаж застосовується в найрізноманітніших модифікаціях, має свою методику та протипоказання.

У поєднанні з лікувальною фізкультурою його використовують у клінічній практиці комплексного лікування захворювань внутрішніх органів, нервової системи, хірургічних і гінекологічних захворювань,



Ірина СЕМЕЛЯК

при захворюваннях вуха, горла, носа, очей, зубів і ясен, а також шкіри. Під впливом масажу швидше розсмоктовуються набряки, випоти в суглобах, крововиливи в тканинах, знижуються больові відчуття, поліпшується живлення тканин, функція суглобів і

м'язів, нормалізуються обмінні процеси, прискорюються утворення кісткової мозолі. Масаж запобігає розвитку сполучнотканинних зрощень, що призводять до контрактур м'язів і тугорухливості суглобів.

Як і гігієнічний масаж, він має загальну та локальну дію. При загальному масажі масажується все тіло, при локальному — певні ділянки: спина, голова, кінцівки, передпліччя і т.п. Вживані прийоми ті ж, що й за гігієнічного масажу: погладження, вичавлювання, розминка, вібрація та рухи, тобто дотримують класичного стилю.

— Чи може масаж нашкодити?

— Він має свої покази та протипокази. Їх потрібно дотримуватися. Бо якщо, наприклад, підвищена температура, є інфекційні захворювання, то можна наробити біди. Бувають й інші випадки — існує певна категорія людей, які не

сприймають масаж на психологічному рівні. Тому виникають різні ситуації, коли масаж може не лікувати, а навпаки — шкодити.

— Масаж дуже виснажує фізично, як відновлюєте сили?

— Це психологічний момент. Коли людина втомлюється, в неї виділяється молочна кислота — продукт напіврозпаду. Відповідно, через нирки та через легені виводиться. Тому просто потрібно лягти та виспати. Ось і весь секрет.

— Маєте якийсь захоплення?

— Так, дуже люблю вишивати бісером. Нещодавно вишила собі сукню. Вишивання дуже заспокоює й дарує позитивні емоції.

— Яку пораду можете дати масажистам-початківцям?

— Людина повинна хотіти стати масажистом. Це має бути внутрішнім стимулом і, відштовхуючись від бажання, потрібно багато працювати та досягати своєї мети.

ТАКТИЧНА МЕДИЦИНА

ОЛЕНА ЯКИМЧУК: «РІВЕНЬ МЕДИЦИНИ В ЕСТОНІЇ ЗНАЧНО ВИЩИЙ. СПОДІВАЮСЯ, ЩО З ЧАСОМ ДОСЯГНЕМО ЙОГО Й В УКРАЇНІ»

Мар'яна СУСІДКО

Судинний хірург університетської лікарні Олена Якимчук нещодавно побувала в Естонії на десятиденному тренінгу із тактичної медицини. Про Олену та її активну участь в організації «Білі берети» наша газета вже розповідала.

— Надзвичайно цікавою та насиченою була поїздка, ділиться враженнями лікар. — Навчання тривало на базі військової академії у місті Тарту за сприяння волонтерської організації VABA Ukraine. 10-денний тренінг на такому рівні відбувся вперше. Українців навчали інструктори НАТО та тактичні медики, які пройшли «гарячі точки» Афганістану й Іраку. Організація навчань була підготовлена на найвищому рівні — від злагодженої логістики до комфортного проживання. Невелика, але горда

Естонія щодо російської агресії на нашій батьківщині від самого початку займала чітку проукраїнську позицію, тому без жодних маскування за навчання нашої групи взялися найкращі інструктори серед естонських військових медиків. Оскільки Естонія є членом НАТО, у військовій медицині там панує стандартна парадигма ТССС, що довела свою виняткову ефективність протягом останніх десятиріч. Більшість викладачів є діючими армійськими медиками, що мають за плечима досвід бойових дій, тому з перших днів навчання набуло форми активного та ефективного діалогу і обміну досвідом.

Під час десятиденного вишколу нашим інструкторам вдалося остаточно систематизувати алгоритми надання медичної допомоги в умовах бойових дій, а також поділи-



Олена ЯКИМЧУК із отриманим стандартним сертифікатом НАТО

тися своїм (часто безцінним) досвідом, набутим в АТО у рамках ведення гібридних військових дій. Вишколи були досить виснажливими — усі практичні завдання здійснювалися у повному екіпіруванні та зі зброєю. Багатоступеневий випускний екзамен теж змусив напружити всі сили. Але результатом залишилися задоволені обидві сторони, що для нашої делегації вилитося в отримання стандартного сертифіката НАТО із системи ТССС з правом викладання цього предмету та інструкторської діяльності на всій території альянсу.

Рівень медицини в Естонії

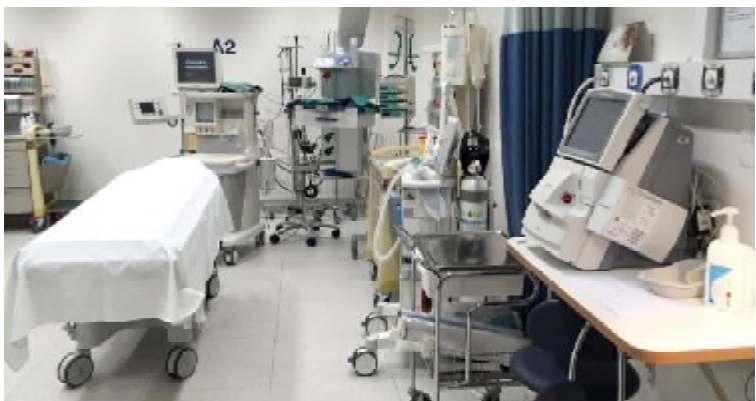
значно вищий. Сподіваюся, що з часом досягнемо його й в Україні. Принагідно зазначити, що естонська охорона здоров'я працює на засадах страхової медицини. Кожен працюючий громадянин забезпечений медичною допомогою в рамках свого страхового полісу. Екстренну медичну допомогу надають безкоштовно. В країні з населенням 1,3 млн. осіб працює 92 бригади швидкої медичної допомоги, кож-

Завдяки добрим насиченням медичної сфери коштами в перші роки незалежності із залученням іноземних інвесторів естонцям вдалося забезпечити дотримання світових стандартів в оснащенні медзакладів. Робота медика вважається престижною. Хоча заробіток не є високим (до 2 тис. євро на місяць). Цим викликана значна міграція медичного персоналу на роботу в скандинавські країни.



на з них обслуговує свій район радіусом майже 30 км. У країні існує 12 приватних компаній, які здійснюють організацію невідкладної допомоги. Всі ці приватні структури активно дотує держава, що дозволяє залишати ці послуги безкоштовними. На території країни є п'ять великих медичних центрів, у тому числі з університетською лікарнею м. Тарту.

...Після повернення додому Олена Якимчук разом з іншими учасниками тренінгу почала процес атестації та підвищення кваліфікації всіх інструкторів «Білих беретів». Також вони активно займаються розробкою загальноукраїнського стандарту щодо навчань з тактичної медицини, який повинен об'єднати увесь попередній досвід і нові алгоритми НАТО.



ЦІЛЮЩІ ВЛАСТИВОСТІ БРУНЬОК

Весна — благодатний час, коли пробуджується природа, розпочинається новий життєвий цикл, відбувається сокорух і на деревах, кущах життєдайною силою наливається кожна гілочка, кожна брунька.

Для приготування ліків збирають бруньки, які ось-ось мають розпукуватися. Зривають акуратно, не всі разом, а мов би проріджуючи. Можна взяти їх з обрізаних гілочок після формування крони. Також гарну лікувальну дію мають молоді листочки. Бруньки перед вживанням треба подрібнити. А тепер ознайомимося з цілющими властивостями бруньок деяких дерев і кущів.

Груша звичайна. Бруньки груші (особливо дички) багаті на біологічно активні речовини, біофлавоноїди, вітаміни. Здавна в народній медицині бруньки груші застосовували для очищення організму від солей та слизу. Гарний ефект дає настоянка бруньок у лікуванні чоловічих хвороб, зокрема простатиту. Вживання настоянки сприяє підвищенню потенції та очищенню від солей сечостатевої системи.

100 г бруньок залити 1 л горілки. Настояти 14 днів, процідити. Підібрати період, коли місяць починає рости, приймати по 3 краплі під язик двічі на день між прийомами їжі.

Каштан кінський. Про цілющі властивості каштана в давнину ходили легенди.

Вважали: хто навесні питиме вино з каштанових бруньок, залишиться вічно молодим. Ось рецепт цього еліксиру молодості, який чудово чистить судини: 200 г бруньок каштана покласти в каструлю з розігрітим червоним вином (2,5 л), варити 30 хв. Додати за смаком мед і ваніль. Коли охолоне, процідити. Вживати по 50 мл тричі на день до їди.

Ліки з каштанових бруньок поліпшують травлення, очищають лімфатичну систему як у літніх, так і в молодих людей. Якщо ви вранці не можете відкашлятися, у вас частий нежить чи набрякають ноги і збільшуються лімфатичні вузли, приготуйте такий напій.

У велику скляну ємність всипати 200 г бруньок кінського каштана, додати 2 склянки сметани, 3 л підігрітої молочної сироватки, 1 ст. л. подрібненого чистотілу і 100 г меду. Усе ретельно перемішати, прикрити марлею і поставити на підвіконня, на сонці або в тепле місце на 3 дні для бродіння. Потім процідити, розлити в пляшки і зберігати в холодильнику. Вживати такий квас по 100 мл двічі-тричі на день протягом 2 місяців.

Горіх волоський. Ліки з бруньок горіха допоможуть за хронічних запалень, системних хвороб, зокрема шкірних, таких як склеродермія, кола-

генез тощо. У цьому разі бруньки корисно змішувати із зеленим чаєм, коренем цикорію, кропивою.

Рецепт лікувальної суміші. До температури 90 градусів підігріти оливкову олію (1 л), додати подрібнені гілочки з бруньками волоського горіха (200 г), кропиви (100 г),



корінь цикорію (100 г), зелений чай (50 г). Ретельно перемішати, додати горілку чи спирт (2 л). Поставити на вогонь і довести до кипіння. Три дні настоювати, процідити, змашувати хворі місяця та приймати всередину по 1 ч. л. за годину після їди тричі на день.

Яблуня. Рецепт приготування мазі на яблуневих бруньках для лікування мігрені. В

емальованій каструлі розтопити 500 г вершкового масла, додати 300 г бруньок яблуні та поставити умлівати на 40 хв. Потім відставити на 3 години, знову розігріти, додати корицю (2 г), ретельно перемішати й процідити. Втирати в скроні за перших ознак мігрені. Зберігати в холодильнику.

Смородина. Препарати з бруньок і листя смородини — потужні ліки, які застосовують у разі алергійних ринітів, екземи, ревматизму. Інколи поєднують разом із шипшиною та калиною. Із гілочок з бруньками готують чай, корисний від хронічної втоми, після перенесених важких хвороб, для поліпшення зору: 2 ст. л. подрібненої сировини заварюють у 0,5 л води, настоюють 30 хв. П'ють за один раз по 0,5-1 склянці.

Малина. Малинові гілочки з бруньками сприятливо впливають на менструальний цикл у жінок, лікують кісти яєчників. Корисні за грипу, застуди, запальних хвороб жіночих статевих органів.

Подрібнені молоді гілочки малини з бруньками (50 г), гілочки ожини (30 г), сухі квіти календули (10 г), софору японську (5 г), траву чистотілу (5 г) і конюшини (5 г) залити білим вином (2 л). Настояти 10 годин. Потім поварити протягом 5 хв. Процідити. Пити тричі на день за 30 хв. до їди. Курс лікування — 2 місяці.

ДЖЕРЕЛА «АСКОРБІНКИ»

Весняної пори чемпіон з умісту аскорбінової кислоти (вітаміну С) — квашена капуста. Вона містить його навіть більше, ніж «первинна сировина», адже при квашенні «аскорбінка» зберігається цілком, а от свіжа капуста наприкінці зими втрачає майже 30 відсотків корисної речовини.

На другому місці — шипшина. Із сухих ягід можна приготувати вітамінний напій. Увечері залийте двома літрами окропу жменьку ягід і до ранку настоюйте в термосі. Подрібнювати плоди в цьому разі не треба — будь-яка механічна дія руйнує вітамін С.

Третє місце належить журавлині. Причому ці кислоти ягідки мають у своєму складі не тільки вітамін С, а й РР, який допомагає організмові засвоювати аскорбінову кислоту.

ДОПОМОЖЕМО ПЕЧІНЦІ

Як відомо, наша печінка здатна до самовідновлення. Але для цього потрібні спеціальні речовини, які підвищують її працездатність, — гепатопротектори. Організм людини містить власні — цинк, селен, магній. До гепатопротекторів належать також вітаміни-антиоксиданти й фосфоліпіди.

Та інколи з різних причин власного захисного потенціалу буває недостатньо. Тоді на допомогу приходять лікарські рослини. Найпопулярніша — цмин пісковий (безсмертник, імортель). Готувати настій можна як звичайний чай: 2-3 чайні ложки сухої сировини на склянку окропу. Пити по 50 мл тричі на день за півгодини до їди. Але позаяк ці жовті квіточки мають властивість підвищувати кров'яний тиск, то при гіпертонії застосовувати їх не слід.

Для печінки корисні чаї (напари) з ромашки аптекарської, меліси, листя брусниці, ягід шипшини, калини, суниць, ялівцю.

ДИВО-ГОРІШКИ

Мигдаль містить удвічі більше заліза, ніж яблука. А на додачу ви отримаєте вітамін Е, який сприяє профілактиці старіння та серцево-судинних захворювань. До того ж у мигдалі вітамін Е міститься в найлегше засвоюваній формі. Доведено: у людей, звиклих споживати по 30 грамів цих горішків двічі на тиждень, ризик інфаркту знижується на 47 відсотків порівняно з тими, хто не їсть мигдалю. Ще одне. Мигдаль буває солодкий та гіркий. Але це різниці лише кулінарно, бо ж корисні обидва різновиди.

ВЕСНЯНЕ ОЗДОРОВЛЕННЯ З ПЕРВОЦВІТОМ

Золотими ключами відімкнув землю первоцвіт весняний. Це поетична легенда, але скрізь в Україні, крім Сходу, у квітні з'являється первоцвіт весняний або ключики, або ряст жовтий.

Ця рослина зміцнює імунітет, є однією з найперших, яка допоможе подолати гіповітаміноз, анемію, що виникли взимку. Вживання первоцвіту перешкоджає інфекційним агентам спричинити захворювання горла та дихальних шляхів, які часто бувають навесні внаслідок застуди. Адже вітамін С — потужний стимулятор захисних сил організму, до того ж він діє в парі з вітаміном А, якого в листках, цвіті та коренях рослини теж чимало.

Первоцвіт допомагає не

лише протистояти хворобам, а й лікує від них. Цю рослину природа наділила сапонінами та флавоноїдами. Потрапляючи в організм, вони сприяють виділенню мокротиння, його просуванню дихальними шляхами. Тому первоцвіт най-



частіше використовують як відхаркувальний засіб. Найбільше для цього годиться коріння, яке викапують до цвітіння рослини (або восени після в'янення листя). Готують настій: 1 ст. л. сировини залити 200 мл окропу, настояти 0,5 год, пити по 1-2 ст. л. 3-4 рази на день до їди. Листки з цвітом заварюють як чай: на склянку окропу беруть 1 ст. л. подрібненої сировини. П'ють по 1-2 склянки на день ковтками у разі гарячки, кашлю, бронхіту, кашлюку. Цим відваром промивають ніс під час нежитю.

Таке питво заспокоїливо діє на нервову систему, тому народні лікарі рекомендували вживати його людям, які страждають від підвищеної збудливості, безсоння, посиленого серцебиття. Первоцвіт справляє також сечогінну дію,

чим сприяє очищенню крові від шкідливих речовин, що дуже актуально у разі фурункульозу, виразок та висипань на шкірі, подагри.

Щоб забезпечити цілорічну вітамінізацію первоцвітом, його листя сушать в умовах високої температури (воно має приємний специфічний запах), перетирають на порошок, пересівають і зберігають у скляних банках. Зимової пори варто 1 ч. л. залити склянкою окропу — і вітамінний чай готовий. Порошком можна посипати страви. Щойно відчуєте млявість, знесилення, зауважте втрату апетиту, блідість шкіри, різні висипання на ній, прояви застуди — згадайте про порошок з первоцвіту.

Сезон природної вітаміно-терапії доцільно розпочинати з використання первоцвіту та черемші, яка є постачальником вітаміну С, чудовим кровотворним і кровоочисним засобом, допомагає належній роботі шлунка та серця, верхніх дихальних шляхів.

ЗАПОБІГАННЯ КОРУПЦІЇ: СЬОГОДЕННЯ ТА СУЧАСНИЙ СТАН

Підготував юридичний
відділ ТДМУ

**БОРОТЬБА, ПРОТИДІЯ ТА
ЗАПОБІГАННЯ КОРУПЦІЇ
БУЛО, Є ТА БУДЕ ОДИМ
З ПРИОРИТЕТНИХ ЗАВДАНЬ
КОЖНОЇ СУЧАСНОЇ ДЕР-
ЖАВИ. НЕ Є ВИНЯТКОМ І
УКРАЇНА, ЯКА НАМА-
ГАЄТЬСЯ ШИРОКО КРОКУ-
ВАТИ В ЄВРОПЕЙСЬКОМУ
НАПРЯМКУ. ДЛЯ ПОЧАТКУ
ДАВАЙТЕ ДІЗНАЄМОСЯ,
ЩО Ж ТАКЕ «КОРУПЦІЯ».**

Корупція (від лат. *Corruptere* — псувати) — протиправна діяльність, яка полягає у використанні службовими особами їх прав і посадових можливостей для особистого збагачення; підкупність і продажність громадських і політичних діячів.

Варто зазначити, що за роки незалежності України законодавче визначення поняття «корупція» деформувалося й стало ширшим. Так, у Законі України «Про боротьбу з корупцією» від 5 жовтня 1995 року в статті 1 корупція визначається як діяльність осіб, уповноважених на виконання функцій держави, спрямована на протиправне використання наданих їм повноважень для одержання матеріальних благ, послуг, пільг або інших переваг.

Міжнародно-правові акти також містять визначення поняття «корупція». Так, наприклад, у Цивільній конвенції про боротьбу з корупцією, ратифікованій Україною ще 2005 року, корупцію визначено як «прямі чи опосередковані вимагання, пропонування, дачу або одержання хабара чи будь-якої іншої неправомірної вигоди або можливості її отримання, які порушують належне виконання будь-якого обов'язку особою, що отримує хабара, неправомірну вигоду чи можливість мати таку вигоду, або поведінку такої особи».

Варто звернути увагу на регулювання питань протидії корупції на законодавчому рівні. Наприкінці 2014 року антикорупційне законодавство значно оновилося та зазнало змін. Давайте розглянемо основні з них.

23 жовтня 2014 року Президент України підписав низку законів щодо боротьби з корупцією: «Про Національне антикорупційне бюро України», «Про запобігання корупції», «Про засади антикорупційної політики в Україні (Антикорупційна стратегія) на 2014-2017 роки» та «Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо визначення кінцевих вигодоодержувачів юридичних осіб та публічних діячів», ухвалених Верховною Радою України 14 жовтня 2014 року.

Закон України «Про Національне антикорупційне бюро України», який набув чинності 26 січня 2015 року, передбачає створення спеціального держав-

ного правоохоронного органу, завданням якого є протидія кримінальним корупційним правопорушенням, які становлять загрозу національній безпеці, вчиненим вищими посадовими особами.

Закон України «Про засади державної антикорупційної політики в Україні (Антикорупційна стратегія) на 2014-2017 роки», який набув чинності 26 жовтня 2014 року, передбачає визначення комплексу першочергових заходів, спрямованих на зменшення рівня корупції в Україні та формування бази для антикорупційних реформ.

Варто детальніше зупинитися на дослідженні **Закону України «Про запобігання корупції»** (далі Закон). Цей Закон визначає правові та організаційні засади функціонування системи запобігання корупції в Україні, зміст і порядок застосування превентивних антикорупційних механізмів, правила щодо усунення наслідків корупційних правопорушень. Закон набув чинності 26 жовтня 2014 року та набере чинності з 26 квітня 2015 року. Він передбачає комплексне реформування системи протидії корупції відповідно до міжнародних стандартів та успішних практик іноземних держав.

На відміну від попереднього Закону України «Про засади запобігання і протидії корупції», новий Закон передбачає такі **нововведення**:

- створюється Національне агентство з питань запобігання корупції, яке займатиметься формуванням і реалізацією державної антикорупційної політики;

- матиме місце зовнішнє врегулювання конфлікту інтересів, яке здійснюється шляхом: усунення особи від виконання завдання, вчинення дій, прийняття рішення чи участі в його прийнятті в умовах реального чи потенційного конфлікту інтересів; застосування зовнішнього контролю за виконанням особою відповідного завдання, вчиненням нею певних дій чи прийняття рішень; обмеження доступу особи до певної інформації; перегляду обсягу службових повноважень особи; переведення особи на іншу посаду; звільнення особи;

- щорічно до 1 квітня подавати шляхом заповнення на офіційному веб-сайті Національного агентства декларація особи, уповноваженої на виконання функцій держави або місцевого самоврядування;

- Національне агентство забезпечуватиме відкритий цілодобовий доступ до Єдиного державного реєстру декларацій осіб, уповноважених на виконання функцій держави або місцевого самоврядування, на офіційному веб-сайті Національного агентства;

- Національне агентство здійснюватиме вибірковий моніторинг способу життя суб'єктів декларування з метою встановлення відповідності їх рівня життя наявним у них та членів їх сім'ї майну і одержаним ними доходам згідно з декларацією особи, уповноваженої на виконання функцій держави або місцевого самоврядування;

- змінюються обсяги відповідальності за адміністративні правопорушення, пов'язані з корупцією.

Закон визначає поняття «**корупції**», як використання особою, зазначеною у частині першій статті 3 цього Закону, наданих їй службових повноважень чи пов'язаних з ними можливостей з метою одержання неправомірної вигоди або прийняття такої вигоди чи прийняття обіцянки/пропозиції такої вигоди для себе чи інших осіб, або, відповідно, обіцянка/пропозиція чи надання неправомірної вигоди особі, зазначеній у частині першій

статті 3 цього Закону, або на її вимогу іншим фізичним чи юридичним особам з метою схилити цю особу до протиправного використання наданих їй службових повноважень чи пов'язаних з ними можливостей.

У статті 3 Закону визначено **три групи осіб**, на яких поширюється його дія. До **першої групи** віднесено осіб, уповноважених на виконання функцій держави або місцевого самоврядування (наприклад, Президент України, народні депутати України, судді, прокурори тощо). До **другої групи** віднесені особи, які прирівнюються до осіб, уповноважених на виконання функцій держави або місцевого самоврядування, тобто посадові особи юридичних осіб публічного права, також аудиторів, нотаріусів та інші. До **третьої групи** віднесені особи, які постійно або тимчасово обіймають посади, пов'язані з виконанням організаційно-розпорядчих чи адміністративно-господарських обов'язків у юридичних особах приватного права.

Однією з новел нового Закону є створення **Національного агентства з питань запобігання корупції** (далі Національне агентство). Національне агентство є центральним органом виконавчої влади зі спеціальним статусом, який забезпечує формування та реалізує державну антикорупцій-

ну політику. Детальніше склад та повноваження Національного агентства описані в Законі. Засади антикорупційної політики (Антикорупційна стратегія) визначає Верховна Рада України. Верховна Рада України щороку не пізніше 1 червня проводить парламентські слухання з питань ситуації щодо корупції, затверджує та оприлюднює щорічну національну доповідь щодо реалізації засад антикорупційної політики.

Статтею 21 Закону передбачено участь громадськості в заходах щодо запобігання корупції. Громадські об'єднання, їх члени або уповноважені представники, а також окремі громадяни в діяльності щодо запобігання корупції мають право повідомляти про виявлені факти вчинення корупційних або пов'язаних з корупцією правопорушень, запитувати та одержувати від органів державної влади інформацію про діяльність щодо запобігання корупції, брати участь у парламентських слуханнях та інших заходах з питань запобігання корупції, проводити заходи щодо інформування населення з питань запобігання корупції, здійснювати інші не заборонені законом заходи.

Закон встановив обмеження щодо використання службових повноважень чи свого становища (стаття 22), щодо одержання подарунків (стаття 23), щодо сумісництва та суміщення з іншими видами діяльності (стаття 25), щодо спільної роботи близьких осіб (стаття 27).

Суб'єктам, які підпадають під дію Закону, забороняється використовувати свої службові повноваження або своє становище та пов'язані з цим можливості з метою одержання неправомірної вигоди для себе чи інших осіб, у тому числі використовувати будь-яке державне чи комунальне майно або кошти в приватних інтересах.

Статтею 27 Закону передбачено обмеження спільної роботи близьких осіб (визначення терміну «близькі особи» передбачає стаття 1 Закону). На відміну від попереднього Закону України «Про засади запобігання і протидії корупції», де використовувався термін «безпосереднє підпорядкування», у новому Законі вказано, що його суб'єкти «не можуть мати у **прямому підпорядкуванні** близьких їм осіб або бути прямо підпорядкованими у зв'язку з виконанням повноважень близьким їм особам».

У п'ятому розділі Закону передбачений **порядок запобігання та врегулювання конфлікту інтересів**. Національне агентство у випадку одержання від особи повідомлення про наявність у неї

реального, потенційного конфлікту інтересів упродовж семи робочих днів роз'яснює такий особі порядок її дій щодо врегулювання конфлікту інтересів.

Реальний конфлікт інтересів — суперечність між приватним інтересом особи та її службовими чи представницькими повноваженнями, що впливає на об'єктивність або неупередженість прийняття рішень, або на вчинення чи невчинення дій під час виконання зазначених повноважень.

Потенційний конфлікт інтересів — наявність у особи приватного інтересу у сфері, в якій вона виконує свої службові чи представницькі повноваження, що може вплинути на об'єктивність чи неупередженість прийняття нею рішень, або на вчинення чи невчинення дій під час виконання зазначених повноважень.

Також у Законі передбачено так зване **зовнішнє врегулювання конфлікту інтересів**, яке здійснюється шляхом усунення особи від виконання завдання, вчинення дій, прийняття рішення чи участі в його прийнятті в умовах реального чи потенційного конфлікту інтересів; застосування зовнішнього контролю за виконанням особою відповідного завдання, вчиненням нею певних дій чи прийняття рішень; обмеження доступу особи до певної інформації; перегляду обсягу службових повноважень особи; переведення особи на іншу посаду або ж звільнення особи.

Так, наприклад, переведення особи здійснюється за рішенням керівника органу, підприємства, установи, організації у разі, якщо конфлікт інтересів у її діяльності має постійний характер і не може бути врегульований. Переведення на іншу посаду може здійснюватися лише за згодою такої особи. Звільнення такої особи з займаної посади у зв'язку з наявністю конфлікту інтересів здійснюється у разі, якщо реальний чи потенційний конфлікт інтересів у її діяльності має постійний характер і не може бути врегульований іншим способом, в тому числі через відсутність її згоди на переведення або на позбавлення приватного інтересу.

Розділ шостий Закону присвячений **правилам етичної поведінки**. Закон зобов'язує суб'єктів неухильно додержуватися вимог закону та загально-визнаних етичних норм поведінки, бути ввічливими у стосунках з громадянами, керівниками, колегами і підлеглими.

Закон передбачає обов'язок суб'єктів цього Закону щорічно до 1 квітня подавати шляхом заповнення на офіційному веб-сайті Національного агентства декларацію особи, уповноваженої на виконання функцій держави або місцевого самоврядування, за минулий рік за формою, що визначається Національним агентством. Національне агентство проводить контроль щодо своєчасності подання, правильності та повноти заповнення, логічності та арифметичний контроль декларацій, поданих суб'єктами декларування.

Далі буде



