

СТОП.

2

ВАСИЛЬ БЛІХАР: «СТАТУС ЗАКЛАДУ ЗОБОВ'ЯЗУЄ НАДАВАТИ МЕДИЧНІ ПОСЛУГИ НАЙВИЩОЇ ЯКОСТІ»

Університетська лікарня має усі шанси стати флагманом сучасної медицини на Тернопіллі. Про подальші перспективи в діяльності цього медичного закладу – в інтерв'ю.



СТОП.

4

АНДРІЙ – ОЗНАЧАЄ «ЧОЛОВІК», ДО ТОГО Ж – «СМІЛИВИЙ»

Лікарі університетської лікарні – ортопед-травматолог, кандидат медичних наук Андрій Цвях і хірург відділення судинної хірургії Андрій Чорний пишуться своїм іменем. 13 грудня для них рідні та близькі готують усілякі приємні подарунки. Святкують ж Андрій свої іменини здебільшого у сімейному колі.



СТОП.

5

УБЕРЕГТИСЯ ВІД БОТУЛІЗМУ

Кожна господиня припасла до столу домашню консервацію. Відкрити у свято приготовані своїми руками делікатеси – слоїк варення або маринованих огірочків – особливе задоволення. Але при недотриманні правил приготування консервованих продуктів у банці може критися смертельна небезпека – ботулізм.



СТОП.

7

ІРИНА ЗАХАРІЯ: «МОЄ ЖИТТЄВЕ КРЕДО – НЕ ВІДСТУПАТИ ПЕРЕД ТРУДНОЩАМИ»



Аби бути добрим спеціалістом потрібно вчитися все життя. Так вважає Ірина Захарія. Цього року вона отримала диплом і скерування на місце праці у Борщівський район. Зараз Ірина проходить інтернатуру в Тернопільській університетській лікарні.

СТОП.

11

СОКОТЕРАПІЯ

Час оздоровлюватися та навіть лікуватися за допомогою свіжих соків – фрешів.



Щоб отримати цілющий сік у домашніх умовах, потрібна сокодавка. Але сучасні електродавки занадто дрібно перетирають клітини, руйнуючи білки-ферменти, які допомагають соку засвоюватися. Тому краще все-таки віддати перевагу традиційним ручним сокодавкам, які труть грубше, а отже – корисніше.

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№23 (91) 7 ГРУДНЯ
2013 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

КАТЕРИНИ – ЧИСТІ ДУШЕЮ ТА СУМЛІННІ У ПРАЦІ



(Зліва направо): Катерина ГОЧ, лікар-методист-статистик, Катерина БАРТОШИНСЬКА, медсестра відділення функціональної діагностики

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 3

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

**Стефанія ДУБСЬКА,
с.Трибухівці Бучацького району:**

«Уперше до офтальмологічного відділення університетської лікарні я потрапила на початку січня ще десять років тому. Справа в тому, що мала небережність постояти на вулиці під час хуртовини. Через сильний вітер наступного дня у мене почало боліти праве око. Спочатку не надала цьому особливого значення, гадала, минеться. Звернулася до народної медицини, робила усілякі примочки, але біль не вщухав. Коли око почервоніло і я почала погано бачити, вирішила не гаяти часу та проконсультуватися у лікарів. Знайома порадила звернутися до фахівців університетської лікарні. Вона сама там тривалий час лікувалася та була дуже задоволена чуйним ставленням до пацієнтів. Скористалася її порадою. Лікарі офтальмологічного відділення мене ретельно оглянули та призначили лікування. На щастя, все тоді обійшлося. Втім, як-то кажуть, біда не приходить одна і чотири роки тому в мене на лівому оці стався крововилив. Медики кажуть, що це пов'язано з високим артеріальним тиском. Тепер доводиться двічі на рік приїжджати сюди

на лікування. Хочу щиросердечно подякувати завідувачій офтальмологічним відділенням Лідії Михайлівні Цісар, моєму лікуючому лікарю Катерині Віталіївні Гнатко та усьому медичному персоналу. Нехай кожен день дарує їм радість! Нехай Богородиця опікується ними та дарує їм свою ласку!»

**Роман ГУРИН,
с.Терпилівка Підволочиського району:**

«Уже четвертий раз за цей рік лікуюся в офтальмології університетської лікарні. Торік почав помічати, що у мене погіршився зір, навіть газету в окулярах було важко прочитати. Гадав, це щось так, мене. Але бачив дедалі гірше й гірше. Вирішив, піду-но до лікаря, хай обстежить, може, просто сильніші окуляри випише, але не тут було. З райлікарні мене скерували до Тернополя в університетську лікарню. Обстеживши, мені поставили невтішний діагноз – глаукома. Хірургічне втручання мені протипоказане, тож доводиться весь час підліковуватися. Через газету хочу висловити слова вдячності лікарю Інні Мар'янівні Гребеник. Нехай Господь дає їй сил у нелегкій щоденній праці».

АФОРИЗМ

ЗАВЖДИ ЗАЛИШАЙ НАДІЮ ХВОРОМУ.

А. ПАРЕ

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

<p>Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАЩУК, М. СУСІДКО, П. БАЛЮХ 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 держмедуніверситеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1</p>
---	--	---	--	---	---	---	--

АВТОРИТЕТНА ДУМКА

ВАСИЛЬ БЛІХАР: «СТАТУС ЗАКЛАДУ ЗОБОВ'ЯЗУЄ НАДАВАТИ МЕДИЧНІ ПОСЛУГИ НАЙВИЩОЇ ЯКОСТІ»

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

МАЙЖЕ ПІВРОКУ МИНУЛО ВІДТОДІ, ЯК ВАСИЛЬ БЛІХАР СТАВ ВИКОНУВАТИ ОБОВ'ЯЗКИ ГОЛОВНОГО ЛІКАРЯ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ. ЗВІСНО, ЦЬОГО ЧАСУ ЗАМАЛО, ЩОБ МОВИТИ ПРО ЯКІСЬ ДОСЯГНЕННЯ ЧИ ПІДБИВАТИ ПІДСУМКИ. АЛЕ ПЕРШІ КРОКИ НОВОПРИЗНАЧЕНОГО ОЧІЛЬНИКА ВСЕЛЯЮТЬ НАДІЮ, ЩО УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ МАЄ УСІ ШАНСИ СТАТИ ФЛАГМАНОМ СУЧАСНОЇ МЕДИЦИНИ НА ТЕРНОПІЛЛІ. ПРО ПОДАЛЬШІ ПЕРСПЕКТИВИ В ДІЯЛЬНОСТІ ЦЬОГО МЕДИЧНОГО ЗАКЛАДУ ТА ЙОГО РОЛЬ У РЕФОРМУВАННІ МЕДИЧНОЇ ГАЛУЗІ КРАЮ – У РОЗМОВІ З ГОЛОВНИМ ЛІКАРЕМ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ, КАНДИДАТОМ МЕДИЧНИХ НАУК ВАСИЛЕМ БЛІХАРЕМ.

– «Знаковою» подією для Тернопільщини стало прийняття нещодавно бюджету-2013. Чи не найбільше чекала цього медицина, адже через «депутатські канікули» галузь недоотримала 15 мільйонів гривень. Як позначилося це на життєдіяльності університетської лікарні?

– І справді, через неприйняття обласного бюджету виникло у нашому краї чимало проблем, але в медичній галузі вони особливо відчутні та болючі, адже йдеться про здоров'я людей. За таких екстремальних умов, відповідно до Бюджетного кодексу, видатки університетської лікарні проводили за розрахунком однієї дванадцятої частини минулорічного кошторису. Це не дозволяло нам працювати на повну потужність. Хоча, зауважу, основний фінансовий документ області не розв'язав наших проблем. На жаль, лівова частка обсягів видатків бюджету, а це 80-85%, спрямована на оплату енергоносіїв і зарплатню. І така ситуація у всій країні. Звісно, такий бюджет не можна назвати бюджетом розвитку. Для того, щоб університетська лікарня стала флагманом сучасної медицини на Тернопільщині, потрібні великі капіталовкладення. Скажімо, якщо б

бюджет розвитку лікарні сягав 30-35 % від призначень, ми уже б мали можливість робити певні кроки з модернізації лікувального закладу.

Щоправда, є й позитивні моменти – розв'язали, нарешті, проблему з придбанням витратних матеріалів для процедури гемодіалізу.

– **До слова, а чи приніс очікувані результати «круглий стіл», який ви zorganizували в лікарні, з приводу критичної ситуації, що склалася останніми місяцями у центрі гемодіалізу?**

– Хворі, що перебувають «на штучній нирці», – це наша біда і наш біль, але, на превеликий жаль, це не лише проблема Тернополя, а й усієї країни. Потреба у гемодіалізі на Тернопільщині зростає, бо хворих з хронічною нирковою недостатністю з кожним роком усе більшає. Але якщо у цивілізованих країнах замість терапія є тільки перехідним етапом до трансплантації нирок, то у нас гемодіаліз, як правило, пожиттєва процедура. І не тому, що в Україні немає кваліфікованих фахівців чи сучасних технологій – закон про трансплантацію органів, 16 стаття якого передбачає так звану презумпцію незгоди, унеможливорює використання в лікуванні хворих тканин та органів померлих людей. Щоправда, українські закони дозволяють трансплантацію органів від живих донорів, але у тому випадку, якщо це родичі. Тому кількість таких операцій залишається низькою й хворі змушені проходити високозатратні сеанси гемодіалізу. Тим часом пересадка органу дає можливість цим людям не бути «прив'язаними» до апарату й жити повноцінним життям. Наразі ж трансплантації нирок в Україні потребують 5 тисяч пацієнтів. Це люди, на долю яких випала дуже важка ноша, і вже давно настав час, аби держава та суспільство, нарешті, повернулися обличчям до тих, хто потребує і матеріально, і моральної підтримки. Звісно, всі проблеми з допомогою «круглого стола» одразу й не розв'язати, але у такий спосіб, сподіваюся, ми ще раз привернули увагу пре-

си, органів влади, громадськості до цієї категорії пацієнтів.

– **Василію Євгеновичу, створюючи університетську лікарню, ставилося завдання, аби це був найкраще оснащений спеціалізований лікувально-профілактичний заклад. Дещо й, справді, вдалося – державним коштом та за сприяння ТДМУ придбали сучасну апаратуру, оновили відділення, але більшість медтехніки є технічно зношеною та морально застарілою. А стаціонарний ангиограф, який надто необхідний закладу такого рівня, здається, так і залишиться рожевою мрією...**

– Сам статус «університетська лікарня» вже зобов'язує нас



до пошуку нових шляхів модернізації та технологічного наповнення медичного закладу. Тому вирішили розробити перспективний план дій, створивши проєкт Концепції розвитку університетської лікарні. У цьому проєкті наші фахівці визначили стратегічні напрямки діяльності медичного закладу, провели розрахунки економічно обґрунтованих витрат на технологічне оснащення та інші потреби. Маємо намір оприлюднити цей документ на засіданні наглядової ради лікарні, аби усі з ним ознайомилися, можливо, внесли свої зауваження та пропозиції. Після опрацювання проєкт винесуть на розгляд постійної комісії Тернопільської обласної ради з питань охорони здоров'я, сім'ї, материнства і дитинства, а згодом, після внесення змін та поправок, виставлять на засідання бюджетної комісії.

З огляду на нинішню фінансову ситуацію, яка склалася в

краї, розуміємо, що не можливо одночасно виділити таку суму коштів, але якщо розподілити її на кілька років, то наші плани цілком реальні.

Що ж до ангиографа, який має забезпечити повноцінну роботу кардіологічної служби, відділення судинної та нейрохірургії, то уже наступного року хочемо його придбати, можливо, у рамках приватно-державного партнерства.

– **Понад півроку ви виконували обов'язки головного лікаря університетської лікарні, розкажіть, що вже встигли зробити, і про перспективу?**

– Знаєте, є бажання зробити набагато більше, але як реалізувати це при дефіцитному бюджеті? На оснащення закладу з обласної скарбниці не надійшло жодної копійки, тому все що вдалося, винятково за кошти благодійників. У центрі новітніх ортопедо-травматологічних технологій завершили ремонтні роботи, облаштували палати, процедурні кабінети, косметичний ремонт провели й в урологічному відділенні. Сучасні технології, високий професіоналізм, належні побутові умови – це тих три складові, які мають привабити пацієнта. Остання, на жаль, в університетській лікарні надто «накульгує». Отож поряд з модернізацією відділень будемо створювати затишну атмосферу, комфортні умови для перебування пацієнтів, забезпечивши у такий спосіб лікувальний процес на сучасному рівні.

Що ж до перспективи, то задумів багато, була б можливість фінансово все це осилити. Приміром, маємо намір у співпраці з медичним університетом створити відділення функціональної діагностики. Це буде оновлена, дещо модернізована модель діагностичного підрозділу. Об'єднавши зусилля науки та практичної медицини, хочемо «вдихнути нове життя» у цей вид досліджень. Бо через впровадження останніми роками комп'ютерної, магнітно-резонансної томографії, функціональна діагностика дещо занепала, але це потрібний та доволі інформативний метод дослідження.

Уже виготовили проєктно-кошторисну документацію та споруджуємо лабораторний корпус, в якому буде й кафедра лабораторної діагностики ТДМУ, маємо сучасне обладнання для неї. Створив-

ши такий потужний лабораторно-діагностичний комплекс, зможемо забезпечити діагностичний процес у лікарні і наукову роботу кафедр університету, які працюють на базі нашого медичного закладу.

Це взаємовигідний тандем і для практичної медицини, і для науки, яка без виходу в практику, погодьтеся, безперспективна. У нас є багато задумів щодо співпраці, отож будемо намагатися їх реалізувати.

– **Василію Євгеновичу, за Конституцією України маємо право на безкоштовне лікування, проте життєві реалії цілком інші, чи можливі хоча б якісь проблиски у цьому тунелі?**

– Днями до мене завітало літнє подружжя з подібним запитанням. І що я мав їм відповісти, коли у статті 49 Основного Закону йдеться про надання громадянам України меддопомоги безкоштовно. Так мало б бути. Але ні для кого не є таємницею, що недостатнє фінансування спричинило усі ці негаразди: обмежену кількість ліків, медичної апаратури, побутові незручності.

Чи можна забезпечити надання безкоштовної меддопомоги у рамках деяких бюджетних призначень, регламентованих Бюджетним кодексом, який чітко диктує витрати щомісячно, щоквартально, на цілий рік? Насправді функції головного лікаря доволі обмежені певним колом законодавчих актів, законів, нормативів, штатного розпису і я не маю таких повноважень, аби перерозподілити кошти з однієї статті видатків на іншу.

На мій погляд, уже настав час «розв'язати руки» керівництву медичних закладів, аби вони самі могли визначати пріоритети діяльності. Приміром, працевлаштовувати медпрацівників за терміновими контрактами. Це дало б можливість керівникам медустанов формувати кадровий потенціал відповідно до місцевих потреб, беручи до уваги всі чинники, які у цьому краї переважають – нозології, медичні послуги, які у змозі надавати ця медична установа, ті інші.

Наразі з фахівцями медичного університету сформували локальний протокол меддопомоги – так званий клінічний (Продовження на стор. 3)

ВАСИЛЬ БЛІХАР: «СТАТУС ЗАКЛАДУ ЗОБОВ'ЯЗУЄ НАДАВАТИ МЕДИЧНІ ПОСЛУГИ НАЙВИЩОЇ ЯКОСТІ»

(Закінчення. Поч. на стор. 2) маршрут пацієнта, в якому, враховуючи всі можливості медичної галузі на Тернопіллі, прописаний кожний пункт надання якісної меддопомоги та у стислі терміни.

– Те, що реформування медицини стало нагальною потребою, кожен уже розуміє. Хотілося б знати, яке місце у ньому відведено університетській лікарні?

– Медична реформа, безумовно, назріла, вітчизняна охорона здоров'я вже давно потребує реформування, адже нинішня медицина – дорога, обтяжлива для бюджету й держава не спроможна її утримувати. Щоправда, проводити її за дефіцитного бюджету доволі складно, це болісний процес і для нас, медиків, і для пацієнтів. Відомо, що медична реформа навіть в економічно розвиненій країні світу, крім позитивних, має й деякі недоліки. І потрібно бути до цього гото-

вими, бо не має помилок той, хто нічого не робить.

У нас було кілька спроб реформування, але всі вони зазнали фіаско, пригадуєте, кодекс реформ, який так і не був зреалізований, бо не мав підтримки в суспільстві. Тож нині маємо зробити з цього урок і розуміти, що без реформ немає майбутнього. Шлях, яким нині йдуть реформи у країні та у нашій області з наголосом на первинну ланку, вважаю, цілком виправданим, адже 80 % надання меддопомоги люди мають отримувати саме на «первинці». Надто вже розвинута мережа стаціонарної меддопомоги, яку так захищають наші пацієнти, – це гроші, викинуті на вітер. Жодна клініка у світі не може дозволити собі такі дорогі варіанти ліжко-місця. Скільки нині у стаціонарах перебуває у нас пацієнтів, які не потребують такого виду меддопомоги! Більшість з них мала б лікуватися амбулаторно в

лікарів сімейної практики. Але тут уже виникає запитання: а чи усі вони є кваліфікованими спеціалістами, які можуть правильно встановити діагноз, відтак спрямувати лікування та довести його до позитивного результату?

Друга проблема – підготовка вже вузькопрофільних фахівців, скажімо нейрохірургів, кардіохірургів, травматологів. За кордоном існують різні системи підготовки таких спеціалістів. Щоб стати нейрохірургом чи трансплантологом, потрібно півжиття на це витратити. Але є ще один аспект післядипломної освіти – базові освітні заклади. За кордоном це великі університетські клініки. Вважаю, що у нашій університетській лікарні є всі можливості, аби стати потужною базою для підготовки майбутніх вузькопрофільних фахівців. І це ще один вектор розвитку нашого медичного закладу. Загалом же компас нашої установи хочемо

спрямувати на модернізацію медичного обладнання, впровадження новітніх сучасних технологій у лікуванні пацієнтів, створення комфортних умов перебування, як цього й вимагає спеціалізований медичний заклад. Тому вже зараз маємо добре прогнозувати майбутнє, щоб з впровадженням страхової медицини, бути успішними конкурентами на ринку медичних послуг. Бо ж страхові компанії будуть укладати угоди із закладами, які надають якісні та недорогі медичні послуги. Ось той шлях, яким буде йти університетська лікарня.

– Василю Євгеновичу, як правило, з приходом новий керівник формує власну команду. Чи будуть кадрові ротації у колективі?

– Щодо кадрових ротацій, то вони, звісно, будуть, деякі з них пов'язані з віковим цензом працівників, кваліфікаційними вимогами. Гадаю, це цілком адекватна кадрова політика,

адже університетська лікарня – заклад, який повинен займати лідируючі позиції, бути візцем як медичної науки, так і медичної практики. Тому і підрозділи, і відділення лікарні мають очолювати фахівці, які відповідають найвищим кваліфікаційним критеріям.

Ясна річ, що кожен керівник хоче бачити поруч із собою активних, мотивованих однодумців, згуртовану команду людей, яка поділяє його погляди, стратегію, та працює злагоджено й узгоджено. Мене тішить, що колектив університетської лікарні – це вже сформований тандем працівників практичної медицини та науковців університету з високим фаховим потенціалом, тому докладу усіх зусиль, аби він ще більше проявив свої можливості на благо спільної справи. Нові свіжі ідеї, новаторські пропозиції та прагнення до професійного вдосконалення буду лише вігати та підтримувати.

ДЕНЬ ЯНГОЛА

КАТЕРИНИ – ЧИСТІ ДУШЕЮ ТА СУМЛІННІ У ПРАЦІ

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

СЕРЕД ЧИСЛЕННИХ ЖІНОЧИХ СВЯТ, ЩО СПОВІДУВАЛИСЯ ЛИШЕ ПРЕДСТАВНИЦЯМИ «СЛАБКОЇ СТАТІ», НАЙЗНАМЕННИШИМ Є ПРАЗНИК СВЯТОЇ ВЕЛИКОМУЧЕНИЦІ КАТЕРИНИ («ЧИСТА ДУШЕЮ» – ТАК ПЕРЕКЛАДАЄТЬСЯ ЇЇ ІМ'Я З ГРЕЦЬКОЇ), ЩО ПРИПАДАЄ НА 7 ГРУДНЯ. СВЯТА ВЕЛИКОМУЧЕНИЦЯ

Св. Великомучениця Катерина з Олександрії мала 17 років. Була дуже вродлива, високоосвічена та багата. 304 року вона прийняла християнську віру й відтоді проповідувала Ісуса Христа. За наказом імператора Максиміана, який переслідував християн, була замучена за віру Христову. Через кілька років єгипетські християни знайшли останки мучениці та поховали їх у монастирі на Синайській горі.

ДІВЧАТА ВАРЯТЬ СПІЛЬНУ ВЕЧЕРЮ

В Україні ставлення до Катерини, як і до інших святих великомучениць, було особливим: довірливим і життєвим. Невипадково свято Катерини називали святом діво-

чої долі. Сподіваючись на допомогу святої, жіноцтво просило її про щасливий шлюб, злагоду в сім'ї.

Напередодні цього свята парубки постили, щоб Бог послав їм добру жінку. В самий же день свята дівчата ворожать і закликають долю. Вранці, до сходу сонця, дівчина йде в садок і зрізає гілочку вишні. В хаті ту гілочку ставить у пляшку з водою і чекає свята Меланки. Якщо до Меланки вишня розвіється та зацвіте – добрий знак, бо й доля дівоча цвісти буде. Засохне гілочка без цвіту – кепська ознака.

Увечері дівчата сходяться до однієї хати та варять спільну вечерю – борщі і кашу. Опівночі, перед півнями, юнки беруть горня з вечерею, обгортають його новим рушником і йдуть закликати долю. Простують до воріт. Кожна з дівчат вилазить по черзі на ворота, тримаючи в руках глек з кашею та борщем, і тричі гукає:

– Доле, доле, йди до мене вечеряти!

Якщо в цей час заспіває півень, доля обізвався, якщо ж ні: «Доля оглухла, не чує мого голосу». Журиться дівчина й проклинає долю: «Щоб ти зозулі не чула, блуднице моя!» Гірше, коли зірка з неба впаде – погасне доля.

У Франції святу Катерину вважають патронесою старих дівчат. Цього дня вранці всі неодружені дівчата, які старші 25 років, одягають капелюшки, прикрашені жовтими й зеленими стрічками. Веселі катеринетти, як звать цих дівчат, гуляють вулицями, співають, розважаються, а в одній з церков відправляється служба Божа, і архієпископ паризький благословляє старих дівчат. Удень веселі процесії несуть квіти до статуї св.Катерини, а ввечері дівчата розважаються на вулицях. Цього дня їм багато дозволяється: за старою традицією чоловіки можуть цілувати на вулиці дівчат у жовто-зелених капелюшках, але ніхто не дивується, коли і катеринетти охоче цілують хлопців.

Традиційно з приходом Катерини сподівалися на люті морози. Тому й казали: Як Катерина по воді, то Різдво по льоді. Як на Катерину холодно, то буде голодно. На святу Катерину – ховайся під перину.

ІМ'Я, ЩО «ДОВОЛІ ПАСУЄ»

Серед персоналу університетської лікарні є також представниці прекрасної половини, які носять це чудове ім'я. Ми запитали, чому в них таке

ім'я та чи справді Свята Катерина є заступницею й яноголом-охоронцем для них.

Катерина Іванівна БАРТОШИНСЬКА, медсестра відділення функціональної діагностики:



– Моя бабуся була Катериною, через те, гадаю, батьки мене й назвали на її честь. Знаєте, я ніколи і не допитувалася їх, чому вони дали мені це ім'я. Тепер навіть не уявляю себе з іншим іменем. Завжди відчуваю опіку свого яногола-охоронця. Втім, переконана, що він у кожній людині є. Лише ми не завше вміємо дослухатися до нього. З нагоди своїх іменин я завжди отримую приємні привітання від рідних і близьких, колег та знайомих. Діти тішать своїми власноруч зробленими подарунками. Словом, ніколи не почувуюся обділеною увагою цього дня.

Катерина Григорівна ГОЧ, лікар-методист-статистик:



– Катериною мене назвали на честь ляльки Каті, яка була дуже популярна під час Олімпіади в Москві (усміхається). Таку ідею запропонували батько та мій старший брат. Мама була не проти. У дитинстві, відверто кажучи, я чомусь дуже соромилася свого імені. Шкодувала, що батьки не назвали мене якимось інакше. Воно, крім того, асоціювалося мені з дитячою програмою «Катрусин кінозал». Тепер лише посміхаюся з своєї дитячої наївності. Моє ім'я, вважаю, мені доволі пасує. А ще воно тепер з розряду рідкісних, адже зараз модно називати дітей іноземними іменами. На день яногола мені частенько дарують фігурки яноголят. Яюсь сестра привезла з Києво-Печерської лаври ікону Катерини, то я її тримаю в себе у спальні. Вірю, що вона є моїм оберегом і щодня молюся до неї. Ще б дуже хотіла вишити ікону Святої Катерини. Незабаром візьмуся до роботи.

ДЕНЬ ЯНГОЛА

СМАЧНОГО!

АНДРІЙ – ОЗНАЧАЄ «ЧОЛОВІК», ДО ТОГО Ж – «СМІЛИВИЙ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

ПЕРШОПОКЛИКАНИЙ

День шанування пам'яті святого апостола Андрія Первозванного припадає на 13 грудня. Як зазначають біблійні джерела, апостол Андрій народився у місті Віфсаїді у Галілеї. Разом зі своїм братом Симоном вони були рибалками, а згодом стали апостолами. Андрій спочатку був учнем Іоана Хрестителя. Від Іоана він дізнався про Ісуса та став першим апостолом, який визнав Христа Спасителем. Саме тому Ісус назвав його Первозваним. Андрій був вірний Ісусові протягом усього свого життя, був свідком Воскресіння та Вознесіння Христа. Після Воскресіння Ісуса святий Андрій прийняв Святого Духа і пішов проповідувати нову віру серед інших племен і народів. Найцікавішим у його проповідницькій діяльності є те, що апостол Андрій пройшов шлях вгору течією Дніпра аж до місця, де розташований теперішній Київ. На згадку про перебування апостола Андрія на Київській землі князь Всеволод Ярославич 1086 року заклав у Києві церкву, а потім на київських горах були збудовані храми Воздвиження Хреста Господнього (XIII ст.) та Андрія Первозванного (1744 р.).

Доля Андрія Первозванного була тяжкою. Він проповідував серед язичницьких народів і не завжди розуміли його слухачі. Часто він піддавався наругам: його виганяли з міста, били, не давали їсти. Кінець Андрія Первозванного був мученицьким. Його розп'яли у грецькому місті Патри (на Пелопоннесі) близько 62 року після Різдва Христового. Два дні ще Андрій проповідував з хреста розп'ятий. Правитель Патрів, вражений силою духу апостола, наказав припинити страту, але той відмовився. Він забажав померти такою смертю, як і його Вчитель.

ЩО В ІМЕНІ?

В основі імені Андрій лежить грецьке слово «андрос», що означає «чоловік». Також його пов'язують ще з одним грецьким словом «андрея», що у перекладі – «сміливий, важливий»

З дитячого віку Андрій має буйну фантазію. Улюблені іграшки в нього – це всілякі конструктори.

Якщо є брат, то Андрій щиро прив'язаний до нього. До сестри ставиться ревниво й не хоче уступати їй ні в чому.

На службі Андрія завжди цінує начальник. Андрії, народжені взимку, більше тяжіють до царини мистецтв. Серед Андріїв часто зустрічаються режисери, актори, співаки, художники.

Одружується Андрій на гарній, чуттєвій жінці, до того ж її внутрішній світ і характер його мало цікавлять. Поради знайомих і родичів про серйозне ставлення до вибору супутниці життя Андрій ігнорує.

Андрій непередбачений у своїх учинках. Він може зробити дорогий подарунок дружині, а з приводу дріб'язкової речі влаштувати скандал.

ІМЕННИ СВЯТКУЮТЬ УСІЄЮ РОДИНОЮ

Тож носити ім'я цього святого є воістину великою честю. Лікарі університетської лікарні – ортопед-травматолог, кандидат медичних наук Андрій Цвях і хірург відділення судинної хірургії Андрій Чорний пишаються своїм іменем. Цього дня для них рідні та близькі готують усілякі приємні подарунки. Святкують ж Андрії свої іменини здебільшого у сімейному колі. Ось, як вони розповідають історію власного імені:

Андрій ЦВЯХ, ортопед-травматолог, кандидат медичних наук:



– Обираючи ім'я для мене, батьки та бабуся й дідусь, опиралися на церковний календар. Я народився 28 листопада, а найближчим релігійним святом було Андрія, через те на сімейній раді вирішили назвати мене саме так. Ще коли я був школярем і жив разом з батьками у селі Добриводи Збараського району, то святкування моїх іменин відбувалося доволі гучно та весело. В ніч на Андрія ми з друзями ходили селом робити збитки. Знімали ворота та виносили в поле, прив'язували хвіртки та найбільшим нашим досягненням було висадити сани від воза на верх автобусної зупинки (посміхається – авт.).

Нині ж іменини святкую лише у колі рідних.

Вважаю, що мій янгол-охоронець завше по праву руку від мене. У роботі хірурга трапляються усілякі ситуації, де без допомоги вищих сил аж ніяк не обійтися! Лікарем же вирішив стати, будучи ще хлопчиком. У 12 років мав неосторожність зламати ногу і, перебуваючи у травмпункті районної лікарні, подумав, що коли виросту, обов'язково буду травмаголом. Ця юнацька безпосередність стала вирішальною в моїй долі. Відтак, вважаю, що я знайшов своє призначення у житті й щодня з величезною насолодою приходжу на роботу.

Андрій ЧОРНИЙ, хірург відділення судинної хірургії:



– Мій дідусь захотів, щоб мене назвали так, а батьки до нього дослухалися. У родині Андріїв взагалі не було. Цей день я намагаюся провести разом із сім'єю. Рідні завше тішать мене приємними подарунками. Вони знають мою слабкість до шахів й коли їм у крамниці потрапляють якісь цікаві шахові дошки, неодмінно мені дарують. Маю десь 80 комплектів. Найцікавіші з них фігурки у вигляді богів з грецької міфології. Втім, найдорожчими для мене є найперші шахи, які спеціально для мене купив батько. У нас була колись родинна традиція: у п'ятницю ввечері або суботу ми з ним збиралися та грали в шахи. Тепер ці хвилини згадую з особливою теплотою. Зрештою, усі презенти, які подаровані від щирого серця, мені є дорогими. Відтак особливо виділяти якогось немає сенсу. Найголовніше для мене те, що цього дня найдорожчі мені люди збираються разом за святковим столом. Прихильність свого янгола-охоронця відчуваю завжди і не лише в роботі. Пригадую, якось моє життя висіло на волоссі від смерті. Ми з дружиною поверталися машиною додому й раптом на зустрічню смугу виїхав позашляховик. Як нам тоді вдалося уникнути зіткнення?.. Вважаю, це лише справжнім дивом.

САЛАТ ТА ЕКЛЕРИ

РЕЦЕПТИ ВІД МЕДСЕСТРИ ВАІТ МАРИНИ ГОЛОЮХИ

САЛАТ «ТЮЛЬПАНИ»



7 помідорів, 1 пучок зеленої цибулі, петрушка, 3-4 варених яйця, 150 г голландського сиру, 3-4 зубчики часнику, 3 ст.л. майонезу, сіль, перець за смаком.

Зробити надрізи на верхівці помідорів у вигляді пелюсток тюльпанів, акуратно вичистити серединку. На терці натерти голландський сир, вичавити часник, вимішати з майонезом і зафарширувати помідори. Викласти їх на тарілку у вигляді букетів, прикрасивши зеленню зеленої цибулі та петрушки.

ЕКЛЕРИ

Для тіста: 1 склянка води, 125 г масла, 1 склянка борошна, 3-4 яйця.

Переварити склянку води зі 125 г масла, додати 1 склянку борошна та варити, ретельно помішуючи. Вистудити і по черзі додати яйця. Виходить густе, еластичне, блискуче тісто. Викладати чайною ложкою або кондитерським шприцом на застелене пергаментом і змащене деко. Пекти 15-20 хв. при температурі 220 градусів, потім 5-10

хв. – при 160-180 градусах. Як еклери випечуться в жодному разі одразу не відчиняти духової шафи. Дати постояти у вимкненій «духовці» ще хвилин 5-10.

Крем заварний: 3 десертні ложки крохмалу, 3 десертні ложки борошна, 2 склянки молока, 250 г масла, менше склянки цукру-пудри.

Склянку холодного молока, 3 ложки крохмалу, 3 ложки борошна розмішати та вилити у каструлю зі склянкою гарячого молока, помішуючи варити. Вистудити. Масло розтерти з цукром-пудрою й продовжувати розтирати до-



даючи, по ложці, попередню масу. Крем вкласти у еклери кондитерським шприцом.

Шоколадна помадка: 100 г шоколаду, 50 г масла, 5 столових ложок молока, пудра цукрова (за бажанням).

Молоко вилити у каструлю й на маленькому вогні довести до кипіння. Після цього додати цукрову пудру, шоколад і масло, ретельно помішуючи, щоб не було грудочок. Коли шоколад розтопитьс'я й маса стане однорідною, можна поливати еклери.

ДОСЛІДЖЕННЯ

НАБИРАТИ ВАГУ ЛЮДИНУ ГЕНИ ЗМУШУЮТЬ

НА ДУМКУ МАЙКЛА МІНІ З УНІВЕРСИТЕТУ МАКГІЛЛА, ОЖИРІННЯ – РЕЗУЛЬТАТ ГЕНЕТИКИ, ЗОВНІШНІХ ЧИННИКІВ ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ. ЦЕ ПОЯСНЮЄ, ЧОМУ ДЕЯКІ ДІТИ СХИЛЬНІ ДО ОЖИРІННЯ.

Міні з колегами досліджував вагітних жінок. Деякі з них страждали від депресії або жили в бідності. Вчені простежили за їх дітьми із самого народження та до 10 років.

Також 150 дітей протестували у віці чотирьох років. Їм пропонували різні закуски, а дослідники фіксували, хто з

дітей вибрав шкідливі продукти.

З'ясувалося, варіації в гені, який контролює активність дофаміну, головного нейромедіатора, що регулює реакцію на смачні продукти, визначали, який обсяг шкідливих продуктів, які, як вважають, покращують настрій, обере та з'їсть дитина.

Виявлено й ефект був особливо сильний у дівчаток, які мають генетичну особливість, гнітючу роботу дофаміну. Загалом же обсяг споживання приємних продуктів в чотирьох роки передбачав вагу дівчаток у віці шести років.



УБЕРЕГТИСЯ ВІД БОТУЛІЗМУ

Підготувала
Лариса ЛУКАЩУК

НА ПОРОЗИ – НОВИЙ РІК І, ЯСНА РІЧ, КОЖНА ГОСПОДИНЯ ПРИПАСЛА ДО СТОЛУ ДОМАШНЮ КОНСЕРВАЦІЮ: ДАРИ ВЛАСНОГО САДУ ТА ГОРОДУ, КОНСЕРВИ З М'ЯСА ВИРОЩЕНИХ НА ПІДСОБНОМУ ГОСПОДАРСТВІ ТВАРИН ТА ПТИЦІ, РИБИ, ГРИБИ Й ЛІСОВІ ЯГОДИ. БО Ж ВІДКРИТИ У СВЯТО ПРИГОТОВАНІ СВОЇМИ РУКАМИ ДЕЛІКАТЕСИ – СЛОЙК ВАРЕННЯ АБО МАРИНОВАНИХ ОГРОЧКІВ – ОСОБЛИВЕ ЗАДОВОЛЕННЯ. АЛЕ ПРИ НЕДОТРИМАННІ ПРАВИЛ ПРИГОТУВАННЯ КОНСЕРВОВАНИХ ПРОДУКТІВ У БАНЦІ МОЖЕ КРИТИСЯ СМЕРТЕЛЬНА НЕБЕЗПЕКА – БОТУЛІЗМ.

— Ботулізм — гостре інфекційне захворювання, яке виникає після вживання продуктів, що містять отруйні речовини (токсини), які виробляють бактерії ботулізму, — каже головний спеціаліст головного управління Держсанепідслужби у Тернопільській області Ольга Білинська. — Цей токсин один з найсильніших від усіх відомих біологічних отрут, у сотні тисяч разів активніший від отрути гримучої змії.

Збудник ботулізму доволі поширений у навколишньому середовищі і у вигляді спор живе у ґрунті та воді, що може призвести до забруднення продуктів рослинного походження, грибів. У процесі термічної обробки спо-

ри не завжди знищуються, а в умовах відсутності або недостатності кисню вони перетворюються у вегетативні форми, які утворюють токсин, що нагромаджується в харчовому продукті. Стерилізація продуктів в автоклавах в умовах підвищеного тиску, температури 120° і тривалої експозиції вбиває не лише вегетативні форми, але й спори



ботулізму. Тому консерви промислового виробництва не несуть небезпеки щодо виникнення ботулізму. Теплову обробку консерв у домашніх умовах неможливо вважати «стерилізацією», адже температура дії на продукт не перевищує 100°С і не знищуються спори ботулізму.

На жаль, щороку в Тернопільській області реєструють декілька випадків захворювання на ботулізм і лікарі докладають значних зусиль, щоб вилікувати людину, а іноді постраждалих врятувати не вдається, як це було торік. Аналіз випадків засвідчує, що найчастіше лихо настає від споживання м'ясних паштетів, консерв домашнього виготовлення. Цього року від споживання консерв, ковбаси, м'ясного паштету домашнього

приготування вже постраждало 8 осіб у Збаразькому, Гусятинському, Тернопільському та Кременецькому районах. Торік захворіли три особи, одна людина померла у Чортківському районі після споживання овочевої консерви домашнього приготування. Самостійно відрізати заражені продукти від доброякісних можна лише за здуттям кри-

самого слоїка хворіють, інші — ні.

Сприйнятливості людини до цієї хвороби висока. Інкубаційний період захворювання триває від кількох годин до доби (рідше — до 2-3 днів). Його тривалість залежить від кількості ботулотоксину, що потрапив в організм недужого. Зазвичай захворювання починається раптово. У люди-



ни порушується зір, виникає м'язова слабкість і з'являється сухість у роті. Перед очима «туман», роздвоєння предметів, «сітка», далекозорість. Відчувається наявність чужорідного тіла в глотці, першіння в горлі, погіршується ковтання їжі. За тяжкого перебігу захворювання вживана усередину вода та рідка їжа можуть вилитися через ніс. У людини змінюються тембр і висота голосу. Дихання поверхневе, зіниці розширені, обличчя схоже на маску. Виникає параліч мускулатури. Якщо виникає порушення зору, особливо після вживання консервованих або інших «небезпечних» продуктів, треба відразу ж викликати невідкладну медичну допомогу, адже при цьому захворюванні стан хворого може різко погіршитися першої ж доби

після зараження, що може призвести до його смерті. Якщо підозрілу їжу їли інші люди, слід з'ясувати, чи не з'явилися в них якісь ознаки хвороби. Одуjuanня хворих за цієї недуги відбувається повільно. Деякі ознаки хвороби можуть зберігатися протягом кількох місяців.

Профілактика ботулізму базується на чіткому дотриманні правил обробки продуктів, приготування (консервування), зберігання грибних, м'ясних, рибних консервованих

продуктів, вуджених м'ясних напівфабрикатів, рибних продуктів домашнього виготовлення. В жодному разі не слід купувати на ринках консервовані продукти домашнього виготовлення з рук. Для консервування овочів, грибів слід відбирати лише свіжі, непошкоджені плоди, ретельно очищені від землі. Зім'яті та злегані, надгнилі овочі та фрукти переробляти не можна. Не менш важливо дотримуватися й правил варіння та нормування солі й оцту. В кислому середовищі мікроб ботулізму розвивається значно повільніше. Якщо кришка здулася або відкрилася, отже, продукт зіпсувався. В жодному разі не можна куштувати, такі консерви знищують. Ольга Білинська застерігає не брати в подорож консервовані продукти або продукти, що придатні для тривалого зберігання (вуджені та солені), бо ж під час мандрівок неможливо дотримуватися температурних режимів їх зберігання. Отже, будьте дуже обережні з консервованими, в'яленими, вудженими продуктами домашнього виготовлення.

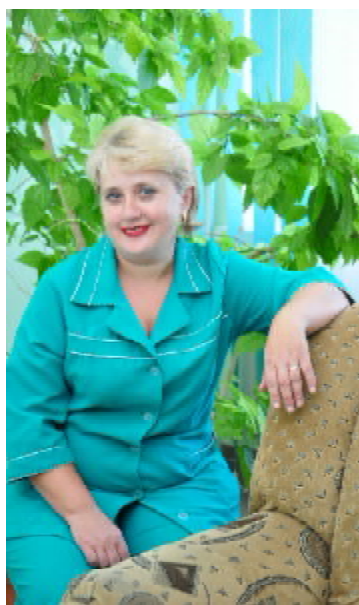
РАКУРС

ІНТЕРНЕТ-ІНФО



Ольга САВКА, старша медсестра ревматологічного відділення (ліворуч);
Галина КАРАШІВСЬКА, медсестра нефрологічного відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



НАДМІРНІ ТРЕНУВАННЯ ТАК САМО НЕБЕЗПЕЧНІ, ЯК І МАЛОРУХЛИВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Дослідження університету Лозанни показали, що люди, які тренувалися понад 14 годин на тиждень, не могли похвалитися міцним здоров'ям. Вчені розпитали більше 1200 осіб 16-20 років з приводу того, якого режиму тренувань ті дотримувалися.

Якщо молода людина активно тренувалася, то показники стресу та тривожності були знижені, а самооцінка і мозкова активність — підвищені. Однак всі «плюси» фізичної активності мало проявлялися серед 5% осіб, які тренувалися справді багато.

Можливо негативний ефект справляло запалення,



яке викликане надмірними навантаженнями.

Стан фізичного та психічного здоров'я оцінювали за допомогою системи ВООЗ (оцінка від 0 до 25; якщо показник нижче 13 — поганий стан). Середні показники становили 17.

Усіх опитаних розбили по групах на підставі того, як часто вони тренувалися протягом тижня. Майже 35% мало

займалися (менше 3,5 годин на тиждень). У 41,5% показники частоти тренувань були середніми (від 3,6 до 10,5 годин), у 18,5% — високими (від 10,6 до 17,5 годин), а 5% — дуже високими (понад 17,5 годин).

З'ясувалося, люди з першої та останньої групи більш ніж удвічі частіше отримували оцінку за шкалою ВООЗ нижче 13.

Загалом люди з групи, що часто тренуються, краще себе почували (у 50% була знижена ймовірність отримати оцінку за шкалою нижче 13).

Найкраще себе відчували люди, які тренувалися на тиждень по 14 годин.

ПРОЦЕДУРА

РАКУРС

СЛІПЕ ЗОНДУВАННЯ: «ЗА» І «ПРОТИ»

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

ЗОНДУВАННЯ АБО ТЮБАЖ – ПРОЦЕДУРА, ЯКА ПОЛІПШУЄ ВИДІЛЕННЯ ЖОВЧІ Й УСУВАЄ ЇЇ ЗАСТІЙ, ЩО ЧАСТО-ГУСТО ВИНΙΚАЄ ПРИ ДЕЯКИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ ЖОВЧНОГО МІХУРА. ПІД ДІЄЮ ЗАСОБІВ, ЯКІ ПІДСИЛЮЮТЬ ВИДІЛЕННЯ ЖОВЧІ, ВІДБУВАЄТЬСЯ ІНТЕНСИВНЕ СКОРОЧЕННЯ ЖОВЧНОГО МІХУРА І ВИКИД З НЬОГО ЖОВЧІ РАЗОМ З ПАТОГЕННИМИ МІКРООРГАНІЗМАМИ, КРИСТАЛАМИ СОЛЕЙ ТА СЛИЗОМ. ОДРАЗУ ПІСЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗОНДУВАННЯ ПАЦІЄНТИ ПОМІЧАЮТЬ ДЕЯКУ ЛЕГКІСТЬ У ПРАВМУ ПІДРЕБЕР'І, БО ПРИ ЦЬОМУ УСУВАЄТЬСЯ ЗАСТІЙ ЖОВЧІ. ЯК ПРАВИЛЬНО ПРОВІДИТИ ЦЮ ПРОЦЕДУРУ, АБИ НЕ НАШКОДИТИ ВЛАСНОМУ ЗДОРОВ'Ю, ДІЗНАВАЛАСЯ В ДОЦЕНТА КАФЕДРИ ВНУТРІШНЬОЇ МЕДИЦИНИ №2 ТДМУ ГАЛИНИ ЛИХАЦЬКОЇ.

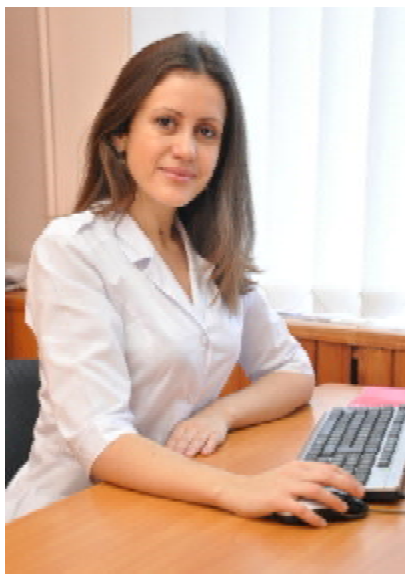
– Галино Василівно, кому призначають сліпе зондування?

– Цю маніпуляцію можна проводити лише тим людям, в яких діагностовано застій жовчі в жовчному міхурі. Визначити це можна при ультразвуковому дослідженні. Застій жовчі найчастіше діагностують при гіпокінетичній формі дискінезії жовчного міхура або так званому «ледачому жовчному міхурі».

Такі пацієнти скаржаться на відчуття важкості в правому підребер'ї, під час ультразвукового дослідження у них визначають збільшений жовчний міхур, іноді в ньому знаходять осад. Застій жовчі частіше буває у людей із зайвою вагою – жовчний міхур у них розташований ніби на жировій подушці, при цьому порушується виділення жовчі з нього. Якщо ж у пацієнта діагностована дискінезія жовчного міхура за гіперкінетичним типом, сліпе зондування робити не можна. Гіперкінетичним типом дискінезія супроводжується розвитком спазмів, а якщо орган спазмований, додаткова стимуляція скорочень може викликати не полегшення, а посилення болю. Тож перед тим, як виконувати зондування в домашніх умовах, необхідно обов'язково проконсультуватися з лікарем.

Узагалі сліпе зондування заборонено в стадії загострення

будь-якого захворювання, особливо хронічного панкреатиту, холециститу, бронхіальної астми. Якщо ж захворювання – в стадії ремісії, процедура не зашкодить. Основним протипоказом є жовчнокам'яна хвороба. При наявності в жовчному міхурі каменів, виведення жовчі призведе до руху каменів. Якщо камінь застрягне в жовчній протоці, це може призвести до розвитку синдрому «гострого живота» – стану, що вимагає термінового оперативного втручання. Крім цього, у



Галина ЛИХАЦЬКА

пацієнтів з розтягнутим «ледачим» жовчним міхуром буває спазмований вихід із загальної жовчної протоки. Якщо зробити сліпе зондування такої людини, її жовчний міхур скоротиться, а жовч не зможе вільно вийти в кишківник, тому в правому підребер'ї з'явиться сильний біль.

Якщо людина практично здорова, її ніщо не турбує, то краще не втручатися в нормальну роботу організму і не виконувати ніяких додаткових процедур. Найпотужнішим фізіологічним стимулятором, що викликає скорочення жовчного міхура та виділення жовчі в кишківник є їжа. Тому вранці необхідно обов'язково снідати. Після сніданку виділяється найгустіша нічна жовч. Потрібно регулярно харчуватися, уникати тривалих проміжків між прийомами їжі. Цього цілком достатньо для нормального скорочення жовчного міхура. Наш організм – унікальна природна система, яка самостійно відновлюється та очищається, якщо їй не заважати.

– Що краще використовувати для проведення сліпого зондування?

– Для проведення процедури можна використовувати магnezію, сорбіт, ксиліт, відвар жовчогінних трав, олію, яєчні жовтки, мед. Лікар повинен

призначити той засіб, який більше годиться пацієнтові. Слід пам'ятати, що магnezія відмінно скорочує жовчний міхур, але водночас – це жорстка речовина для слизової оболонки кишківника. У пацієнтів, які мають проблеми з кишківником, магnezія може викликати загострення хронічного захворювання, тому таким людям краще використовувати ксиліт, сорбіт, яєчні жовтки. Пацієнтам, в яких діагностовано хронічний панкреатит, не можна проводити зондування з олією, позаяк теж можливе загострення захворювання.

– Коли краще проводити тюбаж?

– Деякі спеціалісти вважають, що вечірнє зондування дає кращий результат, адже жовчний міхур найбільш активно працює з 11 години вечора до 1 години ночі, але все ж краще проводити його після нічного сну, вранці натщесерце, не встаючи з ліжка. Після вечері подразник, що викликає скорочення жовчного міхура, змішується з їжею й тому ефект від проведення зондування буде значно слабшим. Аби вранці не виникло гострого бажання встати, необхідно напередодні ввечері, починаючи з другої половини дня, різко обмежити прийом рідини. Цю процедуру взагалі не варто робити, якщо напередодні була якась стресова ситуація.

– І нарешті, як має відбуватися ця процедура?

– Проводити її краще після нічного сну, не встаючи з ліжка. Для сліпого зондування треба випити жовчогінний засіб – 200-250 мл слабогазованої або негазованої мінеральної води кімнатної температури. До води можна додати 5 грамів сірчанокислої магnezії або сорбіту, що сприяють більш інтенсивному скороченню міхура. Через 15-20 хвилин необхідно знову випити в тій же кількості мінеральної води. Потрібно приготувати одну з таких сумішей: три яєчних жовтки розтерти з цукровою пудрою або цукром, півсклянки суміші оливкової або будь-якого іншої олії з лимонним або грейпфрутовим соком у співвідношенні 1:1, одну склянку теплої води з розчиненими в ній двома десертними ложками меду. Одну з цих сумішей слід прийняти після мінеральної води, потім через 15 хвилин знову випити склянку мінеральної води. Після вживання мінеральної води необхідно полежати з грілкою на правому боці протягом однієї-півтори години.



Світлана ЖУРАВЕЛЬ, палатна медсестра кардіологічного відділення
Фото Павла БАЛЮХА

ЦІКАВО

ХВОРІЄМО, БО НЕ ВМІЄМО... ХОДИТИ

Шкода, що ми не бачимо себе збоку, коли поспішаємо у справах. Згорблені спина, напружені плечі, обтяжені сумками руки, опущені голови. У цьому й криється причина багатьох бід, стверджують фахівці.

Зверніть увагу: навіть молоді люди човгають ногами, немає легкості, спритності, які притаманні всім у дитинстві. На жаль, навички правильної ходьби дорослі втрачають. Спортивний лікар Джоана Холл зі США створила спеці-

альну техніку оздоровчого ходіння, яка сприяє схудненню, позбавляє болю в спині. Принцип базується на тому, щоб утримувати корпус тіла у правильній позиції, постійно контролюючи поставу. Якщо кожного дня хоча б десять хвилин ходити, як того вимагає методика, то це допоможе за чотири тижні схуднути на п'ять кілограмів. А коли «правильно гуляти» щодня по 45 хвилин, то це стане профілактикою раку, діабету, депресії. Фізична активність змусить організм виділяти ендорфіни – хімічні речовини, які поліпшують настрій.

ЧОМУ НОГИ – МОВ НАЛИТІ?

З подібними клопотами стикається більшість жінок, до того ж, якщо раніше проблеми були характерні переважно для тих, кому за 40, то нині турбують і молодих. У чому причина набряків ніг? Якщо організм здоровий, він виводить надлишок рідини в тканинах сам, насамперед за рахунок венозної системи. Збої, безсумнівно, бувають: сильна спека, авіаперельоти, тісний одяг або взуття можуть провокувати набряки. У таких випадках достатньо зробити контрастну ванночку для ніг, полежати, поклавши ступні на подушку.

Якщо ж неприємні симптоми повторюються без видимих причин, можна запідозрити серйозні венозні захворювання. Варикоз, тромбофлебіт, ламкість судин є наслідком порушення відтоку венозної крові з нижніх кінцівок.

Застій крові в судинах ніг викликає надмірна вага, а також малорухливий спосіб життя, носіння тягарів, стреси. Чималу роль відіграють спадковість і приналежність до жіночої статі. Медичне дослід-

ження засвідчило, що захворювання вен турбує понад 60 відсотків офісних працівників, які цілі дні проводять сидячи за столами, при цьому 70 відсотків їх – жінки.

Турбують набряки ніг також вагітних, але це не треба сприймати за патологію. Зазвичай важкість, біль у ногах, які наприкінці дня стають, як налиті, у майбутніх матерів виникають через гормональні фактори, а також через тиск збільшеної матки на судини малого тазу, що ускладнює відтік венозної крові з нижніх кінцівок. Вагітним необхідно дотримуватися дієти, робити гімнастику для ніг, не сидіти довго або не стояти в одному положенні, краще пройтися, а потім лягти відпочити.

Тож не варто мучити себе спрагою, обмежуючи споживання рідини. Краще проконсультуйтеся у фахівця із судинних захворювань.

Нагадуємо. Вся медична інформація, яку використовуємо з Інтернет-ресурсів для публікації у нашій газеті, має загальний характер і не є конкретною порадою при лікуванні конкретної хвороби. За професійною порадою лікування будь-якої хвороби звертайтеся до лікаря!

ІРИНА ЗАХАРІЯ: «МОЄ ЖИТТЄВЕ КРЕДО – НЕ ВІДСТУПАТИ ПЕРЕД ТРУДНОЦАМИ»

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

СТУДЕНТСЬКІ РОКИ – ЗОЛОТА ПОРА, АЛЕ МИНАЄ ВОНА ДУЖЕ ШВИДКО. ПІСЛЯ ШЕСТИ РОКІВ НАВЧАННЯ В МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ПОТРІБНО ЩЕ КІЛЬКА РОКІВ, АБИ ОПАНУВАТИ ПРОФЕСІЮ ЛІКАРЯ. УЗАГАЛІ Ж, АБИ БУТИ ДОБРИМ СПЕЦІАЛІСТОМ ПОТРІБНО ВЧИТИСЯ ВСЕ ЖИТТЯ. ТАК ВВАЖАЄ ІРИНА ЗАХАРІЯ – ЛІКАР-ІНТЕРН, НЕЩОДАВНЯ ВИПУСКНИЦЯ ТДМУ.

Цього року вона отримала диплом і скерування на місце праці у Борщівський район. З вибором спеціалізації не вагалася: обрала таку нині потрібну сімейну медицину. Зараз Ірина проходить інтернатуру в Тернопільській університетській лікарні.

— Моє дитинство та юність минули в місті Дрогобич, що на Львівщині, — розповідає Ірина. — Навчання давалося легко. Напевно, тому мама й запропонувала, щоб я надалі вчилася у коледжі. Отож після закінчення дев'ятого класу вступила до медичного коледжу в своєму рідному місті. З його стін я вже вийшла з

дипломом акушерки у руках, проте за спеціальністю не знайшлося місця, тому влаштувалася медсестрою в одному із санаторіїв Трускавця.

Саме коли я випробувала свої сили на практиці, прийшло усвідомлення, що медична стежина — це мій шлях. Отож вирішила продовжити навчання й подати документи до вищого медичного закладу.

Для цього обрала ТДМУ, мої подружки тут навчалися й багато розповідали про цей навчальний заклад. Коли вже пройшла конкурсний відбір, та минуло кілька місяців навчання, зрозуміла, що не помилилася у виборі. Тернопіль мені дуже сподобався, і насамперед університет припав до душі, маю на увазі, організацію процесу навчання. Методика, як у кращих європейських університетах. Уже з перших курсів студенти разом з вивченням теорії розглядають практичні дії. Для отримання практичних навичок створена потужна матеріальна база.

Зараз проходжу інтернатуру в кардіологічному відділенні. Мій лікар-куратор тут завідувача відділенням Наталія Вівчар. Для лікаря загальної практики-сімейної медицини дуже важливою є га-



лузу кардіології, адже нині ситуація в Україні щодо серцево-судинних недуг катастрофічна. Ми лідуємо за рівнем захворюваності й смертності від ішемічної хвороби серця, гіпертонії, серцевої недостатності тощо. Тому знання та практичний досвід, які отримую в кардіологічному відділенні, мені дуже згодяться. Зараз вивчаю, як правильно оформлювати медичну документацію, багато часу проводжу з пацієнтами — розмовляю, розпитую про недугу та самопочуття, збираю анамнез. Буває, пацієнти запитують про свою недугу і я розповідаю, як вони мають

діяти і який спосіб життя вести вдома, після повернення з лікарні. У розмові акцентую увагу на здоровому способі життя, адже відомо, що 70 відсотків здоров'я залежить від самої людини і лише 30 відсотків від стану медичного обслуговування.

Часто буваю у кабінеті ЕКГ-діагностики. Лікар, який тут працює, допомагає у розшифруванні електрокардіограми, адже у майбутньому мені самій доведеться це робити. ЕКГ-діагностика — дуже важливий аспект кардіології, який допомагає встановити правильний діагноз. Намагаюся придивитися до стилю роботи лікарів-кардіологів, адже у кожного свій, так би мовити, почерк, великий досвід роботи, який для молодого спеціаліста дуже цінний. У підручниках можна почерпнути теоретичні знання, але клінічний досвід приходить біля ліжка хворого у медичному закладі. Намагаюся не пропускати «професорські обходи», уважно спостерігаю, як обговорюють медичні проблеми пацієнта досвідчені фахівці, дослухаюся до кожного слова своїх наставників.

— Як відпочиваєте у вільний час?

— Люблю спорт, ще зі шко-

ли займаюся легкою атлетикою. Тепер ось захопилася фітнесом, ходжу до тренажерної зали три-чотири рази на тиждень. У мене немає такої мети досягнути певних вершин, займаюся не задля здобуття якихось статусів, а власного здоров'я, тренування витривалості, сили волі. Інколи й борюся із собою, бо, як й усім, хочеться телепередачі, сидючи у м'якому кріслі переглянути, тому переборюю себе. Але й задоволення від таких занять отримую, вільніше дихається, коли змушуєш працювати кожен м'яз. Майже не хворію на ГРВІ, як це часто буває взимку, отож усіх закликаю до занять фізкультурою, спортом. І не важливо, де це відбуватиметься у спортзалі, фітнес-клубі чи просто у вашій кімнаті, головне, аби це стало вашим стилем життя. Тоді й поважатимете себе більше.

— Ваше життєве кредо?

— Моє головне гасло по життю — не відступати перед труднощами. І спорт допомагає у цьому. Навіть за найбільшого розчарування, потрібно акумулювати всі сили та йти далі, як мовиться, через терни до зірок. І мати свою мету в житті, бо ж людина, яка живе без мети, не має майбутнього.

РАКУРС



✱
Ольга ЛІЦУК, молодша медсестра ендокринологічного відділення (ліворуч);
Оксана ПЕЛЕХ, перев'язувальна медсестра ортопедичного відділення (праворуч)
Фото Павла БАЛЮХА



ДОСЛІДЖЕННЯ

ЗУБАТА ПАМ'ЯТЬ

ІСНУЄ ПРЯМА ЗАЛЕЖНІСТЬ МІЖ КІЛЬКІСТЮ ВЛАСНИХ ЗУБІВ У РОТІ Й ХОРОШОЮ ПАМ'ЯТТЮ, ЗАПЕВНЯЮТЬ СКАНДИНАВСЬКІ ВЧЕНІ.

Шведські та норвезькі дослідники провели ряд тестів се-

ред 275 добровольців віком від 55 до 80 років. У кожного у роті було в середньому 22 свої зуби. 70 відсотків утрачених становили моляри (постійні зуби верхньої та нижньої щелеп, розміщені по три з кожного боку зубного ряду, які відіграють головну роль у жуванні).

З'ясувалося, що кількість природних жувальних зубів напряму пов'язана з якістю виконан-

ня тестів на епізодичну пам'ять, коли йдеться про особисті спогади подій минулого, і на семантичну пам'ять, коли мова про запам'ятовування фактичної інформації. У середньому пам'ять учасників, які зберегли свої зуби, виявилася на чотири відсотки краща, ніж у тих, хто їх утратив.

Можливо, причина в тому, що в процесі пережовування їжі

в гіпокамп — відділ головного мозку, пов'язаний з пам'яттю, — надходять стимулюючі імпульси, а зменшення числа зубів знижує рівень такої стимуляції. При цьому зубні імплантати хоч деякою мірою і відновлюють цей процес, усе ж не забезпечують такого ж рівня стимуляції, як природні моляри. Крім того, під час жування поліпшується кровопостачання головного мозку

та спостерігається підвищення активності у певних його ділянках.

Ще одним можливим поясненням виявленого феномену може бути погіршення якості харчування тих, хто втратив частину зубів. Вони мусять носити протези й уникати деяких видів їжі, знижуючи таким чином споживання вітамінів, білків і мікроелементів.

ТУТ СПАЛАХУЄ НЕОПАЛИМА КУПИНА ТА ШУМИТЬ НА ВІТРАХ СТЕПОВА КОВИЛА

Микола ШОТ
Фото автора

**«ТОВТРИ КРУГЛОГРУДІ»,
– ТАКИМИ ВІДОМОМУ
УКРАЇНСЬКОМУ ПОЕТОВІ
МИХАЙЛУ ДРАЙ-ХМАРІ
ЗДАВАЛИСЯ ПОДІЛЬСЬКІ
ВАПНЯКОВІ СКЕЛЯСТІ
ПАСМА. ГОРА ГОСТРА
ПІДНЯЛАСЯ НЕПОДАЛІК
СЕЛА ВІКНО, ЩО В ГУСЯ-
ТИНСЬКОМУ РАЙОНІ НА
ТЕРНОПІЛЛІ. РОЗТАШУВА-
ЛАСЯ ВОНА ТРОХИ ПО-
ОДАЛЬ ВІД КРЯЖУ,
ФОРМУ МАЄ НАПІВКРУГ-
ЛУ, ЗАЙМАЄ ПОНАД
ВІСІМ ГЕКТАРІВ ПЛОЩІ.
АЛЕ СТАТУС «БІЧНОЇ»
ЗНАЧЕННЯ ЇЇ АЖ НІЯК НЕ
ПРИМЕНШУЄ, НАВПАКИ,
ГОСТРУ ВВАЖАЮТЬ
ВІЗИТІВКОЮ ПРИРОДНО-
ГО ЗАПОВІДНИКА «МЕ-
ДОБОРИ», А НАУКОВЦІ
ДАВНО ВИЗНАЛИ УНІ-
КАЛЬНИМ БОТАНІЧНИМ І
ГЕОЛОГО-ГЕОМОРФОЛО-
ГІЧНИМ ОБ'ЄКТОМ.
БЕЗ ШПИЛЯ, АЛЕ
ВРЯТОВАНА**

На наукову, історичну, естетичну цінність Гострої зважали давно. Ця гора стала однією з перших природоохоронних об'єктів на теренах сучасної України. Понад сто років тому її визнали резерватом. Доклався тоді до цього передовсім молодий польський вчений-ботанік, біолог Владислав Шафер. Упродовж 1907-1910 років він ґрунтовно досліджував рослинність частини Товтрово пасма – нині це, по суті, вся територія природного заповідника «Медобори». Заступник директора з наукової роботи цього заповідника Галина Оліяр каже, що результати вивчень місцевої флори В. Шафер виклав у науковій праці, яка побачила світ 1910 року. Назва публікації в перекладі з польської звучить, як «Геоботанічні стосунки галицьких Медоборів». Звісно, вчений працюватиме тут й надалі, готуватиме нові публікації, звертатиме увагу на Гостру, як на місце унікального поєднання величезної кількості рослинного розмаїття. Він навіть в одній з праць видрукує повний перелік рослин, що буяли тут сто років тому. Завдяки цьому теперішні науковці можуть проаналізувати, чи збільшилася або зменшилася чисельність певних родин, дошукуватися причин зникнення деяких рослин. Але 1910 рік стане для Гострої істо-

ричною віхою, яка з'явилася завдяки двом Владиславам – ботаніку Шаферу та власникові цих земель Федоровичу. Саме тоді гори Гостра та Любоня стали заповідними, аби зберегти моховатково-коралові скелі сарматської доби з подільською степовою рослинністю. Більше того, Владислав Федорович у жовтні того ж 1910 року надіслав лист до секретаріату академії мистецтв у Кракові, в якому стверджував, що, крім Гострої, ще вісім інших ділянок, які призначені для охорони та прихистку місцевого птаства, хоче «до цієї жертви долучити». Щоправда, оригінальних документів, які конкретно ділянки визначив задля цього, поки що не знайшли. Знають хіба про одну – Волицьку бучину.

Ботанічним резерватом Гостра була до 1939 року – до приходу на західноукраїнські



Ясенець справді білий

землі радянської влади. З роками з надзвичайно цінного об'єкта наукових досліджень цю гору перетворили на звичайнісінький кар'єр з видобутку вапняку. Весь її південний схил з цикавими рослинними угрупованнями знищили, позбавили гострого шпилю, що, власне, й дав горі назву. Від подальшої руйнації Гостру врятував Микола Чайковський, який наприкінці 1960-х років очолив обласну інспекцію з охорони природи. Власне, збереженню природи на Тернопіллі він присвятив все своє життя, серед іншого, доклався до створення й природного заповідника «Медобори», національних природних парків «Кременецькі гори» та «Дністровський каньйон». Цьогорічного травня в Тернополі відомому природодосліднику та природоохоронцю відкрили меморіальну дошку. Кажуть, уперше в Україні, а

то й навіть у світі еколог удостоївся такої вдячної пам'яті. Власне, завдяки зусиллям Миколи Чайковського Гостра 1969 року отримала статус заказника місцевого значення, відтак ввійшла до загальнодержавного геологічного заказника, а з 1990 року нею опікується природний заповідник «Медобори». На Гострій проклали екологічну стежку, але нею впродовж року можуть пройти не більше 200 осіб і то переважно фахівці, серед яких також студенти, аспіранти, які займаються вивченням рослинності.

КВІТКА НЕЗНИЩЕНОСТІ

Мені теж пощастило пройти екологічною стежкою Гострої. Та ще й у час цвітіння ясенця білого! Цю рослину знаємо також під іншою назвою – неопалима купина. Її властивість палати та не згоряти описана в Біблії. Саме з такого палаючого куща Бог заговорив до Мойсея. Православні віряни знають ікону «Неопалима купина», зображення якої дає й інше тлумачення: палаючий кущ знаменував також зачаття Божою Матір'ю Ісуса Христа від Духа Святого. Ця квітка стала і поетичним символом долі України, нашого народу, його незнищеності.

– На стеблах ясенця є пухирці, наповнені ефіром, – пояснює загадковість неопалимої купини начальник наукового відділу природного заповідника «Медобори» Ярослав Капелюх. – Коли гарний безвітряний день, то ефіру виділяється багато й він є в межах одного кущика. Якщо підійти до нього та запалити сірник, то кущ ураз



Шумить-гнеться на вітрах ковила

запалає. Ефір згоряє, а рослина залишається неушкодженою.

Ясенець білий цвіте в середині травня. Видовище –

пречудове, аж дух захоплює від краси. Якщо зважити на назву рослини, то вона мала б тішити нас білопінням. Але ні, переважно дарує блідо-рожево-бузкові квіти. Хоча Ярослав Іванович знайшов і кущ, що білосніжно палахкотів серед смарагдових трав. Здається, є звичною справою: не лише милуватися квіткою, а й вдихати її аромат. Неопалима купина, треба пам'ятати, цього не любить, більше того, навіть оберегається-захищається. Тож нюхати її, голіруч торкатися – не варто, бо обпече, а від запаху почне боліти голова.

У майже десятих областях України можна в певних місцях зустріти ясенець білий. Але в такій кількості та на такій площі, як на Гострій, стверджує Ярослав Капелюх, не зустріти ніде. Цього року, як ніколи, ясенець розрісся сильно, завітнув пишно. Навіть у підніжжі Гострої пристановище собі знайшов. А все тому, що гірські схили впродовж останніх шість років активно чистять від чагарників, тож неопалима купина отримує достатньо світла й повертає собі колишні площі. Воістину: квітка незнищеності.

СТЕП НА ВАПНЯКАХ

Ясенець білий зростає на Гострій з добрим сусідом – ковилою волосистою та пірчастою. Гнуть її на гірських схилах вітри, розкуйовджують пухнасті сиві коси-волоті, а вона собі бринить, виструнчується – та й усе. Після вирубування чагарників цієї сте-



Начальник наукового відділу природного заповідника «Медобори» Ярослав КАПЕЛЮХ серед привілля неопалимої купини

люх, ще донедавна ботаніки не вірили, що в «Медоборах» можна мати такі ділянки степів, твердили, мовляв, це неправильно, тому вважали їх лучними. Але ковила, інші види рослин підтвердили, що вони є залишками давніх подільських степів. Адже недалеко від Гострої починався колись унікальний природний комплекс – степ Панталіха.

Поміж неопалимою купиною та ковилою приховався змієголовник австрійський – рідкісний, красивий, схожий на розкрити пашу змії, із фіолетовими великими квітками. Реліктова шиверекія подільська вабить своїми білими китицями. На початку минулого століття ботанік Владислав Шафер приділяв їй вивченню посилену увагу, назвав найособливішою з медоборських рослин і найцікавішою в місцевій флорі. В одній зі своїх публікацій науковець зазначав, що, попри насінневе поновлення, шиверекія подільська «не полишає своїх місцезростань і не переходить на сусідні скелі, де умови такі ж». Клематис, тринія, ломиніс, юринея, а загалом від весни до осені на Гострій квітують, ростуть 18 червонокнижних видів і з десятком регіонально рідкісних рослин.

Нині гора Гостра, за науковим визначенням Галини Оліяр, – унікальний геолого-геоморфологічний об'єкт з відслоненнями рифових вапняків і своєрідною раритетною біотою, аналогів якій на сусідніх товтрах немає, що підтверджують численні наукові дослідження. Мені ж до цього так і хочеться додати: і краса, яку знову беруть.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ТЕРНОПІЛЬСЬКІ ТЕАТРАЛЬНІ ВЕЧОРИ. ДЕБЮТ

СІМ ФЕСТИВАЛЬНИХ ДНІВ МОЛОДОЇ РЕЖИСУРИ

Фото Тараса ІВАНКІВА

На XI Всеукраїнському фестивалі «Тернопільські театральні вечори. Дебют» молоді режисери та актори зі Львова, Дрогобича та Коломиї, Луцька й Тернополя, Хмельницького та Полтави вивели на суд глядачів свої нові постановки.

Найбільше публіку і журі вразила композиція за поемою Тараса Шевченка «Катерина». За рішенням журі вона стала кращою виставою фестивалю. Богдан Ревкевич, режисер-постановник Національного академічного українського драматичного театру ім. М. Заньковецької отримав за неї диплом «За режисуру першого ступеня». Окрім цього, «Катерина» отримала ще

три нагороди фестивалю: «За акторський ансамбль», «За сценографію» та «За музичне вирішення».

У цій постановці грають шестеро актрис-заньківчанок. Вони не лише читають Шевченкову поему, а й танцюють і співають. Усе разом створює відповідний настрій, краще передає почуття головної героїні поеми.

— Ми всі потішені «Катериною» — це той позитив, який залишиться з нами після фестивалю, — ділиться враженнями Василь Неволов, голова журі, кандидат мистецтвознавства, драматург, заслужений діяч мистецтв України. — Якраз такі явища і роб-



Сцена з «Пограбування опівночі» Коломиїського академічного українського драмтеатру ім. І. Озаркевича

ляють фестивалне дійство дуже корисним, потрібним та естетично вагомим. Це певною мірою також спроба проникнути в завтрашній день, певною мірою експеримент, пошук. Ми побачили чудовий акторський ансамбль. А яке звучання!? Яке

багатоголосся!? Пісні, що вони виконували вокально досить складні, а дівчата співали їх в дії, в пантомімах. І при цьому вони повністю відповідали образам, перебували у тому емоційному руслі, яке створив режисер.

Молодий режисер Тернопільського академічного драмтеатру ім. Т. Шевченка Микола Бажанов отримав диплом у номінації «За режисуру 2-го ступеня». Відзначило журі також трьох акторів, залучених у комедію «Занадто одружений таксист». Віталія Зубченка за роль Стенлі Поуні у номінації «За чоловічу роль другого плану», Оксану Левків та Юлію Яблонську, які грали

двох дружин Джона Сміта у номінації «За жіночу роль другого плану». Про «Занадто одруженого таксиста» стверджують постійні аншлаги. Незважаючи на певну легковажність, «ця вистава не шкодить естетиці театру. Люди хочуть посміятись і відпочити. Театр має право і на таке. При цьому продемонстровано хорошу акторську культуру, гарну сценографію», — зауважив Василь Неволов.

Друге місце разом з нашим театром розділив також Полтавський академічний обласний український музично-драматичний театр ім. М. Гоголя. Режисер-постановник вистави «Бог є любов, або Едіт Піаф» Владислав Шевченко отримав диплом «За режисуру 2-го ступеня», а виконавицю головної ролі, заслужену артистку України Маргариту Томм, журі відзначило дипломом «За головну жіночу роль». Пан Владислав обрав для «горобчика (так перекладається слово «піаф») Парижа» лише два кольори — чорний і білий. Чорні міми у білих масках. У скромній чорній сукні головна героїня,

адже Едіт Піаф завжди виступала у чорному, щоб глядачі не відволікались, роздивляючись її вбрання. У виставі звучать відомі шансони, але не французькою, а українською. І як чудово, чисто і легко, ніби граючи, Маргарита Томм створює образ легендарної Едіт. А які вокальні дані її партнерів-акторів!



Виставі молодого режисера Дмитра ГУСАКОВА з Хмельницького академічного музично-драматичного театру ім. М. Старицького «Стрибок у постіль» журі фестивалю присудило два дипломи



Шевченкова «Катерина» у постановці заньківчан

СВОЄРІДНИЙ МУЗЕЙ

ЕКСПОНАТИ НА ТЕМУ, ЩО «БЛИЗЬКА БАГАТЬОМ»

Незвичайний музей відчинив двері в Тернополі. Він перший в Україні. Та, мабуть, не лише цим викликав велику зацікавленість. Адже добрий знавець української народної кухні, власник кількох ресторанів Михайло Гросуляк вирішив у своєму «Старому млині» виставити для огляду самогонні апарати. Задля цього використав старий, ще австрійського виробництва, залізничний вагон.

Щоправда, в цьому приміщенні за столиками відвідувачі зможуть продегустувати наливки, які настоюють у ресторані. Знаєте, що таке вишнівка? Ще б пак! Як, зрештою, і медовуха, хрінуха. А от мокруха, варенуха? Так і бути — підкажу. На апельсиновій цедрі настоюють мокруху, а вже із сухофруктів, певна річ, — варенуху. На додачу можуть і спо-

тикач з лимоном запропонувати. До того ж не треба забувати щось і на зуб кинути, тобто, закусити. До фірмової настоянки



У доброго майстра й гумовий чобіт холодильником стає

неодмінно запропонують і квашеності, і соленості, і канапки із салом, ба, навіть тушонки та гризулі (грузді). Коли ж вийдете з дегустаційного вагона прямо в експозиційний зал самогонних апаратів, то на дверях

великими літерами прочитаєте десять алкогольних заповідей. Шостий, скажімо, вислів-повчання нагадає, щоб не забути налити ближньому своєму, бо він теж людина. Зате десятий повідомить-накаже: «Напився, будь людиною!».

Узагалі гумористичних і серйозних порад-повчань, як і речей-експонатів тут чимало. Стіни музею прикрасили розмаїтими світлинами, малюнками та усмішками, звісно ж, на алкогольну тематику. Не забули помістити й фотографії славнозвісних Боягуза, Бовдура, Бувалого — героїв з відомої радянської комедії «Самогонники». А ще виставили як зразки розмаїті пляшки і навіть військові баклаги — порожні та наповнені гарячою рідиною.



Ресторатор Михайло ГРОСУЛЯК: «Все парус, все кипить, свіжим тунком з ковша час уже вгостить»

Ні, не подумайте, що в музеї суцільна пропаганда оковитої. Просто ця тема, кажучи словами Михайла Гросуляка, близька нам багатьом, кожен, мабуть, таки, нехай і раз у житті, але скуштував напою, що веселить душу. Головне ж бо — пити та не впиватися! Усі збагнули? Авжеж!

Майже 20 раритетних і дюжих, класичних та унікальних, розмірів

великих і маленьких, завезених звідусіль апаратів виставили тут. Ось «набір» складається з чайника-випарника, змійовика та гумового чобота-холодильника. Напевно, його власник був або добрим шевцем, або майстром чи заощадливим господарем і зробив «гуральню» з підручних засобів. А он якийсь хазяїн-конспіратор змійовик під форму труби (духовий інструмент) приховавав. Знайдете в музеї й апарати з казанка, турбіни військового літака, мідного чана... Найдорожчим експонатом для засновника музею, безумовно, є батьківський апарат і рідного дядька Івана.

Перед входом до музею висять кілька дзвіночків. І не дарма. В радянські часи самогонваріння було справою кримінальною. Тож, власне, коли дзвоник враз задзвонили, інші самогонники у такий спосіб дізнавалися, що нагрянули міліціонери.

Зрештою, самогон завжди був не лише для пиття, а й як ліки для натирання. Побувавши в музеї, можна хіба «натерти» очі на експонатах. Це, повірте, також цікаво.

Добірку веде Г. ШИБАЛИНЧУК

ЗБИТКИ НА АНДРІЯ

Мар'яна СУСІДКО

АНДРІЯ – ОДНЕ З НАЙВЕСЕЛІШИХ СВЯТ ДЛЯ МОЛОДІ. У НІЧ НА 13 ГРУДНЯ ПРОВОДИЛИ АНДРІЇВСЬКІ ВЕЧОРНИЦІ, НА ЯКИХ ДІВЧАТА НАМАГАЛИСЯ НА МИТЬ ЗАГЛЯНУТИ У МАЙБУТНЄ І ПОВОРОЖИТИ НА СУДЖЕНОГО, А ХЛОПЦІ – ПОЗБИТКУВАТИСЯ Й ГОЛОВНЕ – ЇМ ЗА ЦЕ НІЧОГО НЕ БУЛО. У ТИХ ДІВЧАТ, ЩО НА ВИДАННІ, ВОНИ МОГЛИ ЗНЯТИ ХВІРТКУ ЧИ ВОРОТА З ЗАВИС, РОЗІБРАТИ ПАРКАН, ПОЦУПИТИ ВІЗ, ПЛУГ І ЗАКИНУТИ ЇХ НА ДАХ ХАТИ ЧИ ХЛІВА, А ТО Й ВІДНЕСТИ НА ІНШИЙ КРАЙ СЕЛА.

Щойно звечоріло, дівчата йшли до господині, де мали відбутися вечорниці, приносили хто що мав: сир, масло, яйця, борошно, яблука. Хлопці не забували ще наливку та цукерки. Господиня ще вдень варила узвар із сушених фруктів, а також картоплю на вареники. Дівчата приходили заздалегідь, щоб допомогти господині приготувати святкову вечерю. Після заходу сонця надходили парубки, розсідалися по світлиці й тоді розпочиналося дійство. Починалося все з цікавих історій, які переказували хлопці, доки деякі дівчата з господинею –

накривали святковий стіл. Найдивовижніші оповідки розповідали старші парубки, вставляючи поміж тим всілякі жарти, щоб наймолодші дівчата не заспали, адже треба було дочекатися опівночі, щоб наворожити собі свою доленьку... Так було колись, а тепер з кожним роком традиції Андріївських вечорниць помаленьку «відживають». Втім, ми попросили пацієнтів університетської лікарні згадати молодість і розповісти, як, власне, вони у цю ніч забавлялися у юності.

– Ой, як на Андрія у нас було весело! Не те, що тепер! – каже Ірина Вівчарик із села Вікторівка Козівського району, – Чого ми лише не робили, щоб дізнатися, коли хто з дівчат вийде заміж. Пригадує, переставляли по черзі чоботи, від одного порога до іншого. Хто дійде першим, тому і сватів чекає. Хоча хтозна, може, першою приходила та, в якій найбільший розмір ноги. А ще пекли невеликі круглі коржі з білого борошна, замішаного на воді, яку приносили в роті з колодязя. Ввечері до хати пускали голодного пса. Та дівчина, чий коржик собака з'їдав першим, повинна була вийти заміж найпершою. Бувало, рахували штахети, називаючи по черзі різні імена хлопців. Бувало ж, промовляли: «Молодець, старець». Останню

штахету обов'язково оглядали. Якщо вона тоненька й рівна, то тій дівчині випаде хлопець молоденький, а коли крива та товста – то хлопець буде такий, а якщо штахета з товстою корою, то суджений буде багатий, грошовитий та з бородою.

– А щоб дізнатися якої вдачі буде чоловік ми мали один цікавий спосіб, – долучається до розмови Катерина Остапчук з села Боложівка Шумського району, – посипали долівку пшеницею, наливали в мисочку води та ставили люстерко. Після цього впускали півня і стежити за ним: якщо він нап'ється води – чоловік буде п'яницею, кляне пшениці – господарем, а як гляне в люстерко – паничем і ледарем. Щоб дізнатися, яким буде наступним рік, ліпили вареники із «секретом». Замість начинки клали сіль, соду, пшеницю, вату, копійки, перець. Кому, що потрапить, тому те й буде наступного року. Також брали перстень, мірт, ляльку й паперову квітку та кожну річ під окрему тарілочку клали. Найперше старшій дівчині долю вгадували. Всі за неї хвилювалися, бо хотіли знати, чи вийде скоро заміж, чи ще буде цей рік дівувати. Та дівчина, якій вгадували долю, не мала бачити, як подружки під тарілки фанти підкладають. І щойно їх розклали,



А чи вкусиш, парубче, Калиту?

то запрошували дівчину «тарілку» вибирати, щоб свою долю вгадати. Кожна дівчина лише одну тарілку вибирала. Хвилювалася, бо вірила: що вибере на свято Андрія, це її й чекає. Якщо під тарілкою буде перстень, то вірили, що вже скоро заміж вийде; якщо квіточка, то ще дівуватиме; якщо мірта, то незабаром її розлука з миллим чекає, а коли витягне ляльку, то зраду від коханої людини матиме.

– У нашому селі тим часом, як дівчата ворожили, хлопці стелили доріжки з піску, – розповідає Ганна Штельма з Остап'є Підволочиського району, – до воріт тієї дівчини, яка їм подобалася. Траплялося, що до однієї хвіртки стелилося кілька таких доріжечок. Та найбільше на Андріївських вечорницях мені подобалася традиція кусання Калити, яку проводили разом із хлопцями.

Це такий великий корж з білого борошна, який ми пекли разом з дівчатами. Пекли Калиту такою, щоб її важко було вкусити. Посередині обов'язково повинна була бути дірка, куди протягували червону нитку, за яку підвешували її до сволака посередині хати так, щоб важко було дістати. Потім кожен по черзі підходив Калиту кусати, але це зробити було непросто, адже за один кінець спеціально смикали. Втім, кому вдавалося-таки це зробити, вважали, що першим одружиться.

Під час розмови з цими приємними жінками я на мить занурилася у прадавні звичаї та обряди дивовижних Андріївських вечорниць у нас на Тернопільщині. Добре було б зберегти усі ці обряди, адже вони – неоціненне багатство нашої народної творчості, допоки є кому про них розповісти...

РАКУРС



Ірина ЯМПОЛЬСЬКА, медсестра стоматологічного кабінету (ліворуч);
Анатолій ГЕРАСИМЕЦЬ, лікар-офтальмолог офтальмологічного відділення (праворуч)



РАДИ-ПОРАДИ

НЕ ПЛІТКУЙ – ЗДОРОВ'Я ПИЛЬНУЙ

Люди, яких «хлібом не годуй, дай попліткувати», більше ризикують здоров'ям серця, аніж ті, хто не звик пасталакати про ближніх. Такого висновку дійшли кардіологи з лікарні «Індрапраст Аполло», що в Делі (Індія). Медики вважають: якщо людина розпускає про когось плітки, критикує іншого, вона автоматично потрапляє у полон негативних думок. Відтак організм посилено продукує нейропептиди, які беруть участь у процесі метаболізму жирів і перетворенні їх у ліпопротеїди. Другий тип цих сполук – низькогустинні (бета-ліпопротеїди) особливо небезпечні, бо містять велику кількість холестерину. Його ж надлишки, як відомо, мають прикря властивість осідати на стінках кровоносних судин. Таким чином, роблять висновок лікарі, плітки провокують звуження кровоносних судин. Як наслідок, пліткар може мати високий тиск і серцеві напади.

Лікарі постійно наголошують на важливості профілактики недуг. Збалансоване харчування та помірні фізичні вправи, вважають вони, здатні істотно змен-

шити ризик серцевих захворювань. Однак, якщо ви не облишите негативних думок, ні знежирений кефір, ні ранкова пробіжка у парку не гарантують вам здорового серця і судин. Кардіолог Агарвал з лікарні «Індрапраст Аполло» радить недужим із серцевими захворюваннями в оточенні людей налаштуватися лише на нейтральний або позитивний лад. «Якщо людина сердиться або дуже засмутована через щось, їй неодмінно слід докладати зусиль, аби усунути негативні думки, – каже лікар. – Треба спрямувати помисли на позитивний бік життя, думати про тих, кого любиш, або про тих, хто любить тебе».

Його колега, професор Гарбанс Вазір, наголошує: коли людина сердиться, в її кров потрапляє велика кількість адреналіну. Відтак пульс прискорюється, кров'яний тиск підвищується – а що може бути гіршим для хворого серця? Водночас, зауважує кардіолог, позитивні думки та дії, фізичні вправи зумовлюють виділення у кров оксиду азоту. Ця сполука має лікувальну силу та позитивно впливає на здоров'я.

До речі, лікар Агарвал розробив спеціальний тест, який до-

поможе визначити: яке ставлення до життя (позитивне чи негативне) переважає у вас. Тест має вісім запитань, і якщо людина відповідає «так» на більше трьох з них, їй вочевидь необхідно вчитися думати позитивно. Отже:

1. Якщо вам треба виконати роботу спільно з іншими, чи будете ви вважати, що вони не допомагатимуть вам і більшу частину справ вам доведеться виконувати самостійно?

2. Якщо ви не знаходите чогось на звичному місці, чи подумаєте ви одразу ж, що хтось цю річ поцупив?

3. Якщо хтось розбагатів за короткий проміжок часу, чи вирішите ви, що те багатство було нажите нечесним шляхом?

4. Якщо перед вами в театрі сидить людина дуже високого зросту, чи буде вас це дратувати?

5. Чи здається вам усе несправедливим?

6. Чи дратуєтеся ви через дрібниці?

7. Якщо вас критикують, чи перекладаєте ви відразу ж усю провину на іншого?

8. Якщо ви справді винні, чи стискається ваша рука в кулак?

СОКОТЕРАПІЯ

ЧАС ОЗДОРОВЛЮВАТИСЯ ТА НАВІТЬ ЛІКУВАТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ СВІЖИХ СОКІВ – ФРЕШІВ. ЩОБ ОТРИМАТИ ЦІЛЮЩИЙ СІК У ДОМАШНІХ УМОВАХ, ПОТРІБНА СОКОДАВКА. АЛЕ СУЧАСНІ ЕЛЕКТРОДАВКА ЗАНАДТО ДРІБНО ПЕРЕТІРАЮТЬ КЛІТИНИ, РУЙНУЮЧИ БІЛКИ-ФЕРМЕНТИ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ СОКУ ЗАСВОЮВАТИСЯ. ТОМУ КРАЩЕ ВСЕ-ТАКИ ВІДДАТИ ПЕРЕВАГУ ТРАДИЦІЙНИМ РУЧНИМ СОКОДАВКАМ, ЯКІ ТРУТЬ ГРУБШЕ, А ОТЖЕ – КОРИСНІШЕ. БУРЯКОВИЙ



1. Завдяки вмісту дуже високоякісного заліза (воно значно краще засвоюється порівняно зі штучно створеними формами), буряковий сік сприяє утворенню кров'яних клітин (еритроцитів). Тому корисний всім, хто страждає від анемії та жінкам у критичні дні.

2. Бетаїн, що міститься в буряку, стимулює роботу печінки та жовчовивідних шляхів, стимулює перистальтику, завдяки чому корисний тим, хто хоче «почиститися», виводить надлишки солей із суглобів.

3. Завдяки великому вмісту йоду, буряк рекомендують для профілактики та лікування захворювань щитоподібної залози.

Особливості прийому. Зі свіжовичавленим буряковим соком потрібно поводитися вкрай обережно, адже навіть у невеликих кількостях він інтенсивно очищає організм, і при його вживанні може з'явитися нудота, запаморочення, а іноді навіть блювота. Щоб уникнути цих неприємних наслідків, дієтологи рекомендують ставити буряковий фреш у холодильник на кілька годин, а пити – розведеним водою.

Кому протипоказаний? Тим, у кого є виражена жовчнокам'яна або нирковокам'яна хвороба, – може виникнути напад кольки.

КАПУСТЯНИЙ

1. Завдяки відомому антиоксиданту – вітаміну С, якого в капусті більше, ніж у лимонах, корисний усім, хто хоче зміцнити імунітет або скоріше видужати від застуди.

2. Завдяки тартроновій кислоті гальмується процес перетворення вуглеводів у жири, що дуже допомагає тим, хто хоче схуднути.

3. Завдяки багатому вмісту сірки та хлору, капустяний сік прекрасно очищає слизову кишківника та шлунка, розкладає в кишківнику продукти гниття, що припадає хворим при лікуванні гастриту, виразки шлунка та дванадцятипалої кишки, ен-



териту в негострій стадії.

4. Завдяки йоду та фітонцидам капустяний сік корисний при ангінах і бронхітах.

Особливості прийому. Капустяний сік може здатися занадто прісним, але підсолювати його в жодному разі не можна, інакше втратиться оздоровчий ефект.

Кому протипоказаний? Тим, у кого є виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки, панкреатит та інші захворювання шлунково-кишкового тракту в гострій стадії.

КАРТОПЛЯНИЙ

1. Завдяки наявності в картоплі багатьох лугів цей сік корисно пити натще для лікування гастриту з підвищеною кислотністю.

2. Через велику кількість



калію, картопляний сік виконує сечогінну дію, тобто, сприяє виведенню з організму зайвої рідини, знімаючи набряки та знижуючи тиск. Цей же мікроелемент стабілізує роботу серця, перешкоджаючи аритміям, що є дуже корисним кардіологічним хворим.

Особливості прийому. Несприятливо впливає на зубну тканину через демінералізуючу дію. Тому пийте сік так, щоб він якнайменше стикався із зубною емаллю, скажімо, через трубочку. У будь-якому разі, випивши сік, ретельно прополощіть рот водою.

Кому протипоказаний? Людям, які страждають від гастриту зі зниженою секрецією.

СЕЛЕРОВИЙ



1. Завдяки великій кількості вітамінів групи В, а також мікроелемента магнію, сік селери має позитивний ефект при неврозах і безсонні.

2. Цинк, що стимулює вироблення сперми та перешкоджає розвитку захворювань простати, робить сік селери справжнім чоловічим напоєм.

3. Вітамін К допомагає підтримувати здорову роботу нирок і печінки, завдяки чому сік селери корисний усім, хто страждає від захворювань цих органів.

4. Завдяки вітаміну Н (біотину) селера перешкоджає м'язовій слабкості, завдяки чому буде корисною для підняття загального тону.

5. Також у цьому соку багато калію та заліза, про користь яких написано вище.

Особливості прийому. П'ють по 1-2 чайній ложці тричі на день за 30 хвилин перед їжею.

Кому протипоказаний? Протипоказаний немає.

ГАРБУЗОВИЙ

1. У гарбузі багато каротину, що сприяє належному обміну речовин, росту нових клітин, підтримці міцності кісток і зубів. Тому він є необхідним для уповільнення процесів старіння.

2. У гарбузовому соку міститься дуже рідкісний

вітамін – Т, що сприяє утворенню тромбоцитів – клітин крові, які зупиняють кровотечу. Тому буде корисний тим, хто страждає від кровоточивості, наприклад, ясен.

3. Гарбуз – чемпіон серед овочів за вмістом заліза.

4. Як і в селеровому, у гарбузовому соку багато цинку.

Особливості прийому. Найкращий ефект гарбузовий сік дає у сполученні з морквяним і яблучним соками. Розведіть його в пропорції 1:1:1.

Кому протипоказаний? Крім індивідуальної нестерпності,



протипоказаний для прийому гарбузового соку немає.

ПРАВИЛА

1. Перш, ніж починати пити овочеві фреші, варто проконсультуватися з лікарем, адже ці напої є дуже активними та при безладному прийомі можуть нашкодити.

2. Всі овочеві соки потрібно починати вживати в невеликій кількості – майже 50 г, за годину перед їжею.

3. Сік потрібно розбавляти. При цьому в напої з червоних, жовтих і жовтогарячих овочів потрібно додати 50 г олії (або заїсти сік чимось жирним) – лише так каротин, що міститься в них, засвоїться. Інші соки потрібно розбавляти яблучним соком у пропорції 1:2.

4. Пити соки бажано першої половини дня, тоді вони надають бадьорості, що на ніч не завжди потрібно.

5. Фреш необхідно випивати відразу після готування: при контакті з повітрям з часом багато корисних речовин «вивірюється».

ЧЕМПІОН ЗА ВМІСТОМ ВІТАМІНУ С

ЦЯ ЯГОДА ЗМІЦНЮЄ УВЕСЬ ОРГАНІЗМ. ШИПШИНА – ЧЕМПІОН СЕРЕД ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН ЗА ВМІСТОМ ВІТАМІНУ С. ТАКОЖ В НІЙ Є ВІТАМІНИ А, К, Р, В, В, ПАНТОТЕНОВА КИСЛОТА, МІКРОЕЛЕМЕНТИ (МАРГАНЕЦЬ, ЗАЛІЗО, ФОСФОР, МАГНІЙ, КАЛЬЦІЙ) І ФЛАВОНОЇДИ, ЗОКРЕМА КВЕРЦЕТИН (АНТИОКСИДАНТИ – СПРИЯЮТЬ ВИВЕДЕННЮ ТОКСИНІВ, ЗАГОЄННЮ РАН І НАВІТЬ ЗРОЩЕННЮ ПЕРЕЛОМІВ).

Завдяки цьому вона має виражений загальнозміцнюючий, антизапальний і протизапальний ефекти. Застосовується і для профілактики ГРЗ.

Покращує кровотворення. Завдяки солідній кількості заліза відвар плодів шипшини буде корисний при анеміях.

Перешкоджає атеросклерозу. Комплекс флавоноїдів



шипшини здатний перешкоджати відкладенню бляшок холестеринів, тому плоди шип-

шини будуть корисні всім, кому за 50.

Медицина також вважає, що шипшина має жовчогінну, протизапальну, сечогінну, загальнозміцнюючу дію, покращує обмін речовин. Настій і сік з плодів шипшини може застосовуватися при виснаженні організму, інфекційних захворюваннях, гастритах із зниженою кислотністю, гіпертонії, холециститі, жовчнокам'я-

ній і нирковокам'яній хворобах.

Настій і чай з плодів шипшини корисні і здоровим людям як чудовий засіб, що підвищує життєдіяльність організму і збільшує стійкість до інфекційних захворювань, що особливо цінно восени, взимку і навесні.

Як вживати? З плодів готують настій: 1 ст. л. сухих плодів залити 200 мл окропу. Пити по 1/2 склянки 2-3 рази на день.

Протипоказання: настій може викликати здуття і бурчання в животі – в цьому випадку потрібно приймати його, заїдаючи кропом або петрушкою.

