

СТОР.

2

АНДРІЙ ЧОРНИЙ: «ЖИТТЯ – ЦЕ РУХ У ВСІХ ЙОГО ПРОЯВАХ»

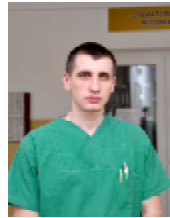


Пан Андрій – хірург відділення судинної хірургії. В університетську лікарню прийшов зовсім недавно і потрапив у дуже гарний колектив – працюватиме та доброзичливий. Вважає, що його становлення як судинного хірурга, ще триває, тому дуже уважно прислухається до порад, настанов старших колег.

СТОР.

3

ПОСМІХАЙТЕСЯ НА ЗДОРОВ'Я



Здоров'я організму, як не дивно, залежить від стану ротової порожнини. Тому так важливо дотримуватися усіх правил гігієни: грамотно чистити зуби, вміло користуватися ополіскувачами, двічі на рік відвідувати зубного гігієніста. Про усі тонкощі цих важливих для нас процедур розповідає лікар стоматологічного відділення Іван Білозецький.

СТОР.

5

ДВІ ГОДИНИ РЯТУЮТЬ ЖИТТЯ



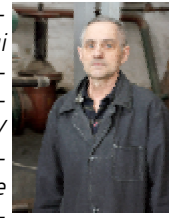
Понад половину випадків захворюваності, інвалідності та смертності дорослих припадає на хвороби серця та судин: гіпертонічну, ішемічну, інфаркти, інсульт, аритмії та інші. Здебільшого вони починаються ще в молодому та середньому віці, набирають хронічного, часто-густо прихованого перебігу, вимагають значних матеріальних затрат на лікування та втрату працездатності.

СТОР.

6

МАЙСТЕР ЗОЛОТІ РУКИ

Так називають у лікарні слюсаря-сантехніка Михайла Плескуна. У колективі знають: за що не візьметься Михайло Васильович, обов'язково, доброті й високоякісно. Інакше він не може. Золоті руки у столяра... Він і майстер чарівного вогню, за його плечима 40 років стажу газозварювальника.



СТОР.

11

ЦІЛЮЩІ ВЛАСТИВОСТІ «РІДКОГО ЗОЛОТА»



В оливковій олії міститься велика кількість вітаміну Е, який допомагає організму краще засвоювати вітаміни А, К. Завдяки цій природній «ланцюговій реакції» регулярне її вживання сприяє загальному омолодженню організму. Вчені встановили, що жирні кислоти оливкової олії екстра-класу вельми схожі на жири, що входять до складу материнського молока.

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№6 (50) 24 БЕРЕЗНЯ
2012 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

ОЛЕКСАНДР ТРИБУЛЬ: «ПРАГНИ МЕТИ, АЛЕ НЕ ЗАБУВАЙ ЖИТИ СЬОГОДНІ»



Олександр ТРИБУЛЬ не рахував, скільки всього операцій зробив, але їх не менше ста. Додайте сюди інші нюанси нейрохірургії – і вкотре переконаєтесь, що працювати у цій професії зможе далеко не кожен. Але Олександр Олександровичу подобається. Каже, що витримувати фізичні й психічні навантаження йому допомагає любов до нейрохірургії.

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 4

ДО ВІДОМА

ОГОЛОШЕННЯ

Голова наглядової ради комунального закладу Тернопільської обласної ради «Тернопільська університетська лікарня»,

відповідно до «Положення про наглядову раду», оголошує конкурс на чотири вакантні посади членів наглядової ради – виборних представників громадськості Тернопільської області.

Участь у конкурсі можуть брати громадяни віком понад 18 років, що постійно проживають на території області.

Термін подачі документів – до 15 квітня.

Звертатися за адресою:

46002, м. Тернопіль,
вул. Клінічна, 1,
університетська лікарня, голові наглядової ради,
професору В.В. Бігуняку.

НАША ПОШТА

ЗУБ МУДРОСТІ КЛОПОТУ ЗАВДАВ

Люба КИРИК,
с. Ярчівці Зборівського району

В усьому винен зуб мудрості. Він так мене болів, що виходу не було ніякого – лише видаляти. Поїхала до стоматолога в райцентр. Вирвав. Думаю: нарешті, мої муки закінчилися. Та де там! Увечері піднялася температура, стовпчик сягав 39. Викликали «швидку». У районній лікарні призначили антибіотики. Біль на деякий час стих. Але наступного дня знову відновився. Вже й шока та борода оніміли. Тоді налякалася не на жарт. Чоловік знову відвіз до районної лікарні. викликали стоматолога, який видаляв зуб. Він приклав до рани ліки й

сказав, що біль мине. Проте найближчими днями я так і не відчула полегшення. Навпаки, ставало дедалі гірше: знизився артеріальний тиск, збільшилися лімфовузли, температура не спадала. Вирішила: треба їхати до обласних спеціалістів. Увечері чоловік відвіз мене до університетської лікарні. Прийняв завідувач стоматологічного відділення Олег Дзих. Обстежив і призначив лікування. Не минуло багато часу, як я відчула полегшення. Тепер проходжу курс лікування. Слава Богу, найгірше все позаду. Хоча... Є у мене ще один зуб мудрості. Щойно він про себе нагадає, навіть і не буду думати, одразу звернуся до обласних фахівців.

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК
Творчий колектив:
Л. ЛУКАЩУК,
О. БОЙКО,
П. БАЛЮХ
Комп. набір і верстка
Р. ГУМЕНЮК

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

Засновник:
Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського

Видавець:
Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського

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

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

Газета
виходить
двічі на місяць
українською мовою.
Обсяг - 2 друк. арк.
Наклад - 700 прим.

Газету набрано, зверстано,
віддруковано у
Тернопільському
держмедуніверситеті
ім. І.Я. Горбачевського
46001, м. Тернопіль,
майдан Волі, 1

ВІТАЄМО!

ПЕРСОНАЛІЇ

**«ПІДНІМАЙСЬ ДО
НОВИХ І НОВИХ
ВЕРШИН»**

28 березня 30-а весна постукає у двері життя Руслана ГУМЕНЮКА. Він здійснює комп'ютерний набір і верстку, кажучи інакше, творить обличчя газет «Університетська лікарня» та «Медична академія».



Колектив редакції щиро-сердечно вітає Руслана Олександровича з його молодим ювілеєм. Барвистої та сонячної йому весни, вірного й палкого кохання, благополуччя, життєвої наснаги та натхнення!

*Зичимо також здоров'я,
щастя,*

У творчості — успіху,

В сім'ї злагоди і добра.

Хай у небі України чистому

Не згасає Твоя зоря!

Піднімайсь із життєвим

досвідом

До нових і нових вершин.

День народження черговий

зустрічай з усміхом —

Вважай, це дороги лише

перший аршин.

**З щирими вітаннями —
колектив редакції газети
«Університетська лікарня»**



**Оксана ДАНИЛЮК,
медсестра-анестезист
відділення анестезіології та інтенсивної
терапії**

**АНДРІЙ ЧОРНИЙ: «ЖИТТЯ —
ЦЕ РУХ У ВСІХ ЙОГО ПРОЯВАХ»**

**Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)**

МОЯ ЗУСТРІЧ ІЗ СУДИННИМ ХІРУРГОМ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ АНДРІЄМ ЧОРНИМ ВІДБУЛАСЯ НЕ В МЕДИЧНОМУ ЗАКЛАДІ, А В МЕДУНІВЕРСИТЕТІ. ПАН АНДРІЙ ТОГО ДНЯ КВАПИВСЯ — МАВ КВИТОК ДО КИЄВА НА КУРСИ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ, АЛЕ ПОГОДИВСЯ НА РОЗМОВУ. КАЖЕ, ЩО КІЛЬКА РОКІВ УСЬОГО МИНУЛО, А ЗДАЄТЬСЯ, ЩО ЛИШЕ ВЧОРА ЗАЛИШИВ СТУДЕНТСЬКУ ЛАВУ. ДЛЯ НЬОГО ВСЕ ТУТ РІДНЕ, ТДМУ, ЗА СЛОВАМИ ЛІКАРЯ, — ЦЕ НЕЗАБУТНІ СПОГАДИ, ВРАЖЕННЯ, ШКОЛА НАУКИ ТА ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ. ВІН З ВДЯЧНІСТЮ ЗГАДУЄ СВОЇХ ВИКЛАДАЧІВ, ЇХ НАСТАНОВИ, ЯКІ ТАК ЗГОДИЛИСЯ У ЖИТТІ, ОДНОГРУПНИКІВ І ПЕРШЕ СТУДЕНТСЬКЕ КОХАННЯ.

— ТДМУ — моя альма-матер. 1999 року вступив тоді ще до Тернопільської медакадемії і всі наступні роки моя доля була тісно пов'язана з цим медичним закладом, — каже пан Андрій. — Навчався на медичному факультеті, наша група була найсильнішою. Але не лише професійні знання ми отримали тут, а й сформувалися, як майбутні спеціалісти. Вже з перших курсів усвідомив, що маю стати частинкою великої медичної спільноти, і честь професії, це не просто слова, а дороговказ, який треба пронести крізь усе свідоме життя. Це той фундамент, без якого неможливе становлення особистості лікаря.

І нині зринають у пам'яті настанови викладача латинської мови Мирослава Миколайовича Закалюжного: «Дорогі мої, сумлінно вчіться для того, аби робота приносила задоволення, а не була тягарем у вашому житті». Або ж як викладач з анатомії Парасковія Павлівна Флекей, любила повторювати, що добре знати анатомію, це 50 відсотків успіху в будь-якій медичній спеціальності. Правдивість цих слів розумів ще під час навчання, а от відчутти довелося, коли сам став практикувати.

Після закінчення медакадемії три роки навчався в інтернаті на базі лікарні швидкої допомоги м. Тернополя за спеціальністю «загальна хірургія».

— Як проліг Ваш шлях у судинну хірургію?

— Спочатку працював у приватній клініці «Доктус» — мав на меті зайнятися малоінвазивною хірургією, вже й перші досягнення з'явилися. Але через реорганізацію закладу довелося змінити місце роботи. Ним стала поліклініка другої міської лікарні. Там отримав посаду лікаря-хірурга. На базі відділення, в якому трудився, зорганізований міський флебологічний центр. Одного разу мені запропонували відвідати курси підвищення кваліфікації за

назвою «Сучасні основи судинної хірургії», які відбувалися на базі Національної медичної академії післядипломної освіти імені П.Л. Шупика. Це було п'ятижневне професійне навчання, яке й відчинило мені двері у судинну хірургію. Хочу зауважити, що під час роботи у поліклініці другої міської лікарні на консультативному прийомі дуже багато пацієнтів зверталися саме із судинною патологією. Це облітеруючі захворювання артерій нижніх кінцівок, хронічна венозна недостатність, спричинена варикозною, посттромбофлебітичною недугою. Тому ці курси були для мене вочевидь дуже вчасними. Саме у цій клініці ознайомився із сучасними методами склерооблітерації при варикозній хворобі, а також технологіями лікування посттромбофлебітичної хвороби. Предметом особливої гордості для мене й нині є те, що доля послала мене у наставники людину з великим ім'ям в судинній хірургії — Владислава Сергійовича Горбовця. Це учень відомого вченого, легенди вітчизняної судинної хірургії Павла Івановича Тураєва. Владислав Сергійович щедро ділився з нами, курсантами з різних куточків України, своїм багаторічним досвідом, це людина, яка надзвичайно самовіддана професії. Під час операцій, на яких я асистував,

він коментував, пояснюючи кожен клінічний випадок. Ніколи не хизувався своїми знаннями, навіть мовив: «Можливо, і я у вас чогось навчусь, це буде спільна робота, обмін досвідом, взаємобагачення».

— А хто є прикладом для Вас у житті?

— Найпершими вчителями були мої батьки, саме від них символічно перейняв ключ до медичної науки ще у дитинстві. У сім'ї, де мати й тато лікарі, дитина живе в особливому світі. Кожного дня вона чує розповіді про випадки у клініці, бачить, наскільки батьки віддані цій професії, тому особливого питання про вибір професії згодом не постає. Мама Марія Омелянівна все



життя пропрацювала на швидкій допомозі, має вищу лікарську категорію. Знаєте, я чомусь ніколи не мріяв бути вчителем чи інженером, як інші хлопчики, навіть у майстерні на уроках трудового навчання у мене був білий халат, а не синій, як у інших. Мої дідусь та бабуся по батьковій лінії не змогли отримати вищу освіту, тому вони так хотіли, аби син став лікарем. Нині батько, Ігор Миколайович, працює невропатологом. Родина рада, що і я обрав лікарський фах. Лікарем стала й моя рідна сестра, вона, як і батько, — невропатолог.

— Нині Ви у лікарській команді відділення судинної хірургії університетської лікарні.

— В університетську лікарню прийшов зовсім недавно і потрапив у дуже гарний колек-

тив — працюючий та доброзичливий. Вважаю, що моє становлення як судинного хірурга ще триває, тому дуже уважно прислухаюся до порад, настанов старших колег. Завідувач Володимир Миколайович Сергєєв, у якого понад двадцятилітній стаж роботи у судинній хірургії, — мій наставник, фахівець високого класу. В нього є чому повчитися. Спостерігаю, як він працює з пацієнтами, під час оперативних втручань, вирішує усе виважено, з раціональним підходом до кожного випадку. В майбутньому і я мрію досягнути тих професійних висот, що й мої наставники, колеги.

— Ваша дружина також лікар?

— Олена — кардіолог, також працює в університетській лікарні. Вона була першою зі студентів, з якими я познайомився на початку навчання. Згодом дружба переросла в кохання. Час навчання в альма-матер став тим містком, який з'єднав не лише наші погляди, а й почуття. Нас багато цікавих речей об'єднало у житті, мені дуже комфортно в сім'ї, де все обертається навколо однієї осі — медицини.

— Ваше професійне та моральне гасло?

— Якось зустрів у Григорія Сковороди такий вислів: «Ні про що не турбуватися — означає не жити, а бути мертвим, адже турбота — стан душі, а життя — це рух». І справді, скільки людей у своєму житті хоча б раз потерпали через чийсь байдужість. Отже, бездіяльність також буває злочинною.

Тому рух — це життя у всіх його проявах. І хоча стільки століть віддаляє нині нас від філософа Сковороди, не припинили існувати деякі вічні цінності людського життя, які не залежать від часу чи якоїсь епохи. Рух людської душі, невпинний духовний розвиток і творчий пошук — це одна з таких вічних цінностей.

15 березня Андрій Чорний відзначив свій тридцятилітній ювілей. Колектив редакції від щирого серця бажає йому на професійному шляху й надалі зустрічати щирих, талановитих, багатих душею людей. Хай доля буде прихильною, друзі вірними, а любов вічною!

ПОСМІХАЙТЕСЯ НА ЗДОРОВ'Я

Олеся БОЙКО

ЗДОРОВ'Я ОРГАНІЗМУ, ЯК НЕ ДИВНО, ЗАЛЕЖИТЬ ВІД СТАНУ РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ. ТОМУ ТАК ВАЖЛИВО ДОТРИМУВАТИСЯ УСІХ ПРАВИЛ ГІГІЄНИ: ГРАМОТНО ЧИСТИТИ ЗУБИ, ВМІЛО КОРИСТУВАТИСЯ ОПОЛІСКУВАЧАМИ, ДВІЧІ НА РІК ВІДВІДУВАТИ ЗУБНОГО ГІГІЄНІСТА. ПРО УСІ ТОНКОЩІ ЦИХ ВАЖЛИВИХ ДЛЯ НАС ПРОЦЕДУР РОЗПОВІДАЄ ЛІКАР СТОМАТОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ІВАН БІЛОЗЕЦЬКИЙ.

МЕНШЕ ЦУКРУ

— Для того, щоб зберегти зуби здоровими й відвернути розвиток серйозних стоматологічних захворювань, треба дотримуватися здорового харчування, ретельно доглядати за ротовою порожниною і регулярно відвідувати стоматолога, — наголошує лікар. — Велика кількість хворих зубів, хронічне запалення в тканинах, які їх оточують, спричинюють захворювання нирок, серця, печінки. Втрата зубів, а отже, жувальної ефективності, провокує загострення захворювань шлунково-кишкового тракту. Змінити ситуацію на краще, поліпшити здоров'я підрастаючого покоління можна лише методами первинної профілактики. Тому, щоб зуби були здорові, харчовий раціон має бути добре збалансованим. Здоров'я їжа повинна містити невелику кількість цукру, достатньо вітамінів, мінералів, тверді продукти — сирі овочі та фрукти, які сприяють самоочищенню ротової порожнини, а в дітей допомагають рости й розвиватися щелепам.

У раціоні кожної людини мають бути продукти, що містять кальцій, який відпові-

дає за міцність емалі. Тому варто споживати молочні продукти. Фосфор, якого найбільше в рибі, регулює правильний розподіл кальцію в організмі. Щоб отримувати достатню кількість фтору, рекомендують вживати краби й молюски, листя петрушки, шпинат, річкову рибу, молоко, сирі яйця, печінку тріски. Добре джерело фтору — зелений чай, який лікарі радять вживати обов'язково без цукру чи меду: саме у такому вигляді фтор засвоюється найповніше. За нестачі заліза порушується кровообіг в яснах і може розвинути пародонтоз. Тому їжте печінку, яловичину, гречку, абрикоси. Вітаміну D, який допомагає організму засвоювати фосфор і кальцій, найбільше в риbachому жирі, оселедцях, молоці, яйцях, печінці. За здоров'я зубів та ясен відповідає вітамін B₆. Тому не забувайте їсти печінку, пророщені зерна пшениці, волоські горіхи, банани, яловичину, гречані й пшеничні крупи. Важливий для людського організму вітамін С — нестача його може спричинити цингу. Найбільша кількість вітаміну С у солодкому перці, цитрусових, смородині, цибулі, часнику, буряку, зеленому горошку, капусті, картоплі, помідорах, яблуках.

Дуже шкідливе для здоров'я зубів дрібне вживання сахарози: п'ємо каву з цукром, через годину з'їдаємо цукерку, ще через годину обідаємо із солодким десертом — так ми постійно підтримуємо підвищений рівень кислотності й процес демінералізації зубної емалі, яка, врешті-решт, призводить до виникнення карієсу.

Негативно на стан зубів впливає куріння. У курців зубний наліт утворюється в кілька разів швидше. Крім того, куріння призводить до захворювань ясен і навіть раку ротової порожнини.

ЧИСТИТИ ЗУБИ ДВІЧІ НА ДЕНЬ

— Гігієна порожнини рота — це запорука здоров'я зубів, — наголошує лікар Іван Біло-

від кореня до кінчика і добре промийте ротову порожнину. Після споживання їжі ротову порожнину потрібно сполоскати водою. Скористайтеся зубною ниткою для очищення міжзубних проміжків.

Освіжити рот можна за допомогою жувальної гумки без цукру. Гумка ніколи не замінить повноцінного догляду за зубами, а ось корисних властивостей у ній дуже мало. Намагайтеся жувати гумку якомога рідше і не довше 5 хвилин.

ВИБІР ПАСТИ — ІНДИВІДУАЛЬНИЙ

«Вибір зубної пасти залежить від стану порожнини рота, — пояснює стоматолог Іван Білозецький. — Якщо лікар скаже, що все гаразд, можна придбати звичайну гігієнічну пасту без жодних лікувальних наповнювачів. При кровоточивості, запаленні ясен корисні антибактеріальні, протизапальні добавки. Як і саме — запитайте у лікаря. Усе індивідуально, деякі пасти можуть подразнювати уражені тканини й зашкодити вам».

Стоматолог наголошує: будьте обережними при виборі щітки — для кровоточивих ясен краще підібрати м'яку щітку, у крайньому разі — середньої жорсткості. Для повноцінного очищення зубів, міжзубних проміжків користуйтеся зубними нитками.

ЦІКАВО

Корисно для пам'яті

Правильний догляд за зубами захищає від інфекцій не лише порожнину рота. Кілька років тому вчені довели, що регулярне чищення зубів захищає від хвороб серця. Тепер фахівці виявили позитивний вплив і на роботу головного мозку людини.

Дослідження вчених із Захі-

дної Вірджинії за участі 270 літніх людей показали, що регулярний правильний догляд за порожниною рота захищає організм людини від багатьох інфекцій, у тому числі запобігає ослабленню або втраті пам'яті.

Який саме зв'язок існує між чищенням зубів і пам'яттю людини, фахівцям з'ясувати не вдалося, але вони з упевненістю заявили: «Дослідження показало, що неправильний догляд за порожниною рота та захворювання ясен збільшують ризик погіршення пам'яті».

Подих освіжить кропива

Ваші ясна та зуби чутливі до рідких ополіскувачів для рота? Фахівці пропонують альтернативні способи освіжити подих. Ви можете скористатися травами, які допомагають боротися з бактеріями порожнини рота. Британські стоматологи пропонують використовувати такі трави, як петрушка, базилік і коріандр. Усі вони містять натуральний рослинний пігмент хлорофіл. Саме ця речовина є потужним освіжувачем і має дезодорувальний ефект.

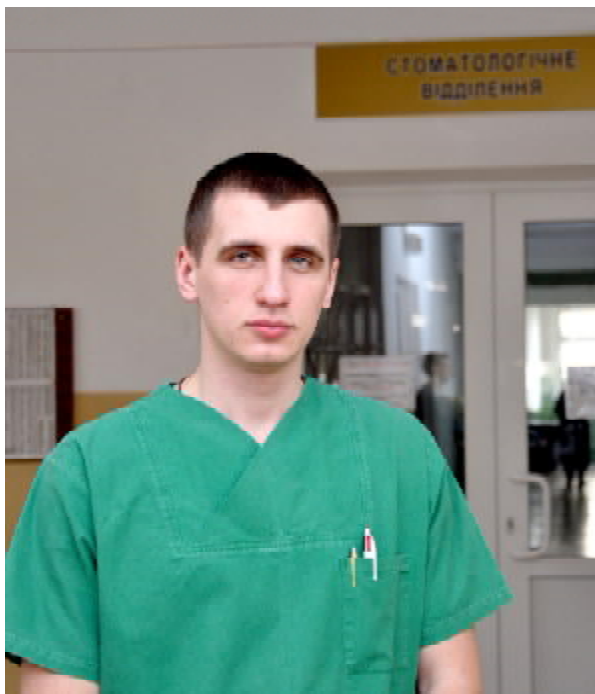
Крім цих трав, є ще деякі рослини, здатні додати свіжості подиху. Кріп теж містить хлорофіл. Можна пожувати насіння кропу або приготувати чай на основі зелені. До складу кардамону входить речовина, яка за своїми властивостями нагадує евкалипт. Він має антисептичну дію, вбиває бактерії порожнини рота й освіжає подих. Таку дію чинить і м'ята перцева. Аніс може замінити хімічні засоби для полоскання рота. Слід узяти дрібку насіння анісу і заварити половиною склянки окропу. Відваром полоскати рот після кожного приймання їжі.

* Понад 90% українців потребують стоматологічної допомоги.

* Основна причина захворювання зубів і ясен — погана гігієна.

* У раціоні українців — лише 50% від необхідної добової норми кальцію.

* Лише 5% українців чистять зуби правильно.



Іван БІЛОЗЕЦЬКИЙ, лікар стоматологічного відділення

зецький. — Навіть при генетичній схильності до карієсу та пародонтозу правильна гігієна порожнини рота, особисте чищення зубів зменшує ризик появи цих хвороб удвічі. Одне з основних правил гігієни — обов'язково чистити зуби двічі на день: вранці й ввечері перед сном. Чистити зуби потрібно 3-4 хвилини, з усіх боків та активно. Нижні зуби чистять знизу вгору, верхні — зверху вниз. Правильне чищення зубів усуває наліт, в якому містяться мікроорганізми, що руйнують зуби. Після чищення зубів не забувайте почистити язик. М'якою чистою щіткою зніміть з язика наліт



Олександр ЧУДИК,
палатна медсестра
відділення анестезіології та інтенсивної
терапії (ліворуч);
Галина МІЩУК, молодша
медсестра пульмонологічного відділення
(праворуч)
Фото Павла БАЛЮХА



ОЛЕКСАНДР ТРИБУЛЬ: «ПРАГНИ МЕТИ, АЛЕ НЕ ЗАБУВАЙ ЖИТИ СЬОГОДНІ»

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

ЛІКАРЯМИ СТАЮТЬ ТІ ЛЮДИ, ЯКІ ЖОДНОГО РАЗУ НІ НА ХВИЛИНУ НЕ ВАГАЛИСЯ У ВИБОРІ СВОЄЇ ПРОФЕСІЇ. ЦЕ – АКсіОМА. ТАКИХ ЛЮДЕЙ ПОВАЖАЮТЬ, БО ВОНИ ВПЕВНЕНІ У СВОЕМУ ВИБОРІ, У СЬОГОДЕННІЙ МАЙБУТНЬОМУ І НІ НА МИТЬ НЕ СУМНІВАЮТЬСЯ, ЩО ЇХНЯ СПРАВА – НАЙЛЮДЯНІША І НАЙПОТРІБНІША. ЯК НА МЕНЕ, ТО ПРОФЕСІЯ ЛІКАРЯ – НАЙБЛАГОРОДНІША, І ТОЙ, ХТО ОБРАВ ЇЇ, ПОВИНЕН БУТИ НАСТІЛЬКИ МИЛОСЕРДНИМ, ДОБРИМ І ЧУЙНИМ, АБИ РОЗУМІТИ ХВОРОГО, ЯК СЕБЕ САМОГО.

Наш сьогоднішній гість – нейрохірург Олександр Трибуль. На зірковість не страждає, хоча за п'ять років праці в університетській лікарні вже зажив доброї слави. В Олександра Олександровича вистачає сил і на хворих, і на їхніх розпачливих рідних. Усе спокійно розповість, пояснить, порадить. З таким уважним і серйозним лікарем швидко відступає страх перед хворобою та з'являється надія на одужання. Олександр Трибуль не рахував, скільки всього операцій зробив, але їх не менше ста. Додайте сюди інші нюанси нейрохірургії – і вкотре переконаєтесь, що працювати у цій професії зможе далеко не кожен. Але Олександру Олександровичу подобається. Каже, що витримувати фізичні й психічні навантаження йому допомагає любов до нейрохірургії.

У медицині Олександр Трибуль з 1999 року. Саме тоді випускник однієї з львівських шкіл, яку, до речі, закінчив із золотою медаллю, поповнив лави студентів Тернопільської державної медичної академії ім. І. Горбачевського, де вже остаточно усвідомив: лікувати людей – його покликання. Вперше Олександр відчув бажання бути медиком, коли став школярем. Своїм вибором без-

межно завдячує дядькові, який працював військовим нейрохірургом. Він і був для молодого лікаря першим порадиником та наставником. Нині Олександр з вдячністю згадує викладачів медичного університету, колег-нейрохірургів, які допомагали робити перші кроки в медицині. П'ять років, здавалося б, на перший погляд – небагато, але для лікаря вони – досвід і гарт.

– Олександр, у біографії кожної людини є миті, які запам'ятовуються на все життя. Мабуть, для Вас це була перша операція.

– Це була операція з приводу травматичної гематоми. Зізнаюся, руки тремтіли. Дуже переживав. Звісно, хірургічне втручання провели вдало. Але навіть після того я ще відчував тремтіння рук. То, мабуть, закономірне явище для першого бойового хрещення. Зазвичай запам'ятовуються ті пацієнти, яких повертаємо з того світу. Трапляються випадки, коли обстеження показують злаякісну пухлину мозку, а під час операції виявляємо, що вона доброякісна.

Буває, на жаль, і навпаки. Пригадую пацієнта, який згорав на полі сіно і впав на дерев'яні граблі, поранивши хребет. Під час обстеження ми виявили дерев'яний кіл, довжиною понад 10 сантиметрів. Він пройшов крізь душку хребця, спинно-мозковий канал, пробив тіло хребця і вийшов попереду нього на два міліметри. Ще кілька міліметрів – і кіл пробив би аорту, що призвело б до смерті. Під час хірургічного втручання цей кіл видалили.

– Якими основними якостями, на Вашу думку, повинен володіти нейрохірург?

– Залізний спокій, шалена працездатність і бажання працювати нейрохірургом – це три основні риси лікарів нашого фаху. Ну і, звичайно,

потрібно постійно професійно самовдосконалюватися, бути уважним і наполегливим. Нейрохірургія вимагає великої точності. Під час оперативного втручання кожен міліметр має значення.

– Хто найчастіше є пацієнтами нейрохірурга?

– Хворі з неврологічними недугами. Почасти гематоми, переломи хребта стають причиною інвалідності та смертності людей. Ці травми, як правило, – наслідок дорожньо-транспортних пригод і падінь з висоти. Чимало є пацієнтів з кримінальними



травмами. Переважно причиною черепно-мозкових травм внаслідок падінь та аварій є алкоголь. Тому пацієнтам завжди наголошую, щоб вели здоровий спосіб життя і не зловживали спиртним. Хворим із черепно-мозковою травмою раджу взагалі відмовитися від алкоголю.

– У хірургів є «ритуал», якого дотримуються перед операцією. Приміром, спершу лікар одягає ліву рукавичку. Вірите у заобони?

– Справді, заобонів у хірургів багато. Та це не стільки заобони, скільки обереги. Хірурги по-різному поводяться перед операцією: хто молиться, хто ні з ким не розмовляє, хто обов'язково, як ви зауважили, спершу одя-

гає ліву рукавичку. По-різному. У мене також є заобони та про них не розповідатиму – секрет (сміється – авт.). Відкрию лише одну таємницю: перед операцією ніколи не запевняю рідних важкохворого, що все буде добре. Повідомляю про реальний стан людини. Все – у руках Божих. Переконався: якщо сто відсотково запевняти себе і рідних хворого у позитивному результаті, то обов'язково під час операції буде ускладнення.

– Планами на майбутнє поділитесь?

– Кажуть: хочеш розсмішити Бога, розкажи йому про власні плани. Планувати треба завжди, але мрії та бажання варто тримати в таємниці, інакше вони не збудуться. Втім, одним побажанням поділюся: не втрачаю надії на краще майбутнє вітчизняної медицини і докладаю всіх зусиль, аби бути для пацієнтів надійним союзником у боротьбі з хворобою.

– Яких вершин хоче досягти у медицині?

– Побажання у кожного нащадка Гіппократа одне: бути хорошим лікарем, до якого б зверталися і якого б поважали люди. У мене правило: прагни мети, але не забувай жити сьогодні.

– У нейрохірургічному відділенні – наймолодший колектив. Коли зустрічаєтесь в ординаторській, які теми зазвичай обговорюєте?

– У вільну хвилину намагаємося відволіктися від медицини та трохи пожартувати, обмінятися цікавими новинами. Однак таке буває зрідка, коли всі зустрічаємося в ординаторській. Хіба на початку робочого дня, але тоді мовимо винятково про роботу. Відтак – прийом пацієнтів, консультації, операції...

– Як ставитися до анекдотів про лікарів?

– Звісно, позитивно. Я – людина з почуттям гумору. Як мовиться, здоровий гумор продовжує життя, робить його більш насиченим, цікавим, різноманітним.

– Улюблений анекдот розкажете?

– Аякже. Сміх дарувати треба не лише собі, а й тим, хто відчуває гумор. Отож, слухайте анекдот: «У квартирі кардіохірурга поламався кран. Лікар викликав сантехніка. Той полагодив і попросив за роботу тисячу гривень. «Як ви можете? Це надто велика сума, я стільки й на місяць не заробляю, я ж – кардіохірург», – мовить у розпачі господар оселі. Сантехнік поплескав його по плечі й каже: «Я, коли був нейрохірургом, також так мовив».

– Нині популярним, особливо серед лікарів, є фільм «Інтерни». Хто є Вашим улюбленим героєм цієї кінострічки?

– Семен Лобанов, звичайно. Але в цьому героєві себе я не бачу. І в інших героях також (сміється – авт.).

– Перші зароблені гроші на що витратили?

– Під час навчання у медичній академії на вихідні я підробляв на фірмі, яка займається комп'ютерним забезпеченням танцювальних конкурсів. Директор фірми – мій хороший товариш. Коли отримав перший заробіток, купив собі мобільний телефон «Моторола».

– Робота забирає багато Вашого часу, крім того, нейрохірурги ще й цілодобово чергують. Як дружина ставиться до того, що чоловік більше часу проводить у лікарні?

– Моя дружина – судинний хірург. То ж вона, як ніхто, мене розуміє.

– Цьогорічний березень для Вас – особливий: Ви святкуватимете перше 30-ліття. Як будете відзначати ювілей і чи замовили подарунком?

– Зізнаюся чесно, ніяких планів ще не складав. Але гучної забави точно не буде. Відсвяткую у вузькому крузі з колегами, друзями. Маю намір відвідати батьків у Львові. Подарунка також не замовляв. Нехай це буде для мене прийнятний сюрприз.

Редакція газети вітає Вас, Олександр Олександровичу, з гарним молодими ювілеєм. Нехай доля дає Вам завжди зелене світло!

ДОСЛІДЖЕННЯ

НА ЧУЖІЙ КЛАВІАТУРІ БІЛЬШЕ ВІРУСІВ

Ви часто відвідуєте Інтернет-кафе і користуєтеся чужою клавіатурою? Це небез-

печно для вашого здоров'я, встановили вчені. Згідно з останніми результатами досліджень, саме комп'ютерна клавіатура – джерело багатьох небезпечних вірусів і мікробів.

Австралійські вчені досліджували велику кількість мікробів і вірусів на поверхні різних клавіатур в одному з університетських гуртожитків. Комп'ютери були в загальному доступі й клавіатурами ко-

ристувалася велика кількість студентів. Потім фахівці порівняли показники з даними стаціонарних комп'ютерів, якими користується одна людина. З'ясувалося: кількість мікробів на клавіатурах, що

перебувають у загальному доступі, в п'ять разів вища, ніж на індивідуальних.

«Клавіатуру та мишку слід утримувати в чистоті й регулярно дезінфікувати», – рекомендують фахівці.

ДВІ ГОДИНИ РЯТУЮТЬ ЖИТТЯ

Василь ПРИШЛЯК,
заслужений лікар
України, кардіолог

ПОНАД ПОЛОВИНУ ВИПАДКІВ ЗАХВОРЮВАНOSTI, ІНВАЛІДНОСТІ ТА СМЕРТНОСТІ ДОРΟΣЛИХ ПРИПАДАЄ НА ХВОРОБИ СЕРЦЯ ТА СУДИН: ГІПЕРТОНІЧНУ, ІШЕМІЧНУ, ІНФАРКТИ, ІНСУЛЬТИ, АРИТМІЇ, СЕРЦЕВУ НЕДОСТАТНІСТЬ ТА ІНШІ. ЗДЕБІЛЬШОГО ВОНИ ПОЧИНАЮТЬСЯ ЩЕ В МОЛОДОМУ ТА СЕРЕДНЬОМУ ВІЦІ, НАБИРАЮТЬ ХРОНІЧНОГО, ЧАСТО-ГУСТО ПРИХОВАНОГО ПЕРЕБІГУ, ВИМАГАЮТЬ ЗНАЧНИХ МАТЕРІАЛЬНИХ ЗАТРАТ НА ЛІКУВАННЯ ТА ВТРАТУ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ.

Найбільш дієвою та економічно вигідною формою зниження захворюваності є: покращення соціально-економічного, екологічного та культурно рівня людей; формування здорового способу життя та культури здоров'я, своєчасне виявлення й диспансеризація хворих.

Розповідь про сутність серцево-судинних недуг, фактори ризику та їх своєчасне усунення.

Назвати якусь одну конкретну причину виникнення їх сучасна медицина не може. Зате існує чимало факторів ризику, уникнувши яких, можна їм запобігти або суттєво зменшити. Назвемо їх за порядком.

Провідне місце займає атеросклероз артерій серця, мозку тощо. Суть його в тому, що на внутрішній поверхні артерій з'являються жирові нащарування з утворенням атеросклеротичних бляшок, розростанням сполучної тканини, відкладанням солей. Це призводить до їх поступового (роки-десятиліття) звуження та зменшення кровопостачання (ішемії) відповідного органу. На перших порах це проявляється стенокардією, головним болем чи кульгавістю.

Безпосередньою та найголовнішою причиною атеросклерозу є підвищений рівень холестерину в крові або порушення його фракцій. Організм дорослої людини потребує 800-900 мг холестерину на добу. Одна половина його надходить з їжею тваринного походження, друга — синтезується в печінці. Ось деякі показники вмісту холестерину в 100 грамах продуктів харчування: м'ясо — 90-110 мг, субпродукти — 400-500, масло — 260, сир голландський — 500, риба —

40-100, яйце — 270 мг. Олія, овочі, фрукти — 0 мг. Для людей, генетично схильних до серцевих захворювань та хворих, денна кількість холестерину має становити 250-300 мг.

Вагоме значення в розвитку атеросклерозу має ожиріння. Універсальний показник ожиріння — «Індекс маси тіла». Не вага, яку ділять на зріст у квадраті. В нормі він становить від 18,5 до 25. Якщо показник сягає 25-30 — це надмірна маса тіла, понад 30 — ожиріння. Додатковий показник ожиріння — це окружність талії. Якщо у чоловіків вона більша 102 см, а у жінок — більше 88 см, то це ожиріння. Ожиріння має три основні причини: надмірне вживання їжі або переїдання, яка містить велику кількість насиченого жиру (тваринні, молочні продукти, яйця) борошняні та кондитерські вироби; мала фізична активність та спадкова схильність.

Наводимо види продуктів, які корисно вживати для зменшення ризику ожиріння та зниження холестерину: овочі, фрукти, салати, заправлені олією, знежирені молочні продукти, усі сорти риби, пісні сорти м'яса, хліб з борошна грубого помолу, гречана та вівсяна каші і т.д. А ще рекомендуємо аксіому: «Людині треба менше їсти та більше рухатися». Пам'ятайте: ожиріння — головна небезпека інфаркту, інсульту, цукрового діабету, деформуючого поліартриту, жовче- та нирковокам'яних хвороб та інших.

Не менш важливим чинником у виникненні атеросклерозу є артеріальна гіпертензія. За висловом вчених, за гіпертонією, як тінь за людиною, йде атеросклероз. За даними офіційної статистики, станом на 1 січня 2011 року в Україні зареєстрували понад 12 млн. гіпертоніків, що становить 32,2% дорослих. У 70% людей гіпертонія була основним фактором ризику атеросклерозу. Біда полягає в тому, що лише 60 відсотків людей знають про свою хворобу. А серед тих, що про неї видають, багато хто її ігнорує. Майже в кожного другого хворого захворювання носить спадковий характер. У виникненні гіпертонії вагоме значення має надмірне вживання кухонної солі. Практика показала, що серед осіб, які, не скуштувавши ще страви, вже її досоложують, т. зв. «соленоїди», підвищення артеріально-

го тиску фіксували у вісім разів частіше, ніж серед тих, які байдуже ставляться до солі й дуже чутливі до пересоленої страви.

У завзятих курців інфаркт міокарда, інсульт, раптова смерть трапляються у 3-4 рази частіше, ніж рак легень. Інфаркт у чоловіків-курців віком 30-40 років виникає у п'ять разів частіше, ніж у тих, хто не палить. Токсичність тютюнового диму в 4,5 рази перевищує токсичність вихлопних газів автомобільного транспорту.

У розвитку генералізованого атеросклерозу не останню роль відіграє забруднене повітря техногенними ксенобіотиками, спричиненими сучасною цивілізацією. Зокрема, у докілья в нашій країні щорічно потрапляє понад 145 млн. тонн двоокису сірки, понад 700 тонн техногенних і побутових газів. Щорічно у ґрунти вносять майже 1 млн. 700 тис.



центнерів пестицидів, 1800 тонн свинцю і т.д.

До факторів ризику слід віднести малорухомий спосіб життя, ранню менопаузу у жінок, генетичну схильність (часті серцево-судинні захворювання у батьків, раптова смерть у працездатному віці) та постійне збільшення частоти серцевих скорочень (понад 70 уд. хв.) у стані спокою.

Наводимо виписку з планового обстеження пацієнта-службовця, 44 р., з множинними факторами ризику. Скарги відсутні, викурює одну пачку на день, маса тіла 88 кг (74+8 кг), талія 108 см (норма 102), артеріальний тиск 140/85 (норма 120/80), батько раптово помер у 48 р., загальний холестерин 6,2 ммоль/л (норма 4,0-5,25), альфа-холестерин або «добрий» 0,9 (норма 1,3-1,6), холестерин бета-ліпопротеїдів або «поганий» 4,2 (норма — менше 3,0 ммоль/л), цукор крові 6,2 ммоль/л (норма 3,6-6,2).

Європейське товариство кардіологів рекомендує підтримувати «поганий» холестерин для пацієнтів з по-

мірним ризиком на рівні менше 3 ммоль/л, з високим ризиком — менше 2,5 ммоль/л і з дуже високим ризиком — менше 1,8 ммоль/л.

Наукові досягнення в галузі кардіології плідно використали американські вчені. Модифікуючи хворим основні фактори ризику, знизили смертність від ішемічної хвороби серця та головного мозку більше ніж на 40 відсотків.

Серцевим катастрофам в осіб з розвинутим атеросклерозом, передовсім коронарних і мозкових артерій, найчастіше передують такі життєві ситуації: надмірний негативний чи позитивний стреси, раптове фізичне навантаження, гучне застілля, підвищена метеочутливість у несприятливі погодні дні та інше. Найбільш небезпечні піддані люди з дуже високим ризиком: після гострого коронарного синдрому чи інфаркту стентування коронарних артерій, аорто-коронарного шунтування, наявності стенокардії напруження III-IV функціональних класів, миготливої аритмії, важкої гіпертензії, перенесли ішемічну мозкову атаку чи інсульт, хворі на цукровий діабет II типу, інші.

Несприятливі життєві ситуації призводять до розриву молодих атеросклеротичних бляшок з крововиливом та їх частковим тромбуванням (ішемія органу) або повним тромбозом артерії та розвитком некрозу.

Цей найгостріший процес триває 1-2 години. Залежно від локалізації тромбозу, у хворого виникають: гострий загрудинний біль, задишка, серцебиття та перебої, зрідка — падіння тиску (гострий коронарний синдром або передінфарктний стан); різкий головний біль, головокружіння, запаморочення, розлади руху, мови, зору, підвищений тиск (гостра ішемічна атака мозку, інсульт); раптова ядуха (гострий інфаркт, тромбоемболія легеневої артерії); гострий біль у животі з розладами шлунково-кишкового тракту (тромбоз артерій кишківника) і т.д.

За появи таких ознак треба негайно викликати швидку допомогу. До прибуття лікарів слід прийняти під язик пігулку нітроглицерину або нітросорбїду, розжувати в роті дві таблетки кардіомагнілу та одну — клопидогрелю (ліки гальмують тромбоутворення), одну пігулку біспрололу все-редину, щохвилини робити

2-3 повноцінні глибокі вдихи та видихи. Контролювати артеріальний тиск. При показниках 100 мм рт. ст. і менших — від нітратів утриматися.

В арсеналі кардіологічної бригади швидкої допомоги є ліки, які розчиняють свіжі тромби і відновлюють кровопостачання органу. Нагадаю: це можливо в межах двох годин від початку катастрофи. Крім того, життя пацієнта можна врятувати в кардіохірургічному центрі, якщо протягом перших годин поставити стент у закриті артерії серця та відновити кровоток.

В умовах реформування галузі охорони здоров'я треба зважити на всі нюанси, щоб пацієнт з гострою серцево-мозковою патологією в будь-якій сільській глибинці (в місті це простіше) отримав своєчасну спеціалізовану медичну допомогу. Невідкладної допомоги вимагають й гострі хірургічні, травматологічні, очні, педіатричні стани, акушерські ситуації, інші.

Пам'ятка пацієнта

1. Знати основні прояви гострих і хронічних форм серцево-судинних та мозкових захворювань, причини їх виникнення, фактори ризику, провокативні ситуації, як зменшити їх негативний вплив на організм. Вести здоровий спосіб життя.

2. Знати основні фізіологічні та лабораторні показники (холестерин, цукор), особисто контролювати артеріальний тиск, частоту пульсу, за можливості мати контрольну електрокардіограму.

3. Ретельно виконувати планові призначення лікарів. Двічі-тричі (не менше) на рік відвідувати сімейного лікаря чи кардіолога.

4. Мати при собі ліки для самопомоги: нітроглицерин, нітросорбїд, кардіомагніл, клопидогрель, біспролол. Особам з дуже високим ризиком мати вдома ліки, які розчиняють свіжі тромби.

5. За появи серцевого чи мозкового нападу — негайно викликати швидку допомогу, контролювати артеріальний тиск та прийняти ліки.

Академік Микола Амосов твердив: «Зберегти здоров'я може тільки сама людина. Медицина лише допомагає в цьому — вона лікує від хвороби».

Наука довела, що здоров'я на 45 відсотків залежить від соціально-екологічних та природно-економічних факторів, на 45 — від самої людини і лише на 10 відсотків — від медицини.

Словом, шануймося та бережімо здоров'я, якщо хочемо повноцінно й довго жити.

МАЙСТЕР ЗОЛОТІ РУКИ

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

ТАК ЗВУТЬ ПРАЦІВНИКИ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ СЛЮСАРЯ-САНТЕХНІКА МИХАЙЛА ПЛЕСКУНА. У КОЛЕКТИВІ ЗНАЮТЬ: ЗА ЩО НЕ ВІЗЬМЕТЬСЯ МИХАЙЛО ВАСИЛЬОВИЧ, ОБОВ'ЯЗКОВО ЗРОБИТЬ, ДО ТОГО Ж ШВИДКО, ДОБРОТНО Й ВИСОКОЯКІСНО. ІНАКШЕ ВІН НЕ МОЖЕ. ЗОЛОТІ РУКИ У СТОЛЯРА...

Михайла Плескуна називають ще й майстром чарівного вогню. За його плечима 40 років стажу газозварювальника у будівельному управлінні залізничної станції м. Тернопіль. Як професіоналу йому й комар носа не підточить. Результати його праці видно не лише в Тернополі. Михайло Васильович працював у виїзних бригадах на будівництві санаторіїв і пансіонатів у Криму, був учасником аварійно-відновлювальних робіт під час комунальної катастрофи в Ал-

чевську. За це в подарунок від генерального директора Укрзалізниці отримав іменний годинник. Разом з колегами з усієї України споруджував будинки для потерпілих від весняної повені у селищі Королеве на Закарпатті. Допомігав потерпілим села Ожидів у Львівській області, що опинилося в зоні техногенної катастрофи після аварії потяга з фосфором.

А те, що Михайло Плескун — добрий господар, скаже кожен, хто побував у нього в гостях у селі Синява Збарзького району. Звідти родом дружина пана Михайла. Щойно завесніє, Михайло Васильович на вихідні обов'язково їде до села. Робота для доброго газди завжди знайдеться: і на подвір'ї, і на городі, і в саду. Цього року, як і завж-



ди, очікує господар на щедрий врожай яблунь, винограду, порічок і смородини. Насаджував їх з професійним умінням, докладаючи тепло свого серця.

У його руках все горить. Бувало, із самого ранку і до пізнього вечора «чаклує» у своїй майстерні над податливим деревом. Частенько

Михайла Васильовича можна застати у кузні, де з металу кує справжні шедеври. Хату Плескунів у Синяві легко знайти. Її візитівка — висока брама з кутими оленями. Це також витвір господаря.

Поцастило й сусідам Михайла Васильовича. Щойно побачать, що приїхав з міста, одразу біжать за допомогою: хтось просить ножі підточити, комусь треба плуги чи культиватор зварити.

Відповідальність, сумлінність і працелюбність — основні риси характеру Михайла Плескуна, які він перейняв від свого батька. Ще малим придивлявся, як тато працює за столярним верстатом. Коли підріс, і сам став за верстат. Перші уроки — то від батька. Старанний учень швидко вловлював усі татові настанови. Батька давно вже немає, але син береже його добру науку, як і столярське приладдя, що допомагає дати друге життя дереву.

Для справжнього господаря завжди знайдеться робота і в міській квартирі. Пан Михайло і кран полагодить, і балкон сам облаштує, і дружині на кухні допоможе. Не

нахвалиться золотими руками свого чоловіка Ольга Степанівна, яка, до речі, теж працює в університетській лікарні. Спершу була завідуючою пральнею, тепер комплектує білизну. «І картоплю почистити, і подбає про консервування овочів на зиму. Усе вміє зробити», — мовить пані Ольга про Михайла Васильовича.

Кажуть, що кожен чоловік повинен посадити дерево, збудувати дім і виростити сина. З цими завданнями Михайло Плескун впорався. У нього пишний сад, ошатний будинок, двоє чудових синів і улюблені дідусеві онуки Христинка та Юля.

Тішиться батько синами, які теж успадкувати талант дідуся і тата. Вони прагнуть у всьому наслідувати батьків приклад: майстерність, діловитість, сумлінність. І тому радіє Михайло Васильович, пишаючись своїми синами-соколами.

Цьогорічний березень на крилах лелек приніс Михайлу Плескуну шостий десяток літ. Вітаємо Вас, ювіляре, з цим святом! Нехай Ваші починання завжди будуть вдалим, а справи, до яких Ви докладаєте свої золоті руки, — процвітають.

ПОЛУДЕНЬ ВІКУ

ХАЙ КВІТУЮТЬ ВЕСНИ МИКОЛИ ПАСТУХА!

**31 БЕРЕЗНЯ 50-Й ДЕНЬ
НАРОДЖЕННЯ ВІДЗНАЧАЄ
МИКОЛА РОМАНОВИЧ
ПАСТУХ.**

В університетській лікарні він працює підсобним робітником. За фахом Микола Романович — наладжувальник токарних автоматів і напівавтоматів. Освіту здобував у професійно-технічному училищі №1 міста Тернополя. Відтак набуті у навчальному закладі знання уміло втілював під час роботи на комбайновому заводі. Згодом працював у будівельній організації. 11 років Микола Пастух охороняє територію університетської лікарні. На роботі шанують і поважають його за добру вдачу, розсудливість та людяність.

Колеги та друзі вітають Миколу Романовича зі славним 50-літтям. Щиро зичать козацького здоров'я, наснаги, невечерньої енергії, родинного благополуччя, добра і щастя у житті!



*Хай літа не спадають
листом,
Хай квітують
і плодоносять!*

*Як сади навесні —
щедрим цвітом,
І врожаєм рясним —
під осні!
Хай приносять: у дім —
достаток,
В душу — радість, для серця
— спокій!
Дай Вам, Боже, на землі ще
багато
Світлич днів і щасливих років.*

ЯКЩО БОЛИТЬ ШИЯ — ВАМ ДО ПСИХОЛОГА

Німецьким ученим вдалося довести: якщо болить шия, то це, найімовірніше, проблема психологічна, а не фізична. За даними дослідників стало зрозуміло, що біль у шиї пов'язаний із тривогою і депресією.

Учасниками досліджень стали 448 пацієнтів. Серед них 56% відчували біль у шиї під час опитування, а 26% — протягом останнього року.

За допомогою заповнення та дослідження стандартних анкет встановили: у 20% пацієнтів була депресія, а 28% відчували тривогу. Крім цього, підсумки показали, що тривога і депресія спричиняли нестерпний біль у шиї. Тому під час лікування шиї слід звернути увагу на психіку, можливо буде потрібен лікар зовсім іншої спеціалізації.

КОЛИ ВЖИВАТИ ЛІКИ?

Виписуючи вам той чи інший медичний препарат, лікар, як правило, зазначає, коли його треба приймати: до їди чи після, за який час, буває, що й разом із їжею. І це має дуже важливе значення, нехтувати такими зауваженнями аж ніяк не слід. Бо якщо вживати пігулки та краплі хаотично, вони можуть не лише не дати користі, а ще й зашкодити.

Є й загальні правила. Ліки

дуже діють на порожній шлунок. Саме так — за півгодини до їди або через три-чотири години після неї — годиться вживати більшість медикаментів. Якщо ж лікар зазначив, що приймати препарат слід винятково після прийому їжі, а це означає, ліки можуть справляти агресивну дію, тож таке вживання робить їх шадливішими для організму.

Одразу після їди ліпше приймати медикаменти, які подразнюють слизову оболонку шлунка. До них належать нестероїдні протизапальні засоби, діуретики, знеболювальні та препарати, що є компонентами жовчі. Якщо виписані вам ліки не входять до жодної з цих груп, їх краще приймати через дві години після їди.

ДІТИ ДО ЧОТИРЬОХ РОКІВ НЕ ЧУЮТЬ ВЛАСНОЇ ВИМОВИ

Діти можуть говорити годинами, проте ті звуки, що вони видають жодним чином не відносяться до розвитку реальних мовних навичок. Вчені встановили, що маленькі діти не чують власного голосу так, як його чують дорослі чи діти більш старшого віку. Наприклад, доросла людина, слухає свою вимову уважно. Це дозволяє переконатися, що звуки, що ми вимовляємо, правильні, переконаний керівник дослідження Еван Макдональд

ІНТЕРНЕТ-ІНФО

із Технологічного університету Данії.

Наприклад, дворічні діти не стежать за власним голосом, щоб виправляти свої помилки у вимові. Проте на відхилення від норми інших вони реагують одразу. Вчені зробили ці висновки, порівнявши мовні навички дорослих людей, чотирирічних і дворічних дітей.

Кожну групу попросили 50 разів повторити слово «ліжко». Після того, як учасники дослідження почули, як вони самі вимовляють слово «ліжко» 20 разів, вчені прокрутили їм викривлений аудіо-запис. Якщо це повторювалося декілька разів, то дорослі люди автоматично коректували вимову, щоб виправити звучання.

Чотирирічні діти також редагували свою вимову, що не скажеш про дворічних дітей. На думку вчених, маленькі діти звертаються до дорослих, щоб відстежувати правильність своєї вимови. Ймовірно, що в такому віці ще не розвинулися всі системи організму, які дозволяють контролювати артикуляцію.

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!

ЮРИДИЧНА КЛІНІКА

ЦІКАВО

ПЕНСІЯ ЗА ВИСЛУГУ РОКІВ

Микола КИРИК,
юрисконсульт
університетської лікарні

**ТОРІК НАБРАВ ЧИННОСТІ
ЗАКОН УКРАЇНИ ПРО
ПЕНСІЙНУ РЕФОРМУ. Є
ПЕВНІ ЗМІНИ У НАРАХУ-
ВАННІ ПЕНСІЇ ЗА ВИСЛУГУ
РОКІВ. ХТО МАЄ ПРАВО
НА ЦЕЙ ВИД ПЕНСІЙНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ?**

— Право на пенсію за вислугу років мають деякі категорії працівників авіації та льотно-випробного складу; робітники локомотивних бригад та певні категорії працівників, які безпосередньо здійснюють організацію перевезень і забезпечують безпеку руху на залізничному транспорті та метрополітені; водії вантажних автомобілів, безпосередньо зайнятих у технологічному процесі на шахтах, у рудниках, розрізах і рудних кар'єрах на вивезенні вугілля, сланцю, руди, породи; механізатори (докери-механізатори) комплексних

бригад на вантажно-розвантажувальних роботах у портах, а також плавсклад морського, річкового флоту і флоту рибної промисловості (крім суден портових, що постійно працюють на акваторії порту, службово-допоміжних, роз'їзних, приміського і внутріміського сполучення); працівники експедицій, партій, загонів, дільниць і бригад, безпосередньо зайняті на польових геологорозвідувальних, пошукових, топографо-геодезичних, геофізичних, гідрографічних, гідрологічних, лісовпорядних і розвідувальних роботах; робітники і майстри (у тому числі старші майстри), безпосередньо зайняті на лісозаготівлях і лісоствлі, у тому числі зайнятих на обслуговуванні механізмів та обладнання, за списком професій, посад і виробництв, що затверджується у порядку, який визначає Кабінет Міністрів України; деякі категорії артистів театрів та інших театральних-видовищних підприємств і колективів

відповідно, за списком професій, посад і виробництв, що затверджується у порядку, який визначає Кабінет Міністрів України; працівники освіти, охорони здоров'я, а також соціального забезпечення, які в будинках-інтернатах для престарілих та інвалідів і спеціальних службах безпосередньо зайняті обслуговуванням пенсіонерів та інвалідів, за списком професій, посад і виробництв, що затверджується у порядку, який визначає Кабінет Міністрів України; спортсмени, за списком професій, посад і виробництв, що затверджується у порядку, який визначає Кабінет Міністрів України.

Для оформлення пенсії за вислугу років необхідні такі документи:

* заява про призначення пенсії за вислугу років;

* паспорт або інший документ, що засвідчує особу, місце проживання та вік; довідка податкової адміністрації про присвоєння іденти-

фікаційного номера заявнику або документ про його відсутність;

* документи про стаж, що визначені Порядком підтвердження наявного трудового стажу для призначення пенсій за відсутності трудової книжки або відповідних записів у ній; довідка про заробітну плату особи (додаток 1) за період страхового стажу. Починаючи з 01.07.2000 р. індивідуальні відомості про застраховану особу надає відділ персоналізованого обліку за формою згідно з додатком 2.

* документи про місце проживання (реєстрації) особи;

* клопотання (скерування) про достроковий вихід на пенсію;

* документи, що підтверджують виконання роботи, яка дає право на призначення такого виду пенсії.

Пенсії за вислугу років призначають у разі звільнення з роботи, що дає право на цей вид пенсії. У разі зарахування після призначення пенсії за вислугу років на роботу, яка дає право на цей вид пенсії, виплату пенсії припиняють і поновлюють з дня, що слідує за днем звільнення з роботи.

РАКУРС



Іванна ІВАХІВ, молодша медсестра фізіотерапевтичного відділення (ліворуч);
Марія ГОРАК, палатна медсестра стоматологічного відділення (праворуч)
Фото Павла БАЛЮХА



МЕДИЦИНА
МАЙБУТНЬОГО

СТВОРИЛИ ШТУЧНІ КРОВОНОСНІ СУДИНИ

**ПРОТЯГОМ ТРЬОХ РОКІВ
ВЧЕНІ У НІМЕЦЬКОМУ
МІСТІ ШТУТТГАРТІ ПРА-
ЦЮВАЛИ НАД СТВОРЕН-
НЯМ ШТУЧНОЇ КРОВО-
НОСНОЇ СУДИНИ. ДОСІ ЇХ
ЕФЕКТИВНЕ ВИРОБНИЦТ-
ВО БУЛО СКЛАДНИМ,
АЛЕ ВЧЕНІ З ІНСТИТУТУ
ФРАУНГФЕРА ТВЕРДЯТЬ,
ЩО ЗРОБИЛИ ЗНАЧНИЙ
КРОК.**

2009 року п'ять відділів інституту об'єдналися у проєкт під назвою BioRap задля створення штучних кровно-

носних судин. Невдовзі виникла ідея їх побудови за тривимірним принтерським методом, і з'явилися перші прототипи.

Очолює проєкт BioRap заступник директора інституту Гюнтер Товар: «Базові структури були створені з використанням друкарського методу. Це схоже на те, як працює звичайний принтер в офісі. Звичайно, це виглядає трохи по-іншому, але технологія дуже схожа. Ми нарощуємо їх шар за шаром, доки, врешті решт, не отримуємо тривимірні структури».

Естер Новосел брала участь у проєкті з самого початку і написала докторську дисертацію на цю тему. За її словами, штучні судини дуже близькі до справжніх: «Вони мають ті ж механічні властивості, що означає, що вони дуже еластичні. І вони також є біологічно сумісними, а отже, їх можна використовувати згодом для трансплантації».

Будь-які живі структури, як і шкіра обличчя, відторгли б кровноносні судини з пластмаси. Вчені намагалися, щоб

судини були біофункціональними, тобто, щоб на них можна було закріпити живі клітини. Як пояснює Естер Новосел, «для того, щоб використовувати ці штучні кровноносні судини в організмі, ми повинні одягнути їх в ендотеліальні клітини. Ці клітини також вистеляють кровноносні судини зсередини».

Вчені сподіваюся, що одного дня штучні судини можна буде пересаджувати в тіло людини. Але у них є більш нагальне прагнення. Вони сподіваються, що найближчим часом штучні кровноносні судини можуть бути пересаджені у штучно зроблену шкіру.

ПІСЛЯ 45 РОКІВ ПОЧУВАЄМОСЯ ЩАСЛИВИШИМИ

Стаючи старшими, стаємо щасливішими, стверджують дослідники з університету Ворвік.

Незважаючи на те, що після переходу через рубіж середнього віку здоров'я погіршується, рівень «щасливості», навпаки, починає стабільно зростати.

Британські вчені проаналізували спосіб життя й здоров'я понад 10 тисяч осіб зі США й Великобританії. Якість життя людей оцінювали за вісьмома різними факторами, у тому числі через сприйняття загального стану здоров'я, наявність і відсутність хвороб, соціальне життя й психічне здоров'я. Дослідження засвідчили, що наше відчуття щастя подібно параболі: досягнувши своєї мінімальної точки приблизно у 45 років, вона починає збільшуватися в міру нашого старіння.

«Гадаємо, це може бути пов'язане з тим, що з віком люди краще переносять неприємні ситуації. Такого висновку дожили й під час попередніх досліджень, які показали, що люди похилого віку, на відміну від молодих, як правило, мають захисні механізми, які допомагають їм впоратися з труднощами й негативними обставинами, — пояснює Саверіо Стренджерс, що очолював дослідження. — Це також може бути пов'язане й зі зменшенням очікувань від життя, що зменшує ймовірність виникнення стресів через роботу або особисте життя».

Крім того, учені зазначають, що з віком людям дедалі менш властиве самокопання, що є чи не основним джерелом поганого настрою й нервових розладів.

СТРУНИ СЕРЦЯ

ПІДНЯТИСЯ НА КРИЛАХ

*Вже сонячний промінчик в
віконечко пробився,
На своїх струнах пісню виграє.
Чому-чому на душі так важко
І серце болем
переповнене моє?*

*Були роки веселі і щасливі,
Бували радощі
у нашому житті.
Як хочеться тепер піднятися
на крилах
І повернутися у ті чудові дні.*

*Я хочу подолати всі перепони,
Бо з ними важко
впоратись мені.
Нехай задзвонять
всі весняні дзвони
І змінять все на краще у житті!*

Оксана ВІТВИЦЬКА,
с. Застіноче
Теребовлянського району

ЗАХВОРЮВАННЯ

ВІДАЄТЕ?

ТУБЕРКУЛЬОЗ НИНИ – ЗАГРОЗА КОЖНІЙ ЛЮДИНІ

І. БЕНЧ,
лікар-епідеміолог відділу особливо небезпечних інфекцій обласної епідеміологічної станції

ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ З ТУБЕРКУЛЬОЗОМ ВІДЗНАЧАЮТЬ ЗА РІШЕННЯМ ВСЕСВІТНЬОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я В ДЕНЬ, КОЛИ НІМЕЦЬКИЙ МІКРОБІОЛОГ РОБЕРТ КОХ ОГОЛОСИВ ПРО ЗРОБЛЕННЯ ВІДКРИТТЯ ЗБУДНИКА ТУБЕРКУЛЬОЗУ. ЗАДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ЗАПОБІГАННЯ ВИНИКНЕННЮ ТА РОЗПОВСЮДЖЕННЮ ТУБЕРКУЛЬОЗУ, ВРАХОВУЮЧИ РЕКОМЕНДАЦІЇ ВООЗ І НА ПІДТРИМКУ ІНІЦІАТИВИ СУСПІЛЬНОГО РУХУ «УКРАЇНЦІ ПРОТИ ТУБЕРКУЛЬОЗУ» УКАЗОМ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ № 290/2002 ВІД 22.03.2002 Р. ВСТАНОВЛЕНО ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ З ТУБЕРКУЛЬОЗОМ, ЯКИЙ ПРОВОДЯТЬ ЩОРІЧНО 24 БЕРЕЗНЯ. ЯК ЗАРАЖАЮТЬСЯ ТУБЕРКУЛЬОЗОМ?

Щоб заразитися і захворіти на туберкульоз, має бути 3 компоненти епідемічного процесу:

- 1) джерело або резервуар туберкульозної інфекції;
- 2) механізм передачі туберкульозної інфекції;
- 3) сприйнятливості організму людини чи тварини до туберкульозної інфекції.

1. **Джерелом або резервуаром туберкульозної інфекції** може бути хвора людина, 55 видів сільськогосподарських тварин, птахів, риб, а також заражені мікобактеріями продукти тваринного й рослинного походження, ґрунт, органічні й неорганічні речовини, в яких живуть, розмножуються чи

зберігаються збудники туберкульозу.

Туберкульоз від хворого поширюється повітряно-крапельним (при кашлі, чханні, розмові) та пиловим способом (засохлі крапельки мокротиння перетворюються в інфікований пил, який є на підлозі, предметах, у повітрі). Збудники туберкульозу можуть потрапити у здоровий організм людини при споживанні заражених м'ясо-молочних продуктів (молока, сиру, масла, м'яса тощо).

Оскільки немає такого органу людини (тварини), який би не уражався туберкульозом, то залежно від місця ураження мікобактерії туберкульозу можуть виділятися від хворого різними шляхами. Мікобактерії туберкульозу виділяються з харкотинням при туберкульозі органів дихання. Це найчастіший спосіб і становить майже 95 % випадків.

Поширення туберкульозу шляхом прямого контакту можливе при неохайності хворого, коли його руки забруднені мокротинням, наприклад, при рукостисканні, поцілунках. Так найчастіше заражаються діти.

Непрямий контакт-побутовий шлях передачі туберкульозної інфекції відбувається при зіткненні людини із зараженим хворим одягом, білизною, рушником, посудом, зубною щіткою, носовою хустинкою і т.п.

Більшість контактних осіб захворюють на туберкульозу в перші 6-12 міс. від початку контакту, хоча частина членів родини можуть захворіти й через 9-12 років спільного проживання з хворим.

2. **Механізм передачі туберкульозної інфекції** – це друга компонента епідемічного процесу, це, по суті, шляхи й способи зараження. Слід зазначити, що те місце, де відбувається первинний контакт організму з мікробом, називають вхідними воротами інфекції.

Аерогенний спосіб заражен-

ня відбувається так. При кашлі, чханні, розмові хворий виділяє заражені збудниками краплини. Вони перебувають у вигляді аерозолі, який швидко висихає. Частина крапель багатих мікобактеріями тривалий час знаходяться у зваженому стані в повітрі та при вдиханні людиною легко досягають альвеол. Більші краплі осідають змішуються з пилом, потім пил піднімається і його вдихає людина. Крупніший пил осідає у дихальних шляхах, звідки евакуується мукоциліарними війками, якими покрита слизова оболонка дихальних шляхів і при кашлі. Дрібніший пил досягає дрібних бронхів, альвеол, де мікобактерії починають розмножуватися.

Аліментарний спосіб зараження можливий при вживанні молока та молокопродуктів від хворих на туберкульоз корів, кіз.

3. **Сприйнятливості організму людини чи тварини до туберкульозної інфекції** – це третя складова епідемічного процесу. Туберкульоз не є високо заразним захворюванням. При тривалому контакті з бактеріовиділювачем інфікується 25-50 % людей. Лише 5-15 % інфікованих занедажують на туберкульоз, інші виробляють нестерильний імунітет і залишаються здоровими.

ДІАГНОСТИКА ТУБЕРКУЛЬОЗУ

Особи, інфіковані мікобактеріями, в яких імунітет не спрацьовує, захворюють на туберкульоз. Симптомів туберкульозу, які були б притаманні лише цій недугі, немає. Проте кожний лікар і кожний громадянин повинен знати, що при туберкульозі легень можуть бути такі ознаки: 1) кашель протягом 3 тижнів і більше; 2) зниження маси тіла (схуднення); 3) слабкість, втомлюваність; 4) субфебрилітет (підвищення температури тіла до 37,2 – 37,5°C або лихоманка (підви-

щення температури до високих цифр – 38-39 °C з ознобом); 5) потіння вночі; 6) біль у грудній клітці; 7) задишка; 8) погіршення апетиту; 9) кровохаркання.

При позалегеновому туберкульозі найчастіше можливі такі симптоми з уже перерахованих: 1) зниження маси тіла; 2) субфебрилітет або лихоманка; 3) потіння вночі.

Окрім того, можливі й такі ознаки залежно від ураженого органу, наприклад: 1) біль, припухлість шкіри, нориці при ураженні лімфатичних вузлів, суглобів; 2) головний біль, температура, сонливість, напруження потиличних м'язів при туберкульозному менінгіті та ураженні центральної нервової системи; 3) непліддя, білі, болісні менструації при туберкульозі жіночих статевих органів; 4) болі в попереку, часте сечовипускання при туберкульозі сечових органів. При інших локалізаціях туберкульозу можливі й інші симптоми.

За появи будь-яких із зазначених симптомів кожна людина повинна звернутися до лікаря, щоб пройти обстеження та з'ясувати причину появи цих ознак.

Для своєчасної діагностики туберкульозу всі діти до 18 років повинні проходити щорічну туберкуліодіагностику, тобто пробу Манту. Всі дорослі мають раз на два роки обстежуватися методом флюорографії. Деякі категорії працівників, скажімо, кухарі, вчителі, медичні працівники та ін. повинні обстежуватися щороку.

24 березня у м. Тернополі на Театральному майдані проведуть заходи з профілактики туберкульозу, а саме флюорографічні обстеження всіх бажаючих та надання консультації фахівців.

Необхідно пам'ятати, що туберкульоз можливо вилікувати, якщо своєчасно діагностувати хворобу та дотримуватися всіх вимог лікування. Як відомо, хвороби краще запобігти, ніж лікувати. Є над чим задуматися, чи не так?

Закликаємо відповідально ставитися до власного здоров'я, берегти його, зважати на розумні поради!

ЯК ПРАВИЛЬНО ХАРЧУВАТИСЯ НА РОБОТІ

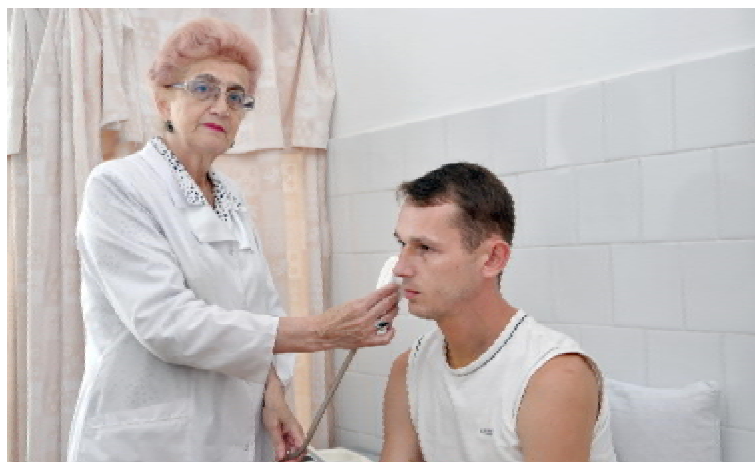
Порада перша, але ефективна: важливо поєднати режим харчування з ритмом робочого дня. Харчуватися потрібно залежно від того, на які години припадає пік активності, на які – сон. Їжа, збагачена білком (м'ясо, риба, боби), підвищує у людини обмін речовин і збудливість нервової системи. При перетравленні такої їжі відбувається активне виділення шлункового соку, тому, якщо ви проводите цілий день в офісі, хорошим рішенням для обіду буде м'ясо з картопляним гарніром. Не сподівайтесь, що воно буде для вас корисним пізно увечері, адже близький сон уповільнює діяльність шлунку, і білок засвоюється набагато гірше. Це не стосується тих, хто працює в нічну зміну. Наїдатися на ніч можна і потрібно, якщо організм активний в нічні години.

Порада друга, але не менш ефективна: якщо ви зайняті розумовою працею, то не забувайте, що це пов'язано з напруженою нервовою діяльністю. На випадок швидкої допомоги вашим мізкам, тримайте в шухляді столу шоколадку. Поєднання кави і шоколаду – відмінний подвійний стимулятор, який є набагато безпечнішим, ніж цигарки і кращим, ніж пігулки для підвищення мозкової активності. Цей засіб знімає головний біль і дозволяє впровадити в м'язі і втомою. Впродовж години ви будете реагувати на проблеми, що виникають, зі швидкістю сучасного комп'ютера. Це ефективно для тих, кому необхідно швидко мобілізуватися. До того ж, шоколад, як закуска «всухом'ятку», є набагато кориснішим, ніж різноманітні «снеки» або булочки.

Порада третя – найефективніша: жирна їжа корисна! Насамперед у холодні дні і при фізичній праці. Нашим м'язам потрібна інша енергія, ніж мозку. Якщо ваша робота пов'язана з великими фізичними навантаженнями, то сало виявиться набагато доречнішим, ніж овочевий салат. Жири виділяють енергію і підтримують в нашому тілі постійну нормальну температуру.

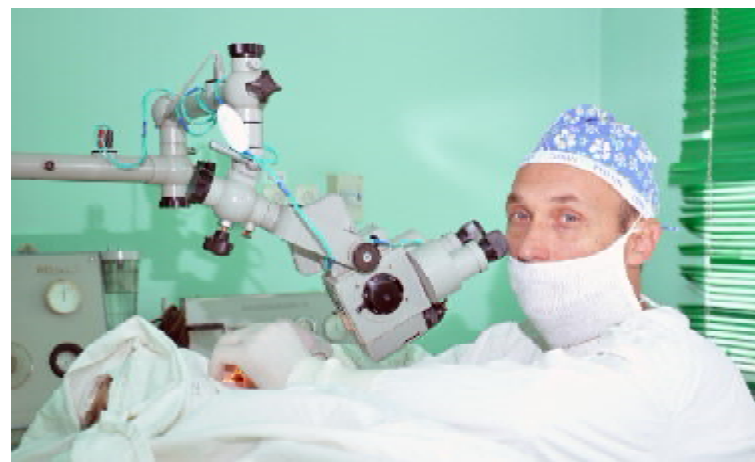
І, нарешті: не забувайте просту народну мудрість: ложка добра – до обіду, тому забезпечуйте свій організм необхідним підживленням тоді, коли йому це потрібно, а не після.

РАКУРС



✱
Світлана КАЛАЙДЖАН,
лікар-фізіотерапевт
фізіотерапевтичного
відділення (ліворуч);
Олександр ЯШАН,
професор ТДМУ, під
час проведення операції (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



НЕМЕДИЧНІ
НОВИНИ

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ВІСНУВАННЯ

У ТЕРНОПОЛІ УКРАЇНА ПОСТАНЕ З ЛЕЛЕКОЮ-ТРИЗУБОМ

У скульптурній композиції використали давні українські символи: молода жінка тримає в руках лелеку, що стрімко летить увись, до того ж сам птах нагадує тризуб. «Досі ще ніхто не зображував наш герб у формі лелеки», — не міг не зауважити голова облради Олексій Кайда.

Тим часом міський голова Тернополя Сергій Надал зазначив, що це буде пам'ятник, якого чекають вже 20 років, адже рішення про його встановлення приймали ще депутати міськради першого скликання. Постанову скульптурна композиція в самому центрі міста, де на високому флаш-току два десятиріччя майорить

Державний прапор України, де тернополяни проводять усі значущі суспільно-політичні та культурні заходи.

Висота пам'ятника становитиме 11 м. Прикметно, що бронзова жінка з лелекою-тризубом сягатиме порівняно великих розмірів — понад 2 м. «Споруда не буде громіздкою, можливо, комусь здасться навіть задрібною, але ми керувалися європейськими засадами: головне — символ і ставлення до скульптурної композиції як до мистецького витвору», — підкреслив у розмові з кореспондентом «УК» архітектор Данило Чепіль. Інший автор — Іван Сонсядло є знаним скульптором. Варто



Скульптор Іван СОНСЯДЛО біля макету майбутнього пам'ятника Незалежності в Тернополі

хоча б нагадати, що він створив пам'ятники Тарасові Шевченку в Борщові, Іванові Франку — у Тернополі, Богданові Лепкому — в Бережанах. Узагалі його творчі роботи знайшли втілення у бронзі та зайняли чільне місце у містах і селах Тернопілля, Львівщини, Черкащини. Додам і таке: проєкт пам'ятника Незалежності України в Тернополі скульптора Івана Сонсядла переміг у конкурсі, який торік оголосила міська рада. У цьому творчому змаганні взяли участь 11 авторів з різних куточків України.

З міського бюджету місцева влада виділить кошти лише на виготовлення проєктно-кош-

торисної документації, сам же пам'ятник Незалежності України споруджуватимуть за пожертви тернополян. Це буде народна будова. Управління культури та мистецтв міськради відкрило відповідний рахунок у банку. Будівництво такого пам'ятника має стати справою честі й усіх партій та громадських організацій, підприємців. Заступник голови обласної державної адміністрації Петро Гоч навіть закликав навколо цієї акції «спробувати, нарешті, об'єднати місто, тернополян».

Влада запевняє, що пам'ятник Незалежності України постане в обласному центрі вже цього року.

РАРИТЕТИ

КНИГА, ЯКІЙ ЧИ НЕ 800 РОКІВ, З'ЯВИТЬСЯ В ПЕРЕКЛАДІ СУЧАСНОЮ УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ

За кілька місяців сучасною українською мовою має побачити світ Бучацьке Євангеліє. Його наклад становитиме щонайменше 5 тисяч примірників. Зараз над перекладом унікального видання з давньої галицько-волинської говірки працюють не лише науковці-філологи, а й священники.

До відновлення цієї рідкісної сакральної рукописної книги долучився Ярослав Фліссак, голова Тернопільського земляцтва у Києві. Майже сім років тому у розмові з міським головою старовинного міста Бучач на Тернопілля Ярослав Антонович почув про існування такого раритету. Одразу ж узявся його шукати в бібліотеках, музеях та архівах Західної України. Кількарічні пошу-

ки увінчалися великою удачею. З'ясувалося, що цінна пам'ятка зберігається у Львівському національному музеї ім. митрополита Андрія Шептицького. Прикметно, унікальний пергаментний рукопис дійшов до наших днів в оригіналі, не вистачає хіба кілька

сторінок на початку та всередині. Щоправда, палітурку йому оновили на початку ХХ ст.

Ярослав Фліссак ініціював видання Бучацького Євангелія. На добру справу благословив глава Української греко-католицької церкви Блаженніший Святослав (Шевчук). Півтора року Ярослав Антонович збирав спонсорські кошти задля цієї справи. Зробили фотокопію Бучацького Євангелія й видали. 300 примірників — таким був наклад. Нині з цього тиражу в дарунок сакральну книгу, скажімо, на Тернопільщині отримали парафії, зокрема, в Зарваниці, Чорткові, Борщові, Заліщиках, а також педучилище й інститут підприємців-

тва та бізнесу в м. Чортків. Узагалі, крім церков, навчальних закладів, її передаватимуть також у наукові інституції, великі бібліотеки та музеї. З відомих людей України рідкісне видання спрензентували Блаженнішим Любомирові Гузару та Святославу Шевчуку, Патріарху УПЦ Київського патріархату Філарету, Леонідові Кравчуку, іншим.

Треба сказати, що Бучацьке Євангеліє на 400 років давніше від Пересопницького, на якому під час інавгурації складають присягу Президенти України. Дослідники схиляються до версії, що ця рукописна книга творили наприкінці XII — на початку XIII століть — у час князювання Романа Мстиславовича, який об'єднав Галицьке та Волинське князівства, або в пору дитинства його відомих в українській історії синів Данила та Василька.

На підставі дарчого запису,

який зроблений в XV ст., дослідники вважають, що початковим місцем зберігання, а отже, можливо, й написання став монастир с. Городище поблизу Володимир-Волинського. Нинішню ж назву — Бучацьке Євангеліє рідкісне рукописне видання отримало від того, що пізніше його зберігали на Тернопілля в місті Бучач у тушешньому Хрестовоздвиженському монастирі отців-василіан.

Бучацьке Євангеліє — апракос, тобто книга Євангелій, що упорядковані за недільним читанням від Великоднього тижня. Але це ще й, вторячи за висновком його дослідниці Віри Свенціцької, «цінна пам'ятка писемності Галицького-Волинського князівства домонгольського періоду», яка представляє як лінгвістичний (зокрема, для галицько-волинських діалектів) інтерес, так і щодо художнього оформлення книги. Тепер ось отримали добру звістку: вже цього року завдяки небайдужим до української культури людям, таким, як Ярослав Фліссак, багатьом меценатам матимемо можливість прочитати Бучацьке Євангеліє сучасною рідною мовою.



Очільник Тернопільського земляцтва в Києві Ярослав ФЛІССАК (праворуч) дарує Бучацьке Євангеліє представнику монастиря отців-василіан у Бучачі

АГРОСПРАВИ

ПОВЕРНЕННЯ ДО МТС

Відомий український бізнесмен, уродженець Тернопільщини Дмитро Фірташ планує зорганізувати на території області механізовані тракторні станції (МТС). На нещодавній прес-конференції голова облдержадміністрації Валентин Хоптян заявив: «Дрібні аграрії не мають можливості купувати трактори та комбайни чи брати їх у лізинг. Дмитро Фірташ запропонував мені: «Давайте розглянемо питання про створення МТС — машинно-тракторних станцій». Можна й назву іншу придумати,

як це є в Європі чи США. Суть задуму в тому, що будь-яке підприємство, від найменшого, може замовити всі види робіт: посівні, обробіток, внесення добрив, захист рослин, збирання тощо. Я порадився із сільгосптоваровиробниками в Кременецькому, Чортківському, Гусятинському районах. Не великими, а середніми. Вони підтримують цю ідею».

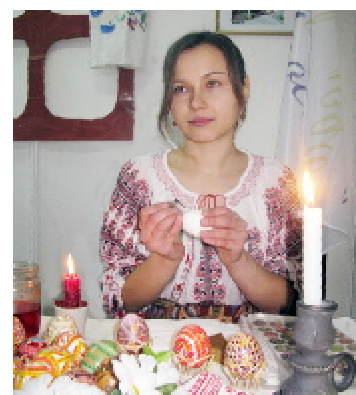
Наразі спеціально створена група при ОДА вивчає питання зі створення МТС, їхню кількість та оптимальне місце розташування.

СИМВОЛИ ВЕЛИКОДНЯ

ШКОЛА ПИСАНКАРСТВА ЗНОВУ ВІДЧИНИЛА ДВЕРІ

Школа писанкарства «Намалюю писаночку!» при «Молоді Просвіті» 23 березня знову відчинила двері. Протягом п'ятиденного курсу її відвідувачі навчаться техніці розпису писанок, дізнаються про українські традиції святкування Великодня, знайдуть нових друзів та просто чудово проведуть час. «Учнями» школи писанкарства є як діти, молодь, так і дорослі, адже захід уже давно став сімейним.

Школу «Намалюю писаночку!» в Тернополі та області



Марія ШАПЛАЙ з «Молоді Просвіті» теж навчає писати писанки у цій школі

відкривають уже чотири роки поспіль. Її метою є популяризація українського народного мистецтва та організація цікавого дозвілля молоді. Та й, зрештою, це чудовий спосіб підготуватися до Великодня, адже писанка є неодмінним атрибутом цього свята.

Після завершення навчання Тернопільська «Молода Просвіта» традиційно проведе святове закриття школи писанкарства «Намалюю писаночку!», де відбудеться виставка робіт учасників та нагородження їх дипломами і подарунками.

Добірку веде Г. ШИБАЛИНЧУК

ЗАУВАЖТЕ

ПОТУРБУЙТЕСЯ ПРО ВЛАСНІ ВУСТА

Підготувала
Лариса ЛУКАЩУК

ВЕСНЯНИЙ ВІТЕР ТА СОНЦЕ УВІРВАЛИСЯ В НАШЕ ЖИТТЯ ПРИЄМНИМИ ВІДЧУТТЯМИ ОНОВЛЕННЯ, СВІЖОСТІ ТА РАДІСНОГО НАСТРОЮ. ХОЧЕТЬСЯ БІЛЬШЕ БУВАТИ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ, НАСОЛДЖУЮЧИСЯ КОЖНОЮ МИТТЮ ЧУДОВОЇ СОНЯЧНОЇ ПОГОДИ. АЛЕ ОТ БІДА – ЗА ВІТРЯНОЇ ПОГОДИ ГУБИ ЧОМУСЬ ТАК ЧАСТО ПОЧАЛИ ОБВІТРЮВАТИСЯ, СТАЛИ СУХІ, БЛІДІ ТАЙ ШЕ З ТРИЩИНАМИ В КУТОЧКАХ.

Лікар-дерматолог університетської лікарні Наталія ФАРЕНЮК зауважує, що шкіра губ дуже ніжна,

тому їй уваги потребує не менше, ніж обличчя.

— Зовнішній шар губ не містить сальних залоз, які допомагають шкірі зберігати вологу, — каже лікар. — Поверхня губ містить меланін, але в набагато менших кількостях, ніж шкіра обличчя. От і виходить, що наші губи практично не захищені від зовнішніх умов і не можуть протистояти впливу багатьох подразників — вітру, морозу, кондиціонованого повітря та іншим. Сонце також не на користь — воно не лише висушує губи, але й піддає їх ризику через низький вміст меланіну.

Якщо губи сухі, треба пити більше рідини. Корисно також зволожувати повітря будинку та робоче місце. Якщо ж ваші губи постраждали від вітру та сонця, на кілька днів відмовтеся від помади, а



замість цього активно зволожуйте їх бальзамом (кілька разів на день). Навіть якщо ви наносите помаду, спочатку зволожите губи за допомогою бальзаму. Він послужить бар'єром для негативних дій зовнішнього середовища. Краще всього вибрати бальзам з SPF-фільтром. Для губів, які постраждали від кліматичних умов, можна провести такі реанімаційні процедури — на вологі губи нанести мед

(олія з потертим яблуком, морквяний сік) і потримати 20 хвилин. Потім обережно злизати мед.

Аби не обвітрювалася шкіра губ, є кілька шляхів розв'язання цієї проблеми:

— По-перше, намагайтеся не облизувати губи, тому що слина швидко випаровується. Як наслідок — пересихає шкіра.

— Коли приймаєте сонячні ванни або просто перебуваєте на вулиці, не забувайте скористатися блиском, до складу якого входить вітамін Е. Пам'ятайте про гігієнічні помади із сонцезахисним ефектом.

Якщо ваші губи все ж таки потріскалися, пам'ятайте, що на пошкоджені місця можуть потрапити бактерії, тож треба скористатися антибактеріальними засобами. Якщо

не знаєте, чим зарадити, зверніться за допомогою до лікаря.

Вранці зробіть «масаж губ», використовуючи м'яку зубну щітку або м'яку губку. Тепер додайте невелику кількість бальзаму або спеціального крему для губ, щоб пом'якшити їх перед нанесенням губної помади.

Догляд за шкірою повинен бути регулярним, лише у такому випадку зможете зберегти її природну красу та пружність.

Зволожуюча маска для губ. У чайну ложку сметани додайте 2 або 3 крапельки лимонного соку й таку ж кількість олії. Цю маску накладіть густим шаром на губи й потримати 20 хвилин.

Маска для блиску й зволоження губ. Змішайте в рівних кількостях мед, сир, сметану, морквяний або огірковий сік. Цей склад нанесіть на губи, змийте через 15 хвилин і змастіть олією.

МІЖНАРОДНА ГРУПА ЛІКАРІВ, ПСИХОЛОГІВ І ДІЄТОЛОГІВ РОЗРОБИЛА 10 «ЗАПОВІДЕЙ», ДОТРИМУЮЧИСЯ ЯКИХ, МОЖНА ДЕЩО ПОДОВЖИТИ Й ЗРОБИТИ ПРИЄМНИШИМ ЗЕМНЕ ІСНУВАННЯ.

1. Не переїдайте! Замість звичних 2500 кілокалорій задовольняйтесь 1500. у такий спосіб влаштуєте розвантаження своїм клітинам і підтримаєте їхню активність. Клітини швидше оновлюються, і організм стає менш сприйнятливим до захворювань.

2. Меню повинне відповідати вашому віку. У 30-річних жінок перші зморшки з'являються пізніше, якщо вони регулярно їстимуть печінку й горіхи. Після 40 років корисний бета-каротин, якщо за 50 — кальцій тримає у формі кістки, а магній — серце. Чоловікам, які старші за 40, потрібен селен (сприяє розрядці стресу), що міститься в сирі й нирках, якщо досягли п'ятдесятиліття, слід частіше вживати рибу, яка захищає серце та кровоносні судини.

3. Робота до душі. Робота сприяє омолодженню, стверджують французи. Деякі професії, на думку соціологів,



допомагають зберегти молодість. Це, скажімо, професії диригента, філософа, художника й священика.

4. Знайдіть власну «половинку»! Любов і ніжність є кращим засобом проти старіння. Під час статевого акту в

організмі виробляється гормон ендорфін, який ще називають гормоном щастя. Він сприяє зміцненню імунної системи.

5. Майте на все власну точку зору. Той, хто усвідомлено живе, значно рідше впадає в депресію і буває пригніченим, ніж той, хто лише пасивно пливе за течією.

6. Рухайтесь! Навіть вісім хвилин занять спортом на день подовжують життя. У процесі руху вивільняються гормони росту, вироблення яких особливо скорочується після тридцяти років.

7. Спійте у прохолодній кімнаті! Доведено: хто спить при температурі 17-18 градусів, довше лишається молодим.

8. Час від часу тіште себе!

ПРАВИЛА «ВІЧНОЇ» МОЛОДОСТІ



Іноді всупереч усіляким рекомендаціям щодо здорового способу життя дозволяйте собі ласий шматочок. Якщо ж вам дуже сподобалися новий одяг або сумка, не варто відразу думати про економію.

9. Не слід завжди притлумлювати гнів у собі! Той, хто постійно звинувачує самого

себе (замість того щоб розповісти, що його засмучує, а часом навіть і посперечатися, обмінятися думкою з близькими людьми), більше схильний до будь-яких захворювань, у тому числі й злоякісних пухлин. Як свідчать результати міжнародного тестування, 64% респондентів, які страждають від раку, завжди стримують гнів у собі.

10. Тренуйте головний мозок! Час від часу розв'яжуйте ребуси, кросворди, грайте в колективні ігри, що потребують розумової діяльності, вивчайте іноземні мови. Рахуйте в умі, а не на калькуляторі. Змушуючи працювати мозок, ви сповільнюєте процес вікової деградації розумових здібностей; одночасно активізуєте роботу серця, системи кровообігу й обмін речовин.

Підготувала
Лілія ЛУКАШ

МЕДИКИ З'ЯСУВАЛИ, ЩО НА WI-FI ТЕЖ МОЖЕ БУТИ АЛЕРГІЯ

ГОЛОВНИЙ БІЛЬ, БІЛЬ У СУГЛОБАХ, СУХІСТЬ АБО СЛЬОЗОТОЧИВІСТЬ ОЧЕЙ, ДЕРЕ В ГОРЛІ – ЦЕ АЛЕРГІЯ НА WI-FI, АБО ЕЛЕКТРОМАГНІТНА ГІПЕРЧУТЛИВІСТЬ, І ВОНА ДАЄТЬСЯ ВЗНАКИ ТАК САМО, ЯК І БУДЬ-ЯКИЙ ІНШИЙ ВИД АЛЕРГІЇ.

Медики запевняють, що останнім часом дедалі більше людей звертаються до них за допомогою з такими симптомами.

Причому після бесіди з па-



цієнтами з'ясується, що вони дуже багато часу проводять в зоні доступу Wi-Fi.

«Моє обличчя почервоні-



ло, заболіла голова, погіршився зір, було важко думати», — розповіла одна з потерпілих.

Ба більше, вже йдуть кілька судових процесів за заявами батьків, чії діти потерпіли від бездротових мереж.

Вся причина в тому, що Wi-Fi працює на тій же частоті, що й мікрохвильова піч.

Щоб захистити себе від шкідливого впливу сучасних технологій, необхідно якомога частіше вибиратися на природу, подалі від великих міст.

Нагадаємо, в травні 2011 року постійний комітет Парламентської асамблеї Ради Європи рекомендував обме-

жити використання бездротового Інтернету Wi-Fi, WiMAX, мереж 3G у школах і громадських місцях та інформувати людей про можливі ризики впливу електромагнітного й радіочастотного випромінювання.

«Негативний вплив електромагнітних полів і радіочастот збільшується з кожним роком, а в групу особливого ризику потрапляють діти й молоді люди, які активно використовують технічні новинки», — стверджується в доповіді ПАРЕ.

ЦІЛЮЩІ ВЛАСТИВОСТІ «РІДКОГО ЗОЛОТА»

ПРО ТЕ, ЩО ОЛИВКОВА ОЛІЯ МАЄ СПРАВДІ ЦІЛЮЩІ ЯКОСТІ, ЗНАЛИ ЩЕ ЗА 500 РОКІВ ДО НАШОЇ ЕРИ. АЛЕ ЛИШЕ ЗАВДЯКИ БУРХЛИВОМУ РОЗВИТКУ ХІМІЇ В ХХІ СТОЛІТТІ ЛЮДИ ДІЗНАЛИСЯ, ЧОМУ САМЕ ВОНА ТАКА КОРИСНА ДЛЯ ЗДОРОВ'Я. З'ЯСУВАЛОСЯ, ЩО В НІЙ МІСТИТЬСЯ ВЕЛИКА КІЛЬКІСТЬ ВІТАМІНУ Е, ЯКИЙ ДОПОМАГАЄ ОРГАНІЗМУ КРАЩЕ ЗАСВОЮВАТИ ВІТАМІНИ А, К. ЗАВДЯКИ ЦІЙ ПРИРОДНІЙ «ЛАНЦЮГОВІЙ РЕАКЦІЇ» РЕГУЛЯРНЕ ВЖИВАННЯ ЦЬОГО ПРОДУКТУ СПРИЯЄ ЗАГАЛЬНОМУ ОМОЛОДЖУВАННЮ ОРГАНІЗМУ.

Популярна оливкова олія це й тому, що у плодах і кісточках оливкового дерева міститься такий тип жирних ненасичених кислот, які істотно знижують рівень шкідливого холестерину, не впливаючи до того ж на вміст корисного його різновиду. Саме тому оливкову олію добре переносять навіть люди, які страждають порушеннями травлення, захворюваннями печінки і жовчного міхура. Особливо вона корисна дітям, адже стимулює ріст кісткової системи. Вчені встановили, що жирні кислоти оливкової олії екстра-класу вельми схожі на жири, що входять до складу материнського молока.

Але справжньою сенсацією стало відкриття вчених, що досліджують вплив дієтичних страв середземноморської кухні на організм. «Винуватицею» наукового ажіотажу виявилася олеїнова кислота, яка входить до складу оливкової олії. Як з'ясувалося, вона активно й успішно допомагає жіночому організму в боротьбі з однією з найагресивніших форм раку грудей.

Дієта не така вже й складна: овочеві салати, зелень, морська риба, нежирний сир, фрукти, горіхи, трохи сухого червоного вина... І оливкова



олія у вигляді салатних заправок і соусів.

Оливкова олія настільки універсальна, що, з погляду косметології, годиться, по суті, для будь-якого типу шкіри.

Оливкова олія — найцінніший продукт, що є унікальним натуральним засобом, який використовують для профілактики різних захворювань. У ньому не міститься холестерин, до того ж регулярний прийом оливкової олії допомагає значно знизити в крові його рівень.

Неоціненна користь оливкової олії для нормалізації роботи травної системи. Вона сприятливо впливає на функціонування шлунка, стимулює роботу кишечника, печінки, підшлункової залози. Прийом олії рекомендований при виразках шлунка, а також дванадцятипалої кишки.

Цілющі властивості оливкової олії застосовують і при лікуванні геморою. Володіючи легким проносним ефектом, цей цінний продукт надасть відчутну допомогу людям, що страждають закрепками. Достатньо вранці натщесерце випити лише одну маленьку ложку оливкової олії, щоб нормалізувати роботу кишечника й позбутися від проблеми нерегулярного стільця.

Жовчогінну властивість оливи оцінили багато людей, які страждають на жовчнокам'яну хворобу. Вживаючи олію регулярно можна домогтися чудового ефекту й скоротити прийом медикаментозних препаратів.

В оливковій олії міститься вітамін Е і велика кількість антиоксидантів, які перешкоджають старінню клітин, розгладжують зморшки, що зробило її застосування популярним в косметології. Креми, мазі, маски на основі олії оливи ефективні й дозволяють шкірі зберегти пружність, молодість, надають їй сяйво та життєву силу. Цілющі властивості оливи забезпечать належний догляд за чутливою і сухою шкірою, подбають про її м'якість, захистять від втрати вологості.

Фхівці довели позитивний вплив оливкової олії на імунну систему людини. Біологічно активні вуглеводи й інші корисні речовини, які містяться в цьому унікальному продукті, обумовлюють його протизапальний та анестезуючий ефект.

У складі оливкової олії — лінолева кислота, вмісту якої в багато разів більше, ніж в соняшниковій олії. Саме вона забезпечує видалення холестерину з організму людини.

Цілющі властивості оливкової олії сприяють швидкому загоєнню різних ран, забезпечують нормалізацію артеріального тиску.

- при закрепах: один сирий яєчний жовток та оливкову олію в кількості 3-4 чайних ложок ретельно змішати та розмішати в склянці теплої води. Отриманий розчин використовують для клізм;

- при нежиті: трава багна подрібнена — 1 столову ложку заливають 100 грамами оливкової олії та настоюють в темному місці протягом 21 дня. Слід щодня помішувати або збовтувати вміст. Після відведеного часу вичавити. Застосовувати, закапуючи в кожну ніздрю спочатку по 2 краплі, а потім по одній. Курс лікування — один тиждень;

- при сухому і ламкому волоссі: взяти півсклянки меду й півсклянки оливкової олії, ретельно змішати. Отриману олі-

йно-медову суміш швидко нанести на сухе волосся, зверху одягнути шапочку для душу з поліетилену та закутати голову рушником. Компрес слід залишити приблизно на 20 хвилин. Відтак помити волосся із застосуванням звичайного шампуню. Застосовуючи таку маску один раз на тиждень забудете про посічені кінчики, сухе й ламке волосся;

- при сухих кінчиках волосся допоможе такий рецепт. Дві столові ложки оливкової олії змішати з однією столовою ложкою оцту та одним сирим яйцем. Отриману масу підігріти й нанести на кінчики волосся. Змити через півгодини;

- при вушному болі: теплу оливкову олію (1-2 крапель) закапати у кожне вухо і відразу ж закрити слуховий прохід ватним тампоном, теж просоченим олією;

- при ламких і розшарованих нігтях: оливкову олію змішують з лимонним соком і підігрівають. У теплу суміш опускають кінчики пальців так, щоб нігті були цілковито покриті. Процедуру проводити протягом 10-15 хвилин, руки після неї не мити, а бажано на ніч одягнути м'які рукавички;

- для догляду за руками також застосовується ця олію. З неї роблять теплі ванночки, в суміші з соєю грубого помелу виходить чудовий скраб, який сприяє відлущенню відмерлих клітин шкіри та надає рукам доглянутого вигляду;

- для догляду за шкірою обличчя оливкову олію застосовують у складі живильних масок на рослинній основі. У подрібнений м'якуш сирого гарбуза додають кілька крапель оливкової олії, і масу наносять на шкіру обличчя. Колір обличчя вирівнюється, шкіра виглядає сяючою та здоровою;

- при лікуванні кашлю: два яєчні жовтки, 100 г оливкової олії, три столові ложки меду перемішати. Приймати отриману суміш (дві чайні ложки) вранці й перед сном;

- при лікуванні болю у суглобах: склянку оливкової олії розігріти до кипіння, додати 25 г квіток ромашки аптечної (сухих). Суміш зняти з вогню та настояти 15-20 хвилин. Процідити й використовувати для розтирання суглобів, в яких відчувається біль;

- при лікуванні захворювань печінки оливкову олію змішують з грейпфрутовим соком, у пропорції 1:1. Перед сном беруть суміш у кількості 50 г;

- при лікуванні ран: оливкову олію нагрівають на вогні та додають прополіс (одна частина прополісу на дві частини олії). Суміш остиуджують й наносять на чисту тканину або марлю, яку відтак прикладають до ушкодженого місця.

ДЛЯ НОРМАЛІЗАЦІЇ КРОВ'ЯНОГО ТИСКУ

Селера. Цей овоч багатий фталідом — сполукою, що перешкоджає виробленню в організмі стресового гормону катехоламіну, який звужує кровоносні судини. Рекомендована норма — сім гілочок на день.



Банани. Залізне правило для підтримання тиску в нормі: менше



солі і більше калію. Сіль значно підвищує тиск, а сучасна людина, за статистикою, з'їдає солі вчетверо більше за норму. Нейтралізувати шкідливий вплив натрію, що міститься в солі, організму допоможе калій. Ниркам, які регулюють рівень рідини і кров'яний тиск, потрібне співвідношення калію до натрію — 3:2. Лікарі радять з'їдати два банани на день, щоб збалансувати рівень натрію.

Часник. Свіжий часник не дає холестеринним бляшкам відкладатися на стінках артерій.



Для нормалізації кров'яного тиску можна використовувати не лише медичні препарати, овочі, фрукти, але й досить незвичайні способи — наприклад, певну музику або шум моря. Таких цікавих висновків дійшли фахівці з Вашингтона.

Експеримент за участю 50 осіб старшого віку показав: 10-15-хвилинне прослуховування класичної музики (Моцарта, Бетховена) три та більше разів на тиждень допомагає знизити кров'яний тиск.

Такі ж результати спостерігали серед добровольців, які протягом 20 хвилин тричі на тиждень слухали шум моря.



Причому позитивна динаміка з'явилася вже через 2 місяці звукотерапії. А вже через 4 місяці кров'яний тиск повністю прийшов у норму в більшості досліджуваних.

До того ж класичні твори і звук моря допомагають концентруватися та розслабитися.



1 КВІТНЯ – ДЕНЬ СМІХУ

ІМУННА СИСТЕМА ЛЮБИТЬ СМІЯТИСЯ

ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВЕЛИ, ЩО СМІХ МАЄ ЗНЕБОЛЮВАЛЬНУ ДІЮ. ОСОБЛИВО ЦЕ СТОСУЄТЬСЯ ПОЛЕГШЕННЯ ХРОНІЧНОГО БОЛЮ ПРИ АРТРИТІ, УШКОДЖЕННЯХ ХРЕБТА, НЕВРОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ. ДЕЯКІ ЛІКАРІ ВВАЖАЮТЬ, ЩО СМІХ ПРОВОКУЄ ВИКИД У КРОВ ЕНДОРФІНІВ – РЕЧОВИН, ЯКІ ЧИНЯТЬ БОЛЕЗАСПОКІЙЛИВУ ДІЮ.

Наша імунна система теж любить посміятися – на це звернула увагу психонейроімуннологія (вивчає зв'язки між стресом, емоційними і поведінковими реакціями та імун-

ною системою). Реакція імунної системи на сміх прямо протилежна реакції на стрес. Любителі посміятися справді рідше хворіють – це науково доведений факт. Одне з досліджень навіть показало, що немовлята матерів, які часто щиро сміються, значно рідше хворіють на ГРВІ!

Сміх можна назвати «внутрішньою пробіжкою». Як і під час звичайного ранкового бігу, тиск спочатку підстрибує, а потім поступово знижується нижче того рівня, який був до тренування. Звичайно, не варто експериментувати за дуже високого артеріального тиску – сміх усе ж не належить до засобів інтенсивної терапії.

Узагалі, сміх – це дихальна гімнастика. Для нього навіть є санскритська назва: хасья-йога. «Хо-хо» йде з живота (від діафрагми), «ха-ха» – від серця, з грудної клітки, «хі-хі» – від ... третього ока. Найбільш терапевтичне значення нині приписують глибокому сміху – реготу.

Сміх уже давно прописують як засіб подолання стресу (науково доведено, що він пригнічує вироблення чотирьох основних гормонів стресу). Нещодавно японські вчені з'ясували, що сміх безпосередньо впливає і на рівень цукру в крові!

Як би там не було, смійтеся для профілактики та лікування! Ці ліки розповсюджуються безкоштовно, передаються повітрям, а єдина «побічна дія» ліків – гарний настрій.

ХВОРИЙ, Я НЕ МОЖУ ВАМ УСЬОГО РОЗПОВІСТИ. ВАМ ПОТІМ БУДЕ НЕЦІКАВО

Прийшов пілот на медкомісію. Його оглядають, і лікар запитує:

- Зріст?
- 180.
- Вага?

В Україні два показники здоров'я: можна пити і не можна пити.

ВЕСЕЛИЙ ОЛІВЕЦЬ



– Що ви мали на увазі, коли сказали, що подивитесь мої зуби, лікарю?

- 85.
- Спірометрія?
- А це що таке...?
- Ну, видуваєш ти скільки?
- Літрів зо два.
- Дивно, малувато щось, та й в медкартці записано, що чотири...
- А, чотири, то лише на свято!

– Лікарю, що мене чекає? Операція? Ампутація?

– Хворий, я не можу вам усього розповісти. Вам потім буде нецікаво.

– Перед операцією ви мені казали, що я стану схожим на Алена Делона!

– Правильно! Він тепер теж старий і хворий...

– Лікарю, чому в мене така висока температура?!

– Не хвилюйтеся, хворий, завтра буде кімнатна.

Акушерка запитує молодую матусю:

- А батько дитини буде присутній при пологах?
- Хтозна...
- А чому?
- Та він з моїм чоловіком в поганих стосунках.

Депутат на прийомі у психіатра:

- Лікарю, в мене «розтроення» особистості: кажу одне, думаю про друге, роблю третє.
- Заспокойтеся, це доводить, що ви цілком нормальний політик.

Лікар змусив мене сісти на часникову дієту.

- І скільки кілограмів ти втратила?
- Ти краще запитай, скількох я втратила друзів.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 5 (49), 2012 р.

1. «Кобзар». 2. «Катерина». 3. Канів. 4. «Гайдамаки». 5. Аргентина. 6. Акорд. 7. Див. 8. Львів. 9. Харків. 10. Етазол. 11. Тарнів. 12. «Зеніт». 13. Охра. 14. Ода. 15. НЗ. 16. РГ. 17. Ада. 18. Знак. 19. Г. 20. Арка. 21. Кок. 22. Іл. 23. Ге. 24. Корова. 25. Комар. 26. Сіни. 27. Ані. 28. Морозиво. 29. Мазепа. 30. Акробат. 31. Алое. 32. ОМО. 33. Мир. 34. КРУ. 35. Луганськ. 36. Оса. 37. Вир. 38. Ара. 39. Ага. 40. Ужгород. 41. Назар. 42. Зарубка. 43. «Гамалія». 44. Барка. 45. Крос. 46. АТС. 47. Жар. 48. Смак. 49. Аза. 50. Кокс. 51. Гра. 52. М'яч. 53. Як. 54. Ліра. 55. Грот. 56. Черкаси. 57. Ліга. 58. Кіготь. 59. Етна. 60. Ар. 61. Іго. 62. Тест. 63. Іо. 64. Ат. 65. Година. 66. Яр. 67. Янус. 68. Палаш. 69. Каре. 70. Рея. 71. «Яса». 72. Кран. 73. Квач. 74. Ом. 75. Ямб. 76. Літо. 77. Плато. 78. За. 79. Ксі. 80. Бал. 81. Аз. 82. Ял. 83. Яга. 84. Ан. 85. Ян. 86. Шаблон. 87. Шевченко. 88. Ва. 89. Ні. 90. Го.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

2. Релігійне свято	1.	3. Пухлина шкіри	4. Шерстяний покрив тварин	5. Нота
		6. Скупчення транспорту	7. Доглядає дитину	8. Не проти
		9. Місто у Франції	10. Пристрій для ловлі риби	
		11. Природна фарба	12. Болітний цар	
	13. Кресало	14. Запас на чорний день	15. Поїдає вовну, хутро	16. Батіг, прут
				17. Порода службових собак
18. Видозміна, різновид		19. Канал	20. Дуст	21. Фус
	23. 4047 м²			
		25. Кухар на кораблі		
		26. Проблема, турбота		
		27. Тарілка, що літає		
28. Бог мудрості в Ст. Єгипці		29. Частина крила літака		30. Кільце для веретена
31. Знак віднімання	32. Річка в Італії	33. Навчальне заняття		
		34. Набір товарів	35. Водовідвідний жолоб	36. Народна казка
		38. Протиньому нема прийому	39. Коштовний камінь	42. Вир
		40. Технічна рослина	41. Нім. фізик	44. Риба
		45. Герой Шіллера		
	46. Виступ в стіні		47. Спадкові одиниці	49. Кормова частина палуби
	48. Монтана			51. Початок лічильника
50. Старослов. лгера				52. Літак
	53. Лг. циганка			
	54. Жіноче ім'я			56. Брус (морс.)
		57. Казкова країна		58. Український письменник