СТОР. 2
ПРОФЕСІЙНЕ СВЯТО З ЛІРИЧНИМ НАСТРОЄМ

Третьої неділі червня країна відзначала День медичного працівника – професійне свято тих, хто присвятив себе благородній справі – турботі про життя і здоров'я людини. Тож напередодні свята в університетській лікарні відбулися урочистості.

СТОР. 4
ВІРИТИ, СПОДІВАТИСЯ, ЛЮБИТИ

З юних років Ольга Маліновська була дуже цілеспрямованою та наполегливою. Заради досягнення своєї мрії вона вступала до медичного інституту тричі. Стати студентом вишу їй так і не поталанило, втім, доля подарувала Ользі Всеволодівні багато гарних миттєвостей.

СТОР. 6
НАЙУЛЮБЛЕНІШИЙ ПРОДУКТ УКРАЇНЦІВ

Нині будь-який дієтолог із задоволенням підтвердить, що арахідонова кислота, що міститься в салі, важлива для клітинної та гормональної активності, а за вмістом незамінних амінокислот сало наближається до рослинних жирів, крім того, у ньому міститься чимала кількість таких важливих вітамінів, як вітамін А, Е, D, каротин.

СТОР. 8
МОЛОДІ, ЕНЕРГІЙНІ, СПОВНЕНІ НОВИХ ІДЕЙ

Вони – молоді, енергійні, сповнені натхнення, ентузіазму, творчих сил, нових ідей та задумів. Вони готові на подвиги й прекрасні вчинки, докладуть усіх зусиль, щоб бути найкращими, у майбутнє завжди дивляться з перспективою, тому впевнено роблять крок назустріч завтрашньому дню.

СТОР. 10
КРИЛА ЛЮБОВІ НАТАЛІ ВОЛОТОВСЬКОЇ

Лікар-офтальмолог Тернопільської університетської лікарні Наталя Волотовська – представник молодої ґенерації української літератури, так званих двотисячників. Її творчий доробок нараховує десять збірок поезії та роман «Рецепт на любов. Rp.: Любов. D.S.: назавжди. Студенти у дзеркалі часу».

Університетська лікарня

№12 (56) 25 ЧЕРВНЯ 2012 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

ХОРОШИЙ ЛІКАР ВРЯТУЄ ЯКЩО НЕ ВІД ХВОРОБИ, ТО ХОЧА Б ВІД ПОГАНОГО ЛІКАРЯ. Ж. ПОЛЬ

БЛІЦ-ІНТЕРВ'Ю

ДУМКИ ПАЦІЄНТІВ

Мар'ян Йосипович ПАСТУХЕВИЧ, Теребовлянський район:

– До лікарів урологічного відділення я звернувся 16 травня. Через тиждень мені провели оперативне втручання з приводу аденоми простати. Оперував завідувач відділення Володимир Ярославович Хорош. Тепер проходжу реабілітаційний курс лікування. Мною опікується лікар Тарас Богданович Корильчук. Хочу відзначити гарне ставлення до пацієнтів усього медичного персоналу урологічного відділення. Для лікарів немає вихідних. Вони щодня на роботі. Навіть у своє професійне свято – День медичного працівника, лікарі трудилися. Це свідчить про їхню самовідданість справі. Мовлю це без перебільшення, позаяк відчув це чуйне ставлення на собі. Мені насправді пощастило з лікарями. Вони – фахівці досвідчені та кваліфіковані. Вартий слів вдячності й доцент Віктор Васильович Твердохліб. Хоч він і не лікує мене, але завжди, коли заходить у палату, поцікавиться здоров'ям, підбадьорить. Мовлене добре слово лікаря для пацієнта – мов бальзам на душу.

Медсестри у відділенні – також чуйні та уважні. Чистота і порядок у палаті – це заслуга молодших медичних сестер. Та й кухарі смачно готують. Дехто з пацієнтів і добавки просить. Звісно, не такі обіди, як удома, але все ж смачно. Відчувається, що готують кухарі з душею.

Марія КОПИТНЮК, с. Горошова Борщівського району, Тамара КОПЕЦЬ, м. Тернопіль, Леся ГУРАЛЬ, смт. Козлів Козівського району:

– У ревматологічному відділенні проходимо курс лікування вже втретє. Діагноз, який поставили лікарі, – ревматоїдний артрит. Усіх нас лікує завідуюча відділенням Олександра Степанівна Маховська. Зауважимо, що ця людина серцем і душею віддана роботі. Не раз телефонуємо, щоб отримати консультацію. Олександра Степанівна завжди підкаже, проконсультує, порадить. І що головне – підтримає щирим словом. Це додає нам оптимізму та віри на видужання.

У відділенні вміло зорганізована робота усього колективу. Відчувається, що тут є справжня господиня. Вдячні працівникам ревматологічного відділення за їхню увагу до кожного пацієнта, милосердя й розуміння. Нехай щастить усім на добро і благополуччя!

АНОНС

НАТАЛІЯ ГУДАК: «НА ПРОФЕСІЮ МЕДСЕСТРИ МЕНЕ БЛАГОСЛОВИЛА МАМА»

Наталія ГУДАК – старша медсестра стоматологічного відділення. Вже з перших хвилин розмови з пані Наталією розумієш – людина, як у народі кажуть, на своєму місці. Напевно, такою й повинна бути старша медсестра – з певною ноткою діловитості, знанням усіх тонкощів медсестринського ремесла, і, безсумнівно, відчуттям відповідальності. Це засвідчує навіть, здавалося б, такий непримітний факт, як занотовані на аркуші примітки, які вона приготувала напередодні.

читайте на стор. 3

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

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
hazeta.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

ФОТОРЕПОРТАЖ

ПРОФЕСІЙНЕ СВЯТО З ЛІРИЧНИМ НАСТРОЄМ

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ

ТРЕТЬОЇ НЕДІЛІ ЧЕРВНЯ КРАЇНА ВІДЗНАЧАЛА ДЕНЬ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА – ПРОФЕСІЙНЕ СВЯТО ТИХ, ХТО ПРИСВЯТИВ СЕБЕ БЛАГОРОДНІЙ СПРАВІ – ТУРБОТІ ПРО ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. ТОЖ НАПЕРЕДОДНІ СВЯТА В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ВІДБУЛИСЯ УРОЧИСТОСТІ.

В актовій залі зібралися лікарі, медсестри, молодші медичні сестри. Радість свята людей у білих халатах розділили їхні колеги – економісти, бухгалтери, працівники відділу кадрів, господарського блоку університетської лікарні.

До представників найгуманнішої професії звернувся заступник головного лікаря Віктор Запорожець. Віктор Васильович подякував медикам за їхню невтомну благородну працю та побажав усім міцного здоров'я, оптимізму, здійснення мрій, процвітання та добробуту.

– Хай усе хороше, зроблене з душею та натхненням, повертається до вас сторицею! Нехай кожна мить життя радує своєю неповторністю! – побажав колегам заступник головного лікаря Віктор Запорожець.

Зі святом медиків привітала голова профспілки працівників університетської лікарні Наталія Брикса.

– Професія медичного працівника передбачає щоденну подвижницьку працю, постійне фізичне й душевне напруження, – наголосила Наталія Ярославівна. – Ви захищаєте найдорожче, що є в людини, – здоров'я. Нехай щастям і любов'ю наповнюється кожен день вашого життя, а праця на благо людей приносить задоволення і радість.

Приємна місія під час урочин з нагоди професійного свята випала завідуючій ревматологічним відділенням Олександрі Маховській: лікар оголошувала прізвища колег, які за свою працю удостоєні грамот Тернопільської університетської лікарні, головного управління охорони здоров'я облдержадміністрації. Грамоти кращим працівникам вручали Віктор Запорожець і Наталія Брикса. Того ж дня в Тернопільському обласному академічному драматичному театрі ім. Тараса Шевченка відбулося святкування Дня медичного працівника. Приємно, що серед тих, кого нагороджувала обласна рада та обласна державна адміністрація, були й медичні працівники університетської лікарні.

Приємним дарунком з нагоди свята для великої родини університетської лікарні став святковий концерт, який зорганізували артисти Тернопільської обласної філармонії. Незабутні хвилини подарував медичним працівникам співак Павло Доскоч.

СТАРША МЕДСЕСТРА

НАТАЛІЯ ГУДАК: «НА ПРОФЕСІЮ МЕДСЕСТРИ МЕНЕ БЛАГОСЛОВИЛА МАМА»

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

МОЯ ЗУСТРІЧ ЗІ СТАРШОЮ МЕДСЕСТРОЮ СТОМАТОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ НАТАЛІЄЮ ГУДАК ВІДБУЛАСЯ НАПЕРЕДОДНІ ДНЯ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА. ВЖЕ З ПЕРШИХ ХВИЛИН РОЗМОВИ З ПАНІ НАТАЛІЄЮ РОЗУМІЄШ – ЛЮДИНА, ЯК У НАРОДІ КАЖУТЬ, НА СВОЄМУ МІСЦІ. НАПЕВНО, ТАКОЮ Й ПОВИННА БУТИ СТАРША МЕДСЕСТРА – З ПЕВНОЮ НОТКОЮ ДІЛОВИТОСТІ, ЗНАННЯМ УСІХ ТОНКОЩІВ МЕДСЕСТРИНСЬКОГО ФАХУ І, БЕЗСУМНІВНО, ВІДЧУТТЯМ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ. ЦЕ ЗАСВІДЧУЄ НАВІТЬ, ЗДАВАЛОСЯ Б, ТАКИЙ НЕПРИМІТНИЙ ФАКТ, ЯК ЗАНОТОВАНІ НА АРКУШІ ПРИМІТКИ, ЯКІ ВОНА ПРИГОТУВАЛА НАПЕРЕДОДНІ.

Розмова з пані Наталією виявилася напрочуд відвертою. Вона розповіла, що поруч з медициною в її житті завжди є місце для творчості. Ще в шкільні роки надто захопилася літературою — твори українських і зарубіжних письменників читала не лише ті, що за програмою, а й маловідомі широкому загалу. У бібліотеці для молоді та юнацтва, що на Новому Світі, просиджувала годинами.

— Мене там усі бібліотекарі знали, бо ж багато цікавої літератури додому не дозволяли брати, то я у читальному залі по кілька годин проводила, — каже Наталія Іванівна. — Цей заклад у ті часи щойно став до ладу, було багато цікавих книг, різні виставки новинок літератури, мистецькі заходи, навіть саме приміщення надихало на особливий стан, коли хочеться просто насолоджуватися літературним твором. Мабуть це й дало поштовх до ще одного захоплення — у школі №2 м.Тернополя, де я тоді навчалася, була ведучою концертних програм, вечорів, різних конкурсів. Часто декламувала зі сцени вірші. Отож гадала, що моя майбутня професія буде пов'язана з гуманітарною сферою. Але мама, яка мріяла стати медсестрою, а у житті склалося так, що довелося працювати бухгалтером, запропонувала подумати над вступом до медичного училища. Спочатку я завагалася, бо творчість просто захопила мене, а згодом, напевно, щось прокинулося у душі, можливо, мамині незреалізовані мрії. І я подумала про більш реальну професію. До мединституту подавати документи завагалася, а от думка про медучилище була сміливішою. Знаєте, ніколи не візьмуся за справу, не прорахувавши все наперед, завжди реально оцінюю свої шанси, можливо, тому, що почуття відповідальності у мене на першому місці. Отож подумала: краще бути доброю медсестрою, ніж невпевненим лікарем. І з першого разу вступила до Чортківського медучилища.

Пані Наталя пригадала випадок під час вступних іспитів. До аудиторії, коли саме відповідала на запитання білета, зайшов директор Любомир Білик і запитав про творчі здібності: «Може, співати вмієте чи танцювальний гурток відвідували?» — А я сиджу і міркую, все, — «провалила» екзамен, бо ж ні співати не вмію, та й танцями не займалася, — згадує Наталя Іванівна. — І тут, мов блискавкою, пронизує думка і я тихенько кажу: «Вірші зі сцени декламую». «От і гаразд, будете у нашій творчій самодіяльності вірші зі сцени читати» — почула вердикт Любомира Степановича. Іспит я тоді, звісно, склала, а згодом й справді у культурному житті училища була в числі перших. Гадаю, мені пощастило у виборі закладу, де професійній підготовці та творчому потенціалу студентів приділяють багато уваги. Ось так творчість і медицина переплелися у моєму житті. Навіть такі серйозні професії лікаря чи медсестри вимагають певного елементу творчості, коли людина може знайти неординарне рішення у нестандартних ситуаціях. Та й для внутрішнього світу особистості це дуже потрібно, аби насолоджуватися красою навколишнього світу, талановитістю інших людей.

Після закінчення медичного училища Наталія Гудак розпочала трудитися в тоді ще обласній лікарні в одному з найважчих — хірургічному відділенні. Каже, що доля послала їй мудрих наставників, особливо вдячна Теодозії Дзюбі, яка стала для неї і вчителем, і порадником, і другом. Усі знання крок за кроком допомагала втілити у практику. Кожний етап медсестринських втручань шліфувався під її керівництвом. І навіть нині, коли вже за плечима 16 років власного досвіду, не вважає зайвим прийти за порадою до наставниці. Обставини згодом склалися так, що сім'я змушена була переїхати до Івано-Франківська. Мала нагоду спробувати себе в іншій сфері медсестринської науки — працювала у міській поліклініці дільничною медсестрою, проводила маніпуляції вдома у пацієнтів, це були люди переважно похилого віку. За сумісництвом виконувала обов'язки старшої медсестри терапевтичного відділення №2.

— Через кілька років повернулися у рідний Тернопіль, — каже Наталія Іванівна. — Звісно, було бажання знову працювати у хірургічному відділенні, адже вже мала певний досвід. Проте вакансії медичної сестри там не було, натомість мені запропонували роботу у ВАІТ. Відтак розпочався новий етап на професійному шляху. З погляду нинішнього досвіду аж ніяк не шкодую, що спробувала себе у кількох царинах медсестринства. Звичайно, працювати у відділенні анестезіології та інтенсивної терапії було найважче. Робота у ВАІТ — це життя в іншому вимірі, коли все у тобі змінюється. Те, що ти не помічала раніше, чомусь привертає увагу, змінюється ставлення до багатьох речей. Погодьтеся, не просто працювати у відділенні, де всі хворі на межі між життям та смертю. Про синдром професійного вигорання медики ВАІТ знають не за підручниками. Така робота відбивається навіть на повсякденному житті, коли бачиш, як доправляють пацієнтів після ДТП без документів, і людина без свідомості навіть прізвища не може назвати, повірте, вже навіть до крамниці за хлібом йдеш з паспортом.

Ті кілька років, що пропрацювала у ВАІТ, стали для мене справжньою школою професійного мистецтва, а прикладом служіння медицині, своїй професії — діяльність лікаря за покликанням, завідувача ВАІТ Олексія Івановича Куйбіди. Його жертовність обраній справі заряджає увесь колектив, у якому немає байдужих людей.

П'ятий рік минув з того часу, як Наталія Іванівна очолила медсестринський колектив стоматологічного відділення. На цій посаді вона замінила Ганну Іванівну Ренкас, яка в її житті також була не випадковою людиною. Багатющий досвід, невичерпна енергія, яку Ганна Іванівна навіть вже у пенсійному віці, спрямовувала на розвиток медсестринства, викликали захоплення, бажання вчитися та вдосконалювати себе у професії.

— Нині у нашому колективі 20 молодших медичних спеціалістів і молодших медсестер, — розповідає старша медсестра. — Колектив дружній, сформований. Тому мені довелося лише продовжити ті традиції, які заклали мої попередники. Ясна річ, намагаюся внести й свою ноту в злагоджену роботу колективу — з кожним роком удосконалюється надання хірургічної допомоги пацієнтам із стоматологічними проблемами, відтак і медсестринські втручання вимагають нових знань, умінь. Тому намагаюся впроваджувати їх у медсестринський процес. Допомагає мені в цьому й нещодавно здобутий ступінь бакалавра медсестринства. Не забута зі студентських років й традиція участі в громадському житті — у сестринській раді лікарні мені доручили очолити сектор з культури обслуговування та харчування хворих.

— Як проводите вільний час, чи є місце у ньому для улюбленого заняття?

— Мабуть, здивуєтеся, але задоволення та відпочинок мені приносить звичайна домашня робота — прибрати у помешканні, попрасувати білизну, приготувати щось смачне для сім'ї. Щоправда, є одне заняття для душі, якщо це можна назвати хобі — люблю займатися облаштуванням помешкання. У нашому заміському будинку багато ідей втілила в інтер'єрі, почерпнувши інформацію з каталогів, Інтернет-порталів, але у власній інтерпретації. Така творчість мені до душі, та й усі, хто буває у нашому домі, кажуть, що якась особлива енергетика його наповнює. Для мене така оцінка дуже приємна, бо моє помешкання, родина — це маленька частинка великого щастя.

СТРУНИ ДУШІ

ПЛАКАЛО НЕБО ДОЩАМИ

Червень постукав у шибку,
Сірим дощем хлюпотить,
Небо похмуре, як взимку,
Вітер надворі шумить.

Плакало небо дощами.
Червень сумний
походжав,
Важко було до нестями,
А хор пташиний співав.

Пташки щебетали про літо,
Про чарівний краєвид,
Про небо синє і квіти,
Про час, що
у вічність летить.

Хоч і тепло на чужині,
Все ж їм немилий
той край,
А на своїй Батьківщині
І непогода їм рай.

Отже, задумайсь, людино,
Ти, що в далекім краю,
І не лишай Батьківщину,
Землю прекрасну свою.

Ти не женись за грошима,
Щастя, добра не шукай.
Вчися в малої пташини
Палко любити свій край.

Галина КУЗЬМА,
буфетниця стоматологічного відділення

ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ

ВІРИТИ, СПОДІВАТИСЯ, ЛЮБИТИ

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

З ЮНИХ РОКІВ ОЛЬГА МАЛІНОВСЬКА БУЛА ДУЖЕ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОЮ ТА НАПОЛЕГЛИВОЮ. ЗАРАДИ ДОСЯГНЕННЯ СВОЄЇ МРІЇ ВОНА ВСТУПАЛА ДО МЕДИЧНОГО ІНСТИТУТУ ТРИЧІ. СТАТИ СТУДЕНТОМ ВИШУ ЇЙ ТАК І НЕ ПОТАЛАНИЛО, ВТІМ, ДОЛЯ ПОДАРУВАЛА ОЛЬЗІ ВСЕВОЛОДІВНІ БАГАТО ГАРНИХ МИТТЄВОСТЕЙ.

Ще у школі Ольга Всеволодівна хотіла стати лікарем. І як не дивно — патологоанатомом. Такий задум у дівчини виник після того, як прочитала книгу Артура Хейлі «Остаточний діагноз».

— Друзі дивувалися, дехто відмовляв, а я вперто наполягала на своєму, — мовить пані Ольга. — Після закінчення школи тричі вступала до Московського медичного інституту ім. Пирогова. І щоразу була невдача — півбала не вистачало. Але це мене не засмучувало. Була категорично налаштована, що все одно працюватиму медиком. Міркувала: як це, закінчивши на «відмінно» школу, не можу вступити до ВНЗ? Такого й бути не може. У рідну Ялту повертатися в жодному разі не планувала. Вирішила підкоряти Москву.

Спершу влаштувалася санітаркою у четверту міську клінічну лікарню. Через два місяці у відділі кадрів отримала скерування до Московського медичного училища.

— Я не дуже прагнула цього, адже планувала навчатися в інституті, — розповідає Ольга Маліновська, — але вибору не було. Хоча вже невдовзі збагнула, наскільки мені пощастило. Я стала студенткою найстарішого Першого московського медичного училища. На той час йому виповнилося 175 років. Гадала, після навчання вступатиму до інституту. Але вийшла заміж. Чоловік сказав, що хоче, аби в нього була дружина, а не студентка. Ось я і стала дружиною військового.

Куди лише не закидала доля подружжя Маліновських — спершу на Далекий Схід, відтак — в Угорщину, 1993 року — до Тернополя — на батьківщину чоловіка. На Далекому Сході Ольга Всеволодівна працювала операційною медсестрою. Саме там пройшла справжній вишкіл. Разом із хірургом та анестезіологом проводили хірургічні втручання на шлунку та кишківнику, з приводу урологічних та офтальмологічних патологій. Надавали допомогу хворим з проникаючими ножовими пораненнями серця та легень, вилучали сторонні тіла зі шлунка. «Не раз доводилося мати справу з молодими пацієнтами, які ковтали цвях-«сотку», — розповідає медсестра. — Таким чином юнаки пробували відкупитися від армії».

У Комсомольську-на-Амурі, куди скерували подружжя Маліновських, Ольга Всеволодівна працювала санінструктором. Там спробувала себе в ролі військового: у шинелі, чоботах. Згодом була робота у госпіталі в Угорщині, відтак — у Коломиї. 1995 року Ольга Маліновська — медична сестра урологічного відділення тоді ще Тернопільської обласної лікарні.

Ольга Всеволодівна — вольова жінка, яка вперто йде вперед і ніколи ні в чому не розчаровується. Вона — сильна, наполеглива та працелюбна. Мабуть, тому їй усе вдається легко. Якщо ж і виникають певні труднощі, пані Ольга на них не зважає. Озброївшись оптимізмом, впевнено крокує по житті. А ще Ольга Маліновська — любляча дружина, турботлива донька, мати бабуся трьох онуків. «Бабуся в кубі», — жартуючи, мовить пані Ольга.

— На моєму життєвому шляху зустрічалося багато людей, які навчали професійних азів та життєвої мудрості, — ділиться думками Ольга Всеволодівна. — Тепер я із задоволенням ділюся цими уроками з молодшими. Не раз мене запитують, що допомагає мені в житті. Я ж, перефразовуючи відомий вислів «Не вір, не бійся, не проси», мовлю: «У житті потрібно вірити, любити і надіятися!»

29 червня у медичної сестри урологічного відділення день народження — їй виповнюється 55 років. Вітаємо Вас, Ольго Всеволодівно! Нехай у Вашому житті буде вдосталь віри, надії та любові!

ЗДОРОВ'Я, УДАЧІ ТА БОЖОЇ БЛАГОДАТІ НА ВСЕ ЖИТТЯ!

26 червня відзначатиме ювілейний день народження сестра-господиня отоларингологічного відділення Надія Степанівна НАЛИВАЙКО.

Її професійний шлях у відділенні розпочався 1991 року, саме тоді відбулися значні скорочення штату на тернопільському «Текстерно». Але пані Надія знайшла нову роботу.

— Кращої сестри-господині годі й шукати, — каже старша медсестра відділення Дарія Потюк. — Спочатку пані Надія працювала молодшою медсестрою, а коли звільнилося місце сестри-господині, взялася до цієї роботи. Вона й справді чудова господиня, з хистом. Які у неї смачні тістечка, торти, десерти виходять! Часто на свята чи просто без будь-якого приводу пригощає усе відділення. Пригадую, коли святкували 50-ліття лікарні, її запросили допомогти приготувати наїдки для фуршетного столу.

І у відділенні вона гарна господиня, вміє зорганізувати роботу молодшого медперсоналу, дбати щодня про належний порядок у приміщенні з дотриманням усіх вимог санітарно-епідемічного режиму. А ще Надія Степанівна великої душі людина, у неї так багато похресників. День народження кожного знає напам'ять і завжди вітає з іменинами.

На жаль, Надія Степанівна не змогла зустрітися з кореспондентом через хворобу, але через газету передала щиру вдячність усім працівникам лікарні, отоларингологічного відділення, що підтримали у скрутну хвилину, не дали занепасти духом.

Напередодні ювілейної дати колеги щиро вітають Надію Степанівну, яка віддала 20 років наполегливої праці на благо охорони здоров'я, бажають здоров'я, надії, любові. Дякують їй за багаторічну сумлінну роботу, за людяність, порядність і доброту. Зичать Надії Степанівні удачі, благополуччя, Божої благодаті, віри на кожен прийдешній день життя.

У цей прекрасний ювілей
Хай доля Вам сміється журавлина,
Поля розлогі колосом цвітуть.
Нехай червоні ягоди калини
Щасливу осявають путь.
Нехай дає наснаги Вам земля,
Десятки літ ще мріяти, любити!
Хай рідна пісня серце окриля,
В здоров'ї й радості багато літ прожити!

ХАЙ ЗІГРІВАЄ ЛЮДСЬКА ДОБРОТА!

28 червня 55-й день народження відзначає молодша медична сестра приймального відділення університетської лікарні Марія Броніславівна ЛИХОШЕРСТ.

Щиро й сердечно вітаємо іменинницю!

Хай сонце Вам щиро сміється,
Хай все у житті удається,
Хай щастя завжди Вас знаходить,
Здоров'я і радість у хату приходять!
Хай Вас зігріває людська доброта
За все, що зробили за свої літа!
Щоб Ваші стежини стелив дивосвіт
На многая, многая, многая літ.

З повагою колектив приймального відділення

РАКУРС

Ірина ДУДАР, біолог поліклінічного відділення (ліворуч); **лікар-ординатор Ірина ЛИПНИЦЬКА та професор Ярослав НАГІРНИЙ виконують остеосинтез** (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА

РОЗДУМИ-СПОГАДИ

ЛІКАРСЬКА СПРАВА – ЦЕ МИСТЕЦТВО, ВИМАГАЄ ПОСТІЙНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Василь ПРИШЛЯК, відмінник охорони здоров'я, спеціаліст вищих лікарських категорій з терапії та кардіології, заслужений лікар України, доцент

55 РОКІВ ТОМУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ТОДІШНЬОГО ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО МЕД-ІНСТИТУТУ ПОМІТНО ВИДІЛЯВСЯ ДЕМОБІЛІЗОВАНИЙ ОФІЦЕР – ЛЕЙТЕНАНТ МЕДИЧНОЇ СЛУЖБИ, В МИНУЛОМУ – СТАРШИЙ ФЕЛЬДШЕР І НАЧАЛЬНИК АПТЕКИ ПРИКОРДОННОЇ ЗАСТАВИ, ЗГОДОМ – СТАРШИЙ ОПЕРАЦІЙНИЙ ФЕЛЬДШЕР ПОЛЬОВОГО ШПИТАЛЮ.

Вступу до інституту передувала значна теоретична та фахово-профорієнтаційна підготовка: закінчення військового медичного училища з відзнакою та вечірньої школи зі срібною медаллю. Любов до навчання та праці, повага до батьків і старших закладені в сім'ї та школі.

Під час канікул семи-восьмилітнім підлітком босими ногами пас гусей на стернях, ще й колоски збирав для домашніх курей. Відчував любов до свійських тварин, любив спостерігати, як весною пробуджується природа: рослини, квіти, цвітуть сади, дозрівають хліба в переджнив'я, слухати спів жайворонків і перепелів. Велику радість викликали очікування й святкування Різдва Христового та Великодня.

Врізалося в пам'ять із дитинства, як напередодні війни батько взяв хлопця до Тернополя доглянути коней. Супроводжували хвору сусідку до лікаря. Дорога далека, понад 25 км, припікало липневе сонце, стогнала хвора, піт градом стікав з обличчя, ледь живою довезли на вулицю Шпитальну. Оглянувши, лікар за візит узяв 10 злотих, сказав чоловікові і моєму батькові: хвороба важка, невиліковна, готуйтеся до гіршого. Але з Божої волі хвора видужала, прожила ще 30 років, похоронивши чоловіка та мого батька. Цей випадок послужив поштовхом для вибору майбутнього фаху.

Інститут закінчив з відзнакою й рекомендацією на наукову роботу. При скеруванні на роботу вибирав не місце, а професію. Керуючись тим, що місце можна змінити, спеціальність – ні. Ще під час навчання оцінив свою схильність і можливості та поставив чітку мету у виборі спеціальності. Легкого хліба не шукав. Серед розділів внутрішньої медицини – кардіологія найважча. Більше половини людства хворіє й помирає від серцево-судинних захворювань, 12-15 відсотків помирають раптово. Постійно вдень і вночі треба бути напоготові надати невідкладну допомогу.

Знань, отриманих в інституті, не вистачало. Почалося інтенсивне удосконалення: навчання на 2-х місячних курсах з електрокардіографії, двічі (крім педагогічного навчання) побував на курсах в Центральному інституті удосконалення лікарів у м. Москві. Регулярно відвідував наукову медичну бібліотеку. Крім кардіології, вивчав суміжні спеціальності з терапії та невідкладні випадки з медицини. Адже кожний лікар повинен поставити діагноз «гострий живіт», вміти прийняти пологи в екстремальній ситуації, надати допомогу при травмах, кровотечах, гострому отруєнні і т.д. Цьому зобов'язує диплом і присяга лікаря.

З другої половини минулого століття аптеки почали активно поповнюватися різноманітними ліками. Для лікування внутрішніх хвороб з'явилися цілі групи нових препаратів. Для ефективного їх використання відчув гостру потребу оволодіти клініко-фармакологічним мисленням. З цією метою за власної ініціативи та підтримки ректорату навчався на місячних курсах з клінічної фармакології в Москві. Коли у 80-х роках у медичних ВНЗ Союзу ввели курс з клінічної фармакології, ректорат доручив мені вести 50-и годинний курс (у т.ч. 8 лекцій) у нашому інституті. Ці знання постійно, досі поповнюю в індивідуальний довідник. Глибоко переконаний, що майстерність лікаря-інтерніста треба оцінювати за знання клінічної фармакології так, як оцінюють хірурга «за золоті руки».

Атестаційна комісія присудила вищі лікарські категорії з терапії та кардіології. Після успішного закінчення клінічної ординатури та захисту дисертації вчена рада рекомендувала на посаду асистента кафедри пропедевтики внутрішніх хвороб. На цій посаді знайшов третю любов (перша – кардіологія, друга – клінічна фармакологія). На моє переконання – треба любити те, що викладаєш, і любити тих, кого навчаєш. Мій девіз: лікаря може навчити лише фахівець першої чи вищої лікарської категорії. Не сприймаю практики призначення на педагогічну роботу після захисту дисертації. Науковий ступінь важливий, але не основний. Про це писав до «Медицинской газеты» в часи Союзу. А будучи членом консультативної ради, вніс пропозицію, щоб усі викладачі клінічних кафедр – від асистента до професора – мали лікарські категорії. А ще рекомендую кожного асистента, який претендує на терапевтичну кафедру, на 2-3 роки призначати на кафедру пропедевтики внутрішніх хвороб. Адже кожен асистент-інтерніст повинен досконало володіти класичними методами діагностики (огляд, пальпація, перкусія, аускультація). Методи високодіагностичні і вічні, як сама медицина. Основною методикою навчання були й повинні залишитися за формулою: теоретична підготовка (лекції, підручник, монографія, інформаційні листи і т.д.) – тематичні хворі з детальним та посистемним обстеженням і обговоренням з викладачем – і, за потреби, знову звернення до літературних джерел. Сучасні методи навчання, у тому числі й Болонський, повинні лише доповнювати вже згадану методику.

Окремо про стосунки з пацієнтами. Кожного хворого вважати біблійним ближнім. Свого часу письменниця О. Кобилянська сказала: «Лише хвора людина є людина». Кожного пацієнта не лише детально обстежити, але й з'ясувати можливі фактори ризику та причини виникнення недуги. Рекомендації повинні містити: фізичний режим, особливості харчування, етіологічні та патогенетичні ліки. Не допускати поліпрагмазії. Слідкувати за ефективністю лікування, можливими побічними діями ліків, виконання хворим вимог вторинної профілактики.

Лікар впливає на пацієнта не лише фаховою ерудицією, але й своїм зовнішнім виглядом, своєю поведінкою. Гріш ціна лікарю, який рекомендує пацієнту вимоги здорового способу життя, а сам курить, випиває, має зайву масу тіла, уникає фізичної активності. Лікар – інтелігент. Повинен читати літературу, пресу, відвідувати культурні заклади. Широкий кругозір сприяє кращому контакту з людьми.

Істотне значення у фаховій досконалості мали й мають спільна праця та спілкування з відомими клініцистами, серед яких: М.О. Черевчук, Л.П. Кушнір, Т.М. Хандога, Ю.Т. Коморовський, О.Й. Бакалюк, Д.М. Виштикалюк, М.В. Гребеник, М.А. Андрейчин, М.М. Франчук, Л.В. Гута, В.І. Кубей та багато інших. Це висококваліфіковані лікарі-гуманісти, одинаково ставилися до усіх хворих, незалежно від їх походження чи матеріальних статків.

Лікарська справа – це мистецтво, вимагає постійного самовдосконалення, поповнення знань, бути на рівні досягнень світової медичної науки й практики. Лікар – вічний студент.

Викликають неприхований щем і біль за сучасну охорону здоров'я: спотворені паростки приватної допомоги, щоденні безглузді реклами, популяризація ясновидців, знахарів тощо. Страждають бідні люди. Задумана реформа медицини не на часі. Її слід проводити в інтересах хворого, а не в інтересах економії державних коштів.

Доцільно переглянути пенсійний вік лікарів і силоміць не відправляти на пенсію найбільш фахово цінних спеціалістів. Керуватися не календарним віком, а професійно-біологічним. З віком у ногу йде й досвід. Тим більше, лікарів в країні не вистачає.

РАКУРС

Надія КОВАЛЬЧУК, медсестра-анестезист відділення анестезіології та інтенсивної терапії (ліворуч);
Надія ДУРДЕЛА, палатна медсестра нейрохірургічного відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА

ХАРЧУВАННЯ

НАЙУЛЮБЛЕНІШИЙ ПРОДУКТ УКРАЇНЦІВ

Підготувала Лариса ЛУКАЩУК

ЛЮБОВ ДО САЛА ПРОСЛАВИЛА НАШИХ СПІВВІТЧИЗНИКІВ НА ВЕСЬ СВІТ. ЩОДО МІФІВ ПРО ШКОДУ ЦЬОГО СМАЧНОГО НАЇДКУ, ТО ВОНИ ВЖЕ ДАВНО РОЗВІНЧАНІ, ТОМУ НИНІ БУДЬ-ЯКИЙ ДІЄТОЛОГ ІЗ ЗАДОВОЛЕННЯМ ПІДТВЕРДИТЬ, ЩО АРАХІДОНОВА КИСЛОТА, ЩО МІСТИТЬСЯ В САЛІ, ВАЖЛИВА ДЛЯ КЛІТИННОЇ ТА ГОРМОНАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ, А ЗА ВМІСТОМ НЕЗАМІННИХ АМІНОКИСЛОТ САЛО НАБЛИЖАЄТЬСЯ ДО РОСЛИННИХ ЖИРІВ, КРІМ ТОГО, У НЬОМУ МІСТИТЬСЯ ЧИМАЛА КІЛЬКІСТЬ ТАКИХ ВАЖЛИВИХ ВІТАМІНІВ, ЯК ВІТАМІН А, Е, D, КАРОТИН.

Про дивовижні властивості сала чудово знали наші предки, які не лише з задоволенням вживали його в їжу, але й активно використовували сало в медицині та косметології

Пропонуємо вам разом зі спеціалістом дізнатися і запам'ятати, як правильно засолювати сало в домашніх умовах.

– Існує величезна кількість варіантів засолювання сала, – каже **завідувач відділення гігієни харчування облсанепідстанції Юрій ДЕМЕНТЬЄВ.** – Навіть донині в багатьох сільських будинках збереглися дбайливо передані з покоління в покоління рецепти приготування цієї смачної закуски. Починаючи від звичайного сала, посипаного сіллю та загорненого в пергаментний папір, і завершуючи ніжним відварним салом, приправленим неабиякою кількістю часнику, пряних трав і спецій.

Вибираючи сало для засолювання, слід проявляти особливу обережність, адже це продукт, який не проходитиме теплової обробки, застерігає спеціаліст. Прагніть купувати свіже сало у перевірених продавців, ніколи не соромтеся питати довідку про ветеринарну перевірку, уважно перевіряйте дату її видачі.

Ще краще, якщо на вибраному вами шматку сала стоятиме ветеринарне клеймо. І у жодному випадку не купуйте свіже сало в підозрілих місцях – на вулиці або з машини. Не забувайте про те, що не перевірене ветеринарним контролем сало може виявитися джерелом таких неприємних захворювань, як трихінельоз і свинячий цепінь. Будьте уважні і обережні!

– Перед покупкою ретельно огляньте вибраний вами шматочок сала, – радить Юрій Дементьєв. – Краще сало для засолювання – завтовшки не менше трьох сантиметрів, м'яке і податливе. Уважно огляньте шкіру, вона має бути чисто поголена та акуратно обпалена, щетини не повинно залишатися зовсім. Шкірка має бути тонкою, м'якою, світло-жовтого, майже білого кольору. А саме сало повинне бути неодмінно білосніжним або трохи рожевим. Жовтий або сіруватий колір сала скажуть вам про не першу його молодість і свіжість, від такої покупки краще відмовитися.

Аби переконатися в тому, що вам не намагаються продати жорсткувате й несмачне сало кнура, попросіть продавця відрізати крихітний шматочок сала та потримай його над вогнем запальнички – сало кнура тут же видасть себе неприємним різким запахом сечі.

СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

Сало в маринаді

Один кілограм сала наріжте шматками завтовшки 4 см, акуратно промийте холодною водою та підсушіть за допомогою паперового рушника. Не дуже щільно укладайте шматки сала в скляний, пластиковий або емальований посуд для засолювання. Між шматочками сала прокладіть ваші улюблені спеції. Це може бути лавровий лист, свіжий або сушений часник, чорний або запашний перець, будь-які пряні трави.

В окремому посуді переваріть 1,5 літра води, розчиніть в ній одну склянку солі, остудіть і відфільтруйте маринад через марлю. Готовим розчином залийте сало і залиште при кімнатній температурі на кілька днів. Потім заховайте сало в холодильник ще на 3-4 дні. Приготоване таким чином сало можна зберігати в холодильнику безпосередньо в маринаді протягом тривалого часу – воно завжди залишатиметься ніжним і смачним.

Сало «сухе»

Дуже смачним виходить і сало, засолене сухим способом. При такому способі засолювання сало не слід мити водою. Для очищення від можливого бруду ретельно зішкребіть сало гострим ножем з усіх боків, не забуваючи і про шкірку. Очищене

АВТОРА!

САЛО – ТО Є СИЛА

Микола ШОТ

ОЛЬГА ЧАЙКА – МЕТОДИСТ РАДИ ДИРЕКТОРІВ ВНЗ І-ІІ РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ, А В ТЕХНІЧНОМУ КОЛЕДЖІ ТНТУ ІМ. ІВАНА ПУЛЮЯ ВИКЛАДАЄ ДІЛОВИЙ ЕТИКЕТ. НАЗИВАЄ СЕБЕ СОЛОДКОЮ ЖІНКОЮ ЧЕРЕЗ ЛЮБОВ ДО СОЛОДОЩІВ. ЗБИРАТИ Ж РЕЦЕПТИ САЛА ЇЇ СПОНУКАЛА РАДШЕ СУМНА ПОДІЯ —ПЕРЕДЧАСНО ПІШОВ ІЗ ЖИТТЯ БАТЬКО.

Тато був, як каже Ольга Омелянівна, конкретний саломан. Удома завжди мав понад десяток приготовлених різних видів «стратегічного» національного продукту, любив пригощати і рідних, і друзів, і односельців. Великими шанувальниками сала стали також його два сини, хіба донька Ольга не проявляла великого інтересу до суто української закуски. І ось вся велика родина зібралася на Різдвяні свята в батьківській оселі, але вже без тата. Брати попросили сала. Та мати запропонувала лише один його вид. І стали тоді разом згадувати, як татусь готував сало. Отак і з'явилися в нотатнику Ольги Чайки перші рецепти, потім ними з нею поділилися знайомі, сусіди, колеги.

Коли назбирала з півдесятка способів приготування страв із сала, вирішила зібрати їх докупи й скомпонувати у брошуру. Цей «самвидав» розповсюдила серед близьких їй людей. Згодом в одному з хмельницьких видавництв світ побачила книжка Ольги Чайки «Сало – то є сила...». Нині з такою ж назвою вона вже готує до друку четвертий збірник, де, крім рецептів, читач прочитає для себе також чимало корисної інформації про сало, усмішки, зможе переглянути ілюстрації. Каже, це вдячна праця й наводить приклади цьому. Бо й справді, хіба не може схвилювати хоча б такий випадок. Якось Ольга Омелянівна супроводжувала польських студентів і викладачів, які відвідували Львів і Тернопілля. За добре їх обслуговування взялася дякувати директорові одного з львівських готелів. А він мовить: «Я вас знаю. З Італії мені написали, щоб сала передати, бо хочуть його готувати за рецептами з вашої книжки».

Способи приготування страв із сала Ольга Омелянівна черпає з різних джерел, надсилають і читачі, знайомі. Вона дякує й апробує ці рецепти на власній кухні. Хоча переконана, що найкраще поратися біля сала все-таки вміють чоловіки, а не жінки. Допомагають їй пізнавати всю смакоту сала й студенти. Скажімо, рецепти, що були опубліковані в першій її книжці, так би мовити, втілили у життя учасники гуртка «Господинька» Кременецького медичного училища. В деяких навчальних закладах проводять свята національного продукту. Є намір зорганізувати обласний фестиваль сала.

Ольга ЧАЙКА: «Є на столі сало та до сала, можна й налити»

Ольга Чайка тепер не лише салознавець, а й «втягнулася» у смак цієї народної закуски. Не може бути такого, щоб не мала в холодильнику кілька видів приготовленого сала. Куди б її нині не запрошували у гості, мусить нести із собою шматок, а то й кілька, цього продукту. Сама ж більше любить споживати сало в шоколаді, у меді, з печивом. Щодня може з'їсти «плястерко» (пласт) чи два, а це 15-25 г. Навіть у Великий піст (окрім середи та п'ятниці) не відмовлятиметься від такого наїдку. Найбільше, каже, смакує сало холодної пори. У спеку канапка із салом пригодиться радше після важкої роботи. Власне, Ольга Омелянівна вважає, що цей продукт більше розрахований саме на людей фізичної праці, адже висококалорійний, його добре тривалий час зберігати, можна додавати до нього найрізноманітніші спеції.

Смакуйте салом, бо то є сила!

РЕЦЕПТИ ВІД ОЛЬГИ ЧАЙКИ:

Сало по-тернопільськи

Сало порізати подовженими шматками, натерти з усіх боків маринадом (ріпчасту

ХАРЧУВАННЯ

сало нарізуйте на шматки шириною 4 см, а потім ретельно з усіх боків натріть сіллю. Не шкодуйте солі, сало ніколи не візьме зайвого і пересоленим не вийде.

Краще всього використовувати сіль крупного помолу, так звану кам'яну сіль. Після того, як ви натерли сало сіллю, посипте його чорним або червоним перцем, а відтак втирайте у ваше сало нарізаний дрібними шматочками (пелюстками) або товчений часник. Наприкінці можна додати небагато тмину або будь-яких інших прянощів за смаком. Підготовлене таким чином сало щільно загорніть у пергаментний папір і покладіть в морозильну камеру Вже через тиждень ваше сало буде готове.

Сало в тузлуку

Виходить дуже смачним, міцним і може довго зберігається, не жовтіючи і не втрачаючи своїх смакових якостей. Для того, щоб правильно приготувати міцний розчин солі, тузлук, невеликі порції солі розчиняють в гарячій воді доти, доки наступна порція солі не осяде на дно, не зумівши розчинитися у воді. Це означатиме, що вода увібрала в себе максимально можливу кількість солі.

Для приготування сала в тузлуку нарізуйте сало невеликими шматочками та укладайте в скляну посудину. Між шматочками сала помістіть кілька лаврових листів, чорний перець горошком, декілька зубчиків часнику, нарізаних тонкими пелюстками. Підготовлене таким чином сало залийте наперед приготованим і остудженим тузлуком так, щоб розсіл покривав сало приблизно на один сантиметр. Банку із салом нещільно прикрийте кришкою та залиште в темному місці при кімнатній температурі на один тиждень. Готове сало зберігайте в холодильнику.

Сало з перчинкою

Любите сало пікантніше? Немає нічого простішого! Один кілограм сала ретельно очистіть від забруднень за допомогою гострого ножа й нарізайте шматками завтовшки до 4 см. Сто грамів солі змішайте з 1 ч. ложкою червоного меленого перцю, 1 ч. ложкою чорного меленого перцю і 1 ч. ложкою кмину. Ретельно натріть шматочки сала отриманою сумішшю, зверху обкладіть часником, нарізаним пелюстками, і укладіть ваше сало в посуд для засолювання шкіркою вниз. Накрийте сало тарілкою або пластиковим кругом, встановіть вантаж і приберіть сало в холодильник на 14-20 днів. Готове сало оберніть пергаментним папером і зберігайте, як завжди.

Сало вуджене

Небагато цибульного лушпиння допоможе вам легко приготувати вдома сало, яке за своїм смаком нагадує вуджене. Доведіть до кипіння 5 склянок води, додайте до них одну склянку солі, 1 ч. ложку чорного перцю горошком, 4 зубчики часнику, 3 лаврових листки і лушпиння з 5-6 цибулин. Все ретельно перемішайте, знову доведіть до кипіння, а потім опустіть у розсіл, що кипить, 500-600 г сала. Варіть його в розсолі протягом 20 хвилин на слабкому вогні, відтак зніміть з вогню і залиште сало в розсолі на 8 годин. Готове сало вийміть з розсолу, осушіть, обгорніть пергаментним папером і приберіть у морозилку.

Сало нашвидкуруч

Дуже хочеться домашнього сала, але не хочеться чекати навіть два дні? Спробуйте приготувати сало швидкого засолювання! Наріжте 200 г сала тонкими скибочками, такими, якими подаватимете до столу. Укладіть сало в скляну посудину, додайте 3 ст. ложки солі, чотири дрібно нарізані зубчики часнику, одну чайну ложку чорного перцю горошком, кілька лаврових листків. Підготовлене таким чином сало залийте окропом так, щоб вода цілком покривала ваше сало, накрийте кришкою та дайте остигнути до кімнатної температури. Вже через дві-три години ваше сало буде готове. Таке сало не слід зберігати довше двох-трьох днів!

АВТОРА!

цибулю натерти на великій терці та додати за смаком спеції). Мариновані шматки поставити до холодильника на 6-8 год. Нашпигувати сало скибочками сирої моркви та часнику, покласти в рукав для запікання, зав'язати та пекти 15-25 хв. Подавати із соусом і зеленню.

Сало в меді

Переварити 1 л води, додати 60 г солі, 30 г цукру, 4 лаврових листки, 10 горошин запашного перцю, по 0,5 чайної ложки сушеного орегано й базиліку та кип'ятити ще 5 хв. Зніміть з вогню, додайте мед (100 г), розмішайте до повного розчинення, накрийте кришкою й дайте настоятися 5 хв. Відтак покладіть у маринад сало. Накрийте кришкою та дайте, аби вистигло. Потім сало вийміть, обсушіть паперовим рушником, обмажте медом, що зверху залишився, загорніть у фольгу та покладіть до холодильника на 1 год. Подавайте на стіл до горілки із квашеними огірками.

Кулінарна краса — із сала

КІЛЬКА ПОРАД ВІД ОЛЬГИ ЧАЙКИ:

Свіже сало має бути білого або злегка рожевого відтінку, не жилаве.

Найкориснішим є сало товщиною 2,5 см від шкірки, Далі вже жир, в якому жодної користі.

Найкраще сало — зі спини, дещо гірше — з боків.

Для засолювання краще брати шматок сирого товстого білого сала з якнайменшою кількістю прожилок і тоненькою шкіркою.

Для засолювання краще використовувати кам'яну, грубу сіль. Дрібного ж помелу сіль так «в'їдається» в сало, що продукт дуже легко пересолити.

Салом добре закусувати горілчані вироби, воно не дозволяє швидко сп'яніти. Сало огортає шлунок жиром і не дає алкоголю одразу всмоктатися. Спиртне ж водночас допомагає перетравити жир.

Смажити страви на салі краще, ніж на маслі чи олії.

МУДРОСЛІВ'Я:

Смачніше від сала лише сало із салом.

УСМІШКА:

— Куме, а ви чули, що від сала розвивається склероз?

— Я ж то думаю: як зранку сальця з'їм, то весь день і не згадую, що їсти хочеться.

РАКУРС

Людмила ПЕРЖИЛО, аудіометрист поліклінічного відділення
Фото Павла БАЛЮХА

ДОСЛІДЖЕННЯ

СОЛОДКА ЇЖА СПРИЧИНЯЄ ЗАЛЕЖНІСТЬ, ПОДІБНУ ДО НАРКОТИЧНОЇ

АМЕРИКАНСЬКІ ДОСЛІДНИКИ З'ЯСУВАЛИ, ЩО У ЛАСУНІВ В МОЗКУ ВІДБУВАЮТЬСЯ ЗМІНИ, ІДЕНТИЧНІ ДО ВПЛИВУ АЛКОГОЛЮ АБО НАРКОТИКІВ.

Вчені з університету в Бостоні провели експеримент, в якому вивчили нейробіологічні відповіді мозку лабораторних гризунів. Фахівці протягом 5 днів годували всіх тварин звичайною їжею, після чого 2 дні одній групі давали продукти з високим вмістом солодкого, інша — продовжувала отримувати звичайну їжу. В результаті, коли перша група щурів повернулася до звичайного харчування, особини стали неспокійними і відмовлялися від їжі, доки не отримали нову порцію солодощів.

Експерти дійшли висновку, що активація білка CRF під час утримання від калорійної солодкої їжі спричиняє погіршення емоційного стану та сприяє поверненню до вживання шкідливої їжі — як це відбувається й при інших типах залежності.

СТРЕС СТИМУЛЮЄ РІСТ ГРУДЕЙ

ВЧЕНІ ЕДИНБУРЗЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ВИЯВИЛИ, ЩО СТРЕС ВПЛИВАЄ НА ФОРМИ ДІВЧАТ, ЗОКРЕМА, ПРИСКОРЮЄ РІСТ ГРУДЕЙ. ШОТЛАНДСЬКІ ДОСЛІДНИКИ ВСТАНОВИЛИ, ЩО СЕРЕДНІЙ ВІК, КОЛИ У ДІВЧАТ ПОЧИНАЮТЬ З'ЯВЛЯТИСЯ ФОРМИ, ПРОТЯГОМ ОСТАННІХ РОКІВ НЕУХИЛЬНО ЗНИЖУЄТЬСЯ.

Стрес, який дівчата переживають через конфлікти між батьками, розпад сім'ї, призводить до того, що у них раніше починають рости груди.

Дослідники зазначають, що такий гормональний дисбаланс викликаний багатьма чинниками, серед яких і зростання рівня ожиріння. Проте наголошують: головну роль тут грає фактор взаємин батьків. Керівник дослідження професор Единбурзького університету Річард Шарп дійшов висновку, що в сім'ях, де дівчинка виховується без батька, тенденція до раннього початку росту грудей найбільш очевидна.

Дівчата, які зростають в неповних сім'ях, більше схильні до стресів, адже чекають від життя більшого, ніж їхні однолітки, що виховуються з батьками. Дівчата з неповних сімей сильніше переймаються, яких висот зможуть досягнути у навчальних закладах, як будуть у подальшому «вписуватися» у колектив. І перші ознаки статевого дозрівання у них з'являються вже до 10 років — на п'ять років раніше, ніж було в XIX столітті.

СТВОРЕНО ЛІКИ ВІД АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

БРИТАНСЬКІ ВЧЕНІ З КОЛЕДЖУ QUEEN MARY ПРИ ЛОНДОНСЬКОМУ УНІВЕРСИТЕТІ СТВОРИЛИ ПІҐУЛКИ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ЛЮДИНІ ПОЗБУТИСЯ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ.

Фахівці пояснили, що головною складовою препарату є налфемен, який блокує ділянку мозку, що відповідає за насолоду від вживання спиртного. Під час експерименту вдалося з'ясувати, що прийом препарату знижує споживання алкоголю більше, ніж удвічі, адже у людини поступово пропадає бажання випити. До того ж ліки не спричиняють побічних ефектів.

Експерти повідомили, що представили свою «піґулку від алкоголізму» на конференції Європейської асоціації психіатрів у Празі. Розробка поки що перебуває в стадії випробувань.

ПРОФЕСІЯ ДО ДУШІ

МОЛОДІ, ЕНЕРГІЙНІ, СПОВНЕНІ НОВИХ ІДЕЙ

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

ВОНИ – МОЛОДІ, ЕНЕРГІЙНІ, СПОВНЕНІ НАТХНЕННЯ, ЕНТУЗІАЗМУ, ТВОРЧИХ СИЛ, НОВИХ ІДЕЙ ТА ЗАДУМІВ. ВОНИ ГОТОВІ НА ПОДВИГИ Й ПРЕКРАСНІ ВЧИНКИ, ДОКЛАДУТЬ УСІХ ЗУСИЛЬ, ЩОБ БУТИ НАЙКРАЩИМИ, У МАЙБУТНЄ ЗАВЖДИ ДИВЛЯТЬСЯ З ПЕРСПЕКТИВОЮ, ТОМУ ЙДУТЬ ПО ЖИТТІ СМІЛИВОЮ Й ВПЕВНЕНОЮ ХОДОЮ. НАПЕРЕДОДНІ ДНЯ МОЛОДІ, МИ ЗУСТРІЛИСЯ З МОЛОДИМИ Й ПЕРСПЕКТИВНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ.

Зоряна САВЧУК, лікар-офтальмолог, та Оксана КАЛИНОВИЧ, медсестра офтальмологічного відділення

Ольга ПЕТРОЛЮК, діловод

Стаж **медичної сестри нейрохірургічного відділення Вікторії Бульчак** ще невеликий, але вона вже визначилася з пріоритетами у своїй професії – бути людяною і працювати так, щоб пацієнти залишалися задоволеними твоєю роботою. Вікторія у медицині сім років. За цей час зуміла проявити себе і як кваліфікований фахівець, і як хороший колега та чуйна людина. З перших днів роботи озброїлася найкращими людськими рисами. Додавши теоретичні знання, Вікторія сміливо освоювала практичні навики.

З вибором фаху Вікторії Бульчак допоміг тато.

– Я мала можливість обрати педагогічний, юридичний чи політехнічний вищий навчальний заклад, – розповідає Вікторія. – Втім, хотіла бути, як батько, – фельдшером. На той час він працював у військовій частині. Тато із задоволенням підтримав мій вибір. Найперша його порада для мене – вірити в себе і свої сили. Ні за жодних обставин не опускати рук, а вперто йти вперед.

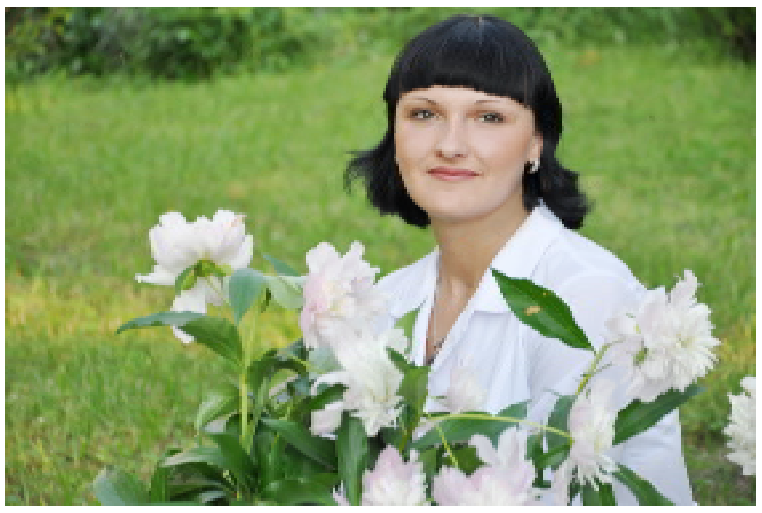
Татові настанови стали для Вікторії основним правилом в її медичній практиці. Легка на руку і на підйом – це якраз про неї. Цілеспрямованість Вікторії просто вражає. Саме з таких фанатів своєї професії у майбутньому виростають блискучі медики.

Закінчивши школу, **офтальмолог Зоряна Савчук** одразу подала документи до Тернопільського медичного університету ім. І. Горбачевського. А куди ще могла піти вчитися донька хірурга і терапевта? Поперше, гени, по-друге – атмосфера, в якій виховувалася дівчина.

– Половину свого часу я проводила у лікарні, вдома теж було лише мови, що про медицину, тому питання вибору майбутньої професії у мене й не стояло. Однозначно, тільки медицина. Пишаюся, що продовжила лікарську династію. Стараюся щодня доводити, що я – не зайва людина в медицині, – твердить Зоряна.

Лише два роки працює офтальмологом Зоряна Савчук. Своєю роботою Зоряна Любомирівна захоплена. «Приємно, коли пацієнт від мене йде щасливий, усміхнений, бо бачить білий світ. Жодна інша професія не принесе такого задоволення», – мовить.

Ольга Петролюк хоч і не медик, але без неї не може обійтися жоден працівник лікувального закладу. У відділі кадрів, де Ольга працює діловодом, одні приходять, щоб оформити чергову чи додаткову відпустки, відрядження, інші – відпустку для догляду за дитиною, комусь потрібно видати довідку, хтось приніс для реєстрації листок непрацездатності, інші просять внести зміни у графік чергування. Щодня до відділу кадрів університетської лікарні звертається 40-50 працівників закладу, телефонних дзвінків «кадровики» приймають ще більше. Тому в цьому відділі повинні працювати лише люди доброзичливі, стримані, терпеливі. Робота вимагає завжди тримати руку на пульсі законодавчих новин. Тож до основних рис діловода додаються ще й уважність, ретельність і відповідальність. Вони й притаманні Ользі Петролюк. У відділі вона працює лише два роки, але вже встигла себе проявити як досвідчений фахівець. Цього року Ольга здобула вищу освіту. Її наполегливості та працелюбству немає меж. Без сумніву, в Ольги Петролюк – велике майбутнє.



Вікторія БУЛЬЧАК, медична сестра нейрохірургічного відділення

Вивчитися на медичну сестру **Оксана Калинович** вирішила ще в дев'ятому класі, коли почала освоювати ази анатомії. Тоді й повідомила батьків, що буде медсестрою. Новоспечений фахівець спершу працювала в офтальмологічному відділенні маніпуляційною медсестрою, відтак – перев'язувальною. Оксана на «відмінно» виконує свою роботу, бо любить її, віддає справі часточку душі. Зізнається: настільки прикипіла серцем до медицини, що ніколи б не поміняла роботу. «А ще, – доповнює медсестра офтальмологічного відділення, – у нас дуже дружний колектив. Коли старші колеги не скупляться ділитися з молодими досвідом, працюється легко».

КОНСУЛЬТУЄ ПРОФЕСОР

ХОДИ БІЛЬШЕ – ПРОЖИВЕШ ДОВШЕ

Борис РУДИК,
професор ТДМУ

На 50-60 % здоров'я як певної людини, так і нації залежить насамперед від способу життя. Який спосіб життя ведеш – таке і твоє здоров'я. До способу життя відносять санітарно-гігієнічні умови проживання, рівень заробітної платні, тип харчування, корисні й шкідливі звички. В Японії та Австрії середня тривалість життя – понад 80 років. Між тим в Україні вона становить 67 років. Фізична активність, але не спорт, в середньому продовжує тривалість життя людини на три роки. Крім способу життя, на здоров'я впливають генетичний код (15-20 %), екологія (15-20 %), профілактична й лікувальна медицина (8-10 %).

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) виділяє три найважливіші ознаки здорового способу життя: 1) індекс Кетле 1,20-1,26 (вага тіла), 2) відмова від тютюнопаління, 3) 30 хвилин на добу інтенсивних фізичних вправ (гімнастика) або 3-5 км оздоровчої ходьби. В молодому та середньому віці можна займатися різними фізичними вправами: біг, плавання, туристичні походи, гімнастика, ходьба, тощо. Між тим у віці за 50-60 років перевагу все-таки надайте оздоровчій ходьбі. Передовсім це стосується осіб з ожирінням, цукровим діабетом II типу, гіпертонічною хворобою. У нас до 30 % дорослих має надлишок маси тіла.

Наші діди й прадіди значно більше рухалися, багато часу проводили на чистому свіжому повітрі, фізично працювали. Нині наші діти й громадяни молодого та середнього віку багато часу перебувають у стані фізичного спокою: сидіння за комп'ютером, телевізором, кермом авто. Це сприяє як ожирінню, так і детренованості серцево-судинної системи, які призводять до погіршення здоров'я, зростання захворюваності.

Колись модним був лозунг «Бігом від інфаркту», чоловіки старалися побільше бігати. Нині як в США, так і в Європі віддають перевагу оздоровчій ходьбі. При цьому краще здоров'я і менше треба витрачати грошей на дорогі ліки.

Згідно з порадами ВООЗ необхідно щоденно проходити 3 км. Вважаю, що треба проходити 4-5 км за одну годину. При цьому настає краще самопочуття й швидкість має бути більшою. Варто знати й те, що при ходьбі працюють не лише ноги. Необхідно рухати руками та плечима, активізувати рухи хребта. Оздоровча ходьба близька до професійного масажу, тіло при цьому прогрівається.

Під час ходьби покращується кровообіг, постачання тканин киснем. Почасти щезають такі симптоми, як головний біль, втома, поліпшуються самопочуття і настрій. Це стосується передусім хворих із серцево-судинними хворобами, особливо з вегето-судинною дистонією. У хворих на артеріальну гіпертензію I і II ступенів під час і після оздоровчої ходьби знижується підвищений артеріальний тиск (гіпотензивна дія ходьби).

Якщо немає можливості кожного дня проходити 4-5 км, не дозволяють погодні умови, то доцільно робити це хоча би двічі-тричі рази на тиждень. Краще ходити зранку, коли повітря у містах не дуже забруднене вихлопними газами автомашин. На свіжому повітрі рух має приносити задоволення і навіть радість.

Для оздоровчої ходьби певне значення має взуття. Підошва повинна бути плоскою, потовщеною, щоб не відчути дрібних камінців. Взуття без підборів і різних допоміжних виступів. Влітку добре ходити травою босоніж. Віддавати при ходьбі перевагу ґрунту, а не асфальту та камінцям.

НЕМЕДИЧНІ НОВИНИ

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ПРОЕКТ

ПРО ФУТБОЛ – ЗІ СТЕНДІВ, КНИГ, КОНКУРСІВ

Тернопілля, як і вся Україна, зараз живе футболом. Європейському чемпіонату з цього виду спорту, зокрема, присвятили проект «Євро-2012» в Бережанах». Автор цієї ідеї – старший науковий співробітник місцевого краєзнавчого музею Микола Проців. Щоправда, до втілення цього задуму долучився не лише музей, а й кілька громадських організацій.

Передовсім у рамках проекту репрезентували виставку «Футбол? Футбол... Футбол!». На її відкриття прийшли не лише ті, хто представляв футбольну Бережанщину в 40-60 роках минулого століття, а й гравці у повному складі теперішнього ФК «Бережани». Експозиція має чотири основні розділи, де йдеться про історію футболу району, цікавий світ футбольної атрибутики. Філателісти ж завдяки маркам, блокам, конвертам розповідають про країни-фіналісти «Євро-2012» та про Україну як футбольну державу. Взагалі тут виставили майже 2500 різноманітних речей, предметів – від світлин, відзнак, програм матчів, монет до футболок і шарфів фанів. Прикметно, що виставку поповнюватимуть експонатами впродовж її функціонування аж до 8 липня.

«Бережанщина мала славну футбольну минувшину й нині активна в цьому виді спорту», – твердить Микола Проців. Наочним підкріпленням цих слів є, зрештою, експонати. Ось ці фото та призи засвідчують, що 1986 року футболісти з Бережан стали переможцями всесоюзних змагань добровільного спорттовариства «Урожай». «Те, що робить сьогодні «Барселона» – жалюгідний гламурний плагіат того, що 50 років тому вже знав і використовував бережанський «Колгоспник», – такий претензійний підпис під двома світлинами, що засвідчують всенародну радість з нагоди перемоги своєї команди. На одному знімку – нинішні щасливі прихильники «Барселони», на іншому зафіксована мить півстолітньої давності, коли на вантажівці бережанські футболісти везуть Кубок області, який виграли, і їх зустрічають втішені земляки.

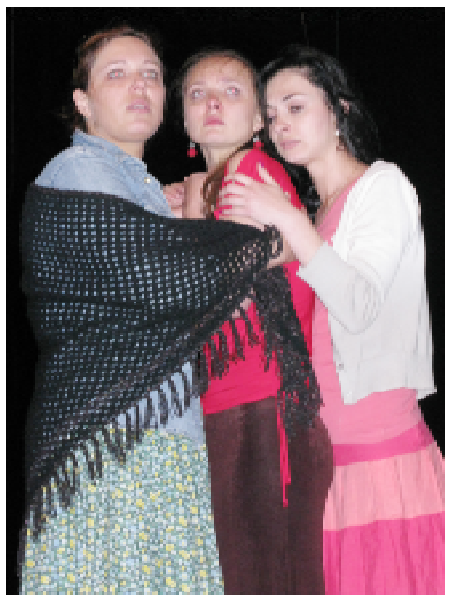
Автор проекту «Євро-2012» в Бережанах» Микола ПРОЦІВ демонструє експонати-абонементи на 30 календарних днів і перепустки для VIPів, які видавали понад півстоліття тому в райцентрі на футбольні змагання

Але, крім цієї експозиції, проект «Євро-2012» в Бережанах» передбачає чимало й інших змістовних і цікавих заходів. Скажімо, майже 80 осіб уже взяли участь у конкурсі «Я не восьминіг Пауль, але я знаю», переможці якого отримають футболки та м'ячі. Перевидали також книгу Івана Боберського «Копаний м'яч» – одне з перших (1906 р.) українських видань про правила та тактику гри. Зараз готують книгу з історії бережанського футболу.

АФІША

«ТРИ СЕСТРИ» ПОСЕЛИЛИСЯ НА ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ СЦЕНІ

Чи не вперше в історії Тернопільського академічного драмтеатру ім. Тараса Шевченка звернулися до творчості видатного драматурга та прозаїка Антона Чехова. Його «Три сестри» 23 червня поселилися на тутешній сцені. Прем'єрний показ триватиме впродовж нинішнього місяця чотири рази й, зрештою, завершить театральний сезон у місті над Серетом.



Образи трьох сестер Ольги, Маші та Ірини втілили актриси Оксана МАЛІНОВИЧ, Олена СКЛАДАН та Алла КУЛІШЕВСЬКА

Режисер, заслужений діяч мистецтв України В'ячеслав Жила стверджує, що «Три сестри» в Тернопільському драмтеатрі до постановки «брали з намаганням опанувати такого визначного автора, підтягнути себе за волосся до найвищих щаблів світової драматургії». Актуальність Чеховської драми, на думку режисера-постановника, і в тому, хто нині є у нас елітою, чим вона живе, чого прагне й куди веде державу, і в тому, чи буде духовність найвищою цінністю нашого життя, а чи таки гроші, матеріальне захопить усіх і все.

Сестри Ольга, Маша, Ірина, інші герої п'єси Чехова на сцені будуть любити й страждати, чогось прагнути, вони будуть неоднозначні за характерами й вчинками, це буде їхнє приватне життя та їхня драма водночас. За жанром «Три сестри» – теж драма. Але, якщо вірити В'ячеславу Жилі, то тернополянам не до снаги такий жанр, через що не «не дуже активно ходять» дивитися такі постановки. Тож на афіші знайдеться й розшифрування змісту вистави – «ностальгія за щастям». Чи покличе театралів болісна туга за відчуттям безмежної радості й задоволення, а «Три сестри» отримають на роки реєстрацію на тернопільській сцені, справа часу.

КОНТАКТИ

ПРО ЗАМКИ ТЕРНОПІЛЛЯ – В ПОЛЬЩІ

Протягом останніх кількох років співробітники Національного заповідника «Замки Тернопілля» започаткували наукові та творчі контакти з деяками провідними європейськими інституціями пам'яткоохоронного спрямування, музеями, вищими навчальними закладами з Франції, Болгарії, Іспанії. Але найбільш дієвими та плідними є контакти з такими організаціями та установами сусідньої Польщі. Адже саме із західними сусідами українців об'єднує не лише кількасотлітня спільна, в певних випадках досить непроста історія, але й сучасне бачення майбутнього наших народів. Крім того, в Польщі проживає досить значний прошарок наших співвітчизників, які зберігають свою автентичну культуру, традиції, впливають на економічний та культурний розвиток деяких польських регіонів, генерують зацікавленість у поглибленні контактів з Україною.

Саме таким прикладом розвитку співпраці в галузі культури стала участь представників Національного заповідника «Замки Тернопілля» в проведенні Днів української культури в польському місті Щецін Західнопоморського воєводства. Як повідомив Володимир Чайка, начальник науково-дослідницького відділу Національного заповідника «Замки Тернопілля», під час святкових заходів проінформували про історію стародавніх замків Тернопілля, перспективи й проблеми, що стоять на шляху до їхнього відродження.

У перемовинах з дирекцією замку князів Поморських у Щеціні, який є спорідненим з Національним заповідником, були досягнуті домовленості про подальше поглиблення співпраці, в розвитку якої зацікавлені обидві сторони.

УВІКОВІЧНЕННЯ

ТОРІК – АЛЕЯ ЗІРОК, ЦЬОГОРІЧ – АЛЕЯ ЧЕМПІОНІВ

Трасу для проведення водно-моторних перегонів на Тернопільському ставі вважають однією з кращих на планеті. Рівно чверть століття тому тут відбувся світовий чемпіонат з цього виду спорту. І ось Тернопіль нинішнього серпня знову прийматиме спортсменів, які змагатимуться на швидкісних човнах за звання чемпіона світу.

Міський голова Тернополя Сергій Надал повідомив, що цьогоріч до міста приїде президент Міжнародної федерації водно-моторного спорту. Поважний гість серед інших заходів закладе зірку чемпіона світу, який переміг на перегонах 1987 року на Тернопільському ставі. Задля цього є бажання відкрити в центральній частині обласного центру, можливо, ближче до озера Алею чемпіонів. У подальшому тут щороку з'являтимуться імена нових звитяжців водно-моторних змагань світу.

Принагідно зазначити, що торік Тернопіль вже відкривав зіркову алею з увіковічення імен славетних краян. На квадратних плитах зірки виготовили з бронзи у вигляді тернової квітки. Першими тернополяни вшанували чотирьох краян, які добре відомі всій Україні. Тут засіяла зірка народного художника України, лауреата Шевченківської премії, генія світу Івана Марчука. Увіковічили й режисера та композитора Анатолія Горчинського, знаного передовсім піснею «Росте черешня в мами на городі». Знаменитим пісня зробила також поета Бориса Демківа – вже майже півстоліття звучать-цвітуть його «Квіти ромену». На Алеї шани та вдячності викарбували й ім'я археолога, краєзнавця, громадського діяча Ігоря Ґерети.

Добірку веде Г. ШИБАЛИНЧУК

ЧИТАЦЬКИЙ КЛУБ

КРИЛА ЛЮБОВІ НАТАЛІ ВОЛОТОВСЬКОЇ

Тетяна ДІГАЙ,
член Національної спілки письменників України

ЛІКАР-ОФТАЛЬМОЛОГ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ НАТАЛЯ ВОЛОТОВСЬКА – ПРЕДСТАВНИК МОЛОДОЇ ҐЕНЕРАЦІЇ УКРАЇНСЬКОЇ ЛІТЕРАТУРИ, ТАК ЗВАНИХ ДВОТИСЯЧНИКІВ. ЇЇ ТВОРЧИЙ ДОРОБОК НАРАХОВУЄ ДЕСЯТЬ ЗБІРОК ПОЕЗІЇ ТА РОМАН «РЕЦЕПТ НА ЛЮБОВ. RP.: ЛЮБОВ. D.S.: НАЗАВЖДИ. СТУДЕНТИ У ДЗЕРКАЛІ ЧАСУ».

Молода літераторка – лауреат українських літературно-мистецьких премій, зокрема, Всеукраїнського конкурсу «Нові імена України» у номінаціях «поезія, живопис» (1998, 1999), імені Іванни Блажкевич (2000 р.), імені Володимира Вихруща (2011 р.), дипломант Всеукраїнського фестивалю мистецтв академічного співу «Українське бельканто» (2000 р.), а також багатьох інших помітних відзнак і номінацій.

Сучасна українська проза – яскрава, вона не обмежується десятком найчастіше згадуваних, модних імен, і без сумніву, наша краянка – конкурентноздатний автор. Її творчість свідчить про те, що Тернопільщина, як літературно-активний регіон, народжувала і продовжує народжувати талановитих літераторів і митців різного профілю. Без високої літератури неможливе нормальне функціонування національного життя. Насамперед письменник повинен бути високоосвіченим. Наталя Волотовська відповідає усім вищезазначеним умовам: лікар, художниця, співачка, активний учасник культурно-мистецьких благодійних заходів, але найголовніше – талановита поетеса та прозаїк.

Ранні збірки поезії засвідчили очевидну рису – домінування родового, українського. Через діалог поколінь, образно-відчуттєві портрети лідерів і видатних людей нації відчутно енергетику молодого серця, якому болить усе, пов'язане з Україною. З'ява прозових творів, на мою думку, частково пов'язана з процесами розвитку фемінізму, що притаманні цілому світові. Тут є свої плюси й мінуси. Жінка не боїться розкрити свою внутрішню суть, але цей двигун самороздягання, афішування своїх комплексів – наскільки довго можна його експлуатувати? Одна-дві книжки, а потім потрібно вже щось інше.

Волотовська Наталія. Дружина для Президента, Або Лілея святого Андрія: Роман. – Тернопіль: ТДМУ, 2012. – 312 с.

Наталя, звичайно, людина вельми здібна, це відчувається в її романах, які не назвеш ні масовими, ні традиційними. З одного боку, талановита особистість прийшла в літературу і сміливо говорить про те, що вона молода, її не цікавить ні соцреалізм, ні ідеологія, ні політика, і ніякого неґативу тут немає. За стилем вона тяжіє до модерної літератури, хоча не без патетики, ґенетично успадкованої від реалізму й романтизму народницької школи. Авторка добре розуміється на таких поняттях, як психотип і ментальність, та переконливо доводить, що в її поколінні двотисячників є позитивні риси, погляди тощо.

Отже, про «що» і «як» пише Наталя Волотовська у новому романі? Назва книги вже наче розкриває її зміст: усе починається з любові, і все в ній-таки, в любові, висна-женій та упослідженій численними катарсисами, й завершується. Молода авторка вміє дивитися і бачити, слухати і почути. Додамо ще таких чинників, як здатність молодої письменниці відчувати пульс сучасного життя, його соціоатмосферу; її оптимізм і моральний максималізм – не просто тимчасовий спалах емоцій, а прагнення, культивуючи аналітичне мислення, перевірити «на зуб» суттєвість і правдивість реального чи й сфантазованого, тобто, дошукатися істини. Не будемо приховувати, що це вельми складне завдання для прозаїка, навіть зрілого. Адже, на мою думку, головними рисами досконалої романної прози є майстерне конструювання певної картини світу художніми засобами, оригінальність, нетиражування вже знайденого іншими, наявність власної позиції, життєвий і духовний досвід. З огляду на вік авторки, останнє визначення наразі відкинемо, адже нажити їх, ці досвіди, у Наталі ще є час.

Роман – вельми своєрідна жанрова контамінація (мені це визначення саме тут видається найбільш доречним для найменування цікавого явища) – не має жанрової «чистоти» в традиційному визначенні. Письменницею віднайдена несподівана форма, що адекватна відповідній тематиці твору. Наталя «втікає» від консервативного (в її розумінні) канону й творить власний жанровий різновид, такий собі варіант комбінування стилів – драматичного, розповідного, поетичного, візуального, навіть музичного – в межах одного тексту. Людина з музичним слухом «вичитує» з реальності партії різних інструментів оркестру людських облич. Зрештою, поетичне слово, слух музиканта, погляд живописця у цій книзі є дуже близькими чуттями. Не зайвим буде згадати про ще одну грань мистецької обдарованості Наталі: вона пише картини, які періодично демонструються на художніх виставках у містах України, ілюструє свої книжки та твори інших авторів, є лауреатом кількох міжнародних та всеукраїнських конкурсів у номінації «живопис, графіка».

Авжеж у прозі завше мусить бути психологія, без неї ніяк! Авторка прагне психологічно мотивувати вчинки дійових осіб роману: свідомість легко змінює підсвідомість, а їх вільне перетікання-перехрещення, де спогад не відрізнити від події, і обидва розчинені в часі-просторі, створюють нову реальність. Душевний стан головних персонажів змальований переплетенням прямої мови, внутрішніх реплік, авторських коментарів, усна мова передається короткими фразами – проглядаються театральні паралелі. Зміщення логіки подій та спогадів, часом жорстке, – це данина стилеві «химерної» прози, але то мода, яка швидко минає.

На моє переконання, прозовий твір має бути насамперед яскравим мовним явищем. На перший погляд, мовний колорит роману невибагливий та доступний за будовою та розумінням. Письменниця використовує для мовного колориту діалектизми, русизми, люмпенізовану мову (сленґ, жаргон, арґо). Активне використання «заземленої» лексики потребує філіґранного, дозованого підходу: з одного боку, це підкреслює безпосередність і невимушеність, неофіційність спілкування між персонажами, але з іншого – презентує мову роману не з «парадного боку», що водночас надсилає сигнал про небезпеку. Адже мова, за відомим висловом німецького філософа Мартіна Гайдегера, – дім нашого буття, і першочергове завдання письменника не втратити та зберегти, як взірцеву, мову Василя Стефаника, Михайла Яцкова, Григорія та Григора Тютюнників, Володимира Дрозда, Василя Портяка (направду, перелік авторів довший). Хоча деякі письменники думають інакше: «Ненормативна лексика – це, швидше, стилістичний засіб, ніж художній. Як описувати певні субкультурні прошарки, ігноруючи особливості їхньої лексики?» (Сергій Жадан). Узагалі прозова мова Наталі, по-живому «неправильна», насичена жаргонізмами, ніби демонстративно проста. Зрозуміло, що мовний аспект ще чекає на доопрацювання, адже творчість – це насамперед мовна алхімія, де авторське підсвідоме слугує індикатором життєвого досвіду, і лексика, відповідно, має точно й тонко розкривати найдрібніші нюанси сприйняття та передачі світу молодою особистістю. Віримо, що плідний результат є лише питанням часу.

Окремо хочеться сказати про доброчинну діяльність ректора Тернопільського державного медичного університету імені І. Я. Горбачевського, члена-кореспондента АМН України, професора Леоніда Ковальчука, який продовжує священні традиції меценацтва Костянтина Острозького, Петра Сагайдачного, Івана Мазепи, Петра Яцика, Богдана Будного та інших патріотів України. Саме завдяки його фінансовій підтримці у видавництві «Укрмедкнига» вийшли друком обидва романи нашої авторки, що яскраво презентує щире ставлення до справ відродження української культури, і зокрема, молодої літератури.

Хай там як, кожен митець торує свій шлях і постійно шукає способи самовираження та самовдосконалення. Творча іпостась молодої авторки, ніжна і трепетна, відкидає будь-які компроміси, йде до нас з душею, розкритою навстіж, з тією граничною відвертістю, що відлунює у серцях читачів і свідчить про духовні обшири, глибину інтелігентності та освіченості. Саме тому віримо у творче майбутнє Наталі Волотовської, адже її підтримують потужні крила – крила любові.

P.S. Роман «Дружина Для Президента, Або Лілея св. Андрія» – присвяєний 55-літтю ТДМУ ім. І. Я. Горбачевського, а роман «Рецепт на Любов: студенти в дзеркалі часу» – першим випускникам ТДМУ ім. І. Я. Горбачевського.

ПОЕЗІЯ

ХІРУРГ

Наталя ВОЛОТОВСЬКА

По краплі,
малесенькій краплі
животворній, неначе кров,
повертає надію скальпель
на Життя, на Здоров'я
й Любов.

У хірурга –
руки маестро,
його партія дуже важка,
та, якщо говорити чесно,
це у нього робота така.

Почорніти від болю чужого,
остудити росою чоло,
так, щоб в горлі застряг
клубочок,
так, щоб серце аж запекло.

Все звичайно,
все традиційно,
все знайоме йому в цій ролі.
Його сцена – операційна,
він – вершитель чиєїсь долі.

Йому вірять,
як Господу Богу,
і напевно, що мають рацію,
як в останню свою дорогу,
він на кожну іде операцію.

Йде, щоб виграти,
йде, щоб вирвати
в болю й сліз
чиєсь життя.
Йде дорогою,
яку вибрати
Підказало сьоме чуття.

Йде натхненно
і зовні спокійно,
адже знову, хтось знову
в біді.
Його сцена – операційна,
Він тут – наче риба в воді.

ЛІКУЄ ПРИРОДА

РОСТЕ ЧЕРЕШНЯ В МАМИ НА ГОРОДІ

КРИСЛАТЕ ДЕРЕВО ЧЕРЕШНІ ТАКОЖ РОСЛО НА ГОРОДІ В МОЄЇ БАБУСІ. ПЛОДИ У НЬОГО БУЛИ НЕ ТАКИМИ, ЯКІ ЗАРАЗ ПРОДАЮТЬ НА РИНКУ, А ДРІБНЕНЬКИМИ, ДЕЩО ГІРКУВАТИМИ НА СМАК. НА ПОЧАТКУ ЛІТА ВЕЛИЧЕЗНЕ ДЕРЕВО ПРОСТО ВГИНАЛОСЯ ВІД ПЛОДІВ, ЯКІ В ДИТИНСТВІ МЕНІ ЗДАВАЛИСЯ ЧОМУСЬ ЧЕРВОНИМИ ЛІХТАРИКАМИ СЕРЕД ГУСТОГО ЗЕЛЕНОГО ГІЛЛЯ. КОЛИ ВРОЖАЙ ПРИНОСИЛИ ДО БАБУСИНОЇ ОСЕЛІ, МИ ЛАСУВАЛИ ЯГОДАМИ ДОСХОЧУ, РОБИЛИ СОБІ СЕРЕЖКИ НА ВУХАХ, А ПОТІМ МАМА ГОТУВАЛА КОМПОТИ НА ЗИМУ.

Вже давно немає серед нас бабусі, повалилася й хатина, яку вона звела самотужки одразу після війни, не знаю лише, чи вціліла черешня, яка постає у моїй пам'яті завжди, коли лунає з радіоприймача «Росте черешня в мами на городі...»

А тепер, власне, про черешню, її смакові та лікувальні властивості, хоча дехто гадає, що вона не така вже й корисна. Спочатку, доки вчені достеменно не вивчили усю «хімію» цієї ягоди, так і було, проте зараз є багато відомостей про цю смачну родичку вишні, з науковою назвою — Cerasus avium, тобто «пташина вишня».

В ягодах черешні дуже велика кількість цукру, багато калію, кальцію, магнію, заліза, міді, марганцю, йоду та фосфору. В плодах присутні вітаміни С, РР, B_1, B_3, B_6, Е, К, які особливо необхідні в період вагітності та годування груддю, а також дітям. Ретинол відповідає за формування й розвиток усіх тканин, починаючи від кісток і шкіри та закінчуючи сітківкою очей. Вітамін B_1 бере участь у процесі обміну речовин, вітамін B_6 сприяє синтезу білків, стимулює роботу печінки, серця і головного мозку, вітамін РР стимулює процес дихання клітин.

Завдяки наявності кумаринів та оксикумаринів черешня сприяє зниженню згортання крові й запобігає утворенню тромбів. Вона звільняє організм від шкідливих продуктів обміну та надлишку холестерину. Ягоди темних сортів будуть корисні при гіпертонії, позаяк знижують кров'яний тиск, а антоціани, які містяться в черешні, зміцнюють капіляри. Відвар з плодоніжок черешні можна використовувати як засіб при захворюванні серця.

Чудово зарекомендувала себе черешня і при анемії, тому що збагачує організм відсутнім у цьому стані залізом.

Черешня також володіє відхаркувальною дією, допомагаючи при кашлі. Для цього зваріть компот з ягід черешні без цукру та пийте його гарячим. Сік черешні буде корисний при ревматичних захворюваннях, закрепах, анемії та порушенні травлення. Пити його рекомендують по півсклянки кілька разів на день.

Покращуючи травлення, плоди черешні допомагають при різних захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Завдяки наявності амігдалину черешня втамовує болі у шлунку та збуджує апетит. Плоди містять у собі велику кількість клітковини, яка необхідна для сапрофітних бактерій, тому її можна рекомендувати при дисбактеріозі кишківника.

Дуже корисні ягоди черешні діабетикам, адже 75% її вуглеводів — це легко засвоювана організмом фруктоза. Відвар квітконіжок черешні можна використовувати як сечогінний засіб, а також для схуднення. У сезон ви зможете скинути зайві кілограми без завдання шкоди організму, замінивши черешнею калорійні кондитерські вироби.

Саліцилова кислота, що міститься у черешні, має знеболюючу дію й буде корисна при таких проблемах, як ревматизм, подагра та артрит.

Черешня добре допомагає при різних шкірних захворюваннях, таких, як вугри, екзема та псоріаз. Плоди використовують і в косметології: ягідна маска з черешні в поєднанні з полуницею очищає та звужує пори, відлущує мертві клітини. Приготуйте кашку з очищеної від шкірки розім'ятої черешні або втирайте в шкіру проціджений черешневий сік. Змивати маску потрібно через 15 хвилин. Вона стане більш живильною, якщо додати розтоплений жир або чайну ложку оливкової олії на кавову чашку черешні.

СМАЧНІ НАЇДКИ

Фруктовий десерт «Екзотичні ягоди-черешні»

Візьміть по півсклянки дрібних полуниць, чорних і жовтих черешень, вишень, чорниць, 1 апельсин, 1 банан, будь-які горіхи, цукрову пудру.

Ягоди помийте, почистіть. З черешень та вишень вийміть кісточки. Апельсин старанно почистіть, розберіть на скибочки й поріжте кожну на кілька частин. Банан почистіть, наріжте невеликими шматочками й швиденько змішайте з апельсином та ягодами. Додайте будь-які горіхи (волоські, мигдаль, арахіс, фундук) чи навіть чайну ложку почищеного соняшникового насіння. Викладіть у склянки чи креманки, посипте цукровою пудрою й покладіть у холодильник на півгодини.

Бісквітний пиріг з черешнями

Отже, приготуйте для пирога продукти:

150 г вершкового масла, 150 г цукру, 3 великих яйця, 150 г борошна, 400 г черешні (свіжої або консервованої), цукрову пудру для посипки.

Розтираємо цукор з розм'якшеним вершковим маслом. Додаємо по одному жовтки яєць. Добре збиваємо білки, поперемінно з борошном домішуємо в масляно-цукрову масу. Виливаємо тісто в форму, яку перед тим застелили папером для випічки, змащеним маслом. З черешень видаляємо кісточки, викладаємо на тісто щільним шаром.

Ставимо пиріг у розігріту до 180 градусів духовку хвилин на 30-35, перевіряємо готовність зубочисткою.

Виймаємо, посипаємо цукровою пудрою, розрізаємо на шматочки і подаємо до чаю.

Сирний торт без випічки з полуницею та черешнею

Торт за цим рецептом виходить ніжний та смачний. Його можна робити взимку із замороженими ягодами. З начинкою можна експериментувати на ваш смак. Спробуйте, дуже смачно!

Складники: сир 500 г, молоко 1 скл. (200 г), сметана 1 пач. (500 мл.), желатин 30 г, цукор 2 скл. (400 г), ягоди (полуниця і черешня) — скільки не шкода.

Спосіб приготування:

Желатин залити молоком і залишити на 30 хв. Ягоди помити, обсушити та відокремити від хвостиків і кісточок. Сметану збити з цукром. Додати сир і ще раз добре збити до однорідності (можна пройтися блендером). Желатин підігріти та розчинити до однорідності.

Влити тоненькою цівкою в сирну масу, збити. Маса виходить трохи рідкою, це нормально. Беремо нероз'ємну форму та викладаємо шарами — спочатку молочно-сирну масу, зверху черешню. Наступний шар знову сирний, потім полуниця. І знову шар сирний, зверху мені можна покласти банани та останній сирний шар.

Ставимо в холодильник на годину, виймаємо, ставимо нашу форму в теплу воду на хвилину-дві, виймаємо, перевертаємо на пласку посудину, і знову ставимо на п'ять хвилин у холодильник, щоб зкріпилося те, що розтануло.

Прикрашаємо й подаємо до столу.

НАЗВАЛИ ФРУКТ, ЯКИЙ ДАРУЄ ВІЧНУ МОЛОДІСТЬ

Мексиканські вчені з університету де-Сан-Ніколя-де-Ідальго повідомляють, що згідно з їхніми дослідженнями, авокадо високоефективний засіб проти старіння і деяких захворювань.

Олія з плодів авокадо успішно «бореться» проти вільних радикалів — молекул, що відповідальні за процеси дряхління, а також за виникнення серцево-судинних та онкологічних захворювань.

Нагадаємо, що вільні радикали — це природні відходи обміну речовин. Кількість вільних радикалів різко зростає в результаті несприятливої екологічної обстановки, тютюнового диму та інших забруднень навколишнього середовища. Вільні радикали завдають організму людини шкоду, руйнуючи клітинні мембрани, білки і навіть ДНК. Вчені давно вже встановили, що надлишок вільних радикалів призводить до старіння, погіршує стан артерій та провокує появу злоякісних пухлин.

Читач запитає: а чому саме авокадо? Антиоксиданти, ефективні в поглинанні вільних радикалів, містять і багато інших овочів, і фруктів: наприклад, виноград, гранат, морква, помідори. Однак антиоксиданти в цих плодах не здатні, згідно з думкою мексиканських учених, пробитися всередину мітохондрій. Тоді як авокадо справді може захистити клітини органів від втручання вільних радикалів. Олія авокадо близька за складом до оливкової, споживання якої в країнах Середземномор'я, як вважають, забезпечило мешканцям цього регіону відносно низький рівень хронічних захворювань. Трохи раніше мексиканці проводили дослідження, яке показало, що авокадо знижує рівень холестерину в крові.

До речі:

Як правильно їсти авокадо

Класичним способом приготування плодів авокадо вважають такий. Плоди розрізають на половинки, видаляють насіння. М'якуш швидко темніє, тому його слід одразу ж збризнути лимонним соком. Виїмку заповнюють гострим салатом, соусом або крабами. Хорошим наповнювачем служить також густа сметана, заправлена дрібно нарізаною зеленою цибулею, кропом, петрушкою. М'якуш їдять десертною ложкою до гіркуватого шару, прилеглого до шкірки.

Шматочки авокадо в салаті або на дерев'яній посудині для фруктів їдять виделкою для фруктів, розламуючи їх на зручні шматочки. Якщо плоди нарізають пластинками, то попередньо очищають шкірку. Можна приготувати бутерброди: на хліб з маслом кладуть пластинки авокадо і солять. Для канапок готують також своєрідну авокадову олію: подрібнену масу плодів змішують з дрібно нарізаною цибулею і заправляють за смаком оцтом, сіллю, перцем і майонезом.

Також плоди авокадо подають на десерт з маленькими скибочками лимона, ягодів винограду або посипають м'якуш цукром і запивають молоком.

Сторінку підготувала Лілія ЛУКАШ

СМІШНОГО!

«ТРАВМАТОЛОГИ ДУЖЕ ЛЮБЛЯТЬ УСІ ВИДИ СПОРТУ, КРІМ ШАХІВ»

— Можу вас потішити, у вашого чоловіка не інфаркт!

— Ох, слава Богу! А що тоді?

— Зараз важко сказати, дізнаємося після розтину.

— Алло, лікарю!

— Що трапилося?

— Я зараз наївся оселедця і запив його молоком... Питання: полуницю мити, чи це вже не має значення?

Проходив медкомісію, кабінет хірурга:

— Скільки років?

— 23.

— Служив?

— Так.

— Нарешті, хоч хтось служив, такі трапляються зрідка — хоч в Червону книгу занось. Служив — отже, здоровий, іди.

Один на милицях.

— Що з тобою сталося?

— В автомобільну аварію потрапив.

— Який жах! Так ти тепер без милиць ходити не можеш?

— Біс його знає. Лікар каже, що можу, а адвокат — що у жодному випадку.

— Будете приймати по три чайні ложки на день.

— Дохтуре, ви шо, звар'ювали? Де я вам тільки ложок наберу?

Якщо вірити лікарям, 100 грамів горілки вбивають 100 тисяч мозкових клітин, а всього їх 4 мільярди. Шляхом простих розрахунків зрозумів, що в мене — мінус 4 мозки.

— Хворий, яка температура?

— Плюс 39. Лікарю, це добре?

— Добре, що не мінус...

Дієтолог — пацієнтові:

— Отже, ваша дієта: щодня з'їдайте 300 г тушкованих кабачків, 400 г зелені цикорію та скільки хочете листя салату.

— Лікарю, а дзвіночок на шию потрібно вішати чи можна так пастися?

ВЕСЕЛИЙ ОЛІВЕЦЬ

Травматологи дуже люблять спорт. По суті, всі його види, за винятком хіба шахів.

Дві білявки:

— У тебе який зір?

— Мінус п'ять.

— Холодно, напевно....

Зустрічаються два приятелі.

... І НАОСТАНОК

МОРОЗИВО І КРИЖАНА ВОДА ПРОВОКУЮТЬ РАПТОВИЙ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ

Напевно, багато хто з нас помічав, що морозиво або інші холодні продукти здатні викликати раптовий сильний головний біль.

Як з'ясували вчені зі США, це може бути пов'язано з розширенням основної артерії головного мозку, повідомляють зарубіжні ЗМІ.

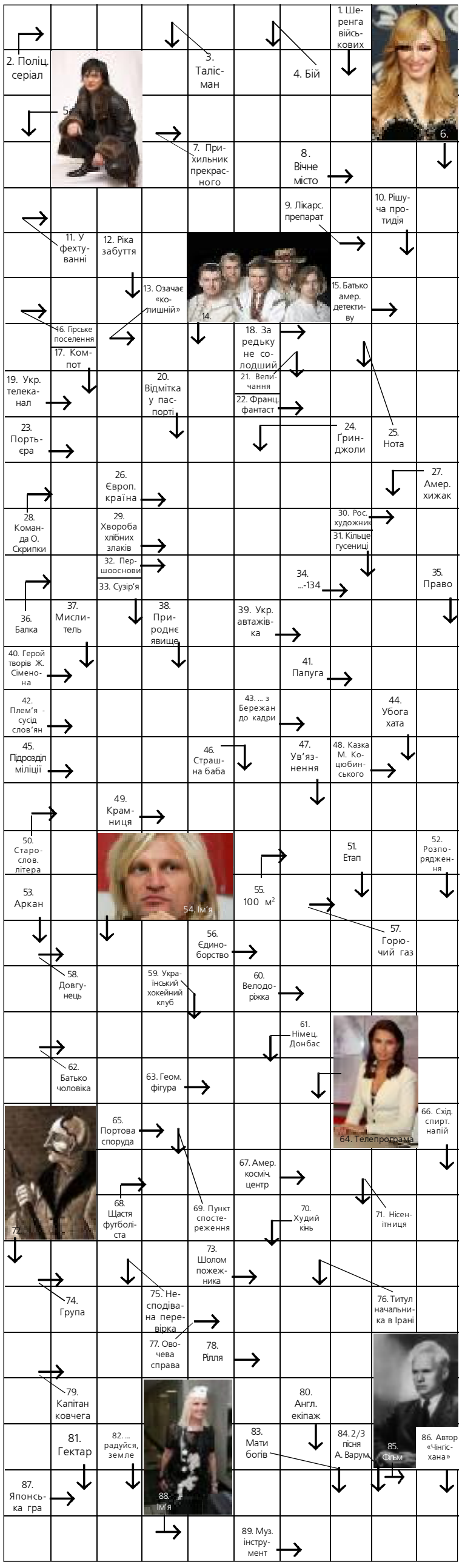
«Холодні» головні болі можна пояснити раптовою зміною кровотоку в головному мозку. Такого висновку експерти дійшли після спостереження за кровотоком 13 здорових добровольців, які пили крижану воду. Результати стверджують, що раптовий головний біль є причиною різкого посилення кровотоку в передній мозковій артерії. Коли артерія знову стискається, головний біль раптово минає.

На думку вчених з Гарварду, швидке розширення та звуження артерії може являти собою спосіб самозахисту мозку. «Мозок — це найважливіший орган людини, і він повинен працювати безперебійно. Мозок досить чутливий до температури», — пояснили вони. Звуження артерій необхідно для зниження кров'яного тиску в мозку.

Можливо, у людей, які страждають від головних болів або мігрені, в мозку відбуваються процеси, схожі на ті, що вчені спостерігали при переохолодженні. Якщо це підтвердиться, у дослідників з'являться нові підходи до профілактики і лікування головного болю.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 11 (55), 2012 р.

1. Кіш. 2. Мазепа. 3. Булава. 4. Море. 5. Чайка. 6. Уран. 7. Агапіт. 8. Артерія. 9. Курінь. 10. Шар. 11. Амарант. 12. Реле. 13. Ура. 14. Рак. 15. Ада. 16. Атлет. 17. Неп. 18. Літр. 19. Ар. 20. «Тронка». 21. Рада. 22. Щек. 23. Есхіл. 24. Хрін. 25. Сеул. 26. Ікар. 27. Ніт. 28. Ліга. 29. Гол. 30. Лі. 31. Яремчук. 32. Іго. 33. Іф. 34. Галичина. 35. Ротару. 36. Янгол. 37. Грім. 38. Сміх. 39. Рев. 40. Каас. 41. Колір. 42. Го. 43. Фенікс. 44. Етил. 45. Мім. 46. Азот. 47. Кімоно. 48. Мі. 49. Тиса. 50. Че. 51. Мер. 52. Алла. 53. Слава. 54. Мох. 55. НЗ. 56. Ас. 57. Су. 58. Кличко. 59. Клен. 60. Рок. 61. Каденюк. 62. Пастка. 63. Аорта. 64. Вуаль. 65. Кекс. 66. «Вир». 67. Лот. 68. Учта. 69. Тло. 70. Борсук. 71. Ступка. 72. Ака. 73. НАСА. 74. «Рено». 75. Урок. 76. Скат. 77. Сосна. 78. Такт. 79. Акт. 80. Уступ. 81. Неон. 82. Дно. 83. Туз. 84. Ге. 85. Як. 86. Копа. 87. Травма. 88. Ом. 89. Па. 90. Ян. 91. За. 92. Довженко.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети