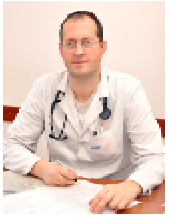


СТОП.

5

АНАТОЛІЙ БУРТНЯК: «СЕРЦЕ ВРЯТУЄ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

«Кардіологія – дуже цікава й непередбачувана», – твердить лікар-ординатор кардіологічного відділення для інфарктних хворих Анатолій Буртняк. У медицину він прийшов, щоб продовжити лікарську династію. Переконалий, що лікар – це професія від Бога.



СТОП.

7

ПАТРІОТИЧНІ БУКЕТИ ВІД ЛЮДМИЛИ ЗАБЛОЦЬКОЇ

Медсестра офтальмологічного відділення Людмила Заблоцька зробила чимало оригінальних цукеркових букетів. Нині у неї новий тренд – букети з національною символікою у синьо-жовтих барвах, а ще з блакитними волошками, червоними маками, соняхами, ромашками і навіть ... варениками.



СТОП.

8

НОВІТНІ МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ ДОПОМАГАЮТЬ ПОЗБУТИСЯ УРОЛОГІЧНИХ НЕДУГ



В урології з'являються нові прогресивні технології, які мають багато значних переваг для недержого. Про досягнення та новітні технології в цій сфері розповів завідувач урологічного відділення університетської лікарні, кандидат медичних наук Володимир Хорош.

СТОП.

10

КОМЕДІЯ З ЇДКИМ ВІДЧУТТЯМ ТРАГЕДІЇ

Репертуар Тернопільського драмтеатру імені Т. Шевченка цього сезону поповнила сатирична комедія М. Куліша «Мина Мазайло». Режисер-постановник – народний артист України Олег Мосійчук. Сам драматург визначив жанр цієї п'єси як комедія. На думку Олега Мосійчука, це радше комедія з їдким відчуттям трагедії.



СТОП.

11

МАНДАРИНИ – ЦІЛЮЩИЙ ПРОМІНЬ СОНЦЯ ХОЛОДНОЇ ПОРИ

Ці сонячні фрукти вдосталь з'являються на ринках і в крамницях з пізньої осені та приносять у наше життя радість і відчуття свята. І виявляється, такі позитивні асоціації, пов'язані з ними, мають просте наукове пояснення: мандарини багаті на особливі речовини-фітонциди, які справді сприяють гарному настрою, запобігаючи нападам осінньо-зимової депресії.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№2 (118) 31 СІЧНЯ 2015 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

ВОЛЕВИЯВЛЕННЯ

ПРОФЕСОР МИХАЙЛО КОРДА ПЕРЕМІГ У ДРУГОМУ ТУРІ НА ВИБОРАХ РЕКТОРА ТДМУ, НАБРАВШИ 595 ГОЛОСІВ (79,33%)

29 січня в ТДМУ відбувся другий тур виборів ректора. У ньому взяли участь два претенденти, які у першому турі, що відбувся 22 січня цього року, набрали найбільшу кількість голосів: завідувач кафедри первинної медико-санітарної допомоги та загальної практики-сімейної медицини, професор Лілія Степанівна Бабінець та декан факультету іноземних студентів, професор Михайло Михайлович Корда.

Із 750 осіб, які мають право брати участь у виборах ректора ТДМУ, проголосувало 719 представників медичного університету, що складає явку виборців у процентному співвідношенні 95,87%.

За результатами голосування під час другого туру виборів ректора Терно-пільського державного медичного університету імені І.Горбачевського претенденти набрали таку кількість голосів: Лілія Бабінець – 61 (8,13%) та Михайло Корда – 595 (79,33%). Було виявлено 1 недійсний бюлетень,



що становить від загальної кількості виборців 0,14%, та 62 бюлетені, де вказано «Не підтримую жодного», що становить 8,27%.

Отже, за результатами голосування перемогу на виборах ректора ТДМУ здобув декан факультету іноземних студентів, професор Михайло Корда.

Виборча комісія ТДМУ передала до Міністерства охорони здоров'я України два примірники протоколів з «мокрими» печатками, які засвідчують результати виборів.

АНОНС

ЛАРИСА ЯНУШ: «У ГАРНОМУ КОЛЕКТИВІ ВСІ НАМАГАЮТЬСЯ ДОПОМОГТИ ОДИН ОДНОМУ»



Лариса ЯНУШ – старша медична сестра відділення анестезіології та інтенсивної терапії

ЧИТАЙТЕ
на стор. 6

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

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

ВОЛЕВИЯВЛЕННЯ

22 СІЧНЯ В ТДМУ ВІДБУВСЯ ПЕРШИЙ ТУР ВИБОРІВ РЕКТОРА

Яніна ЧАЙКІВСЬКА,
Павло БАЛЮХ (фото)

ПЕРШІ ШИРОКОМАСШТАБНІ, ЦІЛКОМ ПРОЗОРИ, ІЗ ЗАЛУЧЕННЯМ ПРЕДСТАВНИКІВ ГРОМАДСЬКОСТІ ВИБОРИ РЕКТОРА ЗГІДНО З НОВИМ ЗАКОНОМ УКРАЇНИ «ПРО ВИЩУ ОСВІТУ» ВІДБУЛИСЯ В ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ І.ГОРБАЧЕВСЬКОГО.

Нагадаємо, що для участі в конкурсі 8 претендентів подали документи. Це – завідувач кафедри первинної медико-санітарної допомоги та загальної практики-сімейної медицини, професор Лілія Степанівна Бабинець, головний лікар Тернопільської університетської лікарні, доцент Василь Євгенович Бліхар, заві-



Володимир КУРИЛО, директор департаменту охорони здоров'я ОДА, Ростислав ЛЕВЧУК, начальник відділу охорони здоров'я та медичного забезпечення Тернопільської міської ради, Леонід БИЦЮРА, заступник голови облдержадміністрації

актової зали для тих, хто має право голосувати, офіційних спостерігачів, представників мас-медіа, громадських організацій та професійних спілок. Все було зорганізовано, як годиться на виборчій дільниці: кабінки, скриньки для бюлетенів, складені списки виборців. Члени виборчої комісії працювали спокійно та злагоджено.

Цього дня на виборчу дільницю завітали заступник

Від Міністерства охорони здоров'я України за виборчим процесом спостерігав заступник директора департаменту кадрового менеджменту, освіти та науки МОЗ України Ігор Клоченко.

«Всі претенденти – поважні люди. Програма кожного гідна втілення її в життя. Мені важко сказати, хто переможе. Хочу зазначити, що організація проведення виборів відбувається на належному



За виборчим процесом спостерігав заступник директора департаменту кадрового менеджменту, освіти та науки МОЗ України Ігор КЛОЧЕНКО

дувач кафедри нормальної фізіології, професор Степан Несторович Вадзюк, перший проректор ТДМУ, професор Олександр Леонідович Ковальчук, декан факультету іноземних студентів, професор Михайло Михайлович Корда, завідувач кафедри медичної реабілітації, професор Ігор Романович Мисула, професор кафедри фармакології з клінічною фармакологією Володимир Васильович Шманько, завідувач кафедри оториноларингології, офтальмології та нейрохірургії, професор Олександр Іванович Яшан. 20 січня 2015 року Василь Бліхар зняв свою кандидатуру.

Отже, 22 січня виборча комісія рівно о 9.00 відкрила двері

голови Тернопільської обласної державної адміністрації Леонід Бицюра, заступник голови Тернопільської обласної ради Олег Боберський, голова Тернопільської обласної ради профспілок Андрій Присяжний, директор департаменту охорони здоров'я Тернопільської обласної державної адміністрації Володимир Курило, начальник відділу охорони здоров'я та медичного забезпечення Тернопільської міської ради Ростислав Левчук, голова Тернопільської обласної профспілки працівників охорони здоров'я Володимир Кузів.

рівні, все розпочато своєчасно, претензій від кандидатів, представників кандидатів не було», – повідомив Ігор Клоченко.

Аби кожен, хто має право на волевиявлення, міг зреалізувати його якнайповніше, виконуючий обов'язки ректора Тернопільського державного медичного університету імені І.Горбачевського, професор Аркадій Шульгай видав розпорядження з приводу того, що практичні заняття та лекції за 22 січня 2015 року винести студентам на самостійне опрацювання.

Цього дня голосувати мали право всі наукові, науково-пе-



Голосує Надія ЯРЕМА, проректор ТДМУ, професор

дагогічні та педагогічні працівники. Як пояснив голова оргкомітету з проведення виборів ректора ТДМУ Дмитро Коробко, їхня кількість на 14.00 15 січня, тобто на час подачі списків до



Григорій ЗАГРИЧУК, голова виборчої комісії, та члени цієї комісії готують протокол засідання

виборчої комісії, становила 563 особи. Також голосували студенти, обрані в кількості 119 осіб, серед них – 33 іноземці. З чис-



ла інших штатних працівників було обрано 68 осіб.

«Загалом це становить: працівників науково-педагогічного складу – 75% виборців, студентів не менше 15% та інших штатних працівників – до 10%. Разом – 750 осіб. Всі претенденти в алфавітному порядку були внесені до бюлетеня для таємного голосування.

– Щоб перемогти, одному з претендентів необхідно набрати 50 відсотків голосів плюс один голос від кількості виборців, які мають право брати участь у голосуванні. Це має бути 376 голосів. Якщо цього не буде, то через тиждень проведуть другий тур. У ньому братимуть участь два переможці першого туру, тобто, ті, хто набере найбільшу кількість голосів у першому турі, – наголосив Дмитро Коробко.

За його ж словами, виборчий бюлетень був сформований не раніше, ніж за 20 та не пізніше, ніж за 12 годин до процедури виборів. Усі відрукувані бюлетені були упаковані та опломбовані, забезпечено зовнішню охорону впродовж ночі. У присутності або претендентів, або їхніх спостерігачів, членів виборчої комісії, представника МОЗ бюлетені перенесли на місце голосування.

Під час спостереження за хо-

дом голосування присутні відзначали абсолютну прозорість і демократичність виборчого процесу. На цьому наголосив і заступник голови Тернопільської обласної ради Олег Боберський: «Ми тоді побудуємо справді європейську, некорумповану державу, ідеали якої вистраждала Революція Гідності, а нині їх захищають мужні вояки на Донбасі, коли демократичні засади будуть основою в усіх сферах – від економіки до освіти та культури. Одним з таких ідеалів є свобода вибору. Сьогодні колектив медичного університету та студенти цим скористалися». Звичайно, впродовж голосування на виборчій дільниці були присутні претенденти на посаду ректора ТДМУ та їхні спостерігачі. **(Продовження на стор. 3)**

22 СІЧНЯ В ТДМУ ВІДБУВСЯ ПЕРШИЙ ТУР ВИБОРІВ РЕКТОРА

(Закінчення. Поч. на стор. 2)

Завідувач кафедри первинної медико-санітарної допомоги та загальної практики-сімейної медицини, професор Лілія Бабінець зазначила, що «новий Закон України «Про вищу освіту» дає можливість демократично обирати керівника закладу».

Завідувач кафедри оториноларингології, офтальмології та нейрохірургії, професор Олександр Яшан упевнений, що ця передвиборча компанія змінила всіх: колектив університету та претендентів. «Ми поспілкувалися з людьми, дізналися про їхні проблеми, винесли ці проблеми на загальне обговорення, і хто б не став ректором, буде тепер розуміти потреби лю-

дей та знати, що їх необхідно задовольняти. Особисто я очікую від цих виборів демократизації. У будь-якому випадку, після цього влада університету стане відкритішою. Вчена рада та трудовий колектив будуть впроваджувати демократичні засади в університеті», — додав він.

Завідувач кафедри фізіології, професор Степан Вадзюк особливих зауважень до організації виборів і їх проведення не мав. На його думку ідеальним було б обрати ректора під час першого туру.

«Колективу були представлені програми розвитку університету від восьми претендентів. Проаналізувавши їх, скажу, що вони всі гідні. Напрямки розвитку універ-



ситету вбачаємо у поліпшенні демократичних засад в університеті, розвитку навчальної, наукової, лікувальної роботи. Лише кожен претендент пропонує свій шлях, як це найкраще зреалізувати. Вважаю, що колектив повинен оцінити програми та прийняти рішення. Кожен з кандидатів є гідний того, щоб очолити в подальшому наш вищий навчальний заклад. Особисто я очікую, що колектив зробить правильний вибір, обере справді людину, яка у цих складних умовах в державі — війни, інфляції, погіршення матеріального стану людей, зростання депресії в суспільстві — зможе втримати університет на передових позиціях.

Гадаю, хтось один одразу не набере необхідної кількості голосів, тому, за моїми прогнозами, буде другий етап виборів», — поділився своїми міркуваннями Ігор Мисула.

Олександр Ковальчук наголосив на тому, що новий закон дає майбутньому керівникові вищу чимало важелів для впровадження демократичних засад у навчальному закладі.

Ще один претендент на посаду ректора — Михайло Корда звернув увагу на те, що медичний університет має всі можливості й надалі залишатися лідером у медичній освіті України. «У цій нелегкій ситуації в країні важливим є зберегти кад-

ровий потенціал університету. Також важливо розвивати науковий напрям діяльності ВНЗ. Зрештою, у всіх програмах претендентів є багато позитивних моментів, які варті втілення», — підсумував він.

Голосування тривало до 15.00, після чого розпочався підрахунок голосів.

Із 750 осіб, які мають право брати участь у виборах ректора ТДМУ, проголосувало 703 представника медичного університету, що складає явку виборців у відсотковому співвідношенні 93,73%.

За результатами голосування претенденти на посаду ректора Тернопільського державного медичного університету імені І.Горбачевського отримали таку кількість голосів: Лілія Бабінець — 119 (15,87%), Степан Вадзюк — 40 (5,33%), Олександр Ковальчук — 117 (15,6%), Михайло Корда — 342 (45,6%), Ігор Мисула — 46 (6,13%), Володимир Шманько — 9 (1,2%), Олександр Яшан — 18 (2,4%). Також було виявлено шість недійсних бюлетенів, що становить від загальної кількості виборців 0,8%, та шість бюлетенів, де вказано «Не підтримую жодного», що також становить 0,8%.

У зв'язку з тим, що понад 50 відсотків голосів осіб, які мають право брати участь у виборах ректора ТДМУ, не набрав жодний кандидат, оголосили про проведення другого туру 29 січня. У ньому братимуть участь Лілія Бабінець та Михайло Корда, адже вони отримали більшу кількість голосів.



ПРОФЕСОР МИХАЙЛО КОРДА ПЕРЕМІГ У ДРУГОМУ ТУРІ НА ВИБОРАХ РЕКТОРА ТДМУ, НАБРАВШИ 595 ГОЛОСІВ (79,33%)

Оксана БУСЬКА,
Павло БАЛЮХ (фото)

ДРУГИЙ ТУР ВИБОРІВ РЕКТОРА ТДМУ ВІДБУВСЯ 29 СІЧНЯ. ГОЛОСУВАННЯ РОЗПОЧАЛОСЯ ВЧАСНО І О ДЕВ'ЯТІЙ РАНКУ ПЕРШІ ПРИБУЛІ, ПЕРЕСТУПИВШИ ПОРІГ УНІВЕРСИТЕТУ, ПІДНЯЛИСЯ НА ЧЕТВЕРТИЙ ПОВЕРХ ДО АКТОВОЇ ЗАЛИ. ТУТ ВСТАНОВИЛИ П'ЯТЬ КАБІНОК ДЛЯ ГОЛОСУВАННЯ, ТРИ ПРОЗОРІ ВИБОРЧІ СКРИНЬКИ ТА ПИСЬМОВІ СТОЛИ, ЗА ЯКИМИ ПРАЦЮВАЛИ ЧЛЕНИ ВИБОРЧОЇ КОМІСІЇ. КОЖЕН, ХТО МАВ ПРАВО БРАТИ УЧАСТЬ У ВИБОРАХ РЕКТОРА, ПІДХОДИВ, МАЮЧИ В РУКАХ ДОКУМЕНТ, ЩО ПОСВІДЧУВАВ ОСОБУ, ОТРИМУВАВ БЮЛЕТЕНЬ ДЛЯ ГОЛОСУВАННЯ.

— Активність виборців була висока із самого початку, — зазначив голова виборчої комісії Григорій Загричук. — За першу



півгодини проголосувало 150 осіб. Відтак же сталася оказія: надійшла інформація про замінування адмінкорпусу.

Як повідомила прес-служба УМВС України в області, о 9 годині 20 хвилин на телефон 102 надійшло повідомлення від невідомого чоловіка про те, що в приміщенні ТДМУ ім. Івана Горбачевського на майдані Воля, 1, закладено вибуховий пристрій з таймером. За словами чоловіка,

вибухівка повинна була спрацювати через дві години. За вказаною адресою негайно виїхали правоохоронці та інші екстрені служби, з приміщення евакуювали всіх присутніх. Фахівці вибухотехнічної служби НДЕКЦ ретельно обстежили будівлю. Ніяких небезпечних предметів не знайшли.

Показово, що доки правоохоронці шукали вибухівку, люди не розходилися — чекали на вулиці.

Судячи з розмов, повідомлення про замінування викликало не страх, а обурення. На думку працівників університету та студентів, зловмисник, що таке вчинив, мав на меті посягти паніку й зірвати вибори. Але спроба виявилася марною.

Об 11 годині 50 хвилин голосування продовжили. Активність виборців ще більше зростає. Як зазначив голова виборчої комісії



Григорій Загричук, це пов'язано з форс-мажорними обставинами, які лише згуртували колектив.

— Я не те, що пішла, а побігла, щоб віддати свій голос за кандидата, якого підтримую, — підтвердила в розмові молода викладачка.

Як відомо, у другий тур ректорських перегонів вийшли доктор медичних наук, декан факультету іноземних студентів, професор Михайло Корда та доктор медичних наук, завідувач кафедри первинної медико-санітарної допомоги та загальної практики-сімейної медицини, професор Лілія Бабінець, які набрали найбільше голосів.

— Напередодні на зустрічі з викладачами, студентами й працівниками ТДМУ Лілія Бабінець заявила, що знімає свою кандидатуру. Але щоб не балотуватися, потрібно було подати письмову заяву в організаційний комітет до 9 години 28 січня, тобто за 24 години до початку проведення другого туру виборів. Письмової заяви не було, а відтак у виборчому бюлетені залишилися прізвища обох претендентів, які, до речі, як і їхні довірені особи, були присутні при процедурі виготовлення бюлетенів, — розповів Григорій Загричук.

(Продовження на стор. 4)

ВОЛЕВИЯВЛЕННЯ

ПРОФЕСОР МИХАЙЛО КОРДА ПЕРЕМІГ У ДРУГОМУ ТУРІ НА ВИБОРАХ РЕКТОРА ТДМУ, НАБРАВШИ 595 ГОЛОСІВ (79,33%)



З перемогою на виборах Михайла КОРДУ вітає в. о. ректора ТДМУ Аркадій ШУЛЬГАЙ



(Початок матеріалу на стор. 3)

На 12 годину проголосували понад 50 відсотків тих, хто мав таке право. А о 13 годині на лінію 102 знову зателефонував невідомий та повідомив, що о 14 годині в адмінбудівлі станеться вибух. Зрозуміло, що процес голосування довелося призупинити. З університету всіх евакуювали, дорогу біля університетського корпусу перекрили. У міліції припускають, що телефонував той самий чоловік, але вже з іншого номера.

«Кому потрібно зривати вибори? Навіщо? Кому це вигід-

но?» — не приховували свого роздратування люди.

— Це вже друге повідомлення про замінування. Колективу університету хочуть завадити здійснити процедуру волевиявлення, — зазначив в розмові один з претендентів на посаду ректора ТДМУ, професор Михайло Корда.

Хто ще не встиг проголосувати — терпляче чекав, доки правоохоронці закінчать свою роботу. О 14 годині виборчий процес відновили. Отже, завадити проведенню прозорих демократичних виборів «мінеру» не вдалося. Як і посягти страх та тривогу в душах людей.

Запитала в кількох учасників виборів, які вже проголосували, про їхні враження.

Студентка 5 курсу медичного факультету Ольга Мудра: «Задоволена чіткою організацією виборів. Це було справді вільне волевиявлення. Сподіваюся, що виграє найбільш гідний претендент, за якого я голосувала».

Студент 6 курсу з Нігерії Едвард Чуквунемека: «Усе організовано було дуже добре. Я підійшов до столика, зареєст-



рувався, отримав бюлетень, зайшов з ним у кабінку, проголосував і кинув бюлетень у скриньку. Впевнений, що все буде гаразд і що у нас буде хороший ректор. Знаю, що зробив правильний вибір».

Доцент Анатолій Скляр: «Вибори організовано бездоганно».

Цікаво, що останнім, хто мав право голосувати, на виборчу дільницю прийшов студент з Польщі, який здобуває освіту в ТДМУ.

Після завершення виборів і закриття виборчої дільниці відбувся підрахунок голосів.

За Михайла Корду проголосували 595 виборців, що становить 79,33%.

Загалом у голосуванні взяла участь 719 осіб або 95,87% від загальної кількості виборців, які мають право брати участь у виборах (750 осіб).

Попри те, що Лілія Бабінець оголосила 28 січня про зняття своєї кандидатури з виборчих перегонів, за неї проголосував 61 виборець.

Не підтримало жодного кандидата — 62 особи.

Один бюлетень виявився недійсним.

Виборча комісія ТДМУ передала до Міністерства охорони здоров'я України два примірники протоколів з «мокрими» печатками, які засвідчують результати виборів.

Правоохоронці тим часом встановлюють особу телефонного «мінера». Інформація за цим фактом внесена до Єдиного реєстру досудових розслі-

дувань за попередньою правовою кваліфікацією ст. 259 Кримінального кодексу України — неправдиве повідомлення про загрозу безпеці громадян, знищення чи пошкодження об'єктів власності. Санкція статті передбачає покарання у вигляді штрафу від п'ятисот до тисячі неоподатковуваних мінімумів доходів громадян, арешт до шести місяців або обмеження волі терміном до п'яти років.

До речі, цього року це перше повідомлення про замінування в Тернополі. Торік таких було 12.

ПРИВІТАННЯ

«ПЕРЕКОНАНИЙ, ЩО ВИ ВЕСТИМЕТЕ УНІВЕРСИТЕТ КУРСОМ РЕФОРМ НА ДОСЯГНЕННЯ НОВІТНЬОГО СВІТОВОГО РІВНЯ Й СПРИЯТИМЕТЕ РОЗВИТКУ МЕДИЦИНИ КРАЮ»

**ГОЛОВА ОБЛАСНОЇ РАДИ
ПРИВІТАВ ДОКТОРА МЕДИЧНИХ НАУК, ПРОФЕСОРА
МИХАЙЛА КОРДУ З ОБРАННЯМ
НА ПОСАДУ РЕКТОРА
ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО.**

«В одному з найкращих ВНЗ Тернопілля відбулися вибори. Попри деякі перепони, зокрема, повідомлення про «замінування», відбулися вони демократично, на

належному європейському рівні, при високій активності учасників, та стали виявом сучасних, демократичних переконань виборців. Виборчий процес є прикладом дії нещодавно прийнятого Закону України «Про вищу освіту», який дав поштовх розвитку та утвердженню засад передового вузівського самоврядування», — вважає Василь Хомінець.

Очільник облради вітає переможця виборчих перегонів:

*Шановний
Михайле Михайловичу!*

Вітаю Вас з перемогою в чесних, гідних змаганнях. Обрання Вас на посаду ректора Тернопільського державного медичного університету імені І.Я. Горбачевського стало прикладом неупереджених, прозорих, демократичних виборів, проведених на засадах верховенства права та відповідно до переконань і моральних чинників учасників як виборчих перегонів, так і волевиявлення.

Згідно із Законом України «Про вищу освіту» Ви після

підписання контракту з Міністерством охорони здоров'я візьметься до виконання обов'язків одного з найбільш значущих вишів краю. Перекоаний, що дороговказом і допомогою у Вашій відповідальній місії стане виявлена довіра Ваших колег та студентів, а очолюваний Вами заклад утверджуватиметься як істинно європейський, надсучасний, передовий медичний ВНЗ з розвинутим самоврядуванням. Ви станете взірцем сучасного керівника, який володіє передови-

ми поглядами, європейськими переконаннями, найвищим рівнем фахової підготовки, моральними якостями та вестимете університет курсом реформ на досягнення новітнього світового рівня й сприятимете розвитку медицини краю.

Вітаю Вас від усього депутатського корпусу та від себе особисто, сподіваюся на співпрацю й бажаю Вам успіхів і натхнення на новій посаді!

**Голова обласної ради
Василь ХОМІНЕЦЬ**

АНАТОЛІЙ БУРТНЯК: «СЕРЦЕ ВРЯТУЄ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

«КАРДІОЛОГІЯ – ДУЖЕ ЦІКАВА Й НЕПЕРЕДБАЧУВАНА», – ТВЕРДИТЬ ЛІКАР-ОРДИНАТОР КАРДІОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ДЛЯ ІНФАРКТНИХ ХВОРИХ АНАТОЛІЙ БУРТНЯК. У МЕДИЦИНУ ВІН ПРИЙШОВ, ЩОБ ДОДОВЖИТИ ЛІКАРСЬКУ ДИНАСТІЮ. ПЕРЕКОНАНИЙ, ЩО ЛІКАР – ЦЕ ПРОФЕСІЯ ВІД БОГА.

– Хвороби серця мають доволі непередбачуваний перебіг, – розповідає Анатолій Михайлович. – Інколи вони можуть маскуватися під різноманітним симптомами. У мене, до прикладу, був пацієнт, який скаржився на біль у ділянці серця. Розповідав, що під час ходьби йому стає краще, а от, коли сидить, біль посилюється. Серцеві ж хвороби здебільшого проявляються при навантаженні. Інколи жінки після 45-50 років розповідають про різні симптоми, які вказують на кардіологічні проблеми, але після обстеження виявляється, що серце в нормі. А насправді в них просто розбалансована нервова система й достатньо лише приписати спеціальні заспокійливі препарати, як неприємні симптоми зникнуть. Відтак хочу зауважити, що перш, аніж призначати лікування, потрібно бути дуже обережним і сто разів подумати, до яких це наслідків може призвести. Класичні симптоми хвороби, про які написано в книжках, насправді проявляються в кожного індивідуально, адже кожна людина – унікальна особистість і потребує окремого підходу.

– Торік ви захистили дисертацію, що стосувалася серцевої недостатності. Розкажіть про це захворювання.

– Серцева недостатність – це синдром, який характеризується нездатністю серця перекачувати необхідну кількість крові, погіршенням якості та зниженням очікуваної тривалості життя. Вона не може бути основним діагнозом, а є лише ускладненням інших захворювань серця, зокрема, ішемічної хвороби серця, гіпертонічної хвороби, запальних захворювань (міокардит, перикардит), аритмій, патології клапанів та інших. Серцева недостатність може бути гострою та хронічною. До гострої належать кардіогенний

шок і гострий (кардіогенний) набряк легень, які несуть безпосередню небезпеку для життя пацієнтів. Частіше зустрічається хронічна серцева недостатність. Дуже часто від серцевої недостатності страждають люди з ішемічною хворобою серця та гіпертонією.

Є багато причин розвитку серцевої недостатності. Одна з головних причин – це ішемічна хвороба серця та недостатність кровопостачання серцевого м'яза. Водночас ішемію викликає закупорення судин серця жироподібними речовинами. Ще однією причиною серцевої недостатності може стати інфаркт, адже якась частина тканини серця відмирає й зарубцюється, а також артеріальна гіпертензія. Для просування крові спазмованими судинами потрібно дуже багато сил, як наслідок – серце збільшується в розмірах, а саме лівий шлуночок. Відтак розвивається слабкість серцевого м'яза або серцева недостатність. Однією з причин, яка впливає на розвиток серцевої недостатності, є серцева аритмія (нерегулярні скорочення). Якщо кількість ударів понад 140 на хвилину, це вважається небезпечним і таким, що сприяє розвитку захворювання, адже серце порушує процеси наповнення та викиду крові. У випадку, коли відбуваються зміни у клапанах серця, виникають порушення наповнення серця кров'ю, а це теж сприяє розвитку серцевої недостатності. Почастіє проблема викликана внутрішнім інфекційним процесом (ендокардит) або ревматичним захворюванням. Запалення серцевого м'яза через інфекції, алкогольні або токсичні ураження теж спричиняють серцеву недостатність. Але не у всіх випадках можна точно встановити причину, яка викликала недостатність. Подібний стан називають ідіопатичною серцевою недостатністю.

– Хвороби серця частіше зустрічаються у чоловіків чи жінок?

– На серцеві хвороби переважно хворіють чоловіки у віці 40-50 років. Жінки мають єдиний захист – жіночі гормони, які регулюють рівень холестерину, а чоловіки відповідно не мають такого захисту. Крім того, вони багато вживають жирної та смаженої їжі, зловживають алкого-

лем, палять, а ще у в них більше психоемоційних і фізичних навантажень. А це все призводить до того, що судини у них руйнуються набагато швидше.

– Який випадок у вашій практиці став для вас найпам'ятнішим?

– Один випадок я запам'ятав, коли проходив інтернатуру в палаті інтенсивної терапії. Нас викликали у ревматологію, бо пацієнтці стало погано. Коли прийшли, вона перебувала у стані клінічної смерті. Взялися проводити реанімаційні заходи. Допоки я проводив хворій масаж серця, у пацієнтки простежувався пульс, здавалося б, уже зараз вона отямиться, але, щойно я пере-



ставав робити масаж, пульс зникав. Окрім того, проводили дефібриляцію. Коли минуло понад півгодини, я вже втратив надію, що нам вдасться її врятувати. Але, на щастя, хвора вижила. Ми перевели її в реанімацію, а через якийсь час вона своїми ногами пішла додому. Такі випадки надихають. Коли ти бачиш позитивний ефект від лікування, неймовірно радієш, бо стільки твоїх сил і старань не минуло дарма.

– Що порадили б нашим читачам, які переймаються своїм самопочуттям і хотіли б якомога довше зберегти свої серця здоровими?

– Для цього не потрібні якісь неординарні заходи. Головна порада: ведіть здоровий спосіб життя. Якщо не маєте можливості здійснювати ранкові пробіжки, то побільше ходіть протягом дня. Причому, не поспішаючи, розмірним кроком, проходячи щодня не менше 7 тисяч кроків. При цьому серце не перенапружується, до того ж це непогана профілак-

тика атеросклерозу, адже під час ходьби в крові зменшується кількість жирів, а весь організм насичується киснем. Уникайте стресових ситуацій. Їх дуже й дуже побоюється серце: стреси здатні спровокувати інсульти, широкі інфаркти, які часто закінчуються для постраждалих досить сумно. Тож для уникнення чи хоча б мінімізації негативних наслідків стресів, без яких, на превеликий жаль, теперішнє життя більшості українців важко уявити, відвідайте час від часу психолога, «вилітайте» свої душі друзям, знайомим. Стежте за своїм харчуванням. Учені довели, що за правильного підбору продуктів можна значно зменшити ризик серцево-судинних захворювань. Потрібно уникати надмірного споживання висококалорійної жирної їжі, смаженого, обмежте також і споживання солі. Вона провокує підвищення кров'яного тиску, що може призвести до гіпертонії. Варто вилучити зі свого раціону соління, вуджене, страви швидкого приготування та консерви. Або хоча б обмежте їх споживання. Я б радив не вживати напої й продукти, що збуджують центральну нервову систему та серце. Наприклад, міцний чай, міцну каву, гострі приправи. А тим часом багато хто, в тому числі й жінки, люблять розпочинати свій робочий день з філіжанки кави та цигарки...

ПРОДУКТИ ДЛЯ СЕРЦЯ

Більшість людей починають турбуватися про власне здоров'я тоді, коли, по суті, вже пізно щось робити, прагнучи виправити ситуацію своїми силами. Починається ходіння по лікарях, лікарнях, беруться за медикаментозне лікування. Але ж всього цього можна уникнути завчасу, якщо, звісно, піклуватися про власне здоров'я. Особливу увагу треба приділяти серцю. Давайте визначимо найбільш корисні для серця продукти харчування.

Овес. Саме з нього роблять більшість сніданків на зернах. Щоправда, більшість продуктів на основі вівса приготована із зерен, з яких вже зняли оболонку, адже саме в ній містяться ті вітаміни, які потрібні організму людини. Це передусім вітаміни В і Е. Крім того, зерно містить антиоксиданти і клітковину. Але для серця головне те, що у вівсі міститься бета-глюкан, речовина, яка зменшує загальну

кількість холестерину та ліпопротеїдів у крові людини. Деякі дослідження показують, що при регулярному споживанні продуктів, приготовлених з неочищених зерен вівса, зниження холестерину складає 18 відсотків. Крім того, овес може служити профілактикою від діабету (рівно, як і багато інших продуктів).

Червоне вино. Медики стверджують, що воно сприяє активізації кровотворної функції червоного кісткового мозку. Крім того, антиоксиданти, що містяться в червоному вині, наприклад, ресвератрол, зміцнюють серцевий м'яз. Червоне вино, як і овес, знижує загальний рівень холестерину в крові людини. Цікаво, що червоне вино може служити непоганим профілактичним засобом проти серцевої недостатності. Червоне вино знижує кров'яний тиск, плюс сприяє «розслабленню» стінок артерій, роблячи їх еластичнішими.

Шпинат. Пам'ятає мoryка Папая? Цей рекламний мультік, що став культовим, рекламує шпинат як засіб багатократного посилення організму людини. Звичайно, від споживання шпинату супер-героєм ніхто не стане, проте ж ця рослина, так само як і багато інших (салат латук, кінза), містить багато вітаміну В₉. Цей вітамін позитивним чином діє на серце та серцево-судинну систему загалом. Вчені вважають, що режим харчування, який передбачає споживання достатньої кількості овочів і фруктів, здатний оздоровити організм людини, привівши багато систем в норму. При такій дієті значно знижується вірогідність збоїв у роботі серця.

Горіхи. Майже всі горіхи є багатим джерелом моно- і поліненасичених жирів, які не лише знижують загальний рівень холестерину в крові, але і збільшують загальну кількість «хорошого» холестерину. Декілька досліджень медиків показали, що дієта, до якої входять горіхи, знижує загальний рівень холестерину на 35 відсотків.

Червона риба. Ймовірно, ви вже чули про те, що вона корисна для здоров'я. Адже в ній є, по суті, все, що потрібно серцю. Наприклад, у червоній рибі багато омега-3 жирних кислот, які є реальною панацеєю від серцево-судинних захворювань. Пониження тиску, зниження рівня холестерину, позитивний вплив на стінки судин – все це тільки частина ефекту омега-3 жирних кислот. Зрозуміло, що лише від того, що у вашій дієті міститимуться всі вказані продукти, робота серця не нормалізується. Крім режиму харчування, потрібно також встановити правильний режим дня, а також виконувати фізичні вправи.

ЛАРИСА ЯНУШ: «У ГАРНОМУ КОЛЕКТИВІ ВСІ НАМАГАЮТЬСЯ ДОПОМОГТИ ОДИН ОДНОМУ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

СТАРША МЕДИЧНА СЕСТРА ПОВИННА МАТИ СТІЙКИЙ ХАРАКТЕР І НЕАБИЯКІ ОРГАНІЗАТОРСЬКІ ЗДІБНОСТІ. САМЕ ТАКИМИ РИСАМИ Й ВОЛОДИЄ ЛАРИСА ЯНУШ. УПРОДОВЖ ДВНАДЦЯТИ РОКІВ ВОНА ПРАЦЮЄ НА ПОСАДІ СТАРШОЇ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ У ВІДДІЛЕННІ АНЕСТЕЗІОЛОГІЇ ТА ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ.

– Ларисо Ярославівно, кажуть, що, обираючи майбутній фах, кожен з нас мимоволі визначає власну долю. Чому ви пов'язали своє життя саме з медициною?

– Я зростала у сім'ї педагогів: мати – вчитель початкових класів, а батько – фізик. Відтак й сама мріяла про вчительський фах. Але шестеро моїх однокласниць, з якими найбільше товаришувала, зібралися вступати до Кременецького медучилища. Мені не хотілося з ними розлучатися, тому й вирішила разом з ними спробувати власні сили. Завжди з великим пошанівком ставилася до людей у білих халатах. Медицина для мене була однією з найблагородніших професій. Батьки не суперечили моєму рішення. Так я стала студенткою медучилища. Навчання мені давалося доволі легко. Чи не найбільше подобалися лекції, на яких йшлося про дитячі захворювання. Викладач просила все старанно записувати, мовляв, згодиться у майбутньому. Тепер, як мама двох донечок, розумію, що вона мала рацію. Ці зошити, як і багато інших, бережу досі.

– Як стали працювати в університетській лікарні?

– Після закінчення училища влаштувалася медсестрою у стоматологічну поліклініку. Також продовжила навчання на заочному відділенні біологічного факультету Тернопільського національного педагогічного університету. Час від часу їздила на сесії до Тернополя. Тоді ще не знала, що колись буду мешкати тут, що мене тут чекає кохання та доля. Я вийшла заміж і стала мешкати з чоловіком в обласному центрі. Водночас отримала й скерування до університетської лікарні. Впродовж п'яти років працювала медсестрою-анестезистом у відділенні інтенсивної терапії. До речі, тоді цей медпідрозділ розміщувався у хірургічному корпусі, але на четвертому поверсі. У нас на той час було лише дві ліжка-місця.

– Уже 12 років ви перебуваєте на посаді старшої медсестри. Як змінилося за цей час відділення?

– Усі відділення важливі, але наше особливе. Воно, як серце в організмі людини, серце університетської лікарні. Тут працюють найкращі та найдосвідченіші лікарі, медсестри й молодші медсестри. Від їхніх злагоджених дій залежить життя багатьох людей. Тому на помилку немає права. Хочу зазначити, що нині без наших лікарів і медичних сестер-анестезистів немислиме жодне серйозне оперативне втручання. Відділення розраховане на 12 ліжок, оснащене сучасною наркозно-дихальною апаратурою, моніторами, дефібриляторами, інфузоматами для до-

зування ліків, пульсоксиметрами. Тут лікуються найважчі хворі із шлунково-кишковими кровотечами, панкреатитами, нирковою та печінковою недостатністю, тромбоемболією легеневої артерії, а також хворі після оперативних втручань різного профілю.

– Якими принципами керуєтеся в роботі?



– Стався до людей так, як би ти хотів, щоб ставилися до тебе.

– Чи легко вам на посаді старшої медсестри?

– Не можу сказати, що легко, але стараюся.

– Як вам вдалося зорганізувати роботу так, щоб відділення працювало, мов злагоджений годинник?

– На початку було важко, все приходило з досвідом. Як то кажуть, вчишся на своїх помилках. Під моїм керівництвом – майже сорок медсестер і молодших медсестер. Знайти спільну мову з кожним непросто. Але завжди

пам'ятаю, що кожна людина – унікальна й до кожної потрібен особливий підхід. У будь-якій ситуації намагаюся поставити себе на місце тієї людини. Тоді легше збагнути, чому вона саме так чинить і простіше знайти компроміс.

– У людях найбільше цінуєте...

– Порядність.

– Яким, на ваш погляд, повинен бути ідеал медичної сестри?

– Медсестра повинна усвідомлювати свою відповідальність за життя хворого, сумлінно виконувати свої обов'язки, завжди бути спокійною, врівноваженою та не допускати дратівливості й метушні в роботі. При погіршенні стану хворого, вміти опанувати себе й не допускати паніки та розгубленості. Її дії повинні бути чіткі та впевнені. Зовнішній вигляд має викликати довіру. Важливим обов'язком медсестри є збереження професійної таємниці та дотримання правил етики. У колективі добре робота ладиться завдяки прагненню кожного допомогти один одному, виявити повагу до колеги, розділити радість і горе. Завжди легше працювати у дружньому колективі зі здоровим психологічним кліматом, високою трудовою дисципліною, прагненням працювати з максимальною віддачею сил, знань і досвіду.

– Що для вас у житті найголовніше?

– Здоров'я, як і, напевно, для кожної людини. Якщо є здоров'я, то все решта додається. Щоб бути здоровим, потрібно завжди пам'ятати: хворобі легше запобігти, ніж лікувати.

– Може, маєте власний рецепт здоров'я? Поділіться ним.

– Треба розподіляти свій час так, щоб вісім годин присвячувати сну, вісім – роботі й вісім – дозвіллю. Звісно, не завжди так виходить, але я намагаюся.

– Чи маєте якесь захоплення?

– Колись я навчалася у музичній школі грати на піаніно. Тепер, коли приїжджаю до батьків, не пропускаю нагоди сісти за музичний інструмент та заграли улюблену мелодію. Люблю виконувати композиції Баха, Моцарта, Штрауса та Бетховена. Музика допомагає відобразити внутрішній стан, вона заспокоює й надихає. Коли мої пальці торкаються клавіш, здається, переноситься в інший світ, де немає нічого, крім знайомих акордів. Насолодившись музикою, можна щось цікаве й прочитати. Найбільше мені до вподоби література з психології. Зараз читаю книгу Брайяна Трейсі «Залиште огида, з'їжте жабу», де розповідається, як правильно зорганізувати свою роботу. Переконалася на власному досвіді, що деякі поради, подані в книзі, справді працюють. Щоранку я складаю список завдань, який маю виконати протягом дня. Спочатку роблю найважливіші, потім – другорядні. Головне – вміти їх розмежовувати.

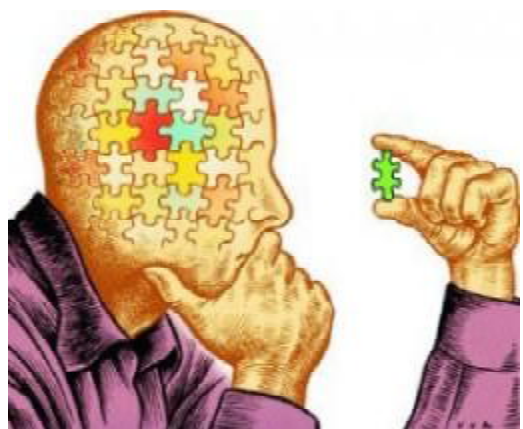
– Чи хотіли б ви, щоб ваші доньки пов'язали своє життя з медициною?

– Зараз я з посмішкою спостерігаю за тим, як вони одягають мої халати та починають гратися у медсестер. Інколи розпитують про мою роботу. Я б, звісно, хотіла, щоб вони стали медиками. Однак життя покаже, до якого фаху проторує їм шлях їхнього покликання.

ВІДАЄТЕ?

МОЗКУ ПОТРІБНІ ЩОДЕННІ ТРЕНУВАННЯ

ЩОБ МОЗОК ЛЮДИНИ ТРИВАЛИЙ ЧАС ЗБЕРІГАВ СВОЇ ПІЗНАВАЛЬНІ ЗДІБНОСТІ, ТРЕБА ПРОТЯГОМ УСЬОГО ЖИТТЯ ДОТРИМУВАТИСЯ НЕСКЛАДНИХ ПРАВИЛ, ТВЕРДЯТЬ ПРОВІДНІ ФАХІВЦІ МАСАЧУСЕТСЬКОГО ТЕХНОЛОГІЧНОГО ІНСТИТУТУ ТА ГАРВАРДСЬКОЇ МЕДИЧНОЇ ШКОЛИ (США).



Першою умовою є правильний раціон харчування. Дієта повинна бути збалансованою та здоровою, що забезпечує організм усіма необхідними вітамінами й мінералами. Для хорошої функціональності мозку та поліпшення пам'яті дуже важливі фолієва

кислота (B₉) і вітаміни E і B₁₂.

Для когнітивного здоров'я людського мозку також необхідний повноцінний сон. Під час сну відбуваються складні біологічні нейронні процеси й обробка отриманої нової інформації. Тому людина повинна забезпечити собі 7 або 8 годин на добу спокійного й міцного сну. Це є другою важливою умовою підтримки мозкових функцій у здоровому стані до самої старості.

Ще одне правило – це необхідність фізичного тренування тіла, мінімум тричі на тиждень по півгодини. При цьому мозок людини так само потребує тренування. Медики радять щодня вирішувати будь-які завдання на логіку або вивчати іноземну мову, за можливості давати мозку нові завдання.

Дотримуючись протягом усього життя цих правил, людина може запобігти деяким віковим захворюванням, які діють на мозкові функції, а також уникнути багатьох розумових проблем.

ЗАХОПЛЕННЯ

ПАТРІОТИЧНІ БУКЕТИ ВІД ЛЮДМИЛИ ЗАБЛОЦЬКОЇ

Мар'яна СУСІДКО

ПРО «СОЛОДКЕ» ЗАХОПЛЕННЯ МЕДСЕСТРИ ОФТАЛЬМОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ЛЮДМИЛИ ЗАБЛОЦЬКОЇ МИ ВЖЕ РОЗПОВІДАЛИ НА СТОРІНКАХ НАШОЇ ГАЗЕТИ. АЛЕ МИНУВ ЧАС І ЛЮДМИЛА ЗРОБИЛА ЧИМАЛО ОРИГІНАЛЬНИХ ЦУКЕРКОВИХ БУКЕТІВ. НИНИ У НЕЇ НОВИЙ ТРЕНД – БУКЕТИ З НАЦІОНАЛЬНОЮ СИМВОЛІКОЮ У СИНЬО-ЖОВТИХ БАРВАХ, А ЩЕ З БЛАКИТНИМИ ВОЛОШКАМИ, ЧЕРВОНИМИ МАКАМИ, СОНЯХАМИ, РОМАШКАМИ І НАВІТЬ ... ВАРЕНИКАМИ.



троянди, — показує. — Троянди — не найлегші до виконання квіти, але — дуже красиво виглядають у букетах.

За словами медсестри, інтернет-майстер-класи вчать, як виготовляти найрізноманітніші квіти. Щоб виготовити квітку з цукеркою всередині, її обгортають фольгою та закріплюють на паличку — як відомий «чупа-чупс». Якщо стебло треба вигинати — для нього використовують тонкий дротик. А ось за формою варто обирати круглі чи пірамідальні форми ласощі. Вони не псують форм квітки та легше

— Хочеться творити щось таке, що буде нагадувати нашу Україну, — ділиться Людмила Заблоцька. — Багато друзів і знайомих просять зробити букетик, який не лише здивує, а й буде патріотичним. А вже потім розповідали, що ті, хто отримував такий букет у дарунок, були у захопленні.

Разом з Людмилою розглядаю її роботи. Вони справді захоплюють та вражають.

— Ось — синьо-жовті



кріпляться до стебла. Відтак знадобиться тривалий час, аби розрахувати кількість, форму пелюсток майбутньої квітки та вирізати їх із паперу. Папір — обов'язково гофрований. Він — розтягується і дає змогу надати пелюстці потрібної форми. Потім пелюстки кріплять на «стебельце» із цукеркою, і, власне, формують квітку — обгортають зеленою стрічкою, вирізають листочки. Форму та декор здебільшого Людмила вигадує сама. Жоден її букет не схожий на інший. Кожен має свою особливу родзинку.

— Помітила, що дехто з людей цукерок не їсть, боється зіпсувати композицію, — всміхається майстериня.

ЯКЕ ПОГІРШЕННЯ МОЖЕ ВИКЛИКАТИ ГІПЕРТОНІЯ

Від гіпертонії страждає досить велика кількість людей, не здогадуючись, що вона може викликати багато ускладнень та хвороб.

При гіпертонії спостерігається різка зміна тиску. Якщо у пацієнта прогресує артеріальна гіпертонія, то великий шанс пошкодження головного мозку. Різка підвищення тиску крові у венах відповідно значно сильніше тисне на стінки судин головного мозку та ослаблює їх.

Коли пацієнт протягом тривалого часу скаржиться на сильні головні болі й порушення пам'яті це може бути першою ознакою настання незворотних змін у корі головного мозку.

Більш запущені стадії порушення центральної нервової системи, а, зокрема, діяльності головного мозку можуть призвести до інсульту (крововилив або закупорка частини судин у корі).

Найбільш руйнівну дію гіпертонія робить на діяльність нирок.

Підвищення тиску в організмі людини вмикає захисний механізм, який намагається розширити судини в місцях найбільшого опору кровотоку.

Але через збільшення потоку крові в одному місці інші органи можуть відчувати суттєву потребу в поживних речовинах і кисні через зниження тиску.

При значному кисневому голодуванні нирок у них починається утворення речовини, яка під час хімічної реакції звукує судини.

СМАЧНОГО!

«КОРОНА» З «ПІДКОВОЮ»...

РЕЦЕПТИ ВІД ЮРИСКОНСУЛЬТА ЛІКАРНІ ОЛЕКСАНДРИ СЕНЕНЬКОЇ

САЛАТ «КОРОНА»

Складники: картопля — 2, морква — 1, буряк — 1, сир — 200 г, яловичина — 300 г, волоські горіхи — 100 г, гранат — 100-150 г, яйця — 3 шт., майонез, червона ікра для прикраси, сіль.

Приготування:

Овочі відваріть. Моркву, картоплю, буряк і сир потріть на великій тертці. Білки та жовтки варених яєць окремо потріть на дрібній тертці. Горіхи подрібніть за допомогою блендера або вручну. Яловичину помийте й поріжте на дрібні кубики або соломку. Зваріть та обсмажте на олії до появи золотистої скоринки. Викладіть салат шарами у формі корони, кожен шар змащуючи майонезом: морква, картопля, горіхи, яловичина, буряк, сир, яєчний білок, жовток, горіхи. Прикрасьте «корону» за допомогою червоної ікри та зерен граната.

САЛАТ «ПІДКОВА»

Складники: крабові палички — 10, консервована кукурудза — півбанки, одне яблуко (кисле), огірки — 2, яйця — 4, мариновані печериці — 200 г, сир — 100 г, перець, майонез, зелень, болгарський перець, маслини.

Приготування:

Яблуко та огірки очистіть і поріжте кубиками. Крабові палички, печериці, сир та яйця також поріжте кубиками. З кукурудзи злийте рідину. Всі складники змішайте, поперчіть і заправте майонезом. Викладіть салат на тарілку у формі підкови. Прикрасьте кропом, маслинами, перцем і майонезом.

САЛАТ «КВІТКА»

Складники: тунець — 1 банка, кукурудза — 200 г, варена квасоля — 200 г, помідори — 3, огірки — 3, болгарський перець — 2, цибуля-

порей (біла частина) — 1, зелень петрушки, майонез, сіль.

Приготування:

Огірки, помідори, порей помийте й обсушіть. Огірки та помідори наріжте кубиками, порей — кільцями. Болгарський перець помийте, почистіть і наріжте кубиками. Петрушку дрібно посічіть. З тунця та кукурудзи злийте рідину, тунець розімніть виделкою. Салат викладіть на тарілку шарами: квасоля, майонез, кукурудза, майонез, тунець, цибуля-порей, петрушка, помідори (трошки посолити), майонез, болгарський перець, огірки (трохи посолити). Верх салату треба змастити майонезом і прикрасити цибулею-пореем, помідорами, петрушкою чи іншими овочами за бажанням. Дайте настоятися одну годину в холодильнику.

ОСЕЛЕДЕЦЬ ПІД ШУБОУ

Складники: філе оселедця — 200 г, буряк — 200 г, картопля — 200 г, морква — 200 г, яблука — 200 г, цибуля — 1, майонез — 200 г, сіль.

Приготування:

Картоплю, буряк і моркву відваріть до готовності. Всі овочі остудіть і почистіть, потім наріжте кубиками або натріть на дрібній тертці. Яблуко та цибулю почистіть і подрібніть. Філе оселедця наріжте маленькими шматочками. На дно плоскої тарілки викладіть картоплю, розрівняйте, змастіть майонезом. Потім викладіть шарами оселедець, цибулю, моркву, яблуко й буряк, змащуючи кожен шар майонезом. Можна посолити за смаком. Готовий салат прикрасьте подрібненою зеленою або візерунками з майонезу.

МОРСЬКИЙ КОКТЕЙЛЬ З АВОКАДО

Складники: морського коктейлю в розсолі — 1 упаковка, одна пекінська капуста, один авокадо, один лимон, базилік.

Приготування:

Морське асорті викладіть в салатницю, додайте нарізаний салат, авокадо, базилік, заправте лимонним соком. Посоліть, поперчіть.

КУРЯЧИЙ САЛАТ

Складники: куряча грудинка — 1, червоний болгарський перець — 1, грейпфрут — 1, для маринаду: соєвий соус — 2-3 ч. л., олія — 2 ч. л., сік 0,5 лайма, перчик чилі — 1, зелень.

Приготування:

Варені курячі грудинки наріжте тонкою соломкою. Червоний болгарський перець також наріжте соломкою. Курку перемішайте з перцем. Залейте маринадом із соєвого соусу, олії та соку лайма. З перчика чилі видаліть насіння, наріжте кружальцями, додайте до курки. Очистіть м'якоть грейпфрута. Додати до курки.

НОВІТНІ МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ ДОПОМАГАЮТЬ ПОЗБУТИСЯ УРОЛОГІЧНИХ НЕДУГ

Лариса ЛУКАЩУК

КОЛИ ЙДЕТЬСЯ ПРО ЗАХВОРЮВАННЯ СЕЧОСТАТЕВИХ ОРГАНІВ, ПЕРЕДУСІМ, СЕЧОКАМ'ЯНУ ХВОРОБУ, АДЕНОМУ ПЕРЕДМІХУРОВОЇ ЗАЛОЗИ, РОЗМАЇТІ ПУХЛИНИ, ТО СЕРЕД МЕТОДІВ ЛІКУВАННЯ ПАЦІЄНТИ ЧОМУСЬ ЗГАДУЮТЬ І НАЙБІЛЬШЕ БОЯТЬСЯ ХІРУРГІЧНОГО, З КРОВОВТРАТОЮ, ТРИВАЛИМ ПІСЛЯРЕАБІЛІТАЦІЙНИМ ПЕРІОДОМ. АЛЕ НАУКА НЕ СТОІТЬ НА МІСЦІ, І В МЕДИЦИНІ, ЗОКРЕМА В УРОЛОГІЇ, З'ЯВЛЯЮТЬСЯ НОВІ ПРОГРЕСИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЯКІ МАЮТЬ БАГАТО ЗНАЧНИХ ПЕРЕВАГ ДЛЯ НЕДУЖОГО. ПРО ДОСЯГНЕННЯ ТА НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЦЬЙ СФЕРІ РОЗПОВІВ ЗАВІДУВАЧ УРОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ, КАНДИДАТ МЕДИЧНИХ НАУК ВОЛОДИМИР ХОРОШ.

— Володимире Ярославовичу, розкажіть, будь ласка, про специфіку урологічного відділення, недуги з якими звертаються до вас пацієнти?

— Урологічне відділення університетської лікарні розраховане на 40 ліжко-місць. Тут виконують, як правило, різнопланові операції: і відкриті, і ендоскопічні. Йдеться про найбільш ефективну, малотравматичну ендоскопічну резекцію (видалення) пухлин сечового міхура, передміхурової залози через природний сечовий канал. Багато пацієнтів-чоловіків страждають нині на гіперплазію передміхурової залози, її називають ще аденомою простати. Кількість таких недужих останніми роками залишається практично сталою, але сама недуга значно «помолодшала». Якщо раніше до нас зверталися п'ятдесятилітні і старші, то зараз у категорії недужих — значно молодші люди. Приміром, торік прооперували п'ятьох пацієнтів у віці 47 років, причому з патологією у доволі занедбаному стані, ускладненнями, що супроводжувалися гострою затримкою сечі, множинними конкрементами сечового міхура, хронічною інфекцією в сечовидільній системі. Про терапевтичне лікування таких станів й мови не може бути. Тому ми їх прооперували ра-

дикально, тобто відкритим методом, бо малоінвазивні техніки у таких випадках протипоказані. Але результатами лікування пацієнти залишилися задоволені, бо проблема була подолана й якість життя у них значно покращилася. Сподіваюся, що навіть у глибокій старості до них ця недуга не повернеться, бо, як правило, за таких операцій рецидиву цієї хвороби не трапляється.

Але фахівців непокоїть, що нині маємо тенденцію до омолодження цієї патології. Звісно, певну роль тут відіграють суто соціальні чинники, до прикладу, їжа, яка начинена барвниками, консервантами, стабілізаторами смаку та усіякою іншою «хімією». Негаразди екології — також суттєвий чинник. От і маємо таку нерадівну ситуацію.

Ще одна категорія наших пацієнтів — це люди із сечокам'яною хворобою. Скажімо, щороку у нас проходять лікування понад 600 осіб. Хочу зауважити, що ця недуга є однією з найактуальніших проблем урології через високу частоту каменеутворення, схильність до рецидивів та розвиток ниркової недостатності. Хворі, які страждають на СКХ, становлять 30-52% усіх пацієнтів урологічних стаціонарів та 25-30% — у структурі амбулаторних урологічних захворювань. До нас потрапляють недужі з різними стадіями захворювання — є випадки, коли ми можемо цілком обмежитися медикаментозним лікуванням, застосуванням фізіотерапевтичних процедур.

Але й чимало хворих з се-

апарат для дроблення каменів у нирках.

— Останніми роками в урологічному відділенні застосовують ошадні малоінвазивні методики. Як відбувається, скажімо, сама процедура видалення пухлини сечового міхура?

— Під час видалення пухлини із сечового міхура вводять ендоскоп, спеціальний резектоскоп і петлею електроенергії високої частоти ви-

апарат для дроблення каменів у нирках. Така операція допомагає швидко видалити частину цієї залози, яка є причиною порушення сечовипускання, причому не завдаючи організмові травми, яка характерна для відкритого оперативного втручання. Швидке відновлення в післяопераційному періоді й повернення пацієнта до звичного життя протягом кількох днів зумовлюється низькою травматичністю трансуретральної резекції простати. Показаннями до застосування цього виду оперативного лікування є підтвержене об'єктивними методами дослідження порушення сечовипускання, пов'язане зі збільшенням чи зміною структури передміхурової залози.

— Які поради запропонуєте нашим читачам щодо того, як довше зберегти нирки здоровими?

— Стародавні греки мовили, що людина здорова, якщо здорові нирки.

Нирки — це насамперед потужний фільтр, через який проходять усі токсини, мікроби, інфекції, які потрапляють в організм. За найменшого захворювання обов'язково призначають аналіз сечі — за ним дуже легко визначити стан усього організму. Нирки багаторазово протягом доби прокачують через себе всю нашу кров (за хвилину — майже 1 л), відбираючи з неї продукти розпаду, токсини та шлаки, відправляють цей розчин сечоводами далі, до сечового міхура, звідки вони виводяться сечею.

Потрапивши в сечовий міхур, інфекція та продукти розпаду не можуть повернутися назад у нирки: дорогу перекидає клапан, який відкривається лише в один бік. За добу через нирки проходить понад 200 літрів крові, і з забрудненої продуктами розпаду, вона перетворюється в чисту й знову готову до омивання кожної клітинки нашого тіла.

Як запобігти хворобам нирок і зберегти їх здоровими? Профілактика полягає насамперед у загартованні організму, своєчасному лікуванні гострих інфекційних захворювань. Треба ретельно лікувати хронічне запалення мигдаликів (тонзиліт). Слід звертати увагу на стан зубів, додаткових

пазух носа й верхніх дихальних шляхів, жовчних ходів, жінкам необхідно вчасно лікувати захворювання статеві сфери. Слід уникати переохолоджень, надмірних фізичних і психоемоційних навантажень, у харчуванні — гострої їжі та алкоголю. Коли людина переохворіла на грип або ГРВІ, обов'язково треба зробити контрольний аналіз сечі. За мінімальних відхилень в аналізі треба беззаперечно дотриматися всіх вказівок лікаря. Запобігання сечокам'яній хвороби полягає в дотриманні правильного режиму, раціонального харчування (без переїдання, з уживанням різноманітної їжі, достатньої кількості рідини, не менше 1-1,5 л на добу, а при підвищеній температурі зовнішнього середовища — до 2-2,5 л). Не можна зловживати гострими стравами, алкогольними напоями, кавою, шоколадом, какао. Нирки не люблять надлишок білка, солі. Не варто їсти занадто багато м'яса (білка). Білок нагромаджується в організмі, як і жири. Тому весь зайвий білок і продукти його розпаду, солі мають бути виведені — зрозуміло, через нирки, що збільшує навантаження на них. Якщо ж вони з цим не можуть впоратися, то в них утворюються камені. Тому шкідливі й такі модні білкові дієти. Слід наголосити про шкідливість дієт, які випаляють з організму жир, про шкідливість різкого схуднення, адже жирова капсула, в якій є кожна нирка, захищає їх від ударів і холоду, підтримує їх у природному стані. Треба бути обережним і з лікувальною мінеральною водою. Це все-таки насамперед фізіотерапевтичний метод лікування, і пити її треба за медичними показниками, а не просто при звичайній спразі.

Які ж тести є найважливішими у діагностиці хвороб нирок? Це такі, як вимірювання артеріального тиску. Збільшення його є ознакою прогресування захворювання та ризиком важких ускладнень. Якщо при проведенні аналізів сечі в ній виявлено білок, понаднормову кількість лейкоцитів, еритроцитів — це є ознакою ураження нирок. Ще один тест — визначення креатиніну крові, що дає можливість оцінити функціональну здатність нирок. Здорова людина має хоча б раз на рік перевірити стан своїх нирок за аналізом сечі, біохімічним аналізом крові. Треба пам'ятати такі прості істини: запобігти хворобі легше, ніж її лікувати.

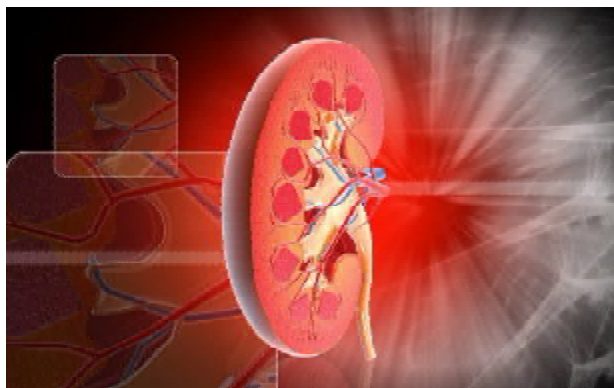


Володимир ХОРОШ, завідувач урологічного відділення університетської лікарні, кандидат медичних наук

дають пухлину. Сам процес повністю контролюють через великий екран. При цьому пухлину видалають без будь-яких розрізів. Цей метод називається трансуретральною резекцією.

Ще ми виконуємо контактну літотрипсію, тобто дроблення каменів у сечоводі за допомогою уретроскопа. Звісно, будь-якому оперативному втручанню передують ретельна діагностика: УЗД, аналізи, ЕКГ. У низці випадків ендоскопічного видалення пухлини достатньо, і пацієнт потребує тільки спостереження в подальшому. У важких випадках трансуретрально видалення пухлини дає змогу зупинити чи запобігти кровотечі та підготувати пацієнта до радикального лікування.

Ще хочу кілька слів сказати про трансуретральну резекцію передміхурової залози —



сечокам'яною хворобою потребують більш радикальних методів, як-от процедури літотрипсії. Це малотравматичний та високоефективний метод лікування сечокам'яної хвороби. Наприкінці минулого року наш медичний заклад придбав літотриптор —

ЦІКАВО

ОСНОВНІ СИМПТОМИ ХАРЧОВОЇ АЛЕРГІЇ

Майже кожен п'ятий з населення страждає від харчової алергії і може сам про це не здогадуватися, списуючи недомогання після обіду на інші хвороби.

Прояви харчової алергії можуть супроводжуватися цілком різними симптомами:

– дихальна система: водянисті виділення з носа, утруднене носове дихання, задуха;

– шкіра: ангіоневротичний набряк, кропив'янка, atopічний дерматит;

– шлунково-кишковий тракт: болі в животі, блювота і нудота, діарея;

– очі: свербіж, почервоніння, слюзотеча;

– знижений артеріальний тиск.

Ці симптоми можуть бути як незначні, так і яскраво виражені. У багатьох випадках серйозні прояви алергії можуть виникати при вживанні молюсків і горіхів.

Харчова алергія може бути спровокована будь-яким продуктом і, крім того, харчовими добавками.

Групи продуктів, які можуть містити харчові алергени: курячі яйця, молоко (головним чином – коров'яче), риба та рибні продукти (кальмари, креветки, краби, восьминоги, омари і т.д.), горіхи (арахіс, мигдаль, фісташки, кеш'ю, каштани, волоські та кедрові горіхи, інші). Харчову алергію може викликати також м'ясо всіляких птахів і тварин, бобові, харчові злаки, фрукти, овочі і т.д.

ВЧЕНІ ПОЯСНИЛИ ФЕНОМЕН ШВИДКИХ РОЗЛУЧЕНЬ

Прагнення сучасних пар до розлучення після чотирьох і семи років шлюбу зумовлено аналогічною поведінкою наших далеких предків.

Таку думку висловив американський антрополог Хелен Фішер з Ратгерського університету.

Вона зробила це відкриття під час збирання матеріалу для своєї книги «Анатомія кохання: природна історія моногамії, зради і розлучення».

Х.Фішер проаналізувала дані з розлучень у різних країнах і звернула увагу, що, хоча серед-

ня тривалість шлюбу становить сім років, розлучені найчастіше розходяться на четвертому році спільного життя.

Примітно, що ця статистика часто стосується пар, які перебувають на піку дітородного віку: чоловіки розривають стосунки в 25-29 років, жінки – в 20-24 роки і 25-29 років. На думку біолога, така поведінка є пережитком далекого минулого: у суспільствах мисливців-збирачів жінки народжували майже один раз на чотири роки.

У цьому віці діти переходили на виховання всього племені, а батьки отримували можливість вибрати собі нового партнера. З точки зору еволюції така стратегія дозволяє залишити більш генетично різноманітне потомство.

Таким чином, розлучення в чотирирічну річницю шлюбу може бути рудиментом найдавнішої епохи.

Спостереження за природою, на думку Х.Фішер, допомагають знайти відповідь на запитання, чому багато людей розлучаються, коли їхні діти виростають. Вона проводить паралелі з представниками фауни. Наприклад, 90% птахів утворюють сімейні союзи для народження і вихо-

вання дітей, а й пернаті залишаються разом лише до того часу, коли їх пташенята почнуть самостійне життя.

ЯК ВІДНОВИТИ ПЕЧІНКУ ПІСЛЯ БУРХЛИВИХ ВИХІДНИХ

Треба зорганізувати печінці повноцінний оздоровлюючий відпочинок! Яким він повинен бути?

Сядьте на дієту. Очищуюча дієта передбачає відмову від консервів, фастфуду, копченостей, солінь, жирного м'яса, здоби та солодощів. Так що ж можна? Шкідливі речовини потрапляють в організм не лише з їжею. Наприклад, частенько доводиться вдихати гидоту в свої легені. Тож насамперед обмежте перебування в накурених приміщеннях. По-друге, проводьте час на свіжому повітрі. Скажімо, виходьте з громадського транспорту за кілька зупинок до наміченої мети й проходите пішки. У такий спосіб дасте своєму організму подихати та збільшите фізичне навантаження.

Займайтеся спортом. Це допоможе уникнути ожиріння і хвороб печінки, пов'язаних з ним. Наприклад, вправи здатні убе-

регти вас від неалкогольної жирової хвороби печінки – одного з найпоширеніших захворювань гепатології.

Аналізуйте ліки, які потрібно приймати. Безліч препаратів для зниження холестерину та беззаспокійливих засобів можуть бути токсичні для печінки. Необхідно враховувати й те, що одночасне застосування кількох ліків у своїй комбінації можуть давати негативних ефект. Зрозуміло, не можна поєднувати прийом медичних препаратів з вживанням наркотиків або алкоголем.

Уникайте вдихання парів м'яких засобів, аерозолів, хімічних речовин, інсектицидів (препаратів для знищення комах).

Висновок. Напевно, багато з вас знають про те, що печінка є одним з небагатьох органів, здатних відновлювати початковий розмір навіть при збереженні лише 25% нормальної тканини.

Але не потрібно порівнювати себе з ящіркою, якій притаманна швидка регенерація хвоста. Хвора печінка буде довго відновлюватися. І, звичайно ж, погане самопочуття печінки неодмінно позначиться на інших органах і вашому моральному стані.

РАКУРС



Галина ДМИТРУК, операційна медсестра операційного відділення (ліворуч); Надія МАКАР, медсестра відділення судинної хірургії (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



БАКТЕРІЇ ЛЮДИНИ ЗАПРОГРАМОВАНІ НА ЗНИЩЕННЯ ЇЇ ЗДОРОВ'Я В СТАРОСТІ

Факт: у тілі людини перебуває величезна кількість бактерій, що в десять разів перевищує кількість клітин самого організму.

Нещодавно вчені з'ясували, що ці мікроби в ході еволюції виробили механізм, запрограмований на знищення людей похилого віку. Найцікавіше, що вони ж сприяють збільшенню тривалості дитинства та вивільненню ресурсів для дітей, регулюючи таким чином виживання людей.

Мікробіоти, що живуть у межах людського організму, впливають на масу тіла, настрої та навіть когнітивні

функції. А завдяки останнім дослідженням стало відомо, що вони причетні й до процесу старіння. Яскравий тому приклад – бактерії *Helicobacter pylori*, що живуть у кишківнику десятки років, не завдаючи шкоди людині. Але іноді вони стають винуватцями виразкового захворювання або раку шлунка. Причому чим старша людина – тим вищий ризик.

Це дало біологам привід припустити, що мікроби контролюють баланс популяції, підтримуючи життя в молодому організмі й руйнуючи здоров'я старіючого. Це підтвердило також математичне моделювання, побудоване на імітації стародавнього товариства мисливців-збирачів.

У рамках моделі фахівці задали максимальну тривалість життя сучасних людей

(до 120 років) і розподілили їх у три підгрупи – молодь, люди репродуктивного віку та люди старшого репродуктивного віку. Далі вчені відтворили модель того, як змінювалася популяція людей у сенсі народжуваності й смертності.

Щоб виявити ефект впливу бактерій, у систему моделювання ввели різні бактеріальні фактори. Приміром, активувалася бактерія *Shigella*, що викликає отруєння й іноді вбиває дітей, це провокувало знищення популяції. Якщо вводили бактерію *H. pylori*, пов'язаної з негативним ефектом у літньому віці, популяція підтримувалася стабільно (молодь процвітала, а люди похилого віку вмирили). А ось відсутність бактерії *H. pylori* призвело до зростання числа людей похилого віку

і, відповідно, до занепаду суспільства.

ОЛІЯ ДЛЯ СЕРЦЯ

Американські вчені з Іллінойського університету встановили, що оливкова олія в раціоні допомагає серцевому м'язу інтенсивніше «гнасти» кров.

Дослідники зазначили, що саме вона робить так звану середземноморську дієту такою корисною для серцево-судинної системи. Вчені виявили в оливковій олії компонент олеат, який дає змогу серцю використовувати жир як паливо.

Річ у тому, що здоровий «двигун» всотує жир, продовжуючи скорочення. Але при недостатності втрачає здатність переробляти або запасати жир. Як наслідок – серцю не вистачає енергії, і в тілі починають нагромаджу-

ватися ліпіди в токсичній формі. Саме це стає причиною закупорювання артерій.

Науковці провели експеримент на щурах. Вони спостерігали, як тварини реагують на олеат (або пальмітат), що міститься у тваринних жирах і молочних продуктах. Саме після введення олеату серце починало працювати інтенсивніше. А от тваринний жир погіршував його стан і призводив до вироблення токсинів.

Експерти зазначили: олеат активує гени, які «відповідають» за вироблення ензиму, що розщеплює жир. Це дає можливість серцю абсорбувати жир. Як правило, ці гени притлумлені в людей із серцевою недостатністю. Крім того, є дані попередніх досліджень, що завдяки раціону з оливковою олією знижується ризик серцевого нападу.

ДОСЛІДЖЕННЯ

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ПРОГРАМА

ВІДРОДИТИ ДУХОВНІСТЬ

Під керівництвом заступника голови Тернопільської обласної державної адміністрації Леоніда Бицюри відбулося засідання робочої групи з розроблення програми «Духовне відродження Тернопілля».

До робочої групи входять представники різних галузей. Це дозволяє якісно розробити проект програми, яка допоможе скоординувати зусилля фахівців для реалізації різних проектів.

«Тернопільщина з давніх-давен була осередком духовності, — констатував Леонід Бицюра. — Це закладено у наших генах, ментальності, традиціях. Маємо відомі святині різних релігійних конфесій —

Марійський духовний центр у с. Зарваниця, Почаївську Свято-Успенську лавру, Язлівецький монастир. Але ні для кого не таємниця, якими є реалії сьогодення, яке місце займають духовні цінності, християнські істини в житті пересічних українців. На жаль, матеріальне почати домінує над духовним. Саме тому відродження духовності — запорука розвитку нашого краю».

Як зазначив виконавчий директор ТОГО «Гуртом!» Ігор Ковалик, 2012 року в Тернополі підписали Меморандум про співпрацю між міською радою, представниками церков різних конфесій, громадськими діячами, вищими навчаль-

ними закладами. Одним з результатів такої угоди було напрацювання пропозицій до Стратегії розвитку міста, які затвердила міськрада. Чи не основною засадою таких змін стало гасло: «Неможливо розвивати місто, не розвиваючи людину».

«Наша громадська організація неодноразово ініціювала проведення «круглих столів» з громадськими організаціями, релігійними спільнотами, фахівцями на тему духовності, — зауважив Ігор Ковалик. — Також торік ми підготували виставку художніх творів Тараса Шевченка. Ще одним починанням, що знайшло добрі відгуки, стала експозиція чудотворних ікон

Тернопільщини. Зараз їх експонують у навчальних закладах обласного центру. Ми побачили прихильність людей до таких речей, їх належну оцінку, тому розуміємо, що потрібно систематизувати нашу роботу, покликану відновити духовну спадщину нашого краю. З власного досвіду можу сказати, що до такої роботи потрібно залучати й духовні спільноти. Тоді спільна праця принесе добрі результати».

Цю думку підтримує й директор центру «Гармонія» Дмитро Вакуленко. Він зауважив, що зараз, як ніколи потрібні люди — моральні лідери, які б стали гідними прикладами для наслідування, і чітко визначені моральні орієнтири, які допоможуть йти правильним шляхом, незважаючи ні на що.

«Той факт, що на Тернопільщині так багато чудотворних ікон свідчить, що наші люди вміють молитися, — наголосив він. — Це наша велика перевага. Це треба цінувати й вміло використовувати на благо нашого краю. Тому програма, над якою всі працюємо, має стати своєрідним дороговказом, як жити за духовними цінностями у сучасному світі». Як повідомила прес-служба ОДА, Леонід Бицюра закликав присутніх підійти не лише формально до розроблення програми, а запропонувати реальні кроки, які б допомогли активізувати і дітей, і дорослих.

Учасники засідання поінформували про роботу у цій царині та висловили власні міркування, як відродити духовність не тільки на Тернопільщині, а й в Україні.

ПРЕМ'ЄРА

КОМЕДІЯ З ЇДКИМ ВІДЧУТТЯМ ТРАГЕДІЇ

Репертуар Тернопільського академічного драмтеатру імені Тараса Шевченка цього сезону поповнила сатирична комедія Миколи Куліша «Мина Мазайло». Режисер-постановник — народний артист України Олег Мосійчук. Свого часу він уже звертався до Кулішевої драматургії, майстерно, так би мовити, виконавши «Патетичну сонату». Олег Петрович зізнається, що кілька разів «брав до роботи» й хрестоматійну п'єсу «Мина Мазайло», але не зміг-таки «вийти на крапку у виставі, в тому конфлікті, який донині не розв'язаний». Тепер ту «крапку» режисерові допоміг поставити сам час. Але втіхи від того, якщо зважити на соціально-політичні нинішні обставини в країні, не має ні він, ні кожен з нас.

Життя та діяльність родини Мина Мазайла — своєрідне віддзеркалення українського соціуму. Сам голова сімейства разом з дружиною, донькою, курською тьотею Мотею та рафінованою вчителькою «правильних проізношень» Барановою-Козино, як на мене, безтямно марять манкуртством, яничарством — зміною прізвища давнього козацького роду на догоду зросійщеній більшовицькій владі та місцевому прошарку-перекотиполу. Службовець Мазайло (його образ правдоподібно втілює народний артист України В'ячеслав Хім'як) скаржиться, що прізвище, яке носить, завдало йому

багато прикрощів: то не брали на роботу, то гімназистки у побаченні відмовляли, та й майбутній дружині теж спочатку посоромився його сказати. Якщо вже таким невдахою відчував себе через родове найменування, то, звісно, можна було б його змінити українським милозвучним. Та ні, аж надто хотілося персонажу все-таки потоптати особисте, показати свою національну меншовартість і засвідчити власну нищоту прихильності до чужинців, що захопили владу на споконвічній землі його предків. Як наслідок — прізвищу Мазайло протиставив Мазенін, воістину: яке і хало, таке здибало.

Зрештою, Мину лякає не лише його прізвище, а радше все, що пов'язане з його рідним — з українством. «А що, як там сидить не службовець, а українець», — мучать його «жахи» перед відвідинами однієї з радянських установ. Більше того, навіть заповзвся «вибити дур український» з голови рідного сина Мокія, а як ні — то готовий «через труп переступити». До болю знайомий факт для багатьох українців, які в різні часи російського та кому-

ністичного правління квапилися як-найшвидше відцуратися свого коріння. Та й нині, коли російсько-терористичні війська плюндрують,

мі їх не назвати — не вистачає наполегливості, активності у відстоюванні української справи. А від того конфліктом у сім'ї чи негараздами в державі завжди норовить скористатися інша, чужа сила. Впродовж 23 років з часу проголошення Акта про незалежність України політики мали б займатися державотворенням, твердо стояти на позиції однієї конституційної державної мови, вони ж натомість протиставляли Заходу Схід і навпаки, плодили сепаратистів. Нині прозріваємо, але, на жаль, великою ціною — під смертельними вибухами війни, якою на нас пішов з різним штибом найманців кремлівський «старший брат».

Недемократичність, великодержавний шовінізм, тоталітаризм інакше, як трагедії не можуть не принести. Микола Куліш у своєму драматичному творі «Мина Мазайло» не міг, певна річ, цього вкласти в уста когось зі своїх героїв, хоча сам це розумів. «Неозброєним оком, — зауважує режисер-постановник Олег Мосійчук, — видно, що фінал п'єси волів би мати потужніший соціальний зріз, заради чого, власне, ав-

тор і писав цей конфлікт». І режисер зважився розшифрувати на тернопільській сцені глибинний зміст Кулішевої праці. Сам драматург визначив жанр цієї п'єси як комедія. На думку Олега Мосійчука, це радше комедія з їдким відчуттям трагедії. В ній простежується й особисте нещастя автора. Бо ж знаємо, що тоталітарний більшовицький режим убив великого українця, режисера-новатора, письменника Миколу Гуровича Куліша. Тепер логічним видається завершення постановки «Мина Мазайло»: якісь там міські «Ізвестия» знову в рамках, але тепер вони вже не приносять повідомлення про зміну прізвища чергового українофоба, а страшну новину, що у жорна репресивної червоної машини-держави потрапили і автор п'єси, і її персонажі.

На прикладі однієї родини Тернопільський драмтеатр показав загальнонаціональну трагедію. Режисер Олег Мосійчук, кажучи словами виконавця ролі Мина Мазайла — народного артиста України В'ячеслава Хім'яка, завів глядачів до тієї хати, де має бути Куліш. І це надто багато важить. Переконаний, що чимало глядачів занурилися у глибину помислів і автора, і режисера-постановника, побачили у дійових особах себе, провели паралелі-дотики з часом теперішнім. А той день нинішній твердить: маємо любити Україну, бути гідними її, здобувати їй славу.



Червона тоталітарна влада мільйонам і своїх прихильників, і «ворогам народу» надсилає єдине «ізвестие» — про позбавлення волі чи життя
Фото Тараса ІВАНКІВА

нищать Україну, не багато із мільйонів наших співвітчизників, які мешкають у Росії, знайдеться охочих хоча б подати голос на захист землі, на якій народилися самі, де заглиблений їхній родовід.

Оборону українства в сім'ї Мазайлів тримають син Мокій (роль дісталася акторам Миколі Бажанову й Євгену Лацку) та дядько Тарас (заслужений артист України Ігор Сачко). На перший погляд, вони ніби «з усіх боків українські», але особливо позитивними героя-

ДОБРОЧИННІСТЬ

УКРАЇНСЬКІ ДІТИ – ДІТЯМ УКРАЇНИ

Українці всього світу нині гуртуються, щоб підтримати у важкі часи свій пра-батьківський край, стверджують у Тернопільському осередку Спільки української молоді в Україні (СУМ). Нагадаю, що цю організацію створили 1925 року в Києві, тепер вона діє в десяти країнах світу. Зараз ук-

раїнські сумівці підтримали почин своїх канадських односпілчан щодо надання допомоги дітям, батьки яких захищають український Схід від російської агресії та терористів, сепаратистів. Акцію назвали «Теплом зігріємо серця».

Як зазначила голова Тернопільського осередку Спільки ук-

раїнської молоді в Україні Мар'яна Марець, канадські діти зібрали для своїх українських ровесників одяг, взуття та іграшки. Пакунки вже надішли з міст Гамільтон, Сен-Катерин та Етобіко. Вантаж доправили до різних областей, де діють місцеві організації СУМу. В Тернополі

визначитися з конкретними отримувачами такої допомоги допомогли в облівійськоматі. Гостинці з-за океану передусім вручили родинам, де є діти-інваліди. Принагідно зазначити, що частину добродійної матеріальної допомоги з Канади сумівці мають намір розподілити й між сім'ями вимушених переселенців з Донбасу.

Мар'яна Марець вважає, що,

крім практичного, акція «Теплом зігріємо серця» має й велике моральне значення, адже засвідчує єдність українців світу, незалежно від місця їх проживання чи віку. Символічним же гаслом цього добродійного проекту можуть бути слова «Українські діти — дітям України».

Також сумівці з Канади написали листи українським військовим і своїм ровесникам.

МАНДАРИНИ – ЦІЛЮЩИЙ ПРОМІНЬ СОНЦЯ ХОЛОДНОЇ ПОРИ

ЯСКРАВІ Й СОКОВИТІ МАНДАРИНИ ЗДАВНА АСОЦІЮЮТЬСЯ З НОВИМ РОКОМ. ЦІ СОНЯЧНІ ФРУКТИ ВДОСТАЛЬ З'ЯВЛЯЮТЬСЯ НА РИНКАХ І В КРАМНИЦЯХ З ПІЗНЬОЇ ОСЕНІ ТА ПРИНОСЯТЬ У НАШЕ ЖИТТЯ РАДІСТЬ І ВІДЧУТТЯ СВЯТА. І ВИЯВЛЯЄТЬСЯ, ТАКІ ПОЗИТИВНІ АСОЦІАЦІЇ, ПОВ'ЯЗАНІ З НИМИ, МАЮТЬ ПРОСТЕ НАУКОВЕ ПОЯСНЕННЯ: МАНДАРИНИ БАГАТІ НА ОСОБЛИВІ РЕЧОВИНИ-ФІТОНЦИДИ, ЯКІ СПРАВДІ СПРИЯЮТЬ ГАРНОМУ НАСТРОЮ, ЗАПОБІГАЮЧИ НАПАДАМ ОСІННЬО-ЗИМОВОЇ ДЕПРЕСІЇ. РЯТУЄ ПЕЧІНКУ ВІД ОЖИРІННЯ

Але, крім позитивного впливу на людську психіку, мандарини приносять величезну користь і всьому нашому організмові. Зокрема: поліпшують апетит; сприяють травленню та діяльності кишківника; відновлюють мікрофлору кишківника; насичують організм вітамінами; поліпшують імунні функції організму; борються із серцево-судинними захворюваннями, гіпертонією, атеросклерозом, ожирінням; лікують дисбактеріоз; рекомендують у разі каменів у нирках і сечовому міхурі, циститу. Цедра та шкірка плодів також дуже корисні. У них містяться глікозиди – мікроелементи, які зміцнюють судини; ефірні олії, флавоноїди й каротин – сприяють виробленню шлункового соку. Свіжа шкірка мандарина поз-

бавляє від нудоти, діареї, гальмує кашель. А сушена – заспокоює нервову систему. Відвар її помічний у разі бронхіту й трахеїту. Учені з Південної Кореї довели: мандарини допомагають у роботі печінки. Сік знижує ступінь її ожиріння, а така хвороба спостерігається в багатьох людей. Більше того, він допомагає схуднути!

Протягом двох місяців в експерименті брали участь понад як 50 корейських школярів. Половина з них щодня займалися спортивними вправами й пила мандариновий сік. Решта теж мали фізичні навантаження, але в їхньому раціоні не було мандаринів. Результати досліджень показали, що в першій групі схудли на 1,5% більше школярів, аніж у другій. Тож у любителів мандаринів є шанс схуднути.

А ось японські вчені встановили, що речовини, що містяться в цих плодах, перешкоджають відкладенню холестерину й допомагають захистити серце та судини від атеросклерозу.

За бронхіту чи трахеїту корисний відвар сухої шкірки на воді, який володіє відхаркувальною дією. Мандарини допомагають і в разі рясних клімактеричних кровотеч. Завдяки ж антисептичним властивостям чинять протимікробну й протівірусну дію, а отже, годяться для профілактики ГРЗ і грипу.

Ось скільки корисних властивостей мають ці «веселі»

фрукти. Тож не пропустімо сезону мандаринів, аби скористатися уповні цим чудовим фруктом.

МАНДАРИНОТЕРАПІЯ ЗА РІЗНИХ ПРОБЛЕМ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ

За гіповітамінозу народна медицина радить уживати по 2 мандарини двічі-тричі на день після їди.

Коли знижений апетит, добре пити по 1/4 склянки



мандаринового соку за 30 хв. до їди тричі на день.

У разі артеріальної гіпертензії рекомендується вживати по 1 мандарину 5 разів у проміжках між їдою чи пити мандариновий сік – по 1/4 склянки за 30 хв. до їди теж 5 разів на день.

За каменів у нирках і сечовому міхурі слід пити по 1/3 склянки мандаринового соку 6 разів на день. Аби посилити ефект, сік можна пити й уночі: поставити склянку біля себе та випити, якщо прокинувся.

Сік мандаринів добре очищає легені, тому рекомендується в разі бронхіту та астми щоранку випивати по 1 склянку мандаринового соку.

Регулярне вживання соку мандаринів позбавляє від

гельмінтів. Для цього потрібно тричі на день за півгодини до їди пити по 1 склянці соку мандаринів протягом трьох днів. При цьому ввечері слід приймати сольове проносне для виведення глистів із кишківника.

Відвар свіжої шкірки корисний для хворих на діабет, адже знижує рівень цукру в крові. Подрібнити шкірку від трьох плодів, залити сировину 1 л води, довести до кипіння, варити на слабкому вогні 10 хв. Переціджувати не потрібно. Приймати по півсклянки щодня. Зберігати засіб на нижній полиці холодильника.

Свіжий мандариновий сік вбиває деякі види шкідливих грибів, тому за грибкових захворювань нігтів уражені місця рекомендують 2-3 рази на день натирати соком часточки мандарина. Можна натирати й шкіркою – ефект буде такий самий. Лікування тривале.

У разі високої температури, застуди та ГРВІ хворому корисно пити мандариновий сік кімнатної температури по півсклянки двічі-тричі на день. Сік можна трохи розводити водою.

Для профілактики грипу та застуди корисна така мандаринова настоянка: 2 ст. л. подрібненої свіжої шкірки мандарина залити 1 склянкою горілки, настоювати протягом 10 днів у темному місці, періодично струшуючи, потім перецідити й відітиснути. Приймати по 20 крапель за 15-20 хв. до їди двічі на день.

У разі занепаду сил і пога-

ного настрою рекомендують очистити шкірку з двох мандаринів, покласти її в банку й вдихати мандариновий аромат кілька разів на день. Щоразу після того, як подихали, слід закривати баночку кришкою, аби запах не розсіювався. Кожного дня слід готувати нові аромаліки.

За бронхіту та кашлю помічний такий рецепт: подрібнити шкірку мандарина (можна як свіжу, так і сушену), 2 ст. л. сировини залити 1,5 склянки окропу, поставити на слабкий вогонь і варити протягом 5-7 хв., після цього прикрити й залишити настоюватися протягом 1 години, опісля перецідити. Приймати відвар теплим по 2 ст. л. за 20 хв. до їди 3-4 рази на день.

У разі метеоризму (здуття живота й газоутворення) рекомендують їсти по 0,5 ч. л. сушеної подрібненої шкірки мандарина (розсмоктуючи в роті) перед кожним прийомом їжі. Проте можна додавати цю ж кількість і в саму їжу.

За мастити потрібно 3 ст. л. подрібненої шкірки мандарина та 2 ч. л. кореня солодки залити півлітра окропу, довести до кипіння, вимкнути, закрити кришкою й настоювати протягом 1 години, потім перецідити. Приймати настій по півсклянки за 30 хв. до їди двічі на день. Одночасно з цього ж настою слід робити компреси на ущільнення на грудях.

Увага! Мандарини можуть подразнювати нирки, слизову оболонку шлунка та кишківника, тому їх не рекомендують вживати за виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки, а також у разі гастриту з підвищеною кислотністю шлункового соку, ентериту, коліту, холециститу, гепатиту, гострого нефриту та під час загострень запальних захворювань кишківника. Крім того, слід зважати, що мандарини можуть зумовити алергічні реакції.

ЕКЗОТИЧНИЙ ФРУКТ ПОМЕЛО

Нині на прилавках крамниць з'являється дедалі більше екзотичних фруктів, у назвах яких ми вже просто заплуталися. Останнім часом популярністю у споживачів користується такий фрукт, як помело.

Помело зовні дуже нагадує грейпфрут, а за смаковими якостями більше схожий на апельсин. За своїми розмірами помело, звичайно, перевершує грейпфрут у кілька разів і може досягати в діаметрі до 30 см з вагою до 10 кг. Крім того, на відміну від грейпфрута, в ньому не відчувається гіркоти, м'якуш помело лагідніший та запашніший. Цей фрукт може бути за кольором



як зеленим, жовтим, так і рожево-червоним. Дещо відрізняється він і за своїми смаковими якостями, так, жовтий помело більше схожий на апельсин, червоний – на грейпфрут, а зелений хоч трошки,

але віддає хвойним ароматом.

Вибирати цей фрукт необхідно за ароматом (чим духмяніший, тим краще виявиться на смак, тим він буде соковитіший та свіжіший!). Час дозрівання помело – лютий місяць.

Батьківщиною помело вважають Китай. У цій країні й донині цей фрукт є символом благополуччя та процвітання, його китайці активно дарують один одному на Новий рік. В Європу помело потрапив в XIV столітті завдяки португальцям, а в Центральну Америку на-

сіння цього фрукта англійський капітан Шеддок привіз у XVIII столітті з Малайзії. Тому в деяких країнах помело більше відомий раніше під назвою «шеддок».

Тепер помело вирощують в Ізраїлі, Китаї, Таїланді, на Кубі, Ямайці, в Мексиці та Колумбії, а також по всьому півдні Сполучених Штатів Америки.

У чому користь помело? Це – багатюще джерело аскорбінової кислоти, вітаміну А, ефірних олій, антиоксидантів, мікроелементів. Вважають, що завдяки вмісту вітаміну С та ефірних олій, помело сприяє в боротьбі з вірусними захворюваннями. Ліполітичні ферменти, що сприяють прискоренню розщеплювання білків, дозволяють помело

використовують в різних дієтах. Крім того, сік цього фрукта чудово втамовує спрагу, його також застосовують у лікуванні гіпертонії (сік нормалізує тиск). Корисний помело і в профілактиці атеросклерозу. Антиоксиданти, які містяться в цьому фрукті, запобігають появі різних ракових захворювань.

З чим їдять помело? Почнемо з того, що цей екзотичний фрукт можна їсти просто як фрукт. Помело дуже часто додають також у різні фруктові салати, його використовують як начинки для випічки, при приготуванні мармеладу. Крім того, завдяки своїм унікальним смаковим якостям його ще можна додавати в різні соуси до м'яса, птиці та риби.

СМІШНОГО!

«ЛІКАРЮ, ВІН ПОМРЕ?»
«ГІРШЕ. ВІН БІЛЬШЕ
НЕ ЗМОЖЕ ПИТИ ПИВА»

Грибів набрав. Зараз буду смажити... Що за гриби – не знаю. Про всяк випадок помився, постриг нігті та одягнувся в усе чисте...



Хворий з переляканим виглядом вибігає з операційної. Чергова медсестра:

– Хворий, ви куди? Вас же повинні оперувати!

Хворий:

– Там сказали: «Не хвилюйтеся – операція апендициту найлегша».

– Це правда!

– Але сказали не мені... А молодому хірургу!



Впаде виделка – приходять жінка...

Впаде ложка – приходять жінка...

Впаде папка – знову приходять жінка...

Впадуть окуляри – все одно приходять жінка...

Так важко працювати гінекологом!...



– Лікарю, коли я кінчиком язика доторкаюся до грудочки фольги, в якій перед цим пекли картоплю, у мене поколює за вухом. Що це означає?

– Що у вас надто багато вільного часу!



Відкладення солей у суглобах? Не сумуй – похрусти!



ВЕСЕЛИЙ ОЛІВЕЦЬ



Лікар слухає пацієнта й приговорює:

– Добре, добре...
– Лікарю, а що там доброго?!
– Добре, що в мене такого немає!



Вмирає старий брокер. Зібрався консилиум лікарів. Обговорюють:

– Зараз температура 38,9. Коли дійде до 41 – помре.

Старий брокер підводить і каже:

– На сорока з половиною продавайте.



Лікар:

– Підготуйте свого чоловіка до найгіршого.

– Лікарю, він помре?

– Набагато гірше. Він більше не зможе пити пива.



Заїка запитує людину в автобусі:

– Пробачт-те-те, в-ви в-виход-д-дите? Той мовчить. Картина повторюється кілька разів... Заїка виходить, а навколишні запитують того, хто не відповів:

– Як можна було не відповісти хворій людині? Непростойно ...

– Б-б-бояв-в-вся по-л-лучити по п-п-пиці...



– Лікарю, після прийому ваших ліків мене всього вивернуло.

– Нічого дивного, адже ті ліки були для зовнішнього застосування.



І НАОСТАНОК...

ЩЕДРІСТЬ ПРИНОСИТЬ
ЗАДОВОЛЕННЯ

ЩЕДРІ ЛЮДИ ЧАСТІШЕ ЗАДОВОЛЕНІ ЖИТТЯМ І МАЮТЬ БІЛЬШЕ ШАНСІВ УНИКНУТИ ГІПЕРТОНІЇ ТА СТРЕСУ

Щедрість – одна з найбільших людських чеснот. І, як підтверджують недавні дослідження, ця чудова якість характеру ще й зміцнює здоров'я. Щедрі люди менше хворіють.

Американські вчені, проаналізувавши особливості характеру, стан здоров'я, тривалість та якість життя, дійшли висновку: допомога іншим знижує рівень стресу і нормалізує артеріальний тиск. Адже егоцентрична

людина постійно сконцентрована на власних проблемах, тому часто перебуває в стані стресу. А люди, які з радістю допомагають іншим, мають на 40 відсотків менший рівень стресу, бо не зосереджені винятково на собі. І для них співчуття та вміння зрозуміти – аж ніяк не пусті слова.

Як щедрість «регулює» тиск, пояснити важко, але згідно з висновками дослідження люди, які допомагають іншим, справді мають менше проблем з гіпертонією. Можливо, так впливає вдячність тих, кому вони допомагають.

Подільчіві люди довше живуть, оскільки ризик передчасної смерті у них нижчий на 30 відсотків. Учені пов'язують такий результат з більш низьким рівнем стресу та меншою схильністю до серцево-судинних захворювань. І крім того, доходять висновку автори дослідження, щедрі люди щасливіші – вони частіше перебувають у доброму, піднесеному настрої, більше задоволені своїм життям.

Чому так відбувається? Насправді прояв щедрості – це соціальний феномен, пояснюють психологи. Людина може отримати, тільки віддаючи. В цьому випадку – віддаючи частинку своїх благ, ми отримуємо натомість більше. Звичайно ж, якщо робимо це не з примусу...

Відповіді на сканворд, вміщений у № 1 (117), 2015 р.

- Крушельницька.
- Оболоня.
- Яр.
- Осавул.
- Ори.
- РГ.
- Аркада.
- Арик.
- Орангутанг.
- Лекало.
- Роговцева.
- На.
- Акорд.
- Табу.
- Анна.
- Об.
- Боа.
- Ма.
- Кг.
- Бокс.
- Нота.
- Сом.
- Анка.
- Ар.
- Ерзац.
- Ва.
- Хата.
- Красне.
- Ех.
- Данило.
- Іглу.
- Грива.
- АТ.
- Фа.
- Цар.
- Граф.
- Бережани.
- Сковорода.
- Лакмус.
- Го.
- Лобановський.
- Казуар.
- Оранж.
- АЗС.
- Поло.
- Укол.
- Лото.
- Сан.
- Гра.
- Волга.
- Орт.
- Льонар.
- Рак.
- Бубка.
- Ост.
- Ой.
- Ра.
- Мак.
- Аборт.
- Кума.
- Ом.
- Око.
- Ольга.
- Школа.
- Ля.
- Як.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

					1. Шифр.		
2. Відділ установи	3. Керівник ВНЗ	4. Кинджал	5. Хижий птах	6. Артист	7. Керівник школи, заводу		
		8. Читає лекції					
	9. Молочний продукт			10. Центр Землі	11. Кварц + халцедон		
	12. Велика проїзна дорога	13. Науково-виробниче об'єднання		14. Бик			
		15. Взяття під варту					
	16. Метрична муз. одиниця	17. Парний танець		18. Висока відзнака в кіно	19. Одиниця електропровідності		
			20. Документ				
21. Орб	22. Не-приятель	23. Річка в Німеччині	24. У німців – пан	25. Велике зерно-сховище			
				26. Цит Зевса			
				27. Супутник Юпітера			
				28.			
				29. Частина стовбура			
				30.			
				31. Мова певної соціальної групи	32. Риб'яча, кабачкова		
				33. Японська гра	34. Ім'я Бабаджаняна		
	35. Майданчик для боксу	36. Труба, що підсилює звук					
				37. Природна фарба	38. Роговцева		
		39. Траншея					
	41. Металевий трижень			42.	43. Хвалебний вірш		40. Знавець старовинних речей
				44. Огорожа			
				45. Крокодил			
				46. Батько детективу			
				47.	48. 12 місяців		
				49.			
	50. Маслюк, боровик			51. Укр. повстанська армія			
	52. Частина доби			53. Тонка, прозора тканина			
							54. Кавалерист
	55. Ланка усеничного ланцюга	56. Хірургічний інструмент					
	57. Кормова частина палуби			60. 4047 м²			
				61.			
	62. Сходи на судні	63. Межа між залом і сценою	64. В англіців – панна				
				65. Доказ невинності	66. Китайська міра довжини	67. ...-банк	
	68. Народна легенда	69. Друг Вірні-Пуха		70. Фруктове дерево			
				71. Перший льотчик			