

СТОР.

2

У ЦЕНТРИ МІКРОХІРУРГІЇ ОКА СПРАВИЛИ НОВОСІЛЛЯ



Після капітального ремонту став до ладу новий операційний блок. Облаштували його за останнім словом медичних стандартів – дві операційні зали: ургентна та планова з передопераційною та стерилізаційною, є кімната для медперсоналу та палата для післяопераційного лікування хворих.

СТОР.

3

ОЛЕНА ТОНКОШКУР: «ОРТОПЕДІЯ ВИМАГАЄ МІЦНИХ ЗНАТЬ ТА СИЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ»

Нежіночі професії для тендітних жіночих рук виявляються неважким тягарем, вони ще більше загартовують характер, навчають смиренню та терпінню, вмінню стримувати власні відчуття глибоко всередині.



СТОР.

7

ЛІДІЯ ОРИЩИН: «ХОРОШИЙ ЛІКАР ТОЙ, ХТО ДБАЄ ПРО ПАЦІЄНТА 24 ГОДИНИ НА ДОБУ»



Лікарський фах у родині лікаря-кардіолога палати інтенсивної терапії Лідії Орищин передають у родині як реліквію. За роки роботи у лікарні пані Лідія жодного разу не пошкодувала, що й сама стала лікарем.

СТОР.

8

ВЕСНЯНА ЧИСТКА



Навесні, коли організм адаптується до нових кліматичних умов, важливо підтримати його легкими очисними процедурами, спеціальною дієтою, які поліпшують роботу шлунково-кишкового тракту. Лікарі радять розпочинати очищення організму поступово, додаючи у меню овочі та фрукти, цільнозернові крупи. Бо раптова зміна системи харчування також стрес для організму.

СТОР.

11

ДЕ ЗНАЙТИ ВІТАМІНИ НАВЕСНІ

Запас вітамінів в організмі напровесні помітно знижується. Але саме вони «відповідальні» за наше активне та здорове життя. Отож, якщо ви почуваетесь млявим, часто дратуєтесь через дрібниці, вам важко встати зранку з ліжка, складно сконцентруватися на службових завданнях – саме час подумати про введення в раціон вітамінів.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№7 (99) 5 КВІТНЯ
2014 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Марія БІГУН,
с. Струсів
Теребовлянського
району:

«Уже не вперше лікуюся в ревматологічному відділенні університетської лікарні. Хочу через вашу газету висловити слова вдячності всьому колективу та моєму лікуючому лікарю Уляні Степанівні Слабій. Звернутися до лікарів мене змусили проблеми із колінними суглобами. Мабуть, це наслідок від важкої фізичної роботи. Щоб вести звичний спосіб життя, змушена раз або двічі на рік лягати до лікарні. Від усього серця хочу подякувати усьому лікуючому та обслуговуючому персоналу відділення за те, що вони створюють відчуття домашнього затишку. Велике спасибі за їх нележку, але таку потрібну працю. Нехай Господь завжди опікується ними й дарує наснагу та міцне здоров'я».

Галина ГАЙДА,
с. Трибухівці
Бучацького району:

«Через важку недугу змушена упродовж шести років лікуватися в університетській лікарні. У мене остеоартроз з ураженням колінних суглобів,

кистей рук і поперекового відділу хребта. Гадаю, що ця недуга передалася спадково або від важкої праці. Влітку часто їздила на заробітки до Польщі. Там доводилося працювати не покладаючи рук, адже треба було двох дітей на ноги ставити. Цікаво, що недугу виявили доволі випадково. До того часу мала постійні проблеми з очима. Яюсь офтальмолог написав скерування на аналізи. Власне, після лабораторних досліджень у мене й виявили остеоартроз. Дуже вдячна лікарям, що вони змогли зупинити її прогресування. Окрему подяку хочу висловити своєму лікуючому лікарю Лілії Любомирівні Легкій. Вона дуже чуйна та добра людина. Завдяки фаховим знанням Лілії Любомирівни хвороба не розвивається з такою шаленою швидкістю, як було раніше. Я їй щиро дякую за те, що можу нормально ходити та працювати. Нехай Господь дарує їй багато років щасливого життя, негаразди та тривоги оминають її оселю, а кожен день буде сповнений радістю та особливим теплом».

АФОРИЗМ

ЛІКАР МАЄ ВОЛОДИТИ ПОГЛЯДОМ
СОКОЛА, РУКАМИ ДІВЧИНИ,
МУДРІСТЮ ЗМІЇ ТА СЕРЦЕМ ЛЕВА.
АВІЦЕННА

АНОНС

НАДІЯ ШАФРАН: «У НАШІЙ РОБОТІ ПОМИЛОК НЕ ПРОЩАЮТЬ»



Надії ШАФРАН, фельдшер-лаборант клінічного диспансерного відділення

читайте
на стор. 6

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

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК
Творчий колектив:
Л. ЛУКАШУК,
М. СУСІДКО,
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
державному університеті
ім. І.Я. Горбачевського
46001, м. Тернопіль,
майдан Волі, 1

ПОДІЯ

У ЦЕНТРИ МІКРОХІРУРГІЇ ОКА СПРАВИЛИ НОВОСІЛЛЯ

Лариса ЛУКАШУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

**ПРИЕМНУ ПОДІЮ
ВІДЗНАЧИЛИ НЕЩОДАВ-
НО ФАХІВЦІ ОФТАЛЬМО-
ЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ
НАШОЇ ЛІКАРНІ – ПІСЛЯ
КАПІТАЛЬНОГО РЕМОНТУ
СТАВ ДО ЛАДУ НОВИЙ
ОПЕРАЦІЙНИЙ БЛОК.
ОБЛАШТУВАЛИ ЙОГО ЗА
ОСТАННІМ СЛОВОМ
МЕДИЧНИХ СТАНДАРТІВ
– ДВІ ОПЕРАЦІЙНІ ЗАЛИ:
УРГЕНТНА ТА ПЛАНОВА З
ПЕРЕДОПЕРАЦІЙНОЮ ТА
СТЕРИЛІЗАЦІЙНОЮ, Є
КІМНАТА ДЛЯ МЕДПЕР-
СОНАЛУ ТА ПАЛАТА ДЛЯ
ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНОГО
ЛІКУВАННЯ ХВОРИХ.**

Головний лікар лікувально-го закладу Василь Бліхар, перерізавши символічну стрічку з нагоди відкриття, відзначив велику важливість для країни цієї події: «Нині у лікарів-офтальмологів та пацієнтів з не-



дугами органів зору – справжнє свято, про яке вони давно мріяли. Новий операційний блок значно розширить можливості наших фахівців надавати медичні послуги за найвищими стандартами. Передові технології, офтальмологічна апаратура високого класу відкриє нові перспективи для багатьох недужих бачити світ в усіх його барвах», – зазначив Василь Євгенович.

На завершення церемонії відкриття керівник закладу побажав усьому колективу успішної праці, вагомих здобутків та реалізації нових проєктів.

Для кореспондентів «Університетської лікарні» завідувача офтальмологічним відділенням Інна Гребеник провела невеличку екскурсію модернізованому медичним підрозділом.

Спершу продемонструвала новітню апаратуру – сучасний та єдиний в області мікроскоп фірми Carl Leiss, технічні потужності якого дозволяють виконувати операції не лише на передньому, але й задньому відрізку ока. Облаштований операційний блок і двома факоемульсифі-



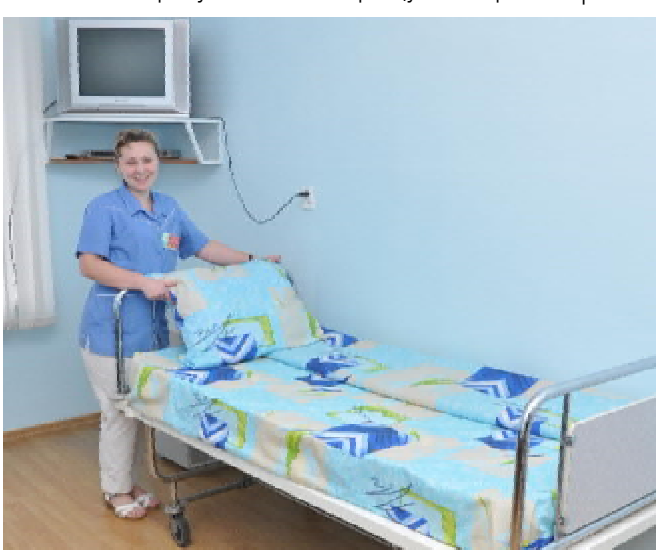
каторами. Це ультразвукові апарати для видалення катаракт будь-якого генезу – чи то травматичних чи вікових. Така медтехніка дозволяє офтальмологам виконувати операції мало-травматичним способом, таким, що не потребує накладання швів, роз'яснила Інна Мар'янівна. До того ж медики облаштували факоемульсификатори ще й додатковим обладнанням, яке дасть можливість виконувати високотехнологічні так звані вітреоретинальні операції втрим з патологією склистого тіла та сітківки.

Побачили в операційному блоці ми й ще один цікавий апарат, який застосовують не тільки в офтальмології, а й у інших галузях медицини – кріодеструктор. Таке хірургічне кріостаткування призначене для локальної деструкції тканин низькотемпературним холодоагентом. Примітно, що кріоапарати забезпечують цілковитий некроз тканини

в чітко визначеному операційному полі шляхом її виморожування за температури мінус 196 С. Цей апарат є чудовим помічником у проведенні оперативних втручань з приводу глаукоми, а також різноманітної патології повік.

Широкого впровадження в центрі мікрохірургії ока набу-

ли й інтравітральні ін'єкції. Це – інвазивні маніпуляції, які також потребують умов операційної, їх виконують при патології заднього відрізка ока у пацієнтів з гемофтальмом, тобто крововиливом в склисте тіло або патологічних станах сітківки. – Значно збільшило останніми роками у нас пацієнтів з катарактою, – каже завідувача, – це підтверджують й статистичні дані. Якщо до 2002 року з катарактою до офтальмологів зверталися люди лише після 50 років, то тепер цю недугу діагностуємо у 20-30-річних. Якісний діагностичний підхід до кожного пацієнта та розроблені схеми лікування дозволяють нам отримати високі результати й покращувати зір



людей навіть з такими важкими патологіями, як дистрофія сітківки ока. Але у нашій клініці мікрохірургії ока проводимо операції не лише з приводу катаракти, а й глаукоми, комбіновані операції катаракти та глаукоми, лазерні операції на передньому та задньому відрізку ока, пластичні операції на повіках, виправлення косини, лікування гострих і хронічних захворювань очей.

Центр мікрохірургії ока, по суті, зараз єдиний в Тернополі, де проводять операції при патології рогівки, зокре-

до найважчої патології органу зору. Одним з основних шляхів лікування хворих з травмою органа зору та виразковим кератитом є кератопластика. Якби не ці операції, люди назавжди втратили б орган зору. Загалом операція з кератопластики, як розповіла лікар, триває майже годину. До прикладу, якщо на рогівці утворилася перфоративна виразка внаслідок запального процесу, імплантат прикладають до отвору та пришивають. Через кілька днів пацієнта виписують додому, призначивши лікувальні краплі

для ока, а через 1,5-2 місяці кератоксеноімплантат розсмоктується, і на місці отвору з'являється нова рогова оболонка.

Офтальмологічне відділення університетської лікарні нині єдине серед медичних закладів краю, де надають меддопомогу пацієнтам з травмами органів зору. Задля цього у блоці є окрема ургентна операційна зала з особливим обладнанням, яке необхідне для виконання передньої вітректомії, обробки проникаючих поранень органа зору, видалення внутрішньоочних сторонніх тіл.

Ще однією родзинкою операційного блоку є так звана палата післяопераційного лікування хворих з приводу катаракти. Її медики облаштували для того, аби одразу

після оперативного втручання пацієнт міг отримати адекватне лікування. Дві години інтенсивної інсталяції фармпрепаратів – і прооперований цього ж дня може повертатися додому, бо не потребує подальшого перебування в лікувальному закладі.

– У нас вдало підібраний висококваліфікований персонал, – каже Інна Гребеник. – Молодші медсестри, операційні медичні сестри, та лікарі працюють, як одна сім'я, пліч-о-пліч. Але на досягненнях не будемо зупинятися, попереду ще багато задумів.

Хай щастить вам, рятівники нашого зору, а втручання в оновленому операційному блоці будуть лише успішними! Бо ж усі ці старання заради однієї високої мети – здоров'я пацієнтів.



ОЛЕНА ТОНКОШКУР: «ОРТОПЕДІЯ ВИМАГАЄ МІЦНИХ ЗНАНЬ ТА СИЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ»

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

У РОЗМАЙТТІ ЛІКАРСЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ХІРУРГІЮ, ОРТОПЕДІЮ ТА ТРАВМАТОЛОГІЮ ЧОЛОВІЧОЮ СПРАВОЮ. ВТІМ, КРАЩА ПОЛОВИНА ЛЮДСТВА НА ЦЕ НЕ ЗВАЖАЄ Й ВПЕВНЕНО ОБИРАЄ ЦЕЙ ФАХ НА РІВНІ З ЧОЛОВІКАМИ. НЕЖІНОЧІ ПРОФЕСІЇ ДЛЯ ТЕНДІТНИХ ЖІНОЧИХ РУК ВИЯВЛЯЮТЬСЯ НЕВАЖКИМ ТЯГАРЕМ, ВОНИ ЩЕ БІЛЬШЕ ЗАГАРТОВУЮТЬ ХАРАКТЕР, НАВЧАЮТЬ СМІРЕННЮ ТА ТЕРПІННЮ, ВМІННЮ СТРИМУВАТИ ВЛАСНІ ВІДЧУТТЯ ГЛИБОКО ВСЕРЕДИНИ.

Олена Тонкошкур — дівчина з сильним характером, тому й спеціальність вибрала не для слабодухів — ортопедію з травматологією. Після закінчення ТДМУ її скерували для проходження інтернатури в ортопедичне відділення університетської лікарні.

— Символом травматології є деформоване деревце, підв'язане до підпірки, яка намагається його випростати. Вирівняти це дерево — й справді, праця сильних чоловічих рук, але зробити все, щоб таке дерево зазеленіло, це воістину жіноча справа, — вважає Олена. — Я вдячна своїй долі та Богові, що отримала спеціальність, яка мені до душі, працюю в чоловічому колективі й поруч кваліфіковані наставники.

Куратор Олени — лікар-ординатор, кандидат медичних

наук Андрій Цвях також задоволений своєю підопічною, бо вона прислухається до кожного слова, уважно запозичує досвід.

— У своєму житті мені довелося працювати поруч з жінкою-травматологом, коли ще навчався в Московському медінституті. Уявляєте, навколо всі чоловіки й лише одна, до речі, надзвичайно тендітна пані, але з доволі «чіпким» характером, це дозволяло їй бути нарівні з чоловіками, — розповідає лікар. — Нині Олена на першому році ординатури, але вже заявила про себе, як здібна, охоча до нових знань, тому в майбутньому буде гарним спеціалістом. А зараз потрібно опанувати та вдосконалювати вміння спілкуватися з хворими, обстежити пацієнта за відповідними стандартами, це доволі непроста наука, бо від цього залежить, чи правильним буде діагноз, а відтак і лікування. Моя учениця має високий потенціал, а ще велике бажання вчитися, прагне щось перейняти, для мене це радісні моменти, бо бачиш, як твої настанови проростають, немов зерно, посажене в добротний ґрунт.

За роки навчання Олена утвердилася в думці, що професія лікаря — особлива, найпрекрасніша, а водночас — найскладніша. Треба мати міцні знання, терпіння, витримку та, певна річ, любити людей. Усі ці премудрості вона нині осягає своєю копій-

кою працею. А були роки, коли навіть найрідніші не вірили в її успіх, і лише чоловічий характер допоміг дівчині довести, що це її професія.

— Пригадую, коли постало питання, яку здобувати професію, я оголосила всім, що хочу бути лікарем. Мама була проти моїх намірів, мотивуючи це тим, що у нашій родині взагалі немає медиків, отож не легко мені доведеться, —



каже Олена. — Але ж не в моїх правилах відступати, тим більше, була впевнена, що це і є моє покликання. Щоправда, спеціально для мамі спочатку пройшла вступні випробування в економічний ВНЗ і мала всі шанси стати його студенткою. Та потім все-таки переконала її, щоб поїхати до Вінниці, щоб хоча б спробувати свої сили у медичному навчальному закладі. Вступні іспити на бюд-

жетну форму склала успішно, але згодом з'ясувалося, що не було деяких довідок, отож подалися до Тернополя. Були останні дні подачі документів, і я молила Бога, аби встигнути скласти іспити. І Бог допоміг мені. Вступила. Коли побачила себе в списках абітурієнтів, зарахованих на контрактну форму навчання в ТДМУ, зраділа невимовно.

Так дівчина стала студенткою найкращого, за її словами, медичного університету країни. А ще надзвичайно сподобався їй Тернопіль — зелене, затишне місто чимось нагадувало її рідне містечко Староконстантинів, що на Хмельниччині. Цікаво було навчатися у ТДМУ, бо тут прекрасні викладачі, відмінна матеріально-технічна база, ВНЗ співпрацює з провідними університетами США, Європи, отож багато можливостей зреалізувати себе. Вже тоді майбутній лікар усвідомлювала, що легкого життя у неї не буде, бо медицина — наука не з легких. Але була до цього готова. Втім, її професійний вибір відбувся, як це часто трапляється, долею випадку. А розпочалося все із знайомства з Віталієм Аркадійовичем Трохимовичем, завідувачем ортопедичного відділення Староконстантинівської райлікарні, де Олена проходила виробничу практику.

— Доля двічі звела мене з цією чудовою людиною, заслуженим лікарем України, — пригадує дівчина. — Вперше, коли я була його пацієнткою ще у юному віці, тоді він мені допоміг позбутися болю в

колій. І досі пам'ятаю його уважне ставлення до пацієнтів, добру вдачу. Про таких кажуть, що лікар від Бога. Минуло понад десять років, і всі ці людські чесноти я могла оцінити вже у дещо іншому вимірі. Як привітно зустрів у відділенні, схвально відгукнувся, що мене зацікавила травматологія, познайомив з колективом, запросив на лікарський обхід. Згодом дуже виважено та дохідливо пояснював усі медичні випадки, я часто була на лікарському прийомі у поліклініці. Він просто вдихнув в мене любов до цієї спеціальності, власним прикладом довівши, якою цікавою та потрібною людям може бути ортопедія та травматологія. І це був цілком свідомий вибір. Нині можливості цієї галузі медицини дуже широкі, щоразу відкриваються нові перспективи. Лікар мусить постійно вчитися, набувати нових знань, професійно зростаючи. Зрозуміло, що це неможливо й без фахової літератури, акумулюючи новинки медицини, новітні методики — лише так можна йти в ногу з часом. А ще — за підтримки наставників, колег, які допомагають здобути цінний досвід. В ортопедичному відділенні мені допомагають у цьому висококваліфіковані спеціалісти, надзвичайно вдячна своїм наставникам: завідувачу відділення Сергію Гаряню, доценту ТДМУ Юрію Сморгу, лікарю-ординатору ортопедичного відділення Андрію Цвяху, асистенту курсу ортопедії та травматології Євгену Лимару.

60-Й КВІТЕНЬ

«ВАША ПРАЦЕЛЮБНІСТЬ, УВАЖНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ПАЦІЄНТІВ ЗАСЛУГОВУЮТЬ НАЙВИЩОЇ ОЦІНКИ»

14 квітня виповнюється 60 років професорові кафедри хірургії з анестезіологією №2 ТДМУ Володимирові Володимировичу ГНАТІВУ.

Вельмишановний Володимире Володимировичу!

Сердечно вітаємо Вас з 60-літтям!

Після закінчення Івано-Франківського медінституту — 14 років практичної лікарської роботи та навчання в клінічній ординатурі Харківського інституту післядипломної освіти, захисту канди-



датської дисертації, у стінах Тернопільського медуніверситету Ви успішно пройшли понад 22-літній трудовий шлях: спочатку асистента, доцента, керівника курсу анестезіології та реаніматології, пізніше — професора кафедри шпитальної хірургії, а в останні понад 3 роки — професора кафедри хірургії з анестезіологією № 2.

Плідною була Ваша діяльність як керівника студентського наукового гуртка. Свідченням Вашого високого наукового авторитету є член-

ство у спеціалізованій вченій раді із захисту дисертацій при Харківському національному медичному університеті.

Колектив університету глибоко поважає та щиро шанує Вас як відомого вченого, висококваліфікованого клініциста-анестезіолога-реаніматолога, досвідченого педагога й вихователя студентської молоді, за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Ваші порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки і є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановний Володимире Володимировичу, міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

**Ректорат ТДМУ
імені І.Я. Горбачевського**

БОЛИТЬ ХРЕБЕТ? ПОЧИНАЙТЕ З ХОДЬБИ

(Продовження. Поч. у №6)

Костянтин ПАШКО,
доцент кафедри
загальної гігієни
та екології,
Олександр БАДРАХ,
лікар вищої категорії

Як відомо, міжхребцевий диск — це сама аваскулярна (без кровоносних судин) тканина в організмі людини, що постійно перебуває в зоні компресійного навантаження в десятки, а деколи і у сотні кілограмів. Облітерація (зарощування порожнини або просвіту якої-небудь судини, трубчастого органу) судин міжхребцевого диска завершується у віці 4-8 років. А після періоду дозрівання деякі капіляри зберігаються лише в периферійних відділах фіброзного кільця.

Надходження метаболітів у міжхребцевий диск здійснюється завдяки активній дифузії через замикаючі пластинки тіл хребців. Було встановлено, що єдиним активним стимулятором надходження живильних речовин у міжхребцевий диск є дозоване навантаження (ходьба пішки). Звертаємо вашу увагу: не дія статичних поз або великих напружень, а саме дозоване навантаження, завдяки природному, вихідному способу локомоції (пересування) для людини — ходьбі!

Ходьба за допомогою тренажерів («бігової доріжки» і т. д.) задля цього менш ефективна, адже немає переміщення в просторі на відстань, дещо інакше працюють м'язи, розподіляються навантаження і т. п.

У післямові до своєї книги доктор Данілов зазначив: якщо людей, які відповідально й грамотно ставляться не лише до власного здоров'я, але й до здоров'я своїх близьких, стане набагато більше, то такий збагачений професіоналізм пацієнтів неодмінно сприятиме професійному зростанню лікарів та якості послуг, які вони надають. Зрештою, від цього виграє усе суспільство, адже підвищення якості в сфері медичних послуг доброю мірою позначиться на здоров'ї нації загалом.

Інші вертебрологи теж вважають, що ходьба позитивно впливає на остеохондроз (це дегенеративно-дистрофічне ураження міжхребцевих дисків незапального характеру), важливо лише не допустити надмірних навантажень. При остеохондрозі диски стають тоншими, відповідно зменшується відстань між хребцями та м'язово-зв'язковий корсет ослаблюється, тоді хребці починають ледь зрушуватися у боки відносно вісі хребта, але цього стає достатньо для виникнення болю при стискуванні задніх корінців (лат. radix dorsalis), звідси їх запалення називають радикулітом. Через пошкодження хрящової тканини почастіює утворення

кила диска, що може спричинити дуже сильний біль і навіть призвести до інвалідації. До патології дисків призводять кілька причин: старіння організму, надмірна маса тіла, фізичні перевантаження, високий зріст, перебування тривалий час в одному положенні, через що хребет не рухається тощо. Впливає негативно на них також і несприятлива екологія. Адже кровопостачання міжхребцевих дисків відбувається за рахунок навколишніх тканин, а звідти надходять не лише поживні речовини, а й усе, що ми їмо та вдихаємо. Якщо м'язово-зв'язковий корсет хребта сильний, то він набагато полегшує біль у спині. Фахівці знають, що навколохребцеві глибокі та довгі м'язи спини не можна зміцнити без вірогідних ускладнень ніякими іншими видами тренувань, окрім ходьби.

Фізичне навантаження є фізіологічно важливим елементом нормальної життєдіяльності людини, воно впливає на кістково-суглобовий апарат, дихання, обмін речовин, рівновагу функціонування ендокринної системи, а також на діяльність нервової та інших систем організму. Відповідний рівень рухової активності потрібний для гармонійного анатомічного і функціонального формування організму, підвищення опірності людини до несприятливих умов навколишнього середовища та до хвороботворних чинників. Важливим для повноцінного відновлення сил є сам відпочинок. Активний — пов'язаний зі спортивними іграми, прогулянками, танцями і т. д. Пасивний — обмежується релаксацією (відвідини сауни, масажного кабінету, кав'ярні і т. д.) та культурними розвагами (відвідини театрів і музеїв або домашній перегляд фільмів). Люди, яким доводиться протягом робочого дня займатися переважно фізичною працею, більшу частину часу повинні відпочивати пасивно. І навпаки, особам, зайнятим головним чином інтелектуальною працею, для відновлення сил і зміцнення здоров'я варто більше вільного часу присвячувати активному відпочинку. До цієї категорії, зокрема, належать, по суті, всі викладачі та студенти нашого університету, а також працівники адміністративних та інших функціональних підрозділів.

Якщо нарешті вирішили зайнятися собою та зміцнити свій організм дозованим фізичним навантаженням, то варто почати з ходьби — це найбільш простий та природний спосіб оздоровлення. Ходьба — найлегша й безпечна для всіх вправа. Для

ходьби не потрібно спеціального обладнання, спеціально відведеного часу й місця. Можна ходити одному або з другом, будь-якої погоди, у будь-який час й у будь-якому місці. Наприкінці минулого століття вранці можна було побачити, що люди, які гуляли або бігали, часто брали із собою секундомір і плеєр. Зараз біг і ходьба теж досить поширені, але секундомір замінив крокомір, а плеєр — CD-плеєр. Можна, наприклад, під час прогулянки слухати приємну музику або вчити іноземну мову.

Ходьба, як вид активного руху, здатна гармонійно навантажити мускулатуру, поліпшити циркуляцію крові та активізувати роботу всіх систем організму. Необтяжлива прогулянка на свіжому повітрі прояснить думки, заспокоїть нервову систему, зарядить позитивними емоціями. Якщо після бігу будете, особливо з незвички, відчувати себе «вичавленим лимоном», то ходьба зарядить вас енергією й

хребет не має такого навантаження, як під час бігу, адже ноги завжди контактують із землею, що дозволяє уникнути важкого приземлення. Таким чином, навіть молодим людям варто віддавати перевагу швидкій ходьбі.

Учені з національної лабораторії Лоуренса Берклі в Каліфорнії з'ясували, що ходьба не менше корисна для здоров'я, ніж біг. За весь період спостережень в обох варіантах спостерігалось однакове скорочення кількості таких випадків, як розвиток гіпертонії та серцевих захворювань, підвищення рівня холестерину й виникнення діабету.

Зараз умови роботи у будь-якому закладі, установі чи підприємстві дозволяють кожній людині за бажанням здійснювати велику пішохідну прогулянку протягом дня: до роботи (навчання), відразу після неї, увечері після вечери або безпосередньо перед сном.

Маршрут краще вибирати мальовничий: це може бути найближчий парк або доріжка навколо водоймища чи вздовж річки. Водночас бажано, щоб він проходив подалі від автотраси.

Звичайно, тривала ходьба (5 і навіть 10 кілометрів) доступна зразу не кожній людині, потрібне певне поступове тренування. Для людей середнього та старшого віку можна починати таку прогулянку з 10-15 хвилин. Треба йти неквапливим кроком, старатися рівномірно й глибоко дихати носом. Після прогулянки не повинно бути відчуття втоми, млявості, розбитості. Через 2-3 дні можна збільшити час ходьби ще на 5 хвилин, а через тиждень — ще на 5 хвилин. Так ви вже будете ходити 20-25 хвилин. Тепер темп ходьби трохи можна пришвидшити. Дихайте так само глибоко, збільшуйте амплітуду руху рук. Ходьба стане енергійнішою. Ходіть місяць або навіть два в такому темпі, а потім додайте ще 5 хвилин і через тиждень ще п'ять. Вийде 30-35 хвилин. Цього на перших порах цілком достатньо, відстань буде складати 2-3 км на день, однак ви повинні прагнути довести її до 5 км, або, як кажуть японці, до 10 тисяч кроків. Поступово, для малотренованих, лише через два місяці, можна додати ще 10-15 хвилин. Потім можна протягом цілого року не збільшувати навантаження, проходячи по 40-45 хвилин. Це вже хороша й дуже корисна прогулянка. Якщо ви чимось перехворіли, то почніть знову з 10 хвилин і поступово, але дещо швидше, ніж спочатку, набирайте кілометраж. Під час ходьби треба стежити за поставою, рухатися вільно.

Для людей молодих і середнього та старшого віку без явних захворювань ходьба має

проходити у спортивно-тренувальному темпі. Тобто треба починати прогулянку у повільному темпі, а відтак переходити на більш швидкий. Відомий український гігієніст Р.Ф. Габович, який після перебування у фашистському концтаборі та наступних поневірянь прожив 92 роки, рекомендував ходити почергово й повільно — 80-90 кроків за хвилину, то швидко — 130-140 кроків за хвилину. Для вибору тривалості руху у швидкому темпі є два способи контролю стану організму під час ходьби: перший — за частотою пульсу, він не повинен сягати більше 50% від вашої норми; другий — за частотою дихання, щойно дихання збивається зі спокійного ритму, треба переходити на повільніший темп. Він вважав, що тренувана людина повинна у будній день долати у такому почерговому змінному темпі руху 8-10 км, а у вихідні — 10-15 км. Непідготовленому «ходоку» бажано виконувати свою денну норму в кілька разів.

Але навіть лише 30 хвилин ходьби щодня уже допоможуть вам: набратися сил для роботи й відпочинку, тобто відновити працездатність та зняти стрес, прояснити думки і допомогти позбутися депресії та тривожності, запобігти ураженню коронарних судин серця та суттєво допомогти лікуванню підвищеного артеріального тиску, природним способом регулювати рівень цукру в крові, підтримувати на нормальному рівні масу тіла, зміцнити м'язи, запобігти розвитку остеопорозу (вимиванню кальцію та стоншуванню і підвищенню крихкості кісток). Ви будете краще засинати й спати. Якщо спітніли, то це лише ознака ефективності ходьби й процес додаткового очищення організму від шлаків. Але не варто переохолоджуватися. Оптиміальнішим терміном для ходьби є година-півтори на день, що значно покращить вашу фізичну форму й якість життя.

Однак, щоб побачити результат від ходьби, недостатньо разової прогулянки. Цим приємним навантаженням треба займатися регулярно та добре пам'ятати, що головне — це постійність. Не можна ухилятися під різними слушними приводами від цього чудового, корисного засобу активного відпочинку — пішохідної прогулянки. Погана погода не повинна вас зупиняти, просто треба вибирати легші маршрути, можна дещо скоротити їх порівняно зі звичними. Щоб під час ходьби вам було комфортно й ніщо не відволікало, носіть відповідний одяг і взуття. Одягатися треба відповідно до погоди, пам'ятаючи про таке поєднання — легко, тепло й зручно.

(Закінчення на стор. 7)



додасть тону. Крім того, під час бігу відбувається сильне силове навантаження на м'язи спини, вони вимагають потужного кровопостачання для себе, а тому живлення міжхребцевих дисків стає недостатнім. Також під час бігу ви інтенсивно переміщуєте ноги й виникає момент, коли обидві ноги одночасно «відірвані» від землі, після чого всією вагою ви приземляєтеся на одну ногу. При кожному такому приземленні хребет відчуває сильне навантаження й тривалі заняття бігом найчастіше призводять до відчутних травм, особливо якщо у вас зайва вага. У молодому віці, коли міжхребцеві диски ще дегенеративно не змінені, такі навантаження організм переносить без видимих ознак травматизації, але з віком починаються зміни і міжхребцеві диски можуть навіть фрагментуватися, а на тілах хребців виростають так звані посттравматичні шипи. Біг — це досить потужне випробування для організму: навантаження отримують легені та серце, суглоби й хребет. При ходьбі

БАЖАЄМ ДОБРЕ ЖИТИ!



Друзі та колеги щиро вітають з піввіковим ювілеєм молодшу медсестру загальнолікарняного персоналу Віру Володимирівну РІПАК і шлють їй такі рядки:

Ми з ювілеєм Вас вітаєм,
Щоб стільки ж раз весна цвіла!
Сьогодні щиро Вам бажаєм
Здоров'я, щастя і тепла!
Щоб шлях Ваш був такий
широкий,

Щоб мало було перешкод,
Щоб ювілей справляли
сотий!

Не знали б Ви тяжких
турбот.

А ще бажаєм добре жити,
Щоб внуки вирости – гей
раз!

Щоб мали Ви кого любити,
І щоб любили міцно Вас!
Щоб було все гаразд в
роботі!

ЩОБ СПРАВДИЛИСЯ МРІЇ – ЇХ ЩЕ ЧИМАЛО!

16 квітня 55-річчя святкуватиме сестра-господина нейрохірургічного відділення Зіновія Ярославівна СУХАРИК. Колеги щиросердечно вітають ювілярку та передають такі врочисті слова:

Дві гарних цифри п'ять.
З благородної датою.
Так приємно вітати.
Щастя Вам побажати!
На честь урочистого дня –
Дзвін келихів, тости.



Нехай же Вам ще не раз
Щастя посміхнеться.
Щоб тепло рідної душі
Серце зігрівало,
Щоб справдилися мрії –
їх ще чимало!

ЩЕДРОЇ ДОЛІ, ЖИТТЄВОГО РОЗМАЮ!

Щиросердечно вітаємо з прекрасним ювілеєм кореспондента газет «Університетська лікарня» та «Медична академія» Ларису Аркадіївну ЛУКАЩУК.

Зичимо здоров'я, оптимізму, погідного настрою, здійснення бажань і сподівань, удачі, достатку, щедрої долі, життєвого розмаю. Хай добре пишеться, хай дзвенить натхнення на журналістських верховинах! Щоб кожен день був наповнений благополуччям, мудрістю, затишком, повагою від людей та любов'ю від Бога!

Редакція



ХАЙ БОГ ДАСТЬ ЩАСТЯ НА ПУТІ!

12 квітня свій ювілей святкуватиме молодша медсестра урологічного відділення Марія Василівна МІЗЬ. Колеги сердечно їй вітають:

У цей святковий світлий
день,
Коли настав Ваш ювілей,
Ми щиро Вас вітаємо,
Добра і щастя Вам бажаємо.
Хай обминають Вас
тривоги,
Хай Бог дасть щастя на путі,



Хай світла, радісна дорога
Щасливо стелиться в житті!
Тож не старійте і не знайте
В житті ні смутку, ані бід,
У серці молодість плекайте,
Живіть до ста щасливих літ!
Бажаємо світлої радості
й сили,
Ласкавої долі, добра
і тепла,
Щоб ласку Вам слало
небесне світило,
Здоров'ям наповнила рідна
земля!

СМАЧНОГО!

ПІСНІ СТРАВИ

РЕЦЕПТИ ВІД СТАРШОЇ МЕДСЕСТРИ ВІДДІЛЕННЯ ГІПЕРБАРИЧНОЇ ОКСИГЕНАЦІЇ ЛЕСІ МАЗУР

Салат з червонокочанної капусти з яблуками

Червонокочанна капуста – 250 г, яблука – 1 шт., олія – 30 г, сіль, цукор, оцет – за смаком.

Капусту тонко нашаткувати, посипати сіллю та перетерти руками. Яблуко, очищене від шкірочки, дрібно нарізати. За бажанням можна додати натертий на великій тертці корінь селери. Все перемішати, заправити цукром та оцтом. Додати олію. Посипати зеленою цибулею.

Салат з буряків

2 буряки середнього розміру, 2 солоних огірки, одна ріпчаста цибулина, пучка кмину, 2 столові ложки олії, сіль, цукор, сік лимона на смак.

Буряк спекти, почистити, натерти на великій тертці. Огірки нарізати дрібними кубиками (якщо огірки товстошкірі, їх слід почистити), цибулю – кільцями. Буряки й солоні огірки перемішати. Додати кмин, олію, сіль, цукор і лимонний сік на смак. Притрусити кільцями ріпчастої цибулі.

Салат із зеленого горошку з редькою

Біла редька – 200 г, чорна редька – 200 г, консервованний зелений горошок – 200 г, зелена цибуля, зелень петрушки та кропу, 3 столові ложки олії, сіль на смак.

Білу й чорну редьку почистити й натерти на великій тертці. Перемішати, додати консервованний зелений горошок, дрібно нарізане листя зеленої цибулі та рубану зелень петрушки й кропу. Заправити салат олією та сіллю на смак.

Салат з печених овочів

2 буряки, 2 ріпи, 2 великі морквини, тертий хрін і зелень петрушки.

Буряки, моркву та ріпу вимити. Покласти на лист і запікати в духовці 30-40 хвилин.

Овочі очистити від шкірки, нарізати соломкою, перемішати й заправити розведеним тертим хроном. Перед подачею притрусити дрібно нарізаною зеленою петрушкою.

Страву готують без олії.

Котлети капустяні

500 г капусти, 2 ст. ложки манної крупи, 2 ст. ложки мелених сухарів, сіль за смаком, 3 ст. ложки олії, півсклянки води.

Капусту дрібно нарізати, покласти в каструлю, додати воду, 1 ст. ложку олії та тушувати до напівготовності. У киплячу масу всипати манну крупу, варити, безперервно помішуючи, 10-15 хвилин,



Леся МАЗУР

злегка остудити, посолити, розмішати й остаточно остудити. Сформувати котлети овальної форми, запанірувати у сухарях та обсмажити.

Рибна запіканка

Складники: 400 г рибного філе, 150 г олії, 500 г картоплі, 100 г цибулі, 60 г томатної пасты, 2 ст. л. зеленої петрушки, сіль, чорний та червоний мелений перець, панірувальні сухарі, цукор.

Картоплю почистити та нарізати скибочками. Рибне філе

обсмажити в добре розігрітій олії. Цибулю нарізати кільцями й обсмажити. Форму для запікання змастити маслом, на дно викласти половину картоплі, полити соусом, покласти рибу з цибулею, закрити рештою картоплі, знову полити соусом, посипати сухарями. Запікати в добре нагрітій духовці.

Смажені хрустики

0,5 кг борошна, 1 склянка води з газом, 1 ст.л. цукру, півлітра рафінованої олії для обсмажування, 100 г цукру-пудри для посипки.

Борошно змішати з цукром, влити воду й замісити круте тісто, тонко розкочати та порізати на тонкі смужки. Обсмажити у фритюрі (киплячій олії), викласти на паперовий рушник, щоб прибрати зайвий жир, і посипати цукром-пудрою.

Струдель

Для тіста: 2 скл. борошна, 1/3 скл олії, 3 ст.л. теплої води, дрібка солі.

Для начинки: 0,5 кг яблук, півсклянки січених волоських горіхів, 2 ст.л. панірувальних сухарів, цукор, кориця.

З борошна, олії, води та солі замісити еластичне гладке тісто й залишити в теплому місці на годину. Тонко розкочати тісто, перекласти пласт на лляну серветку та розтягувати тісто руками, доки пласт не стане прозорим (товщина має бути близько до товщини листа паперу), змастити тісто олією. По всій поверхні тіста рівномірно розподілити начинку і з допомогою серветки загорнути тісто у вигляді рулета. Обережно перекласти струдель на змащений лист швом донизу, поверхню змастити олією та запікати при 190-200 градусах до рум'яної шкірочки. Для приготування начинки, яблука почистити, порізати тоненькими скибочками, змішати із сухарями, горіхами, цукром і корицею.

НАДІЯ ШАФРАН: «У НАШІЙ РОБОТІ ПОМИЛОК НЕ ПРОЩАЮТЬ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

У РОБОТІ ЛАБОРАНТА НАЙГОЛОВНІШЕ ЦЕ ТОЧНІСТЬ, НЕКВАЛІТИВІСТЬ, ЗНАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНІ НАВИЧКИ. ЗА СЛОВАМИ ФЕЛЬДШЕРА-ЛАБОРАНТА КЛІНІЧНОГО ДИСПАНСЕРНОГО ВІДДІЛЕННЯ НАДІЇ ШАФРАН, У ЦІЙ РОБОТІ ПОМИЛОК НЕ ПРОЩАЮТЬ, БО ВОНИ ЦІНОЮ У ЛЮДСЬКЕ ЖИТТЯ. ВІД ПРАВИЛЬНОСТІ АНАЛІЗУ ЗАЛЕЖИТЬ ПОДАЛЬШЕ ЛІКУВАННЯ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПАЦІЄНТА.

– Чим забезпечується висока точність досліджень у вашій лабораторії?

– Лабораторія оснащена сучасним обладнанням, дослідження проводимо на високоякісних зарубіжних і вітчизняних реагентах. Задля отримання достовірних результатів аналізів у клінічній лабораторії регулярно проводимо внутрішній та зовнішній лабораторний контроль якості на правильність і відтворюваність усіх видів досліджень.

У штаті працюють висококваліфіковані фахівці – лаборанти, фельдшери-лаборанти.

– Надіє Богданівно, як змінилися умови в лабораторії за час, який ви тут працюєте?

– За час моєї роботи значно розширився спектр лабораторних обстежень. Удосконалилися методи лабораторних досліджень, з'явилася нова сучасна апаратура. Пригадую, яким тривалим було визначення рівня цукру в крові методом Хагедорна. Зараз дослідження глюкози проводимо ферментативним глюкозооксидазним методом – більш точним і специфічним. Окрім того, значно економить час проведення аналізів. Ми визначаємо рівень глікемії на напівавтоматичному аналізаторі ВА-88. Рівень глікемії доцільно визначати натще і через дві години після прийому їжі – постпрандіальна глікемія.

– Лабораторний діагноз і клінічний діагноз – не одне і те ж Надіє Богданівно, що ж таке лабораторний діагноз?

– Якщо виходити із стандартної лабораторної діагно-

стики при різних захворюваннях, то найважливішим є не набір досліджень, а набір лабораторних синдромів – так



званий лабораторний діагноз. Наприклад, у хворого на цукровий діабет спостерігаємо такі лабораторні синдроми, як сухість у роті, запах ацетону з рота. Можна говорити про те, що цей набір синдромів і є лабораторним діагнозом. – Значення сучасних методів діагностики для хворих на цукровий діабет особливо

важливо, зважаючи на високий ризик розвитку ускладнень при цьому захворюванні. – Безсумнівно. Хочу зазначити, що кількість хворих на

цукровий діабет з кожним роком невпинно зростає. Напевно, причина криється у сучасному ритмі та темпі життя. Висока завантаженість, постійні стреси, нервовість... Усі ці чинники дуже негативно впливають на здоров'я людей. Відтак вчасне діагностування цього захворювання дає можливість зупинити його прогрес. Окрім того, лабораторні дослідження призначають хворим на цукровий діабет з метою контролю перебігу захворювання та контролю ефективності лікування цукрового діабету.

– Співчуття, розсудливість та відсутність поспіху потрібні фельдшеру-лаборанту не менше, ніж скажімо, терапевту чи хірургу.

– Без жалю й співчуття не може взагалі бути медицини. Звичайно, вболіваємо й

переживаємо за наших хворих. Завдяки лабораторним дослідженням допомагаємо в розпізнаванні причини хвороби, намагаємося пролити світло на складну, заплутану картину. А поспіх взагалі не повинен бути присутній у роботі фельдшера-лаборанта. Потрібно пам'ятати, що за кожним виданим результатом – людське життя.

– Яка найбільш вразлива риса вашого характеру?

– Надмірна довірливість.

– Що для вас означає справжній успіх?

– Мій успіх – успіх у сімейному житті. Це – коханий чоловік, любі донечка та син.

– Востаннє прочитали...

– «Світован. Штудії під небесним шатром» Мирослава Дочинця.

Ця книга – повна захоплення й любові розповідь про мандри в горах молодого журналіста з мудрецем Світованом, Андрієм Вороном, якого вже встигли назвати українським Сократом, новітнім Сквородою.

– Де знаходите душевний спокій?

– У молитві.

– Про що мріється?

– Як таких заповітних мрій не маю. Хочеться, щоб був мир у нашій державі. На думку спливають рядки Тараса Шевченка: «І на оновленій землі врага не буде, супостата, а буде син і буде мати, і будуть люди на землі...»

ЗАХВОРЮВАННЯ

ПРОФІЛАКТИКА ДОПОМОЖЕ ВБЕРЕГТИСЯ ВІД ТУБЕРКУЛЬОЗУ

Лілія ЛУКАШ

НАПРИКІНЦІ БЕРЕЗНЯ МЕДИЧНА СПІЛЬНОТА ВІДЗНАЧИЛА ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ З ТУБЕРКУЛЬОЗОМ. НЕ ОМИНУЛИ СУХОТИ Й УКРАЇНУ, ОСТАННІМИ РОКАМИ ЕПІДЕМІЧНА СИТУАЦІЯ ЩОДО ТУБЕРКУЛЬОЗУ, ЯК І У ДЕРЖАВІ ЗАГАЛОМ, ТАК І НА ТЕРНОПІЛЬЩИНІ, НЕЗВАЖАЮЧИ НА ЗНИЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ЗАХВОРЮВАНOSTІ ТА СМЕРТНОСТІ, ЗАЛИШАЄТЬСЯ НАПРУЖЕНОЮ. ЗА КРИТЕРІЯМИ ВООЗ, УКРАЇНА НАЛЕЖИТЬ ДО КРАЇН З ВИСОКИМ РІВНЕМ ЗАХВОРЮВАНOSTІ – ПОНАД 30 ВИПАДКІВ НА 100 ТИСЯЧ НАСЕЛЕННЯ.

Щорічно в Україні реєструють 50-60 випадків уперше

виявленого захворювання на 100 тисяч мешканців, а рівень смертності сягнув від 15 до 20 випадків на 100 тисяч населення.

– Торік показник захворюваності на всі активні форми туберкульозу становив 47,7 випадків на 100 тисяч населення, смертності – 6,2 вип. на 100 тис. населення. З початку цього року вже зареєстрували 71 випадок уперше виявленого туберкульозу, – каже **головний спеціаліст головного управління Держсанепідслужби в Тернопільській області Ірина Кулачковська.**

– Туберкульоз – це інфекційне захворювання, яке викликають специфічні збудники (мікобактерії) і характеризується переважним ураженням легень та інших органів. Зараження туберкульозною паличкою відбувається повітряно-крапельним, повітряно-пиловим, рідше – харчовим, контактно-побутовим шляхами. Вхідними воротами

інфекції є дихальні шляхи, травний канал, шкіра, слизова оболонка мигдаликів тощо.

Найчастіше мікобактерії проникають в організм людини через дихальні шляхи, тобто аерогенно (80-90 %). Бактерії туберкульозу можуть виділятися під час кашлю з мокротинням, слиною, під час розмови. Краплини слини хворого осідають на поверхні, висихають. У такому вигляді мікобактерії туберкульозу можуть зберігатися тривалий час (до 12 місяців), а потім під час прибирання приміщення піднімаються у повітря, з пилом потрапляють в організм здорової людини. За добу хворий з активною формою туберкульозу виділяє 15-20 мільйонів бактерій, одна хвора людина може інфікувати за рік 10-15 осіб.

Від сухот ніхто не застрахований, захворіти може будь-хто незалежно від віку, статі, національної приналежності чи соціального становища. Основні ж

симптоми захворювання – це покашлювання, що триває понад 3-4 тижні, незначне підвищення температури тіла (37,2 °C) у вечірні години, поганий апетит, постійна слабкість, безпричинна втрата ваги, зниження працездатності, нервова вразливість, підвищена пітливість, особливо вночі, утруднене дихання, біль у грудях, кровохаркання (наявність крові у мокротинні, що виділяється при кашлі).

Інфікування людини збудником ще не означає, що вона хвора на туберкульоз. За даними статистики, третина людей в світі інфіковані мікобактерією туберкульозу й захворювання розвивається лише у десятої частини. Деякі стани сприяють підвищенню ризику розвитку туберкульозу: постійний контакт з хворим на туберкульоз, ВІЛ-інфікування та захворювання на СНІД, шкідливі звички, особливо, паління, вживання алкоголю, наркотичних речовин, не-

повноцінне харчування, інтенсивне фізичне навантаження, стрес.

Аби своєчасно виявити захворювання на ранніх стадіях, дорослі мають прийти на планове флюорографічне обстеження до лікувально-профілактичного закладу, діти віком від 1 до 17 років – щорічну туберкулінодіагностику (проби Манту).

Щоб не захворіти, потрібно уникати прямих контактів з хворими на туберкульоз, регулярно провітрювати житло, не допускати нагромадження пилу в приміщенні, піклуватися про своє здоров'я: повноцінно харчуватися, регулярно відпочивати, виконувати фізичні вправи, не палити, не вживати алкоголь, наркотики.

Краще остерігатися туберкульозу, ніж його лікувати. Якщо захворювання виявлене на ранніх стадіях, його лікування ефективніше.

Насамкінець назвемо дев'ять симптомів захворювання на туберкульоз:

кашель упродовж трьох і більше тижнів, кровохаркання, біль у грудній клітці, погіршення апетиту, зниження маси тіла, втоми і слабкість, лихоманка або субфебрилітет, потіння вночі, задишка.

КОНСУЛЬТАЦІЯ

БОЛИТЬ ХРЕБЕТ? ПОЧИНАЙТЕ З ХОДЬБИ

(Закінчення. Поч. на стор. 4)

Взуття теж має бути достатньо легким і не тісним, відповідати погоді. Жінки повинні ходити на невисоких підборах. Туфлі з високими підборами неправильно перерозподіляють масу тіла на передню частину стопи та створюють умови для травматизації ніг при потраплянні підборів у навіть незначну ямку, тому їх бажано носити у сумочці (залишати на робочому місці) та взувати на роботі, яка не вимагає тривалого ходіння або стояння. Не рекомендується, особливо літнім людям, ходити у кедах і гумових тапочках — стопа у них швидше втомлюється й сплющується. Зараз є багато різних типів кросівок, серед яких можна вибрати потрібні й за зручністю, й за вартістю.

Якщо ж через певні причини пішохідні прогулянки здійснювати немає можливості, то для підтримання здоров'я варто ходити за допомогою тренажера «бігової доріжки» або «їздити» на велотренажері. Добре впливає на стан хребта й плавання, але це вимагає визначеного часу, негативно діє на організм хлор, яким знезаражується вода у басейні, є й інші несприятливі чинники, крім того, потрібні також фінансові витрати.

Добрим доповненням для усунення болю в хребті є щоденне виконання 15-20-хвилинного (краще зранку) комплексу зміцнюючих гімнастичних вправ. Добре розвантажують хребет махові рухи тілом на брусах, які можна робити до роботи та після неї (для безпеки доцільніше їх робити на дитячих брусах, це дві паралельно закопані у землю П-подібні труби).

Китайський філософ Конфуцій казав: «Спочатку людина втрачає здоров'я, щоб заробити гроші, а потім витрачає гроші, щоб підтримати залишки здоров'я», то чим швидше почнете дбати про зміцнення й збереження здоров'я, тим більше матимете шансів прожити активно відпущений долею термін життя й не витрачати на його підтримку зароблені гроші. Треба збагнути: життя жорстоко мудре, або треба перебороти лінощі й щодня ходити, інакше навколо вас «ходять» кардіологи, ендокринологи, невропатологи, вертебрологи, нейрохірурги та й інші лікарі, а також працівники фармації, які за ваші чималі гроші зможуть лише тимчасово підтримувати залишки здоров'я, не усунувши причини хвороб. Тож зміцнити й зберегти його під силу лише вам самим! Ходіть на здоров'я!

ЛІДІЯ ОРИЩИН: «ХОРОШИЙ ЛІКАР ТОЙ, ХТО ДБАЄ ПРО ПАЦІЄНТА 24 ГОДИНИ НА ДОБУ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

ЛІКАРСЬКИЙ ФАХ У РОДИНІ ЛІКАРЯ-КАРДІОЛОГА ПАЛАТИ ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ ЛІДІЇ ОРИЩИН ПЕРЕДАЮТЬ У РОДИНІ ЯК РЕЛІКВІЮ. І ХОЧА ШКОЛЯРКОЮ ЛІДА ВАГАЛАСЯ МІЖ МЕДИЦИНОЮ ТА ПРОФЕСІЄЮ ПЕРЕКЛАДАЧА, ВИБІР ВПАВ-ТАКИ НА КОРИСТЬ МЕДИЦИНИ. ЗА РОКИ РОБОТИ У ЛІКАРНІ ПАНІ ЛІДА ЖОДНОГО РАЗУ НЕ ПОШКОДУВАЛА ПРО ЦЕ.

— Скажіть, якого принципу дотримуєтеся у своїй роботі та яким, на ваш погляд, повинен бути хороший лікар?

— У своїй роботі керуюся принципом допомогти, наскільки це в моїх силах. Також слідую відомому медичному гаслу «Не нашкодь!». А хороший лікар — той, хто дбає про пацієнта 24 години на добу й може зізнатися в тому, що чогось не знає і вчасно скерує до тих, хто може йому допомогти. Кожен лікар повинен пам'ятати, що в його руках неоціненний скарб — людське здоров'я! Відтак слід з величезною відповідальністю та особливим трепетом ставитися до кожного пацієнта.

— Як ставитесь до того, що багато людей до останнього зволікають з візитом до лікаря, а займаються самолікуванням?

— Українці негативно. Самолікування шкідливе однозначно. Пацієнти до кінця не розуміють, що кожна людина — індивідуальна, і перебіг хво-



роби може відрізнитися за симптоматикою в тієї чи іншої особи. Я вже не кажу про побічні дії та протипокази до застосування певних ліків. На жаль, іноді думка сусіда чи вплив реклами для людей має більше значення, ніж візит до лікаря. Однак потім не всі задумуються про наслідки.

— З якими цікавими випадками вам довелося зіткнутися у роботі?

— Випадків дуже багато. Якось вагітна звернулася в райлікарню з ломотою в суглобах, раптовою задишкою та субфебрильною температурою. Її відтак скерували до нас. Виявлено ексудативний перикардит із загрозою тампонади, в процесі обстеження верифіковано дебют червоного вовчака. Пацієнтка вчасно отримала належне лікування, було досягнуто стійкої ремісії. Вона народила здорового дитину, у неї все нині гаразд. Такі випадки надихають.

— У чому причина збіль-

шення кількості інфарктних хворих?

— Хворіють на інфаркт тому, що в нашому житті багато стресів і треба постійно виживати. А це є пусковим механізмом, особливо в людей, у яких вже уражені судини з певних причин: гіпертонія, куріння, цукровий діабет та інше.

— На ваш погляд, з пацієнтами потрібно...

—... бути терплячим, щиро цікавитися ними і тоді вони будуть тобі вірити.

— Як любите відпочивати після роботи?

— Люблю почитати книжку, зустрітися з друзями, а якщо випадає нагода — сходити в кіно.

— Що востаннє прочитали?

— «Великий Гетсбі» Френсіса Фіцджеральда. Вразив сюжет книжки. Сумно, коли людина з нічого стає кимось заради кохання, а в кінцевому підсумку її зраджують і це виявляється нікому не потрібним.

— Чи маєте якийсь захоплення?

— Подобається мандрувати. А ще захоплююся танцями, хоча професійно ними ніколи не займалася.

— Ваше улюблене місце на землі?

— Мій дім. Тут не треба когось щось доводити.

— Якими принципами керуєтеся у житті?

— Не робити людям зла та намагатися допомогти навіть тоді, коли не можеш.

— Що для вас означає справжня дружба?

— Це коли ти радієш за успіхи друга й плачеш, коли йому зле, і намагаєшся зрозуміти його, коли він про тебе забув.

— Чого найбільше боїтеся?

— Старості й бути нікому не потрібним.

— Щастя для людини...

— ... це коли ти в гармонії з усім.

— Про що шкодуєте?

— Що наша держава належним чином не оцінює працю лікарів.

— А мрієте?

— Мрію про те, що, незважаючи на тяжкі часи в Україні, все зміниться на краще й люди пишатимуться тим, що живуть на цій землі.

— Насамкінець поділіться власним рецептом здоров'я.

— Мій рецепт — це уникати стресів і більше радіти життю. На жаль, у мене зараз немає часу відвідувати гуртки. Раніше ходила і на плавання, і на художню гімнастику, і на волейбол, і на навіть трохи на бальні танці, але це було ще за часів навчання в школі та інституті.

ЗАУВАЖТЕ

КОТОЛЮБИ ЖИВУТЬ ДОВШЕ

Лондонські науковці дійшли висновку, що люди, які мають котів, живуть довше приблизно на десять років завдяки цілющій силі електромагнітного поля цих тварин.

Учені випадково виявили: кицька генерує сильне електромагнітне випромінювання. Це сталося, коли тварина зайшла у приміщення, де працювали генератори струму низької частоти, призначені для лікування деяких недуг. Коли кішка наблизилася до одного з приладів, його датчики відразу зашкаливали.

Спершу всі, хто був у лабораторії, вирішили, що це



здатні лікувати запальні процеси, загоювати рани, регулювати кров'яний тиск у людини. Крім того, вченим відомо про лікувальні властивості котячого муркотіння — ці звукові вібрації зміцнюють кістяк людини.

Те, що коти наділені лікувальними «здібностями», відомо з давніх-давен. Наприклад, у працях Гіппократа йдеться про зцілення з допомогою цих тварин. А у Стародавньому Єгипті, як відомо, кішку вважали священною твариною, і її смерть спричиняла сум та жалобу всієї сім'ї, а з котячих

пробували мумії та зберігали у спеціальних склепах. Усі власники котів знають, що їхні вихованці полюбляють перебувати в зонах з негативною енергетикою. Вони часто дрімають на тепловізорі, холодильнику, комп'ютері, а також вмощуються на тілі господаря там, де в нього щось болить. Таким чином, науково доведено лікувальну дію котів на організм людини. А ще, за оцінками медиків, спілкування з цим хатнім улюбленцем може подовжити життя власника на десять чи й більше років. Тільки треба, щоб тварина постійно жила в домівці і щоб люди до неї добре ставилися, дбали про неї, тобто були щирими котолюбами.

ВЕСНЯНА ЧИСТКА

Лариса ЛУКАЩУК

НАВЕСНІ, КОЛИ ОРГАНІЗМ АДАПТУЄТЬСЯ ДО НОВИХ КЛІМАТИЧНИХ УМОВ, ВАЖЛИВО ПІДТРИМАТИ ЙОГО ЛЕГКИМИ ОЧИСНИМИ ПРОЦЕДУРАМИ, СПЕЦІАЛЬНОЮ ДІЄТОЮ, ЯКІ ПОЛІПШУЮТЬ РОБОТУ ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ. ЛІКАРІ РАДЯТЬ РОЗПОЧИНАТИ ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІЗМУ ПОСТУПОВО, ДОДАЮЧИ У МЕНЮ ОВОЧІ ТА ФРУКТИ, ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ КРУПИ. БО РАПТОВА ЗМІНА СИСТЕМИ ХАРЧУВАННЯ ТАКОЖ СТРЕС ДЛЯ ОРГАНІЗМУ. ТОМУ ПОТРІБНО СКОРОТИТИ ВЖИВАННЯ ГОСТРИХ СТРАВ, БОРОШНЯНИХ ВИРОБІВ, СМАЖЕНИХ І ВУДЖЕНИХ ПРОДУКТІВ. ВАЖЛИВО ЗНАТИ, ЩО КЛІТКОВИНА РОСЛИННОЇ ЇЖИ ТА ПЕКТИНИ З ОВОЧІВ І ФРУКТІВ – ЦЕ НАТУРАЛЬНІ «ОЧИСНИКИ» ОРГАНІЗМУ. ПЕРЕМІЩАЮЧИСЬ ПО ШКТ, ВОНИ, НІБИ МІТЛА, ВИВОДЯТЬ РЕШТКИ ЇЖИ ТА СЛИЗ, ЯКІ ЗАСМІЧУЮТЬ КИШКІВНИК. ПІСЛЯ ТАКОЇ ЧИСТКИ ПОЛІПШУЄТЬСЯ ОБМІН РЕЧОВИН І САМОПОЧУТТЯ.

ЗДОРОВА ПЕЧІНКА ПІДВИЩУЄ СИЛИ

Під час дотримання дієти, спрямованої на очищення шлунково-кишкового тракту, обов'язково потурбуйтеся про здоров'я своєї печінки.

— Усім відомо, що печінка — це наш природний фільтр, який переробляє токсини, що потрапили в організм і виводить їх, — розповідає доцент кафедри внутрішньої медицини №1 ТДМУ Михайло Гаврилюк. — Але печінка працює у тісній співпраці з жовчним міхуром. Від їхньої злагодженої роботи залежить стан усього організму. Щоб печінка добре працювала, потрібно створити максимально комфортні умови для її життєдіяльності. Зокрема, режим харчування.

Щоб переконатися в необхідності дотримання режиму харчування, розгляньмо механізм роботи печінки. Протягом кількох годин печінка метаболізує харчові продукти, синтезує багато потрібних для організму речовин та виробляє жовч, яка потрібна для подальшого розщеплення жирів. Викид жовчі із жовчного міхура відбувається лише у разі надходження в організм їжі, яка містить невелику кількість жиру. Тобто, щоб печінка мала змогу нормально працювати, потрібно повноцін-

но харчуватися, їжа має бути трішки присмаченою жиром (вершкове масло, олія, сало тощо) або містити жир (скажімо, кефір має бути не знежирений, а 2-3% жирності). Зазвичай людей лякає слово «жир», який вони пов'язують з ризиком ожиріння та зіпсованої фігури. Але насправді жир дуже потрібний для відновлення ушкоджених клітин, роботи жовчного міхура та інших життєво важливих процесів. Слід лише дотримуватися норми його вживання — 1 г на 1 кг маси тіла. Якщо людина має масу тіла 70 кг, то протягом дня їй потрібно вжити 70 г жиру, розбивши його на 5-6 прийомів (10-12 г на один прийом — це 1 чайна ложка сметани чи олії чи 0,5 чайної ложки вершкового масла тощо).

Дуже небезпечно активізувати роботу печінки, зокрема, й за допомогою гепатопротекторів, якщо не забезпечити потрібний режим харчування. Адже внаслідок стимулювання печінка посилено вилловлюватиме токсини і, якщо не матиме змоги постійно виводити їх, то дуже швидко переповниться ними настільки, що може серйозно постраждати.

Друга умова, якої потребує печінка, — це вживання в їжу великої кількості овочів і фруктів. Вони містять пектини та клітковину, які вбирають «викинуті» з жовчного міхура токсини й виносять їх з організму. Таким чином вони забезпечують кров від забруднення, а відтак і печінку. Так відбуватиметься постійне очищення організму. Що стосується аптечних сорбентів (препаратів, що очищують організм), то їх варто застосовувати лише в разі отруєння організму. Для постійного вживання вони не годяться, бо діють не вибірково, а тотально — разом зі шкідливими речовинами виводять з організму й корисні. Внаслідок цього може виникнути вітамінів та мікроелементів.

«ДОМАШНІ» ЗАСОБИ ДЛЯ АКТИВАЦІЇ ПЕЧІНКИ

Для тих, хто хоче інтенсивно почиститися, можна запропонувати самостійно приготувати ефективний сорбент, який звільнить організм від усього шкідливого та наситить корисним. Подрібнити на кавомолці висівки до порошкоподібного стану, залити їх лимонним соком до утворення консистенції густої сметани (влітку можна використовувати вишневий,

смородиновий та інші кислі соки), додати трішки цукру (щоб пом'якшити кислий смак), усе ретельно перемішати, вживати по 1 чайній ложці між прийомами їжі. Висівки, багаті на клітковину, є ідеальним сорбентом. Поступово просуваючись кишківником, вони гальмують розвиток патогенної мікрофлори й створюють умови для розвитку корисної, у поєднанні з кислотою соку їхні очисні властивості значно посилюються. А відтак печінка стає захищеною від токсинів. Застосовуючи цей очисний засіб, потрібно вживати достатню кількість рідини. Бо клітковина вбирає багато води, якщо ж її надходить в організм мало, це може спричинити підвищення густини крові, внаслідок чого утруднюється робота серця та виникають закрепи.

Активізувати роботу печінки можна і за допомогою препарату алохол, який продають в

блендер, збити до отримання однорідної маси.

Смузі з чорницею

Більшість коктейлів для схуднення містять чорницю, адже вона багата на антиоксиданти. Смузі з чорницею особливо корисний на сніданок, він містить лише 136 калорій.

Візьміть половину великого банана, 1/3 склянки соєвого білка, пів столової ложки лляної олії, 1/4 склянки замороженої чорниці, 1 чайну ложку очищених насіннячок подорожника, 226 г води.

Порізати банани на шматочки, потім покласти всі складники в блендер, збивати до однорідної маси.

Смузі з полуницею і бананом

Полуниця та банан — вдале поєднання фруктів, тому багато людей обожають цей коктейль!

Треба 1 склянку полуниці, 1 банан, півсклянки знежиреного йогурту або кефіру, 5 кубиків льоду, пів нарізаного апельсина. Покласти все це в блендер, збити до отримання однорідної маси.

Ягідний смузі

Один з найсмачніших і найкорисніших коктейлів — ягідний. Його можете робити протягом усього року, адже є можливість купити заморожені ягоди будь-якої пори.

Візьміть 1 склянку заморожених ягід, пів знежиреного ванільного або простого йогурту або пів знежиреного молока, лід (необов'язково).

Покласти всі складники в блендер, збити до отримання однорідної маси.

Смузі з апельсином і лимоном
Гіркуватий та солодкий коктейль, збагачений вітаміном С, чудовий на сніданок чи обід.

Отож треба 1 склянку знежиреного йогурту, 1 апельсин (середнього розміру), 1 столову ложку лляної олії, 6 кубиків льоду.

Молоко, апельсин, йогурт і лід покласти в блендер, збити 1 хвилину, додати лляну олію.

Яблучний смузі

Який яскраво зелений колір! Не турбуйтеся, це дуже корисно й смачно!

Підготуйте півсклянки знежиреного молока або соєвого молока, 170 г ванільного йогурту, 1 чайну ложку кориці, 1 нарізане яблуко (середнього розміру), 6 кубиків льоду.

Покласти все це в блендер, збити до отримання однорідної маси. Краще їсти ложкою!

ДЕТОКС-ДІЄТА ПРОЖЕНЕ ЗАЙВІ КІЛОГРАМИ

Варіант 1

Підготовчий етап дієти триває цілий місяць, але нехай вас не

лякає такий тривалий період. Протягом перших двох тижнів підготовчого етапу все, що вам потрібно, — це не вживати всіх висококалорійних страв. За два тижні до початку детокс-дієти вам ще раз доведеться змінити свій раціон, а саме перейти на рослину їжу, в раціоні мають бути фрукти, овочі та трави. На цій частині підготовчого етапу дозволяється вживати рибу або м'ясо птиці, а також козячий сир, але у всьому ви повинні дотримуватися помірності! Рекомендується не їсти після 20.00.

Такого раціону слід дотримуватися протягом трьох днів. Відтак починається завершальний етап, який триває кілька днів. Ви починаєте поступово додавати в свій раціон рибу, м'ясо птиці, нежирні молочні продукти.

Варіант 2

Якщо вас не влаштовує такий тривалий процес, то ви завжди можете спробувати детокс-дієту, розраховану на два дні. Основа цього варіанту детокс-дієти — вода. Протягом одного-двох днів вам слід пити майже 3 літри води на день. Зрозуміло, вода повинна бути очищеною і в жодному разі не газована. Звичайна мінеральна вода без газів — чудовий варіант. Вода успішно виводить токсини та шлаки з організму, сприяє прискоренню метаболізму і сприятливо впливає на роботу шлунково-кишкового тракту. Крім води, також дозволяється пити соки й трав'яні чаї. Також ця детокс-дієта допускає невелике вживання фруктів.

Варіант 3

Любите овочевий бульйон? Тоді ця детокс-дієта просто створена для вас, адже її основа — це такий корисний та смачний овочевий бульйон! Але не поспішайте прийматися відразу ж за бульйон, спочатку вам доведеться пройти підготовчий етап, який триває всього лише п'ять днів!

Протягом п'яти днів ви повинні відмовитися від м'яса, риби, борошняних і навіть молочних виробів. Під забороною також солодощі, всі солоні та гострі страви. І, звичайно, ніякої смаженої їжі! З напоїв забороняється вживати алкоголь, газовану воду, чорний чай і каву. Ви можете їсти овочі, фрукти, крупли і навіть дозволяти собі з'їдати трохи цілюзерного хліба.

Сама детокс-дієта триває три дні, протягом яких дозволено пити овочевий бульйон, свіжовичавлені соки, трав'яні чаї та воду. Але будьте уважні — щодня слід випивати не більше двох літрів рідини. Для приготування овочевого бульйону вам знадобиться буряк, дві морквини, чашка капусти, дві картоплини, 1 цибулина, кріп, петрушка і зубчик часнику. Залити овочі холодною водою (1,5 літра) й варити 30 хвилин на малому вогні. Процідіть бульйон після приготування. На день можна випивати два горнятка такого бульйону.



«ВІДОМИЙ ВЧЕНИЙ, ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИЙ КЛІНІЦИСТ-ТЕРАПЕВТ»

9 квітня виповнюється 90 років ветеранові ТДМУ професору Андрію Григоровичу ЛЕПЯВКУ.



Вельмишановний Андрію Григоровичу!

Сердечно вітаємо Вас з 90-літтям!

У стінах Тернопільського медінституту Ви були фунда- тором кафедри шпитальної терапії, яку очолювали впро- довж перших 19 років.

Колектив університету гли- боко поважає і щиро шанує Вас як представника першої плеяди викладачів, які закла- дали фундамент академізму в нашій Alma Mater, як відомо- го в Україні та за її межами вченого, висококваліфікованого клініциста-терапевта, досвід- ченого педагога і вихователя студентської молоді за бага- торічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлін- не виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Усім, хто з Вами працював і вчився у Вас, пам'ятні, зок- рема, Ваші неординарні клінічні обходи, Ваша тера- певтична школа.

Активною була Ваша гро- мадська діяльність, як голови методкому кафедр терапії, члена нау- кової комісії інституту, голови медичної секції первинної організації товариства «Знан- ня», члена правління Всеу- країнського та очільника об- ласного товариства тера- певтів, члена атестаційної комісії облздороввідділу.

Ваші порядність, інтелі- гентність, працелюбність, пра- гнення робити добро заслу- говують найвищої оцінки і є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмиша- новний Андрію Григоровичу, доброго здоров'я, людського тепла, душевного спокою, добробуту, родинного благо- получчя й затишку, активного та щасливого довголіття.

Ректорат ТДМУ імені І.Я. Горбачевського

Лепявко А.Г. наразі — ос- танній з числа перших завідувачів кафедр Тернопільського державного медич- ного інституту (тепер — універ- ситету).

Походить Андрій Григорович з Чернігівщини, з українського козацького роду. Після закінчен- ня з похвальною грамотою се- редньої школи в Одесі вступив у цьому місті до медичного інсти- туту. Після 2-го курсу брав участь у Другій Світовій війні з Япо- нією. Війна залишила «на згад- ку» про себе два поранення та важку контузію.

У лютому 1949 р. з відзнакою закінчив Одеський медінститут. Добровільно поїхав у зруйнова- не землетрусом місто Ашхабад (Туркменія), де працював майже два роки дільничним терапевтом, а потім — головним ліка- рем інфекційної лікарні. Умови життя та роботи були екстремальні, зате практичного досвіду набув величезного.

1953 р. закінчив клінічну ординатуру на кафедрі госпітальної терапії Одеського мед- інституту, захистив кан- дидатську дисертацію на тему «Внешняя сек- ретция поджелудочной железы при ревматизме», працював асистен- том цієї кафедри, читав також лекції з курсу воєнно-польової те- рапії. Вчителями А.Г. Лепявко були відомі академіки: терапевт М.О. Ясиновський, оф- тальмолог В.П. Філатов, невропатолог Г.І. Мар- келов.

У серпні 1959 р. А.Г. Лепявко перевели до Тернопільського ме- дичного інституту на посаду заві- дувача кафедри госпітальної те- рапії, фундатором і першим заві- дувачем якої він був до 1978 р. Докторську дисертацію на тему «Материалы к патогенезу, клини- ке и диагностике лямблиоза» за- хистив 1969 р. Автор понад 100 наукових праць і трьох свідоцтв на винаходи. П'ять його співро- б-

тників очолили в подальшому ка- федри у медичних інститутах Тер- нополя, Курська, Караганди, Ма- хачкалі.

Приорітетними напрямками наукових досліджень колективу кафедри госпітальної терапії під керівництвом професора А.Г. Ле- пявко були вивчення нейроен- докринних механізмів патогене- зу запальних уражень гепатобі- лярної системи, в тому числі при інвазіях лямбліями, а також впли- ву хронічних вогнищ інфекції на розвиток ендемічного зобу як роз- повсюдженої крайової патології. Результати досліджень стали ма- теріалом для оформлення та за- хисту п'яти кандидатських дисер- тацій.

Професор А.Г. Лепявко був членом наукової комісії інсти- тута, головою методкому кафедр



На фронті (1944 р.)

терапевтичного профілю, чле- ном правління Українського та головою Тернопільського облас- ного наукових товариств тера- певтів. Багато уваги проф. А.Г. Лепявко приділяв коорди- нації роботи субординаторів та інтернів на базах клінічної прак- тики Тернопільської й Рівненсь- кої областей. Колектив кафед- ри постійно надавав допомогу місцевим органам охорони здо- ров'я.



Клінічний обхід хворих із субординаторами (1961 р.)



Лекція для студентів (1961 р.)

Вияткова спостережливість, глибоке проникнення в психоло- гічний стан хворої людини, не- ухильне дотримання принципу «блага хворого — найвищий за- кон для лікарів», чітке аналітич- но-синтетичне мислення — харак- терні риси неординарної особи- стості проф. А.Г. Лепявко, які в поєднанні із самовідданою пра- цею співробітників забезпечували високу якість лікувального про- цесу на клінічних базах кафедри.

Клінічні обходи, які проводив проф. А.Г. Лепявко, були для сту- дентів, лікарів і викладачів шко- лою високої лікарської майстер- ності, повчальним прикладом дотримання вимог медичної де- онтології. Тонкий діагностичний хист А.Г. Лепявко яскраво виявив- ся й на ниві клінічної казуїстики.

Андрій Григорович гордиться, що серед його колишніх студентів є відомі науковці, педагоги, заві- дувачі кафедр, у тому числі й у нашому університеті. Він пишаєть- ся тим, що теж мав відношення до формування з числа студентів таких непересічних особистостей, як, наприклад, ректор ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського, член-корес- пондент НАМН України, заслу- жений діяч науки і техніки, док- тор медичних наук, професор Л.Я. Ковальчук і президент Асоціації інфекціоністів України, завідувач кафедри інфекційних хвороб ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського, член-кореспондент НАМН України, заслужений діяч науки і техніки, доктор медичних наук, професор М.А. Андрейчин.

1978 року в розквіті своїх твор-



Перший державний екзамен (1961 р.)

Андрій Григорович відзначе- ний понад двадцятьма держав- ними нагородами, серед яких: орден Великої Вітчизняної війни І-го ступеня, медалі «За відвагу», «За бойові заслуги», «За звільнен- ня Белграда», «За звільнення Пра- ги», «За взяття Будапешта», «За взяття Відня», «За перемогу над Японією» та ін. Проф. А.Г. Лепяв- ко має військове звання полков- ник медичної служби.

Діти Андрія Григоровича теж обрали лікарський фах, зараз пра- цюють у ТДМУ ім. І.Я. Горбачевсь- кого: донька Катерина — профе- сор, завідувач кафедри фармако- логії з клінічною фармакологією, син Андрій — доцент кафедри внутрішньої медицини №2 з ан- глійською мовою викладання для студентів-іноземців.

чих можливостей проф. А.Г. Ле- пявко змушений був за станом здоров'я залишити роботу: дали- ся взнаки наслідки бойової кон- тузії й пізні ускладнення з боку вегетативної нервової системи після перенесеної на фронті ма- лярії.

Колектив Тернопільського державного медичного уні- верситету ім. І.Я. Горбачевсь- кого, вся медична громад- ськість Тернопілля сердечно вітають шановного Андрія Григоровича, чудового клі- ніциста, педагога й вченого, людину широкої ерудиції, своєрідного медичного патрі- арха нашого університету з 90- річчям, щиро бажають йому добра і насамперед здоров'я.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

НА ЧЕСТЬ

ЖИВИМ ПАМ'ЯТНИКОМ ГЕРОЯМ МАЙДАНУ СТАНЕ БІР

У Тернопільській області на вшанування пам'яті Героїв Майдану з'явився цілий бір. Його площа – понад п'ять гектарів. Відтепер зростатиме він неподалік с. Лісники Бережанського району. Зініціювала таку добру справу Бере-

жанська самооборона Майдану. Місцеві ж лісівники одразу її підтримали та запропонували більше 20 тисяч саджанців сосни звичайної. Цікаво, що садили новий ліс вийшли майже двісті активістів, студентів, представників районної та міської

влади, партійних і громадських організацій.

Варто зазначити, що шість років тому на місці, де посадили новий бір, стався зсув ґрунту. «Тож насадження у майбутньому матимуть і захисне значення, а сосновий ліс позитивно

впливатиме на довкілля, змінюватиме його, як, зрештою, Герої Майдану змінили нашу Україну», – зазначив директор державного підприємства «Бережанське лісомисливське господарство» Олександр Левчук.

Символічно, що бір на честь

Героїв Майдану ростиме неподалік найбільшого в районі, якщо не в області, військового меморіалу воякам легіону Українських Січових Стрільців. Понад 100 усусів тут сплять вічним сном.

Учасники акції закладання нового лісу на вшанування пам'яті Героїв Майдану встановили інформаційний щит про цю подію. Згодом його замінить пам'ятний знак.

БІЖЕНЕЦЬ

ВETERАН УПА ЗАЛИШИВ БАХЧИСАРАЙ ТА ПРИБУВ ДО ТЕРНОПОЛЯ ЛИШЕ З ТОРБИНКОЮ

Зустрічати 88-літнього Володимира Чермошенцева на тернопільському залізничному вокзалі прийшов разом з тернополянами голова облради Василь Хомінець із синьо-жовтим букетом квітів. З гучномовців лунало, що Тернопільщина щиро вітає «славного ветерана УПА та бажає йому щасливого довголіття, миру й спокою».

Володимир Олексійович – етнічний росіянин, родом з Поволжжя. У 1930-х роках більшовики замордували його батька, тож тоді ще малому синові довелося зазнати чимало поневірянь аж доки не дістався до Бахчисараю в Криму, де

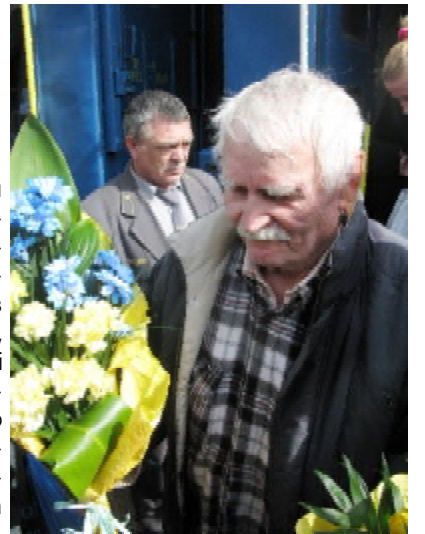
мешкали його родичі. Коли ж на нашу землю ступив фашистський чобіт, 16-річного Володимира Чермошенцева забрали на примусові роботи до Німеччини. Доїхав до міста Дубно на Рівненщині, тут його звільнили вояки УПА. Хлопчака й сам вирішив податися у повстанці. Додав собі два роки й почав воювати. Був джурою (ординарцем) в курінного «Юрія» – Георгія Чуйковського. Двічі поранений. Звісно, за радянської влади на нього чекало ув'язнення. Опісля знову повернувся до Бахчисараю.

Тепер через сімдесят років Володимир Чермошенцев прибув на Тернопілля, де ко-

лись воював. Але, на жаль, прибув як біженець. Російські агресори не могли змиритися з думкою, що в Бахчисараї живе легендарний ветеран УПА. Тож до його помешкання навідалися якісь «зелені чоловічки», взяли морально тероризувати, лякати. Долею Володимира Олексійовича спочатку перейнялася Тернопільська обласна організація Конгресу українських націоналістів. Звернулася до голови облради. І ось ветеран-повстанець, як сам каже, вже у «святому місті Тернопіль», святому, бо на цій землі бив ненависного ворога, тут живе незнищений український дух.

Етнічний росіянин у глибокій старості мусив залишити Бахчисарай через своїх же агресивних співвітчизників. До Тернополя упівський ветеран приїхав лише з невеликою торбинкою, в яку поклав документи, різні нагороди, світлини, пам'ятні адреси, газети, що писали про нього, та роман-хроніку Миколи Поровського «І бурю битва гриміла». Власне, ця книга розповідає про його повстанські молоді буремні роки. Тож з радістю Володимир Олексійович подарував її голові обласної ради Василю Хомінцю.

Наразі Володимир Чермошенцев відпочиватиме у найкращої санаторії Тернопілля «Медо-



У перші хвилини приїзду Володимира Чермошенцева на тернопільську землю

бори». Обласна влада пообіцяла створити належні та комфортні умови для його подальшого проживання у краї.

СВЯТО УМІЛЬЦІВ

НА ТЕРЕНАХ ДОБРА, ДИТИНСТВА Й КАЗКИ

У Тернополі вперше організувати впродовж двох днів фестиваль ляльок. У ньому «читалася» вся географічна мапа України. Адже, мабуть, немає області, майстрині з якої б не приїхали чи не надіслали власні творчі роботи на це свято національної іграшки, а ще погідного настрою, добрих емоцій, умілих рук і краси.

Торішнього серпня у фаному місті врочисто відкрили у п'ятій бібліотеці для дітей музей національної іграшки. За якогось півроку він уже зумів добре заявити про себе на Тернопіллі. Цей заклад став інтерактивним центром, де зорганізують найрізноманітніші заходи. На екскурсіях хлопчикам і дівчаткам розповідають про історію виникнення української ляльки, передовсім ляльки-мотанки, народних забавок. Дітям є можливість долучитися й до практичних занять, адже завжди тут проводять цікаві, креативні майстер-класи. Тож серед музейних експонатів можна побачити творіння рук не лише знаних народних умільців, а й початківців.

Музей уже встигли означити,



Лялька-мотанка «Маслянка» принесла Надії ВОЛОШУК з Кременця на Тернопілля перше місце

як територія добра, дитинства та казки. Гадаю, цей оксюморон якнайкраще годиться також для розкриття суті першого фестивалю ляльок. Власне, задум його проведення виник у музейних працівників. Упродовж двох днів вони ним і опікувалися. Урочисте відкриття свята іграшок

відбулося в Українському домі «Перемога». Організатори подбали про широкую та різноманітну програму. Серед іншого скликали «круглий стіл», на якому педагоги, психологи, народні майстри та громадські активісти розглядали тему «Вплив різних видів народної творчості на формування дитячого світогляду. Досвід і практика. Сучасна дитяча іграшка. Проблеми виховання». Відтак репрезентували книгу «Лялька-мотанка». Молоді мами відвідали школу материнства «Лелеки прилітають», де психолог розповідав про важливість гри та іграшки у вихованні дитини. Батьківська участь у грі теж не залишилася поза увагою. І звісно, не могли не подбати про виставку-ярмарок майстрів народних ремесел та іграшкарів, лялькарів. Певна річ, фестиваль втратив би свою практичну привабливість, якщо б у його рамках не тривали класи майстерності з виготовлення забавок.

Святу ляльок у Тернополі передувала велика робота. Органі-



«Борщів'яночка» Людмили ПАВЛОВОЇ

затори вирішили поставити майстриням завчасу «домашнє завдання». Власне, оголосили конкурс на кращу авторську іграшку. Визначили для творчого змагання шість номінацій – окремо як для дорослих, так і для дітей. Крім авторської та ляльки-мотанки, національної традиційної іграшки, дві інші категорії мали тематичний характер, бо

стосувалися відтворення в забавці образів героїв творів Тараса Шевченка, а також літературних персонажів. Була й номінація «Лялька – символ Тернополя».

Завідувача бібліотекою-музеєм національної іграшки Любов Водарська зізнається, що не сподівалася на таку велику кількість учасників і конкурсних робіт. Майже 90 майстрів забажали позмагатися, до того ж чи не з усіх областей. Надійшли ляльки також із Севастополя. І що цікаво: тамтешні лялькарі написали, що всі їхні роботи мають поповнити музейну колекцію. Згодом до севастопольців дослухалися й деякі інші учасники фестивального конкурсу, які також залишили власні лялькові твори у фондах тернопільської бібліотеки-музею. Любов Водарська тішиться, бо завдяки цій добрій волі майже утричі збільшилась кількість експонатів.

Гран-прі фестивалю поїхав у волинське село Жовтневе до майстрині Оксани Саганюк. Вона підготувала на конкурс цілу серію авторських робіт, до того ж у різних номінаціях.

ДЕ ЗНАЙТИ ВІТАМІНИ НАВЕСНІ

ЗАПАС ВІТАМІНІВ В ОРГАНІЗМІ НАПРОВЕСНІ ПОМІТНО ЗНИЖУЄТЬСЯ. АЛЕ САМЕ ВОНИ «ВІДПОВІДАЛЬНІ» ЗА НАШЕ АКТИВНЕ ТА ЗДОРОВЕ ЖИТТЯ. ОТОЖ, ЯКЩО ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ МЛЯВИМ, ЧАСТО ДРАТУЄТЕСЯ ЧЕРЕЗ ДРІБНИЦІ, ВАМ ВАЖКО ВСТАТИ ЗРАНКУ З ЛІЖКА, ХОЧА СПАТИ ЛЯГЛИ НЕПІЗНО, СКЛАДНО СКОНЦЕНТРУВАТИСЯ НА СЛУЖБОВИХ ЗАВДАННЯХ – САМЕ ЧАС ПОДУМАТИ ПРО ВВЕДЕННЯ В РАЦІОН ВІТАМІНІВ. СПОДІВАЄМОСЯ, ЩО НАШІ РЕЦЕПТИ ДОПОМОЖУТЬ ЗБАГАТИТИ РАЦІОН ВІТАМІННИМИ ПРОДУКТАМИ ВЕСНЯНОЇ ПОРИ.

КАПУСТЯНІ ГОЛУБЦІ

Білоголова капуста корисна в будь-якому вигляді, а скільки страв можна з неї приготувати! Що вже казати про такі традиційні страви української кухні, як голубці, борщ і капуста. Серед закусок цей овоч також попереду, от хоча б ті самі голубці, але мариновані, вони не лише смачні, а й містять багато вітамінів та мікроелементів. Для їх приготування потрібна одна велика капустина, 1 кг моркви, головка часнику, зелень кропу, петрушки, селери, малий стручок паприки. На 3 л води беруть 3 ст. л. солі і 2 ст. л. цукру, три чверті склянки 6-відсоткового яблучного оцту. Капустяне листя запарити окропом, як на звичайні голубці. Натерти моркву на тертці з великими вічками, додати до неї порізану зелень і подрібнений часник. Усе перемішати й цю начинку загорнути в капустяне листя, попередньо обрізавши на ньому потовщення. Голубці щільно скласти в емальовану каструлю, пересипавши порізанним гострим перцем. Усе залити маринадом: у воду додати сіль, цукор, лавровий лист, можна чорний перець-горошок. Довести до кипіння, влити оцет, ще раз закип'ятити й гарячим розсолем залити голубці. Поставити під гніт на 2 доби за кімнатної температури. На стіл можна подавати, поливши олією із товченим часником, зеленню тощо.

СТРАВИ З КУЛЬБАБИ

У народній медицині добре відомо, що часто корінь кульбаби допомагає в тих випадках, коли інші засоби безсилі. Їжте хоча б сантиметр кореня кульбаби щодня й отримаєте запас корисних речовин на весь рік. А зараз можна приготувати цілющі



напої, які допоможуть у лікуванні багатьох недуг. Приміром, каву з підсмажених коренів (їх треба змолоти в млинку для кави). У тих, хто п'є таку каву, — надзвичайно красива шкіра, спокійний характер та весела вдача. Чайна ложка кореня, заварена склянкою спраженого молока, тонізує кишківник, усуває хронічні закрепи, що особливо показано в разі геморою. Цей засіб поліпшує й обмін речовин, діє заспокійливо. А вже назва кульбаби походить від грецького слова, яке в перекладі означає «заспокоювати». Ось чому таку каву радять пити ввечері. Але хворим на гіпертонію, на жаль, цей чудовий напій проти показаний, адже підвищує тиск крові. Якщо до підсмаженого кореня кульбаби додати смажені жолуді та ячмінь у співвідношенні 1:2:7, то таку каву (чайна ложка на склянку молока) можна пити навіть важкохворим на цукровий діабет. А для здорових людей — це цілющий напій.

Салат «Сонячний»

Приготування:

Листя кульбаби вимити під проточною водою, обсушити, нарізати, залишивши кілька листочків для прикраси. Яйце відварити, порізати на великі шматочки, цибулю нарізати півкільцями, кріп подрібнити.

Для заправки:

Інтенсивно змішати йогурт, оливкову олію, лимонний сік, сіль і перець до отримання однорідної салатної заправки.

Усі складники змішати, розподілити половину салату по тарілках, полити половиною заправки, викласти по колу листя кульбаби та згори розподілити салат, що залишився. Ще раз полити салат заправкою, посипати кропом, кунжутом, прикрасити квіткою з яйця!

СМАКОЛИКИ З РЕВЕНЮ

Ревінь — це чи не найпер-

ша весняна зеленина, що вже розкинула свої крилаті листки на наших городах. З черешків ревеню можна приготувати чимало смакоти — що ми вам, шановні господині, й пропонуємо зробити.

Салати на усяк смак

100 г ревеню, 200 г буряків, 20 г сметани, сіль, цукор — за смаком.

Зварити та обібрати буряк, нарізати дрібними кубиками, додати подрібнений ревінь, посолити, поцукрувати, заправити сметаною.

200 г черешків ревеню, 2-3 моркви, 1 цибулина, 2-3 ст. л. майонезу, зелень кропу чи петрушки. Ревінь промити, обібрати шкірочку та нарізати тоненькими плястерками впоперек волокон. Покласти на 30 хв. у холодильник. Додати натерту моркву, посічену цибулю й заправити майонезом. Зверху посипати зеленню.

Рисова запіканка з ревенем

2 скл. рису, 1,5 скл. молока, 2 ст. л. цукру, 4 ст. л. масла, 1 ст. л. сухарів, 2 яєць, 100 г ревеню, сіль.



РЕЦЕПТИ ІЗ ЗЕЛЕНИНИ

Салат весняний з кропиви та яйця

Для цього салату потрібно: 1 яйце, листя молодої кропиви 150 г, 1 столова ложка сметани, фруктовий оцет за смаком.

Кропиву промити, кинути в окріп на 3 хвилини. Потім відразу відкинути на друшляк. Листя дрібно нарізати, заправити оцтом, сметаною, посолити за смаком. Верх салату прикрашається часточками вареного яйця.

Салат із зеленої цибулі та петрушки

Для приготування салату: зелена цибуля — 6-7 пір'їн, зелень петрушки 2 невеликих пучка, цибуля ріпчаста, лимон, перець мелений гіркий або суміш перців, олія рослинна.

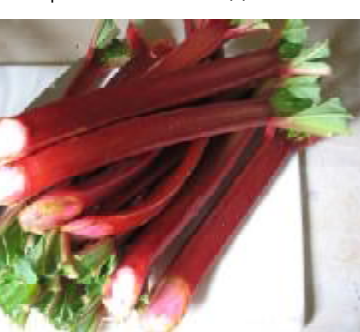
Цей салат послужить вітаміною зарядкою для організму після тривалої зими. Зелень перебрати, помити, дрібно порізати. Солити, перчити за смаком. Потім дати постояти 10 хвилин. Лимон очистити, розібрати на часточки, акуратно нарізати на невеликі шматочки, видалити

ючі кісточки. Додати до салату, заправити олією, розмішати.

СМАЧНА КРОПИВА

Серед весняних трав кропива — найперший помічник. Вона ж чи не першою викидає листя. Не тільки поживне, а й вітаміне. Тому кропиву здавна і варять, і печуть, і кришать у салати. А вже вона багата на вітаміни С, К, каротин. Крім того, в ній містяться дубильні речовини, органічні кислоти, цукор, крохмаль, камедь і різні солі. Дієтологи давно довели, що за вмістом білків кропива не поступається перед бобовими. Тому її застосовують, як харчову рослину в свіжому та квашеному вигляді. З неї готують перші страви (супи), салати (з відвареного листя), ікру, додають до картопляного пюре, котлет, використовують, як начинку, вживають, як приправу до м'яса та інше.

Для їжі беруть лише свіжу кропиву, соковиту зелень листя та молоді стебла. З них готують борщі, начинки для пирогів та інше. Але й більш старе листя знаходить засто-



сування: його засолюють про запас, як капусту, або сушать. У давні неврожайні роки селяни додавали мелену кропиву в хліб, а насіння її підсипали до круп.

Зараз інші часи. Пересічна родина може використовувати кропиву, як вітаміний додаток до інших продуктів. Однак (для орієнтації) варто навести найбільш поширені рецепти страв з кропивою. Як поштовх до «смачних вигадок» на кухні. Отож:



Суп з кропивою та квасолею

Складники: з розрахунку на 3 порції потрібно: 300 г кропиви, 1 склянка квасолі, 4 столові ложки олії, 1 ріпчаста цибулина, 2 л води, 2 столові ложки кропу, сметана.

Приготування: квасолю замочити на ніч і відварити без солі. Потім посолити, додати

подрібнену цибулю, олію. Довести до кипіння, покласти подрібнену кропиву, кріп і сметану.

Зелений борщ з кропивою

Складники: 1,5 л м'ясного бульйону, 200 г картоплі, 1 ріпчаста цибулина, 1 морква, 50 г зеленої цибулі, 30 г зеленої петрушки, 300 г шавлю, 300 г кропиви, 100 г сметани.

Приготування: у киплячий м'ясний бульйон кинути картоплю, нарізану соломкою, варити до готовності. Потім додати пасеровану цибулю, дрібно нарізані варені яйця, пропущену через велику тертку моркву й дрібно порубану зелену цибулю, шавель, петрушку, кріп і кропиву. Борщ повинен кипіти 4-5 хв.

Салат з кропиви з горіхами

Складники: 200 г молодого листя кропиви, 50 г ядер волоських горіхів, 1 ріпчаста цибулина, зелень петрушки та кінзи, сіль, майонез і сметана на смак.

Приготування: кропиву ретельно вимити, залити підсопленим окропом, варити 5 хвилин, відкинути на друшляк.

Ядра волоських горіхів подрібнити, з'єднати з кропивою, додати подрібнену ріпчасту цибулину й дрібно нарізану зелень петрушки та кінзи, посолити за смаком. Все перемішати та викласти в салатницю.

Прикрасити салат кружечками редиски і заправити сумішшю майонезу зі сметаною, узятих в рівних кількостях.

Салат з моркви з кропивою

Складники: 4 моркви, 3 столові ложки рубленого листя кропиви, 4 зубчики часнику, 1 столова ложка рубаних ядер волоських горіхів, 2 столові ложки дрібно нарізаної зеленої цибулі, лимонний сік, сіль, зелень кропу і петрушки, майонез за смаком.

Приготування: моркву натерти на крупній тертці, змішати з подрібненим часником, горіхами і зеленою цибулею, посолити за смаком, додати за смаком лимонний сік, заправити майонезом. Готовий салат посипати рубаною зеленою петрушкою та кропу.

Зелений салат

Складники: 100-200 г зеленого салату, 1 пучок редиски, півсклянки сметани, кілька листочків кропиви та кропу.

Приготування: листки салату помити, дрібно нарізати, додайте нарізану кружальцями редиску та дрібно посічений кріп. Усе перемішати, залити сметаною. Готовий салат перекидати гіркою в салатницю й перед подачею на стіл прикрасити ошпареним листям кропиви.

СМІШНОГО!

«КАШЕЛЬ У ВАС НЕХОРОШИЙ».
«НІЧИМ НЕ ДОПОМОЖУ, ІНШОГО НЕМАЄ»

Пояснював синові, звідки з'являються діти. Вилітають мільйон лелек і тільки один долітає до капусти!



Лікар під час огляду:
- Так, кашель у Вас нехороший.
- Не можу нічим допомогти, іншого наразі немає.

міністрація не змогла розібрати вимоги на плакатах, які вони написали.



Лікар оглядає пацієнта:
- Добре, пульс нормальний.
- Лікарю, будь ласка, візьміть іншу руку, права – це протез.

- Але ж хворий помер?!
- А не треба було виритися!



Лікар у психлікарні розгадує кросворд:
- Так... Острів, на якому народився Наполеон...
Звертається до пацієнта:
- Чуєш, дурню, – ти де там народився?



Приходить клієнт до психолога. Психолог ласкаво каже:
- Прошу вас, сідайте, і розкажіть про всі ваші турботи.
- Ой, ви моя остання надія. Позичте мені 100 гривень до зарплати.



Спати на спині шкідливо для легенів, спати на животі шкідливо для кишківника, спати на лівому боці шкідливо для серця, спати на правому боці шкідливо для печінки. Телеканал «Здоров'я» бажає вам приємних снів.



- Лікарю, у мене пропало почуття власної гідності.
- Роздягайтеся, покажете.

ВЕСЕЛИЙ ОЛІВЕЦЬ



Останні новини. Мітинг лікарів закінчився нічим. Ад-

Сестро, пишть: операція пройшла вдало...



І НАОСТАНОК...

ОЙ, МЕНЕ ЗАКОЛИСАЛО

ЧАСОМ НАВІТЬ НЕТРИВАЛА ПОЇЗДКА ПЕРЕТВОРЮЄТЬСЯ НА СПРАВЖНІСІНЬКІ МУКИ. ЗАГАЛЬНА СЛАБКІСТЬ, ЗАПАМОРОЧЕННЯ, ГОЛОВНИЙ БІЛЬ, ВАЖКІСТЬ У ШЛУНКУ, ПІДВИЩЕНЕ СЛИНОВИДІЛЕННЯ, НУДОТА ТА БЛЮВАННЯ ВИКЛИКАЮТЬ ОДНУ-ЄДИНУ ДУМКУ: «ШВИДШЕ Б ДОЇХАТИ!». ОСОБЛИВО СТРАЖДАЮТЬ ДІТИ.

Такий стан зветься кінетоз (від грецького kinetikos – «пов'язаний із пересуванням»), або заколисування. Це, власне, не хвороба, а порушення загального самопочуття людини при дії на неї механічних та оптокінетичних подразнень під час активних чи пасивних переміщень у просторі. Часом його вважають проблемою молодого віку, і більшість батьків сподівається, що дитина «переросте». Буває і так. Але статистика свідчить: до кінетозу більшою чи меншою

мірою вразливі й 70 відсотків дорослих.

На думку медиків, проблема – в недостатній функції вестибулярного апарату (його ще називають органом рівноваги), недорозвитку вегетативної нервової системи. І людину заколисує тому, що мозок і тіло не можуть скоординуватися між собою. Наприклад, коли ми йдемо пішки, в головний мозок надходять потрібні сигнали, а коли їдемо в машині, зір повідомляє, що організм рухається, натомість вестибулярний апарат запевняє, що він нерухомий. Відлуння «конфлікту» надходить у мозок і викликає симптом заколисування. Сидіти статично бодай якийсь час, тоді як автомобіль у русі, надто важко малим дзигам.

Що робити? Стовідсотково зарадити цій неприємності практично ніяк, дієво допомогти тим, хто страждає від поганого самопочуття у дорозі, сучасна медицина не в змозі. Є, щоправда, спеціальні пігулки від зако-

лисування, але приймати їх слід суто за призначенням лікаря та можливих побічних ефектів від них більше, ніж користі. Тож дамо кілька порад – радше психологічних.

Обирайте місце спереду, біля водія (ніколи не сідайте навпаки – спиною до водія), фіксуйте погляд на певній віддаленій точці об'єкту. Мозок заспокоюється, і нудота минає.

Не подорожуйте на голодний шлунок, хоча переїдати теж не варто.

Часто і маленькими ковточками пийте воду.

Тримайте в роті льодяник або шматочок лимона чи імбиру; капніть на язик крапельку ефірної олії м'яти перцевої.

Не читайте в дорозі, ліпше заплющте очі та подрімайте.

Якщо занудило зненацька, а під рукою нічогісінко – постійно робіть ковтальні рухи й глибоко дихайте.

І ще, кажуть, організм можна тренувати – наприклад, на гойдалці. Спробуйте!

Відповіді на сканворд, вміщений у № 6 (97), 2014 р.

- Жом. 2. Чохол. 3. Східний. 4. Демарш. 5. Йодинол. 6. Авокадо. 7. Мо. 8. «Монд». 9. Овоч. 10. Ківш. 11. Вах. 12. Маслюк. 13. Декада. 14. Аргмак. 15. Динозавр. 16. Ерот. 17. Лем. 18. Рай. 19. Христос. 20. Га. 21. Отологія. 22. Караоке. 23. Какао. 24. Гну. 25. АСУ. 26. МЗС. 27. Око. 28. Тло. 29. Ют. 30. Ксерокс. 31. Квас. 32. Зозуля. 33. Крос. 34. Аа. 35. Гралі. 36. Ананас. 37. Гра. 38. Йот. 39. Буй. 40. Трон. 41. Нора. 42. «Стожари». 43. Акан. 44. Бард. 45. Лот. 46. Рок. 47. Ятір. 48. Сноб. 49. Тік. 50. Крах. 51. Корсар. 52. Ара. 53. Сонечко. 54. Ка. 55. Ему. 56. Мі. 57. Іспит. 58. РГ. 59. Раса. 60. Гус. 61. Колиба. 62. Крем. 63. Охра. 64. Ми. 65. Гать. 66. Зубр. 67. Чизель. 68. Три. 69. Едіта. 70. Уд. 71. Спина. 72. Лак. 73. Бі. 74. Барс. 75. Айва. 76. Вія. 77. РАН. 78. Арт. 79. Батат. 80. Авари. 81. Іран. 82. Ясна.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

| | | | | | | |
|------------------------------|------------------------|----------------------------|---------------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1. Кисневе голодування | | | | | | 3. Криця |
| 4. Віно | | 2. Ім'я | 5. Шия | | | |
| | | | 6. Навчання | | | |
| | | | | 8. Макароны | 9. Доглядає дитину | |
| 10. Корм для тварин | 11. Риба | | | | | |
| | | | 12. Роман У. Самчука | 13. Недокрів'я | 14. Балка | |
| 15. Одиниця індуктивності | 16. Предмет судження | | | | 17. Шлюпка | |
| 18. Ім'я | | | | | | |
| | | 19. Фортифікаційна споруда | 20. Рід худ. літери | | | 21. Сплав заліза з нікелем |
| 22. Хлібний напій | | | | 23. Міністерство (абр.) | | |
| 24. Запалення слиз. оболонки | | 25. Знак зодіаку | 26. Друг Вінні-Пуха | | | 27. Ріка в Росії |
| | | | 28. | 29. 91,44 см | | |
| 30. Різновид хліба | 31. Спорт термін | | | 32. Рай в пустелі | 33. В'язкість у роті | |
| | | 34. Супутник Юпітера | | | | |
| 35. Зарубка, насічка | 36. Картярська гра | 37. Лазня | 38. Адм.-територ. одиниця | 39. Фіра | 40. Дівчачі країни чудес | |
| 41. Дитяча іграшка | | | | | | |
| | | | 42. Гральна карта | 43. Вітрильне судно | | |
| 44. Талон з каси | 45. Матеріальні збитки | 46. Назва | | 47. Масмедіа | | |
| | 48. Південна липа | 49. Бараний горох | | | 50. Гривня Ст. Риму | |
| 51. Укр. автомашина | | | | 52. ... до куми валицявся | | |
| | 53. | 54. Страус | 55. Найвища гора | 56. Наша ... солов'їна | | 57. Пістолет |
| 58. Кілометр | | | | | | 59. Сан |
| | | | | | | |
| 60. Одиниця спадковості | | 61. Узвар | | 62. Лавська монета | | 63. Другий укіс трави |
| | | | | | | |
| 64. Ріка на Тернопіллі | 65. Стодоля | 66. Шоу В. Сердючки | | 67. Дикий квіць | 68. Танець | |
| | | | | | | |
| | | 70. Документ | | | | 71. Сотка |
| | | | | | | |
| | | 72. | 73. Нива | | | 74. Збірка В. Висоцького |
| | | | | | | 75. |
| | | | 77. Хім. препарат проти комарів | | | 76. Переплетення ниток |
| | | | | | | |
| 78. Гори в Америці | | | | 79. Літак | 80. ... 134 | |
| 81. Уроцистий обід | 82. Спорт клуб | | 83. Запечена частка | | 84. Укр. телеканал | |
| 85. Один з мушкетерів | | | | 86. Укр. письменник | | 87. Нота |