

СТОР.

4

**ІРИНА  
ГЕРАСИМЕЦЬ: «СТАРІ  
ЛІКИ У КРАЩОМУ  
ВИПАДКУ НЕ  
ДОПОМОЖУТЬ, У  
ГІРШОМУ – ВИКЛИЧУТЬ  
ОТРУЄННЯ»**

Яку шкоду можуть заподіяти підробки, що зустрічаються на фармацевтичному ринку? Яких правил варто дотримуватися, аби ліки принесли користь, а не шкоду для здоров'я?



СТОР.

5

**МИСТЕЦТВО  
БУТИ МАМОЮ**



На День Матері операційна медична сестра операційного відділення Оксана Синів отримує аж три подарунки. Усі вони зроблені руками її дітей. 15-річна Іринка, 12-річна Юля та 9-річний Андрійко хочуть цього дня по-особливому привітати свою маму та ще раз підкреслити, що вона у них найкраща!

СТОР.

6

**МАР'ЯНА  
ПАШКЕВИЧ:  
«ВИШИВКА ДЛЯ МЕНЕ  
– ЦЕ ЛІКИ ДЛЯ ДУШІ»**

Мар'яна Пашкевич сірі будні вигаптовує вишиваними квітами на полотні. Вишиття для неї – ліки для душі. З Мар'яною познайомилися в офтальмологічному відділенні університетської лікарні, де вона вже десять років працює медсестрою.



СТОР.

7

**НАДІЯ ДАЦКО  
ВИРОЩУЄ ПОНАД СТО  
СОРТІВ ТРОЯНД**



Майже 20 років свого життя Надія Дацко – медсестра ультразвукової діагностики присвятила роботі в університетській лікарні. 11 травня вона святкувала ювілей. Дарували Надії Михайлівні, як завжди, червоні троянди. Усі знають, що це її маленька слабкість.

СТОР.

8

**ТЕТЯНА  
ЗАПОРОЖЕЦЬ: «НАША  
МРІЯ – НАБЛИЗИТИ  
ПРОФЕСІЮ  
МЕДСЕСТРИ ДО  
ЄВРОПЕЙСЬКИХ  
СТАНДАРТІВ»**



Наш кореспондент поспілкувалася з медичною сестрою-координатором Тетяною Запорожець та розпитала про сьогодення й плани на майбутнє.

# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№9 (101) 15 ТРАВНЯ  
2014 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

ПРОФЕСІЙНЕ СВЯТО

## СПІШИМО НА РОБОТУ РЯТУВАТИ ЛЮДЕЙ, ЗАЛИШАЮЧИ ВЛАСНІ ТУРБОТИ

**Марина ГОЛОЮХА,  
медична сестра ВАІТ**

Спішимо на роботу  
рятувати людей,  
Залишаючи власні  
турботи,  
Залишаючи вдома  
своїх дітей,  
Лиш батьками буваєм  
в суботу.  
Якби важко не було  
на серці, в душі,  
Залишаємо вдома  
тривогу.  
Милосердя, посмішка  
завжди на лиці,  
Світлий погляд і руки –  
від Бога.  
Добре слово, уколи,  
системи, шприци –  
Це є обрана нами  
дорога.  
«Не нашкодь» – це  
девіз медсестри,  
Перше слово завжди –  
допомога.  
Це – сумлінна робота  
і точність завжди,  
На помилки не маємо  
права.  
І найкраща подяка  
сестрі –  
Це є хворого посмішка  
щира.  
Якби важко  
не було тобі,  
Не даремно ти день  
цей прожила.



**12 травня відзначили Всесвітній день медичних сестер. Наші найщиріші вітання з професійним святом, дорогі сестри милосердя!**

<p>Редактор <b>Г. ШИБАЛИНЧУК</b> Творчий колектив: <b>Л. ЛУКАШУК,</b> <b>М. СУСІДКО,</b> <b>П. БАЛЮХ</b> Комп. набір і верстка <b>Р. ГУМЕНЮК</b></p>	<p>Адреса редакції 46001 м. Тернопіль, майдан Волі, 1 тел. 52-80-09; 43-49-56 E-mail <a href="mailto:hazeta.univer@gmail.com">hazeta.univer@gmail.com</a></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>
--	---	---	--	---	--	---	--

**ПРИВІТАННЯ**

# З ВСЕСВІТНІМ ДНЕМ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР!



Від усього серця вітаю Вас з професійним світом – Всесвітнім днем медичних сестер! Цього дня найщиріші

слова подяки звучать на Вашу адресу. Адже у найтяжчі моменти життя Ви приймаєте на себе частину людського горя, полегшуєте страждання, спільно з лікарем повертаєте здоров'я та радість буття.

Тож дозвольте побажати Вам міцного здоров'я та довголіття. Нехай негаразди та хвороби обходять ваші домівки, а добра вдача та оптимізм допомагають долати труднощі. Хай щедро розквітають у ваших родинях злагода та любов!

**Василь БЛІХАР,**  
головний лікар КЗ ТОР  
«Тернопільська  
університетська лікарня»



«Медична сестра – це ноги безногого, очі сліпого, підтримка дитині, джерело

знань і впевненості для молодої матері, уста тих, хто надто безсильний та заглиблений у себе...»

Дорогі медичні сестри від усього серця вітаю Вас з професійним святом! Низький уклін Вам за Вашу невтомну працю та щире й відкрите серце. Від усієї душі бажаю Вам здоров'я, щастя та мирного неба. Нехай збуваються мрії, а життя цвіте добром та радістю і все хороше, зроблене з душею та натхненням, повертається до Вас сторицею!

**Тетяна СКАРЛОШ,**  
заступник головного  
лікаря з медсестринства  
Тернопільської  
університетської лікарні



Від усього серця вітаю Вас з професійним святом – Всесвітнім днем медсестер! У всі часи зосередженням ми-

лосердя були жінки, яких за особливо чуйне серце, добрі руки та велике терпіння назвали сестрами. І мабуть, не випадково, що важка місія медичної сестри здебільшого лягає на тендітні жіночні плечі.

Сьогодні хочеться ще раз подякувати нашим медичним сестрам за їхню невтомну працю, за щедрість сердець, за те, що найтяжчі хвилини освітлюються їхньою увагою та додають віри у торжество життя. Нехай радість освячує ваші долі, дорогі наші медсестри!

**Наталія БРИКСА,**  
голова профкому КЗ ТОР  
«Тернопільська  
університетська лікарня»

**СЛОВА ВДЯЧНОСТІ**

## З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

**Марія ПАЛАМАР,**  
м. Тернопіль

«Сім років тому мені зробили операцію з приводу варикозу. Здавалося б, все минулося й я повернулася до звичного життя. Однак торік на ногах утворилася рана та почала кровоточити. Спершу гадала, що народні методи допоможуть, проте біль у нозі лише посилювався, а рана ніяк не хотіла загоюватися. Вирішила не відкладати з візитом до лікаря. Подруга порадила звернутися до університетської лікарні, мовляв, тут працюють справжні фахівці своєї справи й зможуть моїй біді зарадити. Так я прийшла на огляд до професора Ігоря Венгера. Він порекомендував мені зробити повторну операцію. Звичайно, боялася лягати вдруге, як-то кажуть, під

ніж, але він мене заспокоїв і пояснив, що після цього у мене з ногою все буде гаразд. Його переконливі слова та особливий підхід надали мені впевненості. З Божою допомогою операція минула вдало і я тепер можу ходити, як і колись. Хочу від щирого серця подякувати професорові Ігорю Касяновичу Венгеру за опіку моїм здоров'ям та усьому персоналу відділення судинної хірургії за їхнє чуйне ставлення та чудовий догляд. Нехай Господь обдарує їх ласками та шле мир і щастя в їхні оселі!»

**Михайло ЧАЙКОВСЬКИЙ,**  
м. Тернопіль

«У ревматологічному відділенні я періодично лікуюся з 2006 року. Впродовж цього часу мене лікує дуже хороший лікар Уляна Степанівна

Слаба. Вона вже напам'ять знає історію моєї недуги. У мене васкуліт Вагнера, я постійно на інгаляторі. Мене постійно мучили напади ядухи. Через неї не міг нормально спати. Торік у Києві мені зробили операцію на серці. Нині я змушений лежати в лікарні через погані аналізи крові. Гадаю, призвело до цього те, що ліки, які постійно вживаю, проходять перереєстрацію, а нові мені не дуже допомагають. Відтак після повторних аналізів мені підберуть новий препарат. Хочу подякувати Улянці Степанівні та усьому медичному персоналу за їхню терплячість і самовідданість в роботі. Їхня професія воістину благородна, бо вони піклуються про людське здоров'я, допомагають полегшити біль і страждання недужих. Нехай біда та нещастя завше оминають їх, а життєва дорога буде осяяна сонцем!»

**РАКУРС**



**Наталія ГОЛОВАЧ,**  
медсестра гастроентерологічного відділення (ліворуч);  
**Марія ЛЮБА,** палатна медсестра кардіологічного відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



**ДУМКА**

## У НАШІЙ ПРАЦІ ЗАВЖДИ ПОТРІБНО МАТИ ЧАС НА ПРИЯЗНЬ

Медична сестра просто зобов'язана бути завжди витриманою, привітною, не забувати про посмішку. Жодні особисті неприємності не повинні позначатися на її роботі, у тоні розмови з колегами та хворими. Недопустимими є надмірна сухість та офіційність, легковажні жарти та панібратство у взаєминах з пацієнтами.

Поведінка медичної сестри повинна викликати повагу до неї, довіру, створювати у хворих впевненість, що вона все знає й усе уміє, що їй можна



довіряти найдорожче – здоров'я та життя.

«В палату входите така ласкава,  
Неначе світла, росяна весна.  
І біль у нас одразу затишає,  
А в серці кожного надія ожива».

Нехай про кожну з вас, медичні сестри, хворі пишуть такі вірші. Не забувайте, що у вашій праці завжди потрібно мати час на приязнь, добре слово, посмішку, яка є музикою для душі пацієнта.

**Наталія ГУДАК,**  
старша медсестра  
відділення хірургічної  
стоматології

# ТЕТЯНА ЗАПОРОЖЕЦЬ: «НАША МРІЯ – НАБЛИЗИТИ ПРОФЕСІЮ МЕДСЕСТРИ ДО ЄВРОПЕЙСЬКИХ СТАНДАРТІВ»

Лариса ЛУКАЩУК,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**12 ТРАВНЯ СВЯТКУВАЛИ ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР. В ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ЗУСТРІЛИ ЙОГО УСПІШНОЮ ПРАЦЕЮ, ВАГОМИМИ ЗДОБУТКАМИ ТА НОВОСІЛЛЯМ В ОБЛАШТОВАНОМУ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОМУ КАБІНЕТІ СЕСТРИНСЬКОЇ РАДИ. НАШ КОРЕСПОНДЕНТ ПОСПІЛКУВАЛАСЯ З МЕДИЧНОЮ СЕСТРОУ-КООРДИНАТОРОМ ТЕТЯНОЮ ЗАПОРОЖЕЦЬ ТА РОЗПИТАЛА ПРО СЬОГДЕННЯ Й ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ.**

– Тетяно Миколаївно, в тій непростій ситуації, в якій опинилася нині уся охорона здоров'я, зрозуміло, що й медсестринству нелегко. На що спрямовуєте свою діяльність, як медична сестра-координатор лікарні?

– Півроку тому була призначена на цю посаду. По суті, вона визначена директивним наказом МОЗ України 2007 року з тим, аби медсестринська справа в Україні набула поступального розвитку, поліпшити стан підготовки, кваліфікаційний рівень медичних сестер. Ясна річ, є певні положення, які регламентують мою діяльність. Однак для мене зараз дуже важливо не розгубити, а зберегти та продовжити ті напрацювання, традиції, які роками здобували медсестринський колектив університетської лікарні. У нашому медзакладі молодші медичні спеціалісти та молодші медичні сестри складають майже 70 відсотків від усього медперсоналу. Відаєте, яка це потужна сила. Але нові часи диктують нові умови. Вимогою нинішнього дня є висококваліфікована медична сестра. Нові технології в охороні здоров'я, нові методи діагностики та лікування, сучасні стандарти рівня медсестринського догляду й опіки вимагають постійного навчання та вдосконалення. Тому вітчизняна охорона здоров'я уже потребує створення нової моделі фахівця, який обізнаний з базовими потребами людини, основами профілактичної медицини, аспектами екології, знається на маркетингу медичних послуг, знайомий з менеджментом, і насамкінець, може претендувати на лідерство в медсестринстві.

Пройшовши всі шаблі медсестринської діяльності, мала можливість побачити весь медсестринський процес зсередини. Моє фахове становлення відбу-



Тетяна ЗАПОРОЖЕЦЬ, медична сестра-координатор

лося ще за радянської доби, згодом продовжила навчання – здобула освітній рівень бакалавра, а відтак і магістра медсестринства. Нині ж у сфері моєї професійної діяльності – надання організаційно-методичної допомоги в роботі медсестринської служби лікарні, організація професійної освіти молодших медичних спеціалістів і молодшого медичного персоналу, а також навчання та підвищення кваліфікації медсестер на усіх етапах післядипломної освіти, контроль за дотриманням працівниками етико-деонтологічних стандартів, формування і підтримка високої корпоративної культури. Поле для діяльності, погодьтеся, надзвичайно широке, але щоб не розгубитися у цьому просторі ми розробили план, маємо програму розписаних на цілий рік дій – це і загальнолікарняні науково-практичні семінари, сестринські конференції, практичні, семінарські та залікові заняття, тестування за розробленими програмами, стажування на робочому місці, контролюючі заходи, участь в організації конкурсів медичних сестер, перелік доволі значимий.

– Напевно, більшість з цих заходів відбуватиметься у новоствореному навчально-методичному кабінеті сестринської ради?

– Саме так. Його відкриття приурочили до нашого професійного свята. Впевнена, що вже у найближчому майбутньому він стане своєрідним центром для роботи сестринської ради. Погляньте, ось тут моє робоче місце, а цей письмовий стіл замовляли на меблевій фабриці для проведення засідань, щоб усі могли зручно за ним розміститися, придбали й книжкові шафи для спеціалізованої літератури. Незамінна річ у сучасному житті – персональний ком-

п'ютер, уже під'єднали його до локальної мережі закладу та Інтернету. А це полиці з медичною документацією, методичною базою для проведення занять. Отож створені усі умови для того, аби наші медичні сестри могли отримати тут якісні знання, обмінятися інформацією та просто поспілкуватися. Плануємо й проведення семінарських занять, тестування молодших медичних спеціалістів і молодших медичних сестер, проведення залікових занять з проходження практики студентів вищих медичних навчальних закладів I-III рівнів акредитації. Намагалися створити затишні та комфортні умови для праці, але маємо ще наповнити нашу медсестринську світлицю змістом, аби кожна людина

відчула, що збагатилася тут знаннями, досвідом, радістю спілкування. Плануємо також створити систему телекомунікацій для співпраці з ННІ медсестринства, медичними коледжами та іншими ЛПЗ області та України. Особливу подяку від усього колективу медичних сестер хочу висловити адміністрації лікарні та добродійцям, завдяки яким ми змогли зреалізувати нашу мрію.

– Як складається у вас співпраця з ННІ медсестринства ТДМУ?

– У нас багато дотичних точок для співробітництва, і колись лише робочі стосунки нині переросли у теплі дружні взаємини. Можливо, тут є щось й символічне, бо директор ННІ медсестринства, доцент Світлана Ястремська розпочинала свій професійний шлях у нашій лікарні саме на посаді медсестри, отож вона не на словах знає всі медсестринські проблеми. Взагалі ж у партнерстві з науково-навчальним інститутом медсестринства ТДМУ часто проводимо спільні тематичні, науково-практичні конференції, семінари, тренінги. У рамках співпраці з міжнародними медсестринськими школами Європи та США буваємо на зустрічах з медсестрами зарубіжжя. У відділеннях університетської лікарні часто можна зустріти студентів ННІ медсестринства, які проходять виробничу та переддипломну практику. На сторінках журналу «Медсестринство», медсестри університетської лікарні діляться своїм досвідом та досягненнями. На базі ННІ медсестринства молодші медичні спеціалісти нашої лікарні здобувають вищу медсестринську освіту.

– Тетяно Миколаївно, без перебільшення можна стверджувати, як багато нині в охороні здоров'я залежить від медичних сестер. Утім, вико-

нуючи доволі відповідальну роботу та працюючи в найрізноманітніших умовах, почасти навіть небезпечних для власного життя та здоров'я, медсестра і нині виконує вказівки лікаря, її заробітна платня – одна з найнижчих в Україні...

– Це й справді так, бо з огляду на нинішні життєві реалії не можу знайти жодного аргументу, аби вам заперечити. Навпаки, мені прикро, коли пацієнти й навіть деякі лікарі сприймають медичну сестру лише як сестру милосердя, вважаючи її правою рукою лікаря. Це й зумовлює низький соціальний статус наших медичних сестер і аж ніяк не сприяє їх мотивації до самовдосконалення. Натомість у світі, зокрема, в США, медсестри це дуже важливі спеціалісти, які ставлять свої медсестринські діагнози, мають право виписувати ліки, виконувати певні процедури. 80 відсотків роботи з пацієнтом у передових клініках світу виконує медсестра.

Центральною фігурою в процесі підготовки молодших медичних спеціалістів є медична

ведення семінарських, практичних занять, науково-практичних конференцій. Зараз працюємо над створенням нового сектора медсестринської ради з впровадження інноваційних технологій, у складі якого будуть медсестри бакалаври та магістри. Зрозуміло, що всі ці дії поки що ініціюються, так би мовити, на місцевому рівні. Отож моя мрія – аби й держава доклала власних зусиль, створивши певні переваги для медсестри-бакалавра, магістра та взагалі медсестринського фаху, наблизивши його до тих позицій, які є в світі. Розумію, на це потрібен час, але ми повинні йти до цього. Бо то наше майбутнє, до того ж, упевнена, цілком реальне.

– Як відзначали своє професійне свято, що бажали колегам з нагоди Всесвітнього дня медичних сестер?

– Дуже рада з того, що вже вкотре були цього дня у дружньому колі однодумців, друзів, високих професіоналів своєї справи – потужного медсестринського колективу університетської лікарні. За тривалі роки напруженої праці в нашому медичному закладі склалася чудова команда фахівців з великим досвідом діяльності у медсестринстві та глибокими знаннями свого фаху під керівництвом заступника головного лікаря з медсестринства Тетяни Скарлош. Вдячна їм та Всевишньому, що маю честь працювати в такому колективі.



У новому навчально-методичному кабінеті сестринської ради

сестра з вищим рівнем медсестринської освіти (магістр, доктор філософії). Примітно, що медсестри з таким рівнем підготовки виконують не лише суто медсестринські обов'язки, а й займають посади менеджерів лікувальних закладів, проводять науково-дослідницьку роботу з проблем медсестринства, здійснюють фахову педагогічну діяльність у вищих медичних навчальних закладах. У розвинених країнах світу права, обов'язки і професійні функції медичної сестри значно ширші, ніж ті, що передбачає вітчизняне законодавство. Там медсестра не помічник лікаря, а його партнер.

Нині в університетській лікарні працюють чотири магістри медсестринської справи, 44 медсестри-бакалаври. Деякі з них обіймають посади старших медичних сестер, залучаємо їх до про-

На свято запланували багато заходів – урочисте відкриття навчально-методичного кабінету сестринської ради, вручення відзнак кращим працівникам, виступ директора ННІ медсестринства ТДМУ Світлани Ястремської з доповіддю, привітання голови асоціації медичних сестер області Надії Фарійон і святковий концерт. Запросили й гостей – друзів і партнерів університетської лікарні.

З нагоди Всесвітнього дня медичних сестер хочу привітати весь наш колектив. Прийміть найщиріші зичення та безмежну вдячність за ваші чуйні серця, врятовані життя, повернуте людям здоров'я. Нам випала велика місія – бути медсестрами! Щастя всім і добра! Плідної творчої праці, доброго здоров'я, миру та злагоди, великих творчих здобутків у найгуманнішій професії на Землі!

# ІРИНА ГЕРАСИМЕЦЬ: «СТАРІ ЛІКИ У КРАЩОМУ ВИПАДКУ НЕ ДОПОМОЖУТЬ, У ГІРШОМУ – ВИКЛИЧУТЬ ОТРУЄННЯ»

Лариса ЛУКАЩУК

**ЛІКУВАННЯ В НАШІЙ УЯВІ ПЕРЕДУСІМ ПОВ'ЯЗАНЕ З ПРИЙОМОМ ЛІКІВ. І ЦЕ В БІЛЬШОСТІ ВИПАДКІВ СПРАВЕДЛИВО, БО 80 ВІДСОТКІВ НЕДУГ ЛІКУЮТЬ ЗА ДОПОМОГОЮ ФАРМАЦЕВТИЧНИХ ПРЕПАРАТІВ. ПРОТЕ ЛІКИ ЕФЕКТИВНІ ЛИШЕ В ДОСВІДЧЕНИХ РУКАХ І ТОДИ, КОЛИ ЇХ ЗАСТОСОВУЮТЬ ДОРЕЧНО В НАЛЕЖНІЙ ДОЗИ ТА У ЗАЗНАЧЕНИЙ ЧАС. ЛІКУВАЛЬНА ТЕРАПІЯ НЕ ПОВИННА БУТИ НЕБЕЗПЕЧНІШОЮ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я, НІЖ САМЕ ЗАХОРЮВАННЯ. ЯКУ ШКОДУ МОЖУТЬ ЗАПОДІЯТИ ПІДРОБКИ, ЩО ЗУСТРІЧАЮТЬСЯ НА ФАРМАЦЕВТИЧНОМУ РИНКУ, ТА ЯКИХ ПРАВИЛ ВАРТО ДОТРИМУВАТИСЯ, АБИ ЛІКИ ПРИНЕСЛИ КОРИСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я, ЗАПИТУВАЛИ В ДОЦЕНТА КАФЕДРИ ФАРМАКОЛОГІЇ З КЛІНІЧНОЮ ФАРМАКОЛОГІЄЮ ТДМУ ІРИНИ ГЕРАСИМЕЦЬ.**

– Ірино Ігорівно, вам, напевно, відомі випадки, коли люди вживали чомусь замість одних ліків інші, лікувалися простроченими пігулками чи навіть потрапляли з отруєннями до лікарні. Що порадите, аби такі випадки траплялися рідше?

– Безсистемне лікування, прийом прострочених лікарських засобів, недотримання основних правил їх застосування може завдати непоправної шкоди організму людини. Саме тому призначати лікарські засоби повинен лікар, а той, хто приймає їх, має пильно стежити за тим, що і як вживає. Приміром, на всіх упаковках лікарських засобів вказаний термін придатності – він проштампований на пачках, флакончиках, видавлений на блістерах. Якщо етикетка відсутня або термін придатності вичерпався, то такі ліки треба обов'язково викинути. Старі ліки у кращому випадку не допоможуть, в гіршому – викличуть отруєння.

Якщо ви вийняли ліки з упаковки і не прийняли їх, то в жодному разі не зберігайте їх окремо від упаковки. Це дуже небезпечно, бо потім можна помилково прийняти не те, що вам потрібно, завдавши

непоправної шкоди собі. Пересипати пігулки в інші ємності або відрізати частини від блістерів з таблетками також небезпечно. Бо зростає ризик помилково прийняти не ті ліки або в потрібну хвилину не виявити необхідних вказівок на термін придатності. Важливо зберігати інструкції до ліків, щоб завжди точно визначити термін придатності, показання до застосування та дозування. Раз на півроку (або й частіше) переглядайте терміни придатності ліків у домашній аптечці.

– Які правила зберігання ліків?

– Зазвичай ліки зберігають при кімнатній температурі, тобто при 20°C, якщо на упаковці не вказаний інший температурний режим. Напис «у прохолодному місці» відповідає 12-15°C. Деякі ліки, до прикладу свічки, інсулін, повинні зберігатися в холодильнику, решта – у темному місці. Якщо виникають сумніви щодо кольору, запаху, консистенції – не ризикуйте своїм здоров'ям, такі ліки краще викинути. Від неправильного зберігання втрачається лікувальна дія препаратів навіть при зовні нормальному вигляді.

Розмістити ліки краще на дверцятах холодильника або на нижній полиці. Головне – подалі від морозильної камери: тут зберігати ліки не можна в жодному разі, при температурі нижче нуля багато з них назавжди втрачають свої властивості. Ідеальним вважається, якщо температура тримається в межах 2-8 °C тепла. Перш, аніж покласти препарат до холодильника, бажано упаковати його в поліетиленовий пакет або скласти в контейнер-аптечку, що закривається. Це допоможе звести до мінімуму вплив на препарат вологи, адже навіть в найсучасніших моделях деколи виникає конденсат. Коробку або аптечку з препаратами, які зберігаються в холодильнику, потрібно помістити або червоним хрестиком, або написом чи наклеюючи. Адаже допомога може знадобитися іншим членам сім'ї за вашої відсутності.

Практично всі пігулки, капсули, порошки, перев'язувальний матеріал, пластири активно вбирають вологу і через це псуються. Тому їх категорично заборонено зберігати,

наприклад, в шафці у ванній. Не найкраще місце для них також кухня, особливо шафи, розташовані недалеко від плити. Крім вологи, ліки тут піддаються ще й впливу нестабільної температури. Спальня або вітальня в цьому сенсі більш безпечні.

Велика частина препаратів «боїться» світла. Під його впливом в ампулах і флаконах можуть відбуватися різні хімічні реакції, через які ліки втрачають ефект, а то й зовсім псуються настільки, що можуть призвести до отруєння. Тому зберігати аптечні засоби найкраще в шафці з непрозори-



ми дверцятами. Іншим варіантом може стати темний, який щільно закривається, контейнер-аптечка, спеціально призначений для ліків. Бажано прибирати туди навіть ті препарати, які приймає кожен день. Залишати їх на тумбочці біля ліжка або на столі не варто. Виняток можна зробити лише для тих ліків, які упаковані в тару з темного скла або непрозори флакони.

Більшість ліків, які виготовляють в аптеці (краплі для очей, від нежитю, містури від кашлю), розраховані на використання упродовж 2-10 днів, і для тривалого зберігання не придатні.

– Дехто з лікарів радить краще не дивитися в анотацію до лікарського засобу, щоб не «налякатися» протипоказів...

– Найкраще, щоб не помилитися з вживанням ліків, при отриманні рецепту уточнити всі моменти, які вас цікавлять, у лікаря. Якщо купуєте новий препарат в аптеці, запитайте провізора чи фармацевта про особливості його застосуван-

ня та обов'язково уважно вивчіть анотацію, яка є в кожній упаковці. Якщо термін придатності вичерпався і вам потрібно викинути ліки, викидайте лише порожні упаковки та флакони, а їх вміст знищуйте. Пігулки та порошки розчиніть у воді та вилийте в каналізацію. Мікстури, настої, примочки та інші рідини обов'язково вилийте в унітаз. Ампули розбийте, а препарат відправте за тією ж адресою.

Ще хочу наголосити: купуйте ліки з необхідним вам дозуванням і в потрібній лікарській формі. Наприклад, багато протигрибкових засобів випускають у вигляді крему і у вигляді свічок. Застосування та вміст лікарської речовини в цих формах різні. Обов'язково уточнюйте, для кого купуєте ліки – для дитини, літньої людини, для вагітної жінки. Читайте інструкцію, особливо розділ «протипоказання», не соромтеся вимагати інструкцію, уточнювати, коли щось у ній незрозуміло. Якщо купуєте ліки без упаковки або неповну упаковку (скажімо, один блістер таблеток) – попросіть видати вам інструкцію до вашої покупки. Пам'ятайте, що ваше здоров'я дорожче, ніж час, витрачений на з'ясування, до того ж ліки поверненню не підлягають.

– Чи має значення час прийому лікарських засобів, можна вживати ліки, як доведеться чи лише однієї й тієї ж пори?

– Час прийому ліків має велике значення – стежте за тим, якої пори доби приймаєте препарати. Деякі природні та синтетичні лікарські препарати, прийняті після їди, можуть або зовсім втратити свої властивості, або значною мірою їх втратити за рахунок прямої взаємодії зі складовими частинами їжі. Іноді ж навпаки – лікарський ефект може підвищитися.

Під час прийому натщесерце ліки потрапляють у кишківник через 10-15 хвилин і там цілком або майже повністю всмоктуються в кров. Тому лікарські засоби, які застосовують при ішемічній хворобі серця (ІХС), краще приймати саме до їди, оскільки забезпечується їх швидка дія. Препарати кальцію, вжиті після їди, з'єднуються зі щавлевою, оцтовою та лимонною кислотами ще в шлунку, а в кишківнику – із жирними кислотами та втрачають свої лікувальні властивості. До їди вживають також кислото-

нестійкі антибіотики – еритроміцин, олеандоміцин тощо.

За 20-30 хвилин до їди приймають жовчогінні засоби, щоб вони потрапили до дванадцятипалої кишки та простимулювали виділення жовчі до моменту надходження їжі в кишківник. Під час їди вживають вітамін А, ліпоеву кислоту, препарати для лікування гіпертонічної хвороби, щоб забезпечити їх тривалу дію. Так само вживають і ліки, що добре розчиняються в жирах – верошпірон, фурадонін, фуразолідон, антикоагулянти, а також шлунковий сік, соляну кислоту з пепсином, ацидин-пепсин, панзинорм-форте. Після їди вживають препарати з вмістом нікотинової кислоти, які розширюють судини головного мозку та застосовуються при паркінсонізмі. Якщо ж на упаковці або в інструкції не вказано час прийому ліків, краще вживати їх через 3-4 години після їди або за 30-60 хвилин до їди. Загалом же слід суворо дотримуватися рекомендацій лікаря щодо прийому ліків.

– Як правильно вживати ліки – чим краще запивати, чи ковтати цілком чи ретельно пережовувати?

– Як правило, ліки запивають водою й лише при певних показаннях. Аби запобігти подразненню слизової оболонки шлунка – мінеральною водою чи молоком. Приймаючи лікарські препарати потрібно навсидячки або навстоячки, в жодному разі не в горизонтальному положенні, адже ліки можуть «прилипати» до стравоходу й там уже через 10 хвилин руйнуватися. Якщо приймаєте кілька препаратів, то краще робити інтервал між їх прийомами в 10-15 хвилин і запивати теплою водою.

Прискорювати дію препаратів за допомогою розжовування замість того, щоб проковтнути їх та запити водою, дуже шкідливо. Якщо йдеться про знеболювальні засоби, то наслідком такої нетерплячки можуть бути задишка, серцебиття, стрибки артеріального тиску, нудота, запаморочення. Не виняток, що навіть і гірше. До того ж порошок подразнює слизову оболонку стравоходу та шлунка і це може викликати загострення гастриту та виразкової хвороби. Розжовувати пігулки можна лише у певних випадках при наданні невідкладної допомоги за болу в серці та різкому підвищенні артеріального тиску тощо. Капсули необхідно ковтати цілком: їхня оболонка зроблена зі спеціального матеріалу, який захищає слизову оболонку шлунку від агресивної дії медикаментів, в деяких випадках вона сприяє поступовому вивільненню діючих у ліках речовин і тому подовжує лікувальний ефект.

## ДОЛЯ МАТЕРИНСЬКА



У повсякденній суєті, між рядів машин, поза екраном телефонів чи віконним склом — на кожен крок людський спогляне Божий син умисно-ненавмисне розп'ятий їх злом...

О мамо! Я знайшов сьогодні свою душу! Я бачив очі у жорстокого вогню... Так несподівано я відлітати мушу... Та, правда ж, моя рідна, я іще живу?

Чи є я хоч в куточку твоїх темних ночей? Чи ти хоч серцем можеш бачити мене, коли з утоми прикриваєш сумні очі? Моя любов тебе тихенько обійме...

Чи ж тої долі забажала би для сину, Як немовлям іще носила на руках?

Чи в сні страшному про державу Україну Його дороги Хресної ти бачила вже жак?

Та не один я, наче сон перед світанком, Як мрія нова-вольна із глибин буття... Коли переступатимеш поріг на ганку, То усміхайся, любя, бо твоє життя,

Як і життя усіх, хто на землі лишився Небесній сотні сил для білих крил дає! Хоч ключ наш журавлиний в далі розчинився, Та дзвін цих крил із висоти не розтає.

**Наталія ВОЛОТОВСЬКА,**  
асистент кафедри  
нормальної фізіології,  
кандидат меднаук,  
член Національної спілки  
письменників України

# З ІСТОРІЇ СВІТЛОГО СВЯТА

**11 ТРАВНЯ ВІДЗНАЧАЛИ ДЕНЬ МАТЕРІ. ЦЬОГО ДНЯ ВІТАЮТЬ МАТЕРІВ І ВАГІТНИХ ЖІНОК, НА ВІДМІНУ ВІД МІЖНАРОДНОГО ЖІНОЧОГО ДНЯ, КОЛИ ВІТАННЯ ПРИЙМАЮТЬ УСІ ПРЕДСТАВНИЦІ ПРЕКРАСНОЇ СТАТІ. ЦЕ ЧУДОВЕ СВЯТО ВІДЗНАЧАЮТЬ, ХОЧА І В РІЗНІ ДНІ, В ПОНАД 50 КРАЇНАХ СВІТУ.**

Наприклад, в Білорусі День матері відзначають 14 жовтня, в Грузії — 3 березня, а в багатьох близькосхідних країнах — 21 березня. А вперше відсвяткували 10 травня 1908 року в Америці, у Філадельфії. Молода американка Анна Джервіс виступила з ініціативою вшану-

вання матерів як символу пам'яті про свою передчасно померлу матір. Вона написала листи до державних установ, законодавчих органів, до видатних осіб з пропозицією присвятити один день на рік вшануванню матерів, її старання увінчалися успіхом. 1910 року штат Вірджинія першим визнав День Матері офіційним святом, а 1914 року тодішній президент Америки Вудро Вільсон ухвалив постанову Конгресу, за якою День Матері визнали законним святом для всіх Сполучених Штатів Америки, що мало відзначитися щороку другої неділі травня.

В Європу це свято прийшло після Першої світової війни. Війна 1914 р. принесла багато бід, страждань, призвела

до значної руйнації моралі. У суспільстві виникла потреба у чистому, шанобливому ставленні до жінки-матері, що завжди було критерієм цивілізованості. Тож повернення до християнської моралі Європа почала з визнання й поширення свята Матері, що відзначається й понині другої неділі травня.

1929 р. свято Матері провів Союз Українок у Канаді. Наступного ж року воно прийшло і в Галичину.

Згодом Свято Матері поширилося всією Західною Україною, щоправда, лише на десять років. На превеликий жаль, у Східну Україну це свято не дісталось, бо спітнулось об колючі дроти концтаборів, об заґратовані вікна тюрем, втопилося у крові роз-

стріляних, у сльозах матерів, очманіло від жаху голодомору. Після 17 вересня 1939 р., коли Галичина опинилася під владою більшовиків, свято Матері взагалі зліквідували. А згадали про нього лише 10 травня 1999 року, коли Указ про святкування Дня Матері підписав Президент України. І добре зробили, що згадали, адже у багатьох країнах це свято відзначали з давніх часів, вшановуючи жінок, що всім нам дали життя.

Особливо популярне це свято в Західній Україні. З його нагоди зорганізують вечори, виставки, концерти, розваги. Мета таких урочистостей — висловити повагу Матері. Це мають робити усі люди: і ті, кому випало щастя бути поруч зі своїми матерями, і ті, хто може до них поїхати чи хоча б зателефонувати або написати листа.

# МИСТЕЦТВО БУТИ МАМОЮ

**Мар'яна СУСІДКО,**  
**Павло БАЛЮХ (фото)**

**НА ДЕНЬ МАТЕРІ ОПЕРАЦІЙНА МЕДИЧНА СЕСТРА ОПЕРАЦІЙНОГО ВІДДІЛЕННЯ ОКСАНА СИНІВ ОТРИМУЄ АЖ ТРИ ПОДАРУНКИ. УСІ ВОНИ ЗРОБЛЕНІ РУКАМИ ЇЇ ДІТЕЙ. 15-РІЧНА ІРИНКА, 12-РІЧНА ЮЛЯ ТА 9-РІЧНИЙ АНДРІЙКО ХОЧУТЬ ЦЬОГО ДНЯ ПО-ОСОБЛИВОМУ ПРИВІТАТИ СВОЮ МАМУ ТА ЩЕ РАЗ ПІДКРЕСЛИТИ, ЩО ВОНА У НИХ НАЙКРАЩА!**

— Пригадую, якось Іринка на День Матері вишила орхідею з бісеру, — каже пані Оксана. — Її досі тримаю її на видному місці. Молодші тішать власноруч виготовленими листівками. Найкумедніше виходить з Андрійком. Він дуже соромиться, не знає, як привітати. Кілька разів приходило на кухню запитувати, що я готую, а потім, нарешті, зайде, опустивши голову, й скаже: «Мамо, я б хотів вас привітати». Тішить його дитяча щирість.

Троє дітей — це потрібна радість, потрібні клопоти та потрібна тривога. Адже як у народі кажуть: «котрий палець не відріж — все одно болить...» Так само пані Оксані доводиться ділити на трьох свою любов і як коли не було б важко, мовить, що воно того варте.

— Мої діти — найбільше щастя у житті, — розповідає Оксана Синів. — Ніколи не думала, що буду багатодітною матір'ю. Але тепер не уявляю свого життя без них. Звісно, в кожному віці материнство

відчувається по-різному. Пригадую, коли народила Іринку, дуже хвилювалася, щоб робити все правильно. Материнству ж у школі не вчать (посміхається). Доводилося запитувати поради у мами та подруг. Все, що вперше, завжди важко. З Юлею було набагато простіше, а коли народила Андрійка, материнство відчула по-особливому. Мабуть, через те, що вже мала досвід, але

стали хорошими людьми, — розповідає. — Іринка мріє про журналістику. Побачимо, що два роки школи попереду, може змінить своє рішення. Юля відвідує музичну школу. Дуже гарно співає та грає на фортепіано, гадаю, своє майбутнє теж пов'яже з музикою. Андрійка ж найбільше цікавить футбол.

Попри те, що пані Оксана усіх дітей виховує однаково,

даю, силою від дитини нічого не доб'єшся, хіба озлобиш. Добре слово, а інколи суворі розмова, на мою думку, дає набагато більший ефект. Звісно, коли у сім'ї не одна, а троє дітей, повинні існувати свої правила. Я ж бо сама не можу за всім угледіти, тим більше, що робота забирає чимало зусиль. Діти допомагають по господарству, Іринка навіть може їсти сама зготувати. Звісно, якщо має натхнення. Кожен з них пильнує за своїми речами. Коли я на роботі, намагаюся телефонувати до них кілька разів за день, запитую про їхні успіхи у школі, цікавлюся їхніми справами. Ввечері збираємося за столом і розповідаємо як у кожного минав день. Головне для мене — не залишатися осторонь їхнього життя. Стараюся бути у курсі того, що в них



чомусь за нього найбільше хвилювалася. Він дуже сильно відрізнявся від дівчат. Якщо з ними можна було про щось домовитися, то до нього потрібен був окремий підхід. Хлопці ж зовсім по-іншому влаштовані, вже з пелюшок намагаються проявити характер.

Оксана Синів зізнається, що найважче було тоді, коли діти були ще малі. З кожним роком, за її словами, стає дедалі простіше, але й з'являються нові клопоти.

— Намагаюся стежити, щоб діти добре навчалися та зро-

зувалися, всі вони дуже різні.

— Іринка доволі вразлива, до неї потрібен делікатний підхід, — пояснює матуся. — З Юлею треба бути більше подругою. А от Андрійкові необхідне суворе батькове слово. Втім, кажуть, що насамперед потрібно виховувати себе, а потім — дітей. Бо ж діти насправді копіюють поведінку батьків і беруть з них приклад, тож найперше треба намагатися й самим бути взірцем. Методику виховання паском у нашій сім'ї застосовувати не прийнято. Га-

даю, силою від дитини нічого не доб'єшся, хіба озлобиш. Добре слово, а інколи суворі розмова, на мою думку, дає набагато більший ефект. Звісно, коли у сім'ї не одна, а троє дітей, повинні існувати свої правила. Я ж бо сама не можу за всім угледіти, тим більше, що робота забирає чимало зусиль. Діти допомагають по господарству, Іринка навіть може їсти сама зготувати. Звісно, якщо має натхнення. Кожен з них пильнує за своїми речами. Коли я на роботі, намагаюся телефонувати до них кілька разів за день, запитую про їхні успіхи у школі, цікавлюся їхніми справами. Ввечері збираємося за столом і розповідаємо як у кожного минав день. Головне для мене — не залишатися осторонь їхнього життя. Стараюся бути у курсі того, що в них відбувається.

На моє запитання, що б пані Оксана побажала матерям, які мають лише одну дитину й вагаються чи народжувати другу, посилаючись на нестабільну економічну ситуацію в країні, нестачу сил і часу. На що вона посміхнулася:

— Діти це не завжди легко, але щастя, яке дарує материнство, не зрівняється з жодними матеріальними благами світу. Кожна дитина, немов сонячний промінчик, який зігриває серце матері, наповнюючи її ласкою та теплом.

## МАР'ЯНА ПАШКЕВИЧ: «ВИШИВКА ДЛЯ МЕНЕ – ЦЕ ЛІКИ ДЛЯ ДУШІ»

Мар'яна СУСІДКО

Кожна жіноча доля – маленький уривок із великої книги життя. І хоча жодна представниця прекрасної половини людства наперед не знає, якими фарбами будуть списані «життєві аркуші», намагається усіляко їх прикрасити. Так, Мар'яна Пашкевич сірі будні вигаптовує вишиваними квітами на полотні. Вишиття для неї – ліки для душі. З Мар'яною познайомилися в офтальмологічному відділенні університетської лікарні, де вона вже десять років працює медсестрою. Вона розповіла про своє захоплення вишивкою і те, що привело її у медицину.

– Медсестрою хотіла бути ще змалечку, – розповідає Мар'яна Пашкевич. – Це одна з найбагородніших професій, в якій можеш допомагати людям. Коли влаштувалася на роботу та вперше переступила поріг лікарні, зрозуміла, що це – моя стихія. Звісно, робочі будні не завжди бувають легкими, адже працювати з людьми, а ще й недужими, доволі непросто. Тут інколи потрібні не лише фахові знання, а й уміння розрадити, заспокоїти, вчасно сказати людині добре слово та висловити свою підтримку. Бувають такі випадки, які врізаються в пам'ять назавжди. Пригадую,

одного разу привезли у наше відділення хлопця із сильно понівеченим обличчям та пошкодженими очима. В його руках вибухнув акумулятор. Його стан був дуже важким. Але лікарі змогли надати кваліфіковану допомогу і він залишився живим, що нас дуже тішило. Коли на власні очі бачиш такі позитивні приклади, розумієш, що працюєш і живеш не дарма.

Попри непросту роботу та домашні клопоти, Мар'яна ще й знаходить час для вишивання. Голку з ниткою вона вперше взяла до рук у десять років і відтоді не полишає цього заняття. вдома у неї вишивали всі: і мати, і сестра, і бабуся.

– Колись мама любила повторювати, що вишивка – це молитва без слів, – ділиться думками Мар'яна Пашкевич. – Не можу не погодитися з цими словами. Адже здавна дівчата знали, що, вишиваючи весільного рушника, можна було закодувати собі добру долю. Деякі вишивані елементи на сорочках мали своє символічне значення, служили оберегом для людини, захищали її від злого ока. Таємничою мовою вишивки жінка передавала безліч побажань для сімейного благополуччя та щастя



людини, яка її одягала. Недарма в нас дуже поширений вислів «народитися в сорочці», а це означає – бути щасливим у житті. Через це вишита сорочка – не лише частина нашого гардеробу, а певна закодована сукупність сорока божественних енергій, що творять довершену та гармонійну долю людини. У давнину вишивана сорочка була своєрідним «паспортом», бо за орнаментом можна було легко визначити, з якого регіону походить людина.

Усе вишиття у родині Мар'яни Пашкевич передають з покоління в покоління. Вона з особливим трепетом ставиться до бабусиного вишиття.

– Бабусині рушники, по-

душки, штори, доріжки та навіть килим збереглися й донині, – каже Мар'яна. – Не розумію людей, які колись просто викидали ці речі, мовляв, навіщо старого «мотлоху», лише місце зайве займає. Однак вишиття – це історична пам'ять нашого народу. Ми повинні зберегти його.

За словами Мар'яни Пашкевич, вишивати потрібно лише у гарному настрої та з позитивними думками про людину, якій вишиваєш. Починала вона з простеньких серветок, а згодом перейшла до складнішого, бо припали до смаку вишиті сорочки, рушники, доріжки на пасхальний кошик.

– Мрію вишити велику ікону, – розповідає медсестра. – Хочу, щоб вона була своєрідним оберегом для нашої родини. Образ – це не картина на релігійний сюжет, а вікно у вічність, крізь яке споглядаємо красу духовного світу. Ті, хто вишивають ікони, не просто займаються рукоділлям, а прославляють Творця та Божу Матір.

– Якби мала б можливість вдруге народитися то...

– ...не змінила б нічого.

– Своє життя не уявляю без...

– ... своєї сім'ї.

– Коли на дворі дощ...



– ... люблю дивитися у вікно та згадувати своє дитинство.

– Найбільшу радість приносять...

– ... мої діточки.

– Кохання це...

– ... музика життя.

– Друга половинка...

– ... людина, дарована Господом.

– З дітьми потрібно...

– ... розуміння, терпіння та величезна любов.

– Найщасливіші моменти у житті...

– ... народження дітей.

– Жіноча дружба...

– ... існує.

– Від втоми рятує...

– ...вишивання.

– Мій ранок розпочинається з...

– ... молитви.

– У людях найбільше ціную...

– ... повагу, терпіння та розуміння.

– З рівноваги виводить...

– ... людська підлість.

– Восстаннє переглянула фільм...

– ... «Кавказька полонянка», який є моїм улюбленим.

– Мрію про те...

– ... щоб всі люди були здоровими та щасливими.

## ВІТАЄМО!

**14 травня відзначила ювілейний день народження доцент кафедри внутрішньої медицини № 3 ТДМУ Людмила Петрівна БОДНАР.**

Вельмишановна Людмילו Петрівно!

Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після 16 років практичної лікарської роботи, успішно пройшли майже 20-літній трудовий шлях асистента, доцента кафедри шпитальної терапії, внутрішньої медицини №1, а останні три роки – внутрішньої медицини №3.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як відомого науковця, висококваліфікованого клініциста-терапевта, досвідченого педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх



службових і громадських обов'язків.

Ваші порядність, працелюбність, людяність, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки і є прикладом для наслідування новими поколіннями студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх

Бажаємо Вам, вельмишановна Людмילו Петрівно,

міцного здоров'я, великого людського щастя, наснаги, нових творчих здобутків, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, здійснення всіх задумів і сподівань.

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

**2 травня відсвяткувала свій ювілей молодша медсестра хірургічно-торакального відділення Ірина Володимирівна ПЕРЧИШИН. Колеги щиро вітають іменинницю та шлють їй такі слова:**

Ювілей – це найкраща пора:

І квітує, й сміється життя,

Неповторність променить

І тільки радість несе

Тож нехай так буде завжди –

Щодня квітнуть щастя сади!

У всьому – успіхів і



процвітання!

Хай здійсняться мрії

й усі бажання!

Від щирого серця – щастя

І сонячних днів, і веселих

пісень,

Міцного здоров'я і неба

ясного,

І все це тобі –

у народження день!

\*\*\*

**8 травня святкувала 55-річчя головний бухгалтер централізованої бухгалтерії Ольга Михайлівна МАРКЕВИЧ. Друзі та колеги щиро-сердечно вітають її та прищасують їй такі рядки:**

Ваш ювілей – не тільки

Ваше свято,

Радіють Ваші рідні

й друзі теж!

Хай Бог пошле років іще

багато,

Здоров'я, щастя, радості

без меж!

Нехай добром

наповнюється хата,

Достатком, щирістю

і сонячним теплом!

Хай буде вірних друзів

в ній багато,

Прихильна доля огорта

крилом!

Хай весни будуть світлі,

легкокрилі,

Не буде втоми

лагідним рукам!

Нехай здійсниться те, що

не збулося,

І добре серце

не підкориться рокам!

ПОРАДИ МЕДСЕСТРИ

# НАДІЯ ДАЦКО ВИРОЩУЄ ПОНАД СТО СОРТІВ ТРОЯНД

Мар'яна СУСІДКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**МАЙЖЕ ДВАДЦЯТЬ РОКІВ  
СВОГО ЖИТТЯ НАДІЯ  
МИХАЙЛІВНА ДАЦКО –  
МЕДСЕСТРА УЛЬТРАЗВУ-  
КОВОЇ ДІАГНОСТИКИ  
ПРИСВЯТИЛА РОБОТІ В  
УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ  
ЛІКАРНІ.**

11 травня вона святкувала ювілей. Цього дня слова привітань звучали від її рідних і колег. Дарували Надії Михайлівні, як завжди, червоні троянди. Усі знають, що це її маленька слабкість. З ранньої весни до пізньої осені будинок у селі Острів, де мешкає Надія Дацко, просто «птопає» у трояндах. Виткі, кущові, карликові – яких лише троянд у неї нема. Загалом понад сто сортів, але винятково червоного кольору. Каже, червоний також вражає різнобарв'ям відтінків. Про ці незвичайні квіти пані Надія знає надто багато. Деякими порадами з догляду вона поділилася з читачами «Університетської лікарні».

**ГРУНТ**

Для троянд сприятлива багата гумусом земля. Щедре внесення в ґрунт добре перегнилого компосту до висадки і як мульчу щовесни зробить добрим для вирощування троянд, по суті, будь-який тип ґрунту.

**ВИСАДКА**

Висаджуйте саджанці настільки швидко, наскільки можливо, ні в якому разі не дозволяючи корінню висохнути. Основа стебла має бути на 2,5-3,5 сантиметра поглиблено в землю. Якщо негайна висадка неможлива, зберігайте саджанці троянд у запечатаному пакеті в холодному, але не морозному місці. Якщо коріння пересушене,



квітні й удруге – у червні, для різновидів з повторним цвітінням. Добре підгодовувати троянди комплексними добривами, коров'яком, який перебродив і розведений в 10 частинах води. Хороших результатів дає позакореневе підживлення, застосування мікродобрив. У серпні-вересні варто забрати з підгодівель азот.

**ПОЛИВ**

Для троянд краще вологий прохолодний ґрунт, що легко досягається рясним мульчуванням і періодичним рясним поливанням. Це особливо важливо в спеку.

**ОБРИЗУВАННЯ**

Обрізування троянд – не дуже складна операція. Насамперед з рослини повинні бути видалені відмерлі, хворі або дуже слабкі паростки. Дуже старі й здерев'янілі стебла, що не дають свіжих енергійних пагонів, також потрібно обрізати. Кущі з одноразовим цвітінням чіпати не потрібно, але можлива і незначне підрізування не більше ніж на 1/3.

**УКРИТТЯ НА ЗИМУ**

Кущі чайно-гібридних троянд гинуть при морозі -8, -10 градусів, тому на зиму їх слід вкривати ялиновим гіллям, стружкою, сухою землею, торфом, рубероїдом або іншими матеріалами. Не здерев'янілі, м'які пагони – виріжте. Решту – якомога вище підгорніть землею, зверху присипте торфом або тирсою товщиною до 10 см. Видаліть суцвіття у мініатюрних троянд і укрийте їх, як і чайно-гібридні. Виткі троянди зніміть з опор, покладіть на землю, підгорніть основу куща і накрийте пллями хвойних дерев.

стебла зморщені, кущ необхідно перед висадкою потримати у вологій землі або 8-12 годин у теплій воді. Такий саджанець після посадки слід підгорнути вологою землею. Не слід класти в яму все те, що може викликати гниття (стружка, хвоя). При посадці коріння слід розпрямляти у бік. Після посадки саджанці поливають водою.



**ВІДСТАНЬ**

Відстань між рослинами залежно від величини, різновиду та швидкості розростання рекомендують від 50 см до 1 м.

**ПІДЖИВЛЕННЯ**

Застосування добрив сприятливе для росту та розвитку всіх троянд. Їх слід вносити у періоду росту – у березні або

НА РОЗВИТОК ТЕМИ

## ТРОЯНДИ, ЯКІ ВИРОЩУЮТЬ ЛИШЕ В ОДНОМУ СЕЛІ У СВІТІ

Турецькі троянди Halfeti неймовірно рідкісні. Їх вирощують так само, як і звичайні троянди, але їх незвичайне забарвлення додає особливості серед цих квітів. Вони зовсім чорні, і виглядають так, ніби на них розпорозили з балончика чорну фарбу. Але це їх справжній природний колір.

Ці вражаючі уяву квіти могли б стати непоганим реквізитом у фільмах про відьом або чорну магію. Є щось, що

зачаровує в їх зловісному образі. І хоча, на перший погляд, вони здаються зовсім чорними, насправді це темно-темно-червоний колір. І ростуть вони лише влітку і тільки в одному невеличкому турецькому селі Альфеті.

Завдяки унікальним умовам – ґрунту та рівню рН фактора ґрунтової води, яка просочується з річки Євфрат, троянди й отримують цей диявольський відтінок. Навесні

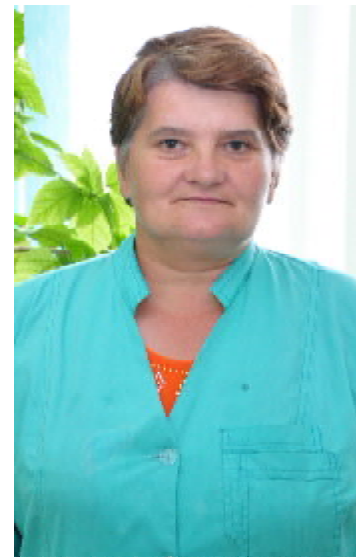
вони ще темно-червоні, а влітку набувають свого незвичного відтінку. Місцеві жителі насолоджуються суперечливістю цих квітів. Вони вважають, що ці троянди як символи таємниці, надії та пристрасті, так і вісники смерті й поганих звісток.

На жаль, троянди Halfeti перебувають під загрозою зникнення, адже на річці Євфрат збудували дамбу й старе місце поселення опинилося під водою. Село перенесли на інше місце, на відстані десяти кілометрів, але там чорні троянди прижилися погано.

ЮВІЛЕЙНИЙ ДЕНЬ

15 травня святкує ювілей молодша медсестра нефрологічного відділення Надія Людовиківна СОКОЛЮК. У цей пані Надія прийматиме привітання від рідних, близьких і друзів. Колеги попросили надрукувати для неї на сторінках «Університетської лікарні» такі зичення:

У вас минає славна дата,  
Прожито стільки щедрих днів,  
Отож дозвольте привітати  
І побажати сотню літ!  
Хай кожен день дарує радість,  
Хай сонце світить Вам завжди,  
Роки ніколи хай не старять  
І не приносять в дім біди!  
Хай світить Вам



щаслива доля,  
Хай обминає Вас журба,  
Бажаєм вам на видноколі  
Блаженства, миру і добра!

РАКУРС



Надія МЕЛЬНИК, молодша медсестра приймального відділення (ліворуч);  
Зеновія СУХАРИК, сестра-господиня нейрохірургічного відділення (праворуч)



ЦІКАВО

### ЇЖТЕ РИБУ, КАВАЛЕРИ

Омега-3 жирні кислоти, що містяться в морській рибі, відіграють важливу роль у чоловічій потенції. Такого висновку дійшли американські вчені з університету Іллінойсу. Без докозагексагенової кислоти – їхньої складової – сперматозоїд неспроможний потрапити в яйцеклітину.

Як відомо, омега-3 жирні кислоти практично не синтезуються в організмі людини. Дефіцит їх у харчуванні справді може бути причиною безпліддя. На ці кислоти багаті скумбрія (макрель), оселедці, сардини, тунець, лосось, палтус, камбала, анчоуси, а також деякі морські молюски (кальмари, карактиці). Слід мати на увазі, що кислоти зберігаються у свіжій (типу суші й юколи) та солений рибі, а термічна обробка їх руйнує.

Крім зазначеної користі, омега-3 жирні кислоти цінні ще й тим, що вповільнюють старіння.

### П'ЯТЬ СЕКУНД, НЕ БІЛЬШЕ

Їжа, яка пролежала на підлозі менше п'яти секунд, придатна до вживання, довели мікробіологи з Бірмінгемського університету (Велика Британія).

Експеримент проводився з різними поверхнями: ламінатом, килимами, паркетом. Науковці перевіряли, протягом якого часу кишкові палички та стафілококи можуть «перелітати» на бутерброді, печиво, тістечка та макарони. Продукти лежали на дошці від трьох до 30 секунд. З'ясувалося, що саме час є головним чинником у зараженні харчів мікробами. Якщо навіть липка їжа лежить на підлозі менше п'яти секунд, її можна підняти і з'їсти. А от чи треба?

# НОВИЙ ОПЕРБЛОК – НОВІ МОЖЛИВОСТІ

Лариса ЛУКАЩУК

**ЩЕ НА ОДИН ОПЕРАЦІЙНИЙ БЛОК В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ПОБІЛЬШАЛО. НОВЕ ПРИМІЩЕННЯ ОБЛАШТУВАЛИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ОПЕРАТИВНИХ ВТРУЧАНЬ ОТОЛАРИНГОЛОГІЧНОГО ТА СТОМАТОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ. РЕМОНТНІ РОБОТИ ПРОВЕЛИ ЗА ЄВРОЗРАЗКОМ – ДВІ ОПЕРАЦІЙНІ ЗАЛИ З ПЕРЕДОПЕРАЦІЙНИМИ КІМНАТАМИ, СТЕРИЛІЗАЦІЙНА ТА ПРИМІЩЕННЯ ДЛЯ ПЕРСОНАЛУ. РОДЗИНКОЮ ОПЕРБЛОКУ СТАЛИ СУЧАСНІ КВАРЦОВІ ЛАМПИ, ЦЕ ДОЗВОЛЯЄ МЕДИКАМ ПРОВОДИТИ ДЕЗІНФІКАЦІЮ ТА КВАРЦУВАННЯ ПРИМІЩЕННЯ ЗА НОВІТНИМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ.**

За словами завідувача отоларингологічного відділення Ігоря Гавури, новий оперблок відкриває ширші можливості. Нові операційні розташовані поруч з відділенням, це дуже зручно для медиків.

— Лікарі нашого відділення загалом виконують на рік майже тисячу оперативних втручань, дві третини з яких вимагають умов операційної, — розповів Ігор Гавура. — Майже 600 операцій проводили на рік у хірургічному відділенні. Транспортування хворого в інший корпус створювало чимало проблем — аби доправити пацієнта до операційної зали витрачали 20-30 хвилин. Для молодших медичних сестер це було чимале навантаження. Траплялися складнощі й з анестезіологічним забезпеченням, бо лікар-ане-



Стрічку перерізають проректор ТДМУ, професор Надія ЯРЕМА та головний лікар університетської лікарні Василь БЛІХАР

стезіолог мав вести нагляд за пацієнтом й після операції та «розривався» між палатою й операційною. Тепер можемо оперувати цілодобово і не обмежені в часі. Маємо на два відділення свого анестезіолога, для якого створені всі умови, аби весь час перебувати поруч з пацієнтом.

Ще одним позитивним чинником є те, що медичну апаратуру, інструментарій вже не потрібно переносити в операційну до іншого корпусу, як раніше.

У перспективі тут планують облаштувати ще й післяопераційні палати, аби пацієнт після оперативного втручання був під пильним оком медперсоналу.

Новий операційний блок відкрив перспективи й щодо розширення спектру оперативних втручань.

— Маємо намір змінити й усталений стиль нашої діяльності, створивши на базі відділення центр мікрохірургії

вуха та пластичної хірургії лор-органів, — каже завідувач. — Багато оперативних втручань відбуваються на межі стоматології та отоларингології. Дуже часто до операційного столу стають стоматологи та отоларингологи, тому будемо продовжувати цю співпрацю. Звісно ж, і новий оперблок працюватиме на повну потужність.

Серед розмаїтих хірургічних втручань, які проводять нині фахівці відділення та спеціалісти Тернопільського медичного університету, — мікрохірургічні операції з відновлення слуху на середньому вусі, загалом це 150 операцій на рік, які виконують професори Олександр Яшан та Петро Ковалик, завідувач відділення Ігор Гавура. Майже 100 операцій — за викривлення носової перегородки та на додаткових пазухах носа. А ще впроваджують у практику операції з реконструктивної хірургії — пластичні операції на лор-органах, зокрема, риноп-

ластику горбинки носа, кінчика носа, хірургічне виправлення форми вуха. Впровадили отоларингологи у повсякденну діяльність й новітні методи знечулення, приміром, тонзилектомію (видалення мигдаликів) проводять під загальним знеболенням, як це практикують

вже давно мріяли про окремих операційний блок. Головний лікар закладу Василь Бліхар допоміг цій мрії стати реальністю.

— Щоб надати кваліфіковану стоматологічну допомогу, на рік проводимо майже 800 оперативних втручань на



Архієпископ Тернопільський, Кременецький і Бучацький Нестор освячує операційний блок

зараз у світі. Взагалі ж більшість операцій нині тут виконують за сучасними методиками знечулення.

Деякі з оперативних втручань відбуваються малоінвазивно, завдяки ендоскопічній апаратурі, здебільшого це операції на носовій порожнині. Однак, за словами Ігоря Гавури, є потреба у більш новітній апаратурі, скажімо, сучасному мікроскопі для проведення мікрохірургічних операцій на середньому вусі, є необхідність доукомплектувати ендоскопічну стійку, щоб проводити більше операцій малоінвазивним шляхом.

Неприховану радість щодо відкриття «власної» операційної висловили й стоматологи. За словами завідувача відділення Олега Дзіха, вони

щелепах, при травмах кісток обличчя, патології щелепно-лицьової ділянки, видалення кісти, доброякісних пухлин, — розповів Олег Дзіх. — Потік пацієнтів великий і наявність окремої операційної дозволила нам сконцентрувати весь інструментарій в одному блоці. Це дуже зручно для хірургів. Наразі у штаті маємо й спеціально підготовлену хірургічну медсестру стоматологічного профілю. Щоправда, потребуємо також сучасного обладнання, як-от портативної стоматустановки, іншої апаратури для проведення технологічно насичених оперативних втручань, розвитку дентальної імплантології, реконструктивної стоматології. Це наш перспективний план на найближчі роки.

## ОБРАННЯ

### ПРОФЕСОР АНАТОЛІЙ БЕДЕНЮК ОЧОЛИВ НАГЛЯДОВУ РАДУ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ



Відбулася вчена рада Тернопільського державного медичного університету імені І.Я. Горбачевського. Серед питань вона розглядала та прийняла рішення про обрання на посаду голови наглядової ради комунального закладу обласної ради «Тернопільська університетська лікарня» доктора медичних наук, професора Анатолія Беденюка. Вітаємо!

## АФОРИЗМИ

Люди, які незмірно думають про хвороби, віддають їм своє життя.

**Н. Хамітов**

Якщо ви розмовляєте з Богом — це молитва, але якщо Бог розмовляє з вами — це вже шизофренія.

**Сас**

Якщо чоловік починає цікавитися змістом життя або його цінністю — це означає, що він вже хворий.

**З. Фройд**

Немає такого болю, такого страждання, фізичного чи духовного, які б не ослабив час і не вилікувала б смерть.

**М. Сервантес**

Завдання лікаря — в молоді роки не заважати організму боротися з хворобою, а в старості йому вже потрібно допомагати.

**А. Ситнянський**

## РАКУРС



Надія ДУБЛЯНКО, молодша медсестра-буфетниця нефрологічного відділення

Фото Павла БАЛЮХА



ДОСЛІДЖЕННЯ

РАКУРС

**ПРО ЩО МОЖЕ  
СВІДЧИТИ  
РАПТОВИЙ БІЛЬ У  
СПИНИ**

**ТАК ЧИ ІНАКШЕ, АЛЕ З  
БОЛЕМ СТИКАЄТЬСЯ  
БУДЬ-ЯКА ЛЮДИНА.  
НЕПРИЄМНІ ВІДЧУТТЯ  
МОЖУТЬ БУТИ СЛАБКІ-  
МИ ТА НЕЗНАЧНИМИ, А  
МОЖУТЬ БУТИ Й ОЗНА-  
КОЮ ХРОНІЧНОГО ЗАХ-  
ВОРЮВАННЯ. ЛИШЕ  
ЗНАЮЧИ ПРИЧИНУ  
БОЛЮ, МОЖНА ЙОГО  
УСУНУТИ. МІЖ ТИМ  
ЛІКАРІ ВЖЕ СКЛАЛИ  
СПИСОК МОЖЛИВИХ  
ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ  
РАПТОВОГО БОЛЮ.**

Зазначається, що м'язовий біль найчастіше пов'язаний з розтягненням або пошкодженнями м'язів під час фізичних вправ або важкого фізичного навантаження. У тому випадку, якщо при болю в шиї та спині німіють кінцівки або відчувається печіння, то це привід терміново звернутися до лікаря для обстеження. Часті головні болі у нічний час, які до того ж супроводжуються підвищеною пітливістю, можуть свідчити про інфекційні захворювання або навіть наявності злоякісних новоутворень. Головний біль посеред ночі, що

супроводжуються погіршенням зору або блювотою, вимагають надання невідкладної медичної допомоги.

Раптовий біль у спині може свідчити про розвиток раку, особливо це стосується людей у зрілому віці.

Хоча чоловіки віком 20-50 років часто відчувають больові відчуття в спині після пробудження, але регулярні вправи допомагають з цим швидко впоратися. Однак при гострому болю в спині після 50-ти років необхідно одразу звертатися за медичною допомогою.

Що стосується остеоартриту, що проявляється в середньому віці і є результатом старіння та зношування суглобів, то він також може бути джерелом болю, особливо зранку. Псоріатичний артрит є причиною больових відчуттів в руках і ногах, а також у хребті.

**НАЙКРАЩІ –  
ДЕРЕВ'ЯНІ**

**ВВАЖАЮТЬ, ЩО НАЙ-  
КОЛОГІЧНИШИЙ СПОСІБ  
РОЗЧІСУВАННЯ ВОЛОССЯ  
– ДЕРЕВ'ЯНИМИ ГРЕБІН-  
ЦЯМИ ТА ЩІТКАМИ.  
ВИГОТОВЛЯЮТЬ ЇХ З  
РІЗНИХ ПОРІД – ДУБА,  
СОСНИ, ВИШНІ, БЕРЕЗИ,  
БУКА, МОДРИНИ ТОЩО.**

Колись кельтські жерці-друї-

ди склали спеціальний календар для обирання гребенів. Наприклад, яблуня найпридатніша для народжених з 22 грудня до 1 січня і з 25 червня до 4 липня; ялиця (піхта) – з 2 січня до 11 січня і з 5 липня до 14 липня; в'яз – із 12 січня до 24 січня і з 15 липня до 25 липня... Мабуть, більшість з нас не має змоги користуватися друдським «розчісувальним» календарем, тож обличчю його й просто пам'ятаймо, що гребінець має бути дерев'яний. Але його доведеться часто міняти, бо дерево – нестійкий матеріал, на ньому швидко утворюються засічки, які висмикуватимуть ваші волосини. І не треба, щоб гребінець був лакований чи фарбований: таке покриття скоро облупиться, а дерево під ним не віддасть свої корисні властивості косам і чубам.

**БЕЗАЛКОГОЛЬНІ Й  
НЕБЕЗПЕЧНІ**

**АМЕРИКАНСЬКІ ВЧЕНІ  
ПОСТАВИЛИ СОБІ ЗА  
МЕТУ ВИЗНАЧИТИ НАЙ-  
НЕБЕЗПЕЧНИШИЙ БЕЗАЛ-  
КОГОЛЬНИЙ НАПІЙ У  
СВІТІ. «ПАЛЬМУ ПЕР-  
ШОСТІ» ЕКСПЕРТИ ВІДДА-  
ЛИ АЖ НІЯК НЕ ГАЗО-  
ВАНІЙ ВОДІ, А МОЛОЧ-  
НИМ КОКТЕЙЛЯМ. ЦУКОР  
І ЖИРИ, ЯКІ МІСТЯТЬСЯ В**

**НИХ, ЗНАЧНО ПЕРЕВИ-  
ЩУЮТЬ ДОБОВУ НОРМУ  
СПОЖИВАННЯ.**

Науковці перевірили сотню школярів, які регулярно пили шоколадно-молочні коктейлі. З'ясувалося, що для них цей напій подібний наркотику.

«Ми провели дуже багато досліджень з профілактики ожиріння та дійшли висновку: чим більше цукру ви їсте, тим більше хочете знову його споживати, – каже керівник дослідження д-р Ерік Стайс. – Цукор виконує так звану функцію винагороди мозку – стимулює центри задоволення».

Можна мати сталеві нерви та залізну волю, але, якщо зони задоволення активізуються саме у такий спосіб, напрошується думка, що контролювати споживання цукру практично неможливо.

Ще один «солодкий убивця» – газувана вода. За підрахунками дієтологів, щороку її жертвами стає майже 180 тисяч осіб. Причому ситро і подібні напої не лише збільшують ризик виникнення проблем із серцем, а й змінюють структуру головного мозку. Нещодавно австралійські вчені довели, що постійне вживання напоїв з підвищеним вмістом цукру призводить до тих же змін у мозку, які спостерігають у психічно хворих.



**Оксана МАРЧУК, мані-  
пуляційна медсестра  
ортопедичного  
відділення (вгорі);  
Мар'яна САМЕЦЬ,  
палатна медсестра  
ревматологічного  
відділення (внизу)**



ПЕРЕНОСНИКИ ХВОРОБИ ЛАЙМА

**БУДЬТЕ ПИЛЬНІ: КЛІЩІ АТАКУЮТЬ**

Лариса ЛУКАЩУК

**ЩЕ У ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ  
БЕРЕЗНЯ НА ПОЛЮВАННЯ  
ВИЙШЛИ КЛІЩІ. ВОНИ  
МОЖУТЬ ПРИСМОКТАТИ-  
СЯ ДО ВАШОЇ ШКІРИ ПІД  
ЧАС ПРОГУЛЯНКИ У  
ПАРКУ, НА ДАЧІ, НА  
ПІКНІКУ У ЛІСІ. ФАХІВЦІ-  
ЕПІДЕМІОЛОГИ НАГАДУ-  
ЮТЬ, ЩО КЛІЩІ Є ПЕРЕ-  
НОСНИКАМИ ХВОРОБИ  
ЛАЙМА, ЯКА НИНИ ОСОБ-  
ЛИВО АКТУАЛЬНА У  
НАШІЙ ОБЛАСТІ.**

Лайм-бореліоз – це природновогнищева інфекційна хвороба з групи бактеріальних зоонозів, яка передається через присмокування кліщів і характеризується різноманітними клінічними проявами з переважним ураженням шкіри, нервової системи, опорно-рухового апарату, серця, очей. Така хвороба є однією з найпоширеніших трансмісивних зоонозних інфекцій в країнах з помірним кліматом, а також і для Тернопільської області. Вона є й медичною та соціальною проблемою щодо тривалої втрати працездатності, часто призводить до інвалідності.

Тернопільщина останні роки є природним епідемічним осередком бореліозу. Щорічно реєструють понад 40 випадків цього захворювання серед мешканців у районах та в місті Тернополі.

Єдине, що тишить у цій ситуації, це те, що з травня 2013 року задля підтвердження (чи виявлення) діагнозу «хвороба Лайма» сироватку крові хворого доправляють на дослідження до лабораторії особливо небезпечних інфекцій в Тернопільський обласний лабораторний центр Держсанепідслужби України, а не до Львова, як колись.

Такі лабораторні дослідження проводять для краян безкоштовно. Отож, проведення серологічних досліджень на Лайм-бореліоз методом ІФА дає можливість на місці своєчасно виявляти та підтверджувати клінічні діагнози Лайм-бореліозу, стверджують фахівці головного управління Держепідслужби області.

– Загалом кількість випадків захворювання зростає з року в рік, – розповідає лікар-епідеміолог головного управління Держепідслужби

області Олена Авсюкевич. – Сім областей України, в тому числі Тернопільська, формують основну картину Лайм-бореліозу в країні. На ці регіони припадають майже 80% захворювання. Цього року у нас вже зареєстрували кілька випадків хвороби Лайма. П'ять з них – ще з минулого року, адже інкубаційний період цього захворювання може тривати від одного до 53 днів. Тобто укуси були минулого року, а цього року люди звернулися за меддопомогою і їм вставили діагноз – хвороба Лайма. Також вже зафіксований один випадок цієї хвороби саме цього року. Загалом люди, які постраждали від укусів кліщів вже зверталися за допомогою до медиків Тернополя, Кременецького, Теребовлянського, Шумського районів. Наші фахівці паразитологічної лабораторії нещодавно обстежували парк «Загребелля» і лише за одну годину вловили понад 20 кліщів.

**ЯК УБЕРЕГТИСЯ?**

Якщо збираєтеся на відпочинок до лісу чи на дачу, якомога більше закривайте тіло – одягайте капелюх, сорочку

з довгими рукавами, штани заправляйте в шкарпетки. Кліщів можна побачити на світлому одязі, вони повільно пересуваються. Тож треба проводити такі огляди через кожних дві-три години відпочинку чи роботи на дачі. Також можна збризкати одяг спеціальними засобами проти кліщів. Тоді ризик підхопити кліща ще менший. Повернувшись з відпочинку, зніміть одяг, витрусіть його, огляньте тіло. А також огляньте домашніх улюбленців – кішок, собак, які на шерсті можуть принести кліща. Його можна принести і з травами, квітами, дровами. Якщо ви знайшли кліща, то його треба спалити, а не викидати. Адже самка, наповнена кров'ю, може дати потомства до однієї тисячі особин.

**ЯК ДІЯТИ?**

Якщо присмоктався кліщ, то зверніться до лікаря, щоб він фахово витягнув комаху. За словами позаштатного спеціаліста-інфекціоніста міського управління охорони здоров'я Світлани Сніцаренко, якщо такої можливості немає, спробуйте витягнути самі. Захопіть кліща пальцями, обгорнутими

серветкою, або захопіть його петлею з нитки чи пінцетом і спробуйте викрутити його. Місце укусу змастіть спиртом чи іншим дезінфікуючим засобом. І навіть якщо вдалося витягнути комаху, все-таки зверніться до лікаря. Адже в тілі можуть залишитися рештки, які будуть продовжувати інфікувати організм. Після укусу кліща Світлана Сніцаренко рекомендує пройти курс профілактичної антибіотикотерапії. Але займатися самолікуванням не можна! Всі ліки повинен призначати лікар. Якщо все гаразд, ви місяць за собою спостерігали і не було жодних скарг, все ж зробіть обстеження крові на наявність антитіл до борелій.

До слова, однією з ознак хвороби Лайма є поява червоної плями на місці укусу – еритеми. Вона може свербіти чи пекти, а часом збільшуватися. Такі ділянки можуть виникати як через два-три дні після укусу так і через два-три тижні. В такому випадку потрібно терміново звернутися до лікаря. Серед ускладнень хвороби Лайма – неврити, ураження нервової системи серця, артрити.

# ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ПІДРОЗДІЛИ

## ОБЛАСТЬ СТВОРЮЄ БАТАЛЬЙОНИ

На останній сесії депутати Тернопільської обласної ради прийняли програму матеріально-технічного забезпечення батальйону територіальної оборони краю. Цей документ спільно розробили облвійськкомат і відповідні сектори облдержадміністрації.

Як зазначив в.о. обласного військового комісара полковник Володимир Катинський, у затвердженій програмі окреслили заходи щодо матеріально-технічного забезпечення потреб особового складу батальйону, що створюють, засобами захисту зв'язку та пред-

метами речового майна й спорядження задля підтримання боєготовності та ефективного виконання завдань із захисту державного суверенітету України. На цю необхідну справу потрібно орієнтовно понад 4 мільйони 700 тисяч гривень. Кошти братимуть як з облас-

ної скарбниці, так і з інших джерел фінансування.

Формуванням батальйону територіальної оборони переймається військовий комісаріат.

Тим часом у краї свій батальйон створюють і правоохоронці. Це має бути підрозділ патрульної служби міліції особливого призначення «Тернопіль». Він діятиме в структурі управління МВС України

в області. Його необхідність виникла в тому, аби належно забезпечувати права та свободи краян, а також захист суспільства від злочинних посягань, охорони громадського порядку. Вже оголосили реєстрацію кандидатів на службу в батальйоні. Склад нового міліцейського підрозділу формуватимуть з числа цивільних осіб-добровольців.

ВШАНУВАННЯ

## З'ЯВИВСЯ ТРИЗУБ З ЯЛИН І СОСЕН

Одразу аж два живих Тризуби відтепер зростатиме неподалік села Зубрець, що в Бучацькому районі на Тернопіллі: з ялин — у рочищі Рахів, із сосен — на пагорбі при виїзді з населеного пункту. Їх, як і 2,4 гек-

тара молоді діброви, висадили на честь Героїв Небесної Сотні Ігоря Костенка та Василя Мойсея, життя яких було пов'язане із Зубрецем. Хлопці мали лише по 22 роки. До речі, саме з ініціативи Василя Мойсея свого часу на пагорбі непо-

далік Зубреця вперше постав живий малий Державний Герб. Не всі деревця за роки прийнялися. Тож нинішнього квітня Тризуб оновили сосновими саджанцями. До доброї та патріотичної справи, крім лісників, долучилася місцева влада, депутати,

учні та вчителі тутешньої школи. Священники поблагословили, а відтак на пригорі, де зростатиме сосновий герб, освятили три прапори: Державний — синьо-жовтий, а також чорно-червоний, що символізує боротьбу українських патріотів, і синій європейський, як прагнення до життя в цивілізованому та правовому світі. Прозвучала й пропозиція щодо створення на цьо-

му місці своєрідного сільського меморіального комплексу майданівцями, де стояли б, серед іншого, намет, бочка з дровами, лежали шини, а огорожею слугував би колючий дріт. Додам також, що депутати сільради нещодавно прийняли рішення про перейменування двох вулиць у Зубреці іменами українських Героїв Ігоря Костенка та Василя Мойсея.

АРТБУК

## ТВОРЯТЬ ДРУГИЙ ТОМ КНИГИ-КОБЗИ

Оригінальну книгу у вигляді кобзи створили працівники та читачі Тернопільської бібліотеки для дорослих №4. Над її форматом, як зізнається завідувача книгозбірні Світлана Козелко, списів не ламали. Вже сама назва артука «На струнах Кобзареві душі» підказала, яким творчим шляхом іти.

Кожна з 20 сторінок — справжній витвір народного мистецтва. Для оформлення артука автори-укладачі використовували найрізноманітніші матеріали: дерево, тканину, серветки, солому, кольоровий папір, шпалери, стрічки, нитки для в'язання, мелену каву,

вівсяні пластівці, макарони, зерно й, звісно, фарби. Кобзу з фанери виготовив чоловік Світлани Козелко — Андрій. До оздоблення, написання та ілюстрування сторінок долучилися не лише працівники бібліотеки, а й учні деяких шкіл, коледжів і навіть університетів. Зрештою, хто саме, кожен дізнається з візитівки, яка, власне, й починає першу сторінку. Олена Праскурнича вперше поріг цієї бібліотеки переступила у восьмому класі й одразу стала її активною читачкою. Нині вона вже доросла, створила сім'ю, але зв'язків з книгозбірнею не пориває. Олена займається виготовленням ор-

наментів чи художніх зображень за допомогою аплікації. Задля композиції за Шевченковими поезіями використала й тканини, й малюнок, зерна пшона і навіть вівсяні пластівці. Українську хату з червоною каліною, мальвами, іншими квітами рідні сестри Наталя Бартух і Тетяна Бейгер на одній зі сторінок книги «збудували» та «виростили» за допомогою техніки квілінг. А ще додали цікавий елемент — бандури, перегортаючи які можна прочитати рядки Тараса Григоровича про природу. Цю сторінку сестер вдало доповнює вишитий портрет Великого Кобзаря роботи матері

Світлани Козелко. Тим часом до написання портрета Шевченка, але вже меленою кавою, вдалася й Анна Болдіна. А от учениця школи-інтернату для слабочуючих дітей Марійка Жуковська освоїла ручний розпис по тканині — батик і зуміла для артука підготувати прекрасну картину, підґрунтям для якої стали Тарасові слова: «І досі сниться: під горою між вербами та над водою біленька хаточка».

Світлана Козелко каже, що вже працюють над другим «томом» кобзи-книги. Бо ж талановиті тернополяни, почувши про такий артбук, й надалі приносять до книгозбірні свої художні творіння.



Завідуюча бібліотекою Світлана КОЗЕЛКО демонструє книгу-кобзу

ЕКСПОЗИЦІЯ

## СТАРОВИННА ІКОНА ЯК ОБЕРІГ РОДУ

Виставку «Старовинна ікона як оберіг роду» розгорнули в Тернополі: спочатку у дванадцятій школі, а відтак — в міській бібліотеці №4-етноцентрі. Тут репрезентували понад 70 образів, яким уже навіть по кілька століть, із с. Мирне, що в Підгаєцькому районі.

Вчитель фізики місцевої школи Ганна Зьомко це зібрання почала формувати понад 20 років тому. Саме повернулася до рідного села після проживання впродовж тривалого періоду в іншій області. Здивувало, що багато хто з її односельців давні образи ховає на горішці, аби натомість у хаті вивісити сучасніший, одного разу навіть врятувала ікону від вогню, яку господарі хотіли спалити. Але ж таких образів, як у Мирному, по суті, не знайти в навколишніх селах — знала Ганна Петрівна. Тож узялася ходити сільськими дворами, збирати ікони, навіть за власні кошти купувати чи ремонтувати рамки. А згодом і створила сільський музей ікон, який називає духовною світлицю.

Нинішнього року експозицію із

цієї світлиці показуватимуть у багатьох школах і бібліотеках обласного центру. Більше того, нещодавній заступник міського голови, а тепер



Серце Богородиці

уже заступник очільника краю Леонід Бицюра заповнив, що є намір навіть видати книгу, яка збере фотокопію образів з Мирного. Певна річ, що й надалі популярно-

зуватимуть це зібрання старовинних ікон. Кілька з них написані на полотні, на склі, багато виконані за такою технікою, як хромолітографія, є й вишиті. Своєрідність багатьох і в тому, що на них зображено одразу кілька ликів святих. Деякі мають міжконфесійне спрямування. Взяти б хоча образ «Серце Богородиці»: бані церкви — з православними хрестами, під якими центральним виступає греко-католицький образ, а праворуч і ліворуч маленькі іконки Ісуса Христа, Матері Божої, Св. Миколая, написані за православними канонами. Отож на виставці представлені образи православні, греко-католицькі, римо-католицькі. Але найважливіше в тих іконах, що століттями до них молилися не одні покоління українців, пов'язували з ними власну долю. «Гляньте-но, скільки в експонованих образах любові, лагідності, скільки вкладено жертви», — звернув увагу відвідувачів, зокрема, греко-католицький священник о. Орест. Це відчули, побачили вже чимало тих, хто прийшов на виставку. Велич враження вона, серед іншого,

викликала у військових моряків протичовнового корвета «Тернопіль», які певний час відпочивали у краї після російського загар-



Пресвята Родина: Йосип-тєсля та Богородиця з маленьким Ісусом

бання Криму. Була вже 21 година. Впродовж дня корветівці мали кілька насичених заходів. А тут, перед іко-

нами, відчули якість умиротворення, розглядали їх з невідкупною цікавістю, розпитували. Власне, організатори виставки й прагнули, щоб молоді та й зрілі люди перед цими образами зуміли переосмислити свої духовні цінності, збагнути, що в житті є важливим, а що другорядним.

Крім ікон, на виставці представили й стародруки. Голова громадської організації «Рідний край» Ольга Колос репрезентувала старовинні акафіст, Євангелія, молитовники.

Цікаво й те, що під старовинними образами та біля стародруків представники громадськості обласного центру, священнослужителі, психологи, юристи та політики зорганізували чотири «круглі столи», на яких обговорювали теми духовності й політики, дитячої злочинності, насилля та хабарництва. «Відпрацювання нових моральних норм варто починати з пересічних громадян і завершувати урядовцями. Адже лише духовні речі можуть оздоровити, очистити душу нашої нації, викоринити ті негативні речі, які не дають нам розвиватися та спотворюють наші уявлення», — наголосив на одному з таких заходів, зокрема, Леонід Бицюра.

# БУЗКОВИЙ ЦВІТ – ЛІКИ ДЛЯ ДУШІ ТА ТІЛА

Щороку багато людей, ламаючи гілки бузку, й не підозрюють, що бузковий цвіт – це не лише краса, дивовижний запах, а ще й чудові ліки. Цікаво, що в Україні його вперше завезли в Кременецький ботанічний сад на початку XVIII ст. Володіючи високими декоративними якостями й такою ж високою репродуктивною здатністю (легко розмножувався насіннями, поростю, діленням куща, а пізніше – і щепленнями), він досить швидко поширився усю Україною: спочатку по садибах багатих і заможних, а пізніше – бідніших людей.

Та не лише красою приваблює бузок. Народна медицина використовує висушені квіти, бруньки та листя бузку, зібрані під час цвітіння.

З бузку готують ефективний засіб для поліпшення стану деформованих кінцівок літніх людей. Для його приготування беруть трилітрову банку

квітів бузку (не махрового, не білого, а звичайного, бузкового) і заливають чистим скипидаром. Настояють у теплому місці дев'ять днів. Один з довідників подає такий рецепт мазі: одна частина порошку листя або бруньок бузку на чотири частини вазеліну чи вершкового масла. Втирають



при невралгії та артралгії (артритних болях).

Тож у разі застуди, що супроводжується високою температурою, і бронхіту в народі вживали такі ліки: 1 ст. л. цвіту залити 1 склянкою окропу, настояти впродовж 1

години, процідити і пити по 1 ст. л. тричі на день. Якщо змішати 40 г цвіту бузку та 80 г цвіту липи і 1 ст. л. суміші залити 1 склянкою окропу, настояти впродовж 30 хв., процідити та випити на ніч перед сном, то посилиться потовиділення, а головний біль зникне.

Артрит, артроз, відкладення солей, суглобовий ревматизм... У разі таких проблем зі здоров'ям готують настоянку: висушені квіти бузку залити 40% спиртом у співвідношенні 1:10, посуд щільно закрити, настояти 8-10 днів. Приймати по 20

крапель тричі на день до приймання їжі. Допомагає настій квіток: 20 г залити склянкою окропу, настояти 4 години, пити по 1 ст. л. 3-4 рази на день. Водночас треба натирати хворі місця такою настоянкою: 1 склянкою

квіток бузку залити горілкою (півлітра) та настояти в темному місці впродовж 14 днів. Для натирання хворих суглобів також готують мазь з бузку: свіжі квіти розтерти навпіл з вершковим маслом чи вазеліном.

Квіти бузку ще засипають у трилітрову банку, заливають очищеним гасом, настояють упродовж 2 тижнів, періодично струшуючи. Настій годиться для втирань у хворі місця в разі ревматизму, радикуліту, остеохондрозу, люмбаго.

Застосовують бузок як ліки на уражені вени в разі тромбозу, варикозного розширення вен. Бруньки та бутони бузку слід полити окропом, розкласти рівним шаром на щільній тканині та прикласти до хворого місця, компрес тримати цілу ніч. Курс лікування – від появи бруньок до цвітіння. У час цвітіння робити ніжні ванни: прикладати до місць, де є тромби, промивати в гарячій воді листя буз-

ку. Можна підготувати міцний відвар листків, ним робити припарки на варикозні вени, трофічні виразки, рани. З такою ж метою використовують молоді пагони бузку. З допомогою бузку можна боротися зі шкірними проблемами. Вугрової висип: молоде листя чи бруньки бузку і листя деревію (1:1) змолоти на млинку для м'яса, додати трошки окропу, щоб отримати негусту кашку, добре її розтерти й накладати на обличчя до висихання. Псоріаз: 1 ст. л. цвіту, листя чи бруньок залити 1 склянкою окропу, настояти 6 годин. Пити по 1-2 ст. л. тричі на день.

До речі, травознаї застерігають, що квіти бузку у великій кількості отруйні, і краще використовувати бруньки та листя. Також не рекомендують застосовувати бузок у разі аменореї – тривалій затримці менструації, хронічної ниркової недостатності, гломеруло-нефритів, атонічних закрепів. Ймовірно алергічні реакції.

# ОМЕЛА – ЩАСЛИВИЙ ТАЛІСМАН І ЦІЛЮЩИЙ ЗАСІБ

Так склалося, що недоброчисло ставимося до тих вічнозелених кущів, що тисячами окупували придорожні дерева на всій території нашої країни. Адже бачимо в них паразитів, що спричиняють загибель зелених насаджень. Не всім відомо, що то омела біла, один з 70 видів цієї рослини, які ростуть у теплом кліматі майже всієї планети та своєю незвичністю здавна приваблюють людину.

Що ж являє собою омела? Це – густий зелений клубок, що паразитує на гілках чи стовбурах різних дерев: тополя, яблуня, груша, береза, липа, верба, дуб і навіть сосна. Як рослина складається із стебла, гілочок, листочків. Цвіте з лютого до квітня жовтуватозеленуватими непоказними квіточками, з яких наприкінці травня чи й пізніше утворюються білі клейкі ягоди з одним насінням. Ця липкість допомагає омелі розмножуватися: чи ягода потрапляє на інші гілки дерева й присмокується, чи птахи, які полюбляють плоди, чистячи дзьоби, переносять насіння на віддалі.

Збирати листки та кінці гілок, не товщі за олівець, слід узимку (М. Носаль рекомендує в березні після цвітіння), подрібнити їх і сушити, роз-

стеливши шаром 3-5 см завтовшки у приміщеннях з доброю вентиляцією чи під наметами; ягоди – після достигання. Зберігати в щільно закритих банках у сухому затемненому місці. Термін придатності – 1 рік.

У наш час препарати омели рекомендують і офіційна, й народна медицина.

Адже вони здатні поліпшувати діяльність серцево-судинної системи, запобігати атеросклерозу, заспокоювати нервову систему, нормалізувати артеріальний тиск, справляти кровоспинну дію, тамувати біль у кістках та суглобах, нормалізувати травлення.

Спроможність розширювати судини зумовлює використання омели для зниження кров'яного тиску в разі гіпертонічної хвороби першої та другої стадій, на її основі розроблено відповідні медичні препарати. У домашніх умовах можна скористатися холодною витяжкою: 4-5 г подрібнених верхішків з листками настояти протягом ночі в склянці холодної перевареної води, випити наступного дня за 3 прийоми. У хворих поліпшуються загальний стан, сон, зникає головний біль, підвищується працездатність.

Такі ліки приймають і в разі

гормональних порушень, атеросклерозу, маткових, легневих і носових кровотеч, підпухлих лімфатичних вузлів (за цього стану на залози ще роблять примочки). Курс – 3 тижні.

Чай (1 ст. л. омели залити 0,5 л гарячої води, не окропу, настояти 6-8 годин, пере-



цідити, вживати по склянці тричі на день) також рекомендують пити для регулювання тиску, для заспокоєння збудження нервової системи, як загальнозміцнювальний засіб для підвищення тону, ослабленим людям похилого віку та в разі запаморочень, як беззаспокійливий, сечогінний, проносний засіб у разі атонії кишківника.

Відвар (15 г сировини варити в 0,5 л води протягом 5 хв., настояти 1 годину, перецідити, пити по півсклянки тричі на день) у болгарській народній медицині рекомендують як

в'язкий засіб у разі проносу, кровотеч, крововиливів.

Омелою користуються для лікування жіночих хвороб: раннього клімаксу, кровотеч, ерозії, білей, кольпіту тощо. Так, для спринцювання використовують настій: 2 ст. л. трави омели та деревію звичайного (порівну) заварити 1 л окропу, настояти до охолодження, перецідити.

У разі рясних місячних 1 ст. л. подрібнених гілочок та листочків залити 2 склянками холодної перевареної води, настояти впродовж ночі, перецідити, випити за 4 рази по 100 мл.

Здавна вважали, що якщо ягоди омели ростуть на дереві, а на землю не падають, то вони спроможні врятувати людину від будь-якої отрути та епілепсії, оскільки не дадуть їй впасти на землю, померти. Сучасна медицина теж визнає протисудомні властивості цієї рослини. Ось деякі рецепти: 15 г гілочок, листочків і плодів залити склянкою окропу, настояти до охолодження, пити тричі на день по 1 ст. л. Чи такий припис: 25 г сухої сировини настояти в 70% спирті протягом 2 тижнів, пити по 30 крапель тричі на день.

Помічна омела і в разі істерії, судом, надмірної збудливості, головокружіння.

Для поліпшення мозкового кровообігу (після інсульту), зниження артеріального тиску, очищення судин, виведення солей важких металів користуються настоянкою: 100 г свіжих гілочок омели змішати з ягодами софори японської, залити 1 л горілки, витримати три тижні в затемненому місці, перецідити. Пити по 1 ч. л. щодня, доки настоянка не закінчиться.

Препарат помічний і в разі різних видів невралгії: люмбаго, радикуліт, ішалгія (накладати компреси).

Найновіші дослідження підтверджують, що в омелі є речовини-цитостатики, які знищують ракові клітини чи пригнічують, а отже, перешкоджають їх розмноженню, та, що важливо, не впливають на здорові клітини. Крім того, стимулюють захисні сили організму. Тож онкологічним хворим для зменшення болювих відчуттів, запобігання метастазам рекомендують пити натщесерце, підігрівши до 30 С, по 2 склянки холодної настій суміші взятих порівну омели, грициків та глоду (2 ст. л. залити 0,5 л холодної перевареної води, настояти ніч).

Протипоказання: вагітність, знижена функція щитоподібної залози, астенія, гіпотонія чи індивідуальна непереносність. Людям з нирковими та серцевими проблемами слід вживати препарати омели, зважаючи на своє самопочуття. Також не потрібно користуватися ліками з омели тривалий час, після 2-3 курсів слід робити місячну перерву.

