



МИРНОГО, ЩАСЛИВОГО, УСПІШНОГО НОВОГО, 2015 РОКУ! ГАРНИХ РІЗДВЯНИХ СВЯТ!

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№24 (116) 30 ГРУДНЯ
2014 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

У НОВИЙ РІК – З НОВИМИ МРІЯМИ ТА ПРОЕКТАМИ



Василь БЛІХАР,
головний лікар Тернопільської
університетської лікарні

Від щирого серця вітаю працівників університетської лікарні та всіх пацієнтів з Новим, 2015 роком та Різдвом Христовим! Напередодні свята, хочу побажати, щоб цей рік був успішним для всіх, наповнений змістом і власними перемогами. Хай здійсняться всі ваші мрії, плани та задуми, а над головою буде завжди мирне небо!

Так уже повелося, що наприкінці року, який минає, оглядаємося на пройдений шлях, аби підбити підсумки спільної праці та окреслити перспективи. Безсумнівно, для усіх нас 2014-й був нелегким роком, насиченим новими неспрогнозованими подіями, напруженою та наполегливою працею, але й подарував нові професійні здобутки. Було багато щасливих і приємних подій, але траплялися й форс-мажорні обставини, коли наші фахівці проявляли всі свої вміння, професіоналізм, людські якості. Так уже в нашому житті складається, що кожен

день має своє особливе значення, адже все, що творимо сьогодні, вже завтра може стати історією. Та найголовніше, яким би не був рік, що минув, – він цінний, бо приніс нам незамінний досвід.

Хочеться, аби Новий, 2015 рік подарував нам нові проекти, втілення сучасних технологій у лікувальному процесі, новий вимір співпраці лікарів-практиків і науковців. Гадаю, зможемо осилити всі намічені стратегічні плани, керуючись Концепцією розвитку університетської лікарні та спільними зусиллями наших працівників.

Лаштуючись зустрічати Новорічно-Різдвяні свята, в кожній родині готують святковий стіл, сюрпризи та подарунки. Але від кожного з нас залежить, чи залишиться і це Новоріччя з нами приємним спогадом, наповненим радісним відчуттями свята. У переддень Нового року віриться, що він буде кращим, ніж попередній, багатшим на приємні події та щасливі миті в житті. Хочеться, щоб усі негаразди, негоди, непорозуміння залишилися в старому, 2014 році, а Новий рік ми зустрічали з радісним, хорошим настроєм.

Нехай 2015-й стане роком нових починань, звершень, здобутків на благо пацієнтів. Усім працівникам, колегам бажаю міцного здоров'я, щастя й затишку в родині, матеріального статку, справжніх друзів і любові. Нехай Новий рік виправдає всі наші сподівання та прагнення, принесе такий довгоочікуваний мирний лад у нашу країну! Нехай панують у домівках взаєморозуміння, злагода та радість! Щастя вам, міцного здоров'я, здійснення найзаповітніших мрій у новому році!

З Новим роком та Різдвом Христовим!



АНОНС

ОЛЕНА ЯКИМЧУК: «ТАКТИЧНА МЕДИЦИНА СУТТЄВО ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ ВІД ЗВИЧАЙНОЇ»



Олена ЯКИМЧУК – лікар-судинний хірург, член медичного загону «Білі берети».



**ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 6**



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

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАЩУК, 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 держмедуніверситеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1
--	--	--	---	---	---	---	---

ПІДСУМКИ

ВАСИЛЬ БЛІХАР: «ЗДОРОВ'Я ПАЦІЄНТА – ЦЕ ТОЙ ЦЕНТР ТЯЖІННЯ, НАВКОЛО ЯКОГО ВСЕ У МЕДИЧНОМУ ЗАКЛАДІ МАЄ РУХАТИСЯ»

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

**2014-Й ВІДРАХОВУЄ
ОСТАННІ ДНІ. ЯКИМ ВІН
БУВ ДЛЯ УНІВЕРСИТЕТСЬ-
КОЇ ЛІКАРНІ? ЧИМ ЗАПА-
М'ЯТАВСЯ, ЯКИМИ ПОДІ-
ЯМИ ТА ДОСЯГНЕННЯМИ?
І, ЗВІСНО Ж, ЩО У ПЛА-
НАХ НА РІК ПРИЙ-
ДЕШНІЙ? ПРО ЦЕ – У
ПЕРЕДНОВОРІЧНОМУ
ІНТЕРВ'Ю З ГОЛОВНИМ
ЛІКАРЕМ УНІВЕРСИТЕТСЬ-
КОЇ ЛІКАРНІ, КАНДИДА-
ТОМ МЕДИЧНИХ НАУК
ВАСИЛЕМ БЛІХАРЕМ.**

**– Василю Євгеновичу,
яким видався для медич-
ного закладу рік, що
минає, і які задуми маєте
на майбутнє?**

– Цей рік був непростим і напруженим як для країни, так і для нашого колективу. Але, незважаючи на нелегкі часи, вдалося й цього року нам зробити чимало, вважаю, це знаковими подіями в житті університетської лікарні.

Сучасні технології, високий професіоналізм, належні побутові умови – це тих три складові, на яких будуємо нині свою діяльність. З модернізацією відділень і підрозділів створюємо й затишну атмосферу, комфортні умови для перебування пацієнтів, забезпечивши у такий спосіб лікувальний процес на сучасному рівні. Тішить, що цього року завершили реконструкцію центру новітніх ортопедо-травматологічних технологій. Маємо нині сучасний медичний підрозділ, який до послуг мешканців усієї області. Наші фахівці проводять широкий спектр хірургічних втручань – за остеоартрозу колінного та кульшового суглобів, оперують внутрішньосуглобові переломи, переломи кісток тазу, започаткували оперативне лікування неускладнених переломів хребта, загалом впроваджено 30 нових видів оперативних втручань. Щорічно майже сорок ендопротезів пацієнти отримують безкоштовно згідно з державними програмами. Приємно, що спеціалісти центру здобули визнання й на міжнародно-

му рівні. Нещодавно з конгресу ортопедів-травматологів, який відбувається щорічно в м. Давос (Швейцарія) з найвищою нагородою повернувся завідувач ортопедо-травматологічного відділення Сергій Гаріян. У своїй доповіді він оприлюднив результати лікування у нашій лікарні пацієнта з вогнепальним пораненням колінного суглобу під час Майдану. Взагалі на форумі понад 30 фахівців з різних країн представляли тематичні клінічні випадки, але нашу презентацію визнали найкращою. Вважаю це не лише особистою перемогою Сергія Гаріяна, а й України, яку він уже не вперше представляє на цьому конгресі. Я привітав його, побажавши нових досягнень у цій нелегкій царині.

Як керівника закладу мене дуже тішить, що наші фахівці прагнуть досягнути нові технології, впровадити сучасні методики діагностики та лікування пацієнтів. Наглядним підтвердженням моїх слів є й діяльність фахівців нашого Центру мікрохірургії ока, де впроваджені передові технології, є офтальмологічна апаратура високого класу. Цього року облаштували його за



Головний лікар університетської лікарні Василь БЛІХАР під час відкриття методичного кабінету організаційно-сестринської ради

останнім словом медичних стандартів – дві операційні зали: ургентна та планова з передопераційною й стерилізаційною, є кімната для медперсоналу та палата для післяопераційного лікування хворих. Це дозволяє нашим спеціалістам проводити широкий спектр офтальмологічних втручань, приміром, високотехнологічні вітреоретинальні операції хворим з патологією склистого тіла та сітківки. Тепер пацієнтам з Тернопільщини немає потреби долати тисячі кілометрів в інші медичні заклади, бо й у нашому центрі вони можуть отримати сучас-

ну та ефективну офтальмологічну допомогу.

Ще одне досягнення року – це відділення функціональної діагностики, спільний про-

нашого лікувального закладу, міг пройти повний спектр діагностичних процедур.

Велику увагу приділяємо й лабораторній діагностиці. Цьогоріч розширили потужності нашої клініко-біохімічної лабораторії, оснастили її новим діагностичним комплексом. Нові технології дозволяють проводити щодня понад тисячу біохімічних досліджень. У перспективі, якщо, звісно, надійдуть необхідні кошти, налаштовані створити централізовану лабораторію, в якій за уніфікованими методиками ми могли б надавати цей вид послуг усім районам області. Це цілком реальна можливість, бо термін доправлення матеріалу з найвіддаленішого району – до 2 годин, тому наші спеціалісти можуть



На щорічному конгресі ортопедів-травматологів, який відбувається в м. Давос (Швейцарія), завідувач ортопедо-травматологічного відділення університетської лікарні Сергій ГАРІЯН отримав найвищу нагороду

ект лікарні та медичного університету. На сторінках «Університетської лікарні» був матеріал про цей медичний підрозділ, хочу лише додати, що на базі цього відділення наступного року маємо намір створити потужний діагностичний центр, де сконцентруємо сучасні технічні засоби, аби пацієнт який потрапляє до

працювати й ургентно. За допомогою телекомунікаційних засобів результати надсилати замовникам.

Узагалі статус «університетська лікарня» зобов'язує нас до пошуку нових шляхів модернізації, технологічного наповнення. План дій чітко сформульований у «Концепції розвитку університетської лікарні на 2015-2017 роки». У цьому документі наші фахівці визначили стратегічні напрями діяльності медичного закладу, провели розрахунки економічно обґрунтованих витрат на технологічне оснащення та інші потреби.

(Продовження на стор. 3)



У відділенні функціональної діагностики



ВАСИЛЬ БЛІХАР: «ЗДОРОВ'Я ПАЦІЄНТА – ЦЕ ТОЙ ЦЕНТР ТЯЖІННЯ, НАВКОЛО ЯКОГО ВСЕ У МЕДИЧНОМУ ЗАКЛАДІ МАЄ РУХАТИСЯ»

(Закінчення. Поч. на стор. 2)
Проект незабаром винесуть на розгляд постійної комісії Тернопільської обласної ради з питань охорони здоров'я, сім'ї, материнства і дитинства, а згодом, після внесення змін та поправок, подадуть на засідання бюджетної комісії.

– Мовлячи про діяльність і перспективи університетської лікарні, не можна оминати й питання реформацій у медицині, проголошених у ЗМІ та на сайті Міністерства охорони здоров'я новопризначеним міністром Олександром Квіташвілі. Приміром, цікаво почути вашу точку зору

щодо того, як має «уживатися» зі статтею 49 Основного Закону, що гарантує безкоштовне надання меддопомоги громадянам України, страхова медицина, чи можна закрити медзаклади не створивши нові. Як бути з медперсоналом, що вивільниться внаслідок оптимізації ліжкового фонду?

– На мій погляд, 49 стаття Основного Закону, яка гарантує безкоштовне надання меддопомоги громадянам України, якщо розглядати її через призму сучасних реалій, вже не витримує жодної критики. Давно настав

час взагалі її змінити. Кардинальної корекції потребують й ті норми, де йдеться про безплатну охорону здоров'я, вони розрушили всі наші бажання щось реформувати в системі, адже всі спроби одразу ж наражалися на ці обмеження. Вважаю, що в Конституції цілком реальним є те, що кожний громадянин України має право на медичне обслуговування, як і на працю, відпочинок та інше. А ось якими підзаконними актами буде забезпечено це право на охорону здоров'я, вже вирішувати законотворцям. Наразі виріло підґрунтя для реформування медичної галузі, тим більше, що маємо досвід інших країн, є з чого обрати найбільш прийнятну для нас модель, щоправда, зважаючи на наші особливості. На мій погляд, для нас найбільш прийнятною є модель бюджетно-страхової медицини.

Щодо закриття медзакладів, то, й справді, воно тісно пов'язане з такими складнощами, як скорочення медперсоналу. Це важка соціальна проблема, яка не оминала всіх попередніх спроб реформування медицини. Тож необхідно шукати вихід з цієї ситуації, скажімо, спеціалізувати такі заклади, перепрофільовувати, розвивати при-



Відкриття операційної зали в офтальмологічному відділенні

ватний сектор, є багато механізмів, які дозволяють залучати цих людей, але вже на інших посадах, в інших іпостасях. Звісно, одразу й виникає запитання: «Як це зробити?» Адже це доволі масштабна соціальна проблема. Але маємо її розв'язувати, особливо коли йдеться про якість підготовки наших спеціалістів, заміну старшого покоління молодим кадровим потенціалом. Насправді це доволі широкий спектр непростих завдань, які треба вирішувати комплексно. Гадаю, що за кілька років ефективної праці над проблемами зайнятості можна доволі ефективно оптимізувати мережу, знайшовши людям, які вивільняються з медзакладу,

належне місце роботи. Але має бути створена певна модель, взірць за яким будуть діяти. В умовах бюджетно-страхової медицини, коли ми повинні надати замовнику якісні медичні послуги, певна річ, зростає потреба в професіоналах високого класу і маємо до цього бути готові. Звісно, у всьому цьому процесі не маємо забувати й про головну особу, заради якої все це відбувається, – пацієнта, якому потрібна якісна медична допомога. Здоров'я пацієнта – це той центр тяжіння, навколо якого все у медичному закладі має рухатися, а медики повинні дотримуватися одного простого правила: медицина для пацієнта, а не навпаки.



Завідувач відділення гемодіалізу Андрій КЛИМ знайомить з новою гемодіалізною залом

ВІТАЄМО!

ЩОБ ЩАСТЯ СВІТЛА МУЗИКА ТЕКЛА В НОВОРІЧНО-РІЗДВЯНІ СВЯТА, ЩЕДРІ І ВЕСЕЛІ!



Вітаємо всіх працівників КЗ ТОР «Тернопільська університетська лікарня» та Тернопільського державного медичного університету ім. Івана Горбачевського з Новим роком і Різдвом Христовим.

Дай, Боже, Вам любові і тепла,
Добра в сім'ї і затишку в оселі,

Щоб щастя світла музика текла
В Різдвяні свята, щедрі і веселі!

ваннями – колектив старших медичних сестер університетської лікарні.

Хай здійснює бажання рік Новий,
І хай лікарні наші процвітають,
З чудовим святом радості і мрій
Ми щиро і сердечно Вас вітаєм!
З віншу-

СВЯТО – НА ПОРОЗІ

НОВОРІЧНИЙ ЕТИКЕТ

На Новий рік годиться дарувати невеличкі, але приємні сувеніри. Такі дарунки здебільшого мають символічний характер і нагадують про приязнь та увагу. Найчастіше за новорічним столом збираються у родинному колі. Такі гостині тривають довго і течуть за давно ustalеними правилами. Зміни приносять нові члени родини. Невісток і зятів варто тактовно попередити про особливості святкування Нового року, до яких ви звикли, а вони ні. Особливо, коли за столом зустрічаються представники різних поколінь та ще й різних віросповідань.

Хтось дотримується посту, а дехто – ні. Не намагайтеся переконати одне одного в перевагах тієї чи іншої позиції саме під Новий рік. Щоб у вас була можливість щиро спілкуватися й надалі, зберігаючи спокій у родині й повагу до кожної особистості.

Напередодні Нового року стали популярними корпоративи. На таких вечірках важливо дотримуватися певних правил, а саме: не намагайтеся надто зблизитися з «начальством», не виділяйтеся надмірно одягом або зачіскою (особливо жінки), не надавайте перевагу під час танців одному партнерові, а найголовніше, забудьте, що ви начальник і поважна особа.

Якщо опинетеся під Новий рік серед малознайомих людей, не заважайте їм святкувати так, як вони звикли. Спробуйте пристосуватися, не привертаючи до себе надмірної уваги.



ОЛЬГА ДИШКАНТ: «ЯКЩО В УКРАЇНІ ЗАПАНУЄ МИР, ЗДІЙСНЯТЬСЯ ВСІ НАШІ МРІЇ»

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

ЗА ТРИДЦЯТЬ РОКІВ РОБОТИ ЛІКАРЕМ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ ОЛЬГА ОЛЕКСАНДРІВНА ДИШКАНТ РОЗШИФРУВАЛА ПОНАД ТИСЯЧІ КІЛОМЕТРІВ СТРИЧОК ЕЛЕКТРОКАРДІОГРАМ. І ХОЧА ТАКА ОДИННА ВИМІРУ НЕ ВЛАСТИВА ДЛЯ ЦЬОГО ВИДУ ДОСЛІДЖЕНЬ, ТА ЦЕ ЧИ НЕ НАЙКРАЩЕ СВДЧЕННЯ ТОГО, СКІЛЬКОМ ЛЮДЯМ ВОНА ДОПОМОГЛА. ДЛЯ КОЖНОГО З НАС ЕЛЕКТРОКАРДІОГРАМА – ЯКАСЬ НЕЗРОЗУМІЛА СМУЖКА «ІЕРОГЛІФІЧНИХ ЗНАКІВ», А ДЛЯ ОЛЬГИ ОЛЕКСАНДРІВНИ – ЦЕ ШЛЯХ ВАШОГО СЕРЦЕВОГО РИТМУ, ЯКИМ ВОНА УМІЛО ВАС ПРОВЕДЕ. РОЗПОВІСТЬ, ЧИМ НЕ ВАРТО НАВАНТАЖУВАТИ ВАШ «ДВИГУН» І, НАВПАКИ, ЩО Є КОРИСНИМ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ВАШОГО СЕРЦЯ.

– Ольго Олександрівно, нині у вас є і досвід, і пошанування пацієнтів та колег, але багато років тому могло статися так, що ви обрали б якусь іншу професію, навіть, незважаючи на те, що виростили в знаній на Тернопільщині лікарській родині?

– Звісно, так трапляється іноді в житті, коли діти обирають не професію батьків, а ту, яка їм видається найприйнятнішою. Але не у моєму випадку, бо я змалечку – в медичному середовищі. Уявіть собі сім'ю лікарів п'ятдесятих років минулого століття. Мої батьки за скеруванням приїхали до Тернополя, єдиною на все місто була тоді ніби лікарня швидкої допомоги. Батько розпочав там свою діяльність хірургом, мама – гінекологом. Але коли 1957 року збудували обласну лікарню, і це був уже багатопрофільний заклад, тато здобув спеціалізацію уролога та розпочав організацію цієї служби. Мама також змінила місце праці, коли став до ладу пологовий будинок, що на Замковій. Це були роки становлення, розвитку медичної галузі Тернопілля. І, звичайно, люди, які тоді працювали в медицині, були дуже прив'язані до роботи, це ставало сенсом їхнього життя. Вони горіли роботою, навіть вдома не полишали розмов про лікарню, пацієнтів. До нашого помешкання часто приходили друзі батьків, також лікарі, але й вони обговорювали якісь новинки медицини, дискутували. Ось те середовище, в

якому я зростала. Тому навіть й гадки такої не було, щоб обрати інший фах. І нині, коли я вже пережила багато різних подій, пов'язаних з медициною, можу з упевненістю стверджувати: це дуже цікава галузь, в якій немає меж для удосконалення. Тому вагань у виборі професійного шляху в мене навіть не виникало. Щоправда, коли настав час обирати спеціалізацію, то дуже хотіла бути хірургом, як батько, але трапився такий випадок, коли збагнула: це не моя спеціальність. Випробувала себе й в ендокринології, коли за скеруванням поїхала в одну з районних лікарень Чернігівщини. Працювала там терапевтом, але, оскільки лікарів тоді не вистачало, то треба було обирати ще якийсь профіль, от я й обрала ендокринологію, пройшла навіть курси спеціалізації. Ця наука мені дуже сподобалася. Але й тут не склалося. Бо коли я вступила до клінічної ординатури та переїхала до рідного Тернополя, то знайшлося лише одне місце, але у функціональній діагностиці. Ось так й обрала цей фах, а точніше він мене. Доля подарувала мені чудовий шанс і жодного разу я про це не пошкодувала.

– Ви стільки років віддали функціональній діагностиці, розпочали свою діяльність ще в сімдесятих роках, але стільки успішних змін відбулося за ці часи в медицині, і чи не здається вам, що цей вид досліджень можуть замінити децю сучасніші, новіші методи?

– І справді, медицина нині стрімко розвивається, запроваджено багато нових методів інструментальних досліджень. Упевнена, що функціональну діагностику просто неможливо замінити нічим іншим, адже вона визначає ступінь функціональних можливостей організму – серцево-судинної системи, дихальної та інших. Тож і організували у нашій лікарні нове відділення функціональної діагностики, аби удосконалити, поліпшити цей

вид досліджень, зрозуміло, вже у новому сучасному вимірі. Візьмімо до прикладу звичну для нас усіх електрокардіографію. Обійтися без неї неможливо, бо будь-яке лікування відбувається під контролем електрокардіограми, яка допомагає оцінити ефективність методів лікування, певні зміни роботи серця. Дехто, мабуть, вважає, що це дослідження цілковито для кардіологічних хворих, але це обов'язкова процедура й для пацієнтів будь-якого профілю, навіть й хірургічно-



го. Спочатку проводимо так звану вихідну електрокардіограму. А за необхідності пацієнтові призначають кардіограму в динаміці, щоб за нею орієнтуватися на результати лікування. Кардіологічним хворим проводять електрокардіограму з навантаженням. Це для того, щоб визначити функціональні можливості серця, побачити, як воно реагує, поспостерігати за динамікою лікування, скажімо, при аритмії, ішемічній хворобі серця.

На мій погляд, електрокардіограма – це те дослідження, яке супроводжує людину впродовж усього її життя – від народження і до останніх днів. І які б події у нашому житті не відбувалися – приємні чи прикрі, першим органом, який відгукується, є серце. Якщо людина переживає глибокі, активні емоції, біль у серці, то це відобразиться й на електрокардіограмі. Але під час аналізу електрокардіограми варто завжди бачити перед собою людину, поспілкуватися з нею. Щоб якісно оцінити електрокардіограму, варто враховувати й допоміжні методи обстеження, зна-

ти чим займається людина, які медикаменти приймає, чи було психічне перевантаження, а чи фізичне, загалом багато чинників. Трапляється, що люди полюбують пити каву, це так звані кавомани, але якщо це робити впродовж тривалого часу, то серце може реагувати пришвидшеним ритмом. І якщо такий вплив на серце постійний, то тоді відбуваються метаболічні процеси у цьому органі, що й можна помітити на електрокардіограмі. Буває, людина отримує навіть незначне пошкодження, коли травмується грудна клітка зліва, і в роботі серця також відбуваються певні зміни, це буде видно й на кардіограмі. Серце – це той камертон звуку нашого організму, до яких маємо дуже уважно прислухатися та оберігати, аби бути здоровими. Нинішнє активне бурхливе життя, сповнене смачних калорійних наїдків, вечірок допізна, спиртного та сидіння за комп'ютером позначається на роботі нашого життєвого двигуна. Але медична наука дає багато порад для здорового серця, варто лише дотримуватися їх. А ще подбати про роботу, яка буде для вас й захопленням – це найголовніше, на мій погляд.

– Що приносить Вам найбільше радості у житті?

– Мої онучата. Коли донька була маленькою, займатися з нею часу не було, проте моїм внучкам віддаюся сповна, не шкодуючи ні сил, ні власного часу. Для мене велика насолода – бачити, як вони ростуть, сприймають навколишній світ. Намагаюся долучати їх до прекрасного – музики, мистецтва, поетичного слова. Часто відвідуємо обласну філармонію, із задоволенням побували нещодавно на концерті ансамблю «Візерунок». Кожного разу митці радують новою програмою. Останні пісні в їхньому виконанні в душі часу – «Пливе кача», «Українська мова». Для мене це своєрідний духовний катарсис від тієї дисгармонії, яка

нині панує в суспільстві. Часті гості ми й у нашому драматичному театрі, дівчаткам моїм дуже подобаються вистави за творами українських письменників, з великою цікавістю споглядали «Запорожець за Дунаєм» Гулака-Артемівського, «Лісову пісню» Лесі Українки, «Кайдашеву сім'ю» Нечуя-Левицького.

Люблю відвідувати мистецькі виставки. І хоча їх у нашому місті не так вже й багато організують, але автори, на мій погляд, представлені дуже цікаві та талановиті. Взяти хоча б нещодавню експозицію в Українському домі «Перемога», де свої твори демонстрували студенти Тернопільського педуніверситету. Із зацікавленням оглядала й творчі роботи заслуженого художника України Ярослава Омеляна.

– Лише кілька днів залишилося до новорічних святкування, Різдва Христового. Впевнена, що у кожного з нас вони пов'язані із сімейними традиціями, подіями, що залишаться в пам'яті назавжди. Цікаво, а з чим у вас вони асоціюються?

– Новоріччя, Різдво – це ті неймовірні особливі свята, які приносять нам багато гарних приємних відчуттів, спогадів дитинства, студентських років і власного сімейного життя. Новоріччя для мене – це передусім родинне свято. Десять років тому воно стало особливим ще й тому, що народилася моя перша внучка Тетянка. Щоправда, сталося це на Старий новий рік, відтоді у нашій родині це подвійне свято. Донька народжувала в пологовому будинку на Замковій, там, де працювала моя мама. Я ж щодня ходила впродовж усіх свят її відвідувати, мій шлях пролягав через Театральний майдан у центрі якого стояла ялинка, було багато новорічної атрибутики, колядок, віншуваль. Погода чудова – справжня зимова, зі снігом та морозцем. І на світанку такого чудового особливого дня народилася моя внучка. Це був один з найцінніших новорічних подарунків у моєму житті.

– Чого б ви хотіли побажати напередодні Нового року, Різдва собі, своїм рідним, співробітникам?

– Знаєте, ще кілька років тому я, напевно, відповіла б – щастя, добробуту, здійснення заповітних мрій. А нині у мене лише одне побажання – щоб Бог послав мир усім людям України. Здається, таке невеличке це слово, але яка міць у ньому. Це зараз найважливіше, бо якщо в країні запанує мир і спокій, то, впевнена, здійсняться всі наші мрії.



ДЕНСИТОМЕТРІЯ: ПЕРЕВІРТЕ СЕБЕ НА МІЦНІСТЬ

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

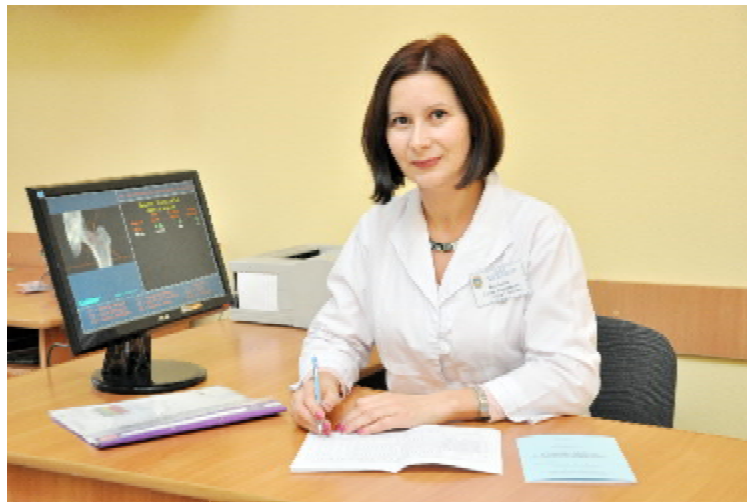
НЕ ВСІ ЗА СВОГО ЖИТТЯ ПРОХОДИЛИ ЧЕРЕЗ ТАКЕ ОБСТЕЖЕННЯ, ЯК ДЕНСИТОМЕТРІЯ. БІЛЬШІСТЬ НАВІТЬ НЕ ЗНАЮТЬ, ЩО ЦЕ ТАКЕ, ЇМ ЛЯЧНО, КОЛИ ЛІКАР ПРИЗНАЧАЄ ЦЕ ІНСТРУМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ. АЛЕ БОЯТИСЯ НЕ ВАРТО, БО НІЧОГО СТРАШНОГО ТУТ НЕМАЄ. ДЕНСИТОМЕТРІЮ ЩЕ НАЗИВАЮТЬ ТЕСТОМ НА МІЦНІСТЬ КІСТОК, ЗАВДЯКИ ЇЙ ВДАЄТЬСЯ ЗАПОБІГТИ РОЗВИТКУ ТАКОЇ ВАЖКОЇ ПАТОЛОГІЇ, ЯК ОСТЕОПОРОЗ. ПРИЄМНИМ Є Й ТОЙ ФАКТ, ЩО ВІДНЕДАВНА ЦЕ ОБСТЕЖЕННЯ МОЖНА ПРОЙТИ У НАС, В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ. НА БАЗІ ВІДДІЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ ДІЄ КАБІНЕТ ДЕНСИТОМЕТРИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ, В ЯКОМУ ПРАЦЮЄ ДОЦЕНТ КАФЕДРИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ ТА КЛІНІЧНОЇ ПАТОФІЗІОЛОГІЇ ТДМУ ОЛЕНА БАКАЛЕЦЬ.

— Зниження мінеральної щільності кісток у сучасному світі набуває розмаху «епідемії», — каже Олена Валеріївна. — До того ж остеопороз ускладнює перебіг великої кількості захворювань, як-от: ревматизму, цукрового діабету, хронічної ниркової недостатності, патології щитоподібної залози, зниження функції яйників у жінок (особливо після 45 років) тощо. Але

на традиційному рентгеновському знімку, до якого вже так звикли наші пацієнти, можна розрізнити лише ті зміни, коли втрачено 15-20 відсотків кісткової тканини. За допомогою ж інноваційних методик можна виявити остеопороз на початкових його стадіях, коли зниження щільності кісткової тканини не перевищує 3-5 відсотка. Цей метод, як ви, напевно, здогадалися, називають кістковою денситометрією. Використання його для ранньої діагностики остеопорозу дозволяє запобігати багатьом ускладненням і поліпшити якість життя наших краян.

Денситометричними дослідженнями Олена Валеріївна займається понад 10 років. Вона може навіть назвати їх точну кількість, бо всі дані чітко фіксує комп'ютер. Для проведення цього обстеження в університетській лікарні встановили апарат американської фірми «LUNAR», який вважають «золотим еталоном» денситометричних досліджень. Це сучасний, високоінформативний та точний метод визначення стану кісткової тканини. Суть методу — у визначенні мінеральної щільності кісткової тканини, яка залежить від вмісту в ній мінеральних речовин, у тому числі й кальцію, як основного структурного елемента кістки.

— Рентгеновська денситометрія, яку використовуємо, — пояснює лікар, — є одним з найкращих обстежень для діагностики та скринінгу остеопорозу. Ця процедура є достатньо швидкою, простою та дає точні результати. Вона вимірює щільність так званих



Олена БАКАЛЕЦЬ, доцент кафедри функціональної діагностики та клінічної патофізіології ТДМУ

зон ризику — поперекових хребців, стегнової кістки — де найбільш імовірно може виникнути остеопороз та найчастіше трапляються переломи, які загрожують життю. Метод ґрунтується на тому, що кістки з меншою щільністю краще пропускають рентгеновське випромінювання, ніж кістки з нормальною щільністю. Приміром, цей апарат може визначати мінеральну щільність кістки від 0 до 100% з похибкою +/- 2%, тоді, як у іншій апаратурі похибка значно вища +/- 4%. Ще одна перевага такої апаратури в тому, що програмне забезпечення дозволяє точно локалізувати та вимірювати лінійні розміри хребців, вміст мінералів певних хребців і ділянок стегнової кістки.

...До кабінету зайшов пацієнт, отож я мала можливість спостерігати, як відбувається саме дослідження. По-перше, воно безболісне й займає лише 15 хвилин, не викликаючи жодних

неприємних відчуттів. Це щось на кшталт звичайного флюорографічного обстеження, щоправда, у положенні лежачи. За кілька хвилин усі дані можна побачити на моніторі комп'ютера. Звіт про дослідження лікар роздруковує на принтері та видає у вигляді таблиць на двох сторінках формату А4, кожна з яких містить назву закладу, в якому проведено це дослідження, прізвище, ім'я, вік, дату народження, зріст, масу тіла, стать пацієнта, дату дослідження та аналіз отриманих даних, час їх друку та назву файлу, в якому зберігаються дані для аналізу.

Як зауважила Олена Бакалець, більшість з нас, хоча і знає про цю проблему, але впевнені, що остеопороз є віковою хворобою та долею літніх людей. Утім, з віком кількість кальцію в кістках зменшується. І починається цей процес з 40 років. За певних обставин ці зміни можуть відбуватися більш інтенсивно. Якщо людина

своєчасно не розпочне лікування, то може бути пізно. Завдяки денситометрії можна з високою точністю визначити мінеральну щільність кісткової тканини, чим вона вища, тим кістки стійкіші до переломів. Деякі люди бояться слова «рентгеновська», зауважує Олена Валеріївна, та запевняє, що процедура цілком безпечна, бо інтенсивність опромінення тут у 400 разів менше, ніж за звичайної рентгенографії.

Аби убезпечити свій організм від небажаних проявів остеопорозу, лікар радить проходити цю процедуру раз на два роки людям, які не мають факторів, що сприяють розвитку раннього остеопорозу. Для більш раннього проведення денситометричного дослідження існують чітко визначенні покази.

Покази для проведення кісткової денситометрії:

- чоловіки, які старші 60 років;
- жінки в постменопаузальному періоді;
- порушення менструального циклу в жінок репродуктивного віку;
- наявність супутньої патології, яка впливає на метаболізм кісткової тканини (ревматичні, ендокринні захворювання та інші);
- тривалий прийом кортикостероїдів, цитостатиків, антиконвульсантів;
- наявність рентгенологічних ознак остеопенії та деформації тіл хребців;
- зменшення зросту, посилення грудного кіфозу, низька маса тіла;
- наявність переломів в анамнезі.

РАКУРС

ЗАУВАЖТЕ



Галина БІЛИК, медсестра відділення малоінвазивної хірургії
Фото Павла БАЛЮХА

ЯК ЗВОЛОЖИТИ ГУБИ ВЗИМКУ

У ЧАС ХОЛОДІВ І ВІТРІВ ГУБИ ЧАСТО ПЕРЕСИХАЮТЬ, ЯК НАСЛІДОК — ВОНИ ТРИСКАЮТЬСЯ І НАВІТЬ ЗАПАЛЮЮТЬСЯ.

Для запобігання цих неприємностей, необхідно регулярно зволожувати їх спеціальним бальзамом або простою гігієнічною помадою, яку можна наносити окремо, а також як основу під макіяж. Добре, якщо помада буде містити бджолиний віск, натуральні олії та вітаміни.

Здоров'я губ залежить і від нашого раціону харчування. Взим-

ку він має постійно містити червоне м'ясо, горіхи, молочні продукти, овочі та каші. Наші губи вкрай потребують таких вітамінів, як В, Е, А і К. Ці продукти допоможуть заповнити їх нестачу в організмі. Крім цього, буде не зайвим випивати достатню кількість води.

Регулярно влаштовуйте своїм губам масаж. Його слід робити лагідними круговими рухами за допомогою зубної щітки з м'якою щетиною. Після масажу губи потрібно змастити зволожуючим кремом. Такий масаж дозволить зберегти насичений природний колір губ і продовжити їм молодість. Якщо губи вже покриті тріщинами або сильно лу-

щатья, на допомогу придуть домашні засоби. Добре зволожує губи вершкове масло або оливкова олія, а також сік огірка.

ЯК ВІДНОВИТИ СВОЮ НЕРВОВУ СИСТЕМУ

ПОГОДА НАДВОРИ НЕ СПРИЯЄ ПОГІДНОМУ НАСТРОЮ, БЕЗЛІЧ РОБОТИ Й СПРАВ... НЕРВОВА СИСТЕМА СТРАЖДАЄ ВІД ЦЬОГО НАЙБІЛЬШЕ.

Найкращим способом відновлення нервової системи є відпочинок. Звичайно, ідеальний варіант — це відправитися у відпу-

стку до моря в теплі країни. Море, шум прибою, чисте повітря та лагідне сонечко позитивним чином впливають на психоемоційний стан людини.

Ви повинні збагнути та запам'ятати, що відновити нервову систему без повноцінного сну не вийде. Для організму достатньо 8 годин сну щодня. Ви не повинні позбавляти себе коштовних годин відпочинку ні за яких умов. При хронічному недосипанні в людини погіршується пам'ять, підвищується знервованість, знижується імунітет, а також спостерігаються процеси передчасного старіння мозку.

Відновити нервову систему допоможе правильно збалансоване харчування. Особливо важливе воно для жінок. У вашому раціоні постійно мають бути присутні свіжі сезонні овочі, фрукти та ягоди, за допомогою яких організм буде черпати корисні вітаміни й мінерали.





«БІЛІ БЕРЕТИ»



ОЛЕНА ЯКИМЧУК: «ТАКТИЧНА МЕДИЦИНА СУТТЄВО ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ ВІД ЗВИЧАЙНОЇ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

ЛІКАР-СУДИННИЙ ХІРУРГ ОЛЕНА ЯКИМЧУК – ОДНА З УЧАСНИКІВ МЕДИЧНОГО ЗАГОНУ «БІЛІ БЕРЕТИ». ПЕРЕКОНАНА, ЩО У ТАКИЙ ВАЖКИЙ ДЛЯ КРАЇНИ ЧАС НІХТО НЕ ПОВИНЕН ЗАЛИШАТИСЯ ОСТОРОНЬ І КОЖЕН МАЄ ВНЕСТИ СВОЮ ЛЕПТУ. ОЛЕНА ВОДНОЧАС ВИРИШИЛА ЗОСЕРЕДИТИСЯ НА ТОМУ, ЩО У НЕЇ НАЙКРАЩЕ ВИХОДИТЬ.

– Розкажіть про медичний загін «Білі берети», що вас спонукало вступити до його лав?

– «Білі берети» – це медичний загін, який готується працювати під час надзвичайних ситуацій та військових дій. Його мета – підготовка фахівців, які б володіли знаннями та навичками у наданні домедичної допомоги, організації надання медичної допомоги у надзвичайних, екстрених ситуаціях, при введенні воєнного стану та при масових заходах. Йдеться й про забезпечення керування в разі необхідності мобільними медичними пунктами, члени яких мають знання та навички, управління та координації медичною службою на полі бою; в мирний час – за потреби підсилення будь-якого підрозділу, бригад швидкої допомоги, міліції чи МНС кваліфікованою лікарською допомогою. Звісно, не треба забувати й про надання долікарської медичної допомоги під час масових заходів до приїзду швидкої допомоги.

Уміння надавати медичну допомогу та організувати роботу медичного забезпечення в бойових умовах є важливим у будь-якій ситуації, особливо у час суспільно-політичної кризи та військової агресії сусідньої

держави. Основне гасло «Білих беретів»: «Знати, щоб врятувати». До організації вступила задля того, щоб почерпнути нові знання й мати можливість розповісти іншим про те, що може допомогти вижити в екстремальних умовах.

– Як правильно надавати медичну допомогу на полі бою?

– У таких ситуаціях медицина вторинна. Спочатку наголос ставлять на виконанні бойових завдань, військові ведуть вогонь, доки немає команди й не налагоджено димову завісу чи інші маскувальні засоби, доти надавати допомогу не можна. Невчасні дії призведуть до більшої кількості поранених та втрати групи загалом. Осно-

ва тактичної медицини – правильні дії у правильний час. Тактична медицина виділяє три фази надання допомоги: «під вогнем противника», «на полі бою», «під час евакуації». Більшість важкопоранених помирає в перші хвилини після отримання травми. Щонайменше кожного шостого можна врятувати. Перша, невідкладна, долікарська допомога вирішує долю пораненого, тобто його життя. Лікування починається на полі бою й не переривається. Під час евакуації хірургічну допомогу треба надавати також якнайшвидше. Ідеально вкладатися в одну-дві години від часу поранення. 90 відсотків поранених помирають до того, як зможуть отримати першу долікарську допомогу, тому життя бійця залежить передусім від його бойового побратима. Не варто багато говорити, аби зрозуміти, що тактична медицина відрізняється від цивільної, адже на полі бою



повинна бути чітка координація дій за наявності обмежених медичних засобів.

– Судинний хірург – доволі нежіноча професія, чому вирішили її обрати?

– Це склалося доволі випадково. Лікарем мріяла стати ще з дитинства. Батьки розповідали, що часто бавилася «в лікарню». У мене, до речі, у родині багато лікарів: мама – акушер-гінеколог, батько, на жаль, вже покійний, – психіатр-нарколог. Після смерті батька я вирішила, що продовжу лікарську династію. І жодного разу не пошкодувала про це. Робота судинного хірурга – непросте, але цікаве. Ця професія вчить витримки та любові до людей. Попри те, що факт і справді нежіночий, від своєї роботи отримую величезне задоволення. Мені пощастило з колективом, завжди знаю, що маю поруч надійних колег, які завше підтримають у будь-якій ситуації. Окремо хочу відзначити нашого професора Ігоря Касіяновича Венгера, саме він навчив мене

любити цю професію. Під його пильним керівництвом я писала свою кандидатську дисертацію. Ігор Касіянович – гідний приклад лікаря, на якого хочеться рівнятися.

– Поділіться цікавими випадками з вашої практики.

– Випадки щодня трапляються доволі цікаві й неординарні. Тішить, коли, попри надзвичайно складну ситуацію, тобі вдається допомогти хворому. Робота судинного хірурга майже ювелірна, адже якийсь один неправильний порух скальпеля – і пацієнт може залишитися на все життя інвалідом. Пригадується випадок, коли до нашого відділення привезли маленького хлопчика, який запхав пальці в електричний млинок для м'яса,

завдяки злагодженій роботі нашого відділення дитині вдалося їх врятувати. Схожий трафік був з одним чоловіком. Але у нього постраждала кисть. Її, на щастя, теж вдалося зберегти. Бачили б його неймовірну радість, коли він дізнався, що все позаду і йому не загрожує інвалідність. Такі випадки надихають і ти розумієш, наскільки твоя робота важлива.

– Чи відчуваєте у своїй роботі допомогу Всевишнього?

– А як без неї? Коли йду на операцію, завжди прошу Бога правильно скерувати мої дії, щоб я якнайкраще допомогла хворому. Це дуже відповідально, коли у твоїх руках людське життя.

– 3 пацієнтами по-трібно...

– Бути щирою та відвертою. Люди повинні довіряти своєму лікарю. Вірити в те, що лікування йому допоможе. До серця кожного пацієнта слід знайти певний ключик.

– Лікар для вас – це ...

– ... покликання.

– Яка ваша професійна мрія?

– Вчитися й постійно вдосконалюватися. Лікар повинен щоразу збагачуватися новими знаннями та йти в ногу з усіма новітніми технологіями в сфері медицини.

– Ваш чоловік Олександр Трибуль – нейрохірург, теж працює в університетській лікарні. Чи допомагає вам те, що ви обоє одного фаху?

– Так, звичайно. Коли люди працюють в одній сфері, то якнайкраще розуміють одне одного. До того ж завжди знаю, що можу з чоловіком порадитися, поділитися якимось цікавим випадком. Він мене завжди підтримує й допомагає. До речі, ми навчалися в одній групі, тож звикли усюди бути разом. Однакова професія нас об'єднує. Навіть домашні обов'язки стараємося виконувати разом. Інколи буває, що хтось один з нас готує вечерю й дає змогу відпочити іншому після важкого робочого дня.

– Невдовзі Новий рік, як плануєте його відсвяткувати?

– Святкування Нового року цього разу буде особливим, в лікарні. Мій чоловік якраз має чергування, тому вирішила скласти йому компанію. Вже Різдво святкуватимемо вдома з рідними. Для нас це особливе сімейне свято, завжди всі разом колядуємо, зустрічаємо гостей.

– Що побажали б собі, колегам і пацієнтам університетської лікарні у новому році?

– Хочеться побажати насамперед мирного неба над головою, добробуту, щастя, любові та, звісно, міцного здоров'я. Новий рік – прекрасна нагода згадати усі радісні хвилини та миті року, що минув, і можливість розпочати життя з нового аркуша.

НЕ ЗАХОПЛЮЙТЕСЯ НОВОРІЧНИМИ НАЇДКАМИ

Не переїдайте у новорічну ніч. Адже, по-перше, велика кількість важкої білкової їжі (м'ясо та салати, заправлені майонезом) перевантажують печінку, і вона в буквальному сен-

сі переповнюється жиром. Через це орган, який повинен фільтрувати і виводити шкідливі сполуки (канцерогени, консерванти, барвники і т.д.), не здатен впоратися зі своїм завданням, внаслідок чого відбувається інтоксикація організму.

По-друге, новорічне переїдання може стати причиною

загострення багатьох хронічних захворювань – гастриту, панкреатиту, холециститу і т.д.

По-третє, шлунок не встигає переварити занадто велику кількість їжі в потрібні терміни, через цей застій їжа окислюється і загниває. А це призводить до того, що дружно нам мікрофлору, що на-

селяє кишківник і шлунок, починають витіснити патогенні бактерії. Щонайменше, це загрожує дисбактеріозом, а щонайбільше – ослабленням захисних сил організму. Адже кишківник – один з головних органів нашої імунної системи. По всій його довжині під слизовим шаром розташована величезна кількість клітин, які відстежують надходження в організм токсич-

них речовин і шкідливих мікроорганізмів. Тож проблеми з мікрофлорою неминуче призводять до погіршення стану здоров'я. Ну і, звичайно, не варто забувати про такі побічні ефекти переїдання, як здуття, важкість у шлунку, печія, метеоризм і т.д.



ВАРТО ЗНАТИ

НАТАЛЯ ТУРЧАК: «ЗА СВІЙ ФАХ ВДЯЧНА ПОДРУЗІ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

За словами Парацельса, найкращі ліки — це любов і турбота. І нині ці слова не втрачають своєї актуальності, особливо, коли йдеться про працю медичних сестер. «Медична сестра — це ноги безногого, очі сліпого, підтримка дитині, джерело знань і впевненості для молододі матері, уста тих, хто надто безсилий та заглиблений у себе», — ці слова Вірджинії Хендерсон найбільш повно характеризують фах медсестри. І це справді так. Співчуття, милосердя, професійний сестринський догляд — покликання, основа цієї професії. Саме медсестра є обличчям кожного лікувального закладу, саме вона перебуває поруч з хворим, саме вона має постійно пізнавати непізнане і намагатися побачити непобачене. Щоб збагнути напевне фах медсестри, потрібно бодай один день опинитися на її місці. З Наталією Турчак познайомилася в ревматологічному відділенні, де вона працює палатною медсестрою.

Наша розмова з нею розпочалася з такої фрази: «Я виконую обов'язки медсестри з любов'ю, душею та щирим серцем, бо люблю людей». Наталя Турчак народилася у селі Купчинці Козівського району. Разом із сім'єю вона мешкає там і дотепер. Каже, що працювати за 25 кілометрів від

свого дому їй не завада, бо до своєї роботи прикипіла душею та не уявляє себе в іншій царині.

— Батьки хотіли, щоб була вчителем, я ж мріяла про фах юриста, — згадує Наталя Турчак, — але доля розпорядилася інакше. Моя подруга вступала до Тернопільського медуніверситету на медсестринський факультет і запропонувала мені йти з нею за компанію, мовляв, вчитися разом буде легше. Подумала, порадилася з батьками і занесла-таки документи в медичний. Вже під час навчання я посправжньому оцінила свою майбутню професію та була безмежно вдячна подрузі, що привела мене сюди. Найбільше мені подобалося проходити практику у лікарні, вчитися усяляким маніпуляціям і знаходити спільну мову із хворими. Бо ж, окрім професійної майстерності, медсестрі потрібно бути й хорошим психологом. Недуга інколи нівечить характер пацієнта, він може стати прискіпливим і дратівливим, а тому треба навчитися з такими спілкуватися. Але це порівняно дрібниці, бо ж на мить намагаєшся поставити себе на місце хворого й тоді краще розумієш його. У своїй професії керуюся принципом: «Стався до людей так, як хо-



чеш, щоб ставилися до тебе!».

У Наталі Турчак лише один запис у трудовій книжці. Після закінчення навчання, відразу влаштувалася на роботу до ревматологічного відділення університетської лікарні.

— Мені пощастило працювати з такими хорошими людьми, — зізнається, — а тому й ніколи не виникало бажання перевестися в якийсь інше відділення чи навіть лікарню.

За словами Наталії Турчак, робота медсестри нелегка. Потрібно бути дуже уважним, адже помилка може коштувати людині життя. Не кожен пацієнт з розумінням ставиться до інших, тому власні три-

воги, нервування медикам потрібно побороти одразу. Слід бути доброзичливим та стриманим.

— Незважаючи на всі складнощі професії, відчуття того моменту, коли пацієнт уже здоровий та каже «спасибі», — неоціненне, — зазначає пані Наталя. — Саме це відчуття й дає стимул подальшій праці.

За роки праці медичною сестрою Наталя Турчак виробила для себе основні професійні засади та правила.

— Передусім, як і для багатьох інших професій, у нас найголовніше — дисципліна. Порядок повинен бути обов'язково, — ділиться думками пані Наталя. — Хороша медсестра повинна мати завжди гідний вигляд. Медсестра повинна бути еталоном охайності. Посмішка — це найближча наша подруга, а найгірший ворог — злість. Любити чужих людей буває досить важко, але кожен з них заслуговує на це, адже турбота й підтримка їм потрібна, як ніколи в житті. Добра та відкрита душа, світлий розум — також невід'ємна ознака медсестри. Вона повинна вміти все і бути збраною, а головне — зорієнтуватися в будь-якій ситуації, адже ніхто не знає, що трапиться наступної хвилини. Взагалі образ медичної сестри може цілком відповідати образу ідеальної жінки.

У роботі медсестри трапляються різні випадки. Добре, коли все обійдеться і людину вдається врятувати.

— Найболючіше, коли розумієш, що людина приречена, — розповідає Наталя Турчак. — Про таке й розповідати не хочеться. Сумно. Коли ти працюєш в якійсь іншій сфері, то чомусь впевнений, що всі люди здорові, а коли потрапляєш до лікарні та бачиш, скільки недужих, розумієш, що це не так. У своїй роботі мені довелося зрозуміти одну просту істину: скільки б ти не мав грошей, це ніщо порівняно з тим, що у тебе немає здоров'я. За жодні скарби світу ти не купиш його. А до свого самопочуття потрібно прислухатися і в разі якихось збоїв, не зволікати з візитом до лікаря. Пам'ятайте, що недуги легше запобігти, ніж лікувати. Трапляється, людина приходить на прийом до лікаря чи потрапляє до лікувального закладу, а вже пізно. Тоді від безсилля хочеться кричати: а де ж ви були раніше, чому, коли хвороба щойно почала нагадувати про себе, ви всі ті «дзвіночки» ігнорували? Тож треба з великою увагою, повагою та відповідальністю ставитися до власного здоров'я й стежити за собою. Обов'язково потрібно періодично проходити профілактичні медичні огляди. Вчитися відвідувати лікаря ще здоровими, аби запобігти виникненню хвороб. Намагатися максимально наблизитися до здорового способу життя. Вчасно звертатися за медичною допомогою, дотримуватися порад і приписів лікаря. Не займатися самолікуванням, діючи на власний розсуд чи слідувати порадам людей, які не є фахівцями в сфері охорони здоров'я.

Найбільша радість для мене, коли людина йде додому здорова та їй вдалося допомогти. Тоді розумієш, що доклалася і я, аби пацієнт видужав.

РАКУРС



Оксана ВИСЛОУХ,
молодша медсестра
операційного відділення
Фото Павла БАЛЮХА

РАКУРС

3 ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Ольга БУРКОВСЬКА,
с. Переволока Бучацького району:

«У газеті «Університетська лікарня» хочу висловити слова вдячності лікарям ревматологічного відділення, які вже упродовж двох років допомагають мені. У мене ревматична хвороба серця. Спершу лікувалася у Бучацькій районній лікарні, а згодом мене скерували до університетської лікарні.

Шановна редакція газети! Від щирого серця подякуйте від мого імені колективу ревматологічного відділення за добру справу, яку вони виконують. Особливу вдячність висловлюю завідуючій відділенням і моему лікуючому лікарю Олександрі Степанівні Маховській. Не можу оминати слів особливої подяки медсестрам та молодшому медперсоналу. Дякую всім вам за вашу чуйність і тепло. Нехай у ваші

нелегкій справі Господня ласка повсякчас супроводжує вас і дарує вам натхнення! Щастя вам та миру! Нехай у Новому році у вас і ваших рідних буде все якнайкраще, а усі клопоти та проблеми залишаться у старому році!»

Віра ДІДИК,
с. Вишнівець Збарзького району:

«До ревматологічного відділення університетської лікарні потрапила через проблеми з ногами. У селі за важкою фізичною працею ніколи було дослухатися до власних боля-

чок. Усе зволікала, гадала, поболить і перестане. Але з кожним роком мені дедалі важче й важче було ходити. Біль у колінах турбував дедалі частіше. Врешті-решт, вирішила обстежитися, а раптом випишуть якісь диво-лігулки та мені відразу стане краще! Але не тут було! Лікарі поставили діагноз «артрит колінних суглобів» і скерували до університетської лікарні на лікування. Тепер виконую усі приписи та поради мого лікуючого лікаря Ольги Ігорівни. Слова щирої вдячності висловлюю їй на сторінках вашої газети. Принагідно хочу привітати Ольгу Ігорівну з Новим роком та Різдвяними святами. Нехай щастя, радість і злагода завше панує в її оселі. Господь хай дарує їй довге та щасливе життя, а янгол-охоронець повсякчас опікується нею».



СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

САМОДОПОМОГА

ЮВІЛЕЙ

ПОРАДИ КАРДІОЛОГА

Василь ПРИШЛЯК,
кардіолог, заслужений
лікар України

Смертність від серцево-судинних захворювань очолює сумний рейтинг сучасних хвороб людства. У нашій країні вона становить дві третини у структурі летальних випадків українців від різноманітних патологій.

12-15 відсотків хворих на ішемічну та гіпертонічну хвороби помирають раптово, протягом 20-30 хвилин, до однієї години. Почасти це трапляється дорогою, на транспорті, в сільській місцевості – до приїзду лікаря швидкої допомоги. Тому кожна людина та її рідні повинні бути готові для надання допомоги в цей надкритичний час. Цьому повинен навчити сімейний (дільничний) лікар чи кардіолог.

Отже, самодопомога до приїзду швидкої допомоги.

Гострий коронарний (ішемічний) синдром. В його основі – прогресуючий тромбоз (тромбоутворення) в коронарній системі. Проявляється раптовим, важким, прогресуючим за грудним боєм або ядухою, серцебиттям, перебоями, часто-густо підвищеним тиском. Мож-

ливі інші варіанти. Самодопомога: за можливості виміряти артеріальний тиск і частоту пульсу; фізичний спокій, прийняти пігулку нітрогліцерину або півтаблетки нітросорбїду під язик; кардіомагніл або аспірин-кардіо 150 мг (дві пігулки по 75 мг) розжувати; бісопролол 5 мг всередину; глибоке дихання з затримкою і сповільненим видихом. За недостатнього ефекту – нітрати через 5-7 хвилин повторити, а при низькому тиску – стриматися.

Гіпертонічний криз або передінсультний стан. Артеріальний тиск понад 200 і 100 мм рт. ст., головний біль, головокружіння, нудота, порушення мови, зору, затерпіння кінцівок, порушення ходи. Самодопомога. Один з таких препаратів під язик: нітросорбїд півтаблетки, фармаделін 5-6 крапель на цукор або шматочок сухаря, пігулку клофеліну всередину. Через 5-6 хвилин (якщо тиск не знижується або наростає) – повторити нітросорбїд. При частоті пульсу понад 90 уд./хв. – бісопролол всередину.

Важкі напади серцебиття. Виміряти артеріальний тиск та частоту пульсу. Прийняти пігулки: пропafenону (пропанорму, ритмокарду)

150 мг, кардіомагнілу 75 мг, бісопрололу 5 мг та аспаркаму. За недостатнього ефекту – через одну годину повторити пропafenон і додати таблетку кордарону 200 мг. Якщо через 3-4 години ритм не відновився – планове призначення пропafenону через 8 годин, одну пігулку кордарону та кардіомагнілу протягом 3-4 днів під контролем електрокардіографії.

Гостра серцева недостатність, набряк легень. Прояви: ядуха, «іржава» піна з рота, холодний піт, дифузійний ціаноз, клекоуче дихання. Розвивається на тлі гіпертонічного кризу, гострого інфаркту, вад серця. Самодопомога: сидяче положення, доступ свіжого повітря, джгуту на кінцівки, зниження тиску (див. гіпертонічний криз), сильні діуретики – фуросемід, урегід всередину, за можливості – лазікс в/венно.

Раптова зупинка кровообігу (клінічна смерть). Свідомість, дихання, пульс і тиск відсутні, зіниці розширені. Безпосередня причина – фібриляція шлуночків, асистолія. Реанімація: хворого покласти в горизонтальне положення на підлогу чи землю, підняти обидві ноги у вертикальне положення, енергійний удар по грудині стиснутим

кулаком; закритий масаж серця з частотою 60-70 компресій на хвилину на глибину 3-4 см, чергуючи із штучним диханням рот-у-рот (на 5-6 компресій видих у рот тим, хто реанімує через носову хустинку). Реанімацію продовжують 30 хв.

Раптове падіння артеріального тиску – колапс. Проявляється слабкістю, пітливістю, пульс нитковидний, частий; систолічний тиск низький та співпадає з діастолічним. Самодопомога: горизонтальне положення з піднятими ногами на 30 градусів; глибоке дихання, пити гарячий чай, каву, за можливості глюкозу в/венно та пігулку кофеїну всередину.

Непроявність (зомління). Проявляється короткочасною втратою свідомості, падінням на землю; пульс і тиск особливо не порушуються. Самодопомога: горизонтальне положення обличчям догори, підняти ноги на 15-20 градусів, послабити комірць, одяг; хлюпнути на обличчя холодної води, поплескати по щоках; дати понюхати нашатирий спирт. Через кілька хвилин стан цілковито відновлюється.

Примітка. Пацієнти повинні бути обізнані в своїй недугі, можливих ускладненнях і самопомозі. Мати відповідні ліки в домашній аптечці та при собі. Вміти визначати артеріальний тиск і частоту пульсу.

18 грудня відзначила ювілейний день народження доцент кафедри внутрішньої медицини № 3 ТДМУ Наталія Василівна ГРИМАЛЮК.

Вельмишановна Наталіє Васи́лівно!

Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після 4-х років практичної лікарської роботи, успішно пройшли 23-літній трудовий шлях клінічного ординатора, аспіранта, асистента кафедри факультетської терапії, кафедри шпитальної терапії № 2, кафедри внутрішньої медицини, а останні майже 5 років – доцента кафедри внутрішньої медицини №3.

Як здібний методист, вмійний організатор навчального процесу, Ви понад 16



років виконували обов'язки завуча кафедри.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як одного з талановитих випускників другого покоління, 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, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки і є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановна Наталіє Васи́лівно, міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, радісних і щасливих років життя.

Ректорат ТДМУ
імені І.Я. Горбачевського

СМАЧНОГО!

СВЯТКОВИЙ СТИЛ

ВІД МЕДСЕСТРИ ВАІТ СВИТЛАНИ ГРЕКУЛ

САЛАТ «ЧЕРВОНА ШАПОЧКА»

1 ріпчаста цибуля, 300 г курячої грудини (копчена або гриль), 3 відварених картоплини, жменька волоських горіхів, 1 відварена морква, 3 відварених яєць, 100 г твердого сиру, зерна граната для краси.



Приготування:

Салат необхідно укласти шарами та кожен змащувати майонезом:

1 шар – порізати цибулю кубиками або кільцями й обдати окропом, щоб прибрати гіркоту;

2 шар – картопля, нарізана кубиками;

3 шар – дрібно порізана куряча грудинка;

4 шар – волоські горіхи (натерти на тертці або подрібнити їх у блендері);

5 шар – морква, порізана кубиками;

6 шар – яйця, натерти на грубій тертці;

7 шар – твердий сир, натерти на тертці.

Верхівку салату прикрасити зернами граната та гілочками свіжого кропу.

САЛАТ «ЧОБІТОК ДІДА МОРОЗА»

150 г відвареного курячого філе, 150 г майонезу, 100 г плавленого сиру, 100 г свіжих печериць,



2 варені картоплини, 2 варені яйця, 1 варений буряк, 1 головка ріпчастої цибулі, зерна граната.

Очистити овочі. Дрібно нарізати курку, цибулю та гриби. Яєчні білки відокремити від жовтків, окремо потерти на тертці, також на тертці натерти буряк, картоплю, яйця й плавлений сир. На олії 10 хв. обсмажити гриби з цибулею.

Викладати салат шарами на плоску тарілку у вигляді чобітка: курка, картопля, яйце (відкласти білок для оформлення), сир, зерна граната, гриби, цибулю, буряк.

Перед подачею на новорічний стіл оформити салат «Чобіток Діда Мороза» яєчними білками та зернами граната, охолодити.

«МОРКВИНКИ» З ЛИСТКОВОГО ТІСТА

Готове заморожене листкове тісто розморозити, порізати смужками, шириною 1,5 см і спекти трубочки (попередньо змастити жовтком).

Для начинки потерти плав-



лений сир, додати часник і майонез. Начинити й вставити гілочку петрушки.



ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

СИМВОЛ СВЯТ

У ТЕРНОПОЛІ ВІДКРИЛИ ТА ОСВЯТИЛИ БОЖУ СТАЄНКУ

У Тернополі на центральному Театральному майдані міста урочисто відкрили та освятили шопку. Це вже стало доброю традицією у такий спосіб відображати подію народження Ісуса Христа. У Різдвяній стаєнці фігуру новонародженого Ісуса загорнули у вишиті пелюшки. Представили й статуї Марії, Йосифа та трьох царів, що принесли Новонародженому свої дари. Є в яслах-вертепі також, так би мовити, український куточок — на столі з вишитим рушником стоїть

дідух, сплетений з колосся пшениці. Більший (понад два метри) дідух виставили й поруч із шопкою. Це — неодмінний давній атрибут Різдвяних свят українців. У загороді є й живі вівці.

Примітно, що шопку в середмісті Тернополі багато років поспіль урочисто відкривали 5 січня — у переддень Святвечора, який відзначають греко-католики та православні. Торік Божу стаєнку вперше освятили 24 грудня, коли за святковий Різдвяний стіл сідають вірні ка-

толицької церкви. Цього ж року ясла-вертеп з'явилися на центральному майдані обласного центру вже у день Св. Миколая.

На освячення шопки, а заодно й запалення вогнів головної ялинки краю зібралися представники міської влади, духовенства та тернополяни. Священики всіх традиційних релігійних конфесій освятили Божу стаєнку, аби кожен з мешканців і гостей файного міста міг вклонитися новонародженому Ісусу. Як і годиться, відтепер тут звучатимуть святкові віншування,



Шопка, виставлена на центральному Театральному майдані Тернополя

дзвенітимуть коляди. Як зазначив міський голова Сергій Надал, тернопільська Різдвяна шоп-

ка нагадуватиме про наближення свята, а сам празник буде знаком доброї новини для нашого обласного центру, України й усього людства.

У рамках відкриття та освячення шопки й запалення вогнів новорічної ялинки тернопільські пластуни передали громаді міста Вифлеємський вогонь миру. Нині, коли російські агресори та окупанти прийшли з війною й трагедією на українську землю, для кожного з нас найкращим новорічно-різдвяним бажанням і заповітною мрією став саме мир, спокій. Тож, вторячи словам очільника Тернополя, святкуючи, маємо пам'ятати про воїнів, добровольців на Східному фронті. А християнська честь і гідність водночас зобов'язує та кож не забувати про бідних.

УШАНУВАННЯ

2015-Й БУДЕ РОКОМ ПОВСТАНСЬКОЇ ЗВИТЯГИ

14 квітня 1960 року... Що це за історична дата, навіть не кожен мешканець Тернопільщини достеменно може сказати. Втім, не дивно. Адже вона тривалий час була під сімома печатами радянської заборони. Цього дня відбувся останній задокументо-

ваний бій вояків Української повстанської армії з частинами радянських режимних органів. Прогримів він у лісі біля хутора Лози на межі Підгаєцького та Бережанського районів. Отже, упівці ще 15 років боролися з ворогом після війни.

На честь 55-ої річниці цієї історичної події наступний рік на Тернопільщині оголосили Роком повстанської звитяги. За таке рішення проголосували днями депутати обласної ради.

Знаковим для Тернопілля цей бій учасників українського

підпілля з комуністичним режимом назвав, зокрема, заступник голови обласної державної адміністрації Леонід Бицюра. Запропонував водночас скласти у краї туристичний маршрут, пов'язаний з місцями повстанської звитяги, спорудити капличку. Є

здум також скликати 14 квітня 2015 року в Підгаєцькому районі збір молоді з різних куточків України під назвою «Всеукраїнська повстанська варта». У планах — зорганізувати вишкільні табори, щоб ознайомили молодих патріотів з історією Української повстанської армії, методикою її боротьби, визначними постатями.

ДАТА

ОБЛАСНА ФІЛАРМОНІЯ ВІДЗНАЧИЛА СВОЄ 75-РІЧЧЯ

Тернопільська обласна філармонія відзначила своє 75-річчя гала-концертом творчих колективів і солістів. Святкова імпреза зібрала у залі поціновувачів справжнього музичного мистецтва. Юві-

За багаторічну творчу діяльність, високий професіоналізм, вагомий особистий внесок у розвиток української національної культури та з нагоди 75-річчя установи Тернопільської обласної ради «Тернопільська

Довідково: Тернопільська обласна філармонія заснована в грудні 1939 року. У різні часи тут працювали музиканти, які своїм талантом прославили Тернопільщину в Україні та за її межами. Серед них: народний артист України Іво Бобул; заслужені артисти України: Любов та Віктор Анісімови; Григорій Котко, Олег Марцинківський (керівник вокально-інструментального ансамблю «Медобори»), заслужений працівник культури України Микола Вороняк (керівник хорової капели).

Особливою сторінкою в історії організації є творчість заслуженого артиста України Олександра Данічкина, який був керівником ансамблю танцю «Надзбручанка» з 1964 до 1986 року. Ще й тепер основу репертуару ансамблю складають танці, поставлені цим талановитим балетмейстером.

Творчий склад філармонії нараховує понад 200 осіб. Це — високопрофесійні музиканти, танцюристи, вокалісти, лауреати



Міжнародних та Всеукраїнських конкурсів. У творчому доробку колективів та окремих виконавців понад 40 концертних програм, усі мітці постійно працюють над оновленням репертуару.

Колективи й виконавці працюють в містах та селах області, України та за її межами. Філармонія успішно співпрацює з відомими мистецькими колективами інших областей та країн,

створює спільні проекти. Філармонія нині розташована в приміщенні, що є історико-культурною пам'яткою. Тут 1905р. виступав Іван Франко, з 1915 до 1917 року працював український театр «Тернопільські театральні вечори», який створили Лесь Курбас та Микола Бенцаль. 1928 року відбувся великий сольний концерт славетної співачки Солюмі Крушельницької, а 1929 року перед тернополянами виступав Богдан Лепкий. У приміщенні є концертний зал на 400 місць, малий репетиційний зал, кімнати для занять. Філармонія забезпечена музичними інструментами, сучасною звукопідсилювальною та світловою апаратурою.



ляри приймали вітання від колег, представників влади, громадських організацій, шанувальників.

Колектив закладу, зокрема, привітав директор департаменту культури, релігій та національностей облдержадміністрації Григорій Шергей. Григорій Платонович і подякував колективам та солістам філармонії за наполегливу працю, бажання творити та вдосконалюватися і побажав нових здобутків і перемог, повідомила прес-служба ОДА.

обласна філармонія» Григорій Шергей вручив грамоти від виконавця обов'язків голови Тернопільської обласної державної адміністрації Івана Крисака:



ЗИМОВА ВІТАМІНОТЕРАПІЯ – У СУХОФРУКТАХ

ЦІЛЮЩА ЦІННІСТЬ СУХОФРУКТІВ – УНІКАЛЬНИЙ НАБІР ЛЕГКОЗАСВОЮВАНИХ МІНЕРАЛЬНИХ РЕЧОВИН І ВІТАМІНІВ, А ТАКОЖ ВІДСУТНІСТЬ НЕПОТРІБНИХ ОРГАНІЗМОВИ ЖИРІВ. СУШЕНІ ФРУКТИ МІСТЯТЬ БІОЛОГІЧНО АКТИВНІ РЕЧОВИНИ, НЕОБХІДНІ ЛЮДИНІ, ПРИЧОМУ В НАБАГАТО БІЛЬШІЙ КОНЦЕНТРАЦІЇ, НІЖ СВІЖІ. ТОМУ ВВЕСТИ СУХОФРУКТИ В ЩОДЕННИЙ РАЦІОН – ОЗНАЧАЄ ЗРОБИТИ СЕРЬОЗНИЙ КРОК ДО ЗМІЦНЕННЯ СВОГО ЗДОРОВ'Я. НАПРИКЛАД, З'ІВШИ ЗА ДЕНЬ НЕ БІЛЬШЕ ДЕСЯТКА ПЛОДІВ СУШЕНОГО ЧОРНОСЛИВУ ТА НЕВЕЛИЧКУ ПОРЦІЮ РОДЗИНОК, МОЖНА ЗАБЕЗПЕЧИТИ ОРГАНІЗМ УСІМ НЕОБХІДНИМ. У 100 Г СУХОФРУКТІВ МІСТИТЬСЯ В СЕРЕДНЬОМУ 250-270 ККАЛ І ВІД 1 ДО 5 Г БІЛКА.

Проте сухофрукти не лише живлять наш організм, але й цілком впливають на нього, відновлюють біологічний баланс в організмі, нормалізують обмін речовин. На початку весни наш імунітет слабшає, перестає боротися з інфекціями та вірусами, яких цієї пори не бракує. Аби поповнити свій запас вітамінами та мікроелементами скористаймося родзинками. Вони містять велику кількість

рідкісного мікроелементу бору, що перешкоджає розвитку остеопору, та марганцю, необхідного щитоподібній залозі, а також калій, залізо і магній, вітаміни В₁, В₂ і В₅, які допомагають знизити дратівливість, налагодити роботу нервової системи, поліпшити сон та настрої. У родзинках містяться й антиоксиданти, зокрема, олеанолова кислота. Завдяки їй клітини не руйнуються під дією вільних радикалів, які нас безперервно атакують, а отже, стає міцнішим весь організм. Найкраще пити узвар з родзинок з кісточками, адже саме в них найбільше антиоксидантів.

Родзинки допомагають позбутися важкого кашлю. При бронхіті дуже корисно розмочити в горнятку родзинки та їсти з молоком на ніч, а півгорнятка родзинок на день – чудовий засіб для зміцнення легенів. Також особливу користь родзинок визнають стоматологи, бо вони не містять небезпечних цукрів, які так люблять бактерії, що живуть у порожнині рота й виробляють небезпечні для зубної емалі кислоти. Крім того, природні компоненти родзинок стримують ріст небезпечних бактерій і захищають не лише від карієсу, але й від хвороб ясен.

Родзинки бувають різними, кожен сорт корисний по-своєму. Кишмиш – родзинки без кісточок – цінується за високий вміст калію. Білі родзин-



ки корисні для шлунка й кишківника. В темному сорті «Ізабелла» міститься корисний для кровотворення елемент рубідій. Він очищає судини від атеросклеротичних бляшок.

«Хвостаті» родзинки відрізняються тим, що не проходять механічної обробки під час відділення плодоніжки. Тому ягоди не «травмуються» та не втрачають зовнішнього вигляду. Вищі сорти родзинок бувають тільки з хвостиками. 99% світлих родзинок, що продають у крамницях і на ринках, оброблені сіркою для отримання золотисто-жовтого кольору. Висушені натуральним чином родзинки зі світлих сортів винограду мають світло-коричневий колір.

Народні рецепти лікування родзинками

Для зміцнення серцевого м'яза. Існує вельми цікавий спосіб зміцнення серцевого м'яза. Для цього треба взяти 2 кг родзинок, промити, просушити, розділити порівну. Спочатку з'їдають 1 кілограм протягом певного часу по 40 штук кожного дня. Потім другий кілограм з'їдають, поступово знижуючи кількість род-

зинок: спочатку 40, потім 39, доки, нарешті, не дійде до однієї родзинки. Такий курс

слід проводити двічі на рік. Можна зробити настій родзинок на виноградному оцті, це допоможе при лікуванні гепатиту та при хворобах селезінки.

Допоможе відвар родзинок.

Такий відвар корисно приймати при сильному кашлі, підвищеному тиску, при болях в горлі, при захворюваннях дихальних шляхів. Якщо у вас гіпертонія, бронхіт чи запалення легенів, то можна приготувати такий настій: подрібніть 100 грамів родзинок, залийте склянкою води, варіть на малому вогні протягом 10 хвилин, потім процідіть і віджміть. Приймайте 4 рази на день по третині склянки. Якщо у вас кашель або нежить, то приготуйте відвар родзинок з цибулею. Подрібніть 100 грамів родзинок, залийте склянкою води, варіть на малому вогні протягом 10 хвилин, відтак процідіть і віджміть. Додайте столову ложку соку цибулі. Приймайте тричі на день по півсклянки, поки ваш стан не нормалізується.

Для лікування лишаю. За допомогою родзинок можна лікувати лишай. Розріжте ягоди навпіл і половинками протирайте уражені ділянки шкіри. Навіть після першого разу можна помітити значне поліпшення.

Аби усунути застій жовчі, рекомендують використовувати відвар родзинок на до-

даток до основного лікування. Залийте півсклянки родзинок без кісточок (заздалегідь перебраного та промитого) чистою перевареною водою на ніч. Уранці натщесерце випийте такий настій, а родзинки з'їжте. Після цього варто полежати у ліжку з грілкою під правим боком. Процедуру проводять раз на тиждень протягом місяця. Це сприяє очищенню печінкових проток і жовчного міхура. Перед застосуванням такого лікування порадьтеся з лікарем.

Маска з родзинок для оксамитової шкіри. Жменьку родзинок без кісточок, бажано світлого кольору, промити, залити окропом до м'якості. Подрібнити, додати 1 чайну ложку меду та 1 чайну ложку сметани. Нанести на обличчя на 10-15 хвилин, змити теплою водою, вмитися холодною.

Для зміцнення, пишності та зростання волосся. Взяти 20 штук світлих родзинок без кісточок, покласти в емальовану каструлю й залити двома склянками окропу, накрити накривкою та поварити на повільному вогні 20-25 хвилин. Перелити в термос і залишити на півтори години, процідити. Ягоди розтерти, додати 1 чайну ложку касторової олії, 1 жовток, 2 краплі ефірної олії розмарину. Все перемішати, додати 1 ст. ложку відвару, що залишився від настоювання в термосі, перемішати, втерти в коріння й розподілити по всій довжині. Голову закутати, змити через годину відваром, потім промити шампунем. Для досягнення ефекту потрібно робити маску один раз на тиждень упродовж двох місяців.

БУРЯКОВИЙ КВАС ВПЛИВАЄ НА ВЕСЬ ОРГАНІЗМ

Цей напій – гарна профілактика жіночих, і не лише, онкологічних захворювань. Також він чистить організм від шлаків. Нирки звільнюються від каменів, кишківник від гнилого бродіння, судини від закупорень, а печінка від усього непотрібного. Поліпшується газообмін, окиснювальні процеси.

Народна медицина вважає квас з буряків кращим немедикаментозним засобом від гіпертонії. Він може слугувати як «засіб невідкладної допомоги» за гіпертонічних кризів. Прийом однієї склянки свіжого бурякового квасу протягом 20 хвилин знижує тиск. А симптоми полегшують відразу ж. Таке лікування нормалізує артеріальний тиск, причому в певних випадках цей ефект тримається роками. Однак користь цього напою нормалізацією тиску не обмежується. Буряковий квас впливає на весь наш організм.



Квас з буряків розширює кровоносні судини, нормалізує їх ритмічне скорочення, перешкоджає закупоренню судин, очищає лімфу, травний тракт, печінку, нирки, корисний при атеросклерозі.

Цей напій найперше пока-

заний людям, які страждають від підвищеного тиску, залізодефіцитної анемії, порушень обміну речовин. Квас з буряків – це унікальний природний загальнозміцнювальний засіб, здатний поліпшувати обмін речовин і травлення, усуває закрепи та інші проблеми з кишківником.

Враховуючи його сприятливий вплив на обмін речовин, квас з буряків рекомендують людям, які страждають від ожиріння. Поєднуючи спорт, дієти й буряковий квас, можна в найкоротший термін домогтися добрих результатів у схудненні.

Існують два основні спосо-

би приготування бурякового квасу: бездріжджовий та дріжджовий.

Бездріжджовий спосіб, очевидно, є найдавнішим, але водночас і довшим: квас буде готовим через три-п'ять діб.

Складники: 500 г буряків, 3 л води, 50 г житнього хліба, 10 г дріжджів, 100 г цукру.

Сирі буряки ретельно помити, обчистити, нарізати тонкими скибочками й підсушити в духовій шафі. Потім залити невеликою кількістю гарячої води (щоб вода лише покривала буряки) й варити до готовності. Відвар злити, долити переварену воду, яка залишилася (отриманий

відвар має бути приємно теплим), покласти чорний хліб, цукор, дріжджі та залишити на 1-2 доби в теплому місці для бродіння. Потім квас процідити й охолодити.

Буряки, що залишилися після тушкування, використовувати для приготування інших страв.

У разі приготування дріжджовим способом квас буде готовим через добу-дві. Щоправда, такий квас більше всетаки годиться, як прохолоджувальний напій.

Складники: 1 буряк (великий), 2 л води (перевареної охолодженої чи очищеної), 4 ст. л. цукру, 1 хліб житній (черства скоринка).

Обчищений буряк дрібно порізати чи подрібнити, покласти в скляну банку, залити перевареною водою, додати цукор і скоринку житнього хліба. Банку закрити марлею й залишити для бродіння на 3 доби.



СМІШНОГО!

НОВОРІЧНІ ЖАРТИ

Два актори підробляють під Новий рік Дідами Морозами. Один просить іншого:

- Слухай, зайди до моєї сім'ї, привітай їх зі святом.
- Чому ти сам не можеш?
- Та я занадто дорого беру.



- Як Новий рік зустрів?
- Та як подарунок...
- Це як?
- Усю ніч під ялинкою провалювався...

- Я багато читав про шкідливість алкоголю та тютюну. З Нового року я обов'язково кину.

- Що? Пити чи курити?
- Читати.



- Мамо, ти отримаєш від тата на Різдво хутряне пальто?
- Мабуть, ні.
- А ти вже пробувала падати на підлогу, ногами дригати та репетувати?

ВЕСЕЛИЙ ОЛІВЕЦЬ



- Після святкування Нового року зустрічаються два приятелі:
- Як зустрів свято?
 - Та не знаю, ще не розповідали...



- Засиділися гості на Новий рік, господиня вже не знає, що вдягти.
- Раптом хтось телефонує. Вона бере слухавку та її осіняє ідея... Повертається і кричить:
- Пожежа, пожежа!
 - У кого пожежа?
 - Я не розчула ... у когось з вас.

І НАОСТАНОК...

ЗНАЙШЛИ ЗАМІНУ АНТИБІОТИКАМ?

Знаємо, що антибіотики лікують одне, але завдають шкоду іншим органам.

Нові ліки можуть подолати смертельні інфекції. Відкриття вчених було представлено нещодавно на науковому саміті в Лондоні.

Вчені з Нідерландів повідомляють, що їм, можливо, вдалося знайти альтернативу антибіотикам.

Нові ліки може бути вико-

ристано для захисту від бактерій, стійких до антибіотиків.

Перші тестові випробування ферменту показали, що він здатний побороти смертельно небезпечні інфекції, які викликає метицилін-резистентний стафілокок.

Торік міжнародна група експертів попереджала, що стійкі до антибіотиків бактерії становлять одну з головних небезпек для здоров'я сучасної людини.



СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

1. Велике християнське свято	2. Різдвяна пісня	3. Посланець Всевишнього	4. Фрукт розбрату	5.	6. Обрядова новорічна пісня
7. Щастя футболіста	8. Різдвяне дійство	9. Апостол	10. Ліжко	11. Лічба	12. Авто на замовлення
13. Місто народження Ісуса	14. Оповідний рід літератури	15. Казкова країна	16. Житло українців	17.	18. Дорогочас до місця народження Ісуса
19. Автор карикатури	20. «...предвічний народився»	21. Укр. народна казка	22. «...і земля нині торжествують»	23. Частина доби	24. Ароматична смола
25. Нижня частина предмета	26. Кар'єр уздовж авансцени	27. Мариво	28. Посудина для квітів	29. Риболовне знаряддя	30. Хоч... на голові теши
31. Тягар, багаж	32. Укр. літак	33. Зрошувальний канал	34. Запашна олія	35. Країна, де є Вавилон	36. Місце народження Ісуса
37. Заключне слово молитви	38. Нота	39. «Зброя» бджіл	40. Національний олімпійський комітет	41. Представник етнографічної групи українців	42. Дятлоподібний птах
43. Хімічний елемент	44. Циліндричний стержень	45. Німб	46. Укр. танець	47. Скарбниця	48. В'єтнамська копійка
49. Пруг дошки, пісня	50. Кухар на кораблі	51. Біблійний цар	52. Дружина Караса (опера)	53. Місто у Франції	54. Сутунник Юпітера
55. Піктограм	56. Японська гра	57. Святий з подарунками	58. Місто	59. Автор картини	60. Святі з подарунками
61. Іду на... (кн. Святослава)	62. Німецький фізик	63. Столиця Йорданії	64. Легка будівля для торгівлі	65. Врода	66. Прекрасна стаття
67. Покривало, ліжник	68. Герой М. Гоголя	69. «Івасик-Телесик»	70. Білий клен	71. Харчі провізія	72. Неотруйна змія
73.	74. Рослина, покрита колючками	75. Розжарене вугілля	76. Правитель	77. Виук, звукослідування	78.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 23 (115), 2014 р.

- Солов'яненко
- Джаз
- Колос
- ЗМІ
- Діадема
- Матвієнко
- Мі
- Аврора
- Кава
- Акція
- Іо
- ККД
- Онук
- Ів
- Єр
- Дамка
- НП
- «Ох»
- Дно
- Гнізна
- Сагайдачний
- Акр
- Моа
- Тафта
- Гуси
- Інга
- Атрек
- Акт
- Тиф
- АТ
- Олександр
- Нотатки
- ТТ
- Зайрон
- Ва
- Пакет
- Кий
- Делон
- Ка
- Сч
- Наст
- Рисак
- Амосов
- Шевченко
- Ас
- Нирка
- Отара
- Козова
- ОМО
- Азот
- Уфа
- Оса
- Фавор
- Канава
- «Ніс»
- Катран
- Хорол
- Махно
- Ом
- Кру
- КНР
- РБУ
- Франко
- Ар
- Ара
- Іл
- Роба
- Онагр
- Кір