

СТОР.

2

ВЕЛИКІ ДУМКИ, ВТІЛЕНІ У ПРАКТИКУ, СТАЮТЬ ВЕЛИКОЮ СПРАВОЮ



Учений, керівник, організатор охорони здоров'я і талановитий хірург. Ректор ТДМУ Леонід Ковальчук блискуче проявив себе в усіх цих царинах. І тепер вони, мов міцні крила, тримають його у житті. Сьогодні Л.Я. Ковальчук відзначає своє 65-річчя. Вітаємо!

СТОР.

3

ІДУ З ДИТИНСТВА ДО ТАРАСА



У життя кожного українця неодмінно входить Шевченко. Беру до рук «Кобзаря». Тарас Григорович — завжди актуальний. Його перечитуватимуть ще багато майбутніх поколінь українців. Безсмертна спадщина Шевченка є чи не найбільшим національним скарбом.

СТОР.

4

ЯК ДОГЛЯДАТИ ЗА ШКІРОЮ ОБЛИЧЧЯ НАВЕСНІ?



Узимку руйнується захисна плівка шкіри обличчя — так звана гідроліпідна мантия. Навесні пробуджується не лише природа, а й наш організм. Здавалося б, закінчилася зима, а шкіра обличчя стала виглядати гірше. У чому ж причина? З'ясувала це у лікаря-дерматолога університетської лікарні Наталії Фаренюк.

СТОР.

6

У ХРАМІ УСПІХУ ТЕТЯНИ МАЙСТРУК

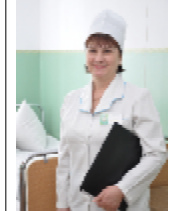


Ця жінка — мов весна: гарна, усміхнена, життєрадісна. Спілкуючись і придивляючись до неї, розумію — є щось у ній особливе, яке притягує, заспокоює, розраджує. Але хіба може бути інше, протилежне, в людини, яка обрала гуманну професію медика?! «До храму успіху немає відчинених дверей», — переконливо мовить медсестра.

СТОР.

7

ДАРІЯ ПОТЮК: «ПОСПІШАЙТЕ РОБИТИ ДОБРО»



Старшій медсестрі отоларингологічного відділення Дарії Потюк виповнилося п'ятдесят п'ять. Вона не приховує переступає цю межу легко і з гідністю, мовлячи, що всі її роки — то багатство. 37 із них віддала медсестринству. Її з вдячністю згадують тисячі хворих.

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№5 (49) 15 БЕРЕЗНЯ
2012 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

ПРОСТИЙ СЕКРЕТ ЖІНОЧОГО ЩАСТЯ



10 березня славне 50-річчя відзначила медична сестра відділення ультразвукової діагностики Софія КРИХ. Половину свого життя Софія Ярославівна віддала медицині. Точніше, маленьким пацієнтам. За будь-яких обставин знаходила контакт з дітками. Не раз доводилося бути психологом, адже дуже важливо відволікати увагу дитини від хвороби, захопити її грою.

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 6

ДВА РОКИ ТОМУ ВИЙШОВ ПЕРШИЙ
НОМЕР «УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ». РЕДАКЦІЯ ГАЗЕТИ БАЖАЄ СВОЇМ
ЧИТАЧАМ МІЦНОГО ЗДОРОВ'Я,
ЯСКРАВОГО ЩАСТЯ, ВЕЛИКИХ УСПІХІВ,
ЖИТТЄВИХ ГАРАЗДІВ.

ОГОЛОШЕННЯ

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ
НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД
«ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ
МЕДИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО»
ОГОЛОШУЄ КОНКУРС
НА ПОСАДУ:

голови наглядової ради Тернопільської університетської лікарні (на громадських засадах).

Вимоги до претендентів: член вченої ради університету (крім проректорів, заступників ректора, деканів і директорів інститутів).

Термін подачі документів — до 18 березня.

Звертатися:
43001, м. Тернопіль,
майдан Волі, 1,
відділ кадрів, тел. 52-14-64.

НАША ПОШТА

ВДЯЧНИЙ ВАМ!

Нещодавно переніс операцію з приводу поліпів прямої кишки, хоча від цієї недуги страждав вже 15 років. Втім, до лікаря не квапився. Гадав — мине. Пробував народними методами подолати недугу, але все марно. Коли, як мовиться, припекло, вже не вагався, а звернувся до лікаря. Після консультації, він сказав твердо, що без операції не обійтись. За кілька днів заступник головного лікаря університетської лікарні Віктор Васильович Запорожець та Микола Богданович Прокопович провели хірургічне втручання. Тепер міркую: «І треба ж було стільки років терпіти біль? Чому ж одразу не звернувся до медиків?» Пояснення просте: часу завжди

не вистачає. У селі господарка, польові роботи. Навіть хвилики нема про здоров'я подумати. Згадуємо, коли втрачаємо. Добре, як у моєму випадку, що все минулося добре. Лікар наказував, аби більше дбав про себе, дотримувався дієти, не виконував важкої роботи. Буду старатися, бо ж здоров'я — головне.

Користуючись нагодою, висловлюю подяку Віктору Васильовичу Запорожцю та Миколі Богдановичу Прокоповичу за їхній професіоналізм та увагу. Зичу добра та успіхів медсестрам і молодшому медперсоналу хірургічного відділення за їхню сумлінну працю.

Любомир ЛЕВИЦЬКИЙ,
с. Пальчинці
Підволочиського району

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК
Творчий колектив:
Л. ЛУКАЩУК,
О. БОЙКО,
П. БАЛЮХ
Комп. набір і верстка
Р. ГУМЕНЮК

Адреса редакції
46001
м. Тернопіль,
майдан Волі, 1
тел. 52-80-09; 43-49-56
E-mail
gazeta.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

ВІТАЄМО!

ВЕЛИКІ ДУМКИ, ВТІЛЕНІ У ПРАКТИКУ, СТАЮТЬ ВЕЛИКОЮ СПРАВОЮ

Розмову веде
Лариса ЛУКАЩУК

**УЧЕНИЙ, КЕРІВНИК,
ОРГАНІЗАТОР ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я І ТАЛАНОВИ-
ТИЙ ХІРУРГ. РЕКТОР
ТДМУ ЛЕОНІД КОВАЛЬ-
ЧУК БЛИСКУЧЕ ПРОЯВИВ
СЕБЕ В УСІХ ЦИХ ЦАРИ-
НАХ. І ТЕПЕР ВОНИ, МОВ
МІЦНІ КРИЛА, ТРИМА-
ЮТЬ ЙОГО У ЖИТТІ,
ДАРУЮТЬ УСЮ ПОВНОТУ
ЛЮДСЬКОГО ЩАСТЯ,
НАДИХАЮТЬ НА НОВІ
СПРАВИ.
СЬОГОДНІ, У ДЕНЬ 65-
РІЧЧЯ ЛЕОНІДА ЯКИМО-
ВИЧА, СКАЖЕМО ДОБРІ
СЛОВА ПРО ДОСЯГНЕН-
НЯ, УСПІХИ ТА РОДИНУ.
БО Ж, ЗВІСНО, ТАЛАНТ
РОЗКВІТАЄ ТОДІ, КОЛИ Є
РОДИННИЙ ЗАТИШОК,
ТУРБОТЛИВА ДРУЖИНА
– ДРУГ І ПОРАДНИК,
ДІТИ Й ОНУЧКА, ЯКІ
ЗІГРІВАЮТЬ УВАГОЮ ТА
ЛЮБОВ'Ю.**

– Леоніде Якимовичу, не так багато часу минуло з дня нашої останньої розмови, а в університеті вже стільки подій?

– І справді, наш навчальний заклад повсякчас перебуває у постійному динамічному русі. Приємно констатувати, що лише торік втілили чимало проєктів, в яких університет взяв активну участь. Наші фахівці та студенти долучилися до багатьох соціальних програм, зокрема, до створення сільських медичних закладів – центрів первинної медико-санітарної допомоги, які нині ефективно працюють у селах Гнилиці Підволочиського, Зарубинці Збаразького, Великий Говилів Тербовлянського, Увисла та Кокосинці Гусятинського районів. Маємо з цього подвійну вигоду – майбутні медики безпосередньо в робочій обстановці освоюють те, чого не навчиш в умовах лабораторії чи читального залу, це чудова можливість випробувати свої сили, з'ясувати, що добре засвоїли, а над чим слід ще працювати. Така новація, вважаю, виправдала себе на всі сто відсотків.

І зараз компас університету спрямований на інтеграцію у світовий медичний освітній простір. Надзвичайно важливою у діяльності університету стала нещодавня подія – започаткування освітнього інноваційно-технологічного консорціуму медичних ВНЗ і ВНЗ фізичного виховання і спорту, в діяльності якого нашому уні-

верситету згідно з Положенням відведена головна функція. В цю організацію ввійшли не лише заклади України, а й Карловий університет (Прага, Чехія), Віденський медичний університет, національний коледж «Фітіла» (Греція), навчальні заклади Республіки Польща, Сибірське відділення Російської АМН, медичний університет (м. Астана, Казахстан), університет Лінкольна (Малайзія), International Career Consulting, Inc. (США), Російський національний дослідницький медичний університет імені М.І. Пирогова (м. Москва), інші. Такий партнерський проєкт, вважаю, додасть нам нових можливостей, розширюючи горизонти співпраці у світовому освітньому просторі. А вже передбачено конкретні програми, взявши участь в яких, наші студенти матимуть змогу пройти по-семестрове навчання в інших університетах і навпаки – студенти ВНЗ-партнерів будуть здобувати знання на наших навчальних базах. Відкриваються нові можливості й для викладачів у науковій та лікувальній царинах. Організація такого консорціуму – це ще один крок на шляху до прогресу.

– ТДМУ, напевно, один з наймолодших університетів країни – незабаром йому виповниться 55. Але інноваційними проєктами, які тут втілені та успішно діють, нині не кожен ВНЗ може похвалитися. А для вас особисто, що є предметом особливої гордості?

– Ми змогли розв'язати проблему не одного року – подолати прояви зовнішнього втручання під час сесії. Нині це, й справді, предмет особливої гордості нашого ВНЗ – нам вдалося, зауважте, не адміністративними, а організаційними методами, запозичивши методику Віденського університету, зробити семестровий іспит абсолютно чесним. У такий спосіб унеможливили дію суб'єктивного фактора – ніхто на іспит вплинути не може, крім студента з його знаннями. Днями ми отримали атестат відповідності Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України з проведення незалежного тестування знань студентів. Але не подумайте, що хочемо позиціонувати це, як щось особливе – це лише наші власні напрацю-

вання. Гадаю, що в кожного вітчизняного ВНЗ є свої подібні методики. Приміром, в європейських навчальних закладах методи викладання та оцінювання знань студентів дуже різняться. В Євросоюзі навіть побоюються уніфікувати ті чи інші методики, аби ВНЗ не втратили свою індивідуальність. А розмаїття методик, програм вони, навпаки, вважають своїм надбанням. Нині це можна сказати й про Україну.

– Те, що не змогли інші, вдалося ТДМУ – в Тернополі вже третій рік, завдячуючи Вашим зусиллям, працює



університетська лікарня – перша і поки що єдина в Україні.

– Це справжня модель університетської лікарні. Глибоко переконаний: без таких лікарень неможливо реформувати систему охорони здоров'я країни. Університет вкладає кошти в навчальний процес, встановлюємо в лікарні апаратуру, яка потрібна і для навчання, і для лікувального процесу. Сподіваюся, що найближчими роками стане до ладу сучасний лабораторний комплекс, де високотехнологічні дослідження будуть проводити для пацієнтів не лише університетської лікарні, а й для людей з усієї області. Незабаром будемо ініціювати розробку та затвердження Концепції діяльності університетської лікарні. Нині університетську лікарню сприймають крізь призму нашого навчального закладу, це зобов'язує зробити її зразковим закладом. Попереду у нас ще багато задумів та планів, спочивати на лаврах поки що зарано.

– Леоніде Якимовичу?

Ваша доля тісно переплелася з ТДМУ. Навіть ювілей цього року відзначитимете з різницею у кілька місяців...

– Пригадую, як 1967 року я вступив до тоді ще Тернопільського медінституту, якому було усього 10 років, і ми обоє були молодими. З цього часу й, справді, ми нерозлучні, стільки усього відбулося, пройдено великий шлях, сповнений самовідданої праці наших науковців, викладачів, студентів. 55-річний ювілей будемо відзначати урочистою академією, на якій вручать ювілейні медалі та ювілейні значки поважним гостям, працівникам та ветеранам ТДМУ. Уже змонтований відеофільм про життя університету, відбудеться цілий цикл конференцій, приурочених ювілею нашого ВНЗ, але бенкетів не плануємо, час нині такий, що потрібно берегти кожен копійку.

– Ви очолюєте міжвідомчу комісію з реформування, структуризації медичної галузі та вироблення концепції розвитку охорони здоров'я в Тернопільській області.

– Комісія наполегливо працює вже понад два роки. Ясна річ, реформування медичної галузі – справа не одного дня, до того ж надзвичайно відповідальна, тому постійно аналізуємо ситуацію, враховуючи думки колективів медичних закладів. Найближчим часом, скажімо, плануємо зустрітися з колективами лікарень області. Наприкінці березня маємо також намір з головними лікарями виїхати в регіони, де працюють пілотні проєкти, аби поцікавитися досвідом колег. Питання надзвичайно складне, але прагнемо видати якісний продукт, маю на увазі концепцію охорони здоров'я області, максимально уникнувши адміністративних методів, це повинен бути економічно обґрунтований проєкт. Перш за все реформування охорони здоров'я повинно поліпшити надання меддопомоги країнам, умови праці та проживання медичних працівників, аби вони якнайкраще виконували свої професійні обов'язки.

Працюємо над тим, щоб у системі реформування ці кроки були добре продумані. Будь-які прорахунки можуть звести нанівець усі добрі наміри реформування. І відштовхнути людей. Нове сприймається важко, особливо, якщо

в ньому не бачиш свого місця або знаєш, що доведеться прилаштуватися до змін. Та ніхто й не стверджує, що поступ уперед – легкий. Але ж мудрі казали, що дорогу осилить лише той, хто йде.

– Молодші колеги іноді поза очі називають Вас ще Маестро скальпеля. Не кожному вдається досягнути таких професійних вершин. Щоб порадили молодим хірургам, які також хочуть бути успішними?

– Наполегливо працювати в клініці, не шкодуючи себе, постійно вдосконалювати свій професійний рівень і пам'ятати, що заради пацієнта потрібно інколи й жертвувати собою.

– Ваш син Олександр також відомий хірург, продовжує справу батька. Можливо, внучка Юля поповнить родинну династію?

– Вона вже мріє про хірургію, звісно, я не наполягатиму на її виборі, адже для жінки це дуже важка професія.

– Де відновлюєте сили після виснажливих буднів?

– У селі на Збручі, де дуже чудові краєвиди, свіже повітря, власний сад і улюблене з дитинства заняття – пасічництво.

– Яку б книгу порадили прочитати сучасній молоді?

– «Лезвіе бритвы» Єфремова. У молоді роки цю книгу мені подарувала майбутня дружина, відтоді майже п'ятдесят років минуло, але й зараз перечитую її із задоволенням.

– На Ваш погляд, що таке успіх?

– Коли досягаєш поставленої мети, відчуваєш задоволення від результатів своєї роботи. Відбутися у професії – це і щастя, і успіх.

– Особисте щастя? Ви пізнали його суть?

– Звісно, доля подарувала мені чудову дружину – друга, однодумця, порадника. Коли ми у тісному сімейному колі – син, невістка, онучка, щиро тішуся і ще раз переконуємо: сім'я – то найбільше багатство і невимовна радість. Тому безмежно вдячний дружині за оберег родинного щастя.

– Що надихає Вас у житті?

– Проєкти, які ще потрібно зреалізувати.

– Три речі найважливіші для Вас?

– Сім'я, честь, професія.

– Історія зберегла думку середньовічного лікаря Парацельса, який вважав, що сила лікаря – в його серці.

– Цілком погоджуюся з Парацельсом. Без доброти у серці не може бути гарного лікаря чи хірурга.

– Ваше життєве кредо.

– Воно на першій шпальті газети «Медична академія» – мислити і творити добро.

ІДУ З ДИТИНСТВА ДО ТАРАСА

Олеся БОЙКО

У ЖИТТЯ КОЖНОГО УКРАЇНЦЯ НЕОДМІННО ВХОДИТЬ ШЕВЧЕНКО. НЕ ЗНАЮ СКІЛЬКИ МЕНІ БУЛО РОКІВ, КОЛИ ВПЕРШЕ ПОЧУЛА ТАРАСОВІ ПОЕТИЧНІ РЯДКИ. ЇХ ЧИТАЛА МОЯ ПРАБАБУСЯ. ЦЕ БУВ УРИВОК З ПОЕМИ «КАТЕРИНА». ПРАБАБУСІ ДАВНО ВЖЕ НЕМА. АЛЕ ТОЙ СТАРЕНЬКИЙ, ПОТЕРТИЙ «КОБЗАР» СТАВ НАШОЮ СІМЕЙНОЮ РЕЛІКВІЄЮ.

У моєму альбомі зберігається вирізка з львівської газети «Громадський голос» за 25 жовтня 1930 року. Часопис інформував читачів про Шевченківський концерт: «Токи, пов. Збараж. На другий день Великодних свят був Шевченківський концерт у Токах Збаразького повіту. В програму увійшло вступне слово ст. І. Шевчука. Зовсім влучні декламації селян А. Гасая та О. Івануєва, але найліпша з них декламація 4-літньої Марусі Шевчук, гучні оплески змусили її до наддатку». Цією дівчинкою була моя бабуся. Вона не раз мені розповідала, як уночі, при гасовій лампі, щоб не бачив пан польський, вчила напам'ять «Розриту могилу». Батько ставив її на стілець, щоб уявляла, наче виступає на сцені. Відтак її

довго обдаровували з мамою оплесками.

Вже й бабуся моя відійшла у засвіти, а мені досі пам'ятається її дзвінкий голос: «Світе тихий, краю милий, моя Україно, за що тебе сплюндровано, за що мамо гинеш?» Я помічала, хоч ба-



буся це намагалася завжди приховати, як стареньким обличчям котилася важка сльоза. Згодом, коли підросла, зрозуміла, чому плакала моя бабуся. Її молодість випала на нелегкі часи, але вона, як і багато її сільських ровесників, крізь своє життя несли у серці Україну.

У моєї бабусі був надзвичайний голос. Як легко та лірично співала вона Шевченківські пісні. Коли звучало у бабусиному виконанні

«Така її доля, о Боже мій милий, за що Ти караєш її молоду?», серце стискалося. І враз оживала душа, коли бабуся гучно співала «Реве та стогне Дніпр широкий».

У нашій сім'ї стало традицією довгими зимовими вечорами перечитувати улюблені твори Кобзаря. Зі сльозами на очах читали «Наймичку», «Розриту могилу». Мені подобалися «На Великдень, на соломі...», «Ми вкупочці колись росли...». Ці твори великого Кобзаря вчили любити Україну, свій народ, рідну мову.

Усе життя супроводжує «Кобзар» і старшу медсестру кардіологічного відділення Надію Модну. В її робочому кабінеті ця книга зайняла почесне місце серед медичної літератури.

Пані Надія розповідає, що любов до Шевченка їй прищепила бабуся, яка була активною учасницею сільського хору. Вона декламувала вірші Кобзаря на сцені народного дому, без неї не обходилося жодне Шевченківське свято. У кардіологічному відділенні Шевченківська тема не раз обговорюється у молодому медсестринському колективі. А це

означає, що для Кобзаря немає обмежень у просторі та часі.

Настільною книгою, другою Біблією є «Кобзар» у родині Вітвіцьких з села Застіночі Тербовлянського району. «Довгими зимовими вечорами дідусь з бабусею на моє прохання читали вголос улюблені рядки кожного українця, – розповідає пацієнтка гематологічного відділення Оксана Антонівна Вітвіцька. – Доки була ще маленькою, знайомство з Кобзарем обмежувалося моїм милуванням картинами природи, які так майстерно малював велет нашої літератури: «Реве та стогне Дніпр широкий, сердитий вітер завива, додолу верби гне високі, горами хвилю

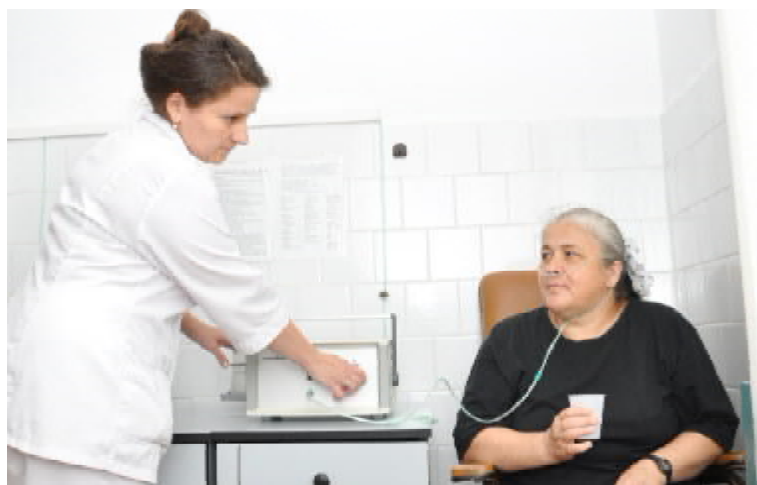


підійма». Пізніше я почала глибше цікавитися творчістю Шевченка й зрозуміла, що Тарас Григорович поєднав риси, притаманні українській нації. Разом з батьком ми

співали у сільському хорі. Улюбленими нашими піснями були Шевченківський «Заповіт», «Реве та стогне Дніпр широкий». Завдяки Тарасу сильнішою ставала моя любов до України. Тарас Григорович був для мене взірцем великого патріота, який любив свою Батьківщину, мріяв про її свободу й незалежність.

У нашій сім'ї Бог і Україна були на першому місці. Кожного свята ми з мамою одягали вишиванки. Разом з татом, незважаючи на заборони, ходили до церкви, а після цього збиралися з односельцями й співали українські пісні. На творах Кобзаря виховувався і мій син Олег. Його дідусь, а мій батько, навчав онука бути вірним сином своєї держави, справжнім українцем і патріотом. «Мати – Україна, батько – ліс», – ці татові слова звучали для мого сина, як заповіт».

Знову беру до рук старенького «Кобзаря». Гортаю пожовклі від часу сторінки. Шевченко – завжди актуальний: і в роки моєї прабабусі, і бабусі, й моїх батьків. Його перечитуватимуть ще багато-багато майбутніх поколінь українців. Безсмертна спадщина Шевченка є чи не найбільшим національним скарбом. Його рядки, які линуть із самого серця України, запевняють, що попереду ще багато прекрасного й доброго. Лише б не забувати виконувати Тарасове прохання: «Учіться, читайте, чужого навчайтесь і свого не цурайтесь».



✱
Ольга МУРОВАНА,
медсестра фізіотерапевтичного відділення з пацієнткою (ліворуч);
Юлія КОВДРИН, палатна медсестра ортопедичного відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



УЧЕНІ ВІЯВИЛИ ЩЕ ДВІ НОВІ ГРУПИ КРОВІ

Учені з Вермонтського університету в США (University of Vermont) зробили революційне відкриття. Як з'ясувалося, крім усіх відомих груп крові – I, II, III і IV – існують ще дві нові – Лангерайс і Джуніор. Біологи вважають, що виявлення цих груп є «питанням життя і смерті» для деяких людей.

За словами керівника дослідження Браяна Балліфа, проблема несумісності крові типів Лангерайс і Джуніор при переливанні крові зустрічається досить рідко. Однак певні етнічні групи піддаються великому ризику. «Понад 50 тис. японців мають Джуніор з негативним резус-фактором і тому можуть зіткнутися з проблема-

ми при переливанні крові і з несумісністю матері і плоду», – каже Браян Балліф.

У співпраці з французькими та японськими колегами фахівці за допомогою мас-спектрометрії виявили два білки на поверхні еритроцитів – ABCB6 і ABCG2, які і визначають групу крові за типами Лангерайс і Джуніор. Ці білки відносять до

транспортних білків (беруть участь у перенесенні метаболітів, іонів всередині клітини і з неї).

«Донедавна були ідентифіковані 30 білків, відповідальних за групу крові, але тепер їх кількість збільшилася до 32. Останнє подібне відкриття було зроблене 10 років тому. Обидва виявлені білки пов'язані зі стійкістю організму до протипухлинних препаратів, отож результати досліджен-

ня можна використовувати в поліпшенні методів лікування раку (зокрема, раку молочної залози)», – коментує Б.Балліф. Відтак команда вченого провела генетичні тести, що підтверджують зв'язок нових білків з формуванням систем крові Лангерайс і Джуніор.

Учений спільно з колегами й надалі займається дослідженням. Він вважає, що існують ще 10-15 невідомих груп крові.

КОНСУЛЬТАЦІЯ

РАКУРС

ЯК ДОГЛЯДАТИ ЗА ШКІРОЮ ОБЛИЧЧЯ НАВЕСНІ?

Лариса ЛУКАЩУК

НАВЕСНІ ПРОБУДЖУЄТЬСЯ НЕ ЛИШЕ ПРИРОДА, А Й НАШ ОРГАНІЗМ. ЗДАВАЛОСЯ Б, ЗАКІНЧИЛАСЯ ЗИМА, А ШКІРА ОБЛИЧЧЯ СТАЛА ВИГЛЯДАТИ ПІРШЕ. У ЧОМУ Ж ПРИЧИНА? З'ЯСОВУВАЛА ЦЕ У ЛІКАРЯ-ДЕРМАТОЛОГА УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ НАТАЛІЇ ФАРЕНЮК.

– Наталіє Сергіївно, чому так «боляче» реагує наша шкіра на сезонні зміни погоди?

– Узимку руйнується захисна плівка шкіри обличчя – так звана гідроліпідна мантія. Руйнують її мороз, вітер, сніг і сухе повітря в приміщеннях. Втративши природний захист, шкіра легко травмується. Навесні ж до цих проблем додаються й інші – організму не вистачає вітамінів. Як це не дивно, але головною причиною всіх проблем зі шкірою є знижений імунітет. Відомо, як навесні спостерігаємо почервоніння шкіри, лущення, з'являються прищі та багато інших неприємностей.

Тому в цей період шкіра обличчя потребує особливого догляду. На дермі після зими багато відмерлих клітин, буває й почервоніння. Цих наслідків зимового періоду не можна позбутися за один сеанс у косметичному кабінеті. Тому потрібно комплексно розв'язувати цю проблему. Шкіра вимагає розмаїтих процедур: це й очищення, і зволоження, і різні маски, і компреси – загалом, все те, що робили взимку, але з урахуванням особливостей перехідного зимово-весняного періоду.

– Що ж допоможе підтримати гарний стан шкіри?

– Перш, ніж розповідати про косметичні засоби та прийоми оздоровлення шкіри після зимового періоду, хочеться нагадати, що допоможуть не лише вони, але і правильне харчування.

Все в організмі людини взаємопов'язане настільки, що значення мають і харчування, і сон, і стан нервової системи, тому одного лише косметичного догляду мало, щоб сподіватися на постійний хороший результат.

У зимово-весняний період треба якомога більше їсти фруктів та овочів, бажано свіжих, а не консервованих. Але і вони не поповнять цілком організм необхідною різноманітністю вітамінів та

амінокислот. Фрукти й овочі мають властивість втрачати з часом свої вітаміни та корисні мікроелементи, тож, скажімо, в яблуці, яке доживши разом з нами до весни, мало вітамінів. Рекомендують приймати полівітамінні препарати, які продають у будь-якій аптеці.

У цей час особливо необхідні вітаміни В₁, В₁₂, В₆ і вітамін С, які відповідають за нашу імунну систему. Нестача вітамінів особливо позначається на шкірі та волоссі, адже вони – своєрідні індикатори. Шкіра стає млявою, з'являються зморшки й почервоніння. Навіть найдорожчі та відомі косметичні засоби не виправляють такий стан шкіри, якщо в їжі відсутні необхідні вітаміни.

За зиму людині властиво набирати зайвий кілограм-

другий, що також позначається на шкірі: вона і так за зиму втомилася та стала в'ялою, а зайві кілограми додають навантаження, жирові клітини заповнюють слабкі пори і потім буде важко повернути колишній чарівний овал обличчя. У цьому випадку

не варто вдаватися до жорстких дієт, адже від різкого зниження ваги шкіра може обвиснути. Краще – тривалі прогулянки на свіжому повітрі й щоденна ранкова зарядка та водні процедури. Корисний для шкіри контрастний душ, який зміцнить м'язи обличчя і видалить ороговілі клітини шкіри.

– Які ж основні правила догляду?

– Розпочнемо з очищення. Вмиватися зранку та ввечері найкраще перевареною водою, а не агресивною з водогону. Ще у часи наших бабусь добре зарекомендували себе вмивання відварами трав, як-от, м'яти, петрушки, ромашки. Володаркам сухої шкіри корисно вмиватися теплою олією – оливковою, персиковою, кукурудзяною, абрикосовою. Змочивши в ній ватяний тампон, протирати обличчя й шию.

Не слід витирати обличчя насухо, краще залишити шкіру трохи вологою для природ-

ного висихання, щоб волога вбралася. Ця процедура живить і тонізує шкіру.

А от очисних засобів на спиртовій основі краще уникати, віддавайте перевагу натуральним пілінгам. Наприклад, такому: візьміть в рівних пропорціях (по 1 ст. л.) – натуральний мед, яєчний жовток, геркулес і соду (якщо у вас шкіра чутлива, соду вилучіть). Ретельно все перемішайте до утворення однорідної маси. Наносьте на заздалегідь очищену шкіру рівним шаром і тримайте від 2 до 15 хвилин (залежно від індивідуальних особливостей шкіри), потім – акуратно змийте теплою водою.

Щоб звужити пори, зробити їх менш помітними, спробуйте маску з дитячої присипки і настоянки календули. Складники потрібно змішати до однорідної маси і нанести на обличчя.

Наступний етап – зволоження. Навесні шкіра стає чутливою, вона втрачає природну вологу, а сонячні промені, що з'явилися, підсушують і старять її. Тому шкіру необхідно постійно зволожувати.

Для ранньої весни більше годяться зволожуючі засоби на кремоподібній основі, густіші, ніж пізньою весною, коли погода набагато тепліша й потовиділення підвищується. Якщо повертається додому після тривалого перебування на вулиці, то обов'язково протріть обличчя кубиками льоду із замороженими відварами трав. Для цього можна використати ромашку, квіти липи, кору дуба, звіробою, шавлію, пелюстки троянд, листя берези і верби. Трави заливаються перевареною водою. Настоюють протягом півгодини. Потім настій потрібно процідити і перелити у формочки для льоду та заморозити. Можна протирати обличчя ватним тампоном, змоченим у розчині липового настою чи відвару ромашки: 1 ст. л. сушених квіток липи чи ромашки, мед. Залити квіти окропом, через 10 хвилин воду злити, процідити й додати крапельку меду. Якщо у вас

дуже жирна шкіра, слід обмежити себе в споживанні тваринних жирів, солодощів, молочного шоколаду, кави та солі, протирати обличчя шматочками льоду з відвару череди і чистотілу.

Особливого догляду потребує шкіра навколо очей. Її теж слід тонізувати кубиками льоду, але до відвару трав слід додати молоко в співвідношенні 1:1, позаяк ці ділянки шкіри дуже делікатні й набагато тонкіші.

Замінником таких розчинів можуть стати тонік або косметичне молочко, до складу яких входять рослинні екстракти відповідно до типу шкіри.

Не слід витирати обличчя насухо, краще залишити шкіру трохи вологою для природного висихання, щоб волога вбралася. Ця процедура живить і тонізує шкіру.

І наостанок – живлення та вітамінізація. Як і будь-якої іншої пори року, двічі на тиждень необхідно робити маски різної дії: зволожуючі, очисні, живильні, які містять фрукти, вони забезпечать шкіру вітамінами та підвищать її тонус.

– Що порадите для втомленої шкіри, особливо, коли ввечері запросили на святкову імпрезу й потрібно мати бездоганний вигляд?

– Насамперед кілька хвилин перепочити на канапі, розслабитися, ввімкнувши улюблену музику, щоб зняти втому. Аби освіжити шкіру, годяться маски, по суті, з усіх фруктів. Особливо хороші дитячі фруктові пюре. Лише для сухої шкіри потрібно додавати кілька крапель олії (оливкової або соєвої), а для жирної – збитий яєчний білок, який чудово звужує пори. Отож:

– натріть на дрібній терці яблуко і моркву, змішайте їх в рівній кількості та додайте яєчний жовток;

– змішайте 1 чайну ложку сиру, стільки ж – рідкого меду і одну столову ложку апельсинового соку;

– 15-20 г дріжджів змішайте з 1 чайною ложкою лимонного соку. Додайте молоко до отримання кашки;

– на дрібній терці натріть трохи моркви, додайте сир, олію та молоко в рівних пропорціях. Розтріть до отримання однорідної маси і на 20 хвилин нанесіть на обличчя. Завершіть увесь цей процес протиранням кубиком трав'яного льоду, аби освіжити шкіру та надати їй здорового вигляду.



Оксана ЖУК, палатна медсестра відділення анестезіології та інтенсивної терапії (вгорі); Надія ЛУПІНІС, сестра-господиня урологічного відділення (внизу)
Фото Павла БАЛЮХА



ДОСЯГНЕННЯ

ОТРИМАЛИ ЯЙЦЕКЛІТИНУ ЛЮДИНИ ЗІ СТОВБУРОВИХ КЛІТИН

Вчені лікарні загального профілю Массачусетса стверджують, що витягли стовбурні клітини з яєчників людини і змусили їх виробити яйцеклітини.

Якщо успіх цього досвіду буде підтверджений, це зможе забезпечити нове джерело яйцеклітин для боротьби з безпліддям, хоча вчені кажуть, що ще занадто рано судити, чи виправдає робота ці очікування.

Всупереч традиційній думці, автор дослідження, біолог Джонатан Тіллі вважає, що організм жінки здатний відновлювати запас витрачених яйцеклітин.

Тіллі та його колеги твердять, що їх робота «відкриває нове поле діяльності в репродуктивній біології людини, що було неможливо ще років десять тому», а доступ до нових клітин зробить можливими нові способи збереження фертильності.

Раніше американські вчені підтвердили безпеку використання стовбурних клітин з людського ембріона для лікування захворювань очей.

КРОК ДО ТЕХНОЛОГІЇ КЕРОВАНОЇ ТКАНИННОЇ РЕГЕНЕРАЦІЇ

Володимир БІГУНЯК,
професор, заслужений
діяч науки і техніки,
лауреат Державної
премії України у галузі
науки та техніки

ПРОФІЛАКТИКА УТВОРЕННЯ РУБЦІВ ПІСЛЯ ТРАВМ І ХІРУРГІЧНИХ ОПЕРАЦІЙ ЗАЛИШАЄТЬСЯ АКТУАЛЬНОЮ, АДЖЕ НАВІТЬ ОБМЕЖЕНІ, НЕПРОБЛЕМНІ ЩОДО ЗАГОЄННЯ АБО ОПЕРАТИВНОГО ЛІКУВАННЯ ШКІРНІ УРАЖЕННЯ МОЖУТЬ СУПРОВОДЖУВАТИСЯ РОЗВИТКОМ РУБЦІВ, НЕРІДКО ІЗ ПРИТАМАННИМИ ЇМ МАСИВАМИ ДЕФОРМАЦІЙ, КОНТРАКТУРАМИ, АЛОПЕЦІЯМИ ТА ТРОФИЧНИМИ ВИРАЗКАМИ. ТОЖ НЕ ВИПАДКОВО ПАТОЛОГІЧНІ РУБЦІ РОЗГЛЯДАЮТЬ, ЯК ВАЖЛИВУ СКЛАДОВУ НАУКОВОЇ ПРОБЛЕМИ СТВОРЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ КЕРОВАНОЇ РЕГЕНЕРАЦІЇ ТКАНИН, ДО РОЗВ'ЯЗАННЯ ЯКОЇ ЗАЛУЧИЛИСЯ НАУКОВЦІ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ І.Я.ГОРБАЧЕВСЬКОГО.

Рубцево змінена тканина характеризується інтенсивним почервонінням, сухістю та злущенням шкіри, болем, пониженою стійкістю до несприятливих чинників довкілля, свербіжем, порушенням сну,

психоемоційними розладами, нарешті формуванням каліцтв, спотворень, втратою динамічної функціональності. Розвиток рубців залежить від віку, спадковості, імунного статусу, характеру та глибини рани, її інфікування, способу лікування тощо. Особливо часто за медичною допомогою з приводу патологічних рубців звертаються пацієнти середнього віку (естетична причина) після травм, молоді жінки після кесарського розтину та інших оперативних втручань.

Загоєння будь-якої рани на шкірі відбувається шляхом формування недиференційованої сполучної тканини або рубця, що визначається сукупним впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. До останніх належить дотримання стандартизованих правил лікування та своєчасності застосування лікувальних заходів після загоєння рани. Не торкаючись складних питань генетично детермінованих особливостей регенеративного процесу в тканинах організму, зазначимо, що до 10 % людей мають схильність до утворення патологічних рубців, що й визначає важливість дотримання профілактичних заходів задля усунення можливостей їх розвитку. За умов невиконання вказаних стандартів ризик формування патологічних рубців істотно зростає, як і інших ускладнень на місці уражених ділянок тіла.

Слід зазначити, що, попри існування великої кількості

методів профілактики та лікування, загальна результативність їх залишається незадовільною: понад 25 млн осіб у світі щорічно набувають рубців після травм або операцій, тому триває пошук ефективніших технологій направленої регенерації ранового процесу.

Серед відомих методів консервативного та оперативного лікування найефективнішими вважають застосування силіконових пластин. То ж не випадково останніми роками в лікувальних закладах України значного поширення набула лікувальна технологія на основі аплікації силіконових пластин вітчизняного виробництва, налагодженого при Тернопільському державному медичному університеті ім. І.Я. Горбачевського (ПП «Комбустіолог»), які зареєстрував державний департамент України та дозволені до застосування в лікувальних закладах. Це — напівпрозорі, з гладкою поверхнею пластини желеподібної консистенції товщиною 4 мм. Їх зберігають у поліетиленових пакетах. В середній частині пластини вмонтовано поліестерову сітку, що забезпечує стійкість до розтягнення і згинання. Вони є водо- і жиронерозчинними, ці пластини легко різати ножицями та скальпелем. Еластичність пластин дозволяє щільно прикладати їх до нерівної бугристої поверхні рубцево зміненої поверхні тіла.

Особливість структуральних властивостей кремнійоргані-

ного матеріалу, а саме його мікропористість, забезпечує здатність пластин пропускати повітря. Механізм лікувальної дії пов'язують з гідрофобністю силіконового субстрату, що реалізується вимушеною пролонгацією затримки води сполучнотканинними елементами рубця, який зменшує його щільність. Це супроводжується натягом колагенових волокон у паралельному до поверхні шкіри напрямку. Саме з гідрофобними властивостями силікону пов'язана його здатність специфічно розправляти рубцево змінену тканину за рахунок мобілізації властивого сполукам кремнію аутокаталітичного потенціалу.

Під час проведення експериментальних досліджень встановили, що в оточенні силікону частинки подрібненої ксеногенної шкіри зазнають розшарування, мікрофрагментації та гомогенізації, що рельєфно виявляється у полі зору люмінесцентного й поляризаційного мікроскопів. Клінічний ефект від застосування силіконових пластин проявляється розм'якшенням, сплосченням і зменшенням об'єму рубцевої тканини, наближенням кольору шкіри до природного, підвищенням рівня еластичності рубцевої тканини, зниженням висоти рубця щодо рівня здорової шкіри.

Необхідно зазначити, що ефективні для профілактики утворення «свіжих» рубців (одразу після загоєння ран), силіконові пластини виявилися

незможними зупинити розвиток «зрілих», «старих» рубців. Для корекції останніх використовують спеціально розроблену двоступеневу лікувальну технологію на основі використання глибокої кріодеструкції рубців рідким азотом (-196 °C) з подальшим закриттям кріогенних ран ліофілізованими ксенотрансплантами до повного ранозагоєння. Такий підхід забезпечує поновлення активних репаративних процесів у рубцевій тканині, зменшення ширини та висоти рубця, — і вже на цьому етапі доцільним є використання силіконових пластин.

Технологічність методу силіконових аплікацій забезпечує відсутність будь-яких побічних ефектів і ускладнень, позбавляє необхідності дотримання постійного нагляду медичного персоналу, надає можливість самостійного використання пластин у домашніх умовах з інтервалом диспансерного спостереження, що й характеризує його як метод вибору в лікуванні та профілактиці у пацієнтів з надмірним ростом тканин, зокрема, при розвитку гіпертрофічних і келоїдних рубців.

Отже, беручи до уваги позитивний досвід використання силіконових пластин для корекції регенерації тканин, і з огляду на широкий спектр фізичних і біофізичних властивостей кремнійорганічного матеріалу загалом, що отримало відображення у сучасних досягненнях фундаментальних і прикладних наук, особливо, на рівні стикових проблемних питань, слід визнати перспективність подальшого поглиблення їх вивчення з метою ефективного використання в медичній науці та практиці.

РАКУРС



Марія ФЕДЕЧКО, буфетниця пульмонологічного відділення (ліворуч);
Марія ВЕРБОВЕЦЬКА, медсестра стоматологічного відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



ЦИФРИ І ФАКТИ

ТОРІК УТИЛІЗУВАЛИ 3,5 МЛН УПАКОВОК НЕЯКІСНИХ ЛІКІВ

Як повідомляє Державна служба України з лікарських засобів, торік з обігу на внутрішньому ринку України було

вилучено та утилізовано більше 3,5 млн. упаковок неякісних, фальсифікованих і незареєстрованих лікарських

засобів на загальну суму більше 35 млн. грн., що на 1 млн. упаковок більше, ніж минулого року. 2009 р. утилізували лише 230 тис. упаковок. Це свідчить про те, що система контролю якості лікарських засобів за останні три роки значно підвищила

свою ефективність. Що ж до структури виявлення лікарських засобів, які не мають бути вживані у процесі лікування, то протягом 2011 року Держлікслужба України вилучила з обігу 272 найменування незареєстрованих лікарських засобів, 113 най-

менувань неякісних лікарських засобів і заборонила 16 найменувань фальсифікованих ліків. Держлікслужба України й надалі проводить перевірки лікарських засобів та забезпечення потрапляння до пацієнтів неякісних препаратів.

З РОСИ Й ВОДИ!

ПРОСТИЙ СЕКРЕТ ЖІНОЧОГО ЩАСТЯ

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

10 БЕРЕЗНЯ СЛАНЕ 50-РІЧЧЯ ВІДЗНАЧИЛА МЕДИЧНА СЕСТРА ВІДДІЛЕННЯ УЛЬТРАЗВУКОВОЇ ДІАГНОСТИКИ СОФІЯ КРИХ. ПОЛОВИНУ СВОГО ЖИТТЯ СОФІЯ ЯРОСЛАВІВНА ВІДДАЛА МЕДИЦИНІ. ТОЧНІШЕ, МАЛЕНЬКИМ ПАЦІЄНТАМ. ЗА БУДЬ-ЯКИХ ОБСТАВИН ЗНАХОДИЛА КОНТАКТ З ДІТКАМИ. НЕ РАЗ ДОВОДИЛОСЯ БУТИ ПСИХОЛОГОМ, АДЖЕ ДУЖЕ ВАЖЛИВО ВІДВОЛІКАТИ УВАГУ ДИТИНИ ВІД ХВОРОБИ, ЗАХОПИТИ ЇЇ ГРОЮ.

Чверть століття Софія Крих працювала старшою медсестрою дитячого відділення залізничної лікарні м. Тернополя. Повсякденне спілку-

вання з дітьми завжди додавало їй сил і насаги долати буденні труднощі й турботи. Не таємниця, що діти не з великим задоволенням відвідують медичні заклади, почасти від одного слова «лікар» чи «укол» на їхніх очах з'являються сльози. Софія Крих уміла знайти підхід до маленьких пацієнтів, завоювати їхню довіру. Щодня докладала зусиль, аби приходили вони до лікарні, як до рідної домівки, з вірою в допомогу, відчувачи тепло, затишок і любов.

— У роботі з дітьми треба бути виваженим, мати вит-



римку, неабияку силу волі, — мовить Софія Ярославівна. — Потрібно вміти відчувати дитину, придивлятися до неї, прислухатися до мами, зважено сприймати

їх обох. Але основне — любити дітей, як рідних, і свою роботу, тоді й справа ладнатиметься. Адже діти — дуже вдячні пацієнти, і якщо ставитися до них з добром і любов'ю, вони повернуть ці почуття сторицею.

Софія Крих твердить, що найбільша нагорода для медика — відчувати довіру маленької людини. Чимало пацієнтів Софії Ярославівни вже давно не дитячого віку, але вони добре пам'ятають привітну посмішку старшої медсестри Софії Крих.

У відділенні ультразвукової діагностики пані Софія працює недовго. Для неї ця робота — цілком нова.

— Щойно працювала, все здавалося таким недосяжним, наче перший раз у перший клас, — зізнається медсестра. — Але мені пощастило з колегою — лікарем Людмилою Балабан.

Вона увібрала всі найкращі риси, які можуть бути притаманні людині. Все, що робить, іде від щирого серця. Людмила Василівна завжди підкаже, додасть впевненості. У нас склався чудовий тандем, головне для якого — спільна справа й добрий результат. Досягти його можна лише завдяки наполегливій праці.

Медсестра наголошує, що успіх приходить до тих, хто не лише бажає його, а й впевнено крокує до своєї мети. «Це стосується і роботи, і особистого життя, — каже. — Тоді людина буде задоволена своєю долею й почуватиметься щасливою».

Ось таке воно жіноче щастя. А секрет його в тому, що Софія Ярославівна просто любить свою сім'ю, любить людей, колектив, і медицину, якій вона присвятила половину свого життя. У день ювілею, бажаємо, аби Ваше щастя, пані Софіє, завжди було по-весняному теплим і сонячним.

У ХРАМІ УСПІХУ ТЕТЯНИ МАЙСТРУК

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

ЦЯ ЖІНКА — МОВ ВЕСНА: ГАРНА, УСМІХНЕНА, ЖИТТЕРАДІСНА. СПІЛКУЮЧИСЬ І ПРИДИВЛЯЮЧИСЬ ДО НЕЇ, РОЗУМІЮ — Є ЩОСЬ У НЕЇ ОСОБЛИВЕ, ЯКЕ ПРИТЯГУЄ, ЗАСПОКОЮЄ, РОЗРАДЖУЄ. АЛЕ ХІБА МОЖЕ БУТИ ІНШЕ, ПРОТИЛЕЖНЕ, В ЛЮДИНИ, ЯКА ОБРАЛА ГУМАННУ ПРОФЕСІЮ МЕДИКА?!

Дивне наше життя: мрієш про одне, отримуєш інше. Так склалося і в моєї співрозмовниці — медичної сестри Тернопільської обласної консультативної поліклініки Тетяни Майструк. В той час, коли її ровесниці мріяли стати лікарями, дівчина бачила себе знаменитим дизайнером, малювала в своїй уяві світові подіуми показів мод, де найкрасивіші дівчата презентують моделі її одягу. Тетяна створювала неймовірно красиві



ескізи одягу. Вірила, що в майбутньому знайдуть своє призначення. Та мрія не здійснилася.

— Фах дизайнера планувала здобувати в Києві, але мати не хотіла мене так далеко

відпускати, — розповідає Тетяна. — Серед тернопільських вишів вибрала Тернопільський державний медичний університет імені І. Горбачевського. Мабуть, через те, що в школі подобався предмет біології. Та й мати моя часто хворіла. Це спонукало мене брати до рук медичну літературу й досліджувати мамину патологію.

Після закінчення школи Тетяна вступила на медсестринський факультет ТДМУ ім. І. Горбачевського. Навчалася добре, сумлінно освоювала всі тонкощі майбутнього фаху. Крім того, була студенткою-активісткою. Захищала честь університету на спортивних змаганнях. Їй також легко підкорявся танець. Тетяна була активною учасницею народного танцювального колективу «Галичанка».

Понад десять років Тетяна Майструк працює медсестрою у кабінеті гастроентеролога обласної комунальної поліклініки. Робота їй подобається, хоч, на перший погляд, здається трішки паперова.

— Більше маю справи з паперами, — розповідає. — Реєструю хворих, виписую скерування пацієнтам у стаціонар, оформляю висновки на ЛКК. Роботою задоволена. Ще з самого початку вирішила, що у стаціонарі працювати не буду. Медсестра поліклініки, на відміну від колег у стаціонарі, має стабільний робочий графік. Це дозволяє мені спланувати відпочинок із сім'єю на вихідні. Коли довелося вибирати між ВАІТ і поліклінікою, вирішила йти у поліклініку. Жодного разу про це не пошкодувала. Напевно, через те, що маю чудову колегу — лікаря-гастроентеролога Надію Григорівну Левчук. Пліч-о-пліч працюємо вже десять років. Розуміємо один одного, як мовиться, з півслова.

Тетяна Григорівна сумлінно виконує не лише свою основну роботу. Вона також секретар профспілкового комітету поліклініки. Тетяна Майструк — з тих людей, яка не зупиняється на досягнутому, завжди мріє досягнути чогось нового. Вже четвертий рік у Тернопільській філії Європейського університету пані Тетяна освоює новий фах — менеджмент та адміністрування в охороні здоров'я».

— До храму успіху немає відчинених дверей, — переконливо мовить медична сестра. — Кожен заходить через власні. «Якщо досягти успіху важко, необхідно докласти максимум зусиль», вважав Бомарше. З ним важко не погодитися.

Молодість, як відомо, — час нових великих можливостей та перспектив. Відкриті вони й для Тетяни Майструк. У своїх 30, які, до речі, відзначила 8 березня, вона одна з кращих фахівців. Далі все залежить від її наполегливості та умінь. У Тетяни Майструк, повірте, і того й іншого — вдосталь.

ВІДАЄТЕ?

ПСИХОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТЬ ХВАЛИТИ СЕБЕ

Нас з дитинства вчили, що хвалити себе негарно та нескромно. Та з'ясувалося, що все навпаки, і говорити про себе добре просто необхідно.

Сучасні психологи мовлять і пишуть про те, що любов

до себе починається з дзеркала. Побіжний погляд на себе — це зовсім не те, що вимагає від нас дзеркало. Важливо оглянути себе по частинах і в кожній знайти гідності. Спочатку варто подивитися на те, що найбільше в собі подобається, і увяйти, що інші теж звертають увагу на цю привабливу особливість. Не варто зневажли-

во ставитися до компліментів тих, хто поруч, навпаки, треба приймати їх з вдячністю і всім виглядом показувати, що це вас не дивує. Нічого спільного із зарозумілістю та нескромністю така поведінка не має, але при цьому варто звертати увагу і на чесноти інших.

Також час від часу варто повертатися до приємних спо-

гадів. Вдалі миті в житті — це ваша заслуга.

Дуже корисно хвалити себе за професіоналізм. Звичайно, не варто вважати себе неперевершеним фахівцем, краще хвалити себе не безпосередньо, а мовити про те, як саме ви чогось досягли.

Також рекомендовано хвалити себе за будь-яку

домашню роботу. Щоб рідні не сприймали вашу турботу про них, як даність, розкажіть їм, чого все це вам вартує, скільки часу йде на підтримку побуту родини, чим доводиться жертвувати. Не соромтеся описувати їм минулий день у всіх подробицях, тоді і чоловік, і діти змушені будуть щиро похвалити вас.

СТАРША МЕДСЕСТРА

РАКУРС

ДАРІЯ ПОТЮК: «ПОСПІШАЙТЕ РОБИТИ ДОБРО»

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

8 БЕРЕЗНЯ СТАРШІЙ МЕДСЕСТРИ ОТОЛАРИНГОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ДАРІЇ ПОТЮК ВИПОВНИЛОСЯ П'ЯТДЕСЯТ П'ЯТЬ. ДАРІЯ ПАВЛІВНА НЕ ПРИХОВУЄ СВОГО ВІКУ: ПЕРЕСТУПАЄ ЦЮ МЕЖУ ЛЕГКО І З ГІДНІСТЮ, МОВЛЯЧИ, ЩО УСІ ЇЇ РОКИ – ТО БАГАТСТВО. 37 ІЗ НИХ ВІДДАЛА МЕДСЕСТРИНСТВУ. ЇЇ ЗВДЯЧНІСТЮ ЗГАДУЮТЬ ТИСЯЧІ ХВОРИХ, ЯКИМ ДОПОМОГЛА ПОВЕРНУТИ ЗДОРОВ'Я, МОЖЛИВІСТЬ РАДІТИ СОНЦЮ, ЖИТТЮ. ЇЇ ЛЮБЛЯТЬ ТА ШАНУЮТЬ КОЛЕГИ, МОЛОДШЕ ПОКОЛІННЯ МЕДСЕСТЕР, З ЯКИМИ ВОНА ЩЕДРО ДІЛИТЬСЯ СВОЇМИ ЗНАННЯМИ, ДОСВІДОМ ТА ЖИТТЕВОЮ МУДРІСТЮ.

– Даріє Павлівно, коли збагнули, що Ваше покликання – медицина?

– У медицину потрапила не випадково, з дитинства мріяла про цю професію. Можливо, й гени відіграли якусь роль. Мій дідусь був знаним у Підгайцях стоматологом. Часто у дитинстві мене відвозили туди на канікули, а я спостережлива малою була, любила розпитувати про усе в дідуса, до якого хворі із зубним болем навіть додому приходили. Також у родині був ще один медик – мій дядько працював санітарним лікарем у Бережанах. Отож білий халат став для мене не лише медичним, а й родинним символом. Згодом й сестра Оріся також обрала фах медичної сестри. А я закінчила Бережанське медичне училище. Нині його, на жаль, вже немає в освітньому просторі Тернопілля, мій випуск був передостаннім.

– Як розпочався Ваш трудовий шлях?

– Коли закінчила медучилище, отримала скерування у тоді ще Тернопільську обласну лікарню. У відділі кадрів сказали, що можна братися до роботи в отоларингологічному відділенні. Пригадую, як привітно зустріли мене колишня старша медсестра Віра Іванівна Се-

реда, завідувач Роман Володимирович Івашкевич. Розповіли про мої функціональні обов'язки. Мене дуже здивувала наповненість відділення, яке було розраховане на 80 ліжок. Гадала, як я з такою кількістю хворих впораюся. Тоді це було відділення «широкого профілю» – на місці проводили отоларингологічні операції, також надавали допомогу хворим з онкологічною патологією лор-органів. Тому палатній медсестрі доводилося виконувати й роль операційної – асистувати під час оперативних та інших інвазивних втручань. Часто у важкому стані до нас доправляли хворих з кровотечами, гострими стенозами верхніх дихальних шляхів, сторонніми тілами у трахеї чи стравоході. Нині ж медичну допомогу таким недужим надають у спеціалізованих відділеннях університетської лікарні.

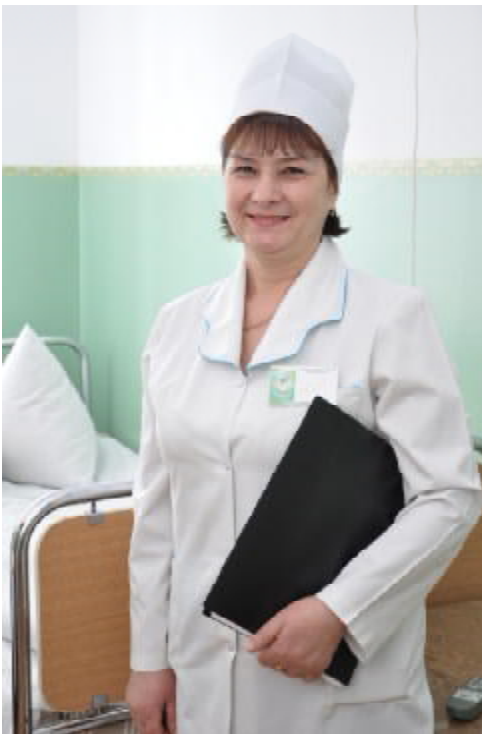
– Хто ж допоміг Вам досягнути вершин у професії?

– Нині – це ветерани нашого відділення. Їхні імена ніколи не зітруться у моїй пам'яті: Віра Іванівна Середа, Стефанія Миколаївна Федорів, Лідія Петрівна Саприкіна, Людмила Олексіївна Малова, Дарія Павлівна Прокопів. Вони вже на заслуженому відпочинку, але не лише я, а й інші працівники підтримують з ними дружні стосунки. На урочистості, що відбуваються у лікарні, запрошуємо, телефонуємо, вітаємо із святами, іменинами. Ці люди по праву заслуговують на увагу, тепле слово, тому ми повинні подбати про них. Вважаю це своїм моральним обов'язком, адже з першого дня моєї роботи в лікарні вони завжди були поруч.

– Ви розпочали свою професійну стежку як перер'язувальна медсестра, згодом спробували себе у роботі в сурдологічному кабінеті, палатною медсестрою. І ось уже 20 років успішно очолюєте медсестринський колектив.

– Знаєте, для мене це не

просто робота, а приємний обов'язок, який намагаюся виконувати сумлінно. Маю велике задоволення від того, що часточка й моєї праці вкладена у велику справу повернення здоров'я людині. Нині працюємо великою командою – у нашому колективі 22 працівників. Усі є фахівцями медсестринської справи – маємо одного бакалавра, сім медсестер з вищою кваліфікаційною категорією. Великою



підмогою для молодих є наші ветерани – Лілія Іванівна Любунь, Олександра Михайлівна Головка. Не лише під час роботи, а й у хвилини відпочинку, у дні свят ми разом. Ювілеї відділення, дні народження, відзначаємо усім колективом святковими імпрезами, з врученням квітів, привітань. Це надзвичайно згуртовує колектив, який для мене, мов друга домівка.

– Днями Ви відзначили ювілей, а який подарунок був найприємнішим?

– Квіти. Звичайна жовта гілочка мімози чи підсніжники, вручені з щирістю у душі, викликають стільки почуттів! Рада, що батьки дарували мені життя саме весною, коли все у природі після зими оживає, оновлюється. Життєдайна енергія пробуджується й у душі і хочеться поділитися нею з усім світом.

– Що надихає Вас у житті?

– Здатність допомогти ближньому – слушною порадою, добрим словом чи професійними вміннями. Це додає впевненості й сили.

– А спонукає замислитися?

– Те, що чимало зроблено у житті, а хотілося ще б більше, лише б Бог дарував здоров'я всім замисли здійснити.

– Що означає для Вас слово «щастя»?

– Щастя – це коли всі твої рідні здорові.

– Які три речі є найдорожчими для Вас?

– Сім'я, батьки та робота.

– Чого б ніколи не побачили друзі?

– У ці дні Великоднього посту ми не лише дотримуємося стримання в їжі, а й у своїх думках, словах, емоціях. Нещодавно була Прощена неділя. Щиро пробачати завжди важко, але радісно. Адже джерело цієї радості не в тому, кого пробачаєш, а в Тому, Кому уподібнюєшся, пробачаючи, – у Христі.

– Що найбільше приваблює у чоловіках?

– Доброта, вірність, взаємоповага, шляхетність, вміння бути справжнім чоловіком.

– Якою повинна бути справжня жінка?

– Та, яка є нею за своєю внутрішньою сутністю. Справжня жінка, без сумніву, зробить все заради тих, кого любить. У надзвичайних ситуаціях: не спатиме і не їстиме, і навіть не дихатиме. Але набагато важче робити оте «все» щодня, постійно, не ставлячи вимог і не переймаючись гордістю. Саме для буднів треба жіночу мудрість й інтуїцію.

– Якби Ви виграли б мільйон, куди б витратили гроші?

– Звісно, на добрі справи. Хтось вважає гроші великим злом, а для мене це велике випробування, адже, отримавши великі гроші, потрібно мудро ними розпорядитися. Бо ж відомі випадки, коли люди вигравали немалі суми, а потім усе життя йшло шкереберть.

– Про що найбільше мрієте?

– Щоб в Україні настала економічна стабільність, усі могли отримати бажану роботу, щоб донька зростала щасливою та успішною в житті – стала гарною людиною, відбулася в обраній професії.

– Життєве кредо...

– «Поспішайте робити добро».



Тетяна ГОРОДОЦЬКА, старша медсестра відділення анестезіології та інтенсивної терапії

ЦІКАВО

ЯК ВПЛИВАЄ ЗОЛОТО І СРІБЛО НА ЗДОРОВ'Я?

1. Срібні прикраси не рекомендовано носити гіпертонікам, їм краще підійде золото, воно має сильну тонізуючу дію і знижує тиск. З цієї ж причини воно показане людям, які страждають на серцеві захворюваннями та з відчутним занепадом сил.

2. Золото допомагає людям з порушеннями роботи шлунково-кишкового тракту, наприклад, при виразковій хворобі шлунку або захворюваннях дванадцятипалої кишки.

3. Якщо у жінки виникають проблеми у ділянці серця або органи дихання сигналізують про неблагополуччя, варто носити намисто, але воно повинне доходити до рівня грудної клітки.

4. Якщо виникають проблеми з щитоподібною залозою, то можна носити тісне намисто з бурштину. А срібна оправа ще збільшить силу дії каменя на щитоподібну залозу.

5. Срібло, у тому числі й виробі зі срібла, покращують імунне поле людини. У прямому розумінні срібло вбиває бактерії, палички, віруси, оберігаючи наш організм від інфекцій. Якщо срібло при контакті зі шкірою темніє, це може твердити про шкірні захворювання, кажуть учені.

6. Також є твердження, що сережки помітно покращують роботу головного мозку, розвивається пам'ять, але це в тому випадку, якщо сережки закріплені в нижній частині вуха, а сережки у верхній частині вушної раковини водночас допомагають позбавитися грижі.

7. Срібло варто носити при дратівливості та головних болях, оскільки воно, на думку учених, заспокоює, золото ж, навпаки, – тонізує.

8. Золото має теплову дію і тому більше годиться паням бальзаківського віку, срібло несе в собі охолоджуючий ефект і більше призначене для юних персон. Кажуть, якщо потримати срібло в роті, воно втамує спрагу. Лише помийте свої каблучки перед експериментами.

ЗАХВОРЮВАННЯ

ТВОРЧИСТЬ

ІШЕМІЧНА ХВОРОБА СЕРЦЯ. ЯК ДІЯТИ?

Оксана СИДОРЕНКО,
кардіолог університетсь-
кої лікарні, кандидат
медичних наук

НЕВМОЛИМА СТАТИСТИКА ТВЕРДИТЬ: ЩОРОКУ ЛІКАРІ ВПЕРШЕ ВІЯВЛЯЮТЬ ПОНАД 2 МЛН. ХВОРИХ НА СЕРЦЕВО-СУДИННІ НЕДУГИ. САМЕ ЦЯ ГРУПА ЗАХВОРЮВАНЬ З 2007 РОКУ – НАЙПОШИРЕНІША ПРИЧИНА СМЕРТІ В США, КАНАДІ, ВЕЛИКОБРИТАНІ ТА БАГАТЬОХ ІНШИХ РОЗВИНЕНИХ КРАЇНАХ. ДОСИТЬ ЧАСТО ЛЮДЕЙ ВРАЖАЄ ІШЕМІЧНА ХВОРОБА СЕРЦЯ. У СТРУКТУРІ СМЕРТНОСТІ МІЖАНЦІВ ЕКОНОМІЧНО РОЗВИНУТИХ КРАЇН ЦЕ ЗАХВОРЮВАННЯ ЗАЙМАЄ ПЕРШЕ МІСЦЕ. НАЙБІЛЬШ РОЗПОВСЮДЖЕНОЮ ЇЇ ФОРМОЮ Є ІНФАРКТ МІОКАРДА, А ПРИЧИНОЮ СМЕРТІ ЗДЕБІЛЬШОГО (У 60-68 %) СТАЄ СЕРЦЕВА НЕДОСТАТНІСТЬ (СН).

Ішемічну хворобу серця (ІХС) медики називають чи не головною проблемою охорони здоров'я, тією ціною, яку платить людство за високий рівень життя і швидкий науково-технічний прогрес. Особливо актуальна вона для мешканців України, де смертність від серцево-судинних захворювань становить понад 60 відсотків.

Ішемічна хвороба серця спричинена звуженням артерій, які забезпечують кровопостачання серця, внаслідок чого воно недоотримує кисень і поживні речовини, необхідні для постійного скорочення серцевого м'язу. Таке звуження коронарних судин може бути наслідком як атеросклеротичного ураження стінки судин, так і спазму (скорочення) їхньої стінки. Є два основні різновиди ІХС – стенокардія, яку в народі ще називають «грудною жабою», та інфаркт міокарда.

Що ж таке стенокардія? Стенокардія – це захворювання, що виникає у разі невідповідності між потребою

міокарда в кисні та його фактичним доправленням. Стенокардія дає про себе знати під час фізичного навантаження, в холодну погоду або під час стресових станів. Типовими ознаками стабільної стенокардії є нападopodobний стискаючий або пекучий за грудний біль, рідше – біль у ділянці серця, який виникає переважно при фізичному (фізичній праці, занятті спортом) та емоційних навантаженнях, стресових ситуаціях, а також може бути спровокованим холодом і навіть надмірним вживанням їжі. Найчастіше біль віддає у ліву руку аж до кінчиків пальців,

плече, під ліву лопатку, шию, нижню щелепу. Зникають болюві відчуття через кілька хвилин (1-5 хвилин) після припинення навантаження чи прийому нітрогліцерину (препарату, що усуває спазм коронарних судин серця). Варто зауважити, що такий стан почасти супроводжується відчуттям нестачі повітря, різкою слабкістю, внутрішнім неспокоєм, інколи пітливістю, зблідненням, відчуттям страху смерті, туги. Інколи у хворих із стенокардією, особливо під час фізичного навантаження, можуть виникати порушення ритму серця, різка слабкість, нападopodobна задишка та ін.

Логічно виникає запитання: чи може хворий якось зарадити собі при нападі стенокардії? Якщо біль виник під час ходьби чи іншого фізичного навантаження, то необхідно негайно припинити дії, які його спровокували. Зазвичай через 1-2 хвилини настає полегшення й тоді можна обійтися без медикаментів. Якщо ж напад у спокої не минає, необхідно терміново покласти пігулку нітрогліцерину під язик та присісти. Знеболюючий ефект від нітрогліцерину настає впродовж 1-5 хвилин. Для усунення нападу, як правило, вистачає 1-3 таблеток

нітрогліцерину. Якщо ж цей стан затягнувся (15-20 хвилин) і повторні прийоми нітрогліцерину неефективні, необхідно терміново викликати лікаря швидкої медичної допомоги, а відтак звернутися до спеціалізованого закладу.

Спеціалісти кардіологічного відділення чи центру, перш ніж розпочати лікування, обов'язково призначають необхідні обстеження. Дослідження стану серцево-судинної системи за ішемічної хвороби серця – це зазвичай загальний аналіз крові, біохімічний аналіз крові, ліпідограма, коагулограма, електрокардіографічне дослідження, ехокардіоскопія,



навантажувальні тести (для визначення здатності міокарда переносити фізичне навантаження), холтеровське моніторування електрокардіограми (оцінка серцевої діяльності впродовж доби – не лише в спокої, але й під час різних навантажень та прийому ліків), коронарна ангіографія (визначення стану коронарних судин серця). Щодо лікування ІХС, зокрема стенокардії, то його, ясна річ, повинен призначати кардіолог, для кожного пацієнта воно індивідуальне і складає: модифікацію (зміну) способу життя, дієту, режим фізичних навантажень, медикаментозне лікування. Хворим зі стенокардією рекомендують кинути курити, не зловживати алкоголем, контролювати масу тіла, аби не допустити її підвищення, уникати стре-

сових ситуацій. Дієта для таких пацієнтів повинна містити більшу кількість свіжих овочів, фруктів, молочні знежирені продукти або продукти з низьким вмістом жирів, нежирне м'ясо, жирну морську рибу, обмеження тваринних жирів та кухонної солі. Медикаментозна терапія складає (за відсутності протипоказань) прийом антиагрегантів (препарати, що запобігають розвитку тромботичних ускладнень – аспірин), гіполіпідемічних засобів (для корекції рівня жирів у крові), β-адреноблокаторів, інгібіторів АПФ. Симптоми стенокардії можуть бути усунені за допомогою таких лікарських засобів, що зменшують потребу міокарда в кисні та/або збільшують кровотік в ішемізованій ділянці (ішемія – це зменшення кровопостачання). До таких лікарських засобів відносять β-адреноблокатори, антагоністи кальцію та нітрати (в тому числі й нітрогліцерин). Хочу наголосити, що кожен пацієнт зі стенокардією повинен завжди мати біля себе нітрогліцерин, і в жодному випадку не змушувати себе терпіти біль. Якщо біль довго триває, то й усунути його значно складніше, до того ж це може призвести до важких наслідків.

Щодо хірургічних методів лікування ІХС – це усім відоме аортокоронарне шунтування (операція, що дозволяє відновити кровотік в артеріях серця шляхом обходу місця звуження коронарної судини за допомогою шунтів (переважно власних артерій чи вен), балонна ангіопластика (у просвіт артерії вводять спеціальний балон, який потім роздувається) і стентування – найбільш сучасний метод, що полягає у введенні в просвіт коронарної судини спеціального стенту – своєрідного розширювача, який стає на місці звуження, розпрямляється й утримує простір ураженої судини. Черезшкірне коронарне втручання зі стентуванням зараз проводять, по суті, в кожному обласному центрі України, і позитивно себе зарекомендувало у цілому світі як метод антиангінальної терапії.

БОГ З ТОБОЮ ХОДИТЬ

Чи весна, чи осінь, літо
чи зима,
Чи ти є у храмі, чи тебе
нема.
Бог з тобою ходить там,
де ходиш ти,
Хоче Він для тебе спокій
віднайти.

Хоче Бог тебе завести
у рай,
У свою домівку, в ісвій
небесний край.
Каже: «Люба доню,
ходиш не туди,
Загубились, доню, вже
твої сліди».

Ти поглянь у душу,
в тебе ж там зима,
Не сама ти, доню, ти не
є сама.
Матінка з тобою, ангели
й Отець.
Ти бери собі їх за святий
взірець.

Хай душа у тебе буде,
як квітник,
Щоб туди ніколи ворог
не проник.
Щоби там у тебе не гули
вітри,
Тоді віднайдуться вже
твої сліди.

Галина КУЗЬМА,
буфетниця
стоматологічного
відділення

ЧАС БІЖИТЬ

Пливають по небі біло-сірі
хмари,
І гіркий смуток навіюють
мені.
Чому життя так швидко
пролетіло,
Неначе у замріяному сні.

А навкруги весна
цвіте, буяє
І п'янить душу цвітом
запашним.
В житті у кожного таке
буває,
Що час біжить й
не встигнеш оглянутися
за ним.

А хочеться ще так на
сонечку погрітись,
Помріяти, послухати
пташків.
Нарвати букет весняних
квітів,
Сплести вінок із світлих
кольорів.

Нехай виблискує своїм
багряним саявом
І гріє душу вже
немолоду.
Щоб, коли холод,
згадувати весну
І квіти, які зірвані
в саду.

Оксана ВІТВИЦЬКА,
с. Застіночке
Теребовлянського району

ЗАУВАЖТЕ

ЯБЛУЧНИЙ СІК ЗАПОБІГАЄ КАРДІОЛОГІЧНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ

Яблука та яблучний сік мо-

жуть запобігти серцево-судинним захворюванням і мають такі ж сильні антиокислювальні властивості, як виноград, стверджують дослідники французького Universite Montpellier.

Наукові тестування проводили на лабораторних хом'яках. Біологи зробили висновок, що плоди або сік яблук мають захисний ефект проти хвороб серця і судин, у тому числі ате-

росклерозу. Такі властивості яблука набувають завдяки сильному фенолічному складу, який знімає окисну напругу. Медики радять вживати яблука щодня.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

СОЦІУМ

ШЕВЧЕНКІАНА

НА СВІТЛИНАХ – ДІТИ У ПОТРЕБІ

В Українському домі у Тернополі два тижні діяла фотовиставка «Щастя – це...?!». Майже 50 портретів, що тут представили, вихоплюють миті зі складного життя дітей-сиріт, хлопців і дівчат з малозабезпечених, багатодітних, родин трудових мігрантів, тих, для яких місцем проживання стала вулиця. Нині ними опікується благодійна організація «Карітас». Узагалі, до слова, ця добродійна структура турбується потребами понад 1000 соціально незахищеними юними українцями. Задля

цього створили п'ять центрів у різних містах країни, де таким дітям допомагають знайти тимчасовий притулок для відпочинку, отримати гуманітарний одяг і взуття, пройти медичний огляд, є можливість поїсти, помитися, а також відвідати розмаїті гуртки та навчатися. Перший такий центр створили понад 10 років тому саме в Тернополі.

Метою фотоекспозиції, за словами менеджера «Карітасу» Надії Чорної, власне, й стало прагнення показати, що знедолені діти є поруч з нами, і вони є добрими, зі своїми мріями, з міркуваннями про життєві цінності та щастя. Чи не найголовнішим для них є бажання жити у щасливій сім'ї та мати можливість зреалізувати себе у професійному виборі й у захопленнях. Про це мовили на відкритті виставки світлин Марійка, Віктор, інші молоді люди. Скажімо, Віктор, працював, мешкав у гуртожитку, але якогось дня його звідси, як каже, враз «вигнали» й він опинився на вулиці. «Людина губиться в такому середовищі, стає безпорадною, не знає, що діяти й стає на шлях протиправного», – діли-



Наодинці із чужою долею

ться сумним «досвідом» хлопця. Добре, що юнак знайшов порятунок, підтримку та людське тепло у «Карітасі».

Зажурені та з посмішкою, з крайцем хліба та ложкою каші, у творчості та на відпочинку, словом, зі свого реального життя постають діти з експозиційних світлин фотомайстра із Мукачевого Олега Григор'єва. Впродовж тижня він фотографував хлопців і дівчат з важкою долею у центрах «Карітасу» в Тернополі, Хмельницькому та у Львові. У цих містах, а також у Києві, Коломиї, Донецьку працюватиме пересувна фотовиставка «Щастя – це...?!». Прийдіть, подивіться і водночас поставте собі запитання: «Чим особисто може допомогти таким кризовим дітям – одягом, взуттям, продуктами, увагою чи навіть волонтерською роботою?».



Марічка ЧУБАР належить до «Карітасу», тут вона часто грає на бандурі та співає для дітей зі складними життєвими обставинами

ГЕРОЇ ТАРАСА, ВТІЛЕНІ У ДЕРЕВІ, «ЖИВУТЬ» У ЗБАРАЗЖІ

Національний заповідник «Замки Тернопілля» має в своєму розпорядженні унікальну колекцію дерев'яних скульптур заслуженого майстра народної творчості України Володимира Лупійчука (1929-2006). Серед десятків творів, майстерно створених різцем митця, значну частину становлять скульптури, створені за мотивами Шевченкових віршів і поем. Саме вони, як любив згадувати скульптор,

запорозькі козаки – лицарі, борці, воїни. Шевченко пером на папері, а Володимир Лупійчук різцем по дереву зуміли увіковічнити їхній образ.

Понад 50 дерев'яних скульптур уже понад 10 років експонують у виставкових залах Збаразького замку та викликають щирий подив і захоплення у відвідувачів. Гості твердині мають змогу побачити втілених у дереві героїв Шевченкової поеми



Заслужений мастер народної творчості України Володимир ЛУПІЙЧУК серед своїх робіт у Збаразькому замку (2006 р.)
Фото Ігоря КРОЧАКА

надихали його на творчість, давали енергію, вели по життю. Автор вибирав серед Кобзаревих творів саме ті, які розкривали український характер, українську душу. Носіями ж найкращих рис нашого народу були

«Іван Підкова», які стають до бою за волю, пережити трагізм невільницької долі, оспіваний у Тарасовому творі «Заступила чорна хмара», відчуту рішучість і героїзм народних месників з поеми «Гамалія». Скульптор створив цілу галерею творів за мотивами й інших творів Шевченка – «Чернець», «Гайдамаки», «Невольник», «Сова», «Тарасова ніч» та інших. І кожен з них – своєрідний невеликий пам'ятник, який уособлює як нескорений дух народу, так і геніальність його великого сина.

ХОБІ

ЗАХОПЛЕНИЙ ІНДІАНСЬКОЮ КУЛЬТУРОЮ

«Звеличений захопленням», – під такою назвою тернополяни та гості міста змогли переглянути в Українському домі «Перемога» виставку індіанських раритетів з колекції Олега Соколовського.

«Той, хто знає іншу культуру добре, той знає свою ще краще», – переконаний колекціонер Олег Соколовський з Тернополя. Його зацікавленням, захопленням стали матеріальні та духовні цінності індіанців. Все почалося ще в дитинстві. Якось, відпочиваючи в Євпаторії, батько запропонував йому подивитися в місцевому кінотеатрі стрічку «Вірна Рука – друг індіанців». На хлопця картина справила велике враження, захотілося більше дізнатися про ці племена. Радянський кінопрокат у ті роки активно демонстрував фільми про «червоношкірих». Олег переглядав їх охоче. Але літератури (і художньої, і документальної) про індіанців у колишньому Союзі видавали мало. У Польщі цим переймалися більше. Тож вивчив польську мову, аби більше почерпнути знань про індіанську культуру.

З роками стала кількісно зростати його «індіанська» книгозбірня та

фільмотека. Нині лише кінострічок радянських, виробництва колишньої НДР, голлівудських має майже 300. Захопився й колекціонуванням речей індіанської культури. Понад двісті точних копій таких раритетів Олег Соколовський уже зібрав. З цікавістю оглядаю їх. Ось люлька з рогу оленя племені команчі, ніж для скубіння шкіри з кістки лося, чохол для лука та стріл, який носили шайенці. А це – бойова палиця лісових індіанців XVIII ст., таку ж зброю, але з трьома ножами використовувало й плем'я кайова. Знаємо, що індіанські племена – кочові, тож вони усвідомлювали: чим менше матимуть у користуванні речей, тим будуть мобільнішими. Пан Олег показує томагавк-люльку – «три в одному», яким індіанець міг не лише воювати, а й рубати дрова і навіть з нього курити.

– У фільмах часто показують, як у бою кидаються томагавками. Вигадка, – твердить пан Олег. – Це зброя для ближнього бою, тож якщо її кинути, сам залишишся беззахисним. Або ще часто з екрана звучить поняття «черво-



Олег СОКОЛОВСЬКИЙ з картиною, яку написав індіанський автор

ношкіри», напевно, через те, що індіанці любили для прикрашання використовувати різні фарби, а червоний колір вважали священним, насправді ж шкіра у них – світло-коричнева.

Індіанця не уявляємо без пір'я на голові. Якщо він не заслужив чіпати те чи інше перо, але все-таки так вчинив, то міг навіть позбутися життя. Самого ж Олега Соколовського більше захоплює «лікувальна система шаманів». Каже, що індіанські жерці лікували людину на рівні аурі, яка є випромінюванням певних частот. Якщо хтось захворів, отже, у нього на якомусь рівні в тій чи іншій частині тіла ця частота зазнала порушень. Шаман визначав це, брав спеціальне калатало та за його допомогою й тембру голосу підбирав потрібну частоту, закриваючи у такий спосіб «прогалину». Колекціонер має, зокрема, калатала для лікування нежиттю та викликання дощу. Полікувати свій нежить сам так і не зміг. Зате твердить, що на диво після калатання вдалося дочекатися дощу.

Чи використовує якісь індіанські речі у власному побуті? Часто стрес знімає за допомогою лука та стріл. Бере їх на дачу, адже поруч – ліс, визначає мішень і стріляє, забуваючи про всі неприємності.

Рідня до Олегового захоплення індіанською культурою ставиться по-різному. Друзі ж пам'ятають про

його хобі, тому, буваючи за кордоном, прагнуть привезти у дарунок якийсь презент з цієї тематики. Тішиться, скажімо, що друг нещодавно повернувся з Англії й подарував йому куртку, на спині якої вишитий великий портрет індіанця. Дуже приємний сюрприз зробила Олегові Соколовському Алла – дружина нині покійного волонтера Корпусу миру Джона Звожека, який придбав для Тернополя скульптурну роботу відомого американського митця Стюарта Джонсона «Випадкова зустріч» (вартість 100 тисяч доларів), а відтак заповів розвіяти свій прах над Тернопільським ставом (до речі, цю останню волю виконали). Ще за життя Джон Звожек привіз у місто над Серетом картину індіанського автора. Її збирач раритетів індіанців давно бажав мати у власній колекції. Мрія збулася. Пані Алла вручила йому цей твір прямо на відкритті виставки, яку він наприкінці лютого вперше організував для своїх краян. Скажу, подивитися експозицію прийшло чимало тернополян і гостей міста. Цей факт засвідчує, що індіаністика захопила, мабуть, не лише Олега Соколовського.

ДУХОВНІ РОЗДУМИ

ПІСНІ СТРАВИ

ТАЇНСТВО СПОВІДІ

о. Орест ГЛУБИШ

Покайтеся ж та наверніться, щоби Він змиливався над вашими гріхами.

Діян. 3, 19.

Пропоную вам, дорогі читачі, роздуми про Святу Тайну Покаяння. Роблю це тому, що багато людей, намагаючись гідно підготуватися (зокрема духовно) до великого свята Воскресіння Христового, очищать свої душі у Святій Тайні Сповіді. Це дуже добре, оскільки до кожного з нас приходять час, коли хочемо заглибитися у себе, прагнемо побачити свою душу, себе внутрішнього, правдивого, не показового. І побачивши, немов у дзеркалі, свої недоліки, допущені провини, маємо їх позбутися, очистити свою душу, звільнитися з гріховного полону.

Хочу висловити деякі свої міркування стосовно того, чи наша сповідь є справжнім покаянням, а чи лише, як це зазвичай у багатьох буває, формальним відбуванням певного обряду, здійсненням традиції. Справжнє покаяння є плодом як нашого вільного зусилля, так і даром Божественної благодаті. А вона, ця благодать, хоча й сходить до нас на землю з неба, та не без участі людини. Власне, ця участь полягає не в самих ритуалах, а в спрямованості розуму та відкритості серця до Бога.

Таїнство Сповіді часто називають другим Хрещенням, яке змиває гріхи. У ньому відбувається оновлення людини, повернення до первозданного стану, втраченого під час гріховного життя образу та подоби Божої. Нині чимало людей будують свою віру в Бога на різних чудесах, раптових і неодмінних зціленнях від хвороб тощо. Але, на жаль, не знають, що встановлені Ісусом Христом Святі Тайни і все, що відбувається з нами під час їх прийняття, і є тим правдивим, навіть більшим за тілесні оздоровлення Божим чудом. Скажіть, хіба під час Таїнства Хрещення не здійснюється чудесне оздоровлення душі й тіла охрещеного, тобто звільнення від первородного гріха. Хіба в Тайні Пресвятої Євхаристії, коли споживаємо найсвятіше Тіло і Кров Ісуса Христа, не з'єднуємося з нашим Спасителем? Саме тому під час Святої Літургії священник виголошує: «Благодать Господа нашого Ісуса Христа і любов

Бога-Отця і Причастя Святого Духа нехай буде з усіма вами».

Не забуваймо, що гріх — не є порушенням якихось етичних норм чи церковних правил. Це передусім віддалення людини від Бога, втрата єднання з Ним. Сповідь здійснюється не лише для того, щоб виганяти гріхи, а щоб стати цілком іншою людиною. Ми повинні сповідатися не заради формального перелічування гріхів, а для примирення з Богом. Тим більше, що в Сповіді діє сам Господь, а не ми самі. Він через очищення душі й навернення до Нього повертає нам свою любов і дає силу для боротьби з гріхом. Господь відчиняє нам двері до спасіння. Проблема в тому, що люди, очистившись від гріхів, знову до них повертаються.



Так не повинно бути. Згадаймо Святе Євангеліє про Закхєя, який не лише визнав свої провини, але й до них більше не повертався. Саме тому Ісус завітав до його дому, на який зійшло спасіння.

Завершуючи ці роздуми, хочу згадати ще одну проблему: нині є чимало людей, які не вважають себе грішними. Вони так і кажуть: я не маю гріхів. З цього приводу варто прочитати одне з повчань святого апостола Івана Богослова, який писав: «Якщо говоримо, що не маємо гріха, — обманюємо себе самих, і істини немає в нас. Якщо сповідаємо гріхи наші, то Він (Бог), будучи вірний і праведний, простить нам гріхи наші і очистить нас від усякої неправди». (2 їв. 1, 8-9). Крім того, апостол Павло категорично мовить: «Усі згрішили й позбавлені слави Божої».

Не забуваймо, що плоди щирого покаяння дуже великі. Це — мир, спокій, радість, порятунок від важких хвороб, захист від спокус, диявольських нападів. І головне, що покаяння рятує нас від Божої карі. У майбутньому, вічному житті, відкриває нам шлях до спасіння.

РИБНИЙ ДЕНЬ

Підготувала
Олеся БОЙКО

ОСЕЛЕДЕЦЬ МАРИНОВАНИЙ, КОПЧЕНИЙ, ЗАПЕЧЕНИЙ, ПІД «ШУБОЮ»... РЕЦЕПТІВ ПРИГОТУВАННЯ ОСЕЛЕДЦЯ – НЕ ЗЛІЧИТИ. А ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО ОСЕЛЕДЕЦЬ ЖИВИТЬ ОРГАНІЗМ АНТИОКСИДАНТАМИ, ПРОТЕЇНАМИ ТА ВІТАМІНАМИ, ЯКІ НЕОБХІДНІ ДЛЯ НАЛЕЖНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІЗМУ?

Учені з Гетеборзького технологічного університету імені Чальмерса під час проведеного експерименту з'ясували, що регулярне вживання оселедця позбавляє людей від хвороб серця та судин. Оселедець — одна з найбільш жирних риб. Але боятися цього не треба. По-перше, навіть у найжирнішого оселедця міститься набагато менше калорій, ніж у пісній корейці. По-друге, в оселедці є велика кількість жирних кислот омега-3, що захищають нас від старіння та серйозних захворювань серця і судин. Ці кислоти повинні бути обов'язково присутніми в їжі людини, яка стежить за своїм здоров'ям. Їсти оселедець бажано хоча б раз на тиждень — не забувайте влаштовувати рибний день. Не варто купувати рибу у вакуумній упаковці — оселедець швидко втрачає всю свою користь.

Вживання в їжу оселедця знижує ризик хвороб серця й судин — такий висновок зробила Хелен Ліндквіст, співробітниця кафедри біотехніки Гетеборзького технологічного університету імені Чальмерса. Вона обстежувала групи добровольців, які впродовж місяця п'ять разів на тиждень вживали 150 грамів смаженого філе оселедця.

Дослідження показало, що оселедець збільшує вміст в організмі так званого «хорошого холестерину» — ліпопротеїнів високої щільності, які на відміну від «поганого холестерину» істотно знижують ризик атеросклерозу та серцево-судинних захворювань. Крім того, науковець виявила, що оселедцевий жир зменшує розмір жирових клітин — адипоцитів, що сприяє зниженню ризику виникнення діабету другого типу. Оселедець також зменшує вміст у плазмі крові про-

дуктів окислення, тобто містить антиоксиданти.

«Оселедець містить велику кількість необхідної організму жирної кислоти Омега-3, вітаміну D, селену і вітаміну B₁₂. Але одним з найбільших переваг оселедця є те, що його як і колись, багато в морі та він відрізняється від іншої риби дешевизною», — каже Ліндквіст, коментуючи в повідомленні для преси свої наукові висновки. Шведський дослі-



дник зазначає, що за її спостереженнями, певні позитивні ефекти оселедця на здоров'я людини пояснюють найчастіше вмістом у ній жирних кислот Омега-3, які входять до складу риб'ячого жиру.

Слід пам'ятати, що в ста грамах оселедця є понад 50 % від добової норми йоду. У цій рибині багато фосфору, який поліпшує пам'ять та необхідний для зубів і кісток.

Купуючи у крамниці оселедець, вибирайте той, який продають в непрозорій упаковці або безпосередньо з діжок, адже у прозорій вакуумній упаковці риба втрачає свої корисні властивості. Якісний оселедець має бути з приємним запахом і пружним, від натискання на нього має утворюватися, а потім розрівнюватися вм'ятина.

Загалом рибопродукти — дуже корисні для здоров'я людини. Інша справа, якщо хтось страждає певною недугою, має зважати на специфічні особливості продукту. Приміром, гіпертоніки повинні споживати слабосолену рибу, оселедці їм протипоказані. Але для людей здорових вони вкрай важливі в раціоні. Чим привабливі традиційні для багатьох картопля з оселедцем? Картопля має в собі вуглеводи — джерело енергії, вітаміни й клітковину, а оселедець — це ко-

рисний білок, «хороший холестерин» — ліпопротеїди високої щільності, а ще — корисний креатин. Більше того, доведено, що оселедець спрацьовує в організмі як антидепресант.

Для приготування оселедців скористайтеся смачними рецептами сестри-господині нефрологічного відділення Надії ОЛІЙНИК. ОСЕЛЕДЕЦЬ МАРИНОВАНИЙ

Рецепт 1

1 кг свіжоморожених оселедців (3 рибини), підійде й скумбрія, 1 л води, 3 ст. л. солі, 1 ст. л. цукру, лавровий лист, перець горошком, коріандр. Зварити маринад. Коли охолоне, залити оселедці. Настояти 24 год.

Рецепт 2

Морожену рибу почистити від нутрощів і плав-

ників, порізати на порційні шматки, щедро посолити, поставити під гніт на 3 години. Потім промити, викласти в скляний посуд, перешаровуючи порізану цибулею, лавровим листям та іншими прянощами. Залити олією і поставити на добу в холодильник.

Рецепт 3

На 1 л води — 1 скл. солі, пачка приправи для засолування риби. Приправу залити водою, кип'ятити 20 хв. Остудити. Залити підготовлену рибу. Нехай добу постоїть у кімнаті, а потім — у холодильнику. Можна їсти через 2 доби.

СКУМБРІЯ КОПЧЕНА

1 кг скумбрії (3 штуки) почистити, голову не відрізати, помити і покласти в лоток.

Маринад: 3 ст. л. з чубком листового чаю запарити 1 л води. Процідити, додати 4 ст. л. солі з чубком, 2 ст. л. цукру, 50 г рідкого диму. Мариномом залити рибу. Одну добу нехай стоїть на кухні, 24 год. — у холодному місці.

НА ЗАМІТКУ

Розморожену рибу перед засолуванням бажано залити холодною водою кілька разів — щоб вийшла кров і риба не була червоного кольору. Для засолування категорично заборонено використовувати йодовану сіль. Підготовлену рибу не можна заливати теплим розсолон, а лише охолодженим.

АФОРИЗМИ

Зустрічай хворобу на початковій стадії.

Персій

Ми дедалі більше турбуємося про життя у міру

того, як воно втрачає свою цінність.

Ж. Руссо

Якщо ти можеш вилікувати хворого і дієтою, і ліками —

вибирай дієту.

І. Солейман

Хворим, які не слухають порад, не можна допомогти.

Б. Франклін

КОРИСТЬ РОДЗИНОК

ЦІЛЮЩА ЦІННІСТЬ СУХОФРУКТІВ – УНІКАЛЬНИЙ НАБІР ЛЕГКОЗАСВОЮВАНИХ МІНЕРАЛЬНИХ РЕЧОВИН І ВІТАМІНІВ, А ТАКОЖ ВІДСУТНІСТЬ НЕПОТРЕБНИХ ОРГАНІЗМОВИ ЖИРІВ. СУШЕНІ ФРУКТИ МІСТЯТЬ БІОЛОГІЧНО АКТИВНІ РЕЧОВИНИ, НЕОБХІДНІ ЛЮДИНІ, ПРИЧОМУ В НАБАГАТО БІЛЬШІЙ КОНЦЕНТРАЦІЇ, НІЖ СВІЖІ.

Ввести сухофрукти у щоденний раціон – означає зробити серйозний крок до зміцнення свого здоров'я. Наприклад, з'ївши за день не більше десятка плодів сушеного чорносливу й 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 цілюще 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 вітамінів та мікроелементами, скористаймося родзинками. Вони містять велику кількість рідкісного мікроелементу бору, що перешкоджає розвитку остеопорозу, та марганцю, необхідного щитовидній залозі, а також калій, залізо і магній, вітаміни В₁, В₂ і В₅, які допомагають, знизити дратівливість, налагодити ро-

боту 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 компот 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 родзинки 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» і не втрачають зовнішнього вигляду. Вищі сорти родзинок бувають лише 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. Відтак другий кілограм з'їдають за убутною схемою, зни-

жуючи кількість родзинок: спочатку 40, потім 39, доки, нарешті, не дійде до однієї родзинки. Такий курс варто проводити двічі на рік. Можна зробити настій родзинок на виноградному оцті, це допоможе при лікуванні гепатиту і при хворобах селезінки.

Допоможе відвар родзинок. Його корисно приймати при сильному кашлі, підвищеному тиску, при болях у 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, потім процідіть і віджміть. Додайте столову ложку цибульного соку. Приймайте тричі на день по півсклянки, доки ваш стан не нормалізується.

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

Задля усунення застою жовчі рекомендують використовувати відвар родзинок на додаток до основного ліку-

вання. Залийте півсклянки родзинок без кісточок (заздалегідь перебраного і 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 проводіть 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 і 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 2 склянками окропу, накрити кришкою та поварити на повільному вогні 20-25 хвилин. Перелити до термосу й 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 та розподілити по всій довжині. Голову закутати, змити через годину відваром, відтак промити шампунем. Для досягнення ефекту потрібно робити маску один раз на тиждень два місяці.

МЕД РАДЯТЬ ЇСТИ ПРАВИЛЬНО

Мед розрізняють і за кольором, і за своїми смаковими показниками, і за своїми корисними властивостями. Все залежить від того, де і з яких рослин збирався мед. Користь від меду велика, але якщо перестаратися з його вживанням, то можна і нашкодити здоров'ю.

Щоб отримати більше користі, ніж шкоди, потрібно дотримуватися кількох простих правил або краще запитати рекомендації дієтолога. По-перше, надмірна кількість меду може негативно позначитися на стані нервової системи людини. Для дорослої людини нормою вважають 150 грамів на день, для дітей варто цю дозу зменшити втричі.

По-друге, мед можна розсмоктувати перед їжею хвилини на 15-20. Так, мед зі слиною швидше потрапляє у кров. Можна також мед роз-

бавляти в прохолодній воді та пити дрібними ковточками. Ні в якому разі не розбавляйте його гарячою водою, бо мед починає виробляти небезпечну речовину оксиметилфурфурол, який



негативно впливає на нервову систему людини та здатний викликати злякисну пухлину.

Після прийому меду бажано почистити зуби, тому що він посилює виникнення цукру.

По-третє, мед підвищує температуру. Тому його ні в яко-

му разі не можна вживати при температурі понад 38°C. Він лише погіршить справу.

Слід також враховувати, що яким би мед не був корисним, його не треба вживати у певних випадках насамперед – якщо у вас алергія на медові продукти, якщо у вас якісь хвороби, які можуть бути посилені через мед. Серед таких захворювань – гастрит, панкреатит, виразкова хвороба шлунка, лихоманка. В інших випадках слід спочатку проконсультуватися з вашим лікарем.

Причому бажано отримати консультацію ендокринолога, який підкаже, що краще саме вам і в яких кількостях вживати мед, якщо, звичайно, у вас немає заборонних захворювань ендокринної системи.

Мед також не варто да-

вати дітям до 2 років, тому що в ньому можуть перебувати бактерії, які дитячий організм не зможе переробити. Після двох років організм вже здатний боротися з цими бактеріями, тож безпеки ніякої не буде. Найкориснішим медом вважають свіжий мед у стільниках, але ним також не треба зловживати, тому що віск негативно впливає на роботу нирок. Якщо дотримуватися цих простих правил, то можна отримати максимальну користь від меду.

ФРУКТ ВІД ПІДВИЩЕНОГО ТИСКУ

Фахівці стверджують, що дати раду підвищеному тиску допоможе регулярне споживання ківі.

Упродовж восьми тижнів



дослідники вивчали вплив ківі на 118 волонтерів, середній вік яких становив 55 років. Усі вони потерпали від гіпертонії. Одна половина учасників експерименту тричі на день їла цей фрукт, інша – по 1 яблуку. Через вісім тижнів науковці виявили, що тиск у добровольців з першої групи став нижчим приблизно на 3,6 мм рт. ст., аніж у тих, хто споживав яблука.

Позитивний вплив ківі пояснюється тим, що цей фрукт містить велику кількість лютеїну, який має антиоксидувальні властивості.

«УКРМЕДКНИГА»: НОВІ ВИДАННЯ

БОРЩ СИЛИ Й ЗДОРОВ'Я



Борщ сили й здоров'я / [упоряд. О. Самогальська та ін.] – Тернопіль : ТДМУ, 2012. – 152 с.

Борщ – одна з найпопулярніших українських національних страв. Має він і всесвітню славу завдяки своїм чудовим та унікальним смаковим якостям. Це їжа для здоров'я та сили.

Борщ відлунює і у назві міста, районного центру Борщів, що на Тернопіллі. Вже кілька років поспіль тут проводять фестиваль борщу «Борщів». Як відомо, ця національна страва має чимало видів і способів приготування, а отже, ніколи не бувала однаковою чи за кольором,

чи за смаковими характеристиками. У кожній господині борщ – свій. Це яскраво засвідчує і фестиваль у Борщові. Тож у цій книжці рецептами борщу діляться кухарі з багатьох сіл Борщівського району на Тернопільщині. Про сам фестиваль дізнаєтеся з деяких репортажів, що з'являлися в центральній газеті «Урядовий кур'єр».

Українська народна кухня враховує основні вимоги щодо раціонального харчування. Тож у книзі знайдете і дані про основи здорового харчування.

Книга розрахована на широкий загал читачів.

ЗДОРОВИХ ЛЮДЕЙ НЕМА, Є НЕДООБСТЕЖЕНІ

– Ура! Мене нарешті нагородили медаллю! Можливо, я не заслужив тієї нагороди, але ж артриту та остеохондрозу я теж не заслужив, а вони в мене є...

Схуднення на 20 кг за тиждень. Кам'яний кар'єр. Запитати бригадира Івана.

– Слухай, Надійко, а чи не пора тобі трохи схуднути?

– Я і так сиджу одразу на трьох дістах.
– А чому на трьох?
– Бо я на одній не наїдаюся...

– Лікарю, я жити буду?
– А чи є сенс?

Від склерозу важко вилікуватися. Про нього простіше забути.

Здорових людей нема, є недообстежені.

Досвідчений хірург початківцю під час операції:

– Обережно, обережно, не поріжся!

Середнє вухо хворіє? Внутрішній голос менше слухай.

Хворий, прокидайтеся! Настав час приймати снодійне!

Напис на дверях стоматології: «Посміхайся, можливо, ти це робиш востаннє!»

Лікар приходить до хворого хлопчика. Бачить – його молодша сестричка бігає по підлозі босоніж.

– Нумо, красуне, одягни капці, бо захворієш.

Лікар пішов, мама дивиться – дівчинка все ще бігає босоніж.

– Ти чула, що лікар сказав?

– Так, він сказав, що я красуня.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

1. Збірка поезій Т. Шевченка	2. Поема Т. Шевченка	3. Місто, де спочиває Кобзар	4. Поема Т. Шевченка
5. Країна	6. Гармонійне поєднання муз. звуків	7. У слов'ян – зловісний птах	8. Місто
9. Місто	10. Лікарський препарат	11. Місто в Польщі	12. Рос. футбольний клуб
13. Фарба	14. Хвалебний вірш	15. Запас на чорний день	16. Бойова граната
17. Роговцева	18. Сигнал, предмет, позначка	19. Де Мопасан	20. Скелі у формі дуги
21. Морський кухар	22. Літак	23. Рос. художник	24. Свійська тварина
25. Склад	26. Нежила частина хати	27. Лорак	28. Ескімо
29. Гетьман України	30. Вправний гімнаст	31. Столітник	32. Правильний порожній шок
33. Слобий	34. Контр. ревіз. управ.	35. Місто	36. Комаха, що жалить
37. Круговерть, водокрут	38. Папуга	39. Ронуха	40. Місто
41. Стодоля	42. Позначка на чомусь від сокири	43. Поема Т. Шевченка	44. Автор «Жовтого князя»
45. Спортивний біг	46. Автом. телефон. станція	47. Розжарене вугілля	48. Зовнішнє чуття в людини
49. Героїня М. Старицького	50. Тверде паливо	51. Забава	52. За ним бігають футболісти
53. Бик	54. Струнний інструмент	55. Невелика печера	56. Місто
57. Спілка, муз. знак	58. Парзур	59. Вулкан на Сицилії	60. Сотка
61. Поневолення	62. Металевий пробовувальний інструмент Куп'єра	63. Металевий пробовувальний інструмент Куп'єра	64. Лаоська копійка
65. 60 хвилин	66. Балка	67. Дволиций бог у римлян	68. Холодна зброя
69. Зачіска	70. Брус, прикріплений до щогли	71. Роман Ю. Мушкетика	72. Піднімає вантажі
73. Дитина гра	74. Ніч, фанк	75. Віршований розмір	76. Пора року
77. Підвищена рівнина	78. Не проти	79. Грецька літера	80. Великий вечір з танцями
81. Старо слов. літера	82. Шлюпка	83. Казкова баба	84. Літак
85. Табачник	86. Однакова форма, штамп	87. Японська гра	88. ...-банк
89. Відмова	90. Японська гра		

Відповіді на сканворд, вміщений у № 4 (48), 2012 р.

1. Гортензія. 2. Серет. 3. Берет. 4. Замір. 5. Робота. 6. Тарту. 7. Му. 8. Бот. 9. Ре. 10. Етан. 11. Афеландра. 12. Тур. 13. Талант. 14. «Ту». 15. Як. 16. Талан. 17. Липа. 18. Робот. 19. Колеус. 20. Ле. 21. Ял. 22. Пил. 23. Нуклеус. 24. Бегонія. 25. Лан. 26. Па. 27. Борт. 28. Замітка. 29. Лавра. 30. Орел. 31. Рана. 32. Амур. 33. Уролог. 34. «Ера». 35. НОК. 36. Волан. 37. Ра. 38. Вік. 39. Ген. 40. Акорд. 41. Тюльпан. 42. Гін. 43. Іво. 44. Кюск. 45. Су. 46. Пульсар. 47. Ластівка. 48. Юга. 49. Ва. 50. «Крок». 51. Іго. 52. Сенполія. 53. Анод. 54. «Ан». 55. Горло. 56. Го. 57. Айстра. 58. Пюн. 59. Носоглотка. 60. Ге. 61. Поні. 62. Око. 63. Рота. 64. Пірей. 65. Оз. 66. Ар. 67. Ледар. 68. Ара. 69. Аз. 70. Его. 71. Горє. 72. Дог. 73. Огайо. 74. За. 75. Зебриня.