



СТОР.

2

**ВІДКРИТИЙ ДІАЛОГ З РЕФОРМУВАННЯ ГАЛУЗІ**

На шляху реформ охорони здоров'я виникає чимало питань, які однаково хвилюють і організаторів змін у діяльності галузі, і медиків, і пацієнтів. Аби краще працювати заради спільної мети, у конференц-залі ТДМУ провели «круглий стіл».

СТОР.

3

**ВОЛОДИМИР САМІДА: «АБИ ЗРОЗУМІТИ ЛЮДИНУ, ТРЕБА ПОМІНЯТИСЯ З НЕЮ РОЛЯМИ»**

Понад рік, а його лікарський шлях нараховує вже 29 літ.

Володимир Саміда на посаді завідувача приймального відділення університетської лікарні працює

СТОР.

5

**ЩАСТЯ – У ДІТЯХ І ПРАЦІ**

Якщо Ольгу Тернову запитати, де криється корінь щастя, то, не роздумуючи, вона відповість: «У дітях і праці».

А ще додам – у безкорисливості, любові до ближнього, щирості та вмінню бачити у всьому лише прекрасне. Пані Ольга працює молодшою медичною сестрою у приймальному відділенні.



СТОР.

8

**ПОРАДИ «СЕРДЕЧНИКАМ»**

Тим, у кого серцево-судинні захворювання, ясна річ, без ліків не обійтись.

Але, якщо вживати корисну для серця їжу, більше рухатись, залучити фітотерапію, можна значно зменшити приймання медичних препаратів і навіть відмовитися від них зовсім. Ці поради варто врахувати і для профілактики хвороби.

СТОР.

11

**ПОДАРУНКИ БІЛОКОРИХ КРАСУНЬ**

З давніх-давен щовесни дерева берези дарує людям силу та

здоров'я, наповнюючи організм вітамінами та енергією. Природа подбала про нас, нагородивши таким безцінним дарунком. Як скористатися березовим соком, аби він приніс найбільше користі, читайте у старовинних рецептах. Але не лише своїм соком славиться береза.

# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ПІЛІПІВНА

№7 (51) 14 КВІТНЯ  
2012 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

ВЕЛИКДЕНЬ

АНОНС

## ХРИСТОС ВОСКРЕС! ВОІСТИНУ ВОСКРЕС!

До нас прийшло свято Христового Воскресіння. У часі свого земного життя Ісус якось сказав: «Як Йона перебував у середині китовій три дні і три ночі, так перебуде три дні і три ночі й Син Людський у серці землі» (Мт. 12,40). Ісус здійснив, що передбачив. На світанку третього дня після смерті, в неділю Його душа знову злучилася з Тілом і Христос, як переможець вийшов з триумфом з гробу. Христос воскрес! Воістину воскрес!

Христове Воскресіння – ніжне, завжди неповторне й радісне свято. Яскравим промінням пробивалося воно крізь густу мряку сірих буднів, живою течією обновлюючи людську душу, приносячи у серця втіху. Великдень – свято кожної християнської родини.

Свято Воскресіння – найдорожче свято!  
Вічності дарунок, музики краса.  
І коли приходить свято це до хати,  
На душі і серці сяє в нас роса.  
Розцвіта Великдень та й прегарним  
цвітом,  
Кожен йому радий, кожен його ждав.  
І пливе молитва лебедем над світом  
До Христа, що серце за людей віддав.

Тож сприймімо цю справді радісну подію Христового Воскресіння всім серцем, усім єством. Вітаймося: «Христос воскрес!» Стверджуймо: «Воістину воскрес!» І будьмо з міцним здоров'ям, маймо погідний настрій, удачу, успіхи, здобуваймо власною працею добробут і достаток, вірмо у світлу днину України!



ОЛЬГА ПОГРЕБНЮК: «НЕ УЯВЛЯЮ СЕБЕ БЕЗ УЛЮБЛЕНОЇ РОБОТИ, ЯКА НЕ ЗАБИРАЄ, А НАВПАКИ, ДОДАЄ МЕНІ СИЛ»



Понад два десятиліття Ольга ПОГРЕБНЮК у медицині, 12 років – на чолі медсестринського колективу відділення судинної хірургії. У критичних ситуаціях ніколи не втрачає спокою та сили волі. Без сумніву, це щедрий подарунок долі. І Всевишній нагороджує цим дивним талантом медиків, які по-справжньому закохані в обраний фах, самовіддані і самозречені, чиї будні освячені тривогою та вболіванням за хворого.

ЧИТАЙТЕ  
НА СТОР. 4



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

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК  
Творчий колектив:  
Л. ЛУКАШУК,  
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  
hazeta.univer@gmail.com

Засновник:  
Тернопільський  
державний медичний  
університет  
ім. І.Я. Горбачевського

Видавець:  
Тернопільський  
державний медичний  
університет  
ім. І.Я. Горбачевського

За точність  
викладених фактів  
відповідає автор.  
Редакція не завжди  
поділяє позицію  
авторів публікацій.

Реєстраційне свідоцтво  
ТР № 482-82Р  
від 23.03.2010 р.  
видане  
головним управлінням  
юстиції  
у Тернопільській області

Газета  
виходить  
двічі на місяць  
українською мовою.  
Обсяг - 2 друк. арк.  
Наклад - 700 прим.

Газету набрано, зверстано,  
віддруковано у  
Тернопільському  
державному університеті  
ім. І.Я. Горбачевського  
46001, м. Тернопіль,  
майдан Волі, 1

АКТУАЛЬНО

# ВІДКРИТИЙ ДІАЛОГ З РЕФОРМУВАННЯ ГАЛУЗІ

Лариса ЛУКАШУК,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**РЕКТОР ТДМУ, ГОЛОВА ПОСТІЙНОЇ КОМПІСІЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ З ПИТАНЬ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я, МАТЕРИНСТВА ТА ДИТИНСТВА, ГОЛОВА МІЖВІДОМЧОЇ КОМПІСІЇ З РЕФОРМУВАННЯ, СТРУКТУРИЗАЦІЇ МЕДИЧНОЇ ГАЛУЗІ ТА ВИРОБЛЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ РОЗВИТКУ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ ЛЕОНІД КОВАЛЬЧУК КАЖЕ: «ЗАВДАННЯМИ РЕФОРМИ, А МЕНІ БІЛЬШЕ ІМПОНУЄ, МОДЕРНІЗАЦІЇ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я, Є: – ПОКРАЩИТИ МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ, НАБЛИЗИВИТИ ЇЇ ДО КОЖНОГО З КРАЯН, ЗРОБИВИТИ ЇЇ БІЛЬШ ДОСТУПНОЮ, СУЧАСНОЮ, ЕФЕКТИВНОЮ ТА БЕЗКОШТОВНОЮ, ЯК І ПЕРЕДБАЧАЄ СТАТТЯ 49 КОНСТИТУЦІЇ УКРАЇНИ; – СТВОРИТИ ОПТИМАЛЬНІ УМОВИ МЕДИЧНИМ ПРАЦІВНИКАМ ДЛЯ ПРАЦІ ТА НАДАННЯ МЕДДОПОМОГИ ПАЦІЄНТАМ». ЦІ СЛОВА ЗВУЧАЛИ РЕФРЕНОМ ПІД ЧАС «КРУГЛОГО СТОЛУ», ЯКИЙ ПРОВЕЛА МІЖВІДОМЧА КОМПІСІЯ З РЕФОРМУВАННЯ, СТРУКТУРИЗАЦІЇ МЕДИЧНОЇ ГАЛУЗІ ТА ВИРОБЛЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ РОЗВИТКУ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ.**

У відкритому діалозі взяли участь головні лікарі та їхні заступники медичних закладів краю, голови постійних комісій з питань охорони здоров'я, материнства і дитинства Збаразької, Зборівської, Тернопільської, Тереховлянської, Підволочиської районних рад. Учасники зустрічі обговорили широке коло питань, що стосуються проекту Концепції реформування охорони здоров'я Тернопільської області.

Зі вступним словом до присутніх звернувся ректор Тернопільського державного медичного університету імені І.Я. Горбачевського, член-кореспондент НАМН України, голова постійної комісії обласної ради з питань охорони здоров'я, материнства та дитинства, голова міжвідомчої комісії з реформування, структуризації ме-



**Леонід КОВАЛЬЧУК, ректор ТДМУ, голова постійної комісії обласної ради з питань охорони здоров'я, материнства та дитинства, голова міжвідомчої комісії з реформування, структуризації медичної галузі та вироблення концепції розвитку охорони здоров'я Тернопільської області, професор**

дичної галузі та вироблення концепції розвитку охорони здоров'я Тернопільської області, професор Леонід Ковальчук:

— Нині, коли розпочинаємо другий етап реформування охорони здоров'я, не зайвим було б нагадати, про ті напрацювання та досвід, який прийшов під час роботи над першим етапом реформ, що тривав майже два роки. Ще на початку роботи були визначені основні засади реформування системи охорони здоров'я з урахуванням загальнодержавних позицій, власних підходів до ситуації на місцевому рівні. Для цього й створили міжвідомчу комісію, діяльність якої була і нині є, на мій погляд, надзвичайно прозорою — кожний крок роботи виважений, уся інформація висвітлюємо на університетському веб-порталі у розділі «Медичні форми». Всі питання, які зазнали корекції, також були доступними для ознайомлення.

Леонід Ковальчук мовив про проект концепції, який репрезентували присутні на зібранні вже у четвертому варіанті, наголосивши, що і цей документ не є остаточним, а тому буде зазнавати змін і доповнень. Основне, що відрізняє його від попереднього — розділ про запровадження страхової медицини, яка є четвертим етапом реформування. За словами голови комісії, у процесі роботи над проектом з'ясували чимало непростиж, су-перечливих питань, які часто викликають неоднозначну реакцію громадськості. Про це засвідчили й останні події, що стосують-

ся реформування, зокрема, у пілотних областях.

— Аби врахувати усі ризики та детальніше ознайомитися з досвідом роботи колег, тернопільська делегація побувала нещодавно у Вінницькій області, яка, як відомо, ввійшла до пілотних, — продовжив свій виступ ректор Леонід Ковальчук. — Під час відвідин медичних закладів та спілкування з'ясувалося, що у вінницьких медиків є позитивні якісні зміни, але не обходиться й без проблем, які є спільними на шляху реформування. Зрозуміло, що система Семашка була ефективною на певних етапах становлення та розвитку вітчизняної охорони здоров'я, нині ж вона залишається тією ж, але потребує суттєвої корекції. Щоб ми могли якісно надавати нині медичну допомогу, вона, з одного боку, має стати доступнішою для пацієнтів, а з іншого — «комфортнішими»

повинні бути умови праці, заробітна платня для самих медпрацівників. Аби створити такі умови, заробітну платню медикам потрібно підвищити принаймні у п'ять разів, але чи можливо це при існуючій системі? Напевно, що ні. Але у перспективі, на мій погляд, цілком ймовірно.

Нині ж усі сили, за словами Леоніда Ковальчука, потрібно сконцентрувати на модернізації первинної ланки, адже головна мета реформування первинної медико-санітарної допомоги передбачає поліпшення стану здоров'я краян і вдосконалення системи медичної допомоги шляхом забезпечення її доступності на первинному рівні з раціональним використанням наявних ресурсів.

Також ректор Леонід Ковальчук висловився проти застосування жорстких адміністративних заходів щодо переорієнтації та надання меддопомоги із закладів інтенсивного лікування на окружні лікарні. Незабаром відбудуться зустрічі з працівниками тих медзакладів, де такі лікарні планують створити, аби обговорити найголовніші проблеми та дійти спільної думки.

У виступі Л.Я. Ковальчука йшлося й про медичне страхування, яке має стати законодавчою основою нової моделі медичної галузі. За приклад можна взяти досвід Німеччини, який побудований на запровадженні лікарняних кас, а переваги у наданні чітко визначеним видам медичного страхування відведені державним страховим компаніям. Аби уникнути зайвих ризиків, і вітчизняна медицина має у майбутньому ба-

зуватися на співпраці з державними, а не приватними страховими компаніями. Щоправда, зважаючи на невисокі доходи мешканців області, подібний крок потрібно запроваджувати поступово, не чинячи фінансового навантаження. Леонід Якимович зауважив, що загалом важливо, аби в основу проведення реформ були закладені потреби конкретної громади, населеного пункту.

Широке коло питань обговорили того дня учасники «круглого столу». За ініціативи головного лікаря обласної фізіотерапевтичної лікарні реабілітації Зіновія Ясенюка звернули увагу на місце та роль лікарень реабілітації в структурі медичного округу. Зокрема, він висловив думку про доцільність створення Центрів відновного лікування за межами округів, у місцях, де є природні ресурси та відповідна інфраструктура. Йшлося й про підготовку фахівців, створення спеціалізованих закладів для реабілітації пацієнтів.

Головний лікар Тернопільського територіального медичного об'єднання Ігор Вардинець поділився з учасниками «круглого столу» власним досвідом з впровадження реформ: «Ми не чекали, допоки відбудеться реформування, — а уже 8 років здійснюємо його самі». Найперше

ря Збаразької районної лікарні непокоїло питання створення центрів первинної медико-санітарної допомоги, як юридичної структури, кошти на фінансування яких бюджетним кодексом не передбачено.

У своєму виступі секретар постійної комісії Тернопільської обласної ради з питань охорони здоров'я, материнства та дитинства Євген Дутка зазначив, що хоча у краї створений нині проект концепції реформування медичної галузі, визначена мета та шляхи її реалізації, не потрібно сприймати її, як певний алгоритм, за яким потрібно діяти. Кожний район має створити свою альтернативну модель, в якій будуть враховані його особливості, потреби пацієнтів і медиків. Потрібно добре окреслити шляхи реструктуризації, вивчити досвід пілотних регіонів, аби звести до мінімуму усі ризики, продовжив свій виступ в унісон теми заступник постійної комісії Тернопільської обласної ради з питань охорони здоров'я, материнства та дитинства Володимир Курило.

— Будь-яка реформа потребує міцного базису, чітко продуманих дій, — зауважив на засіданні голова Тереховлянської районної ради Василь Побоко. — Наш район є високототальним, тож



вирішили сконцентрувати кількість коштів, оптимізувавши ліжковий фонд — нині він становить 32 ліжка на 10 тисяч населення. Зараз 40 відсотків коштів спрямовуємо на первинну ланку, вивільнені фінанси допомогли оновити роботу швидкої допомоги, зараз діє б бригад, дотримано сучасних норм доїзду до хворого. Особливу увагу керівник медичного об'єднання акцентував на співпраці органів місцевого самоврядування, державної влади та медиків, завдяки спільним зусиллям яких нині є позитивні результати діяльності медицини району.

Надзвичайно хвилює людей у районах доля номерних лікарень, це питання загострив на засіданні головний лікар Підволочиської районної лікарні Петро Маховський. Депутат Зборівської районної ради Олександр Ріпка поділився проблемою щодо використання за медичним призначенням приміщень, які є власністю територіальних громад, але нині напівзруйновані. Заступника головного ліка-

маємо намір залучати позабюджетні кошти. На завершення виступу голова районної ради вручив ректору ТДМУ Леоніду Ковальчуку подяку від громади та депутатського корпусу сіл Великий Говилів та Малий Говилів за створення навчально-практичного центру первинної медико-санітарної допомоги, який нині ефективно діє.

Приємною звісткою під час «круглого столу» стало повідомлення про запуск системи самозапису пацієнта до лікаря, яку створили спеціалісти ТДМУ. У найближчій перспективі кожен бажаючий може записатися на прийом до спеціаліста як державного, так і приватного медзакладу, зайшовши на сайт [www.medicine.te.ua](http://www.medicine.te.ua).

Такі зустрічі за «круглим столом», за словами модераторів, відбуватимуться й у майбутньому. Адже їх основна мета не лише почути думки лікарів, організаторів охорони здоров'я, а й отримати дієві пропозиції щодо участі громадськості в оновленні охорони здоров'я.

# ВОЛОДИМИР САМІДА: «АБИ ЗРОЗУМІТИ ЛЮДИНУ, ТРЕБА ПОМІНЯТИСЯ З НЕЮ РОЛЯМИ»

Олеся БОЙКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**ВОЛОДИМИР САМІДА НА ПОСАДІ ЗАВІДУВАЧА ПРИЙМАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ПРАЦЮЄ ПОНАД РІК, А ЙОГО ЛІКАРСЬКИЙ ШЛЯХ НАРАХОВУЄ ВЖЕ 29 ЛІТ. ХОЧА КІЛЬКІСТЬ «ТРУДОДНІВ» – ПОКАЗНИК ВСЕ Ж НЕ ГОЛОВНИЙ, АДЖЕ НАБАГАТО ВАГОМІШИМИ Є БЕЗЛІЧ ДОБРИХ СПРАВ І ВЧИНКІВ, ЯКІ ЗА ЦЕЙ ЧАС ВДАЛОСЯ ЗРОБИТИ ЛІКАРЮ. ВОЛОДИМИР МИХАЙЛОВИЧ ПРОЙШОВ, ЯК МОВИТЬСЯ, ВСІ СХОДИНКИ КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ: ПРАЦЮВАВ ФЕЛЬДШЕРОМ, ЗАВІДУВАЧЕМ ФАПУ, ХІРУРГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ, КОМАНДИРОМ ВІЙСЬКОВОГО ШПИТАЛЮ. ВІН НІКОЛИ НЕ НАДАВАВ ЗНАЧЕННЯ ПОСАДАМ. ЗА ВЕЛИКЕ ЩАСТЯ ВВАЖАЄ У СВОЄМУ ЖИТТІ МОЖЛИВІСТЬ РЯТУВАТИ ЛЮДСЬКІ ЖИТТЯ.**

**– Володимире Михайловичу, які риси характеру сформувалися у Вас з дитячих років?**

– Однозначно – працелюбність і непохитна переконливість, що в житті можна чогось досягти лише власними зусиллями. По-іншому й не могло бути, бо народився і виріс у звичайній сім'ї в місті Золочеві на Львівщині. Тато (колишній фронтвик) працював водієм, мати – санітаркою у лікарні. Виховували трьох синів. Я був найстарший. Батьки ще змалку прищеплювали нам позитивні риси, виховували нас у дусі порядності й поваги до людей, та, врешті, до самих себе. Повсякчас нагадували, що коли ти сам себе не поважаєш, то інші теж не будуть тебе поважати. Мама й



тато були для нас прикладом великих працелюбів. Тому я знаю ціну праці.

**– Кожен виношує потаємні заповітні мрії. Ваші здійснилися?**

– Мрії самі не здійснюються. Для цього потрібні велике бажання та значні зусилля. На мій вибір професії ніхто не вплинув. То, мабуть, доля підказала, щоб після 9 класу вступити у Золочівське медичне училище. Після закінчення працював фельдшером у селі Острів Буського району на Львівщині, відтак – завідувачем ФАПу. Згодом два роки присвятив чинній службі в армії, де працював на посаді фельдшера. 1975 року вступив до Тернопільського державного медичного інституту. Відтак після закінчення вищого навчального закладу мене скерували у Віньковецьку центральну районну лікарню на Хмельниччині, де п'ять років обіймав посаду хірурга.

**– У народі жартома кажуть, що треба так прожити, аби було що згадати і внукам не соромно розказати. Якими спогадами найчастіше ділиться з онуками?**

– Найкращі мої роки, то звичайно, студентські. Насправді є що згадати і чим похвалитися. Я із задоволенням та великим бажанням освоював науку в Тернопільсь-

кому державному медичному (тоді ще інституті). Вчився залюбки, вловлював кожну мудру пораду своїх наставників. Щоразу з теплотою й щирою вдячністю згадую цікаві та змістовні лекції, які нам читали професори Віталій Курко, Михайло Андрейчин, Василь Васильюк, доценти Василь Пришляк і Станіслав Давида. Студентські роки, звісно, запам'яталися і цікавим дозвіллям. Своїм онукам Христинці та

Вадимові завжди наказую, що потрібно вчитися, пізнавати нове й цікаве. Знання завжди стануть у пригоді. Студентське життя було цікавим і насиченим. З однокурсниками зорганізовували вечори, влаштовували різноманітні конкурси, поїздки. І часу даремно не витрачали. З товаришами ходили розвантажувати вагони. Бувало, за ніч

– Книжки, звичайно. За час навчання я зібрав велику домашню бібліотеку. Туди увійшли твори класиків української та зарубіжної літератури. Але найбільше книг на медичну тематику. Багато медичної літератури з терапії та хірургії. Як мовиться, хороший терапевт може стати вмилем хірургом, а от з хірурга терапевта не буде. Тому я багато уваги приділяв навчальним курсам з терапії. Книжки, училище, інститут, перші самостійні операції – це була потужна практика, справжня школа життя.

**– Але не єдина...**

– Для проходження курсів на військово-медичного факультету в Москві 1988 року в складі лікарів військового госпіталю ім. Бурденка мене дислокували у Вірменію надавати медичну допомогу потерпілим внаслідок землетрусу. Служив військовим лікарем в Афганістані. Згодом повернувся до рідного Золочева, де у військовому шпиталі працював завідувачем

**– Приймальне відділення вважається візиткою будь-якого лікувального закладу. Власне, тут складається враження про лікарню. Це вимагає від персоналу приймального відділення володіти не лише фаховими здібностями, а й чітко дотримуватися правил деонтології, так би мовити, тримати відповідну марку.**

– Звичайно, візит до університетської лікарні розпочинається з приймального відділення. Тому так важливо правильно зустріти пацієнта. У мене є правило: якщо людина переступає поріг відділення, ми зобов'язані її вислухати та допомогти. У дитинстві батьки казали нам: аби зрозуміти людину, потрібно поставити себе на її місце. Ці слова стали гаслом мого життя. Про це щоразу наголошує своїм колегам, яких дуже ціную за їхню самовідданість, терпіння й працелюбність. Хворого найперше потрібно підтримати морально, вислухати, заспокоїти. Тіло та душу треба лікувати одночасно. Тоді буде позитивний результат. А ще у мене за правило – цілком віддаватися роботі. Пригадую, як при вступі до інституту писав твір. Для епіграфу використав відомі слова російського поета Олександра Блока. В перекладі українською вона звучить так: «І вічний бій, нам спокій тільки сниться». Як слушно і влучно ці слова передають всю суть професії медика.

**– У планах керівництва лікарні реконструювати приймальне відділення. Що передбачають такі зміни?**

– Оновлення приймального відділення дозволить на більш якісному рівні надавати медичну допомогу ургентним хворим і спростить процедуру оформлення пацієнтів, яких скерували на лікування у стаціонар.



заробляли по 25 карбованців. На той час це були великі гроші. Місячна зарплатня мого тата складала 75 карбованців. Під час навчання одночасно працював медбратом у нічну зміну в обласному онкологічному диспансері. Але тоді за основну мету я не ставив заробити гроші. Радше – набутися більше досвіду.

**– Що придбали за першу зарплатню?**

– Якимось чином ставився до роботи в обласному онкологічному диспансері. Але тоді за основну мету я не ставив заробити гроші. Радше – набутися більше досвіду. – Що придбали за першу зарплатню?

ЗАХИСНИК ІМУНІТЕТУ

## СТВОРИЛИ ВАКЦИНУ ВІД РАКУ

Вакцину, яка допомагає організму людини розпізнавати та знищувати ракові клітини розробили вчені з університету Тель-Авіва. Попередній випробування препарату «Іму-

цин» (ImMucin) засвідчили, що новий засіб здатний зміцнювати імунну систему людини та допомагати боротися з хворобою.

Ракові клітини імунна система зазвичай не розпізнає як загрозу. При цьому дія «Імунцину» спрямована на навчання організму реагувати на речовину під назвою муцин-1 (MUC1). Це білок, який виявляють на поверхні ракових

клітин. Вважають, що він може спричинити збільшення пухлин. Речовина також входить до складу звичайних клітин, але її вміст там дуже малий, тому вона не викликає реакцію імунітету після введення вакцини.

Творці препарату вважають, що він може стати ефективним засобом боротьби з невеликими пухлинами і такими поширеними формами

захворювання, як рак грудей та передміхурової залози. Він також може бути корисний пацієнтам, які пройшли курс терапії та побоюються рецидиву. «Імунцин» показав здатність формувати спеціальну імунну відповідь у всіх піддослідних пацієнтів після прийому 2-4 доз препарату.

Вчені збираються розширити клінічні випробування, аби довести ефективність вакци-

ни проти багатьох форм ракових захворювань. Поки що її вводили лише 10 добровольцям, які страждають від раку крові. Розробник препарату заявив, що в результаті три людини викувалися, у сімох відзначено посилення імунітету проти раку.

У разі успішного завершення розширених випробувань, вакцина надійде на ринок протягом шести років.

# ОЛЬГА ПОГРЕБНЮК: «НЕ УЯВЛЯЮ СЕБЕ БЕЗ УЛЮБЛЕНОЇ РОБОТИ, ЯКА НЕ ЗАБИРАЄ, А НАВПАКИ, ДОДАЄ МЕНІ СИЛ»

Лариса ЛУКАЩУК

**ПЕРШЕ У КРАЇ СПЕЦІАЛІЗОВАНЕ ВІДДІЛЕННЯ СУДИННОЇ ХІРУРГІЇ ОРГАНІЗУВАЛИ НА БАЗІ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ЛІКАРНІ 1987 РОКУ. САМЕ ТОДІ ОЛЬГА ПОГРЕБНЮК ЗАКІНЧИЛА ЧОРТКІВСЬКЕ МЕДИЧНЕ УЧИЛИЩЕ І ЇЇ, МОЛОДОГО СПЕЦІАЛІСТА, СКЕРУВАЛИ В ОБЛАСНУ ЛІКАРНЮ, У НОВОСТВОРЕНЕ ВІДДІЛЕННЯ.**

— Медсестринський колектив був молодий, дехто також після студентської лави прийшов, отож вчилися один в одного, за підручники знову довелось засісти, детальніше опанувати спеціалізовану літературу, — пригадує той час Ольга Петрівна. — Очоловав тоді відділення Олег Ігорович Орап. Талановитий хірург, але надзвичайно вимогливий до медпрацівників керівник. Багато професійних порад, цінного досвіду передавав не лише лікарям, а й медсестрам, адже це були перші кроки у житті нашого медичного підрозділу. Олег Ігорович був і учителем, і наставником — детально розповідав, як потрібно діяти у певних ситуаціях, а ми все ретельно виконували, ловили, як мовиться, кожне його слово, адже дуже переживали за свою роботу, дорожили нею.

Час минав непомітно, у відділенні освоювали нові технології, методики, втілювали в практику новітні досягнення науковців з діагностики та лікування судин. Міцнішала фаховість спеціалістів, зростала кваліфікація медсестринського персоналу. Відбулися значні зміни й у професійному житті Ольги Погребнюк — ось уже двадцятий рік вона очолює колектив медсестер відділення судинної хірургії. І вже як наставник передає власний досвід молодому поколінню професіоналів. Діляться власними набутками й колеги

Ольги Петрівни, медичні сестри, які тепер у статусі ветеранів — Наталя Йосипівна Дубчак, Лариса Ярославівна Лабунець, Марія Богданівна Грабовська. Саме вони стояли біля витоків відділення, робота медсестри в якому надзвичайно відповідальна, легкою її не назвеш.

— Хворі, яких прооперували з приводу судинної патології, у післяопераційний період потребують особливого медсестринського догляду — від цього залежить результат операції, — пояснює старша медсестра. — Приміром, за станом хворого, якому провели аорто-стегнове алошунтування, повинна постійно вести спостереження медсестра. Уважно спостерігати, в якому стані кінцівка — чи не з'явився набряк або ж змінився колір шкіри, стежити за пульсацією артерії. Якщо є помітні зміни, медична сестра негайно повинна викликати спеціаліста. Здавалося б, нічого складного у цьому немає, але без певного досвіду в цій справі не обійтись.

Особлива категорія недужих у відділенні — це пацієнти з ампутованими кінцівками. Людині, як правило, дуже важко змиритися з такою втраченою. Найбільше часу на цьому невеселому відрізку життєвого шляху проводить з нею медична сестра. Саме від її уваги, турботи, душевної теплоти, залежить, як вийде людина з такого стану: чи з образами на весь світ та життя, а чи з надією, що знайде в собі сили впоратися бідою? Подолати важку психологічну травму допомагають медсестри, але і їм не завжди легко знайти потрібні слова.

— Останніми роками проблемами інвалідності легше розв'язувати, адже у багатьох людей з'явилася можливість придбати якісні протези, —

пояснює Ольга Петрівна. — Сучасні протезно-ортопедичні вироби не порівняти з їх «попередниками» — зручні в користуванні, гарно прилягають до кукси, мобільніші та й взагалі комфортні для пацієнта. Пригадався випадок, який трапився зі мною, коли тільки прийшла на роботу. Відчинила одного разу двері до палати, а там у куточку біля ліжка «стоїть» нога у черевіку, очам своїм не повірила, а коли підійшла ближче, з'ясувалося, що це хворий при-



лаштував так свій протез «на нічліг».

Ользі Петрівні не здається, що 24 роки минуло, як вперше переступила поріг відділення. Довелось різного медсестринського хліба спробувати: спочатку палатною медсестрою працювала, через кілька років у «перев'язувальному» кабінеті — ця робота їй найбільше припала до душі. Та й хворі відчували, що не відбуває години від дзвінка до дзвінка, а намагається працювати сумлінно. Завжди, коли робила перев'язку, намагалася не завдати болю пацієнтові й у відповідь отримувала слова вдячності. — Приємно, коли твоєю роботою шанують, а ще

більше задоволення відчувати, що твої руки пришвидшили час видужання хворого, — ділиться думками О.П. Погребнюк. — Коли мені запропонували посаду старшої медсестри, трохи навіть й сумнівалася, бо ж більше часу звикла проводити біля пацієнта, а тут організаційної, паперової роботи додалось. Але зовсім не шкодую, бо колектив у нас чудовий — 19 медпрацівників, усі сумлінно, з відчуттям обов'язку виконують визначену кожному ділянку роботи. Маємо чотири молодших медичних спеціалістів з вищою категорією, Христина Лиса отримала ступінь бакалавра медсестринства. У відділенні багато важкохворих, пацієнтів після оперативних втручань, тому працюють у нас ті, хто прийшов у медицину не заради того, щоб похизуватися у білому халаті, чи примусу, а за покликом душі та серця.

Керівна посада — ознака ділових якостей, професійного зростання й, образно кажучи, вінець трудового «хрещення» молодого спеціаліста. Понад два десятиліття Ольга Погребнюк у медицині, 12 років — на чолі медсестринського колективу. У критичних ситуаціях ніколи не втрачає спокою та сили волі. Без сумніву, це щедрий подарунок долі. І Всевишній нагороджує цим дивним талантом медиків, які по-справжньому закохані в обраний фах, самовіддані і самозречені, чії будні освячені тривоого та вболіванням за хворого.

**— Ольго Петрівно, що найбільше надихає Вас у житті?**

— Шляхетні вчинки небайдужих людей.

**— Що означає для Вас слово «щастя»?**

— Щастя — це таке всеохоплююче поняття нашого

буття, на яке шукатимемо відповіді, напевно, все життя, бо для кожного воно своє, неповторне.

**— Що є найдорожчим для Вас у житті?**

— Для мене найвищою цінністю є взаємини з людьми — друзями, рідними та близькими, колегами, сусідами, всіма, кого шаную та люблю.

**— Чого б ніколи не вибачили другові?**

— Зради. У вірші одного російського поета ще у молоді роки якимось прочитала: «Однажды изменившему, не верь, будь-то любви измена или отчизне». Якщо людина зрадила один раз, чи є впевненість, що не зрадить і другий?

**— Що найбільше приваблює в чоловіках?**

— Справедливість, життєва мудрість, взаєморозуміння, повага до жінки.

**— Якою повинна бути справжня жінка?**

— Відповідати своєму статусу в житті — бути жінкою.

**— Про що найбільше мрієте?**

— Мрію, щоб син виріс гарною людиною, обрав професію до душі, знайшов себе у цьому житті.

**— Робота для Вас — це...**

— ... найважливіша річ у моєму житті. Я просто не уявляю себе без улюбленої роботи, яка не забирає, а навпаки, додає мені сил.

**— Яка пора року найбільше надихає Вас на життєву активність?**

— Літо. Бо, як співає Олег Міт'яев, «лето — это маленькая жизнь».

**— Чи маєте у житті кумирів?**

— Сповідую принцип «Не створи собі кумира», бо інакше житимеш уже не своїм, а чужим життям, втрачаючи те, що закладено в кожного з нас Богом. Тому намагаюся бути чесною перш за все перед собою, вірною власним засадам і переконанням, жити за Божими заповідями.

**— Чи властиве вам почуття гумору?**

— Гадаю, що так. Люблю веселий жарт, навіть розіграш, якщо він влучний, вважаю, гумор прикрашає будні, а сміх, як стверджують науковці, його продовжує.

**— Ваше життєве кредо?**

— «Будь справедливий — і будеш щасливий».

## ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

### ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДОПОМАГАЮТЬ ПОЗБУТИСЯ ДЕПРЕСІЇ

Американські вчені проаналізували дані 90 досліджень, в яких взяли участь понад 10,5 тис. пацієнтів з хронічними

захворюваннями, які ведуть малорухливий спосіб життя, і виявили, що фізичні вправи допомагають боротися

з депресивним станом, повідомляють закордонні ЗМІ.

«Депресія, яка часто спостерігається при хронічних захворюваннях, призводить до обмеження соціальної активності, погіршення контакту з лікарем і почастішання ви-

падків інвалідації», — каже керівник дослідження Мет'ю Херрінг.

Пацієнти, які протягом 17 тижнів виконували силові або аеробні вправи три рази на тиждень по 42 хв., відчували себе значно краще, ніж паці-

єнти, які виконували фізичні вправи середньої або високої інтенсивності.

Таким чином, пацієнтам з хронічними захворюваннями потрібні не просто фізичні вправи, а чітка програма регулярної фізичної активності.

# ЩАСТЯ – У ДІТЯХ І ПРАЦІ

Олеся БОЙКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**ЯКЩО ОЛЬГУ ТЕРНОВУ ЗАПИТАТИ, ДЕ КРИЄТЬСЯ КОРІНЬ ЩАСТЯ, ТО, НЕ РОЗДУМУЮЧИ, ВОНА ВІДПОВІСТЬ: «У ДІТЯХ І ПРАЦІ». А ЩЕ ДОДАМ – У БЕЗКОРИСЛИВОСТІ, ЛЮБОВІ ДО БЛИЖНЬОГО, ЩИРОСТІ ТА ВМІННІЮ БАЧИТИ У ВСЬОМУ ЛИШЕ ПРЕКРАСНЕ. САМЕ ЦІ РИСИ ПРИТАМАННІ ОЛЬЗІ МИХАЙЛІВНІ. ЦЕ ПІДТВЕРДЖУЮТЬ ЇЇ КОЛЕГИ, З ЦИМ, ПЕРЕКОНАНА, ПОГОДЯТЬСЯ ВСІ, ХТО ЗНАЄ ЦЮ ЖІНКУ.**

Пані Ольга працює молодшою медичною сестрою у приймальному відділенні. Сім років минуло, як влаштувалася на роботу. В колектив влилася швидко, а до праці їй не звикати. Виросла у селянській сім'ї в Кривому Козівського району. Як і кожен

її ровесник, з малих літ від ранньої весни до пізньої осені допомагала батькам по господарству: обробляла городи, ходила на пасовище, а у неділю готувала батькам смачні наїдки.

Ольга Михайлівна розповідає, що в їхній сім'ї шанували людську працю і хліб. «Батько працював комбайнером, тому ми з братом з дитинства знали ціну хлібові, – мовить пані Ольга. – Коли на підлогу падала найменша крихта, піднімали її та цілували. Хліб у нашій сім'ї був святиною».

Коли перед Ольгою Терновою постало питання вибору професії, вирішила вступити до Тернопільського профтехучилища №2.

– Тоді багато дівчат з нашого села туди вступали, отож і я вирішила, – розповідає. – Коли отримала диплом, влаштувалася на комбінат «Текстерно». Працювала ткалею 27 років. А потім



було масове скорочення робочих місць – хвиля безробіття не оминула й мене. Але, як мовиться, світ не без добрих людей. Знайома порадила звернутися в обласну лікарню. На той час у медичному закладі була вакантна посада молодшої

медсестри. Я одразу й погодилася.

Роботи у молодшої медсестри – хоч відбавляй. Її обов'язок – не лише дбати про чистоту кабінетів і коридорів, а й допомагати медсестрі та лікареві. «Будь-якої хвилини карета швидкої може привезти пацієнта, тож доводиться завжди бути напоготові. Хворого потрібно допомогти доправити на ношах у відповідне відділення: чи то кардіологічне, чи нейрохірургічне. Або ж відвезти на обстеження».

Ольга Тернова свої обов'язки виконує на «відмінно». Адже таку рису, як працелюбство, їй прищепили батьки ще в дитинстві. Вдома, в рідному селі Криве, також не сидить без роботи. Є господарка, а навесні треба город впорядкувати. Поки пані Оля посадить овочі, перші весняні квіти вже

порадували господиню, а ось і нарциси потягнулися до сонця, не оглянувшись, вже й тюльпани й півонія зацвітуть. З нетерпінням чекає Ольга Михайлівна, коли її потішать своєю красою троянди. Від ранньої весни до пізньої осені їй подвір'я потопає у квітах.

Ольга Тернова має добру й щирю вдачу, яку також успадкувала від батьків. Усі найкращі риси передала дітям: синові Ігорю та доньці Надії. За це вони тішать маму своїми досягненнями, добрими вчинками й обдаровують її своєю щирою та безкорисливою любов'ю.

Нинішній квітень завітав до Ольги Тернової з подарунком, разом з весняним сонцем і теплом приніс їй славний ювілей. 5 квітня пані Ольга відзначила 50-ліття. Нехай же Ваше життя, шановна імениннице, квітне, як весняний сад! Нехай Вас зігрівають прекрасні почуття, доля буде щедро обдарована теплом і любов'ю, а лагідне сонце та легкий весняний вітерець принесуть у Ваше серце радість і спокій!

## ХАЙ КОЖЕН ДЕНЬ БУДЕ СОНЯЧНИМ І СВІТЛИМ!

**З КВІТНЯ 55-ЛІТНІЙ ЮВІЛЕЙ ВІДЗНАЧИЛА КРАСИВА ЖІНКА ТА ЧУДОВА ЛЮДИНА НАДІЯ ОЛІЙНИК. ПОНАД 25 РОКІВ НАДІЯ НЕСТОРИВНА ПРАЦЮЄ В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ КУХАРЕМ. СУМЛІННА, ВІДПОВІДАЛЬНА, ЧУЙНА, ТУРБОТЛИВА – ТАК ВІДГУКУЮТЬСЯ ПРО ІМЕННИЦЮ ЇЇ КОЛЕГИ. НАЙКРАЩОЮ Ж РИСОЮ ПАНІ НАДІЇ ВВАЖАЮТЬ ЇЇ ПРАЦЕЛЮБНІСТЬ, ЩИРИСТЬ І ВІДВЕРТІСТЬ.**

Прийміть, шановна імениннице, з нагоди Вашого дня народження найкращі привітання та сердечні побажання від колег. Вони зичать Вам міцного здоров'я, довголіття, Господнього благословення і земних щедрот. Нехай на життєвому шляху Вас завжди супроводжує веселий настрій, кожен день буде сонячним і світлим, дарує радість, приємні несподіванки і душевний комфорт!

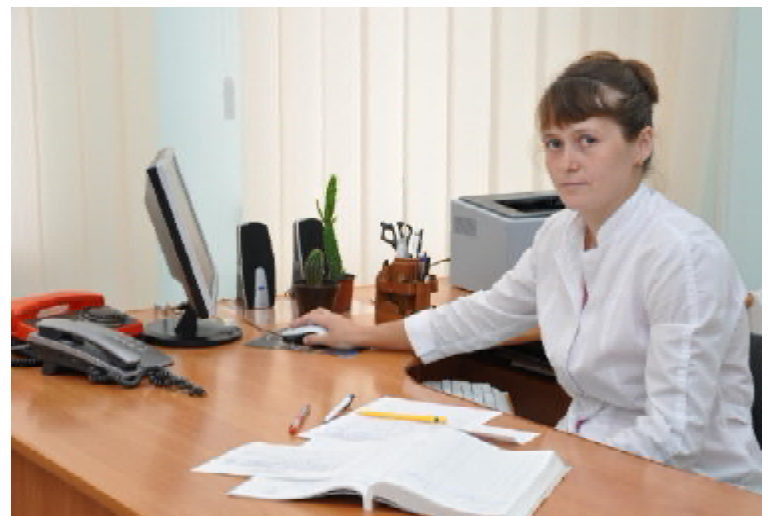
*За роком рік життя  
невпинно лине,  
Дарує весен веселковий час.  
У цю прекрасну ювілейну  
днину  
Вітання щирі Ви прийміть  
від нас.  
Хай Бог Вам посила  
добро і щастя,  
Міцне здоров'я, море  
благ земних,  
А щедрі дні, мов рушники  
квітчасті,  
Нехай ще довго стеляться  
до ніг.*



РАКУРС



Юлія КАСІЯНЧУК, медсестра фізіотерапевтичного відділення (ліворуч); Наталія БУРА, медсестра приймального відділення (праворуч)  
Фото Павла БАЛЮХА



ЦІКАВО

## ВІД ШОКОЛАДУ НЕ ГЛАДКІШАЮТЬ

Споживання шоколаду в помірних дозах сприяє схудненню. Беатріс Голомб з університету Каліфорнії (США) досліджувала вплив шоколаду на стан організму та з'ясувала, що невеликі дози продукту містять оптимальну кількість сполучень, які підвищують енергоефективність клітин. Також ці сполучення сприяють зниженню кількості калорій, що йдуть у жир.

«Склад калорій, а не просто їх кількість, визначає



їх вплив на вагу», – вважає лікар Беатріс Голомб.

Які саме ці сполуки, вчені поки що не знають, але припускають, що серед них може бути природний компонент какао-бобів епікатехін. Згідно з однією з теорій какао, що міститься у шоколаді, знижує показники клітинного стресу, який приводить до того, що організм починає запасати жир.

Деякі дослідники сходяться на тому, що ідеальне дозування продукту – п'ять грамів (на день) темного шоколаду з вмістом 60-70% какао.

## ШТУЧНЕ СЕРЦЕ НА П'ЯТЬ РОКІВ

Група французьких лікарів зі шпиталю імені Жоржа Помпіду в Парижі під керівництвом Алена Карпентьє розробила прототип штучного серця, який невдовзі буде випробувано на людині. Штучне серце важить 900 грамів, тривалість його дії, завдяки зовнішній батарейці, – п'ять років.

Над розробкою штучного серця працювала група інженерів аерокосмічної служби у співпраці з організацією «Кармат», що спеціалізується на розробці штучних органів. Складність полягала в тому, щоб адаптувати протез до

природного руху кожного пацієнта.

Новий винахід повертає надію 100 тисячам людей у цілому світі, які очікують пересадки серця. В операційній кімнаті лікарні імені Жоржа Помпіду дослідник проводить останні випробування – наразі на тваринах. Невдовзі дослідження перейдуть у нову стадію: штучне серце пересадять людині.

Три французькі лікарні, де проводять трансплантації органів, готові прийняти п'ять перших примірників такого серця. Потрібне лише зелене світло з боку влади: його очікують отримати в найближчі тижні.

# ВЕЛИКОДНЕ ДИВО

Олеся БОЙКО

**КАЖУТЬ, ЩО ЛЮДИНА  
У ЖИТТІ ДО ВСЬОГО  
ЗВИКАЄ. АЛЕ НІ,  
ЛЮДСЬКА ДУША СТАЄ  
НА КОЛІНА ПЕРЕД ДИ-  
ВОМ. ОСЬ І ВОСКРЕСІН-  
НЯ ХРИСТОВЕ – ДИВО З  
ДИВ. ЗНАЄШ ПРО НЬО-  
ГО, ГОТУЄШ СЕБЕ ПО-  
СТОМ, А ВСЕ Ж ПРИХО-  
ДИТЬ ЩОРАЗУ, ЯК  
УПЕРШЕ. КОЛИ ВЕЛИ-  
КОДНІ ДЗВОНИ ПЛИВУТЬ  
НАД ТОБОЮ, ТО,  
ЗДАЄТЬСЯ, ЩО НАД  
УСІЄЮ ЗЕМЛЕЮ.**

Пригадую, веде мене бабуся до церкви за руку. У неї – великий кошук зі свяченим і великою паскою, а в мене – кошук з маленькою паскою. Удома, після Богослужіння, нас чекає великоднє чакування. Розговляємося. Одне свячене яйце ділимо на всіх, щоб родина була міцною та дружньою. Відтак куштуємо паску, примовляючи: «Дай нам, Боже, в щасті й при здоров'ї святу паску спожити й до другої дочекатися. Христос воскрес!» «Воістину воскрес!», – відповідаємо один одному.

У кожному регіоні нашої країни Великдень святкують по-різному. Свої особливості та відмінності має це свято й у селах. Бо, як мовиться у на-

родній приказці: «Що край – то звичай».

**Як святкують Великдень у селі Курники Тернопільського району нам розповіла пацієнтка університетської лікарні Стефанія ЧИКАЛО:**

«Напередодні Великодня часто повертаюся в спогадах у дитинство. Паску мама пекла у печі. Великоднє хлібина була такою смачною. 70 років минуло з того часу, а я й досі пам'ятаю той аромат, який снувався у нашій хаті, коли мама витягала паску з печі. У вогонь обов'язково кидали торішню лозу. У кошук традиційно, крім паски, клали ковбасу, шинку, сир, масло, хрін, яйця. Усе – домашнє, свіже. Сир і масло щодня їли, але на Великдень їхній смак був особливий. Кошук святчили у суботу ввечері.

У передвеликодню ніч майже не спали, заборонялося спати й після урочистого сніданку. Вважалося, що хто засне у перший день Великодня, той проспить своє щастя, або хотітиме спати під час косовиці, або йому пшениця виляже в полі.

У Великодню неділю, повертаючись з церкви, батько з порога вітався «Христос воскрес!», і вся родина відповідала «Воістину воскрес!» Мати накривала стіл білою



скатертиною та викладала освячені в церкві наїдки. Посередині столу обов'язково красувалася паска, біля неї запалювали свічку. Корінець хрону натирали з нарізаним м'ясом.

Поснідавши, молодь йшла виводити гаївки, зорганізували ігри. Дуже популярною у нашому селі була гра «Ремінець». А як же ми виводили кривий танець! Від церкви йшли центральною вулицею

села парами: хлопець-дівчина, наспівуючи:

*В'яжіться огірочки,  
В'яжіться до купочки.*

*Тут ся в'ют, тут ся  
розвивають,*

*Тут хороше процвітають.*

Цілий день хлопці дзвонили у дзвони. Гаївки виводили до самого вечора. Коли сонце зайшло, йшли до клубу на танці.

Веселощі тривали й наступного дня Великодніх свят – у зливний понеділок. На вулиці криниця була лише у нас, тому найбільше перепало нам. Обливалися всі: діти, і молодь, навіть літні люди. Казали, що та вода додає здоров'я. Тому кожен хотів, щоб хоч трохи його облили. Пригадую кумедний випадок, який стався з нашим батьком дорогою до церкви. Щойно він вийшов за ворота, як прибігла сусідка і ви-

лила на нього повне відро води. Але то ще півбіди. Вода ж була брудною. Тож татові довелося повертатися додому. У батька був лише один костюм у гардеробі. Але тій жінці тато «відмістився». Вхопив її за руку та кинув у річку. Ото сусіди мали з чого посміятися. Хоча татові тоді було не до сміху – до церкви на Богослужіння він не ходив.

Традиції святкування Великодня збереглися у нашому

селі Курники й дотепер. Однак, на жаль, молодь вже не виводить гаївки. Хіба після Служби Божої біля церкви збираються жінки та співають веснянки. Дуже шкода, що в забуття відходять такі чудові українські традиції. Змусити молодих людей ми не зможемо, вони повинні усвідомити це своїм серцем. Маю велику надію, що наші онуки й правнуки відродять звичаї батьків і прадідів. Зроблять це не заради формальності, а зі щирим бажанням».

Завтра і над нашими селами та містами задзвенять Великодні дзвони. Чи є щось у світі гарніше за Великодній світанок?! З діда-прадіда цілюща й незрадлива сила вступає в кожного, хто зустріне його. Дзвони не дзвенять, а виспівують на весь світ велику радість про воскресіння Христове. Із уст в уста передається щаслива вість: «Христос воскрес! Воістину воскрес!» Ці слова лунають вже майже дві тисячі років. І щоразу звучать по-новому, наповнюючи наші серця світлом і надією.

**Вітаючи вас, дорогі наші читачі, з Великоднем, бажаємо, щоб Ваші душі були багаті на добро, як святковий стіл, чисті, як Великодній рушник, і веселі, як українські писанки. Хай малинові дзвони Великодня принесуть у Ваші оселі радість, віру, надію і любов!**

**Христос воскрес! Воістину воскрес!**

# ХАЙ ПАСКА ВАМ ВДАЄТЬСЯ!

Олеся БОЙКО

**УКРАЇНЦІ ГОТУЮТЬСЯ ДО  
ВЕЛИКОДНЯ – НАВОДЯТЬ  
ЛАД В ОСЕЛЯХ, РОЗМА-  
ЛЮВУЮТЬ ПИСАНКИ,  
ПЕЧУТЬ ПАСКИ. «ХАЙ  
ПАСКА ВАМ ВДАЄТЬСЯ!»,  
– КАЖУТЬ ГОСПОДИНІ  
ОДНА ОДНІЙ ПЕРЕД  
СВЯТАМИ. І РІЧ НЕ В  
ЯКОСТІ СВЯТКОВОГО  
ХЛІБА, А В ТІЙ АТМОС-  
ФЕРІ, ЩО ПАНУВАТИМЕ  
ВДОМА ЦИМИ ДНЯМИ. А  
ВОНА ЗАЛЕЖИТЬ ПЕРЕ-  
ДУСІМ ВІД ГОСПОДИНІ.**

Якщо наші паски несподівано надтріснуть, треба казати, що вони «сміються» – це віщує радість й добро. Якщо ж занадто підростуть, то називатимемо їх «бабами у хустках», тож і нам не бракуватиме цього року нічого.

Пам'ятайте: найсмачнішою і найсолодшою є мамина паска. Тому поспішайте на Великдень до своїх матусь, де



б вони не жили, бо їхнє серце з вами, воно завжди чекає вас.

Печіть паски і не переймайтеся, чи вдадуться вони. Ви ж додали до тіста борошно, яйця. Ви віддали йому тепло своїх рук. І поруч з вами донька чи онука вчиться цієї віковичної премудрості.

Своїм досвідом випікання паски з читачами газети ділиться **пацієнтка університетської лікарні Ганна**

**МАРІЙОВСЬКА з Хмельківки Тербовлянського району:**

– Випікання пасок – складна й тривала робота, яка вимагає чимало часу та зусиль. Тісто для пасок дуже примхливе. Для випікання пасок необхідно використовувати борошно лише вищого гатунку. Воно має бути якомога сухішим. Перед готуванням борошно слід двічі пересіяти крізь найгустіше сито, щоб воно стало повітряним. Дріжджі повинні бути обов'язково свіжими, сухі. Цукор краще використовувати дрібний. Вершкове масло, молоко або вершки та яйця повинні бути свіжими і хорошої якості. Родзинки та цукати є обов'язковими смаковими добавками. Обов'язково до пасок треба додати родзинки, ванілін, за бажанням – цукати. Тісто для пасок треба дуже ретельно вимішувати. Дуже важливо,

щоб духовка перед випіканням була добре прогріта і температура рівномірно зберігалася. Правильно приготовлені та випечені паски – це, по суті, кулінарні шедеври, які довго не черствіють.

**ПАСКА  
ПО-ХМЕЛІВСЬКИ**

5 склянок борошна, 1,5 склянки вершків, 250 г вершкового масла, одна склянка цукру, 8 жовтків, 0,5 склянки мигдалю, 0,5 склянки родзинок, 0,5 склянки цукатів, 1 чайна ложечка солі, 100 г дріжджів, ваніль до смаку.

**Для поливи:** 1 білок, 1 скл. цукрової пудри, 10 крапель лимонного соку.

У підігрітих вершках розчинити дріжджі, додати половину борошна, вимішати й покласти у тепле місце. Розтерти жовтки з цукром, додати м'яке масло й розтерти масу до білого кольору. Родзинки перебрати, промити та висушити.

Коли опара підійде, додати в неї розтерті з цукром і маслом жовтки, родзинки, нарізані цукати, мигдаль. Масу ретельно перемішати, всипати сіль, ваніль і решту борошна. Вимісити й покласти в тепле місце до збільшення об'єму удвічі. Після цього тісто слід ще раз вимісити і знову дати йому вирости.

Готове тісто викласти у змащені (краще вистелені провощеним папером) форми на третину їх висоти та залишити на годину. Випікати паску при температурі 200-250°C 1-1,5 год. Коли горішня частина паски зарум'яниться, накрити її вологим папером. Готову паску викладають на рушник. Коли вистигне – верх покривають поливою. Її готують так: білок збивають до збільшення його об'єму в 3-4 рази. Продовжуючи збивати, додають невеликими порціями цукрову пудру і лимонний сік. Поливу розтирають до білого кольору.

За бажанням можна додати до паски какао, розтопленний шоколад, проціджений малиновий або калиновий сік.



ДУХОВНІ РОЗДУМИ

# СПІВАЙМО ПІСНЮ ПЕРЕМОГИ

о. Орест ГЛУБІШ

«Немає інших слів,  
які були б здатні сколих-  
нути людство:  
Христос Воскрес!»  
Бруно Ферреро

**ЗАВЖДИ, КОЛИ ПРИХО-  
ДЯТЬ ВЕЛИКОДНІ СВЯТА,  
НАМАГАЮСЯ ЗНАЙТИ  
ЯКУСЬ ХВИЛЬКУ ЧАСУ,  
АБИ, ВІДОКРЕМИВШИСЬ  
ВІД ЩОДЕННОЇ СУЄТИ,  
СВІТОВОГО ГАМОРУ І  
ПОСПІХУ, СІСТИ У СПОКІЙ-  
НОМУ МІСЦІ – В ХРАМІ  
ЧИ У СВОЄМУ ПОМESH-  
КАННІ ТА ЗАМИСЛИТИСЯ  
НАД ГЛИБИННОЮ СУТТЮ  
ТОГО ВЕЛИКОГО ТАЙН-  
СТВА, ЯКЕ ЗВЕТЬСЯ ХРИС-  
ТОВИМ ВОСКРЕСІННЯМ.  
РОБЛЮ ЦЕ ТОМУ, БО  
ВПЕВНЕНИЙ, ЩО БЕЗ  
ГЛИБОКОГО ДУХОВНОГО  
ОСМИСЛЕННЯ, БЕЗ ВНУТ-  
РІШНЬОГО ПСИХОЛОГІЧ-  
НОГО ПРОНИКНЕННЯ У  
ЗМІСТ ЦЬОЇ ВЕЛИЧНОЇ  
ПОДІЇ, БЕЗ ВДУМЛИВОГО  
ПРОЧИТАННЯ ЦИХ ДВОХ  
СЛІВ НЕ МОЖЕМО ЦІЛКО-  
ВИТО ОГЛЯНУТИ ОСНОВ-  
НОЇ ВЕЛИЧІ ХРИСТОВОГО  
ВОСКРЕСІННЯ.**

Пригадую, під час реко-  
лекцій у Меджугор'ї (Боснія  
та Герцеговина) священник-  
реколектант, хорват за націо-  
нальністю, завжди нагадував:  
«Моліться серцем, не пропус-  
кайте жодного слова молит-  
ви повз свою увагу, намагайт-  
ся вникнути в її зміст, бо-  
гословську сутність».

Запитаєте, чому я згадав  
цю пораду отця-реколектан-  
та? Лише тому, що її теж по-  
трібно застосовувати при  
відзначенні будь-якого свята,

у тому числі Вос-  
кресіння. Скажіть,  
будь ласка, чи ба-  
гато теперішніх  
святкувальників  
роблять це? І вза-  
галі – що голов-  
ним є у відзна-  
ченні цього свята  
для пересічних лю-  
дей, які теж вва-  
жають себе по-  
божними христия-  
нами? Прочитайте  
відповідь, яку даю  
не під впливом  
моїх особистих  
роздумів, а на ос-  
нові міркувань  
значної частини  
опитаних щодо  
цієї проблеми лю-  
дей. Головним, що  
вони вважають у  
проведенні свята  
Воскресіння – це



прибирання своїх домівок,  
приготування відповідних пас-  
хальних страв. Дехто ще зга-  
дував про відправу в церкві,  
на яку, як було сказано, за-  
звичаем годилося б піти. Ось  
і вся, так би мовити, філосо-  
фія чи то радше богослов'я  
цього величного й радісного  
свята.

Не подумайте, шановні чи-  
тачі, що я критикую таке свят-  
кування Воскресіння Христово-  
го, оскільки знаю, що так зде-  
більшого святкують країни.  
Зрештою, у цих елементах  
відзначення Великодніх свят  
немає чогось поганого, бо,  
звісно, і житло чи храм треба  
прибрати, і великодні страви  
слід приготувати, і одяг свят-  
ковий купити. Це все, звичай-  
но, потрібне, але біда в тому,  
що, власне, ці матеріальні речі  
для багатьох людей є основ-  
ною програмою святкування.  
А духовні здобутки? Вони, на

жаль, на задньому плані. Хто,  
скажіть, з цих християн задуму-  
ється над глибоким змістом  
двох слів: «Христос Воскрес!»  
Хто по-справжньому радіє, ус-  
відомлюючи, що від цього часу  
для нас, для всього людства  
почалася нова ера, головна  
суть якої – наше спасіння? Хто,  
зрештою, думає про те, що  
така велична божественна  
програма, задумана і здійсне-  
на Отцем Небесним для кож-  
ного з нас, була не проста? Що  
ми всі викуплені від загибелі  
великою ціною – Кров'ю Са-  
мого Господа Ісуса Христа.  
Премудрий і всемогутній Бог  
не міг творити таке дивне й  
неймовірне для людського  
розуму діло – Воскресіння Гос-  
пода нашого Ісуса Христа, не  
маючи для цього якогось  
особливого задуму та потре-  
би. Цей чудесний акт Воскре-  
сіння з гробу є проявом вели-  
кої любові Бога до нас, грішних.

На жаль, нині багато людей,  
не збагнувши головної суті  
Воскресіння, продовжують  
жити так, як пише святий апо-  
стол Павло: «Коли ж бо Хри-  
стос не воскрес, тоді віра ваша  
даремна» Запитаєте, що маю  
на увазі? Свою відповідь по-  
будую на відомих нам піснях  
чудової Воскреслої поеми –  
Пасхальної Утрени. Повірте, що  
кожен її елемент: пісня, вірш,  
фраза, навіть слово перебу-  
вають у динаміці, працюють  
на воскресіння нашої душі,  
оновлення серця.

Візьмімо хоча б початок  
першої пісні Утрени: «Очисти-  
мо почування і побачимо Хри-  
ста, осяяного неприступним  
світлом Воскресіння, щоб ясно  
почути, як Він мовить: радій-  
те всі, що пісню перемоги  
співаєте!» Скажіть, будь лас-  
ка, чи багато людей, зокре-  
ма тих, які беруть участь в  
Утрени і слухають ці велича-  
во-радісні слова, переймають-  
ся їх повчальним змістом? Чи  
багато з учасників свята на-  
справді очистили свої почу-  
вання, а отже, серце, душу,  
тіло, всього себе? Якщо цьо-  
го не зробимо, не очистимо-  
ся від гріхів у Святій Сповіді,  
а забруднене тіло – стрима-  
ністю у їжі, то хтозна чи змо-  
жемо очистити свої думки,  
почуття, бажання, свою внут-  
рішню храмину. Ми не змо-  
жемо побачити Христа, ося-  
яного недоступним світлом  
Воскресіння. Не будемо спро-  
можні почути, як Він мовить:  
«Радійте всі, що пісню пере-  
моги співаєте!» «Пісня пере-  
моги» – це радість від Хри-  
стового Воскресіння, від Його  
перемоги над смертю. Зреш-  
тою, вся духовна програма  
цього великого свята побу-  
дована на цих двох словах,  
чи радше на їх змісті воскрес-

лого тропаря: «Христос вос-  
крес із мертвих, смертю  
смерть подолав, і тим, що в  
гробах, життя дарував».

Нині, мабуть кожен хрис-  
тиянин, який хоч трохи обіз-  
наний з ученням Святого  
Євангелія, знає, що Христос  
своєю хресною смертю пере-  
міг і нашу смерть. Хоч ми  
помираємо тілом, однак не  
помремо душею, оскільки по-  
кликані до вічного життя. Але  
проблема в тому, що, відзна-  
чаючи цю рятівну для людсь-  
кого роду перемогу, багато  
людей не хочуть отримати її  
над собою, над своїми при-  
страстями, недобрими дум-  
ками, словами, грішними по-  
чуттями, бажаннями, вчинка-  
ми. Не забуваймо: Христос  
переміг пекло, щоб кожен з  
нас знищив його у собі. Щоб  
і в нас, «як воскресне Бог,  
розбіглися вороги Його, і тіка-  
ли від лица Його ті, що не-  
навидять Його». Щоб ми,  
очистившись і освятившись у  
Христовому Воскресінні, по-  
мерли, як грішники, а вос-  
кресли, звеселилися, як пра-  
ведники. Завершуючи ці Ве-  
ликодні роздуми, хочу  
висловити своєрідну мораль:  
«Подумаймо, скільки-то нас  
змогли по-справжньому зро-  
зуміти головну суть Христо-  
вого Воскресіння. Ті, що так  
активно готувалися до свята:  
варили й пекли, прикраша-  
ли оселі й храми, ходили в  
гості й приймали гостей, ви-  
водили гаївки й голосно  
дзвонили у церковні дзвони.  
Подумаймо, чи ми за цими  
зовнішніми і традиційними  
елементами не пропустили  
головного? Чи відчули і зро-  
зуміли, чим насправді для  
нас є Воскресіння Христове?  
На це останнє запитання  
спробую дати коротку від-  
повідь: «Ця велична подія є  
для нас божественною візи-  
тською, небесною брамою до  
щасливої вічності».

ПАСХАЛЬНИЙ КОШИК

## СИМВОЛИ ДОСТАТКУ

**ШИНКИ ТА КОВБАСИ –  
ЗНАК ДОСТАТКУ, ЩО  
ВКАЗУЄ НА ПАСХАЛЬНЕ  
ЯГНЯ, ПРИНЕСЕНЕ В ЖЕРТ-  
ВУ. ЇХ ОBOB'ЯЗКОВО  
КЛАДУТЬ У ПАСХАЛЬНИЙ  
КОШИК. РЕЦЕПТАМИ  
ПЕЧЕНОГО М'ЯСА З ЧИТА-  
ЧАМИ ГАЗЕТИ ДІЛИТЬСЯ  
КУХАР УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ  
ЛІКАРНІ ЛЮБОВ ЧОРНА.**  
ПЕЧЕНА ДОМАШНЯ КОВБАСА  
2 кг свинини, 0,5 кг сала,  
0,5 кг яловичини, 1 головка

часнику, сіль, перець, суха  
гірчиця, свинячі кишки.  
Сало та свинину нарізаємо  
маленькими шматочками,  
яловичину мелемо на м'ясо-  
рубці. М'ясо та фарш вими-  
шуємо і додаємо сіль, пе-  
рець, суху гірчицю, часник.  
Утвореною масою начиняємо  
кишки. Тоді ковбасу кладе-  
мо на деко, підливаємо води  
й печемо в духовці 50-60  
хвилин при температурі 180  
градусів.

Цю домашню  
ковбасу можна  
подавати як хо-  
лодною на за-  
куску з хроном,  
так і гарячою.  
**ЗАПЕЧЕНА  
СВИНИНА**  
1 кг м'якоти  
свинини, 1 жов-  
ток, 0,5 ч. л. ме-  
леного імбиру,  
сіль до смаку,  
зерниста гірчи-  
ця, 1 ст. л. лож-  
ка меду, 2 зубчики часнику,  
3 ст. л. білого вина.



М'ясо обмити, витерти сер-  
веткою. Часник почистити та

нарізати часточками. Зро-  
бити в м'ясі невеликі отво-  
ри й нашпигувати м'ясо  
шматочками часнику, на-  
терти сіллю і перцем. М'я-  
со скрутити в цілий шма-  
ток та перев'язати ниткою.  
Змішати гірчицю, мед і жов-  
ток. Посолити, поперчити.  
Нагріти духову шафу до  
200°C. М'ясо викласти в  
глибоке деко, змастити ме-  
дово-гірничною сумішшю й  
запикати в «духовці» 40  
хвилин, періодично поли-  
ваючи соком. Через 20 хви-  
лин полити м'ясо вином.



## ПОРАДИ «СЕРДЕЧНИКАМ»

Лариса ЛУКАЩУК

**ТИМ, У КОГО СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ, ЯСНА РІЧ, БЕЗ ЛІКІВ НЕ ОБІЙТИСЯ. АЛЕ, ЯКЩО ВЖИВАТИ КОРИСНУ ДЛЯ СЕРЦЯ ЇЖУ, БІЛЬШЕ РУХАТИСЯ, ЗАЛУЧИТИ ФІТОТЕРАПІЮ, МОЖНА ЗНАЧНО ЗМЕНШИТИ ПРИЙМАННЯ МЕДИЧНИХ ПРЕПАРАТІВ І НАВІТЬ ВІДМОВИТИСЯ ВІД НИХ ЗОВСІМ. ЦІ ПОРАДИ ВАРТО ВРАХУВАТИ І ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ХВОРОБИ.**

— Найперше правило для усіх «сердечників» і гіпертоніків усім відоме — недосолюйте страви. Адже сіль сприяє затримці рідини в організмі, спричинюючи додаткове підвищення артеріального тиску, — каже кардіолог університетської лікарні Оксана Сидоренко. — Просто заберіть солонку зі столу! Потрібно обмежити вживання й вуглеводів — цукор, макарони, картопля, крупи не зовсім ваша їжа. Але за винятком гречки, бо в ній є велика кількість рутину та

аскорбінової кислоти, які мають протиатеросклеротичні властивості. Різко обмежте тваринні жири. Віддавайте перевагу нежирному м'ясу, жирній морській рибі, яка багата на омега-3-жирні кислоти. Надзвичайно важливими та поживними є олії (кукурудзяна, оливкова, соняшникова) та рослинна їжа — свіжі овочі, фрукти.

Дуже корисні столові буряки, морква та білоголова капуста (вживати їх можна в будь-якому вигляді: як салати, відварювати, тушкувати, додавати в супи, борщі).

Столові буряки містять речовини, які зменшують кількість холестерину в крові. Морква — вітаміни А і Е, які регулюють обмін речовин і є природними антиоксидантами, тобто знижують утворення в організмі так званих вільних радикалів, що виявляють токсичну дію. У білоголовій капусті містяться в оптимальному співвідношенні кальцій та фосфор, які поліпшують обмін

речовин і постачання кисню до серця. Капуста також має властивість адсорбувати токсичні речовини, що утворюються в кишківнику (вона є своєрідним оздоровчим чинником для всього організму).



вживайте обов'язково знежирені кисломолочні продукти (молоко, кефір, сир), адже кальцій, що міститься в них, допомагає нашому серцю краще працювати.

— Як щодо фізичних навантажень?

— Зрозуміло, що вони мають бути помірними. Краще звер-

нутися за допомогою до лікаря з лікувальної фізкультури, який складе індивідуальний список фізичних вправ. Дуже корисною є пішохідні прогулянки до лісу, на природу, плавання, але знову ж усе повинно мати міру.

Якщо дотримуватиметься рекомендацій щодо харчування та фізичного навантаження, можна зменшити ризик виникнення недуг серця наполовину.

**Народні засоби для лікування та профілактики ішемічної хвороби серця**



Для лікування та профілактики ішемічної хвороби серця застосовують лікарські рослини, які розширюють кровоносні судини та поліпшують постачання кисню до міокарда, підвищують

стійкість серцевого м'яза до гіпоксії, знижують рівень холестерину в крові, зменшують тромбоутворення. Настій трави астрагалу шерсти-стоквіткового: 2 столові ложки сировини залити 500 мл окропу, настояти 2 години, процідити, вживати по 3 столові ложки 4 рази на день до їди.

Настій коренів і кореневищ валеріани лікарської: 4 чайні ложки подрібненої сировини залити 400 мл холодної первареної води, настояти 6-8 годин, вживати по 2 столові ложки тричі на день перед їдою.

Настій трави собачої кропиви звичайної: 30 г сировини залити 500 мл окропу, довести до кипіння, настояти 1 годину, процідити, пити по 50 мл 4 рази на добу за 20-30 хв. до їди.

*Помічні також збори рослин і комбіновані засоби:*

Трава глоду колючого — 30 г, трава м'яти перцевої — 10 г, трава собачої кропиви звичайної — 30 г, трава сухоцвіту багнового — 20 г, трава буркуну лікарського — 10 г. 2 столові ложки збору залити 500 мл окропу, довести до кипіння, настояти 1 годину, процідити, пити по 50 мл 4 рази на день до їди.

## СТАТИНИ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗІ

Борис РУДИК,  
професор ТДМУ

**АТЕРОСКЛЕРОЗ НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНЕ Й СМЕРТНОСНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ В СЕРЕДНЬОМУ ТА ПОХИЛОМУ ВІЦІ. У ЧОЛОВІКІВ ПЕРШІ ЙОГО ПРОЯВИ ДІАГНОСТУЮТЬ ЗДЕБІЛЬШОГО ПІСЛЯ 45 РОКІВ, А У ЖІНОК — НА 10 РОКІВ ПІЗНІШЕ. ДО СМЕРТЕЛЬНИХ УСКЛАДНЕНЬ АТЕРОСКЛЕРОЗУ НАЛЕЖИТЬ ІНСУЛЬТ, ІНФАРКТ МІОКАРДА (ІМ), ФАТАЛЬНІ АРИТМІЇ, РАПТОВА КОРОНАРНА СМЕРТЬ, ҐАНґРЕНА НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ.**

Як правило, атеросклероз має системний характер, вражає чимало судин еластичного та еластично-м'язового типу. Перші його клінічні прояви (стенокардія, енцефалопатія тощо) залежать від більш раннього ураження тих чи інших артерій. Морфологічним достовірним субстратом є атеросклеротична бляшка. Сприяють його виникненню генетичні механізми та особливості кровотоку внаслідок дисфункції ендотелію. Фактори ризику атеросклерозу: артеріальна гіпертензія, тютюнопаління, дисліпідемія, цукро-

вий діабет, абдомінальне ожиріння (метаболічний синдром). Основну роль у враженні вільних артерій серця і розвитку ІХС відіграє дисліпідемія.

З кінця ХХ століття і до наших днів базисною медикаментозною терапією атеросклерозу стали статини. На жаль, в Україні через різні обставини не більше 5 % хворих отримують статини, які їм показані. По суті, не проводять первинну профілактику. Згідно з даними доказової медицини при обстеженні 165 000 хворих виявлена достовірна ефективність цих ліків у профілактиці ішемічних інсультів. Статини застосовують кардіологи, терапевти, невропатологи, ендокринологи, хірурги.

Згідно з європейськими рекомендаціями призначення статинів показано хворим з атеросклерозом судин будь-якої локалізації. Вони мають плейотропну (багатогранну) дію. Статини знижують синтез атерогенних ліпопротеїдів (холестерину, тригліцеридів) у печінці, викликають стабілізацію атеросклеротичної бляшки, пригнічують у ній імунне запалення, запобігають утворенню нових бляшок. Одночасно покращується функція ендотелію і пригнічується атеротромбоз.

Багаторічні дослідження доказової медицини засвідчили, що статини в середньому знижують смертність на 30 %, а це не так мало. Як показала коронарографія настає регрес молодих атеросклеротичних бляшок, багатих ліпідами. У дослідженнях 4S, CARE, LIPID та інших встановлено, що зниження рівня холестерину на один ммоль/л зменшувало смертність від ІХС на 19 %, частоту нефатальних ІМ на 26 %, інсультів на 17 %, загальну смертність на 13 %.

Перед практичним лікарем стоїть конкретне запитання: яким статинам віддати перевагу і в яких дозах. Фармацевтичні фірми випускають кілька підгруп під різними назвами. Звичайно, краще лікувати брэндами, але останні досить дорогі. До 80-90 % хворих на атеросклероз лікують генериками. Доцільно знати, чи визначали біоеквівалентність генерика порівняно з брэндом. Інколи їх ефективність близька або навіть ідентична.

Серед різних підгруп статинів згідно з численними науковими публікаціями і даними доказової медицини, в тому числі ASCOT-LLA, найбільш ефективним виявився аторвастатин. З препаратів цієї групи доцільно

застосовувати передусім ліпримар (бренд), але досить дорогий, а з генериків — аторіс, аторвастатин-ратіофарм і вітчизняний препарат аторвакор. Висока ефективність аторіса підтверджена в російському дослідженні «Атлантика», а також в українському Інституті кардіології ім. М.Д. Стражеско.

Доза аторвастатина залежить від особливостей клінічної картини атеросклерозу:

1) при гострому коронарному синдромі та достовірному ІМ призначають 80 мг/добу, в процесі лікування дозу знижують до 20-40 мг/добу;

2) при вторинній профілактиці доза 20 мг/добу;

3) при первинній профілактиці атеросклерозу 10 мг/добу.

Друге місце за ефективністю зниження в організмі хворого рівня атерогенних ліпопротеїдів посідає сімвастатин. До того ж він діє м'якше і рідше викликає побічні ефекти. Дози ідентичні дозам аторвастатину. З препаратів групи сімвастатину більш детально вивчені й ефективні зокор (бренд), вазіліп, вабадин.

Останніми роками дедалі більше в клінічну практику впроваджують новий статин під назвою розувастатин, дослідження ефективності і

віддалені результати якого тривають. Рекомендують квестор (бренд) і роксера (генерик). При застосуванні 10-20 мг/добу розувастатина у 82-89 % хворих досягають цільового рівня ліпідів. Роксера, як новий препарат, випускають у дозах 5, 10, 20 і 40 мг. Для первинної та вторинної профілактики показана доза 5-10 мг/добу на один прийом. При гострому коронарному синдромі — 20-40 мг/добу.

Щодо побічних дій статинів, то їх діагностують в 1-2 % пролікованих. Це досить низький відсоток, свідчить про їх добру переносимість. Найчастіше уражається печінка. При підвищенні печінкових ферментів АЛТ і АСТ утримати, від статинів слід відмовитися. Рідше діагностують міопатії з підвищенням активності КФК.

Отже, нині практична медицина має досить ефективний засіб для зниження частоти кардіоваскулярних ускладнень при атеросклерозі. Ситуація з їх застосуванням в українських хворих незадовільна. Це можна пояснити недостатньою схильністю хворих до лікування статинами, результати якого досить віддалені. З іншого боку лікарі мало пояснюють таким хворим доцільність довготривалого прийому згаданих ліків. Ці препарати додають хворим з атеросклерозом місяці та роки життя.



# ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ДАТА

## СВЯТО ПЕРШОЇ ЗГАДКИ

Північні, так би мовити, ворота сучасного Тернополя відчиняє вул. 15 Квітня. Цей день, що увічнений у назві вулиці, став двічі доленосним для теперішнього обласного центру.

Передовсім треба сказати, що не так багато давніх населених пунктів в Україні можуть твердити про точну дату

свого народження. Тернопіль її має та знає. Саме 15 квітня 1540 року був підписаний локаційний привілей на заснування нового міста. Останніми роками святкування першої писемної згадки про Тернопіль набирає дедалі більших обертів. До популяризації цієї дати докладаються не лише органи місцевого

самоврядування, а й громадські організації. Скажімо, цього року учасники форуму Школи щасливого материнства св. Анни проводять онлайн-вікторину з історії міста над Серетом.

Нинішнього квітня день народин Тернополя співпав із світлим Великоднем. Тож міська влада вирішила розпо-

чати святкування 472-ої річниці заснування теперішнього обласного центру вже після Пасхи та проводити їх упродовж цілого року. Серед розмаїття культурних і мистецьких заходів уперше зорганізують конференцію науковців з питань історії міста та краю.

Напевно, в міста, як і в людини, бувають такі події, які називають другим днем народження. Тернопіль це теж пережив. Під час Другої світової війни він зазнав нищів-

них руйнувань. Військові називали його «маленьким Ста-лінградом» — жорстокі бої точилися за кожну вулицю, за кожну будівлю. «Майже кожен будинок, як не збите це порівняння, схожий на решето. В будинках пробоїни малі й великі від снарядів усіх калібрів», — писав відомий російський письменник Костянтин Симонов. День визволення від фашистських загарбників прийшов 1944 року і саме 15 квітня.

ОЗЕЛЕНЕННЯ

## «РАЙСЬКУ» АЛЕЮ ВИСАДИЛИ В ТЕРНОПОЛІ

На загальноміській толоці в Тернополі, крім великого прибирання міста, подбали й про насадження нових дерев. Цікаво, що цього року подбали й про їх декоративні форми. Так, у парку Національного відродження у передпасхальні дні працівники

міськради висадили цілу алею райських яблунь. Цей сорт, за словами міського голови Сергія Надада, вибрали тому, що в обласному центрі таких дерев-прикрас досить мало. До того ж «райки» надзвичайно пишно й гарно виглядають, коли зацвіта-

ють навесні. Після холодної зими душа надто прагне такої краси, тож тернополянам буде приємно прогулюватися тут і милуватися рожевим буйноквіттям.

Сто саджанців райських яблунь вишикувалися в алею. Їх за власні кошти придбали тернопільські

підприємці. Щоправда, тепер додалося роботи міліціонерам. Вони патрулюватимуть тут, аби на «райки» не зазіхали злодії чи вандали. Більше того, на одній з елекроопор алеї встановили й відеореєстратор.

В іншому парку Тернополя —

«Топільче» — теж цього дня висадили алею. Але дубову. Вона міській скарбниці також обійшлася безкоштовно, адже саджанці придбав один з депутатів міськради.

Учергове на толоку з озеленення в Тернополі вийдуть вже після Великодня — 21 квітня, в День довкілля. Тоді запланували садити дерева за новою технологією в лунки придорожніх пенеків.

ПРИЄМНІ КЛОПОТИ

## ДІВЧАТА У ФАТІ ВРАЖАЛИ ВРОДОЮ ТА СПРИТНІСТЮ

Якщо віз готувати треба взимку, то весілля — у піст. На цю давню господарську пораду зважили й організатори дводенного весільного фестивалю в Тернополі. Захід зібрав працівників відповідних агенцій, салонів краси, фотографів, відеооператорів, флористів, дизайнерів, стилістів, музик, розпорядників бенкетів. Одним словом, послуги з організації весільного свята приїхали запропонувати майбутнім молодцям та їхнім батькам представники весільної індустрії міста над Серетом та Західної України.

Остап Гладкий, один з організаторів фестивалю, твердить, що бажаючих представити себе на такому масштабному заході було набагато більше. Довелося навіть проводити невеликий добір серед тих, для кого весільні клопоти стали основою їхньої підприємницької діяльності. Галицькі весілля починаються з виставлення брами — своєрідних торгів за молоду. Але ж до оселі своєї княгині молодому треба ще

на чомусь добратися. Нині переважно задля цього вибирають автомашину, до того ж розкішну. Лімузини, інші стильні легковіки вишикували перед входом на весільне свято. А вже усере-



Візажист Галина СТОРОЩУК (ліворуч) підкреслює вроду тернополянки Тамари БУКАЙ

дині виставкової зали можна було не лише поміряти, вибрати весільну сукню чи костюм, розмаїту атрибутику — від келихів, букетів, рушників і аж до мила, свічок та ікон. Галина Сторощук представляла один з тернопільських салонів краси. Охочих «навести власну красу» до неї зібралось чимало. Мені ж Галина сказала, що зараз «актуальні натуральні відтінки, щоб підкреслити природну вроду молодої». Кажучи інакше, менше блиску, більше матових тонів.

Зрештою, порад на фестивалі давали багато. Навіть зорганізували семінар, як правильно вибрати приміщення для весільної забави, в якому стилі її провести, про які наїдки та напої подбати. Презентували церемонію одруження по-грецькому, на подумі тривали покази мод. З кількох міст з'їхали весільні музиканти на битву. Кращих із музикантів вибирали самі глядачі.

Та родзинкою фестивалю, мабуть, все-таки став чемпіонат з



Ох, і жбурну я зараз далеко цей весільний букет

метання весільних букетів. Такого наразі в Україні ще не було. Майже 50 учасниць з Тернополя, Івано-Франківська, Львова виявили бажання взяти в ньому участь. Були серед них як наречені, так і одружені. Зважали на інші умови: аби мали не менше

18 років та на голову одягнули фату. За Марію Берегову надто хвилювався її наречений Юрко. Здається, першого дня результатами у змаганнях вона додавала своєму коханому настрою. На 7 м 70 см жбурнула букет. За народними традиціями, дівчина, яка на весіллі зловить такий букет, вийде першою після молоді заміж. Марія такий знак спіймала з рук двоюрідної сестри. Щоправда, стати на рушник щастя з Юрієм має намір стати наступного року. Не вдалося цього року їй здобути й перемогу на весільному чемпіонаті. Перше місце тут виборолла Марія Гладун. Як винагорода за це на неї чекає поїздка до Угорщини, дівчина також отримає 50-відсоткову знижку на прокат лімузину.

Чекати тернополянам наступного весільного фестивалю тривалий час не доведеться. Вже нинішнього серпня на День міста він знову збере учасників і, як стверджує Остап Гладкий, подивує парадом наречених.

КОНКУРС НА ОГОРОЖІ

## МЕДАЛЬ ЗА ... ГРАФІТІ

Графіті — написи, малюнки на стінах споруд стали останніми десятиріччями лихом для українських міст. Адже псують загальний естетичний вигляд будівлі, завдають шкоди праці будівельникам, комунальникам. У Тернополі шукають різних методів, аби якось розв'язати цю проблему. Скажімо, муніципальна поліція,

зокрема, встановила не одну особу, яка своїм писанням-малюванням пошкодила фасади будинків, ці матеріали передала до правоохоронних органів. Кілька років тому міська влада навіть виділила для шанувальників графіті величезну залізобетонну конструкцію на вулиці Вояків дивізії «Галичина», що в центральній частині

міста. Цю стіну-огорожу, звісно, розмалювали. Зараз її зафарбують, аби знову на ній з'явилися нові витвори, але вже учасників конкурсу, який оголосила міська рада.

Отож упродовж двох місяців триватиме конкурс графіті на тему «Тернопіль — місто майбутнього». Він, за задумом організаторів, має на меті легалізувати цей альтернативний вид мистецтва в обласному центрі, а також сприяти

культурному й естетичному вихованню дітей та молоді, зниженню проявів вандалізму на міських вулицях. Творче змагання відбуватиметься у три етапи. Спочатку його учасники мають надіслати ескізи власних робіт. Кращі з цих скетчів отримають своє живе втілення 1 травня на залізобетонній конструкції у центральній частині міста.

Визначатимуть найкращих не лише члени оргкомітету конкур-

су, а й за допомогою голосування у соціальних мережах та спеціально створених веб-сторінках. Лаври переможців чекають на трьох осіб. Вони першого дня літа отримають медалі та цінні призи. Зрештою, подяками міського голови й Асоціації міських громадських організацій «Фонду розвитку міста Тернополя імені Володимира Лучаковського» відзначать усіх учасників творчого змагання з графіті.

# БІЛЬ У КОЛІНІ? З'ЯСУЙТЕ ПРИЧИНУ

Лариса ЛУКАЩУК

**КОЛІНО – ЦЕ СКЛАДНА СИСТЕМА ЗВ'ЯЗОК, СУХОЖИЛЬ, ХРЯЩІВ І М'ЯЗІВ, ЯКУ МОЖНА НАЗВАТИ ГОЛОВНИМ ШАРНИРОМ МІЖ ЗЕМЛЕЮ ТА ТІЛОМ. САМЕ ЦІ СУГЛОБИ ПРИЙМАЮТЬ ВЕЛИКЕ НАВАНТАЖЕННЯ ПОРІВНЯНО З ІНШИМИ, ТОЖ ТАК ВАЖЛИВО ДБАТИ ПРО ЇХ СТАН. ЗАХВОРЮВАННЯ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ ТРАПЛЯЮТЬСЯ НЕ ЛИШЕ У СПОРТСМЕНІВ І ТИХ ЛЮДЕЙ, ЧИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ПОВ'ЯЗАНИЙ З ВАЖКОЮ ФІЗИЧНОЮ РОБОТОЮ. ЗГІНАННЯ КОЛІНА – НАДЗВИЧАЙНО СКЛАДНИЙ ПРОЦЕС ВЗАЄМОДІЇ ЕЛЕМЕНТІВ СУГЛОБА. ПОТРІБЕН ІДЕАЛЬНИЙ БАЛАНС МІЖ РУХЛИВІСТЮ ТА СТАБІЛЬНІСТЮ СУГЛОБІВ, А ДЛЯ ЦЬОГО КОЛІНУ ТРЕБА НЕ ПРОСТО ЗІГНУТИСЯ, А Й КОВЗНУТИ В СУГЛОБІ ТРІШКИ ВПЕРЕД І НАЗАД, ПОВЕРНУВШИСЬ ПОТІМ ПО ОСІ.**

І така складна система має працювати кожного дня. Підрахуйте, скільки ви робите кроків, скільки сходенок долаєте, скільки разів встаєте зі стільця. Але найстрашніше те, що на відміну від м'язової тканини ушкоджені хрящі в суглобах не відновлюються.

**Що ж може спричинити біль у коліні? З цим питанням звернулася до фахівця Центру протезування та сучасних новітніх ортопедо-травматологічних технологій університетської лікарні, кандидата медичних наук Андрія ЦВЯХА.**

– Біль у коліні може виникати з різних причин: через травми колінного суглобу, пошкодження менісків, зміщення колінної чашечки, розтягнення зв'язок і сухожилів, – каже Андрій Іванович. – Спричинити його можуть й розмаїті недуги: запалення колінного суглоба (артриту, у тому числі інфекційного походження), запалення навколосуглобової сумки суглобу (бурситу), ураження колінного суглобу за різних системних захворювань (причому, червоний вовчак), обмінних порушень у колінному суглобі (артрозі), пошкодженнях сухожилків (тендінітах), різних пухлин і кіст.

Тому не варто чекати, доки біль в коліні минеться, а краще звернутися до лікаря, аби

з'ясувати причину. Пошкодження – найчисленніша й доволі поширена форма патології коліна. Відкриті пошкодження частіше виникають унаслідок прямої травми суглоба (удар по суглобу, поранення його). Але частіше травма буває закритою, що виникає при падінні. Через травму можуть виникнути ушкодження, які супроводжуються болями в коліні.

Забій колінного суглоба характеризується обмеженим крововиливом у м'які тканини, набряком їх, болем у місці удару, що посилюється при русі. Щоб зменшити біль і набряк, на коліно накладають пов'язку, що тисне, і прикладають холод, а також рекомендують спокій. Через 2-3 дні до суглоба можна прикладати тепло, робити зігрівальні ванни, фізіотерапевтичні процедури (наприклад, УВЧ), лікувальну гімнастику.

Травматичний синовіт у невеликому відсотку випадків (4-6%) виникає через забиття й розтягнення зв'язок або неповного вивиху колінного суглоба. Частіше він є лише ознакою якогось внутрішнього пошкодження. Через скупчення в суглобі запальної рідини він протягом декількох годин або днів збільшується в об'ємі, але рухи в коліні не завжди болючі. Задля лікування після рентгенографії суглоба роблять пункцію (прокол) для видалення рідини, накладають стискаючу пов'язку. Бувають випадки й пошкодження колатеральних (бічних) зв'язок. Найчастіше травмується внутрішня зв'язка, внаслідок чого відбувається її розтягнення, частковий або повний розрив з пошкодженням капсули суглоба. У таких випадках проводять місцеве знеболювання, на суглоб накладають пов'язку, що стискає й обмежується навантаження на кінцівку.

Біль у коліні може спричинити також запалення суглоба (артрит). Артрит колінного суглоба може виникнути при занесенні в суглоб інфекції (стафілококової, стрептококової і так далі) ззовні або з іншого вогнища з руслом крові (гнійний артрит), при бруцельозі, туберкульозі, гонорейі, гемофілії (спадковому захворюванні крові), подагрі, ревматоїдному артриті та інші.

Хворі скаржаться на біль у суглобі, зміну його форми та обмеження рухливості. При гострому артриті біль у суглобі, як правило, сильний і постійний. При хронічному артриті біль виникає найчастіше при русі в суглобі. По-

мітна набряклість і зміна форми суглоба. Діагноз артриту підтверджується наявністю в крові запальних змін і даними рентгенографії колінного суглоба.

Лікування артриту залежить від причини, що його викликала. За таких специфічних інфекцій, як туберкульоз, бруцельоз та інших проводять лікування основного захворювання, що сприяє зменшенню проявів артриту. За необхідності призначають антибіотики, обмежують рухливість суглобу. Допомагають також фізіотерапевтичні процедури, в процесі відновлення – масаж і лікувальна гімнастика.

У деяких випадках біль у коліні виникає через передчасне зношування хряща, який покриває кістки, що утворюють колінний суглоб. Хрящ стоншується, розтріскується, зневоднюється, втрачає свої амортизаційні властивості. З часом на суглобовій поверхні з'являються остеофіти – кісткові розростання у вигляді «колючок», що змінюють форму суглоба.

Інколи хворі відчувають незначний хрускіт у суглобі при ходьбі або присіданнях, незначний біль у коліні, але не надають цьому особливого значення. Так починається артроз. Біль швидко минає при невеликій розминці. Згодом проблеми з'являються, але вже з більшою силою – не в змозі витримувати великі навантаження, тривалий час перебувати в положенні стоячи, ходити на великі відстані, з'являється скутість рухів. Артроз – дегенеративно-дистрофічні зміни в суглобі – може виникнути після травми, при порушеннях обміну речовин і харчування хрящової тканини, при різних порушеннях кровообігу, несприятливій спадковості, хронічних інфекціях, ендокринних захворюваннях (наприклад, при ожирінні).

При запущених артрозах коліно неможливо розігнути або зігнути цілком, порушується обсяг рухів, поступово атрофуються (зменшуються в об'ємі) м'язи стегна. Біль дуже сильний, особливо вночі.

Лікування артрозу проводять лише після детального обстеження. Головним критерієм діагнозу є характерні зміни на рентгенограмі. Щодо лікування артрозу, то воно полягає у механічному розвантаженні суглобу, купуванні (зменшенні) синовіту, у запобіганні прогресування захворювання, також призначають санаторно-курортне лікування.



**Ольга НЕДОШИТКО, палатна медсестра ревматологічного відділення (вгорі);  
Владислава КАНЮКА, молодша медсестра відділення анестезіології та інтенсивної терапії (внизу)**  
Фото Павла БАЛЮХА



ЧОЛОВІЧА  
ПАНАЦЕЯ

## ВЧЕНІ РОЗГАДАЛИ СЕКРЕТ ОБЛИСІННЯ

Вчені знайшли біологічну розгадку чоловічого облисіння, що дає надії на появу курсу лікування, здатного зупинити втрату волосся і навіть стимулювати ріст.

Внаслідок досліджень над лисицями чоловіками та лабораторними мишами американські вчені виокремили протеїн, який є збудником процесу облисіння. За результатами їхнього відкриття вже розробляють ліки, здатні блокувати виділення цього протеїну. Дослідження може призвести до появи крему проти облисіння.

Більшість чоловіків починають втрачати волосся в середньому віці, і до 70 років у 80% з них спостерігається помітне облисіння.

Основну роль відіграють чоловічий гормон тестостерон і генетична спадщина. Під їх впливом волоссяні фолікули зменшуються, а волосся тоншає. Коли фолікули зменшилися до такого ступеня, що стали практично невидимі, починається повне облисіння.

Вчені університету Пенсильванії (США) проаналізували, які саме протеїни та гени сприяють чоловічому облисінню. Вони з'ясували, що в клітинах волоссяних фолікул, розташованих в місцях облисіння,

підвищується рівень протеїну простагландин D.

Миші, в яких вчені штучно підвищили рівень цього протеїну, облисли цілком, в той час, як у людей після прийняття даного протеїну переставало рости пересажене волосся.

Професор Джордж Коцареліс з факультету дерматології, який керував дослідженням, сказав: «Нам вдалося з'ясувати, що в клітинах шкіри облислих ділянок голови у чоловіків підвищений рівень протеїну простагландин, який перешкоджає росту волосся. Таким чином, ми ідентифікували збудника, з яким треба боротися для лікування чоловічого облисіння».

Придушення росту волосся починається, коли протеїн потрапляє в рецептори на клітинах волоссяних фолікул, каже професор Коцареліс. Уже розроблено медичні засоби, здатні допомогти боротися з цим явищем, а деякі з них проходять клінічні випробування.

Вчені сподіваються, що їм вдасться виробити препарати, які можна буде намащувати на шкіру голови – і зупинити облисіння, а, можливо, навіть відновити втрачене волосся.

# ПОДАРУНКИ БІЛОКОРИХ КРАСУНЬ

**З ДАВНІХ-ДАВЕН ЩОВЕСНИ ДЕРЕВО БЕРЕЗИ ДАРУЄ ЛЮДЯМ СИЛУ ТА ЗДОРОВ'Я, НАПОВНЮЮЧИ ОРГАНІЗМ ВІТАМІНАМИ ТА ЕНЕРГІЄЮ. ПРИРОДА ПОДБАЛА ПРО НАС, НАГОРОДИВШИ ТАКИМ БЕЗЦІННИМ ДАРУНКОМ. ЯК СКОРИСТАТИСЯ БЕРЕЗОВИМ СОКОМ, АБИ ВІН ПРИНІС НАЙБІЛЬШЕ КОРИСТІ, ЧИТАЙТЕ У СТАРОВИННИХ РЕЦЕПТАХ. АЛЕ НЕ ЛИШЕ СВОЇМ СОКОМ СЛАВИТЬСЯ БЕРЕЗА.**

У квітні-травні сонячної сухої погоди збирають березовий пилок, який також наділений лікарськими властивостями: регулює функції шлунково-кишкового тракту, допомагає при виснаженні та інфекційних захворюваннях. Майже все, що може дати береза (кора, листя, бруньки і навіть березовий гриб (чага) у вигляді наростів на стовбурі), успішно застосовують у народній медицині. Але треба пам'ятати: з деревом слід поводитися обережно, так, щоб після вашого «візиту» воно не загинуло, а й далі лікувало людей. Головне, жити в гармонії з природою.

## ЛІКУВАННЯ БЕРЕЗОВИМ СОКОМ

За паразитарних і грибкових шкірних захворювань одночасно зі щоденними зовнішніми промиваннями, примочками, компресами з березового соку рекомендують випивати по 1 склянці березового соку на день, ліпше вранці натщесерце.

У разі високої температури тіла, венеричних захворювань березовий сік п'ють по 1 склянці перед їдою 3-4 рази на день, дотримуючись молочно-рослинної дієти.

При авітамінозі, анемії, туберкульозі, у разі атеросклерозу, набряків серцевого походження, золотухи, для профілактики карієсу, як сечогінний, антигельмінтний засіб березовий сік п'ють по 0,5-1 склянці 3-4 рази на день протягом 3-4 тижнів.

Коли турбує ангіна чи інші запальні захворювання горла та ротової порожнини, соком берези полощуть горло.

При хронічному нежиті слід

пити навесні щоранку по 1 склянці свіжого березового соку.

Березовий сік добре «вимиває» камені та пісок з нирок і сечового міхура (руйнує сечові камені переважно фосфатного й карбонатного походження, не впливаючи на оксалатні й сечо-кислі). Для цього його слід пити натщесерце по 1 склянці.

У разі подагри, артриту, ревматизму, як сечогінний і загаль-



нозміцнювальний засіб сік приймають усередину по 1 склянці тричі на день. Курс лікування 1-1,5 місяця.

**Маска для обличчя:** змішати 1 ст. л. сметани, 2 ст. л. березового соку і 1 ч. л. меду. Тримати маску до 15 хв., змити прохолодною водою, шкіра набуває красивого матового відтінку.

## РЕЦЕПТИ ЛІКУВАЛЬНИХ НАПОЇВ З БЕРЕЗОВОГО СОКУ

**Березово-вівсяний напій.** 1 склянку добре промитого вівса залити 1,5 л березового соку, настояти в холодильнику 10-12 годин, поставити на вогонь, довести до кипіння й варити у закритому посуді на слабкому вогні, доки не википить половина соку, потім перецідити. Приймати по 100-150 мл тричі на день за 30 хв. до їди протягом місяця. Цей напій особливо рекомендують тим, хто страждає від шлункових захворювань, обтяжених хронічним гепатитом або панкреатитом.

**Березово-брусничний напій.** 150 г ягід брусниці промити,

розім'яти дерев'яною ложкою, відтиснути сік. Вичавки залити 1 л березового соку та варити на слабкому вогні 5 хв. Відвар перецідити, охолодити до кімнатної температури, розчинити в ньому 150 г меду і влити туди відтиснутий сік брусниці. Випити протягом 1-2 днів. Цей напій корисний як сечогінний засіб у разі подагри, артритів, набряків, ревматизму.

зняти з вогню, настояти, утеплити, 2 години, перецідити. Приймати по 0,5 склянці тричі на день за 30 хв. до їди, можна підсолонити медом. Застосовувати як протигарячковий і відхаркувальний засіб у разі кашлю.

**Березовий квас.** Щоб зберегти березовий сік на довше, з нього готують квас. Для цього його слід нагріти до 35 градусів, додати 15-20 г дріжджів і 3 родзинки на 1 л, за смаком можна додати лимонну цедру. Після цього банку або пляшку щільно закрити та залишити на 1-2 тижні.

Ще один рецепт квасу: до 10 л березового соку додати сік 4 лимонів, 50 г дріжджів, 30 г меду або цукру, родзинки з розрахунку 2-3 шт. на пляшку. Розлити по пляшках і витримати 1-2 тижні в темному прохолодному місці. Квас може бути готовий і через 5 днів, але від того, що він простоїть довше, напій не зіпсується, його можна зберігати протягом усього літа.

## БЕРЕЗОВІ БРУНЬКИ ВІД ЗАХВОРЮВАНЬ ШКІРИ

У разі шкірних хвороб, гострого ревматизму, запалення печінки, виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки помічна така настоянка: 50 г бруньок берези настояти протягом 10 днів у 500 мл горілки, приймати від 0,5 до 1 ч. л. з водою тричі на день за 15-20 хв. до їди.

Відвар березових бруньок добре допомагає від прищів. Для його приготування треба 1 ст. л. сухих бруньок залити 1 склянкою окропу, кип'ятити 20 хв., настояти, процідити. Або настій: 1 ст. л. сухих бруньок заварити як чай 1 склянкою окропу, настояти 1-2 години, процідити. Застосовувати для примочок, протирань, компресів.

У разі захворювань травного тракту, печінки, жовчних шляхів, холециститу, жовчнокам'яної хвороби, для полегшення перебігу місячних, а також як глистогінний засіб (виганяє аскариди та гострики) застосовують такий настій березових бруньок: 1 ч. л. сировини залити 0,5 склянкою окропу, витримати на водяній бані в щільно закритому посуді 15 хв., охолодити при

кімнатній температурі 45 хв., процідити. Відвар слід випити протягом дня за 3 прийоми.

**Цукровий діабет:** 2-3 ст. л. бруньок залити 2 склянками окропу, настоювати в теплому місці у щільно закритому посуді 6 годин, процідити, вжити протягом доби.

У випадку затримки сечі: 1 ст. л. бруньок залити склянкою окропу і настояти 1 годину в щільно закритому посуді в теплому місці, приймати 1 раз на день протягом 10-15 днів. У настій можна додати мед або насіння кропу (1:2), пити слід дрібними ковтками, що збільшить сечогінний ефект.

У разі ангіни рекомендують повільно жувати березові бруньки після їди, попередньо злегка розім'явши їх.

При екземі помічна така спиртова настоянка: бруньки щільно вкласти в скляну ємність і залити спиртом, щоб він покрив бруньки на палець; настоювати в темному місці доти, доки настоянка не набуде темно-коричневого кольору. Після цього рідину можна відцідити й використувати для місцевих ванночок з розрахунку 5 ст. л. на 1 л води або розведену навіпі водою для компресів і примочок на шкіру, уражену екземою. Цю настоянку можна застосовувати і для розтирань у разі радикуліту, ревматизму.

Одним з найбільш дієвих засобів для лікування суглобно-го ревматизму, крім настоянки, є мазь з березових бруньок: 800 г свіжого несоленого масла і березові бруньки покласти в глиняний горщик шарами: масло — 1,5 см, зверху шар бруньок такої ж товщини, і так до верху горщика. Щільно закрити кришкою і замазати тістом. Поставити в духовку на дуже маленький вогонь на 2,5-3 години. Потім відтиснути через марлю. В отримане масло додати 7-8 г камфори, подрібненої на порошок, і перемішати. Зберігати в щільно закупореному слоїку в прохолодному місці. Втирати в суглоб увечері, перед сном, 1 раз на день. Зверху обкутати вовняною хусткою.

Увага! За функціональної недостатності нирок відвари та настої березових бруньок не рекомендують застосовувати.

# ХАЛВА ЗМІЦНЮЄ СЕРЦЕ

**А ТАКОЖ ОМОЛОДЖУЄ ТА ОЗДОРОВЛЮЄ ОРГАНІЗМ, ЗМІЦНЮЄ НЕРВОВУ СИСТЕМУ ТА ПОЛІПШУЄ КРОВООБІГ. ДО СКЛАДУ ХАЛВИ ВХОДЯТЬ ЕЛЕМЕНТИ, ЯКІ Є ДЖЕРЕЛАМИ ПРОТЕЇНУ, НАТРІЮ, КАЛІЮ, КАЛЬЦІЮ, МІДІ, МАГНІЮ, ЗАЛІЗА, ЦИНКУ, ФОСФОРУ ТА ХАРЧОВИХ КИСЛОТ.**

Насіння соняшнику та кунжуту, горішки, з яких її виготовляють, містять вітаміни А (корисний дитині для росту й зору), Е (впливає на роботу серцево-судинної системи) і групи В (поліпшують пам'ять і зміцнюють імунітет). Східні ласощі мають лише один мінус — це дуже калорійний продукт.

Якісна халва повинна бути абсолютно сухою, мати волокнисто-шарову будову та

злегка кришиться.

Якщо на поверхні темний наліт, отже, термін придатності продукту закінчився. Неякісна халва містить лушпиння від насіння і горішків, якими можна заглитнутися. Хороший продукт



— легкий, повітряний і швидко тоне в роті.

Упаковану халву розглянути неможливо, проте вона захищена від бруду і може зберігатися набагато довше — до півроку. За наявності етикетки можна дізнатися, наскільки свіжий товар, хто виробник, і найголовніше — про склад ласощів.

Корисна халва повинна мати лише натуральні складники, без антиокиснювачів, барвників, штучних ароматизаторів та емульгаторів.

Їсти продукт з лікувальною метою можна не більш як 50 г на день.

СМІШНОГО!

«ЗВІЛЬНЯЄМО ВІД АЛКОГОЛЬНОЇ  
ЗАЛЕЖНОСТІ. ПОСТІЙНИМ  
КЛІЄНТАМ – ЗНИЖКА!»

– Лікарю, щось мені з оком не добре!  
– А без ока, гадаєте, буде краще?



У лікарні сталася пожежа. Приїхали пожежники, загашили вогонь і кажуть головному лікарю:

– Лікарю, що мене чекає? Операція? Ампутація?  
– Хворий, я не можу вам усього розповісти. Вам потім буде нецікаво.



– Лікарю, сподіваюся, що результат операції буде успішним?

– Не хвилюйтеся, про невдалий результат ви просто не дізнаєтеся.



– Як ся має ваш чоловік?

– Дякую, добре. Але, гадаю, з лікарні він вийде не скоро.

– Ви бачили його лікаря?

– Ні, але я бачила медсестру, яка його доглядає.



– Лікарю, у мене депресія.

– Ну що я можу вам порадити...

Найкращі ліки – поринути з головою в роботу!  
– Але я замішую бетон, лікарю.



Звільняємо від алкогольної і наркотичної залежності за один сеанс. Постійним клієнтам – знижка!



Хворий на операційному столі до хірурга:

– Скажіть, лікарю, я після операції зможу грати на скрипці?

– Та заспокойтеся! Зможете, зможете.

– Дивно! А до операції не вмів.



ВЕСЕЛИЙ ОЛІВЕЦЬ



– Пожежу загасили, п'ятьох «відкачали», двох не змогли.  
– Хлопці... Але ж морг горів!



Пришов чоловік до психотерапевта:

– Лікарю, у мене все погано: здоров'я немає, грошей немає, ніхто мене не любить.

– Ну, шановний, зараз ми це виправимо. Сідайте зручніше, заплющуйте очі та повторюйте за мною: «У мене все гаразд, я здоровий, багатий і щасливий. Я кохаю і кохають мене». Чоловік розплющує очі: «Я радий за вас, лікарю».



... І НА ОСТАНОК

ШКІДЛИВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ –  
ЦЕ, ЯК СМЕРТНІ ГРІХИ

**КУРІННЯ, ПЕРЕЇДАННЯ, СІДЯЧИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, НАДМІРНЕ ЗАХОПЛЕННЯ ЗАСМАГОЮ – ЦІ ТА ІНШІ ПОРУШЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПРИЗВОДЯТЬ ДО НЕПОПРАВНИХ НАСЛІДКІВ.**

Про це давно відомо, але реабілітація все ж таки можлива. Науковці доводять, що неправильне життя – це, як смертні гріхи. Але для всіх є можливість виправитися і ча-

стково повернути втрачене здоров'я.

Переваги активного життя очевидні: міцні кістки, прекрасний настрій, зниження ризику інфаркта, інсульту і діабету.

Якщо палили все життя – киньте у 50 років і відчуєте зміни. Нормалізується кисень у крові, а за рік на 50% знизиться ризик хвороб серцево-судинної системи та раку легенів.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

3. Вітання у Великокодній святі	1. Дія	4. Спокотування гріхів людиною	5. Свято-вий сьомий день	2. Все-вишній	6. Пе-ченний виріб з тста
		7. У тюркських народів – армія	8. Духовий клавшій муз. інструмент		
		9. Бивень	12. Титул вищого дворянства		
		11. Глибока довга западина	13. Тарілка, що лігає	14. Українська ТРК	15. Леонардо ... Капріо
		17. Рак	18. Глибина землі		19. Останнє слово молитви
20. Син Давида, мудрець	21. Автор Євангелія	22. Один з «авторів» Біблії		24. Риб'яча, кабачкова	25. Одяг священика
	23. Фон	27. Розчин для нігтів, меблів		31. Спір	32. У поляків – Іван
26. Тривалість життя	28. Кількість наденого молока	29. у латинян – вода	30. Латинська літера		
		33. Руданський		35. Танцювальний крок	36. Сохатий
38. Великокодній хліб		39. Укр. поет, в'язень сумління	40. Австралійський страус	41. Професіонал	42. Син Божий
	49. Країна	44. Дружина Авраама	45. Річка в Німеччині	43. Частина судні, що входить у море	46. Віймика в деталі
		51. Гора смерті Христа	52. Невільник	47. Великдень	48. 3,14
		53. Плана	54. Нота	55. Забава	
56. Полотно, на якому зображені тіла Ісуса	60. Укр. повстанська армія	61. Куляста скляна посудина	57. Шарф, зм'я	58. Видатний укр. кардіохірург	59. Яйце, розмалюване в один колір
	63. Місто в Нідерландах	64. Табір для авто туристів	65. Хім. елемент	66. Розносить ділову пошту	62. Місто
		67. Одиниця роботи	68. Пральний порошок	69. З родини зонтичних	70. З ребра Адамового
71. В індусів – мати богів	72. Жіноче ім'я	73. Піднесення, викликане подією		74. Плескатий корж	
		75. Країна в Західній Африці	76. Видозміна кисню		77. Тулуб, корпус людини
		80. Монтан	81. Англ. дівчина		78. ...-банк
79. Займенник		83. Майданчик для боксу	84. Річка в Індії		82. Хвалений вірш
		86. Укр. літак	87. Київський князь	85. Фіговий, лікарняний	
90. Тариф	91. Герман, Ахматова		92. Едем	88. Жир рогатої худоби	89. Ключова
				93. Саввіна	94. Роговцева

Відповіді на сканворд, вміщений у № 6 (50), 2012 р.

1. Дифенбахія 2. Покрова. 3. Базаліола. 4. Хутро. 5. Ре. 6. Затор. 7. Нянька. 8. За. 9. Ліон. 10. Яз. 11. Хна. 12. Ірод. 13. Огниво. 14. НЗ. 15. Міль. 16. Хлист. 17. Доберман. 18. Варіант. 19. Арик. 20. ДДТ. 21. Осад. 22. Кротон. 23. Акр. 24. Колеус. 25. Кок. 26. Клопіт. 27. НЛО. 28. Тот. 29. Елерон. 30. Прясло. 31. Мінус. 32. По. 33. Урок. 34. Ассортимент. 35. Стік. 36. «Ох». 37. Пальма. 38. Лом. 39. Опал. 40. Льон. 41. Ом. 42. Нурт. 43. Лівія. 44. В'юн. 45. Мавр. 46. Еркер. 47. Алелі. 48. Ів. 49. Ют. 50. Аз. 51. Ера. 52. АН. 53. Аза. 54. Зоя. 55. Фуксія. 56. Рея. 57. Оз. 58. Ле.