

СТОР.

2

ВІДКРИЛИ СУЧАСНИЙ РЕНТГЕН-КАБІНЕТ

Півроку тому на умовах державно-приватного партнерства в університетській лікарні відкрили рентген-кабінет, в якому встановили цифровий флюорограф. Рентген-діагностичний комплекс нового покоління німецької фірми «Сіменс» встановили у приміщенні на першому поверсі четвертого корпусу медзакладу.



СТОР.

3

ЛАБОРАТОРНИЙ КОРПУС: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

Працівники адміністративного та фармацевтичного підрозділу вже обжили приміщення, озеленили свої робочі помешкання, прикрасили стіни картинами та панно. Сучасний дизайн офісного інтер'єру, де багато простору, світлі панорамні вікна від підлоги до стелі, тішить кожного, хто потрапляє сюди вперше.



СТОР.

4

ПАНКРЕАТИТ: ЯК ЗАПОБІГТИ НЕДУЗІ

Осінь – пора, коли дають про себе знати хронічні недуги. До прикладу, панкреатит може вкласти людину й на лікарняне ліжко. Як запобігти осінньому загостренню, що можна їсти, а від чого слід відмовитися, запитували в головного експерта МОЗ з питань гастроентерології, лікаря-гастроентеролога Тернопільської університетської лікарні Олександри Юровської.



СТОР.

5

ОКСАНА СЕМИРКО: «ДОБРА МЕДСЕСТРА МАЄ БУТИ СТАРАННОЮ, СПОСТЕРЕЖЛИВОЮ, САМОЖЕРТОВНОЮ, ВИСОКОПРОФЕСІЙНОЮ»

«Робота для мене – це насамперед допомога хворим людям, піклування й догляд за ними, – каже Оксана Семирко. – Як молодий працівник, набираюся досвіду й щодня отримую нові знання та вміння».



СТОР.

7

ІВАН ПОПИК: «УЛЮБЛЕНИМ АКСЕСУАРОМ Є ФОНЕНДОСКОП»

На другому курсі Іван Попик влаштувався на роботу санітаром, хотілося побачити роботу лікарні зсередини, а не за студентською лавою. Тепер працює медбратом і водночас проходить інтернатуру. За ці роки лікарня стала другим домом. Звичайно, довелося багато чим пожертвувати.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№10 (162) 27 ЖОВТНЯ
2017 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАША ПОШТА

ЧОТИРИ ІСТОРІЇ МЕДСЕСТРИ НАДІЇ НИКОЛИН



Надія НИКОЛИН – медсестра приймального відділення університетської лікарні.

ХАЙ УСЕ СКЛАДАЄТЬСЯ ДОБРЕ У ЖИТТІ!

Оксана СОЛОВ'ЯНОВА,
м. Тернопіль

На лікуванні у відділенні гемодіалізу перебуваю вже одинадцятий рік із своїх тридцяти трьох. Звісно, з кожним роком здоров'я не додається, чекаю, може, в нашій країні й нам, гемодіалітикам, відкриють шлях до трансплантації нирки. Як медичний працівник (я медсестра поліклініки у другій міській лікарні) знаю, що це єдиний вихід із ситуації. Але оптимізму не втрачаю, бо за-непасти духом може кожен у такій ситуації, а от вийти з депресії не так легко. Як можу веду активний спосіб життя, радію осінній теплій днині, тішуся та милуюся її барвами. Зараз проходжу курс лікування у нефрологічному відділенні, тут мною опікується лікар-нефролог вищої категорії Галина Богданівна Симко. Вдячна їй за професіоналізм, турботу та гарне ставлення до мене. Також хочу висловити через газету «Університетська лікарня» велику вдячність усьому колективу відділення гемодіалізу на чолі із завідуючою Світлою Володимирівною Данилів. Хай усе складається в їхньому житті, здоров'я, гарного настрою, тепла в душі бажаю людям, які огортають турботою та милосердям пацієнтів лікарні.

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 6

ЗАХОДЬТЕ НА НАШ САЙТ: WWW.MEDYCHNA-AKADEMIA.TDMU.EDU.UA ТА НА СТОРІНКУ У FACEBOOK

Редактор
Г. ШОТ
Творчий колектив:
Л. ЛУКАЩУК,
М. СУСІДКО,
М. ВАСИЛЕЧКО
Комп'ютер. 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:
ДВНЗ «Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського
МОЗ України»

Видавець:
ДВНЗ «Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського
МОЗ України»

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
один раз на місяць
українською мовою.
Обсяг - 3,33 друк. арк.
Наклад - 700 прим.

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

ОБСТЕЖЕННЯ

ВІДКРИЛИ СУЧАСНИЙ РЕНТГЕН-КАБІНЕТ

**Лариса ЛУКАЩУК,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)**

НИНІ ПЛІВКОВУ ФЛЮОРОГРАФІЮ ПОСТУПОВО ВИТІСНЯЄ ЦИФРОВА. ПЕРЕВАГИ ЗНІМКІВ НА ЦИФРОВОМУ ФЛЮОРОГРАФІ ОЧЕВИДНІ – ВИСОКА ЯКІСТЬ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ, МОЖЛИВІСТЬ «ВИВЕСТИ» РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ НА МОНИТОР, ЗБЕРЕГТИ ЇХ У БАЗІ ДАНИХ, ЗАПИСАТИ НА ДИСК АБО Ж НАДІСЛАТИ ПАЦІЄНТОВІ ЕЛЕКТРОННОЮ ПОШТОЮ. ПІВРОКУ ТОМУ НА УМОВАХ ДЕРЖАВНО-ПРИВАТНОГО ПАРТНЕРСТВА В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ВІДКРИЛИ РЕНТГЕНКАБІНЕТ, В ЯКОМУ ВСТАНОВИЛИ ЦИФРОВИЙ ФЛЮОРОГРАФ. РЕНТГЕНДІАГНОСТИЧНИЙ КОМПЛЕКС НОВОГО ПОКОЛІННЯ НІМЕЦЬКОЇ ФІРМИ «СІМЕНС» ВСТАНОВИЛИ У ПРИМІЩЕННІ НА ПЕРШОМУ ПОВЕРСІ ЧЕТВЕРТОГО КОРПУСУ МЕДИЧНОГО ЗАКЛАДУ.

Понад чверть століття працює у сфері рентгенології рентгенлаборант Віталій Мартиневич, а нещодавно освоїв й цифрову апаратуру. Каже, що рентгенологічні дослідження на новому апараті спочатку впродовж місяця проводили в тестовому режимі, нині ж апарат завантажений на повну потужність. Термін експлуатації обладнання – щонайменше десять років. На день обстежують від 30 до 40 осіб. За допомогою цієї системи можна виконувати комп'ютерну цифрову обробку та комп'ютерну радіографію.

Працювати в такому кабінеті надзвичайно комфортно, приміщення розділено на дві зони.

«Це процедурна, де пацієнт, власне, й проходить дослідження, та пультова, – пояснює фахівець. – Пультову кімнату обладнали цифровою системою, яка обробляє дані обстежень та «відсилає» їх у комп'ютер, на якому лікарі-рентгенологи їх опрацьовують: редагують, формують. Якщо є потреба, можна роздрукувати їх на плівці. Пацієнт отримує плівку, яку не потрібно проявляти. Її роздруковують на принтері для термічних знімків. Це сприяє екологічній безпеці технологічного процесу, адже немає необхідності використовувати хімічні реактиви, як у плівковій рентгенографії».

Лікар-рентгенолог Інна Салій свою трудову біографію розпочала саме у цьому сучасному кабінеті. Це гарний старт для фахівця, адже сучасна цифрова техніка відкриває великі можливості професійного зростання, дозволяє лікарю після обробки

го рентген-апарата стала більш доступною можливість діагностувати захворювання, визначити його локалізацію та оцінити динаміку процесу лікування. Це вкрай важливо для точного встановлення діагнозу, визначення тактики лікування й прогнозу лікувальних заходів. Переваги використання такого рентген-обладнання – швидкість отримання зображення, можливість цифрової обробки та деталізації дрібних анатомічних структур. Діагностичну інформацію пацієнтів стаціонару надсилаємо на комп'ютер лікуючого лікаря безпосередньо у відділення. Вона зберігатиметься в базі даних, архівні дослідження можна використовувати для порівняння стану пацієнта в динаміці.

Як розповіла Інна Салій, цифровий рентген вимагає менше часу на отримання зображення, відтак на 90-95 відсотків знижується кількість променевого

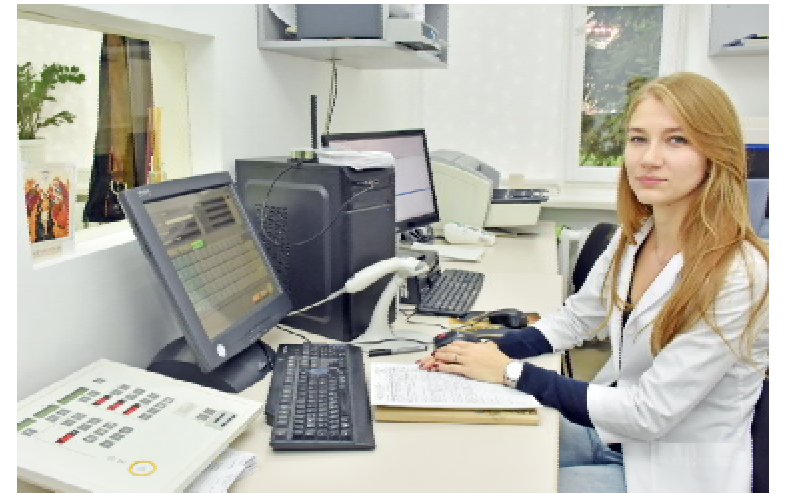


Віталій МАРТИНЕВИЧ – рентгенлаборант

та інтерпретації результатів прийняти кваліфіковане рішення й сформулювати діагностичний висновок.

– Це дуже хороший варіант початкового інструментального обстеження, – каже рентгенолог. – За допомогою цифрово-

впливу на людину завдяки скорочення експозиції, бо чутливість датчика вища, ніж у рентгеновської плівки. До того ж, є можливість за одне відвідування зробити до 15 знімків. До прикладу, рентген-навантаження для сучасного цифрового



Інна САЛІЙ – лікар-рентгенолог

панорамного знімка порівнюється до 10 днів роботи за звичайним комп'ютером. До того ж цифровий рентген-апарат вважають найбезпечнішим для жінок у період вагітності та лактації. Для лікаря також є багато переваг – зображення знімка більш чітке і контрастне завдяки високій роздільній здатності, рентгенолог безпечений від можливості неякісного проявлення, тобто, не потрібно робити процедуру ще раз, адже знімок зберігається на комп'ютері. У лікаря є можливість за необхідності збільшити фрагменти зображення, що дозволяє точніше оцінити виявлену патологію. Також фахівець може передавати результати рентген-діагностики іншому фахівцю, навіть якщо той перебуває за межами лікувального закладу (тобто, в он-лайн режимі). Знімок, зроблений на цифровому апараті, зручно зберігати у вигляді комп'ютерного файлу.

ДОВІДКОВО

Рентген-обстеження, що проводять університетській лікарні: – черепа (рентгенографія та лінійна томографія): турецького сідла, носових синусів пазух носа, кісток лоноса, скроневих кісток, нижньої щелепи та ін.

– кісток і суглобів (рентгенографія та лінійна томографія): ключиці, плечових кісток, кісток передпліччя, кісток кисті, грудни, лопатки, стегнових кісток, кісток гомілок, ступні, кісток тазу, усіх суглобів;

– усіх відділів хребта (рентгенографія), у тому числі з функційними пробами;

– внутрішні органи (рентгенографія, рентгеноскопія та лінійна томографія): легень, серця (з контрастуванням стравоходу), органів черевної порожнини (рентгеноскопія стравоходу, шлунка, дванадцятипалої кишки, іригоскопія), органів сечовивідної системи.

Як підготуватися до рентгенологічного обстеження?

– рентгенографічне обстеження кісток черепа, кінцівок, шийного, грудного та поперекового відділів хребта, органів грудної порожнини, горла і навколососових пазух не вимагає жодної попередньої підготовки;

– рентгенографічне обстеження крижового відділу хребта та органів черевної порожнини й сечовивідної системи вимагає попередньої підготовки, про що можна дізнатися, проконсультувавшись з лікарем-рентгенологом.

РАКУРС



**Лілія БОЙКО – молодша медсестра урологічного відділення (ліворуч);
Оксана БОДНАР – медичний реєстратор ендокринологічного диспансеру (праворуч)
Фото
Миколи ВАСИЛЕЧКА**



ЛАБОРАТОРНИЙ КОРПУС: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

Лариса ЛУКАЩУК,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

ТРИ МІСЯЦІ МИНУЛО З ЧАСУ, КОЛИ ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ УРОЧИСТО ВІДКРИВ ЛАБОРАТОРНИЙ КОРПУС УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ. НАРАЗІ МЕДИКИ, ПРАЦІВНИКИ АДМІНІСТРАТИВНОГО ТА ФАРМАЦЕВТИЧНОГО ПІДРОЗДІЛУ ВЖЕ ОБЖИЛИ ПРИМІЩЕННЯ, ОЗЕЛЕНИЛИ СВОЇ РОБОЧІ ПОМЕШКАННЯ, ПРИКРАСИЛИ СТІНИ КАРТИНАМИ ТА ПАННО. СУЧАСНИЙ ДИЗАЙН ОФІСНОГО ІНТЕР'ЄРУ, ДЕ БАГАТО ПРОСТОРУ, СВІТЛІ ПАНОРАМНІ ВІКНА ВІД ПІДЛОГИ ДО СТЕЛІ, ТІШИТЬ КОЖНОГО, ХТО ПОТРАПЛЯЄ СЮДИ ВПЕРШЕ. ВНУТРІШНЯ ЧАСТИНА ТРИПОВЕРХОВОЇ БУДІВЛІ ОСНАЩЕНА ЛІФТОМ, КОМФОРТНІ ЗОНИ ВІДПОЧИНКУ, ПРОХОЛОДНІ ТОНИ В КОЛЬОРАХ, УСЕ ЦЕ НАДАЄ ДОДАТКОВОГО ВІДЧУТТЯ СУЧАСНОСТІ. ВЖЕ НИЩО НЕ НАГАДУЄ СТЕРИЛЬНО-БІЛИХ СТІН КОЛИШНЬОГО «РАДІОЛОГІЧНОГО» КОРПУСУ. АЛЕ, ЯК І КОЖНА БУДІВЛЯ, КРІМ ЗОВНІШНІХ ПРИНАД, ЛАБОРАТОРНИЙ КОРПУС НЕ ПОЗБАВЛЕНИЙ І ВНУТРІШНЬОГО ЗМІСТУ. РОЗПИТАЛИ ФАХІВЦІВ ПРО СТАН СПРАВ У ЛАБОРАТОРНИЙ ДІАГНОСТИЦІ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ТА ПОЦІКАВИЛИСЯ ПЛАНАМИ НА МАЙБУТНЄ.

Завідуюча Наталія Степанчук розповіла, що всі у колективі лабораторного підрозділу надзвичайно задоволені новим іміджем та умовами, в яких нині працюють. При-



Лілія ЛІЩИНА – лікар-лаборант

міщення розташували відповідно до сучасних тенденцій лабораторної медицини.

— Впроваджуючи європейські методи лабораторної діагностики згідно з вимогами та компетенціями стандарту ISO-15189, ми зосередили всі лабораторні дослідження в одному корпусі, — розповіла Наталія Семенівна. — Якщо раніше наші лабораторії були «розкидані» по усіх корпусах, то нині вони в одному пристосованому для цих потреб приміщенні. Така централізація лабораторної служби дала можливість інтенсифікувати роботу фахівців та впроваджувати сучасні методи лабораторної діагностики.

Отож згідно з вимогами централізації лабораторних досліджень на першому поверсі корпусу облаштували кабінети, в яких проводять дослідження для пацієнтів консультативної поліклініки та ендокринологічного диспансеру. Тут займаються загальноклінічними дослідженнями, у нових умовах працює й бактеріологічна лабораторія, тобто, відповідно до вимог та компетенцій ISO-15189. Нещодавно, задля підвищення інтенсифікації роботи баквідділення, прид-

бали бактеріологічний аналізатор, який визначає стерильність крові. Якщо раніше фахівці могли оголосити результати цих досліджень на сьому добу, то тепер висновки про стерильність чи «присутність» мікроорганізмів готовий уже наступного дня. На другому поверсі будівлі розмістили лабораторії, в яких проводять біохімічні та хемілюмінесцентні дослідження, лабораторії ВАІТу та ПІТу. Також тут створили кімнати відпочинку для фахівців ургентних лабораторій та й для інших спеціалістів лабораторного підрозділу, аби вони у хвилини перерви могли випити чаю чи кави, перепочити.

Щодо технологічного забезпечення, то, за словами завідувачої, біохімічний підрозділ оснащений автоматичними аналізаторами, зокрема, біохімічним автоматичним аналізатором швейцарської фірми «Roche», автоматичним хемілюмінесцентним аналізатором цієї ж фірми, а також автоматичними аналізаторами для визначення згортальної системи крові французького виробника. Кілька тижнів тому придбали біохімічний аналізатор для визначення рівня глюкози в крові, який дає змогу розширити кількість досліджень, зменшити їх тривалість та отримати більш достовірні результати. Лабораторія ВАІТу та ПІТу, як і раніше, працює цілодобово та оснащена сучасною апаратурою — гематологічним автоматичним аналізатором, для того, щоб можна було швидше видавати широкий спектр показників. Біохімічні дослідження цих підрозділів проводять з допомогою автоматичного біохімічного аналізатора фірми «Roche».

— Ми завбачливо закупили апаратуру однієї фірми, аби можна було отримати співставність результатів усіх досліджень, які проводимо в

наших лабораторіях. — «Roche» — закрита аналітична система останнього покоління, — каже завідувача. Ці автоматичні аналізатори доступні нині на лабораторному ринку України, вони хоча й

межах один мільйон 800 тисяч гривень, то ми витрачаємо їх на придбання реактивів, витратних матеріалів для загальноклінічних і бактеріологічних досліджень, а от біохімічні та імуноферментні проводимо за кошти благодійних внесків. Якщо оцінити щорічну потребу нашого відділення у коштах, то вона сягає шість мільйонів гривень.

Нині в лабораторному відділенні університетської лікарні проводять широкий спектр



Ольга ЛЮБОВИЧ – лікар-лаборант-імунолог

вимагають високоякісних реагентів, зате ми не сумніваємося в результатах. Апарати, які є у нас, використовують в лабораторіях медичних закладів Євросоюзу. Українські пацієнти, що мешкають нині в країнах Європи, можуть без

лабораторних досліджень, зокрема, імуноферментним методом, це і визначення рівня гормонів щитоподібної залози, статевих гормонів, є методика визначення кількості тропоніну в крові з метою точної діагностики інфаркту міокарда, використовують й маркери вірусних гепатитів, володіють сучасними методами виявлення Хелікобактер пілорі у хворих з проблемами шлунково-кишкового тракту. Серед біохімічних досліджень освоїли методику Д-димер, призначену для оцінки ризику тромбоутворення. Фахівці з лабораторної діагностики університетської лікарні єдині серед медичних закладів області володіють методикою електрофорезу білків крові, проводять дослідження панкреатичної амілази, активності ферментів кінетичними методами.

Щодо робочого навантаження фахівців відділення, то порівняно з іншими, менш потужними закладами, лаборант університетської лікарні проводить загалом до 30 досліджень на день. Інтенсифікувалася ефективність праці завдяки автоматизації технологічного процесу. Зараз одна людина може зробити у п'ять разів більше досліджень, ніж тоді, коли їх проводили «ручними» методами. «Щоб не розширювати штат, ми автоматизували наші клінічні дослідження, — пояснила Наталія Степанчук. — Звісно, це робота не одного дня, тому й надалі будемо тримати курс на оптимізацію та осучаснення лабораторно-діагностичної служби університетської лікарні».



Анна БРИЛЯК (стоїть) та Ірина ЛУПІЙ – фельдшер-лаборанти

жодних побоювань представити результати досліджень нашої лабораторії тамтешнім спеціалістам. Такі випадки непоодинокі, єдина розбіжність — у вартості послуг. До прикладу, біохімічний аналіз крові у Чехії чи Італії вартуватиме майже 300-400 євро, у нас пацієнт оплачує лише благодійні внески. Такі параметри, як витрати на зношування апаратури, роботу лікаря та інші, звісно, не враховуються, не цілком покривають благодійні внески й вартості реактивів. Якщо візьмемо, скажімо, кошти, виділені нам з державної субвенції, а це у



(Зліва направо): Галина МИШКОВСЬКА – біолог ургентної служби, Тетяна ТХОРИК – лаборант

ПАНКРЕАТИТ: ЯК ЗАПОБІГТИ НЕДУЗІ

Лариса ЛУКАЩУК

ОСІНЬ – ПОРА, КОЛИ ДАЮТЬ ПРО СЕБЕ ЗНАТИ ХРОНІЧНІ НЕДУГИ, НЕ ВИНЯТОК Й ШЛУНКОВО-КИШКОВІ ЗАХВОРЮВАННЯ, ДО ПРИКЛАДУ, ПАНКРЕАТИТ. ЦЕ ЗАХВОРЮВАННЯ МОЖЕ ВКЛАСТИ ЛЮДИНУ Й НА ЛІКАРНЯНЕ ЛІЖКО. ЯК ЗАПОБІГТИ ОСІНЬОМУ ЗАГОСТРЕННЮ, ЩО МОЖНА ЇСТИ, А ВІД ЧОГО СЛІД ВІДМОВИТИСЯ, ЗАПИТУВАЛИ В ГОЛОВНОГО ЕКСПЕРТА МОЗ З ПИТАНЬ ГАСТРОЕНТЕРОЛОГІЇ, ЛІКАРЯ-ГАСТРОЕНТЕРОЛОГА ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ОЛЕКСАНДРИ ЮРОВСЬКОЇ.

Запалення підшлункової залози називають панкреатитом, сама назва цього органу походить від латинського «панкреас», – пояснює Олександра Богданівна. – За цього захворювання порушується утворення травних ферментів, а також гормону інсуліну й інших гормонів, поступово руйнується її внутрішня тканина. Панкреатит може розвинути як ускладнення багатьох захворювань, приміром, вірусного гепатиту, сепсису, гнійно-запальних процесів, дизентерії, хронічного тонзиліту, захворювань печінки, шлунка, кишківника. Зловживання масними, гострими, смаженими стравами, прянощами, концентрованими бульйонами, ягодами та фруктами у великій кількості – це теж причини панкреатиту. Втім, ворогом номер один для підшлункової є вживання алкоголю, особливо у великих дозах.

Починається панкреатит рап-

тово, сигналізує дошкульним болем у верхній половині живота, над пупком і в лівому підребер'ї. Іноді людині здається, що біль немов оперізує, «розливається» по всьому животу, віддає в різні частини тіла – поперек, ліву половину грудей, ліву руку й ногу. Супутниками панкреатиту можуть бути здуття живота, дещо підвищена температура, нудота й блювання. Випорожнення загальною рідкі. Якщо людина скаржиться на ці симптоми, без лікаря чи шпиталізації не обійтись.

Найперше, що потрібно підшлунковій, – це спокій, тому ліпше лягти у ліжко й поголодувати впродовж однієї-двох діб. Дозволяється потроху пити теплу переварену воду, можна лужну мінеральну негазовану, як-от Лужанська, Поляна Квасова, Боржомі. Повільно з третього дня слід вводити ощадне харчування: перетерті каші, краще підійде гречана та рисова, але на воді. Можна овочеве пюре з моркви, гарбуза, можна додати трішки картоплі. Також не зашкодять сухарики з несолодким чаєм. Із четвертого дня можна додавати потроху вершкове масло, несвіжий білий хліб, перетертий сир і молоко. Через чотири-п'ять днів – додати м'ясо й рибу нежирних сортів у вигляді парових фрикадельок. На такій розвантажувальній дієті варто побути два тижні. Третього тижня можна вводити у меню фруктові киселі, соки, розведені наполовину водою, печені яблука. Пізніше – зрілі

свіжі фрукти солодких сортів. Через місяць-півтора хворому рекомендуємо перейти на дієту № 5п – так звану панкреатичну.

Своїм пацієнтам Олександра Юровська радить їсти невеликими порціями, п'ять-шість разів на добу, адже це сприяє нормальному ритму роботи травних залоз і допомагає підшлунковій залозі працювати



ранкову зарядку. Лікувальна фізкультура зміцнює нервову систему, підвищує життєвий тонус, нормалізує, а згодом і пришвидшує обмін речовин, активізує кровообіг в органах черевної порожнини, лагідно «масажує» підшлункову залозу, поліпшуючи її функцію. Добре було б й провести оздоровчий курс фітотерапії та споживання препаратів і сумішей, що містять живі молочнокислі бактерії (біфідум-бактерин, пробіотик ентерожерміна).

ПОРАДИ ФІТОТЕРАПЕВТІВ

Для оздоровлення підшлункової залози можна скористатися такими рецептами:

Спосіб № 1. Половину склянки вівса (можна пластівців) і 1 ч. л. насіння льону залити в термосі 0,5 л окропу, настояти 2-3 години. Підігріти, процідити гарячим і вилити знову в термос. Випити за 2-3 рази натще. Приймають настій щодня протягом місяця. За потреби курс лікування повторюють через 2-3 місяці.

Спосіб № 2. Змішати в рівних частинах квіти календули й траву безсмертника. Дві столових ложки суміші залити 0,5 л окропу, настояти ніч. Вранці прокип'ятити протягом 5 хв. й настояти ще годину. Приймають по півсклянки 3-5 разів на день за 20 хв. до їди.

Спосіб № 3. Одну столову ложку подрібненої трави кульбаби (ще ліпше з корінням) залити склянкою окропу й кип'ятити близько 15 хв. Настояти 30-40 хв., пити по 1 ст. л. кілька разів на день до їди.

Настій лопуха. Одну столову ложку подрібненого кореня залити 200 мл окропу, настояти 2-3 години. Випити

ковтками протягом дня по третині склянки в перервах між прийомами їжі. Цей рецепт помічний як за панкреатиту, так і в разі цукрового діабету.

Настій кропиви. Заварити склянкою окропу 1 ст. л. сухого подрібненого листя. Настояти в тепломісі 2 години. Пити по півсклянки тричі на день за 30 хв. до їди.

Відвар дивосилу. Заварити 1 ст. л. коріння в одній склянці окропу. Кип'ятити 30 хв. Настояти до охолодження. Пити по 1 ст. л. двічі-тричі на день до їди.

Компреси. У разі болю на ділянку підшлункової залози накласти компрес з блакитної глини.

Задля послаблення болю застосовують таку суміш: трава звіробою звичайного, м'яти перцевої, собачої кропиви серцевої (по 20 г) і листків рути западної (10 г). Дві столових ложки суміші залити 400 мл води, витримати 10 хв. на водяній бані в закритому посуді. Пити теплим по чверті-половині склянки за 30 хв. до їди.

За хронічного панкреатиту помічні такі засоби: 1) настій трави парила звичайного. 2 ст. л. сировини залити 400 мл окропу, настояти у глиняному горщику в тепломісі протягом двох годин. Процідити. Приймають по чверті-половині склянки 4 рази на день до їди. 2) порошок із суміші коренів кульбаби лікарської, кореневищ зілля татарського (татарнику) (по 50 г), трави кропиви дводомної, чебрецю звичайного, м'яти перцевої й шишок хмелю звичайного (по 25 г). 5 ст. л. порошку змішати з 200 г меду. Вживати по 1-2 ч. л. на день упродовж місяця.

ВІТАЄМО!

28 жовтня виповнилося 75 років ветеранові ТДМУ, докторові медичних наук, професору Олександрові Йосиповичу БАКАЛЮКУ.

Вельмишановний Олеже Йосиповичу!

Сердечно вітаємо Вас з 75-літтям!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а після 16 років практичної лікарської роботи в Казахстані, виконання та захисту кандидатської дисертації успішно пройшли понад 27-річний трудовий шлях від асистента кафедри факультетської терапії до доктора медичних наук, професора кафедри внутрішньої медицини.

Після припинення науково-педагогічної роботи в ТДМУ, Ви продовжували реалізовувати



свій великий досвід і творчий потенціал спочатку як директор медичного центру, згодом – завідувач кафедри безпеки життєдіяльності людини Тернопільського національного економічного університету, а останні роки очолюєте кафедру в Тер-

нопільському медичному коледжі.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як відомого в Україні та за її межами вченого, висококваліфікованого, авторитетного клініциста-терапевта, досвідченого педаго-

га та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Активною була Ваша громадська діяльність, зокрема, як матеріально-відповідального кафебри, куратора студентських груп, громадського декана шостоного курсу, лектора товариства «Знання».

Ваша професійна та громадська діяльність відзначені почесними грамотами Міністерства охорони здоров'я України й Тернопільської облдержадміністрації, грамотами і подяками адміністрації університету.

Ваші порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро, зразкове дотримання здорового способу життя заслугову-

ють найвищої оцінки і є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів, науковців і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановний Олеже Йосиповичу, міцного здоров'я, невичерпного життєвого оптимізму та творчого натхнення, нових здобутків у Вашій благородній діяльності, душевного спокою, добробуту, людського тепла, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого довголіття.

Нехай добром наповнюється хата,

Достатком, щирістю і сонячним теплом,

Хай буде вірних друзів в ній багато,

Прихильна доля огорта крилом.

Ректорат і профком ТДМУ імені І.Я. Горбачевського

ОКСАНА СЕМИРКО: «ДОБРА МЕДСЕСТРА МАЄ БУТИ СТАРАННОЮ, СПОСТЕРЕЖЛИВОЮ, САМОЖЕРТОВНОЮ, ВИСОКОПРОФЕСІЙНОЮ»

Мар'яна СУСІДКО

КОЖЕН ВИБИРАЄ СВІЙ ШЛЯХ ВІДПОВІДНО ДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ХАРАКТЕРУ, ЗВИЧОК, УМІНЬ І ВПОДОБАНЬ. КАЖУТЬ, ЩО ПРОФЕСІЮ СЛІД ОБИРАТИ СЕРЦЕМ, ТОДІ СТАНЕШ СПРАВЖНІМ ФАХІВЦЕМ У СВОЇЙ СПРАВІ. НИНІШНЯ НАША СПІВРОЗМОВНИЦЯ У ЦАРИНІ МЕДИЦИНИ ПОРІВНЯНО НЕЩОДАВНО. АЛЕ РОБОТУ СВОЮ ЛЮБИТЬ І СПРАВНО ВИКОНУЄ. ПАЦІЄНТИ ЇЇ ШАНУЮТЬ, А ЛІКАРІ МОЖУТЬ НА НЕЇ ПОКЛАСТИСЯ. СЬОГОДНІ МИ ЗАВІТАЛИ ДО ВІДДІЛЕННЯ ХІРУРГІЧНОЇ СТОМАТОЛОГІЇ, АБИ ПОСПІЛКУВАТИСЯ З ОКСАНОЮ СЕМИРКО.

– Оксано, ваші батьки намагалися якось вплинути на вибір майбутньої професії? Можливо, пропонували якийсь інший фах?

– Моя професія – це дитяча мрія, якій судилося здійснитися. Пригадую, будучи малою, любила «лікувати» своїх рідних та улюбле-



буду асистувати на операціях, робити ін'єкції та ставити крапельниці. Взагалі я за фахом – фельдшер-акушер. Мріяла бачити, як з'являється на світ нове життя, але обставини склалися інакше. Нині я медсестра відділення хірургічної стоматології й моя робота мені подобається.

– Якими рисами характеру повинна володіти хороша медсестра?

– Як на мене, медична сестра насамперед повинна

допомогти. Це вимагає доброзичливості й довготерпіння. Слід завжди прагнути дізнаватися більше про догляд за хворими та медицину. Добра медсестра повинна бути старанною, спостережливою, мати чудові професійні навички. Якщо медсестра не саможертвна, а дратується, коли хтось зі старшого медперсоналу дає їй пораду, вона не зможе працювати ні з колегами, ні з пацієнтами. В професії медсестри є багато труднощів. Тут неприпустимі помилки! Медсестрі треба бути дуже-

дуже уважною, коли роздає ліки, бере кров на аналізи, ставить крапельницю або просто перевертає хворого. Вона не має права помилитися. Бо одна її необережність чи помилка може коштувати комусь життя.

– Що для вас означає ваша робота?

– Робота для мене – це насамперед допомога хворим людям, піклування й догляд за ними. Працюючи в сфері медицини, як молодий працівник, набираюся досвіду й щодня отримую нові знання та вміння.

– У чому полягає головний секрет щастя?

– Про секрет щастя не можу сказати напевно, бо в кожного воно своє. Особисто для мене – це здорові рідні та близькі мені люди. Тоді кожен день є радісним і я дякую Богу за своє життя.

– Твій найсміливіший вчинок у житті?

– Мандрівка канатною дорогою над річкою. Враження неймовірні!

– Що для тебе сімейні цінності?

– Сімейні цінності – це те, що відрізняє одну сім'ю від іншої, служить вагомим надбанням для її нащадків, предметом гордості й поваги до старших поколінь. У нашому уявленні, сімейні цінності – це не лише сімейні свята, не

лише допомога у виборі професії членами сім'ї, не тільки традиційні захоплення, це набагато більше. Насамперед – це внутрішня культура сім'ї: великодушність, поблажливність, поступливість, добро-



Ікону «Непорочне Зачаття Пресвятої Діви Марії» медсестра вишила бісером

зичливість, тобто, все те, без чого не може існувати сім'я. Вважаю, що потрібно шанувати сімейні традиції та звичаї поколінь.

– Що є вашим головним недоліком?

– Мабуть, самокритика.

– Ваше улюблене заняття?

– Люблю вишивати бісером. Це заняття дуже заспокоює й допомагає досягти внутрішньої гармонії. Перша картина, яку вишила, це коні. Дуже люблю цих тварин.

– Ваша головна риса?

– Про головну рису не можу нічого сказати, не люблю хвалитися.

– Маєте мрію?

– Як і кожна дівчина, мрію про свою, міцну, здорову сім'ю та діток.

– Найбільше враження у житті?

– Мабуть, тоді, коли мені було 13 років і я дізналася, що мама вагітна й невдовзі в мене з'явиться братик.

– Якщо не собою, то ким би хотіли бути?

– Ніколи не міркувала над тим, чи хотіла б бути кимось, а не собою. Якщо Бог мене такою створив, отже, так має бути. Кожен виконує свою місію на землі.

– Де хотілося б жити?

– Мені подобається моя держава, я люблю Україну, Тернопілля та своє рідне село.

– Яка страва смакує найбільше?

– Найбільше люблю вареники на Святвечір, вони мають особливий смак, який є чудовим спогадом про рідне свято.

– Чим найбільше ви пишаєтесь?

– Моя найбільша гордість – мої батьки, вони мене вчать життю, допомагають у всіх починаннях та працюють не покладаючи рук, щоб діти жили в достатку.

– Яку книжку прочитали нещодавно?

– Закінчила читати «Крадійку книжок» Маркуса Зузака. Головна героїня роману – дев'ятирічна Лізель Мемінгер, яка дорослішає з розвитком сюжету. У Лізель нелегка доля: її батько, невідомим чином пов'язаний з комуністами, безвісти зник, а мати не в силах доглядати за дівчинкою та її братом, вирішує віддати їх виховання прийомним батькам і в такий спосіб рятує їх від переслідування нацистської влади. Дорогою до нового будинку брат Лізель вмирає від хвороби на очах у дівчинки, залишаючи важке враження на все життя. Брата ховають на цвинтарі, де Лізель й підбирає свою першу в житті книгу – «Посібник гробаря». Дуже захоплююча розповідь. Книжка читається на одному подиху.

– Цікаво, а що у вашому розумінні – смерть?

– Смерть для мене це закінчення життя.

– Ваше ставлення до грошей?

– До грошей ставлюся байдуже. Мені не важливо, скільки в людини грошей, головне, щоб людиною була з великої літери.

– Як почуваєтеся зараз?

– Наразі чудово почуваюся, незважаючи на осінню холодну погоду, я щаслива.

– Життєве кредо?

– Моє життєве кредо: «Ніколи не кажи ніколи».



«Коні» – перша робота вишиття бісером Оксани Семирко

ного собаку. Коли настав час вступати до навчального закладу, не вагаючись, обрала медицину. Батьки радо підтримали мій вибір.

Навчаючись, завжди уявляла собі, коли піду на роботу,

мати фахові знання, а також стійкий характер і неабияке терпіння. Вона повинна бути максимально сконцентрованою на своїй роботі, вміти відчувати біль і страждання пацієнта та мати бажання

кож недостатності їх клапанів через генетичний дефект. Варикозне розширення вен проявляється також при підвищенні венозного тиску. Медики радять скористатися такими порадами при варикозі:

– починайте та закінчуйте день холодним душем;

– пийте томатний сік на сніданок;

– алое та мед в раціоні допоможуть поліпшити кровообіг і позбутися від тяжкості в ногах;

– спіть з піднятими ногами, щоб захистити себе від варикозу;

– перейдіть на дієту, багату на клітковину: насіння (гарбуза та соняшника), зернові (овес, зародки пшениці, житній хліб), овочі (спаржа, гарбуз, буряк, артишоки, броколі), сочевиця, сухофрукти (фісташки та во-

лоські горіхи), фрукти та ягоди (яблука, папайя, ананас, полуниця).

Також лікарі-дієтологи назвали перелік продуктів, який нормалізує в організмі холестерин: свіжі фрукти та овочі, сухофрукти, горіхи й насіння, боби та горох.

ЗВАЖТЕ

ВАРИКОЗНЕ РОЗШИРЕННЯ ВЕН: ПОРАДИ ФАХІВЦІВ

Варикозне розширення вен (варикоз) – розширення та подовження вен (судин, що несуть кров до серця) у нижніх кінцівках з утворенням у них вузлів. Вузли в судинах утворюються внаслідок патології венозних стінок, а та-

ЧОТИРИ ІСТОРІЇ МЕДСЕСТРИ НАДІЇ НИКОЛИН

Мар'яна СУСІДКО

НАДІЯ НИКОЛИН В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ПРАЦЮЄ ВПРОДОВЖ 11 РОКІВ. НИНІ ВОНА – МЕДСЕСТРА ПРИЙМАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ.

Історія перша. Медицина
— Я хотіла лише в медицину — й крапка. Батьки, щоправда, пробували переконати, щоб обрала інший фах. Але я у своєму рішенні була непохитна. Дуже вже мені подобалася медична професія. До слова, медиків у моїй сім'ї не було ще, я першою вийшла на цю професійну стежку. Мати все життя працює кондитером, батько — столярем. Ще він — чудовий музикант. Він прагнув своїм дітям прищепити любов до музики. Я і сестра маємо музичну освіту. Сестра виправдала татові сподівання й пішла його дорогою, а от зі мною не склалося (сміється — авт.). Я дуже хвилювалася перед виступами. Гадала, що все життя не зможу так. Хоча добре опа-



нувала клас скрипки. Музики почала навчатися із семи років. Пригадую, до нас приходив дядько, який працював диригентом, і ми вдома влаштували домашні концерти. Досі в нас вдома зберігається прадідова скрипка. Сестра навіть її відреставрувала. Музику люблю. Стараюся відвідувати концерти скрипалів, які приїжджають до нашого міста. Інколи

можу й сама щось заграти, але це радше для душі.

Історія друга. Лікарня

— Коли перший раз переступила поріг лікарні, збагнула: це моя стихія, я не помилилася з вибором. Переконана, що кожній людині Бог дарує покликання перед народженням. Головне, вчасно його розпізнати. Більшу частину свого життя ми проводимо на роботі, тож вона мусить приносити радість і задоволення від того, чим займаємося. Не розумію тих людей, які зітхають, мовляв, завтра знову на роботу. Якщо такі думки є, отже, працівник не на своєму місці. Улюблена справа, скільки б вона інколи не вимагала зусиль і часу, ніколи не буде тягарем.

Історія третя. Божа рука

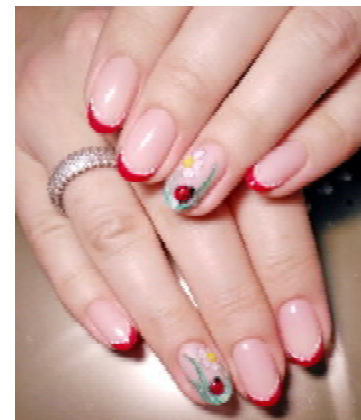
— Завжди вірила, що в усьому нам допомагає Всевишній і завжди є його план щодо нашого життя. Пригадую, в юності постійно молилася за доброго чоловіка. Знаєте, де Бог влаштував нам знайомство? На прощі в Зарваниці. Напередодні до нашої церкви приїжджав владика Васи́лий Семенюк. Я якраз тоді співала в

церковному хорі. Він під час промови дуже уклінно всіх запросив на прощу до цієї християнської святині. Я, чесно кажучи, не мала такого наміру. Але слова митрополита торкнулися мого серця. Кажу собі: «Всі йдуть і мені теж треба цього року піти». Хоча до того часу була постійним паломником. У Зарваниці я зустріла свого Петра. Вже шість років разом. Згодом він розповів мені, що теж не збирався на прощу. Останньої миті вирішив приєднатися до друзів. Відтепер ми разом їздимо до Зарваниці. Кілька років поспіль брали участь у велопроджі. Якщо молитися та просити Бога, то немає нічого неможливого.

Історія четверта. Нігті

— В 11 класі була зачарована, як однокласниця творила візерунки на нігтях. Це тепер художній розпис дуже популярний, а тоді хто про таке знав. Якось намалювала вона мені нігті, я прийшла додому, довго розглядала й вирішила, що обов'язково сама мушу навчитися. Тепер робити манікюр — моя слабкість. Це заняття хоча й виснажливе, але приносить неймо-

вірне задоволення. В інтернеті можна чимало інформації про техніку ші-лаку почерпнути. Самотужки цьому навчилася. Художній хист маю, тож розпис вдається непогано. Тепер не лише собі роблю нігті, а й усім подругам і знайомим.



До лікарні пацієнти приходять зі своїми скаргами й недугами, ти мусиш їм вселити надію, розрадити. Це забирає багато енергії, тож моє захоплення допомагає позбутися негативного, зняти нервову напруженість та заспокоїти.

ГАРБУЗОВЕ МЕНЮ ВІД МЕДСЕСТРИ

«ЗАГАЛЬНОВІДОМО, ЩО СТРАВИ З ГАРБУЗА СМАЧНІ, ПОЖИВНІ ТА НАДЗВИЧАЙНО КОРИСНІ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ. НАМАГАЮСЯ «ГАРБУЗОВИЙ СЕЗОН» ВИКОРИСТАТИ СПОВНА. ПОСТІЙНО ШУКАЮ Й ВИЧУТНО РІЗНОМАНІТНІ РЕЦЕПТИ З ЦЬОГО ЖОВТОГАРЯЧОГО ОВОЧА. ДЕКІЛЬКОМА ПОДІЛЮСЯ З ЧИТАЧАМИ «УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ», — РОЗПОВІДАЄ МЕДСЕСТРА.

Гарбузова каша з пшоном
Гарбуз — 400 г м'якоті, пшоно — 1 скл., молоко — 0,4 л, вершкове масло — 3 ст. л., сіль, цукор за смаком.

Спосіб приготування. Перебрати та промити крупу. Відварити впродовж 10 хвилин, злити залишки рідини. М'якуш гарбуза нарізати маленькими кубиками. Викласти в емність, залити водою, варити півгодини до розм'якшення. Додати пшоно, перемішати, посолити, влити молоко. Варити 10 хвилин. Періодично помішувати, щоб не пригоріла. У готову страву додати цукор і вершкове масло. Аби страва мала неповторний смак та аромат можна ще додати родзинки, корицю, сухофрукти або ложку меду — залежно від уподобань. До речі, гарбузово-пшоняна каша на молоці багата на вітаміни, амінокислоти та мікроелементи.

Кілька порад з приготування каші з гарбуза:

1. Якщо хочете порадувати свою сім'ю гарбузовою кашею,

найкраще купувати гарбуз мускатного сорту. Приготувавши кашу саме з цього сорту можна їсти й у гарячому, і в холодному вигляді. І в першому, і в другому випадку, каша дуже смачна й запашна.

2. Переважно до гарбуза додають пшоняну крупу, рисову, манну й навіть використовують вівсянку або кукурудзяну крупу.

3. Для заправки каш з гарбуза потрібно використовувати вершкове масло, цукор і молоко. Якщо бажаєте, можете поліпшити смакові якості гарбузової каші, робити це досить просто: додайте в кашу запашного меду, горіхів, чорносливу, родзинок або курагу й досягнете бажаного результату.

Булочки з гарбузового тіста
Пюре гарбузове — 500 г, борошно — 500 г, масло — 50 г, сіль — 15 г, мед — 50 г.

Для опари: дріжджі — 8 г, вода — 120 г, борошно — 150 г.

Приготування: відрізати шкірку з гарбуза, нарізати його на невеличкі шматочки та викласти в кастрюлю. Тушкувати з мінімальною кількістю води 15-20 хв. У миску викласти дріжджі та розчинити їх у воді кімнатної температури. Додати у воду з дріжджами борошно. Накрити опару плівкою. Залишити в теплі на 1,5-2 год. Викласти шматочки звареного гарбуза в блендер. Збити, щоб утворилося пюре. Вимісити опару, гарбузове пюре, мед, сіль і борошно. Наприкінці вимішування додати м'яке масло. Викласти в миску та залишити відпочивати на 1,5 год. Відрізати шматок тіста й сформувані з нього кульки. Викласти всі кульки з тіста на форму для випікання. Залишити відпо-

чивати, допоки булочки не збільшаться в об'ємі. Змастити булочки збитим яйцем із сіллю. Прикрасити ним булочки. До слова, гарбузове насіння має бути обов'язково сирим. Запікати при температурі 180 градусів.

Гарбузовий пиріг

Для основи: 170 г борошна, 100 г вершкового масла, 2 ч. ложки цукру, 0,5 ч. ложки солі, 5 ст. ложок води.

Для начинки: 700 г гарбуза, 250 г вершків, 100 г цукру, 2 яйця, мелені спеції за смаком: кориця, імбир, мускатний горіх, гвоздика, кардамон, щіпка солі.

Приготування: гарбуз помити, розрізати, очистити від насіння. Покласти гарбуз зрізом вниз на застелене пекарським папером деко та відправити в розігріту до 180°C духовку приблизно на 1 годину. Готовий гарбуз має стати м'яким. З теплого гарбуза зняти шкірку, а м'якуш залишити вистигати. Вершкове масло порізати невеликими кубиками й поставити на 15 хвилин у морозилку, щоб добре застигло. Змішати борошно, сіль і цукор. У цю суміш додати заморожене масло й перетерти його з борошном у крихту. Поступово додавати до тіста крижану воду та добре вимісити. Готове тісто при стисненні пальцями повинно зліпатися в грудочку, а не розсіпатися. Скатати з тіста плоский диск, загорнути харчовою плівкою та поставити до холодильника на 30-60 хвилин. Охолоджене тісто розкочати між шарами харчової плівки в пласт завтовшки 5 мм. За допомогою плівки перекласти тісто в прищипану борошном форму для

випічки. Притиснути тісто до бортиків, зрізати зайве тісто й підв'язати краї. Наколоти основу в кількох місцях виделкою. Поставити форму у розігріту до 180°C духовку на 15 хвилин. Розтерти гарбузовий м'якуш з цукром, сіллю та спеціями. Додати трохи збитих яєць, вершків і перемішати. Перелити начинку в основу. Поставити деко у розігріту до 220°C духовку на 15 хвилин. Потім зменшити температуру до 180°C і випікати гарбузовий пиріг 45-50 хвилин.

Перевірити готовність можна дерев'яною паличкою або ножем, вони мають бути сухими. Остудити гарбузовий пиріг до кімнатної температури, а потім поставити в холодильник до повного охолодження. Подавати гарбузовий пиріг треба зі збитими вершками.

Пиріг з гарбузом, цибулею й сиром

2 листи тіста листового бездріжджового, 300 г гарбуза, 150 г твердого сиру (Замість твердого сиру можна взяти сулугуні), 1 цибуля ріпчаста, 1 яєчний жовток, оливкова олія, сіль.

Приготування: гарбуз почистити, нарізати тонкими скибочками й кропити 2 ст. ложками оливкової олії. Розігріти пательню-гриль та обсмажити скибочки гарбуза з двох сторін практично до готовності. Цибулю почистити й нарізати тонкими півкільцями. В окремій пательні розігріти оливкову олію й обсмажити цибулю. Сир натерти на грубій тертці. Лист вистелити папером для випічки. Тісто попередньо розморозити, потім один пласт злегка розкочати, так, аби вийшов прямокутник, й поклас-

ти його на лист. На тісто, відступаючи від країв на кілька сантиметрів, викласти цибулю й обсмажену гарбуз, зверху посипати натертим сиром. Другий пласт тіста розкочати в прямокутник трохи більшого розміру, ніж перший та накрити ним зверху пласт з начинкою, щільно притиснувши краї. Жовток посолити, злегка збити, змастити пиріг і гострим ножем зробити діагональні неглибокі надрізи. Випікати в розігрітій духовці 30 хвилин.

Куряче філе, смажене з гарбузом у духовці

Куряче філе без шкірки — 1 кг, олія оливкова — 1 ст. л., сіль — 1/2 ч. л., чорний мелений перець — 1/2 ст. л., гарбуз (кубиками 1,5 см) — 5 склянок (приблизно 1 1/4 кг), прованські трави, сушені — 1 ч. л., біле сухе вино — 3 ст. л.

Приготування: увімкнути духову шафу для попереднього розігріву до 220 градусів. Куряче філе змастити 1,5 чайної ложки оливкової олії, посипати 1/4 чайної ложки солі та 1/4 чайної ложки чорного перцю. Викласти філе на велику пательню зі змінною ручкою. Порізаний гарбуз викласти в миску, полити 1 чайною ложкою олії, посипати травами, 1/4 чайної ложки солі і 1/4 чайної ложки перцю. Добре перемішати та викласти гарбуз на пательню з філе. Поставити пательню в розігріту духовку та запікати протягом 40 хвилин, до готовності курячого філе. Готове куряче й гарбуз перекласти на тарілку та накрити фольгою. В ту ж пательню налити вино й поставити на сильний вогонь. Довести до кипіння, лопаткою зішкребти залишки жиру зі стінок пательні, зменшити вогонь й готувати майже 2 хвилин. Кожне філе розрізати навпіл і подавати на порційних тарілках з гарбузом, поливши соусом з пательні.

ІНТЕРНИ

ДОСЛІДЖЕННЯ

ІВАН ПОПИК: «УЛЮБЛЕНИМ АКСЕСУАРОМ Є ФОНЕНДОСКОП»

Мар'яна СУСІДКО

НА ДРУГОМУ КУРСІ ІВАН ПОПИК ВЛАШТУВАВСЯ НА РОБОТУ САНІТАРОМ, ХОТИЛОСЯ ПОБАЧИТИ РОБОТУ ЛІКАРНІ ЗСЕРЕДИНИ, А НЕ ЗА СТУДЕНТСЬКОЮ ЛАВОЮ. ТЕПЕР ПРАЦЮЄ МЕДБРАТОМ І ВОДНОЧАС ПРОХОДИТЬ ІНТЕРНАТУРУ.

— Щоб набратися досвіду, мені порадили піти лише в приймальне відділення, мовляв, такої неординарної кількості випадків не побачиш більше ніде, — розповідає Іван Попик. — Тепер розумію, наскільки порада була слушною. Чого лише за ці роки не траплялося бачити! Та й лікарі більше довіряють, якщо ти з ними чергуєш на зміні, охочіше вчать. Постійно розпитую, яку літературу почитати, завжди радять.

За ці роки лікарня стала другим домом. Звичайно, довелось багато чим пожертвувати. Зазвичай у студентські роки друзі на вихідних відпочивають, а в мене — чергування. Втім, ніколи не шкодував про це.

Вважаю, якщо є прагнення досягнути успіху в певній царині, треба постійно вдосконалюватися й набиратися нових навичок. Медицина, власне, така галузь, де необхідно увесь час вчитися.

З моїх рідних ніхто не має стосунку до лікарського фаху. Усіма своїми знаннями завдячую старшим колегам з університетської лікарні.

Коли батьки вперше почули, що хочу стати лікарем, були вражені. Адже хвилювалися, чи зможу опанувати медицину, але не суперечили. Вони переконані: професію треба вибирати серцем.

Успішний лікар це той, до якого влаштувалася черга з пацієнтів, коли його думку поважають й на неї зважають. Аби досягти такого рівня, треба неабияк працювати.

На практиці побачиш таке, чого ніколи не зустрінеш у підручнику. Досі не забуду хлопця, якого привезли до нас із судомами, але все обійшлося.

Першого дня на роботі в лікарні мене зганили, що не туди пацієнта завіз. Я ще не знав усіх порядків у кожному відділенні. Тепер той лікар чи не найкращий мій товариш.

Навесні закінчу інтернатуру. Дуже б хотів стати кардіологом. Коли привозив пацієнтів до відділення інтенсивної терапії, стежив за діями лікарів, навчився розшифровувати кардіограму.

Взірцем для мене є Микола Амосов. Днями, навіть, фільм дивився про його життєвий шлях. Він — один з перших у тодішньому Радянському Союзі почав проводити операції на серці. На його рахунок тисячі врятованих життів. Микола Михайлович



ти лікарем? Це — мрія дитинства?

— Бажання стати лікарем, мабуть, виникло в 10 класі. Тоді постало питання, ким себе бачу в майбутньому. Дуже любив уроки біології, тож захотілося досконаліше вивчити, як працює наше тіло та як на нього впливають хвороби. Також подобалося те, що лікарі високоінтелегентні та ерудовані люди.

— В якій країні вважаєте медицину вірцевою? Чому?

— У всіх високорозвинутих країнах медицина дуже добре розвинута і виділити якусь одну країну мені складно.

— З улюблених застосунків у смартфоні?

— Youtube, фейсбук, вайбер, месенджер.

— Чим захоплюєтесь?

— Хобі не маю. Медицина в повному сенсі й є ним.

— Улюблений аксесуар?

— Фонендоскоп.

— Улюблений предмет гардеробу?

— Взуття.

— Скільки часу спите?

— 7-8 годин, а якщо на зміні, то взагалі не сплю.

— Чи маєте настільну книгу?

— Артур Конан Дойль «Пригоди Шерлока Холмса» та Робін Шарма «Монах який продав своє «Феррарі».

— Фільм, який вас вразив?

— «Револьвер» 2005 року.

створив інститут серцево-судинної хірургії та першим здійснив протезування мітрального клапана серця, а на міжнародному рівні вперше ввів у вживання протезування клапанів серця, що мають антитромботичні властивості. Крім того, 2008 року, за результатами опитування громадської думки, Амосов був визнаний другою людиною після Ярослава Мудрого, удостоєний звання «великого українця всіх часів».

Професійна мрія: бути добрим лікарем і допомогти якнайбільшій кількості пацієнтів.

— Батьки назвали Іваном на честь кого?

— На честь дідуся.

— Що вас спонукало ста-

ВЖИВАЄТЕ МЕНШЕ СОЛІ, ЖИВЕТЕ ДОВШЕ

Дослідження, яке зініціювали вчені з Університету Тафтса (США), дозволило фахівцям дійти висновку: кожна людина здатна сама продовжити власне життя. Для цього потрібно лише почати контролювати споживання солі.



Вчені проаналізували статистику смертей унаслідок різних захворювань за десятирічний період. У підсумку з'ясувалося, що надмірне споживання солі негативно позначається на головних органах. Зокрема, надмірне споживання солі може викликати розвиток ниркової недостатності, раку шлунка та серцево-судинні порушення.

«Помірне вживання солі є економічно ефективнішим способом зниження кількості смертей, ніж використання спеціальних ліків», — такий висновок американських досліджень за підсумками проекту.

Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує дотримуватися ліміту, що становить два грами солі на день. За словами авторів дослідження, більшість людей споживають удвічі більше. Знизивши цей рівень, вони змогли б такого поліпшення в здоров'ї, яке б не дало вживання медикаментів, переконані вчені.

ДОМАШНЄ ЗАНЯТТЯ, ЯКЕ СКОРОЧУЄ ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ

Сімейні сварки збільшують імовірність ранньої смерті, про таке попереджають фахівці університету Юти (США).

Виявляється, через сварки в чоловіка й дружини найчастіше розвиваються проблеми із серцем. Про таке дізналися, провівши сканування за допомогою комп'ютерної томографії коронарних артерій учасників дослідження. Науковці виявили високий рівень кальцифікації артерій у членів тих сімей, які не ладнають між собою. Крім того, сварки з коханою людиною стають причиною підвищення рівня стресу, що негативно впливає на стан серця й судин. А отже, йдеться про ризик скорочення тривалості життя, попереджають фахівці.

ЮВІЛЕЙ

14 жовтня свій ювілей святкувала бухгалтер Марія Михайлівна РАТУШНА. Колеги щиро вітають:

*Ювілей — це найкраща пора:
І квітує, й сміється життя,
Неповторність променить
І тільки радість несе кожна мить!
Тож нехай так буде завжди —
Щодня квітнуть щастя сади!
У всьому — успіхів і процвітання!
Хай здійсняться мрії й усі бажання!
Від щирого серця — щастя земного,
І сонячних днів, і веселих пісень,
Міцного здоров'я і неба ясного,
І все це тобі —
у народження день!*

13 жовтня свій ювілейний день народження святкувала молодша медсестра приймального відділення Тетяна ГРИБ. Колеги бажають:



*У вас минає славна дата,
Прожито стільки щедрих днів,
Отож дозвольте привітати
І побажати сотню літ!
Хай кожен день дарує радість,*

*Хай сонце світить Вам завжди,
Роки ніколи хай не старять
І не приносять в дім біди!
Хай світить Вам щаслива доля,
Хай обминає Вас журба,
Бажаєм Вам на видноколі
Блаженства, миру і добра!*

Свій ювілей 17 жовтня відзначала ВАІТу Марія ЛУЧКА. З нагоди свята колеги шлють їй такі зичення:

*Від щирого серця
бажаємо здоров'я,
Без нього не милі ніякі діла,
В здоров'ї — багатство і радість,
І більшого щастя на світі нема.
Хай Матір Божа береже Вас всюди,*

*Нехай шанують добрі люди,
Нехай обминають всі болі й тривоги,
Хай довгою буде життєва дорога.*

Вітальні слова з нагоди ювілею колектив передає молодшій медсестрі відділення хірургічної стоматологічного Романі РЕДЬКВІ:

*Прийшла до Вас знаменна дата
В нашесті світлих, щедрих літ,
Тож наші щирі привітання
У Ваше свято Ви прийміть:
Хай щастя Вам рікою ллється,
Добро у хаті хай ведеться.
Веселими будьте завжди,
Здоров'я міцного з роси і води!
Радійте життю, не знаючи бід,
На многая, многая, многая літ!*

ДІАГНОЗ

ВІДАЄТЕ?

ЯК ВБЕРЕГТИСЯ ВІД ПАРАЗИТІВ-ТОКСОКАР

Лариса ЛУКАЩУК

В УКРАЇНІ ЩОРІЧНО РЕЄСТРУЮТЬ СОТНІ ВИПАДКІВ ТОКСОКАРОЗУ СЕРЕД ЛЮДЕЙ. ЗОКРЕМА, НА ТЕРНОПІЛЬЩИНІ ВПРОДОВЖ ОСТАННІХ ТРЬОХ РОКІВ 40 ОСІБ ЗАХВОРИЛИ НА ЦЮ НЕДУГУ, З НИХ – 30 ДІТЕЙ. УЖЕ ЦЬОГО РОКУ, ЯК ПОВІДОМИЛИ ФАХІВЦІ САНЕПІДСЛУЖБИ, 12 ОСІБ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ТОКСОКАРОЗУ. ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНА ЦЯ НЕДУГА ТА ЯК УБЕРЕГТИСЯ ВІД НЕЇ, ЗАПИТУВАЛИ В ЗАВДУВАЧКИ ПАРАЗИТОЛОГІЧНОЇ ЛАБОРАТОРІЇ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ОБЛАСНОГО ЛАБОРАТОРНОГО ЦЕНТРУ, ПОЗАШТАТНОГО ПАРАЗИТОЛОГА УПРАВЛІННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ОДА ОЛЕНИ АВСЮКЕВИЧ.

— У людей токсокароз викликають личинкові нематоди собак, рідше котів, — каже Олена Євгенівна. — Джерелом інвазії найчастіше є собаки, які виділяють яйця токсокар з фекаліями. Щодоби самка

глистів відкладає майже 200 тисяч яєць, у кишківнику тварини вона живе півроку. А яйця паразитів зберігаються у ґрунті багато місяців і навіть декілька років. Пік захворювання припадає на літо-осінь.

Для людини основними передумовами передачі збудника токсокарозу є забрудненість ґрунту яйцями токсокар і контакт з ним. Іншими чинниками передачі можуть бути: шерсть тварин, забруднені продукти харчування та забруднена вода, брудні руки. Сезон зараження людини продовжується увесь рік, проте найбільше число заражень припадає на літньо-осінній період, коли кількість яєць в ґрунті та контакт з ним максимальний, а температура і вологість землі сприятливі для їх розвитку.

Для цієї недуги характерний тяжкий, тривалий та рецидивуючий перебіг — від кількох місяців до кількох років. Найчастіше при токсокарозі людину лихоманить, вона страждає від нападів бронхіальної астми, а на її тілі з'являється висипка. Залежно від місця локації личинок, хвороба супроводжується уражен-

нями легень, серця, очей, мозку, печінки та нирок. Тож у більшості випадків це захворювання потребує уваги не лише лікарів широкого профілю — педіатрів, терапевтів, інфекціоністів, а й вузькоспеціалізованих — окулістів та невропатологів.

Узагалі ж розпізнати хворобу важко. Це пов'язано з тим, що личинки локалізуються в мозку, очах, серці людини, де їх важко виявити. Тому діагностика токсокарозу ґрунтується на даних опитування хворих про наявність у помешканнях собак і котів, а також на прикметних проявах хвороби. Точніше, діагностування токсокарозу можливе при застосуванні імунологічних методів. Діагноз «токсокароз» оголошує лікуючий лікар (а не лабораторія), який оцінює всі клінічні прояви, проводить диференційний діагноз. Є спеціальна таблиця діагностичної цінності клінічних симптомів і лабораторних показників при токсокарозі.

— Як же вберегтися від зараження токсокарами?

— Позаяк на токсокароз найчастіше хворіють собаки й коти, то передусім треба дот-

римуватися гігієнічних і ветеринарних вимог догляду за ними. Домашніх тварин необхідно перевірити на наявність гельмінтів і хоча б раз на рік обстежувати у ветеринарна. Собак потрібно вигулювати лише у спеціально відведених для цього місцях або там, де не граються діти. Слід уникати контакту домашніх тварин з бездомними собаками та котами, від яких вони часто заражаються токсокарами й іншими небезпечними гельмінтами. Необхідно захищати ігрові дитячі майданчики, парки, сквери від доступу тварин, використовувати природні фактори санації ґрунту (відкриті сонячні промені). Наступний спосіб боротьби з токсокарозом — недопущення потрапляння яєць токсокар в організм людини із забрудненої землі та інших заражених ними предметів. Зелень, овочі та фрукти, які вживають сирими, необхідно добре мити під краном, а потім занурювати на 3-5 секунд в окріп. Потрібно навчати дітей з раннього віку мити руки перед прийняттям їжі, після відвідування вбиральні та контактів із собакою чи котом.

ПРОПОТІТИ, ЩОБ ВИЛІКУВАТИСЯ?

Вважають, що під час природного процесу потіння з організму виходять всі шкідливі токсини. З цієї причини під час сильної температури людину закутують тепліше та радять пити більше рідини. Але чи так це?

Наш піт складається з токсичних матеріалів — важких металів і бісфенолу А. Останнє, це хімічна речовина, яку можемо знайти в пластмасі та в людському поту. Однак немає ніяких наукових доказів того, що потовиділення з такими токсинами покращує наше здоров'я.

Концентрація металів, виявлених в поту, надзвичайно низька. Піт складається на 99 відсотків з води, відповідно один відсоток шкідливих металів не має належного впливу. Водночас печінка та нирки виводять набагато більше токсинів, ніж потові залози.

Люди, в яких виявлено високий рівень важких металів в організмі, потребують рецептурних ліків, а не надмірної пітливості. Адже позбутися від важких металів піт не допоможе.

Що ж до всіх інших токсинів в організмі? Можемо покласти на нашу печінку та нирки, які займаються всіма процесами «детоксикації», що зазвичай необхідні нашому організму.

ХАРЧУВАННЯ

РАКУРС

З'ЇСТИ ТА ... ЗАСНУТИ

НАЙКРАЦІ СНОДІЙНІ – ПРАВИЛЬНО ПІДБРАНІ НА ВЕЧЕРЮ ПРОДУКТИ, КАЖУТЬ ДІЕТОЛОГИ. ТОМУ ПЕРШ, АНІЖ ВДАТИСЯ ДО СЕРІОЗНИХ ЛІКІВ, ЯКІ КОРИГУЮТЬ НІЧНИЙ СОН, ФАХІВЦІ РАДЯТЬ ПОДБАТИ ПРО ВЛАСНИЙ РАЦІОН.

Адже є продукти, що заспокоюють, допомагають роз-

слабитися, сприяють здоровому сну. Скажімо, мигдаль. Білок, що міститься в цьому горіхові, стабілізує рівень цукру в крові, допомагає м'язам розслабитися.

Або трав'яний чай: ромашковий, липовий, чай з м'яти та меліси заспокоюють після напруженого дня, посилять сонливість.

Банани, які є чудовим дже-

релом магнію та калію, також позитивно діють на організм: знімають нервові збудження, сприяють гормональному балансу.

Добрий заспокійливий та снодійний ефект мають і молочні продукти. Кальцій, на який вони багаті, зменшує стрес, заспокоює.

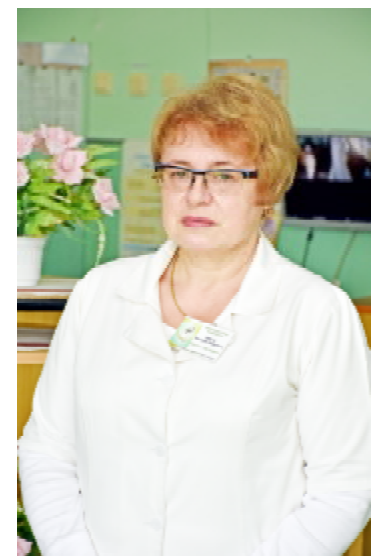
Тому склянка теплої молока чи порція нежирного йогурту перед сном сприятимуть кращому нічному відпочинку.

Між іншим, проста й доб-

ре знана вівсяна каша — не лише «ранкова» страва.

Тарілка теплої вівсянки на вечерю теж сприятиме здоровому сну, вважають дієтологи. Ця страва — просто скарбничка корисних речовин: магнію, фосфору, кальцію, кремнію, калію.

Тільки не переборщіть з цукром. Якщо підсолоджувати каші, то небагато й природними солодощами — сухофруктами, бананами, медом.



Людмила ЛЯШУК — сестра-господиня нейрохірургічного відділення

СЛИВОВІ ВАРІАЦІЇ

СЛИВИ – ЦЕ НЕСКІНЧЕННИЙ ПРОСТІР ДЛЯ ФАНТАЗІЇ: ОТ ПРО ЩО ВИ МРІЄТЕ, ТЕ МОЖЕ ВТІЛИТИ КУЛІНАРНО ВСЕМОГУТНЯ СЛИВА.

Вона може бути пікантною, моченою, солоною, солодкою, кислою, до м'яса, до салатів, до чаю.

Готуватимемо не просто сливові варення, а варення із сюрпризами. Уявіть собі солодкий фрукт бузкового кольору з тонким ароматом кориці та з горішком усередині, і берімося за приємну роботу з його втілення.

Потрібно буде: 1 кг слив, 800 г цукру, 200 г волоських горіхів, паличка кориці й половина склянки води.

Горіхи підсушити, почистити та розділити на четвертинки. Сливи помити, порізати навхрест з одного боку, видалити кісточку та начинити частинками горіхів.

Засипати цукром, додати воду, корицю й поставити на середній вогонь.

Варити на повільному вогні 20 хвилин до м'якості, періодично знімаючи піну. Наприкінці вийняти корицю.

Гаряче варення акуратно розкласти до підготовлених стерилізованих слоїків і закрити.

Перевернути слоїки догори дном, вкutatи ковдрою і залишити до повного охолодження.

Зберігати в прохолоді, як і належить зберігати все варення.

Сливи добре поєднуються з різними ягодами та фруктами.

Сливи з яблуками — це вже класика повидла — можна шукати смачніше, але який сенс, коли це дуже смачне? Або сливи з калиною.

Слива солодка та «м'ясиста», калина — гіркувата й яскрава, а все разом — універсальний десерт до будь-яких творінь: пиріжків, млинців, сирників, запіканок тощо.

Варення зі слив із шоколадом — це ще один десерт із розряду особливих, який просто необхідно приготувати в сезон слив.

Завдяки додаванню какао варення зі слив набуває шоколадного смаку й аромату.

Торт, перекладенець, пиріг, запіканка з таким варенням будуть надзвичайно вдалимими й смачними.

На 1 кг слив потрібно буде 400 г цукру, 30 г какао-порошку, 5 г ванільного цукру і 70 г вершкового масла.

Сливи помити, посушити, розрізати навпіл і видалити кісточку. Засипати цукром і залишити на годину, щоб з'явився сік.

Поставити на вогонь, довести до кипіння, прикрутити вогонь і варити варення, постійно помішуючи та знімаючи піну, приблизно 40 хвилин.

Додати вершкове масло, какао й ванільний цукор, перемішати та варити на повільному вогні ще 15 хвилин.

Розлити у підготовлені стерилізовані слоїки та закрити. Зберігати в прохолоді.

АФОРИЗМИ

Хворого цікавить здоров'я, лікаря — хвороба.

Е. Короткий

Здоров'я набагато більше залежить від ваших звичок і харчування, ніж від лікарського мистецтва.

Д. Леббок

Хвороба — це своєрідна передчасна старість.

А. Пон

Лікаря, який не каже правди пацієнту, часто вдається обманути хворого.

Платон

Маючи співчуття до хворого, лікар краще лікує, хворий тоді швидше видужує, коли відчуває співчуття лікаря.

Е. Севрус

ВІРУС ПАПІЛОМИ ЛЮДИНИ

ВІРУС ПАПІЛОМИ ЛЮДИНИ ВІДОМІЙ ЛІКАРЯМ З ДАВНІХ ЧАСІВ. САМЕ ЦЕЙ ЗБУДНИК ПАТОЛОГІЧНОГО СТАНУ ПРОВОКУЄ ОРГАНІЗМ НА УТВОРЕННЯ ГОСТРОКІНЦЕВИХ, ПЛОСКИХ КОНДИЛОМ, БОРОДАВОК НА СЛИЗОВІЙ ОБОЛОНЦІ СТАТЕВИХ ОРГАНІВ АБО ШКІРНИХ ПОКРИВАХ.

Важливо знати, що ця інфекція широко поширена. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, понад 60 відсотків дорослих планети є переносниками захворювання або вже страждають від наслідків зараження.

Причини появи та способи передачі вірусу

Вірус папіломи людини передається від однієї живої істоти до іншої. Збудник захворювання найчастіше мешкає у верхніх шарах шкіри, тому заразитися можна навіть при рукостисканні.

Шляхи передачі ВПЛ:

Статевий акт. Інтимний контакт з носієм патогенних організмів очевидно закінчиться зараженням. Причому неважливо, буде це вагінальний, оральний або анальний секс.

Побутовий шлях. Вірус папіломи людини може короткий час існувати поза носієм, тому ймовірність підхопити захворювання в басейні, громадському душі, туалеті існує (хоча такий ризик передачі мінімальний).

Зараження дитини від матері. Подібні випадки були також зафіксовані. На щастя, вірус зазвичай гине під впливом імунітету, але за певних умов можливий розвиток папіломатозу дихальних шляхів.

Також слід згадати про ймовірність самозараження. Гострокінцеві кондиліоми можуть з'явитися після гоління або епіляції.

Типи ВПЛ

Вірус папіломи людини не завжди шкодить організму. Нині відомо понад 100 різних типів ВПЛ і лише 40 з них патологічно впливають на здоров'я. Такі збудники хвороб отримали назву – онкогенні.

Мікроорганізми, що провокують розвиток злоякісних клітин, можна розподілити на три підвиди:

– відносно безпечні (з малою ймовірністю переродження тканин);

– з низьким рівнем онкогенного ризику (проявляють себе за певних негативних зовнішніх факторів);

– з високою ймовірністю ускладнень (можуть спровокувати цервікальний рак).

Зазвичай організм людини може впоратися з вірусом через 6-12 місяців. Але у випадку ослаблення імунітету, супутніх хвороб, сильних емоційних переживань збудник патологічного стану активує процеси переродження й хвороба переходить у стадію клінічних проявів.

Симптоми

Найчастіше вірус папіломи людини проявляється у вигляді аногенітальних бородавок. Такі нарости виникають на слизовій оболонці статевих губ, голівці члена та піхви. Не помітити такі прояви захворювання досить складно.

Також ВПЛ можна запідозрити при появі:

- папілом (нарост на шкірі, закріплений на довгій ніжці);
- бородавок (круглі жорсткі новоутворення розміром від 2 до 10 мм);
- гострокінцевих кондиліом

(опуклості із шорсткою поверхнею, що виникають у заднього проходу або на зовнішніх статевих органах).

Особливу небезпеку становить вірус, який живе в організмі, не проявляючи себе. За даними наукових досліджень, лише 2-3 відсотки переносників збудника помічають негативні прояви. В інших випадках людина не знає, що є розповсюджувачем хвороби.

Перебіг захворювання

Після зараження організму вірус папіломи людини розвивається за певною схемою. Швидкість розмноження шкідливих агентів у чомусь залежить від стану імунітету та способу життя хворого.

Латентний перебіг. На першому етапі ВПЛ не викликає небезпечних змін в організмі. Більше того, він не визначається стандартними видами діагностики. Підтвердити побоявання може лише ПЛР аналіз.

Перші прояви захворювання. Цей період супроводжується виникненням наростів на шкірі, слизовій оболонці, з причини прискореного ділення клітин епідермісу.

Дисплазія. Вірус починає негативно впливати на клітини. При змішуванні ДНК відбуваються інтеграція та зміна структури тканин.

Карцинома. Перебіг хвороби призводить до небезпечної мутації клітин і виникнення злоякісних новоутворень (розвиток інвазивного раку).

Важливо враховувати, що швидкість поширення ВПЛ набагато вищий у людей, які страждають від венеричних патологій.

Особливості у чоловіків і жінок

Вірус папіломи людини по-різному діє на організми представників сильної та слабкої

половини людства. Розмноження патогенних організмів у жінок перебігає набагато швидше. Це пов'язано з особливістю будови статевих органів. Найбільшу небезпеку представляє здатність ВПЛ змінювати клітини слизової (дисплазія, аплазія).

У чоловіків зараження частіше перебігає приховано. За певних умов виникають гострі генітальні папіломи, загрозливі мутації клітин у рак внутрішньоклітинної неоплазми пеніса або заднього проходу. Найчастіше прискорене розмноження збудників патологічного стану перебігає на тлі мікоплазмозу, трихомоніазу.

Методи діагностики

ВПЛ може спровокувати важкі ускладнення. Тож дуже важливо своєчасно виявити збудників і почати терапевтичні дії. У сучасній медицині розроблені спеціальні тести, що дозволяють визначити концентрацію патогенних організмів у тканинах.

Найчастіше застосовують лабораторний аналіз, який проводять шляхом дослідження ланцюгової полімеразної реакції. Вона дозволяє точно оцінити ступінь ризику та виділити ДНК вірусу. Для проведення тестування береться зішкріб з шийки матки або сечівника. Для підтвердження діагнозу призначають гістологію тканин, кольпоскопію, мазок на цитологію. Для отримання точних результатів бажано проходити тест на 10-15 штамів вірусу.

Профілактична діагностика показана людям, які ведуть активне статеве життя з частотою зміною партнерів, і сімейним парам, які планують вагітність. Також лабораторні та апаратні види обстеження рекомендують жінкам з ви-

явленими змінами в ділянці шийки матки.

Способи лікування ВПЛ

На жаль, цілковито перемогти вірус папіломи людини поки що не вдалося. Специфічної терапії, що дозволяє позбутися збудників захворювання, не існує. При доброму імунітеті організм впорається з недугою самостійно за період від шести місяців до трьох років. Позитивним аспектом є те, що при самолікуванні виробляється довічний захист на цей тип інфекції.

Незважаючи на розвиток фармакології, ефективних лікарських препаратів, що допомагають «придушити» джерело зараження папіломовірусом, не придумано. Терапія захворювання зводиться до трьох основних напрямків:

– знищення вогнищ зараження (найчастіше хірургічним шляхом);

– медикаментозна стимуляція захисних властивостей організму;

– загальне зміцнення здоров'я.

Після комплексної діагностики призначають хімічні, цитотоксичні препарати та фізичну деструкцію. Оперативне лікування виконують за допомогою електрокоагуляції, криотерапії, діатермокоагуляції.

Профілактика

Вірус папіломи людини зазвичай вражає слабкі організми, тому кращий спосіб запобігти зараженню – здоровий спосіб життя та застосування засобів контрацепції. Незайвим буде відмова від шкідливих звичок (куріння, зловживання алкоголем) і вибір постійного сексуального партнера. Для зміцнення імунітету слід зайнятися загартовуванням, збалансувати раціон.

Існує і метод специфічної профілактики. Пройшовши попередню вакцинацію, можна знизити ризик зараження.

РАКУРС



Гарним доповненням зеленої зони лабораторного корпусу стали молоді вічнозелені туї, які висадили нещодавно працівники господарського підрозділу Василь БУЧИНСЬКИЙ, Іван КОСЦІЛЬНЯК, Юрій ВАВРИШКО

ЦІКАВО

ГЕНЕТИЧНИЙ МЕХАНІЗМ СТАРІННЯ

Вчені з Единбурга виявили, що в ДНК людини закладено програму старіння мозку, яка керує його розвитком протягом усього життя.

Ця програма також пов'язана з розвитком шизофренії. Вчені зазначають, що відкриття цієї генетичної програми виявило абсолютно «нову дорогу» для вивчення того, як змінюється поведінка людини й як часто його вражають різні хвороби мозку на різних етапах життя. Кінцевим підсумком цих досліджень може стати створення засобів, які змінять хід старіння мозку.

Учені вважають, що старіння – це результат роботи «програми смерті». Це – набір генів, що призводить до згасання життєвих функцій тіла. Вона дає можливість оновлювати популяцію – одне покоління старіє, а інше підостає йому на зміну. Якщо такий набір генів починає працювати неправильно, то людина може прожити довше звичайного або, навпаки, розвинуться різні захворювання, наприклад, шизофренія.

У центрі уваги опинилися гени і РНК (переносить інформацію всередині клітин), пов'язані з роботою мозку. Зміни

в активності ставали особливо помітні в старості, однак починалися вони в 26-30 років. У цьому віці відбувається серйозна перебудова мозку, і багато його відділів і типів клітин починають працювати не так, як в юності та дитинстві. На думку вчених, мозок жінок повільніше старіє.

Також стало відомо, що робота генів Atp2a2, Eef2 і Itpr1, пов'язаних з розвитком хвороби Паркінсона та шизофренії, сильно змінюється при настанні поважного віку. Зараз учені хочуть знайти елемент, що керує генетичною програмою старіння мозку.

САКРАЛЬНЕ

РАКУРС

ІКОНА – ВІДЧИНЕНЕ ВІКНО В ДУХОВНИЙ СВІТ

Лариса ЛУКАЩУК

**ТАКИЙ ЗНАЧИМИЙ ТА
ЄМНИЙ ЗА СВОЇМ ДУ-
ХОВНИМ ЗМІСТОМ
ВИСЛІВ ПРОЛУНАВ ПІД
ЧАС ВІДКРИТТЯ ВИСТАВ-
КИ КОПІЙ ЧУДОТВОРНИХ
ІКОН З КОЛЕКЦІЇ ФІТОТЕ-
РАПЕВТА МАРІЇ ТРОЙЧАК.
МАЙЖЕ ДВІСТІ КОПІЙ
ОБРАЗІВ З УСЬОГО СВІТУ
ПРЕДСТАВИЛА ВОНА ДЛЯ
ШИРОКОГО КОЛА В
ОБЛАСНОМУ КРАЄЗНАВ-
ЧОМУ МУЗЕІ, А ТАКОЖ
ПРЕЗЕНТУВАЛА ДЗВОНІ-
КИ ІЗ ЗОБРАЖЕННЯМ
СВЯТИХ МІСЦЬ СВІТУ.**

Сімнадцять років колекціо-
нує Чудотворні ікони. Перший
же такий дорогий її серцю
образ привезла з країв, де
беруть початок витоки Марії-
ного роду, – із села Яселко
Сяноцького повіту, звідки
у сорокових роках мину-
лого століття насильно депортували батьків.

– Коли у я уже в зріло-
му віці вирішила відвіда-
ти малу батьківщину своїх
батьків, то познайомила-
ся там зі священиком Кри-
стофором Пігурем, який на
горищі храму впорядкував
музей ікон, – ділиться
думками пані Марія. – Він
й подарував мені образ
Божої Матері, що раніше
був у церкві святого Ар-
хистратига Михаїла, яку
зруйнували ще 1945 року.
Відтоді ця ікона і є моїм
оберегом. Вона тепер у моє-
му медичному кабінеті, в я-
кому я приймаю людей. У чу-
додійній силі цієї святині пе-
реконалася, коли кілька років
тому трапилася пожежа в го-
телі «Україна». Мій кабінет
був єдиний з-поміж двадцять-
ти, який оминув вогонь. Ця
ікона зображена на першій
сторінці моєї книги «Лемкі-
вська таємниця». Коли подо-
рожую, образ Божої Матері
завжди зі мною. Вірю, що
духовна святиня оберігає
мене від усіляких нещастя і
бід. Вона врятувала мене під
час однієї з поїздок до Іспанії,
коли я хотіла зняти на каме-
ру захід сонця над Атлантич-
ним океаном і впала з висо-
ти двоповерхового будинку
на каміння. Але залишилася,
по суті, неушкодженою, після
падіння болю не відчувала, з
перев'язаною рукою відвіда-
ла ще 16 країн, лише вдома
відчула біль. Відтоді ще
більше переконалася в чу-
додійній силі ікон.

Згодом Марія Іванівна при-
везла копію Чудотворної
ікони з храму Зачаття Іоанна

Предтечі в Єрусалимі, яка й
стала початком у домашній
колекції святинь. За 17 років у
складі Асоціації лікарів-като-
ликів вона побувала у 52
країнах світу і з кожної подо-
рожі привозила ікону. Нині
має образи з Меджугор'є,
Люрду, Фатіми, Єрусалиму,
Іспанії, Афону, Нідерландів,
Мальти. Також в її зібранні
– копії родинного дерева
Ісуса Христа, ікони святого
отця Піо, часточка мощів Ла-
заря та єрусалимська ікона
зцілення його Ісусом. Цього
літа з італійського міста Барі
Марія Тройчак привезла ко-
пію мироточивої ікони свято-
го Миколая. Пані Марія
відвідала всі святі місця Ук-
раїни, в деяких з них, як-от у
Зарваниці, Почаєві, Страдчі,
Гошеві, була десятки разів і
завжди додому поверталася
з образами.



– Для мене ікони – це
джерело духовного зцілення,
постійного розвитку та руху
моєї душі, – каже пані Марія.
– У моєму робочому кабінеті
щодня в записі лунає Боже-
ственна літургія з Унівського
монастиря. Ця мелодія ство-
рює духовну атмосферу, яка
разом з вірою та молитвою
допомагає людям. Творець
дав людині великий подару-
нок – молитву, це найпотуж-
ніша форма енергії, яку випро-
мінює людина, стаючи кра-
щою, чистішою душею та тілом.

Для відвідувачів експозиції
Марія Іванівна ще й приготу-
вала гарний сюрприз – кож-
ний, хто прийшов познайо-
митися з її колекцією, може
взяти із собою невеличку ко-
пію образу, на звороті якого
– молитва.

Чудодійну силу молитви та
ікон визнали не лише прості
люди, але й великі медики
світу. Молитва допомагає всім:
бідним і заможним, вченим і
простим трударям. Коли так
важко на серці й ми не мо-
жемо знайти вихід з життє-

вої кризи, прикладаємо чоло
до ікони та із щирою молит-
вою просимо у Всевишнього
помочі.

Молитви про зцілення

«Господи Боже, Владико
життя мого! Ти з милості
Своєї сказав: «Я не хочу
смерті грішника, але щоб він
покаявся й живим був». Я
знаю, що ця хвороба, від якої
я страждаю, – це покарання
Твоє за мої гріхи й безза-
коння: знаю, що ділами свої-
ми я заслужив найтяжчого
покарання, але, Людинолюб-
че, чини зі мною не за зло-
бою моєю, а за безмежним
милосердям Твоїм. Не поба-
жай смерті моєї, але дай
мені сили, щоб я терпляче
переносив хворобу, як зас-
лужене мною випробування,
а після uzдоровлення від неї
навернувся всім серцем,
всюєю душею й усіма моїми

почуттями до Тебе, Господа
Бога, Творця мого, й жив для
виконання святих Твоїх за-
повідей, для спокою моїх
рідних і для мого спасіння.
Амінь».

«Господи, Ти бачиш мою
хворобу. Ти знаєш, який я
грішний та немічний. Допомо-
жи мені терпіти та дякувати
Твоїй доброті. Господи, сотво-
ри, щоб хвороба ця була на
очищення багатьох моїх гріхів.
Владико Господи, я в руках
Твоїх, помилуй мене по волі
Твоїй, і якщо мені корисно,
зціли мене невдовзі. Достой-
не по справах моїх приймаю.
Пом'яни мене, Господи, у
Царстві Твоєму! Слава Богові
за все!»

Розумна, гарна, благодат-
на молитва – це такий стан
людини, коли вона безупин-
но молиться, коли молитва
стає її еством. До цього тре-
ба постійно прагнути й бага-
то трудитися. Молитися мож-
на постійно, під час виконан-
ня різноманітних справ.
Молитва має наповнювати
душу Божественною благо-
даттю.



Руслана ГОВДА – лікар-лаборант, Жанна ЛАБ'ЯК – лікар-лаборант-інтерн проводять клінічні лабора-торні дослідження

СТРУНИ СЕРЦЯ

КОЖНА ЛЮДИНА ЗНАТИ ПОВИННА

Богдан БУГАЙ,
доцент ТДМУ

Кожна людина – то світу
перлина,
То особлива протяжність
буття,
То неповторна єдина
зернина,
Де зосереджений всесвіт
життя.

Кожна людина завжди
особлива
Квітка в сплетінні
людського вінця,
Чимось постійна, а чимось
– мінлива,
Та незбагненна завжди
до кінця.

Кожна людина – то зірка
єдина
На небосхилі безкрайнім
Творця,
Навіть, якщо віддалік
і незрима,
Все ж зігріває інші
серця.

Кожна людина – то мить
невловима

Серед нестримного лету
віків.
І тому кожна знати повинна,
Що не потрібно робити
гріхів.

З кари Господньої чи
з божевілля
Люди вбивають подібних
собі?
Звідки беруться жор-
стокість, свавілля
В зраді людській
та нестримній юрбі?

Звідки беруться злодії,
вандали,
Покручі, зрадники
і брехуни,
Та словоблудні
вожді-канібали? –
З нашої з вами беруться
вини.

Час вже настав для
спокути провини,
Час вже настав для
спокути вини,
Аби воскресла у кожному
людині.
Зло має згинуть поміж
людьми!

ОЛЕНІ ТЕЛІЗІ

Вдивляюся в твою
світлинку,
Красу душі вбачаю
на обличчі.
Ти над усе любила Україну
І не була в епохи на узбіччі.
Твій життєпис – нам
дороговказ,
Владарював твій дух над
тілом,
Твої слова й для нас наказ:
«Не треба слів! Хай буде
тільки діло!»

Діливсь з щоденником
думками
Так, як колись зі мною ти.

Відносить течія життя
Нас з днів минулих
у майбутні.
Породжують всілякі
почуття
Свята і будні.
Їхні сліди лишає час
В душі, на серці і на тілі,
Підносять й опускають нас
Життєві хвили.

ТОБІ

Слова рождались серцем
і думками,
Про що засвідчили рядки.
Між пожовтілими
листочками
Лежали осені листки.
Писав осінньою порою,
В дні дощові і самоти...

Породжує діяння час,
Неначе лет стріл лук.
Живуть генії серед нас:
Костенко, Марчук, Шевчук.
Їхні книги і картини
Мов візитки України.

Валерій ДІДУХ,
доцент ТДМУ

ВОЛОСЬКІ ГОРІХИ БАГАТЬОМ НЕДУГАМ – ПОМІЧ

Під вікном моєї кухні виросло деревце волоського горіха. Кожного ранку вже чимало років не забуваю кинути погляд у шибку, як там мій горіх почувається, чи не змерз, бува, під час несподіваних приморозків навесні та чи не засохло його листя літньої спеки. Але, слава Богу, усе з моїм деревцем гаразд. Кілька тижнів тому горіх був щедро обліплений зеленкуватими плодами, які достигали, тріскалися й падали додолу прямісінько під ноги перехожим чи на зелену травичку. Яюсь глянула у вікно, а на самінькому верхечку, що сягнув майже третього поверху, величезна пташка сидить, вгледілася ближче, а то хлопчина труситься на гілці, горіхи у торбинку зриває. Припали, вочевидь, йому до смаку ці плоди, що так високо не побоявся дістатися за ними.

Але не лише смаковими якостями цінний волоський горіх, але й своїми лікувальними властивостями. Адже в ядрах міститься до 20 відсотків білка з усіма незамінними амінокислотами. Крім того, вітаміни E та F, C, P, токоферолі, багатий мінеральний комплекс, зокрема, залізо, кобальт, фосфор, фтор, мідь. З огляду на це, горіхи мають не лише неабияку харчову, а й лікувальну цінність: гартують захисні сили організму, стимулюють діяльність головного мозку, активізують м'язовий апарат, слугують захистом від застуд, раку, тромбофлебиту, атеросклерозу, хвороб травного тракту, старіння тощо. Якщо порівняти кілограм горіха з іншими продуктами, то виявиться, що за поживністю він рівнозначний

кілограму м'яса, риби, літру молока, кілограму хліба, картоплі та груш, разом узятих. Ядро горіха за калорійністю поживніше від пшеничного хліба втричі, картоплі – в сім, молока – в одинадцять, а від плодів різних садових культур – приблизно в п'ятнадцять разів. Отож щоранку давайте дітям 1 ложку волось-



ких горіхів з медом як противірусний засіб. У такому поєднанні користь горіхів зростає багаторазово й ця суміш помічна в разі залізодефіцитної анемії, підвищуючи рівень гемоглобіну природним шляхом. Бабусям та дідусям корисна від головного болю, склерозу, безсоння й гіпертонії. Норма для майбутніх мам – три горіхи, які позитивно впливають на повноцінний розвиток плода. У період годування достатньо двох горіхів, аби молоко стало жирним, поживним і солодким.

Людам похилого віку регулярне вживання горіхів поліпшить пам'ять і нормалізує роботу кишківника. І не варто боятися великого відсотка жиру, бо наявність жирних поліненасичених кислот (Омега-3 й Омега-6) знижує кількість жирів у крові. Тому горіхи рекомендо-

вано також хворим на атеросклероз, гіпертонію та інші серцево-судинні недуги.

Корисні рецепти

Для очищення судин: змішати волоські горіхи, подрібнені разом з родзинками й медом у рівних пропорціях (по 200 г), із соком половинки лимона. Вживати тричі на день по 1 ст. л. за 20 хв. до їди.

За атеросклерозу: 10 плодів волоських горіхів змішати з трьома зубчиками розтертого часнику, додати 1 ст. л. соняшникової олії, можна намащувати на хліб.

Для вигнання гельмінтів три дні поспіль їсти горіхи в певному режимі: за 30 хв. до сніданку з'їдати 6 плодів, до обіду – 5, а до вечері – 3.

Перегородки волоських горіхів допоможуть поповнити нестачу йоду.

За будь-яких патологій щитоподібної залози (горіхи містять велику кількість йоду) для лікування використовують настоянку перегородок із 6 горіхів, які настоюють в 0,5 л горілки в темному місці 2 тижні. Потім настоянку проціджують і п'ють по 1 ст. л. 2-3 рази на день до їди. Щоб визначити нестачу йоду в організмі, потрібно на ніч зробити ним кілька смужок на плечі. Якщо до ранку вони зникнуть – йоду вам бракує.

Приготування настоянки з перегородок: подрібнені внутрішні перегородки з 30 горіхів залити 200 мл горілки. Щільно закрити й витримати в темному місці один тиждень. **Проти коліту:** 10 крапель насто-

янки розвести в 1 ст. л. води й пити до їди чотири рази на день не менше двох місяців. Під час лікування діабету та його симптомів треба таку настоянку вживати щоранку протягом місяця – по шість крапель перед сніданком.

Також корисний відвар: на дві склянки холодної води потрібно півсклянки перегородок. Довести до кипіння й витримати на слабкому вогні 10 хв., перецідити й охолодити. Вживати по 1 ст. л. до їди протягом 1-4 тижнів для зниження рівня цукру й за діабету (а от сам плід з'їдати не рекомендують), також відвар нормалізує роботу гормонів і зміцнює імунітет.

У разі кон'юнктивіту перегородки змолоти в млинку для кави до стану порошку й залити холодною водою в пропорції 1:3. Довести до кипіння, дати помліти 20 хв., охолодити й ретельно перецідити. Змочувати цим відваром ватні диски й накладати на повіки впродовж двох тижнів.

Ефективний засіб, завдяки якому можнавилікуватися від мастопатії й фіброми матки: 25 перегородок настояти в 100 мл спирту 10 днів. Пити у співвідношенні 20 крапель на 50 мл окропу два місяці. У разі потреби повторити через 10 днів.

Увага! Протипоказано вживати горіхи людям з алергією на горіхи та білок, нестерпністю шлунка й кишковими розладами, підвищенням зсіданням крові. Зуби потрібно відразу чистити зубною пастою, щоб не руйнувати емаль.

Зберігають горіхи в шкарлупі, в герметичних контейнерах, у холодильнику – півроку,

а в морозилці – цілий рік. Очищені ядра треба зберігати в холодильнику чи в прохолодному, але сухому місці.

Смачні наїдки з горіхом

Салат з моркви

Дві морквини натерти на тертці з великими вічками, два яблука нарізати брусочками, усе змішати з медом (1 ст. л.), лимонною цедрою та соком половини лимона, викласти в салатницю й посипати підсмаженими ядрами горіхів (2-3 ст. л.).

Салат зимовий

До натертої на тертці з грубими вічками морквини додати 3 ст. л. квашеної капусти, 1 ст. л. розсолу капусти, 1 ст. л. тертої редьки, по 2 ст. л. олії та журавлинного соку, подрібнені ядра 5 горіхів.

Салат з буряків з чорносливом

Печені чи зварені на парі буряки (500 г) натерти на тертці з великими вічками та скропити оцтом. Додати посічений попередньо запарений чорнослив (140 г) і подрібнені підсмажені горіхи (8 шт.). Заправити олією, сіллю, цукром.

Гарбузи з горіхами

Нарізані кубиками гарбузи (1 кг) злегка підсмажити в олії (50 мл), накривши, довести до м'якості, охолодити. Подаючи, полити підливою: ядра волоських горіхів (175 г) потовкти й розтерти з сіллю, додати оцет (3 ст. л.), товчений часник (2 зубки), прянощі.

Горіховий майонез

Потовкти горіхи з невеликою кількістю олії до однорідного стану. Додавши ще олії (на 1 ст. л. маси 2 ст. л. олії), добре збити, додати сік лимона, вимішати. Вживати відразу після приготування.

КАПУСТА БРОКОЛІ: КОРИСНО, ПОЖИВНО ТА СМАЧНО

Напевно, не усім до смаку цей дивний овоч, який більше нагадує кам'яну троянду з сотнями насінин. Але справа в тому, як його приготувати, аби було і смачно, і корисно. Зайвими калоріями можете не перейматися: у 100 г броколі лише 34 калорії. А здогадуєтеся, скільки вітамінів та мінералів? Народні лікарі та представники клінічної медицини деколи називають броколі концентратом найважливіших полівітамінів. Це особливо актуально в осінньо-зимовий період, коли імунітет організму слабшає. Так ось, у броколі вдвічі більше аскорбінової кислоти, ніж, скажімо, у цвітній капусті, білків – в 1,5 разу, мінеральних солей – удвічі. Водночас броколі бідна на пуринові речовини, а отже, дуже корисна людям, які страждають від подагри, сечокиислої діатезу чи сечокам'яної хвороби.

Крім того, такі цінні речовини, як холін і метіонін, якими насичена броколі, регулюють кількість надмірного холестерину в крові, перешкоджаючи розвитку гіпертонії, атеросклерозу, стенокардії, звуженню просвіту судин та ішемічній хворобі серця. До того ж ті, хто регулярно вживає цей вид капусти, ніколи не страждають від захворювань ясен.

За рахунок мікроелементів (мінеральних солей калію, кальцію, магнію, фосфору, заліза) й цілого комплексу рослинних гормонів броколі підвищує моторику шлунка, запобігає закрепам, розвитку геморою. Її ніжна клітковина не спричиняє бродіння й метеоризму в кишківнику. На думку медиків, броколі в сирому вигляді корисно щодня вживати людям різного віку як лікувально-профілактичний та дієтичний продукт. Це допоможе печінці активізувати, нормалізувати процеси обміну речовин і вивести з організму зайві жири.

Нещодавні дослідження вия-

вили ще одну незвичайну властивість броколі: її регулярне вживання допомагає в комплексній терапії пацієнтів, які страждають від променевої хвороби чи з підозрою на злоякісні новоутворення в молочній залозі, прямій кишці, передміхуровій залозі.

Також броколі є натуральним біостимулятором. По-перше, вона містить вітамін А, потрібний для підтримання гостроти зору. А, по-друге, – сульфорафан, який ефективно перешкоджає ймовірному віковому виродженню жовтої плями сітківки ока. Мало в організмі сульфорафану – велика ймовірність погіршення зору й навіть його втрати. Тому особам у віці від 50 років офтальмологи настійно рекомендують доповнювати свій щоденний раціон броколі (чи хоча б вживати чудодійну капусту двічі на тиждень) – це принесе користь очам і знизить ризик дегенерації їх тканин.

Різні активні лікарські речовини й комплекс найважливіших вітамінів, що містяться в броколі, здатні гальмувати процеси старіння організму людини, оскільки допомагають йому досить швидко виводити шлаки й токсини – головні чинники процесів старіння.



Більш того, броколі, як легко засвоюваний лікувально-дієтичний продукт, настільки ретельно розщеплює надлишки жирів і вуглеводів, що внаслідок цього люди, які страждають від зайвої маси тіла та целюліту, поступово позбавляються від того й того, а це, як медична наука довела, теж істотно подовжує роки життя.

Картопляні биточки з броколі

Готуються вони швидко й легко. Складники: 4 середні картоплини, 200 г броколі (цвітної або білоголової капусти), 20 г масла, 1 яйце, сіль, перець, кріп, олія для обсмажування, пригоршня панірувальних сухарів. 1. Картоплю почистити, порізати, залити киплячою водою й варити на середньому вогні до готовності. Посолити в самому кінці приготування. Злити воду, картоплю гарненько обсушити. Потовкти товкачем, додати масло, охолодити й додати в пюре яйце. Добре вимішати. Тісто має бути густим. 2. На парі або у воді відварити броколі протягом п'ять хвилин, порубати, посолити, посипати перцем і додати кріп, ложку олії та все перемішати. 3. Картопляне пюре розділити на чотири частини. Змаченими олією руками сформувати кульки. У кожній кульці зробити поглиблення й вкласти туди порубану броколі. Надати кулькам форму биточків, обваляти в панірувальних сухарях і смажити на розпеченій олії до утворення хрусткої рум'яної скоринки. Подавати можна зі сметаною або молочним соусом.

