

СТОР.

2

ВІДБУЛАСЯ КОНФЕРЕНЦІЯ ДЛЯ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР З УСІЄЇ ОБЛАСТІ



В актовій залі університетської лікарні зібралися представники медсестринського корпусу нашого краю на чергову науково-практичну конференцію.

Мета таких заходів – підвищити обізнаність і фаховість молодших медичних спеціалістів щодо останніх досягнень медичної науки та практики.

СТОР.

3

ПРОФІЛАКТИКА ТА ЛІКУВАННЯ КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ

«Кишкові інфекції – це група інфекцій, які викликають захворювання травного тракту з такими клінічними проявами, як підвищення температури тіла, пронос, блювання, – каже лікар-гастроентеролог університетської лікарні Олександра Юровська. – Ці захворювання виникають внаслідок вживання заражених продуктів або води, які проникають в організм людини через брудні руки, їжу».



СТОР.

5

СМАЧНА КУХНЯ, ПРИВІТНИЙ ПЕРСОНАЛ



Майже півроку минає, як на території університетської лікарні з'явився заклад громадського харчування – ланч-кафе «Релакс».

Смачна кухня, привітний персонал, сучасне оформлення приваблюють щодня сюди десятки відвідувачів. Концепція ланч-кафе – зробити заклад доступним для широкого кола клієнтів.

СТОР.

6

ВІДКРИЛИ МЕМОРІАЛЬНУ ДОШКУ ДОЦЕНТУ ІВАНОВІ ЧОНЦІ

У Тернополі на будинку № 96, що на проспекті Степана Бандери, урочисто відкрили та освятили меморіальну дошку відомому хірургу, науковцю, заслуженому винахіднику Тернопільської області, поету Іванові Чонці. Тут він жив, писав свої наукові праці, тут народжувалися його прекрасні вірші. Його не стало 30 серпня 2017 року.



СТОР.

7

ЧОРНОПЛІДНА ГОРОБИНА

Восени дозріває аронія, більше відома, як чорноплідна горобина. За вмістом вітаміну С вона не поступається лимону, саме тому є однією з головних «протизастудних» ягід. Завдяки високому вмісту йоду аронію часто використовують для лікування захворювань щитоподібної залози (в комплексній терапії тиреотоксикозу та під час лікування базедової хвороби) й променевої хвороби.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№9 (173) 25 ВЕРЕСНЯ
2018 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАША ПОШТА

ВІКТОРІЯ ЛУКАСЕВИЧ: «ЩОБ ЗАВОЮВАТИ ВІРУ, ДОВІРУ ТА ЛЮБОВ ПАЦІЄНТА, НЕОБХІДНО СТАТИ БЛИЗЬКОЮ, РІДНОЮ ЛЮДИНОЮ»



Вікторія ЛУКАСЕВИЧ – старша медсестра відділення хірургічної стоматології.

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 4

ДЯКУЮ ЗА ТУРБОТУ ТА ПРОФЕСІЙНІСТЬ

Стефан БРЕК,
снт. Ланівці

Приїхав перевірити серце, бо пекло у грудях, турбував біль між лопатками, а потрапив в кардіологічне відділення університетської лікарні. Я на третій групі інвалідності, в мене друга ступінь артеріальної гіпертонії. Мені зробили ЕХО-кардіографію та з'ясувалося, що справи кепські, потрібно проводити втручання, також медики призначили курс крапельниць, приписали пігулки.

Серцеві недуги дуже підступні, як розповіли мені лікарі, тому краще запобігти гострому нападу, який може в майбутньому спричинити ще гірші ускладнення. Причина моєї недуги криється ще й у постійному нервовому напруженні, якого не можу позбутися з того часу, як приїхав із зони АТО, довелося усілякого побачити та пережити, адже побував в самому пеклі – Станиці Луганській. Мені провели процедуру коронарографії, яку віднедавна запровадили в університетській лікарні. Усі витрати на процедуру коронарографії та медикаментозне забезпечення – за рахунок держави.

Через газету хочу висловити щиру вдячність кардіологу відділення інтервенційної радіології В'ячеславу Петровичу Вівчару, моєму лікуючому лікарю Нелі Андріївні Головач, завідуючій кардіологічним відділенням Наталії Мирославівні Вівчар, завідувачу кардіологічного диспансеру Валерію Трохимовичу Павлову. Велике спасибі медсестрам і молодшому медперсоналу кардіологічного відділення, які були завжди поруч і допомагали мені одужувати. Велика вдячність медикам за турботу, професійність, чуйність.

<p>Редактор Г. ШОТ Творчий колектив: Л. ЛУКАЩУК, М. СУСІДКО, М. ВАСИЛЕЧКО Комп'ютер. набір і верстка Р. ГУМЕНЮК</p>	<p>Адреса редакції 46001 м. Тернопіль, майдан Волі, 1 тел. 52-80-09 43-49-56 E-mail hazeta_univer@gmail.com</p>	<p>Засновник: ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського МОЗ України»</p>	<p>Видавець: ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського МОЗ України»</p>	<p>За точність викладених фактів відповідає автор. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій.</p>	<p>Реєстраційне свідоцтво ТР № 482-82Р від 23.03.2010 р.р. видане головним управлінням юстиції у Тернопільській області</p>	<p>Газета виходить один раз на місяць українською мовою. Обсяг - 3,33 друк. арк. Наклад - 700 прим.</p>	<p>Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському держмедуніверситеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1</p>
---	--	--	---	---	---	---	--

ВІДБУЛАСЯ КОНФЕРЕНЦІЯ ДЛЯ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР З УСІЄЇ ОБЛАСТІ

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

В АКТОВІЙ ЗАЛІ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ЗІБРАЛИСЯ ПРЕДСТАВНИКИ МЕДСЕСТРИНСЬКОГО КОРПУСУ НАШОГО КРАЮ НА ЧЕРГОВУ НАУКОВО-ПРАКТИЧНУ КОНФЕРЕНЦІЮ. МЕТА ТАКИХ ЗАХОДІВ – ПІДВИЩИТИ ОБІЗНАНІСТЬ І ФАХОВІСТЬ МОЛОДШИХ МЕДИЧНИХ СПЕЦІАЛІСТІВ ЩОДО ОСТАННІХ ДОСЯГНЕНЬ МЕДИЧНОЇ НАУКИ ТА ПРАКТИКИ.

На конференцію прибули голова Асоціації медичних сестер Тернопільської області Надія Фарійон, заступники головних лікарів, директорів з медсестринства, головні медичні сестри, головні фельдшери міста Тернополя, районних лікарень, комунальних некомерційних підприємств і центрів первинної медико-санітарної допомоги.

З вітальним словом звернулася заступник начальника управління охорони здоров'я облдержадміністрації Лідія Чайковська. Вона наголосила на важливості теми конференції в контексті збереження здоров'я краян. Окреслила, зокрема, коло останніх подій у медичній галузі, поставивши наголос на ролі держави в розвитку охорони здоров'я. Так, Міністерство регіонального розвитку, будівництва та житлово-комунального господарства затвердило проекти перших 310 нових амбулаторій, які зводитимуть за рахунок субвенції та державного бюджету. Будівництво розпочнуть вже найближчим часом в 15 областях України, у тому числі на Тернопільщині. У плані – відкриття кардіохірургічного центру університетської лікарні.

Доповіддю «Ревматологічні маски хвороби Лайма. Діагностика, лікування, профілактика» у світлі останніх напрацювань науковців Тернопільського державного медичного університету розпочала конференцію завідувач кафедри внутрішньої медицини



(Зліва направо): Лідія ЧАЙКОВСЬКА – заступник начальника управління охорони здоров'я облдержадміністрації, Надія ФАРІЙОН – голова Асоціації медичних сестер Тернопільської області, Наталія ГАСАЙ – головна медсестра університетської лікарні

№2 ТДМУ, професор Світлана Сміян. Науковець розширила обізнаність молодших медичних спеціалістів щодо замаскованих форм хвороби Лайма, зокрема, за відсутності класичних проявів цієї недуги. В пацієнтів, які потерпають від тривалого болю в м'язах, суглобах, загальної слабкості, як засвідчують дослідження, цілком можлива хвороба Лайма, незважаючи на відсутність в анамнезі мігруючої еритеми чи скарг на укуси кліщів. Отож Лайм-бореліоз може, й доволі часто, маскуватися за ревматичними захворюваннями. В доповіді було продемонстровано статистичні показники щодо діагностування захворювання та підкреслено, що відсоток пацієнтів з ревматичними проявами хвороби Лайма є доволі високим. Доповідач повідомила, що в Тернопільському медичному університеті успішно втілюють проект, який охоплює чи не всю Україну з вивчення цієї недуги. Тут створили лабораторію, де бажано можуть провести лабораторні дослідження та отримати консультацію щодо виявлення Лайм-бореліозу.

Проблемам діагностики, лікування та профілактики остеопорозу присвятила свою доповідь асистент кафедри внутрішньої медицини №2 ТДМУ Софія Гусак. Вона привернула увагу аудиторії до цього системного захворювання скелету, яке характеризується зменшенням кісткової маси та порушенням мікроархітектури кісткової тканини з відповідними підвищенням крихкості кістки й схильності до переломів. Нагалосила, що у США кожного року остеопороз спричиняє майже 1,5 мільйона переломів кісток. У більшості випадків остеопороз розвивається без симптомів – і пацієнт дізнається про його існування лише після першого перелому, зазначила Софія Гусак. Отож раннє діагностування хвороби є найкращою профілактикою остеопорозу. Доповідач наголосила на необхідності інструментальних і лабораторних методів дослідження, серед яких – визначення загального рівня іонізованого кальцію, фосфору, магнію та інших речовин у крові, а також метод визначення щільності кісткової тканини – денситометрія. Таке обстеження визначає ризик розвитку

остеопорозу, оцінює ймовірність перелому та контролює ефективність лікування. Сучасне програмне забезпечення дає змогу графічно будувати історію хвороби окремого пацієнта та наочно демонструє прогрес лікування. Серед тих, кому необхідна ця діагностична процедура, – всі жінки

після менопаузи та після 50 років; всі чоловіки, які старші 65 років; ті, в кого знизився зріст більше, як на 3 см. У зоні ризику – люди, які ведуть малорухливий спосіб життя, в кого порушений обмін речовин (зокрема, кальцію та вітаміну D). Показом до обстеження є прийом гормонів понад три місяці (преднізолону чи інших кортикостероїдів), зловживання кавою, алкоголем, курінням, у випадках, що потребують операції на кістках (ендопротезування, металоостеосинтез), для подальшого контролю за станом кістки навколо імпланту (ендопротезу).

Змістовну та надзвичайно актуальну доповідь для медичних сестер підготував виконавач обов'язків завідувача відділення інтервенційної радіології Тернопільської університетської лікарні Богдан Маслій. Зокрема, він розповів про впровадження в університетській лікарні нових технологій лікування серця й судин, а також продемонстру-

більшості випадків для ендovasкулярного втручання не потрібний наркоз. Анестезіологи застосовують лише місцеве знеболення в точці пункції. Це дозволяє прово-



Світлана СМІЯН – завідувач кафедри внутрішньої медицини №2 ТДМУ, професор

дити такі втручання навіть пацієнтам з важкими супутніми захворюваннями, яким протипоказано традиційне хірургічне лікування. Доповідач у деталях розповів про коронарографію, ангіопластику та стентування, імплантацію стент-графів та інші методики ендovasкулярних втручань.

Започаткували в університетській лікарні новітні методи й за інших патологій, зокрема, у лікуванні варикоцеле, недуг передміхурової залози, ендокринні патології. Новітня апаратура дозволяє нині практикувати в умовах медичного закладу процедуру емболізації маткових артерій за лейоміоми матки. Богдан Маслій розповів, як застосовують рентгеноендоваскулярні методи за панкреатитів, пухлин печінки, нирок, підшлункової залози, носових кровотеч. З'явилася можливість впровадити нові технології й у флебології, зокрема ендовенозну лазерну коагуляцію вен нижніх кінцівок, склеротерапію. І такі процедури вже знайшли відгук у людей, які потерпають від цих недуг. Найголовніша ж перевага сучасних інтервенційних методів – ощадне інвазивне втручання та малотравматичність, що є особливою перевагою для пацієнта, зазначив Богдан Маслій.



Богдан МАСЛІЙ – завідувач відділення інтервенційної радіології університетської лікарні

вав слайди із сучасною апаратурою, яку застосовують нині в нашій лікарні. Зацікавлено слухала аудиторія про новий напрямок, запроваджений в медичному закладі, – ендovasкулярну хірургію. Головна особливість ендovasкулярних втручань – їх виконують без розрізів, а через пункцію – невеликі проколи на шкірі з допомогою інструмента 1-4 мм у діаметрі та під рентгеновським (ангіографічним) контролем у спеціальній рентгеноопераційній. У



ПРОФІЛАКТИКА ТА ЛІКУВАННЯ КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ

Лариса ЛУКАЩУК

**ТЕПЛОЇ ПОРИ РОКУ
НАЙЧАСТИШЕ ВИНИКАЄ
ЗАГРОЗА ПІДХОПИТИ
ГОСТРІ КИШКОВІ
ІНФЕКЦІЇ: ХАРЧОВІ ТОК-
СИКОІНФЕКЦІЇ, ГАСТРО-
ЕНТЕРОКОЛІТИ, САЛЬМО-
НЕЛЬОЗ, ДИЗЕНТЕРІЮ,
БОТУЛІЗМ І НАВІТЬ ЧЕ-
РЕВНИЙ ТИФ ТА ХОЛЕРУ.**

— Кишкові інфекції — це група інфекцій, які викликають захворювання травного тракту з такими клінічними проявами, як підвищення температури тіла, пронос, блювання, — каже лікар-гастроентеролог університетської лікарні Олександра Юровська. — Ці захворювання виникають внаслідок вживання заражених продуктів або води, які проникають в організм людини через брудні руки, їжу. Зауважте, що наявність збудників, їх розмноження в продуктах харчування, по суті, не впливають на смакові якості наїдків. Непоодинокі випадки, коли кишкові інфекції виникають унаслідок вживання продуктів, придбаних на стихійних ринках, у місцях несанкціонованої торгівлі або ж тих харчів, що пройшли недостатню термічну обробку. Більшість спалахів виникає через недотримання санітарно-гігієнічних вимог, бувають випадки, коли носіїв кишкових інфекцій залучають до приготування страв у закладах громадського харчування, на гостинах, урочистостях тощо.

За словами лікаря, кишкові інфекції можна віднести до справжніх сезонних захворювань, пік яких припадає на теплий період. Причин такої сезонності кілька: спекотної пори частіше п'ємо непер-

варену воду, споживаємо свіжі овочі й фрукти, які не завжди ретельно вимиті та знезаражені. В такий час харчові продукти, особливо — м'ясо, молоко, риба, псуються швидше, хоча ознаки псування можуть бути практично непомітні.

А ще теплою сезону з'являється велика кількість комах — переносників інфекції (додано, наприклад, що на тілі однієї мухи переміщається до 10 мільйонів бактерій!). Залишається лише гадати, скільки з них хвороботворних.

А ще постійний стрес, неправильне харчування, тривале лікування антибіотиками призводять до ослаблення природного захисту, і ми стаємо жертвами кишкової інфекції.

— Як же відбувається зараження?

— З водою, їжею, через погано вимиті руки в рот потрапляють віруси та бактерії. Потім ці мікроби транспортуються в шлунок і кишківник, де починають активно розмножуватися й продукують різні токсини. Ці речовини порушують проникність клітинних мембран, втручаються в хід біохімічних процесів, призводять до дисбалансу важливих солей, мінеральних речовин і втрати вологи.

— Якими є перші симптоми?

— Неприємності починаються із загальної млявості, слабкості, поганого апетиту, можливе відчуття тяжкості в шлунку, головний біль, втома в очах. Трохи пізніше настає блювання, діарея, біль у ділянці живота, можливо, висока температура, озноб. Час від зараження людини до перших клінічних проявів захворювання триває від кількох годин до 2-3 діб

— Чим небезпечні кишкові інфекції?

— Часті позиви та порушення стільця — рід неприємна. Але найбільша небезпека кишкових інфекцій криється у швидкому зневодненні організму. Справа в тому, що з блювотою й рідкими випороженнями ми втрачаємо дуже багато води, а порушений баланс іонів натрію й калію заважає швидкому відновленню водних ресурсів.

Порушення водного обміну призводить до колапсу серцево-судинної системи, порушення роботи нирок, сплутаності свідомості. Приміром, у малюків і в літніх людей кишкова інфекція може навіть завершитися летально.

— На що спрямоване лікування цієї патології?

— Лікування кишкових інфекцій здійснюють у кількох напрямках: йдеться про нейтралізацію токсинів, відновлення водного балансу, а також знищення патогенних мікробів. Слід зазначити, що блювота та діарея — це, так би мовити, захисні реакції, в такий спосіб організм хоче позбавитися від сторонніх речовин.

Саме тому не слід стримувати блювоту, а, навпаки, корисно її викликати. Крім того, лікувальні заходи починаються з промивання кишківника. Для цього необхідно використовувати переварену прохолодну воду (20-25 градусів). Після процедури час братися до медикаментозного лікування.

Для нейтралізації токсинів та усунення діареї згодяться насамперед сорбенти. Це всім відоме активоване вугілля (переважно в порошок, має кращу адсорбуючу здатність),

«Смекта», «Поліфепан», «Атапульгіт», «Ентеросгель».

Щоб не провокувати розвиток бактерій, на час гострих симптомів інфекції краще практично відмовитися від їжі. Не зашкодять пісні вівсяна та рисова каші. Вони діють заспокійливо на роздратований кишківник.

Щоб заповнити запаси мікроелементів і відновити водний баланс, необхідно пити переварену воду з вмістом різних солей. Такі суміші можна придбати в аптеці. Це — «Оралит», «Цитроглюкосолан», «Регідрон», «Бегідрон». Такі розчини необхідно приймати по кілька ковтків з інтервалом 10-15 хвилин. Узагалі ж багато пити, до того ж часто, але невеликими порціями — за поради успішного одужання. Доречними будуть чай, узвар, трав'яний чай.

— Відчувши перші симптоми кишкового нездужання, багато хто за звичкою кваліфікується до аптеки за антибіотиками.

— Це не цілком правильне рішення, адже лише частина кишкових інфекцій викликана присутністю в кишківнику бактерій. Велика частка захворювань пов'язана з вірусами на які антибіотики не діють, або з токсинами, які надійшли вже з їжею. Справа в тому, що антибіотики в цих випадках неефективні, до того ж вони порушують дружню, природну мікрофлору кишківника, уповільнюючи одужання та відновлення нормальної функції шлунково-кишкового тракту.

З приводу прийому антибіотиків слід проконсультуватися з лікарем і провести точну діагностику: чим викликана кишкова інфекція в кожному конкретному випадку.

Нині популярним є прийом нових препаратів, які активізують, відновлюють корисну мікрофлору кишківника та допомагають перемогти патогенні бактерії. Їх називають еубіотиками. До них належать «Біфідумбактерин», «Лінекс», «Лактобактерин», «Лактуфільтрум», «Лаціум», «Симбітер».

— Коли необхідно терміново звернутися до лікаря?

— Якщо блювота настільки сильна, що не можете споживати рідину (такий стан може призвести швидким виснаженням запасів вологи), дуже висока температура (велике навантаження на серце), у випороженнях присутня кров.

Доцільно відвідати лікаря, якщо хворий — літня, ослаблена людина. Зазначимо, що симптоми кишкових інфекцій подібні з іншими важкими захворюваннями (наприклад, онкологією шлунково-кишкового тракту), тож, якщо стан хворого не поліпшується, необхідно звернутися за кваліфікованою медичною допомогою.

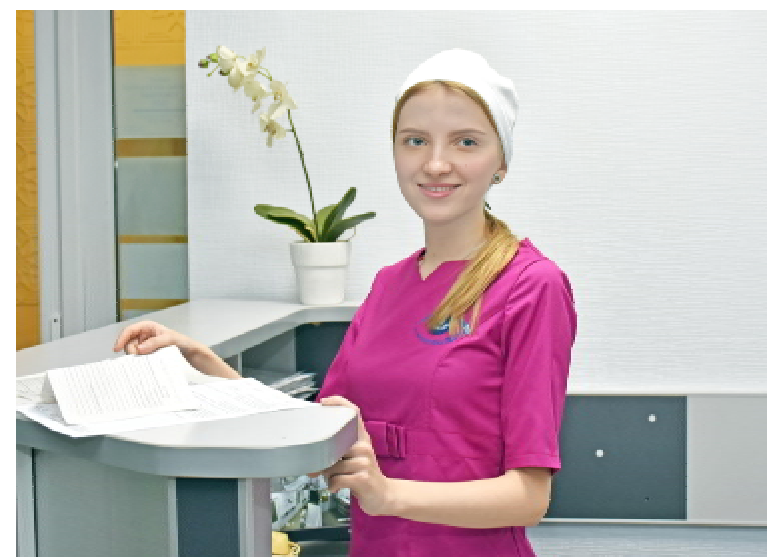
— Якими є основні засоби профілактики кишкових інфекцій?

— Щоб уникнути кишкових інфекцій: мийте руки перед прийманням їжі, гарячої пори утримайтеся від вживання кондитерських виробів з кремом, приготуванням на свіжих яйцях. Зберігайте також сире м'ясо та рибу окремо від готових страв у холодильнику, ретельно промивайте фрукти, овочі, зелень (щоб позбутися від непомітних оку забруднень, зелень краще замочити на 5-7 хвилин у слабосолевої розчині). Салати зі свіжих овочів зберігайте не більше кількох годин. Намагайтеся вживати лише свіжоприготовлену їжу. Коли ж купуєте м'ясні та молочні продукти, віддавайте перевагу фабричній упаковці, обов'язково переконайтеся в терміні придатності. Пийте тільки переварену воду або «мінералку», придбану в добре відомих крамницях.



✱
**Наталія ЛИХАЧ —
медсестра відділення
гемодіалізу (ліворуч);
Анастасія Долик —
палатна медсестра
офтальмологічного
відділення (праворуч)**

Фото
Миколи ВАСИЛЕЧКА



ВІКТОРІЯ ЛУКАСЕВИЧ: «ЩОБ ЗАВОЮВАТИ ВІРУ, ДОВІРУ ТА ЛЮБОВ ПАЦІЄНТА, НЕОБХІДНО СТАТИ БЛИЗЬКОЮ, РІДНОЮ ЛЮДИНОЮ»

Мар'яна СУСІДКО

МЕДСЕСТРА – ЦЕ ГОЛОВНИЙ ПОМІЧНИК ЛІКАРЯ, ТОМУ КІНЦЕВИЙ РЕЗУЛЬТАТ ЛІКУВАННЯ БАГАТО В ЧОМУ ЗАЛЕЖИТЬ І ВІД ЇЇ ДІЙ. ЗА ДАНИМИ СОЦІОЛОГІВ, ЦЯ ПРОФЕСІЯ ПОСІДАЄ ТРЕТЄ МІСЦЕ СЕРЕД УСІХ, КОМУ ЛЮДИ ДОВІРЯЮТЬ НАЙБІЛЬШЕ.

Самовідданість, милосердя, професіоналізм – такі основні риси людей, які вибрали цей фах. Роботу медичної сестри, крім підтримки здоров'я, профілактики чинників ризику, професійного догляду за хворими, полегшення їхніх страждань, визначає розуміння цінності людського життя, усвідомлення потреби милосердя й доброти, вміння бачити не хворобу, а людину з її духовною та фізичною неповторністю.

– Це не лише професія, а й покликання, – переконана старша медсестра відділення хірургічної стоматології Вікторія Лукасевич. – Щоб завоювати віру, довіру та любов пацієнта, необхідно стати близькою, рідною людиною.

– Вікторіє Вікторівно, коли вперше познайомилися із сестринською справою, що стала головним заняттям Вашого життя?

– Навчаючись ще в другому класі, вирішила, що обов'язково стану медиком. У дитинстві всіх подруг «лікувала». Бачила, що хтось з них поранився, одразу несла зеленку (сміється – авт.).

Батько свого часу працював військовим фельдшером.

Пішла його професійною стежиною та вступила до Тернопільського медичного коледжу. Ще зі студентської лави збагнула, що з вибором професії не помилилася. Навчання було для мене захоплюючим, щодня відкривала для себе щось нове. На заняття йшла з великою охотою, знала, що все вивчене, потім неабияк згодиться у роботі. Ще тоді розуміла всю відповідальність обраної мною професії. Знаєте, коли йдеться про людське життя, не можна бути байдужим, інакше в медицині робити нічого. Щоб бути медиком, треба ним народитися, це не так, що ти прийшов на роботу, відпрацював свої години, зняв білий халат і – все. Ти є медичним працівником 24 години на добу. Вдома часто просять про допомогу сусіди, знайомі, відмовити не можу нікому, інакше це буде зрада моєму покликанню.

Планувала, що продовжу навчання у медичному університеті, втім захворіла мама і довелося цей задум покинути.

– Розкажіть про вашу першу роботу.

– Мій трудовий шлях розпочався з нейрохірургічного відділення університетської лікарні. Робота не проста й вимагає чималих знань і досвіду. У мене, колишньої студентки, хоча не було за плечима стільки вмінь, як у старших колег, однак був великий запал вчитися. Я, мов губка, вбирала всі їхні поради в роботі. Підтримувала мене тодішня старша мед-

сестра відділення Надія Похила, а згодом її замінила Оксана Метельська. Сидячи за студентською лавою, уявляеш собі працю медсестри трохи по-іншому, а на практиці зіштовхуєшся з такими випадками, про які не розкажуть усі викладачі. В лікарні дивисься на фах під зовсім іншою призмою. Багаторічна праця в нейрохірургії навчила цінувати життя, змінила деякі пріоритети.

– Коли збагнули, що з вибором професії не помилилися-таки?

– Не було такого дня, щоб мені хотілося покинути роботу, навіть ніколи гадка не закралася, що могла б працювати, скажімо, вчителем чи інженером. Ні, ніколи не шкодувала. Звичайно, бували такі чергування, які виснажували фізично й морально. Нейрохірургія – непросте відділення, сюди привозять людину з травмою і ти повинен надавати допомогу негайно, а якщо за зміну кілька таких хворих, це дуже не просто.

Моя бабця дуже раділа, що я буду медиком. Казала, що це так добре помагати людям – Бог завжди бути тримати мене під своєю опікою.

– Нині ви – старша медсестра відділення хірургічної стоматології, це, без сумніву, дуже відповідальна посада. Скільки у вас підлеглих і як вдається з кожним знайти спільну мову?

– У відділенні хірургічної стоматології я працюю з 17 травня. Для мене ця дата стала знакова, адже цього дня

– свято Вознесіння Господнього. Звичайно спершу було лачно – новий колектив, цілком інша специфіка роботи, хоча також хірургічний профіль, але я звикла до труднощів. Під моїм керівництвом працює 9 медсестер та 13 молодших медсестер. Вони – надійні помічники, які допомагають у всьому та на яких можна без остраху покластися. Свою справу вони виконують сумлінно та відповідально. До кожного намагаюся знайти окремий підхід. Знаю, що у будь-якому випадку можу звернутися за порадою до головної медсестри Наталії Гасай. Працювати тоді легко, коли є надійна підтримка.

– Опишіть, будь ласка, один робочий день старшої медсестри.

– Мій робочий день розпочинається зі щоденної оперативної наради. Потім – ведення документації, облік медикаментів, дезінфікуючих засобів, здійснення контролю за роботою молодшого та середнього медичного персоналу, розробка та впровадження в роботу персоналу інструкцій та стандартів, які визначають напрямки і суть роботи медичних працівників. Робочий день старшої медсестри не закінчується о 16.30, він триває цілодобово, щорічно. Навіть у відпустці стараюся тримати руку на пульсі та стежити за роботою відділення. Колеги постійно телефонують, питають поради. Намагаюся допомогти всім, хто потребує й просить. Вважаю це своїм обов'язком.

– Маєте життєве кредо?
– У жодному разі не опускаю руки й упевнено йти до своєї мети, незважаючи на труднощі.

– Що надихає вас щодня?

– Те, що своєю працею можу допомагати іншим. Мені подобається робота в лікарні, у мене немає такого, що я – старша медсестра й усе. Якщо треба, то можу працювати і в маніпуляційній, і в перев'язувальному кабінеті.

– Чого навчила вас робота?

– Сили духу, міцної волі, твердості характеру та холонокровності у непередбачених ситуаціях. Знаю, що ніколи не можна опускаю руки, бо немає безвихідних ситуацій.

– Що цінуєте найбільше в людях?

– Дуже ціную щирість. Краще гірка правда, ніж солодка брехня. Стараюся ставитися до людей так, якби хотіла, щоб до мене вони ставилися.

– Ваша професійна мрія?

– Щоб роботу медиків цінували, щоб кожна медсестра мала гідну зарплатню. Повірте, більшість з них працює на ентузіазмі та відданості своїй професії. У них дуже велике навантаження.

– Найкращий відпочинок для вас? Чи встигли десь побувати?

– Люблю відпочивати у колі сім'ї. Цього року з'їздила з чоловіком і синами на море. Це дало змогу перезавантажитися та набратися сил.

– Чого навчили вас 13 років діяльності у лікарні?

– Істині, яка вже стала гаслом: у будь-яких ситуаціях, за будь-яких обставин потрібно залишатися людиною у взаєминах з колегами та пацієнтами. До того ж зуміти справді донести оте найкраще, що є в нашій душі, і робити свою справу – сумлінно, чесно та порядно.

ЮВІЛЕЙ

25 серпня виповнилося 80 років ветерану ТДМУ, професорові Василю Миколайовичу ВАСИЛЮКУ.

Вельмишановний Василю Миколайовичу! Сердечно вітаємо Вас з 80-літтям!

Після закінчення Чернівецького медінституту – 5 років практичної лікарської роботи, клінічної ординатури в Чернівецькому медінституті, двох років роботи асистентом у Киргизькому медінституті, у стінах ТДМУ Ви успішно пройшли 43-літній трудовий шлях від асистента спочатку кафедри пропедевтики внутрішніх хвороб, згодом – кафедри шпитальної терапії до професора кафедри внутрішньої медицини №1. Останніми роками Ви про-



довжуєте ділитися власним досвідом, працюючи завідувачем,

професором кафедри методики викладання біології та екології Кременецької обласної гуманітарної академії імені Т. Шевченка.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як відомого в Україні науковця, висококваліфікованого клініциста-терапевта, досвідченого педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Усім пам'ятна Ваша активна громадська діяльність як ку-

ратора студентських груп, організатора виховного процесу на третьому курсі медичного факультету, популярного лектора товариства «Знання», учасника інститутських просвітницьких бригад, які виступали в трудових колективах області.

Ваша професійна та громадська діяльність відзначена медаллю «За освоєння цілинних і перелогових земель», медаллю «Ветеран праці», Почесною грамотою обласної ради, численними грамотами та подяками ректора університету.

Ваші порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки і є прикладом для на-

слідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів, науковців і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановний Василю Миколайовичу, доброго здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого довголіття.

Нехай добром наповнюється хата,
Достатком, щирістю
і сонячним теплом,
Хай буде в Ваших друзів
в ній багато,
Прихильна доля огорта
крилом!

Ректорат і профком ТДМУ імені І.Я. Горбачевського

ХАРЧУВАННЯ

РЕЦЕПТИ

СМАЧНА КУХНЯ, ПРИВІТНИЙ ПЕРСОНАЛ

Лариса ЛУКАЩУК,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

МАЙЖЕ ПІВРОКУ МИНАЄ, ЯК НА ТЕРИТОРІЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ З'ЯВИВСЯ ЗАКЛАД ГРОМАДСЬКОГО ХАРЧУВАННЯ – ЛАНЧ-КАФЕ «РЕЛАКС». СМАЧНА КУХНЯ, ПРИВІТНИЙ ПЕРСОНАЛ, СУЧАСНЕ ОФОРМЛЕННЯ ПРИВАБЛЮЮТЬ ЩОДНЯ СЮДИ ДЕСЯТКИ ВІДВІДУВАЧІВ. КОНЦЕПЦІЯ ЛАНЧ-КАФЕ – ЗРОБИТИ ЗАКЛАД ДОСТУПНИМ ДЛЯ ШИРОКОГО КОЛА КЛІЄНТІВ.

— Прогрес і модернізація — це те, що розвиває не лише медичну галузь, але й усі сфери нашого життя, і також гастрономію, — каже директор ланч-кафе Світлана Дудкіна. — Найперше ми мали врахувати потреби тих людей, які стануть в перспективі нашими відвідувачами, й пристосувати його до вимог нинішнього дня. Намагалися культивувати гарний смак і сучасність, поєднавши їх у створенні меню, оформленні інтер'єру та обслуговуванні клієнтів.

Варто зауважити, що команді «Релаксу» цей задум вдався. Крім того, ланч-кафе неймовірно органічно вписався у архітектурний комплекс університетської лікарні, додавши йому нових барв та яскравих ноток. Біля входу до закладу створили зелену зону — різнобарвне панно із живих квітів привертає увагу. Але



з оптимістичними сюжетами. Доповнює атмосферу естетики та зручності легка спокійна музика.

Секрет успішної роботи закладу — у вправних діях команди, яка тут працює, бо саме від їхньої професійності залежить його позитивний імідж на ринку громадського харчування.

— Провели ретельний відбір персоналу, а критерії, яким віддали перевагу, це й справді суто професійні якості, хоча людські чесноти також мають важливе значення, — каже Світлана Дудкіна. — Бо їжа, приготовлена з добрими намірами, позитивними думками, гарним внутрішнім налаштуванням, є також ліками. Це доведено життям і науковцями. У нас працює десять осіб — кухарі, їхні помічники, посудомийники, прибиральники зали, працівники лінії роздачі страв. Придбали чимало кухонного інвентаря, вся техніка також нова.

ентувалися на потреби клієнта — є тут смажені, запечені, а також приготовлені на парі страви. Розгорнули заклад на території лікарні, отож асортимент страв доволі широкий — це і кілька видів котлет, розмаїті запіканки, каші, картопля «у багатоплановому виконанні», власноруч готують випічку, пиріжки з різними начинками. Широкий вибір перших страв, вони найдешевші у прейскуранті цін. Цінова політика залежить від продуктів, які закуповують. Якщо страви дорожчі, то це переважно м'ясні та рибні наїдки, але є й недорогі комплексні обіди, куди входить перша та друга стравка й напій. Варто зауважити, що продукти, з яких тут готують, завжди свіжі, бо «свої» постачальники доставляють телятину, рибу, свинину, курятину чи не щодня. Але ті страви, які працівники кафе не встигли зреалізувати, на наступний день не залишають, а розпродують під час акції зі знижкою 35 відсотків — з 16 до 17 години. Із задоволенням продукцію купують студенти, працівники лікарні, що повертаються з роботи додому.

— Розраховуємо потребу в продуктах на щодень, понад норму не закуповуємо, щоб не псувалося, — каже пані Світлана. — Маємо широкий асортимент свіжих овочів і фруктів, зелені, бо це найголовніші продукти в раціоні кожної людини. Дотримуємося правил здорового харчування. Головна особа у нашому закладі — це, певна річ, клієнт, тому все тут заради його комфорту. Ті, хто побував у нас один раз, намагаються прийти ще й дякують нашим працівникам. Тішимося, що не обманули сподівань клієнтів, і люди отримали якісну послугу. Радісно на душі, бо це висока оцінка роботи нашої команди та додатковий стимул працювати ще краще.

ТОРТ «СМАРАГДОВЕ СЕРЦЕ» ЗАВЖДИ ВИКЛИКАЄ ПОДИВ

— Чому ж він такий зелений? — перше запитання чує від гостей, коли приношу торт за святковий стіл, — усміхаючись, розповідає медична сестра відділення невідкладних станів Оксана Ожга. — Жодного разу ще такого не було, щоб хтось, скуштувавши його, не попросив рецепт. Тепер це наша сімейна коронна солодка страва. Готувати зелений торт доволі легко. Головне, щоб всі продукти були свіжими.

Пані Оксана розбиває 8 яєць, відділяючи жовток від білка. До жовтків сипле склянку цукру й усе ретельно збиває. Дві чайні ложки соди гасить оцтом і додає до жовтків. Бере півсклянки парівипічки, пиріжки з різними начинками.

— Перетирати треба дуже дрібно, щоб не було грудочок, — каже господиня, — бо тоді корж не буде пухким.

Змішує розтерту халву з жовтками, додає склянку борошна. Опісля збиває білки до міцної піни й заливає до халвової маси, перемішує і ділить тісто на три час-

тини, випікає впродовж 15 хвилин при температурі 180 градусів. — У будь-якому разі слід орієнтуватися на власну духовку та перевіряти готовність коржів



сірником або дерев'яною шпателькою, — зауважує Оксана Ожга.

Крем стандартний: 200 г вершкового масла збиває з банкою згущеного молока.

— Мені краще смакує, коли в кремі є волоські горіхи, завжди перемелюю півсклянки та додаю до маси, — продовжує вона. — Намащую коржі кремом і зверху покриваю шоколадною глазур'ю. І ставлю на добу до холодильника. За цей час відбувається якась хімічна реакція халви із содою й тісто після закінчення часу стає яскраво-зеленим.

ТОРТ «КАРПАТКА»

Для тіста: 230 мл води (1 скл.), 100 г маргарину або масла, 150 г борошна (1 скл.), 5 яєць, 0,3 ч. ложки солі.

Для крему: 700 мл молока, 1 скл. цукру, по 80 г крохмалю та борошна (по 4 ст. ложки з великим чубком), 2 жовтки, 200-400 г масла, ваніль.

Тісто: воду, сіль і маргарин довести до кипіння, зменшити вогонь до мінімуму, відразу висипати все борошно й інтенсивно розмішувати приблизно 1 хв., щоб маса стала однорідною. Зняти з вогню, охудити до 40 °С. Ввести яйця в тісто по одному. Зручно це зробити міксером або товкачем для картоплі: після того, як одне повністю змішали, берете наступне. І так усі п'ять. Тісто готове. Випікати його можна на великому деку від стандартної духовки, а потім розрізати навпіл (якщо форма меншого розміру, корж буде товстий, тоді розрізати упоперек) або спекти відразу у двох формах діаметром 30 см. Мож-

на на змащеному маслом папері або на силіконовому килимку, розмастивши тісто ложкою. Тісто при випіканні покриється «горами» Карпатами. Пекти у розігрітій до 180 °С приблизно 30 хв. Дверцята під час випікання не відчиняти!

Крем: приготувати дві маси — борошняну й солодку. Для борошняної маси змішати жовтки, крохмаль, борошно, ванілін з 200 мл молока. Для солодкої — нагріти решту молока з цукром і довести до приблизно 80 °С. А тепер в солодку масу влити тонкою цівкою борошняну та тримати на середньому вогні, активно помішуючи, до загущення. Охолодити під кришкою. Масло збити до білого кольору, потім по ложці додавати охолоджений заварний крем. На один корж викласти весь крем і накрити другим коржем. Витримати хоча б ніч у холодильнику. Перед подачею присипати цукровою пудрою або полити шоколадною глазур'ю.

ТОРТ «ВИНОГРАДИНКА»

Складники: 1 плитка шоколаду, 1 пакетик желе зеленого кольору, 700 грамів жирної сметани, 1 склянка цукру, 300 грамів печива, 150 мл води, ванільний цукор, виноград без кісточок, сухофрукти за смаком.

Воду довести до кипіння та залити желатин, залишити на деякий час, аби він набухнув, а желе зеленого кольору приготувати, як написано на упаковці. Печиво подрібнити до крихт. Жирну сметану збити з цукром, додати ванільний цукор, а потім желатин. Плитку шоколаду дрібно поламати. Щоб краще ламався, покласти на деякий час до холодиль-

ника. Сухофрукти залити гарячою водою, залишити на 30 хвилин, злити воду та дрібно порізати. Збиту сметану перемішати із сухофруктами й подрібненим печивом. Підготувати форму для торта. Краще взяти роз'ємну форму, в яку вилити третю частину сирної суміші, посипати шоколадом, знову частинку сирної маси, шоколад і зверху знову сирну масу. Поставити торт до холодильника щонайменше на 30 хвилин. Виноград помити та порізати на половинки, викласти на торт й обережно залити зеленим желе. Поставити до холодильника до повного застигання.



найголовніший елемент в облаштуванні — інтер'єр. Не нагромаджений зайвими деталями, виконаний у французькому стилі «прованс». Світлі пастельні кольори тішать око та відволікають від зайвих думок, метушні. Кожна деталь внутрішнього облаштування продумана до дрібниць — сучасні диванчики, зручні меблі, екстравагантні дрібнички на стінах і картини

Є сучасна духовка шафа, в якій можемо і запікати страви, і готувати на парі, і стерилізувати посуд.

За словами директора, вибір меню намагалися скласти, врахувавши потреби майбутніх відвідувачів — пацієнтів і медиків університетської лікарні, студентів медичного університету, які нині стали частими гостями в «Релаксі». Створюючи меню, орі-

ВАРТО ЗНАТИ

ДАТА

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Підготувала
Лілія ЛУКАШ

ЗИМА НЕ ЗА ГОРАМИ, А З НЕЮ – ЗАСТУДА, НЕЖИТЬ, А ТО ЩЕ Й ГРІШЕ – ГРИП. ОТОЖ, НЕ ГРІХ УЖЕ НИНІ ПОДБАТИ ПРО ВЛАСНЕ ЗДОРОВ'Я, А ТОЧНІШЕ, ПРО ІМУНІТЕТ. АБИ ПРОТИДІЯТИ ВСЯКИМ БОЛЯЧКАМ, МАЄМО БУТИ У ВСЕОЗБРОЄННІ. МІЦНИЙ ІМУНІТЕТ – БАР'ЄР УСІЯКИМ НЕДУГАМ. ЯКІ Ж СЕКРЕТИ ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ?

– Слід тренувати власне тіло. Багато людей, які займаються фізичним навантаженням, упевнені в тому, що спорт допомагає їм не лише підтримувати форму, а й розслабитися, зняти стрес. Кардіотренування мають здатність посилити імунітет і зробити

організм стійкішим до будь-яких захворювань.

– Потрібно стежити за станом порожнини рота. Якщо звикнути до постійного полоскання рота, використовуючи антисептики, то можна забути про відвідування стоматолога й позбутися більшості інших захворювань. Зумовлено це тим, що хвороби ясен мають здатність провокувати деякі серйозні захворювання, скажімо, діабет.

– Імунітету допоможуть яблука червоних сортів, адже до їхнього складу входить антиоксидант кверцетин, що допомагає організму боротися з вірусами. Дослідження показали, що кверцетин може не тільки знизити ризик захворювання на ГРВІ, а й підвищити концентрацію та швидкість реакції.

– Навчіться якомога менше хвилюватися. Не потрібно

думати про хвороби та переїматися тим, що можна захворіти. Крім цього, бажано збільшити приймання тих вітамінів, яких в організмі бракує. Нестача вітаміну D особливо поширена, тому потрібно вживати в їжу лосось, яйця, молоко. Вітамін С теж впливає на імунітет, тож і про цитрусові забувати не варто.

– Здоров'я залежить і від спілкування з людьми. Тобто різні соціальні групи можуть по-різному впливати на організм. Із застудою рідше «дружать» люди позитивні та щасливі, в чиїх душах – умиротворення. Такі люди навіть живуть набагато довше.

– Не забувайте добре висипатися. Це є кращий засіб підтримання здоров'я. Під час здорового нічного сну відбувається підвищення рівня мелатоніну.

21 вересня виповнилося 80 років ветерану ТДМУ, доцентіві Анатолію Андрійовичу СКЛЯРУ.



Вельмишановний
Анатолію Андрійовичу!

Сердечно вітаємо Вас з 80-літтям!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після 23-х років практичної лікарської роботи, захисту кандидатської дисертації, успішно пройшли 29-літній трудовий шлях доцента курсу нейрохірургії, який впродовж 22-х років очолювали.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як одного з талановитих випускників першого покоління, відомого в Україні науковця, висококваліфікованого клініциста-нейрохірурга, дос-

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

Активною була Ваша громадянська позиція, громадська діяльність, зокрема, як куратора студентських груп, лектора товариства «Знання».

Ваша професійна та громадська діяльність відзначені численними подяками ректора університету.

Ваші порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки і є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів, науковців і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановний Анатолію Андрійовичу, доброго здоров'я, невичерпного життєвого оптимізму, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя та затишку, активного й 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

НЕЗАБУТНІ

ВІДКРИЛИ МЕМОРІАЛЬНУ ДОШКУ ДОЦЕНТУ ІВАНОВІ ЧОНЦІ

Лідія ХМІЛЯР

У Тернополі на будинку № 96, що на проспекті Степана Бандери, урочисто відкрили та освятили меморіальну дошку відомому хірургу, науковцю, заслуженому винахіднику Тернопільської області, поету Іванові Чонці. Тут він жив, писав свої наукові праці, тут народжувалися його прекрасні вірші. Його не стало 30 серпня 2017 року. Вшанувати світлу пам'ять доцента кафедри хірургії №1

дає біле полотно з гранітної дошки з портретом лікаря та написом: «У цьому будинку жив і працював відомий хірург, науковець, журналіст, поет-пісняр Іван Іванович Чонка».

Після освячення та спільної молитви учасники зібрання поклали до меморіальної дошки квіти. Світлим спогадами про Івана Івановича поділилися його колеги.

– Це був Лікар з великої літери, науковець і патріот України, а ще – прекрасний музикант, композитор,



літературним талантом, а його пісня «Серце хірурга» стала справжнім гімном хірургів України.

– Іван Чонка був прекрасним хірургом, порядною та небайдужою людиною. Пам'ять про нього залишилась в серцях пацієнтів і колег, – сказав перший проректор з науково – педагогічної роботи, професор Олександр Ковальчук.

Краянин і друг Івана Чонки, нейрохірург, доцент кафедри оториноларингології, офтальмології та нейрохірургії ТДМУ Петро Гудак розповів про любов Івана Івановича до рідного Закарпаття. Ця любов живе, зокрема, і в його піснях. Не стало автора, але пісні залишилися й звучатимуть.

Спогадами про свого колегу, друга, побратима Івана Івановича Чонку поділилися головний лікар Микулинської фізіотерапевтичної лікарні Зеновій Ясеник, доцент кафедри хірургії №1 з урологією та малоінвазивною хірургією імені проф. Л. Я. Ковальчука Юрій Футуйма, наказний отаман Тернопільського обласного коша Українського козацтва Володимир Мосейко та інші учасники меморіального заходу.



з урологією ім. професора Л.Я. Ковальчука ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського Івана Івановича Чонки прийшли його колеги, друзі, студенти.

– Сумують серця тих, хто знав, любив і шанував Івана. Для когось він був другом, для когось – колегою, для когось – рятівником... А ще він був дбайливим батьком і люблячим чоловіком. Вірю, що його душа тут, поруч з нами, – звернулася до присутніх вдова Леся Любарська.

Під звуки пісні Івана Чонки «Пробач мені, моя мамко» у прекрасному виконанні тернопільської співачки Людмили Червінської спа-

поет. Він назавжди лишиться в пам'яті всіх, хто його знав, – наголосив під час виступу проректор з науково-педагогічної та лікувальної роботи, професор Степан Запорожан.

Голова Асоціації хірургів Тернопілля, завідувач кафедри хірургії навчально-наукового інституту післядипломної освіти ТДМУ, професор Ігор Дзюбановський у своїй промові зазначив, що впродовж 20 років Іван Чонка надавав допомогу хворим на цукровий діабет, варикоз, інші важкі недуги. Він – автор 70 наукових праць, 15 винаходів. Його хірургічна і наукова творчість поєднувалася з рідкісним

ЦІКАВО

МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ СПРИЯЮТЬ ДОВГОЛІТТЮ

Співробітники Університету Макмастера в Канаді назвали продукт, який зміцнить серцеву систему й зробить дітей та дорослих здоровішими. Цим продуктом виявилось молоко та його похідні. Експерти вивчили статистичні дані 137 тисяч мешканців різних країн віком від 35 років і старших.

Як з'ясувалося, любителі молока мають менше проблем із серцем, судинами й живуть довше, ніж ті, хто відмовляється від цього корисного напою. Заява канадських вчених суперечить висловлюванням американських фахівців. Американці торік розповіли, що молоко після 35 років пити не варто, адже цей продукт не приносить користі, зате він дуже калорійний та може стати причиною надмірної маси тіла. Канадські вчені не згодні зі своїми колегами зі США. Вони проаналізували статистику й рекомендують вживати молоко тричі на день незалежно від віку.

ЗНАЙШЛИ ПРИЧИНУ АЛКОГОЛІЗМУ ТА ТЯГИ ДО СОЛОДКОГО

Ген FGF21 впливає на те, як багато алкоголю й солодкого вживає людина, вважають вчені. Дослідники вивчили дані майже півмільйона людей, які здали зразки крові, слини та сечі. З'ясувалося, що власники гена FGF21 частіше за інших їли солодощі й вживали алкоголь. Проте, незважаючи на нездо-

рові харчові звички, у цих людей спостерігалася низька жирова маса.

Деякі мутації FGF21 призводять до появи алелей, що викликають схильність до вживання алкоголю та солодощів. Люди, які мають цей ген, частіше страждають від високого артеріального тиску.

Вважають, що FGF21 відповідає за апетит. Його виділяють клітини печінки та він визначає чутливість до інсуліну. Дослідники пояснюють це тим, що він безпосередньо діє на центр задоволення в мозку людини й змінює його роботу.

ВПЛИВАЮТЬ НА ГОЛОВНИЙ БІЛЬ

B_{12} і фолієва кислота. Фахівці стверджують, що без цих елементів стрес, неуважність і головний біль можуть переслідувати вас все життя. Не варто забувати про ці корисні речовини. Додайте до свого раціону буряк, гарбуз, яйця й спаржу – це допоможе заповнити дефіцит.

Цим вітаміном багаті свіжі овочі, квасоля та злакові. Крім того, що він здатний позбавити від головного болю, цей вітамін славиться здатністю нормалізувати роботу кишківника.

Вітамін D. Його нестача викликає мігрень вранці та істотно знижує нашу працездатність. Лікування просте – їжте яйця й морепродукти, більше гуляйте.

Мідь і залізо. Для заповнення цих елементів додайте до раціону печінку, морську капусту й горіхи. У разі, якщо міді та заліза в організмі не вистачає, то знижується артеріальний тиск, звідси й головний біль.

ЧОРНОПЛІДНА ГОРОБИНА

Восени дозріває аронія, більше відома, як чорноплідна горобина. За вмістом вітаміну С вона не поступається лимону, саме тому є однією з головних «проти-застудних» ягід. Завдяки високому вмісту йоду аронію часто використовують для лікування захворювань щитоподібної залози (в комплексній терапії тиреотоксикозу та під час лікування базедової хвороби) й променевої хвороби. Препаратами на основі чорноплідної горобини лікують гіповітаміноз, анемію, хвороби жовчного міхура. За шлункових захворювань ягоди і сік аронії підвищують кислотність та активізують дію шлункового соку. Використовують їх під час лікування гастриту зі зниженою кислотністю шлункового соку. Під впливом плодів і соку чорноплідної горобини врівноважуються процеси збудження та гальмування в головному

мозку, знижується емоційна нерівноваженість.

Ягоди аронії – ефективний жовчогінний засіб, а листя – поліпшує роботу печінки, сприяє утворенню та виділенню жовчі. Гіпертонікам варто випити трохи соку аронії й тиск одразу почне знижуватися. Ягоди чорноплідної горобини зменшують рівень холестерину в крові, а отже, й шкоду від надмірного вживання жирів, а також захищають серце й судини.

За гіпертонічної хвороби рекомендують приймати по 50 мл соку аронії тричі на день за 30 хв. до їди протягом місяця. Потім слід зробити 10-денну перерву, після чого можна продовжити лікування. У разі гіпертонії та авітамінозу 2 ст. л. ягід заварити в термосі двома склянками води, настояти ніч, випити протягом дня рівними порціями. Цей же настій поліпшує проникність капілярів. За ате-

росклерозу й гіпертонії рекомендують одночасно з чорноплідною горобиною приймати шипшину або смороди-



ну, багаті на вітамін С, який сприяє повнішому засвоєнню вітаміну Р.

Слід пам'ятати, що за гіпертонії вживання аронії може спричинити побічні ефекти,

тому перед вживанням треба порадитися з лікарем!

Чай з чорноплідної горобини корисний для судин мозку, його рекомендують для профілактики старечого склерозу. Сухі ягоди горобини

рібнених у млинку для мелення кави сушених ягід залити склянкою окропу, настояти півгодини, процідити. Пити по 1/4 склянки тричі на день до їди. Настій зберігати в прохолодному місці.

Свіжі плоди аронії для профілактики й лікування судинних захворювань приймають тричі на день по 50-100 г. А ось людям з підвищеним зсіданням крові та тим, хто страждає від тромбоемболії, рекомендують утриматися від лікування аронією – її ягоди містять речовини, які згущують кров. Також не варто захоплюватися чорноплідною горобиною хворим на виразку шлунка та дванадцятипалу кишку, гастрит з підвищеною кислотністю. Чорноплідна горобина містить дуже багато аскорбінової кислоти. Тому хворим, які страждають від гіпертонії та стенокардії, теж не варто вживати її у великих кількостях. Передозування спричиняє підвищене згортання крові та загрожує утворенням тромбів.

ЯБЛУКА ДОСПІЛИ, ЯБЛУКА ЧЕРВОНІ...

ЦЕЙ СМАЧНИЙ ТА КОРИСНИЙ ПЛІД, ПОВ'ЯЗАНИЙ З ІСТОРІЄЮ АДАМА Й ЕВИ, СТАВ УЛЮБЛЕНИМ ІНСТРУМЕНТОМ ЧУТТЕВОСТІ В ПИСЬМЕННИКІВ, ЖИВОПИСЦІВ, ПОЕТІВ. РОЗСИПАНИ НА ГІЛЦІ ДЕРЕВА ЧИ У ВЕЛИЧЕЗНОМУ КОШИКУ З ЛОЗИ, ЧЕРВОНОБОКІ, ЛІСКУЧІ, ВОНИ ВИКЛИКАЮТЬ ЧИМАЛО ДУШЕВНИХ ЕМОЦІЙ. ХТОСЬ ОБИРАЄ ЇХ ЕЛЕМЕНТОМ МАЙБУТНЬОГО ПОЛОТНА, КОМУСЬ ВОНИ СЛУЖАТЬ ДЛЯ ПІДСИЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОСТІ ВІРША, А БІЛЬШІСТЬ СМАКУЄ ЦИМ РАЙСЬКИМ ФРУКТОМ ДОСХОЧУ. ДОБРЕ, ЩО Й ЦЬОГО РОКУ ЯБЛУКА ЩЕДРО ВРОДИЛИ У НАШИХ САДАХ. ОТОЖ, ЯКА КОРИСЬ ЦЬОГО ФРУКТА ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ?

Це справжня скарбниця вітамінів і мікроелементів. Навіщо, нашим далеким пращурам була відома цілюща дія яблук, інакше б вони не стали називати їх молодильними. Дослідження ж сучасних учених підтвердили мудрість наших предків: в яблуках було виявлено величезну кількість антиоксидантів і вітамінів, зокрема А та Е, які прийнято вважати вітамінами краси й молодості. Людина, яка регулярно вживає яблука, може не боятися передчасної появи зморщок. Крім того, лікарі встановили, що в

разі вживання щодня двох яблук – можна вберегтися від більше, ніж 100 недуг. Навіть ризик виникнення хвороби Альцгеймера знижується в десятки разів, якщо з'їдати по одному яблуку на день.

До того ж ці диво-фрукти просто незамінні в раціоні ослаблених і хворих людей, адже вони ефективно очищують організм від шлаків і токсинів та згубно впливають на більшість збудників захворювань. Для профілактики застуди досить уживати по 2-3 яблука на день.

Також помічено, що яблучний сік знижує ризик виникнення раку підшлункової залози, запобігає розвитку діабету, очищає судини від холестеринових бляшок. Останнє є чудовою профілактикою серцево-судинних захворювань: атеросклерозу, інсульту, інфаркту, гіпертонії тощо. Звісно, найкорисніші – свіжі яблука, проте й за термічної обробки ці фрукти здатні зберігати свою цінність. Зокрема, печені яблука хоча й втрачають деяку частину вітамінів, однак набагато краще їх засвоює організм, що сприяє ефективнішому відновленню складу крові й лімфи, а також швидшому засвоєнню бактерій у

кишківнику. Остання властивість особливо цінна для людей, яким зробили операцію на черевній порожнині. Загалом печені яблука рекомендують людям, які страждають від закріпів, дисбактеріозу та проблем травлення. А в осінньо-зимовий період – час численних ГРЗ, ангіні, ларингітів та інших



захворювань горла й дихальної системи, ці ласощі полегшують кашель і біль у горлі.

Запечені яблука – це десерт для справжніх красунь, які піклуються про ідеальні параметри своєї фігури. Адже смачні й корисні, яблука містять мінімум калорій і при цьому сприяють виведенню з організму холестерину та зниженню зайвої маси тіла. До того ж пектин, який міститься в них, допомагає поліпшити колір обличчя та повернути шкірі молодість.

Недарма здоровий рум'янець здавна порівнюють саме з наливним яблучком.

ЯБЛУКА ПЕЧЕНІ З ГОРІХАМИ ТА КИШМИШ

З промитих яблук вирізати серцевину, що поглиблення заповнити нарубаними горіхами та кишмиш, запекти в духовці. Запекати яблука краще на чавунній пательні або в керамічному посуді. Спечені яблука посипати цукровою пудрою та повернути на кілька хвилин в духовку.

МАРМЕЛАД З ЯБЛУК

Видаливши серцевину, яблука печуть у духовці та протирають через сито. В отримане пюре кладуть цукор і, часто помішуючи, варять на слабкому вогні до загустіння. Гарячий мармелад перекладають у гарячі слоїки й посипають зверху цукром. Коли мармелад охолоне, слоїки накривають пергаментним папером і зав'язують. Зберігають у сухому прохолодному місці. На 1 кг яблук беруть 500 г цукру.

ЯБЛУКА, ЗАПЕЧЕНІ З МЕДОМ

1 кг яблук, родзинки, горіхи, цукор, мед, кориця, масло. Яблука очистити, вирізати серцевину, покласти їх у змащену жиром форму та заповнити сумішшю родзенок, горіхів, меду й спецій. Полити кожне яблуко яблуч-

ним соком, покласти на нього шматочок масла, форму помістити в духовку. Запечені яблука подати в сиропі, що залишився у формі після запіканки.

ПОВІТРЯНИЙ ПИРІГ З ЯБЛУК

Яблука (найкраще антонівські) обмити в холодній воді, розрізати на кілька частин, видалити насіння, покласти на пательню, підлити трохи води й запекти в духовці. Печені яблука протерти крізь сито, в отримане пюре всипати цукор і, помішуючи, варити, доки пюре не загусне та не перестане стікати з ложки. Яєчні білки влити в каструлю, добре охолодити й збити віником до утворення густої піни. У збиті білки покласти гаряче пюре та добре вимішати. Приготовлену масу викласти у вигляді гірки на змащену маслом пательню, поверхню згладити лезом ножа та поставити на 10-15 хвилин у духову шафу, щоб пиріг підрум'янився й піднявся. Щойно пиріг буде готовий, його треба подавати, інакше осяде. Подають пиріг у тому ж посуді, в якому випікався, зверху посипають цукровою пудрою. Окремо до пирога можна подати холодне кип'ячене або пастеризоване молоко чи вершки. Замість яблук можна взяти готове яблучне пюре або яблучний соус. На шість яєць (білки) – 1 склянка цукру, 300 г яблук, 2 ст. ложки цукрової пудри.

РАКУРС



Богдана ЛИСА – буфетниця ортопедичного відділення
Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА

СМІШНОГО!

– Чому ви вирішили стати лікарем?
– А хіба в мене був вибір, я ж медичний закінчив.



Розмова двох лікарів:
– Колего, як можна назвати невдалу операцію?
– Невдала операція – це половина вдалого розтину.



«У час перебування недужого в приймальню відділенні, його серце зупинилося, і хворий став почуватися краще».



Краще мити руки перед їжею, ніж шлунок опісля.



Військовий фельдшер з розумним виглядом розламає пігулку навпіл, простягає одну половинку пацієнтові-бітцю. Це тобі від голови! А це – передає другу половинку – від живота. Дивись, не переплутай!



Еволюція бажань чоловіка:
– в 20 років хоче захоплювати жінок;

– у 40 років хоче, щоб жінка захоплювала його;
– у 60 років хоче, щоб жінка не відволікала...



Лікар змусив мене сісти на часникову дієту.
– І скільки кілограмів ти втратила?
– Ти краще запитай, скільки я втратила друзів.



Лікарка питає у спортсмена, дивлячись на нього із захопленням:
– Цікаво, яка ж у вас вага?
– Сто десять кілограмів з хвостиком.
– А без хвостика – скільки?



Девіз хірурга: те, що не можна вилікувати – можна відрізати!



Прийшов пацієнт до лікаря, скаржиться на нездужання.
Лікар йому: «Та-а-ак, проковтніть ось ці шурупи».
Пацієнт проковтнув. Корчиться весь. Біль дикий.
– Що болить?
– Жажливо боляче!
– Так, усе зрозуміло – алергія на шурупи...

... І НАОСТАНОК

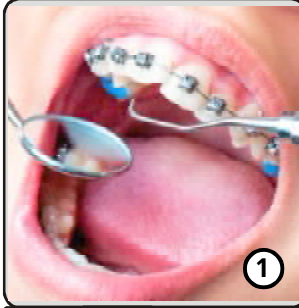








РИСИ ХАРАКТЕРУ,
ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА
ДОБРОБУТ І ЩАСТЯ ЛЮДЕЙ

Вчені з Мельбурнського університету (Австралія) провели масштабне дослідження та з'ясували, які риси характеру найсильніше впливають на добробут і щастя людей. Екстраверти краще пристосовуються до навколишнього світу. Відкриті до всього нового люди здатні досягти щастя не тільки в особистому житті, а й поліпшити своє матеріальне становище завдяки завзятості в роботі. Фахівці провели низку дос-





ліджень, які відстежують всі аспекти життя сучасної людини. З'ясувалося, що активність у соціальних мережах дарує відчуття щастя навіть людям з досить закритим характером. Але вчені попереджають, що екстраверсія або інтроверсія може бути одним з численних чинників, що впливає на життя людини. Вчені наполягають, що гармонія із собою найкраще допомагає досягти великих висот в бізнесі, кар'єрі та сім'ї.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

		Бар	Подруга гумору	
Кругла сцена				
Ріка в Німеччині	Вовняне вкривало	Наждачний круг		
Хижа риба	Нечиста мова	...-Дабі	Фото №1	... Де Бальзак
			Стінка над карнизом	Лариса ...-Квітка
Кормова рослина	Марка авто			
Фото №2	Там повно грошей		Вітка в деталі	Поет Степан ...
			Партнер цибулі в танці	
			Божок кохання	
Село в Борщівському районі	Бойова комаха	Православний священик	Масний продукт	Дерево в яний плуг
			... Делон	Основи знань
Сходи на судні	Кабан-самець		Скелет голови	Антич. мешканець Криму
		Правила ввічливості	Почуття міри	Місто в Криму
		Відлучення від церкви		Упаковка
				
Фото №3	Ліва притока Дніпра	Колонія коралів	Рай	
Насос	Релігійна чаша	Піднос	Вуглеводень	
Збірник фотографій	Щаслива доля			
		Гурт корів	Посидання звуків	
Фото №4	Рослина на плесі ставу			
		Зброя осі	Човен ескімосів	
		Агент 007	Холодна зброя	
"Буаль" мусульманки	Церква	Рибальська сітка	Глава Венец. Республіки	Сумка гриба
			Негативний іон	
		Фото №5		
		Спортивний човен	...-Ів Кусто	
	Жінка біля квітника	Націон. Академія наук	Відомий ілюзіоніст	365 днів
				Авто-трансп. підприємство

Відповіді на сканворд, вміщений у № 8 (172), 2018 р.

	К О А Л А	
	У Ф	
	П Р Е С А	
	М Р Е П	
	А Р А Р А	
Д Р А Г У Н	П Р О С О	
Н О С И П А	А Б Б А	
О П Е Р А	О Т А Р	
О О М И Л Я	З А Р І К	
О Л Е Ш А	О М А Г О Р А	
О О О О Н	Д Р О Н Д	
У Н І В Е Р С И Т Е Т С Ь К А		
Я В А	Б О Н У С	А О
А Н	Л І К А Р Н Я	А М О
К О М Е Т А	А А	О П А Л
Г А З Е Т А	Т	П У А Р О
І Д Л Я	П А Ц І Є Н Т І В	
Р І О	Г Р Е Т А	Р І В О
К О Б Р А	Т У Р К О	Н Я К
А Л А		Ю А З
А О		Х О О
А Н І Д		Б Л
Т Н		Д Е Ф О
Б А С И С Т Ю К	Б	Р О Т
У Н О	И	А Н Г О Р А
Е С П А Н Д Е Р Т	Н	А Р
	Л А Т А	
	Б І С Е Р	
	Н И Щ Е	
	З Г Р А Я	

Склав Микола ВАСИЛЕЧКО