

СТОР.

3

### ІГОР ГУМЕННИЙ: «НАЙВАЖЧЕ ЗНАЙТИ ПОТРІБНІ СЛОВА ДЛЯ РОДИЧІВ ДОНОРА»



Нещодавно у Львові провели вже третю в нашій країні пересадку серця. У складі хірургічної бригади під час трансплантації органів був і кардіохірург Тернопільської університетської лікарні Ігор Гуменний. Про деталі оперативного втручання та розвиток трансплантації в Україні – наша розмова.

СТОР.

4

### АЛІНА ВОВЧАК: «ЛИШЕ В ОПЕРАЦІЙНІЙ ЗРОЗУМІЛА, ЩО ОБРАЛА ПРАВИЛЬНУ ПРОФЕСІЮ»



Жінок-анестезіологів в університетській лікарні можна перелічити на пальцях. Чомусь ця професія мала суто чоловічу прерогативу. Але тепер дедалі більше дівчат охоче обирають саме таку спеціальність. Переконані, що вони з роботою впораються не гірше, ніж їхні колеги-чоловіки.

СТОР.

5

### ПНЕВМОШОЛОМ – ІННОВАЦІЙНА РОЗРОБКА КОМАНДИ НАУКОВЦІВ НАШОГО УНІВЕРСИТЕТУ



Задля ефективного захисту від небезпечних інфекційних агентів, а також від коронавірусу команда науковців ТНМУ розробила унікальний прототип мобільної системи респіраторного захисту органів дихання з форсованим припливом повітря (концепт-модель пневмошолома), що немає аналогів у світі.

СТОР.

6

### МЕТЕОЧУТЛИВІСТЬ: ЯК ПОДОЛАТИ?

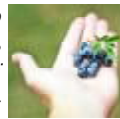


Погодні зміни по-різному впливають на людей. Усе залежить від здатності організму адаптуватися до різкої зміни погодних умов. Загалом 90 відсотків людей є чутливими до змін погоди, але в деякого стан здоров'я особливо погіршується. Це – діти, люди похилого віку й ті, хто має хронічні захворювання, приміром, гіпертонію, проблеми із серцем.

СТОР.

7

### МОЛОДИЛЬНА ЯГОДА



Молодильною ягодою називають чорницю лікарі. Її темно-сині плоди – найбільше джерело антоціанів, найсильніших з усіх природних антиоксидантів. Кажуть, що чорниця здатна навіть віддалити наближення старості. Екстракт чорниці посилює вироблення в організмі дофаміну, речовини, яка регулює найважливіші процеси мозку. Дофамін – один з перших у ланцюжку процесів оновлення та омолодження клітин організму.

# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ПІДТРИМКА

№4 (192) 25 ЛИПНЯ  
2020 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

## НАТАЛІЯ МЕНЧУК: «РАДІТИ ЖИТТЮ ВЧУСЯ В ПАЦІЄНТІВ»



Наталія МЕНЧУК – маніпуляційна медсестра урологічного відділення

ЧИТАЙТЕ  
НА СТОР. 2

ВДЯЧНІСТЬ

## ТАКОЇ ВЕЛИКОЇ ПІДТРИМКИ НАВІТЬ НЕ СПОДІВАЛАСЯ

Тетяна РУДИК,  
м. Тернопіль

Лікарі натякали, яким може бути фінал. Я ще сподівалася. Але 12 червня серце моєї мами перестало битися. Місяць ми провели у стінах нефрологічного відділення університетської лікарні. Після того, що трапилося, я просто не могла не подякувати лікарям відділення, які боролися з недугою разом з нами. Такої великої підтримки я й не сподівалася. Нефрологічне відділення стало для нас другим домом, а медичний персонал – близькими людьми. Хочу подякувати всім, без винятку. Також спасибі кажу завідувачці відділення гемодіалізу та медсестрам. Не можу не згадати лікаря-хірурга Віктора Запорожця та всю його команду, які оперували маму.

Дякую, що ставилися з теплом, великою добротою й чуйністю, рятуючи найріднішу мені людину. Знаю, як ви всі хвилювалися зі мною та старалися зробити все можливе. Проте хворобу не обдуриш і вона не щадить нікого...

У мами відмовили нирки вісім років тому. Вона змушена була проходити діаліз. Всі ці роки мама перебувала вдома, присвятивши всю себе рідним. Я квапилася всім поділитися з нею, слухалася мудрих маминих порад. Тепер стараюся жити для своєї донечки.

Редактор  
Г. ШОТ  
Творчий колектив:  
Л. ЛУКАШУК,  
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](mailto:hazeta.univer@gmail.com)

Засновник:  
Тернопільський  
національний медичний  
університет  
ім. І.Я. Горбачевського  
МОЗ України

Видавець:  
Тернопільський  
національний 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 в Терно-  
пільському національному  
медуніверситеті  
ім. І.Я. Горбачевського  
46001, м. Тернопіль,  
майдан Волі, 1

МЕДСЕСТРА

# НАТАЛІЯ МЕНЧУК: «РАДІТИ ЖИТТЮ ВЧУСЯ В ПАЦІЄНТІВ»

Мар'яна СУСІДКО

Між її рідною домівкою й роботою майже 500 кілометрів. Два роки тому Тернопіль став її другим домом, тут з'явилися нові друзі й улюблена робота. З Наталією Менчук зустрілася в урологічному відділенні, де вона працює маніпуляційною медсестрою. Вона розповіла історію власного шляху в медицину.

**– Ви з невеликого села Новосілка Кіровоградської області, як склалося так, що переїхали до Тернополя?**

– Тут майже десять років живе моя сестра. Влітку, після закінчення Первомайського медичного коледжу, приїхала до неї в гості. Хотіла вступити до медичного університету, але не встигла. Почала шукати роботу. Мені пощастило, бо в університетській лікарні була вакансія маніпу-

ляційної медсестри в урологічному відділенні. Я відразу погодилася.

**– Як при звичаювалися до нової роботи?**

– Гадала, не працюватиму тут тривалий час, перша робота, дуже страшно було. Але тепер це відділення стало для мене рідним. Колектив дуже хороший. Мабуть, те, що колеги дуже добре поставилися до мене, показали тонкощі роботи, я тут залишилася. Тепер праця медсестри – невід'ємна частина мого життя. Не уявляю себе в жодній іншій царині! Займаюся улюбленою справою, про яку мріяла з дитинства.

**– До чого було найважче звикнути?**

– Розмовляти чистою українською мовою. У нас на Кіровоградщині переважає суржик, тому довелося викоринувати російські слова. Просила всіх подруг розмовляти лише українською. Так і ви-

говорилася. Звісно, деякі прострибують слова-паразити, але я працюю над тим, щоб їх позбутися.

**– Тернопіль-Кропивницький, погодьтеся, дорога неблизька. Не сумуєте за батьками? Бувало, що хотіли все кинути й повернутися назад?**

– Я з ними спілкуюся щодня, а от приїжджаю до них двічі на рік, під час відпустки. Мені Тернопіль дуже сподобався. Відразу сказала мамі, що буду тут залишатися. Жодного разу не пошкодувала про власне рішення. Мене все влаштовує. Хоча життя – непередбачуване, хтозна, як складеться.

**– Без чого важко обійтися в лікарні?**

– Без уміння знаходити спільну мову з пацієнтами. Вони різні: в кожного свій настрій, і тобі треба вміти з ними спілкуватися, щоб людина тобі довірилася, відчу-

вала себе в місці, де їй допоможуть.

**– Яка ж найголовніша риса має бути в характері медсестри?**

– Наша робота досить стресова, тому тут треба бути дуже терплячою. Зараз більшість пацієнтів – старшого віку. Ймовірно, молодші люди просто не мають часу й через зайнятість або через економічну ситуацію відкладають похід до лікаря. Одначе якщо є якийсь дискомфорт, треба піти бодай на консультацію до лікаря, а не чекати, доки хвороба дасть ускладнення.

**– Чого вчитеся в пацієнтів?**

– Умінню радіти життю. Є люди, які ніколи не втрачають оптимізму, незалежно, в якій ситуації опинилися. Інколи розумієш – справи не найкращі, але посмішка не сходить з обличчя. Я захоплююся такими.

**– Який ваш життєвий принцип?**

– Стався до людей так, як хочеш, аби ставилися до тебе.

**– Ваша професійна мрія?**

– Боюся розповідати наперед, бо може не здійснитися.

**– Зараз поставлю вам кілька запитань, на яких чекаю короткої відповіді. Тож о котрій годині зазвичай прокидаєтесь?**

– О пів на сьому.

**– З чого починається ваш ранок?**

– Зі склянки води.

**– З яким настроєм треба йти до лікарні?**

– Позитивним, незважаючи ні на що.

**– Ваша найкраща подруга?**

– Зі студентських років.

**– Шкідлива звичка?**

– Її, дякувати Богові, немає.

**– Найкраще місце відпочинку для вас?**

– Гори.

**– Одна річ якої вам треба позбутися?**

– Немає такої, всі необхідні.

**– Слово-паразит?**

– Хорошо.

**– До кого звертаєтесь за порадою?**

– До мами.

**– Що передусім робите, прийшовши додому?**

– Ретельно мию руки.

РАКУРС



(Зліва направо): Ольга ПОЧИНОК, прибиральниця господарської частини, Галина ДАНЬКО, молодша медсестра нейрохірургічного відділення (ліворуч); Любов МАРІЧ, молодша медсестра хірургічного відділення (праворуч)

Фото  
Миколи ВАСИЛЕЧКА



ВІТАЄМО!

# ЗДІЙСНЕННЯ ВСІХ ЗАДУМІВ І МРІЙ!

16 липня відзначив ювілейний день народження заступник головного лікаря з хірургії та інноваційних технологій заслужений лікар України Віктор Васильович Запорожець. Понад тридцять років він присвятив найпочеснішій справі – порятунку людського життя. Цю високу місію Віктор Васильович майже двадцять років провадить в Тернопільській університетській лікарні. Колектив медичного закладу



широко віншує його з ювілеєм та бажає здійснення всіх задумів і мрій, невичерпної творчої енергії. Щоб життєвий шлях і надалі повнився успіхами та перемогами! Міцного здоров'я, успішних проєктів, радісних посмішок пацієнтів! Нехай ювілей наповнить наснагою на подальшу багатолітню самовіддану працю задля процвітання Тернопільської університетської лікарні, а доля буде щедрою й при-

хильною, несе Вам многії літа в здоров'ї, здійсненні всіх Ваших сподівань! Радості від дітей та онуків, сімейного затишку та справжнього людського щастя.

*Ваш ювілей – не тільки  
Ваше свято,  
Радіють Ваші рідні й друзі  
теж!*

*Хай Бог пошле років іще  
багато,  
Здоров'я, щастя, радості  
без меж!  
Нехай добром*

*наповнюється хата,  
Достатком, щирістю  
і сонячним теплом!  
Хай буде вірних друзів  
в ній багато,  
Прихильна доля огорта  
крилом!  
Хай весни будуть світлі,  
легкокрилі,  
Не буде втоми лагідним  
рукам!  
Нехай здійсниться те,  
що не збулося,  
І добре серце  
не підкориться рокам!*

# ІГОР ГУМЕННИЙ: «НАЙВАЖЧЕ ЗНАЙТИ ПОТРІБНІ СЛОВА ДЛЯ РОДИЧІВ ДОНОРА»

Лариса ЛУКАЦУК

**УКРАЇНА ПО ПРАВУ МОЖЕ ПИШАТИСЯ ТИМ, ЩО ПЕРШУ У СВІТІ ТРАНСПЛАНТАЦІЮ НИРКИ ВІД НЕЖИВОГО ДОНОРА ВИКОНАВ ХАРКІВСЬКИЙ ХІРУРГ ЮРІЙ ВОРОНИЙ ЩЕ 1933 РОКУ. ВТІМ, ПОДАЛЬШІ СПРОБИ РОЗВИНУТИ ЦЕЙ НАПРЯМОК У 90-Х РОКАХ МИНУЛОГО СТОЛІТТЯ НЕ УВІНЧАЛИСЯ УСПІХОМ – УКРАЇНА НА ТРИВАЛІ РОКИ ВІДСТАЛА ВІД СВОЇХ ІНОЗЕМНИХ КОЛЕГ. І ОСЬ СЕНСАЦІЙНІ НОВИНИ – НЕЩОДАВНО У ЛЬВОВІ ПРОВЕЛИ ВЖЕ ТРЕТЮ В НАШІЙ КРАЇНІ ПЕРЕСАДКУ СЕРЦЯ. У СКЛАДІ ХІРУРГІЧНОЇ БРИГАДИ ПІД ЧАС ТРАНСПЛАНТАЦІЇ ОРГАНІВ БУВ І КАРДІОХІРУРГ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ІГОР ГУМЕННИЙ. ПРО ДЕТАЛІ ОПЕРАТИВНОГО ВТРУЧАННЯ ТА РОЗВИТОК ТРАНСПЛАНТАЦІЇ В УКРАЇНІ – НАША РОЗМОВА.**

– Ігорє Зіновійовичу, здається, потяг з назвою «трансплантация» зрушив з місця. І лікарі, і пацієнти нарешті дочекалися того часу, коли в Україні організовано посмертне донорство. Для багатьох хворих з'явився шанс та зажевіла надія.

– І справді, для хворих, які перебувають на гемодіалізі, чи мають важкі вади серця, трансплантация від неродного донора – це єдиний порятунк. В Україні з часу набуття чинності нового Закону про трансплантацию вже провели три посмертні трансплантациї серця. Першу виконали в Ковельській районній лікарні Волинської області. Згодом у цій же лікарні провели ще одну трансплантацию серця, а третя вже відбулася у Львівській міській клінічній лікарні швидкої допомоги 4 липня. Ця дата стала початком першої в історії міста Лева трансплантациї серця. Оперативні втручання провели завдяки зусиллям фахівців двох медичних закладів – Львівської міської лікарні швидкої допомоги та Інституту серця (м. Київ).

Донором був 58-річний пацієнт, який отримав несумісну з життям травму черепа після падіння з висоти. Після спроб врятувати чоловіка, спеціалісти констатували у хворого смерть мозку, що є

прямим показом до трансплантациї, а його родичі дали згоду на забір органів.

До цього в Україні відбувалися тільки родинні трансплантациї, зокрема, парних органів, переважно нирок. Але такі пересадки супроводжувалися великими ризиками для донора, і ніхто не міг гарантувати, чи впорається, скажімо, одна нирка мами, яка віддала іншу своїй доньці, з подвійним навантаженням. Завдяки новому закону та посмертному донор-



ству тепер можна проводити забір не лише парних, але й непарних органів, збільшуючи в такий спосіб кількість реципієнтів, тобто тих людей, для яких ці органи життєво необхідні. Їх у нашій країні доволі багато. Щорічно три тисячі осіб помирає, не дочекавшись своєї черги в листку очікування. Звичайно, для пересадки органа можна знайти інший варіант, приміром, поїхати до Білорусі, і держава профінансує ці чималі видатки. Але білоруські медики, зрозуміло, віддають перевагу своїм громадянам, а наші змушені й там очікувати своєї черги. Щодо трансплантациї легень, то найчастіше для цього наші співвітчизники обирають Індію. Мені доводилося спілкуватися з пацієнткою, яка провела там в очікуванні трансплантациї в дуже жахливих побутових умовах майже рік. Вона дочекалася-таки свого донора й операція минула успішно, але з надто високими ризиками для життя – кахексією (жінка за цей час схудла й важила 48 кілограмів), кровохарканням, загальним виснаженням організму. Доволі складним і тривалим був також процес відновлення. Чому, власне, наші співвітчизники їдуть до Індії, бо лише ця країна проводить трансплантацию легень іноземцям, решта ж держав, як-от Білорусь, Польща, де я був на стажуванні, проводять

трансплантацию тільки своїм громадянам. Ось чому важливо розвивати та поліпшувати організацію посмертного донорства саме на своїх теренах.

– Гадаю, з цього приводу будуть цікавими ваші враження про досвід польських колег.

– Узагалі в усьому світі зараз спостерігається зростання трансплантациї активності й Польща в цьому сенсі не виняток. Разом зі своєю командою я перебував на стажу-

ванні в місті Забже. Саме тут у грудні 1985 року провели першу пересадку серця, яку виконав Збігнев Реліга. Також у цьому місті провели першу пересадку легень, її провів професор Мар'ян Зембала, який нині очолює цю клініку. Ми стажувалися протягом місяця. Їздили на забір органів – серця, легень до інших міст. Привозили їх у Забже, де вже очікував реципієнт і йому пересаджували той орган, якого він потребував. На відміну від нашої держави, там доволі високі показники посмертного донорства, й хоча про ідеальні ще важко говорити, але в цій клініці проводять майже 60 пересадок легень і більше ста трансплантациї серця на рік. Найбільше, ніж в інших медзакладах, виконують трансплантациї легень. І це незважаючи на те, що клініка розміщена в повітовому центрі, де мешкає майже 180 тисяч осіб, але вона одна з найкращих і найпотужніших у Польщі.

– Як вдалося організувати центр трансплантациї у Львові, поки що єдиний у Західній Україні?

– МОЗ України визначило реперні центри трансплантациї органів. Загалом діє сім регіональних центрів трансплантациї. Здебільшого це відділення в обласних лікарнях (у Запоріжжі, Львові, Дніпрі, Одесі), а також на базі ДУ «Національний інститут хірургії та

трансплантациї ім. О.О. Шалімова» НАМН України, столичного Інституту серця й Харківського обласного клінічного центру урології та нефрології. Останнім часом до цього списку додався ще й Ковель, бо тамтешні фахівці показали високий рівень кваліфікації, адже провели не лише трансплантацию серця, а й дев'ять трансплантациї нирок.

Узагалі ж найголовніше в цій справі – командна робота. Сформувати ж високопрофесійну команду не так легко. Гарні стіни чи навіть сучасне обладнання нічого не вартє без висококласних фахівців, а у Львові таку команду створили. Скажімо, під час цих чотирьох трансплантациї органів у місті Лева працювало чимало людей. Це сорок фахівців різних спеціалізацій – кардіохірурги, які проводили забір органів, кардіохірурги, які виконували, власне, трансплантацию, урологи, трансплантологи, операційні медсестри, анестезіологи, медсестри, анестезистки, лаборанти, молодші медичні сестри.

На шляху становлення чи старту велике значення має колегіальна підтримка, вмiла організація цього процесу за міжнародними стандартами та настановами, що й відігра-



ло головну роль у створенні центру у Львівській лікарні швидкої допомоги. Ясна річ, його начинили найсучаснішою дороговартісною медтехнікою. Це і апарат штучного кровообігу, штучної вентиляції легень, інша необхідна апаратура, обладнали за певними стандартами палати для пацієнтів, тобто підготовка була тривалою та ґрунтовною.

Реципієнт, якому провели трансплантацию, перебував на листі очікування у столичному Інституті серця, який очолює професор Борис Михайлович Тодуров. В інституті понад сто пацієнтів зараз

очікують на пересадку серця, але перед трансплантациєю органа проводять крос-матч. Ця процедура вказує, чи підходить орган донора реципієнту. Крос-матч цього пацієнта за всіма показниками сходився, тобто ризик відторгнення був найменший серед інших людей у листку очікування.

– Що потрібно для того, щоб розвивати трансплантацию в Україні?

– На жаль, замість того, щоб розвивати трансплантацию в своїй країні, ми фінансуємо інші, зарубіжні клініки. Скажімо, трансплантация нирки в Білорусі коштує 70 тисяч доларів США, серця – 110 тисяч доларів. Це великі кошти. Чому б не спрямувати ці гроші на розвиток вітчизняної галузі, а не утримувати роками пацієнтів на гемодіалізі, який є величезним тягарем для держави? Адже вона значно більше фінансів витрачає на діаліз, ніж вартує операція з трансплантациї. Обтяжує це і хворого, бо більшість людей отримують пожиттєву інвалідність. А от з пересадженим органом могли б повноцінно жити та працювати.

Щодо розвитку посмертного донорства в нашій країні, то воно можливе лише тоді, коли в лікарнях будуть створені умови для діагностики смерті мозку. Це і є точка відліку для подальших дій трансплантологів.

– Як нині почувається пацієнт, якому трансплантували серце?

– Післяопераційний період у нього розпочався доволі активно – вже на першу добу піднявся з ліжка, а згодом гвинтокрилом відправили його до Києва для продовження подальшої реабілітації. Зараз він почувається добре. Гадаю, за місяць повернеться у свій звичний ритм життя.

– Що найважче під час трансплантациї органів?

– Розмова з родичами. Це дуже напружений момент, особливо в нашій країні, адже ніхто не відміняв презумпцію незгоди, та й узагалі люди дуже мало знають, що органи померлої людини можуть дати шанс на життя важкохворому. Неймовірно важко сказати про це родичам, які щойно втратили свого близького. Нелегко знайти потрібні слова, які б переконали їх у цьому. І лише після фрази, що частинка вашого брата, сина, доньки житиме в іншій людині, вони дають згоду на забір органів.

# АЛІНА ВОВЧАК: «ЛИШЕ В ОПЕРАЦІЙНІЙ ЗРОЗУМІЛА, ЩО ОБРАЛА ПРАВИЛЬНУ ПРОФЕСІЮ»

Мар'яна СУСІДКО,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

**ЖІНОК-АНЕСТЕЗІОЛОГІВ В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ МОЖНА ПЕРЕЛІЧИТИ НА ПАЛЬЦЯХ. ЧОМУСЬ ЦЯ ПРОФЕСІЯ МАЛА СУТО ЧОЛОВІЧУ ПЕРЕРОГАТИВУ. АЛЕ ТЕПЕР ДЕДАЛІ БІЛЬШЕ ДІВЧАТ ОХОЧЕ ОБИРАЮТЬ САМЕ ТАКУ СПЕЦІАЛЬНІСТЬ. ПЕРЕКОНАНІ, ЩО ВОНИ З РОБОТОЮ ВПОРАЮТЬСЯ НЕ ГІРШЕ, НІЖ ЇХНІ КОЛЕГИ-ЧОЛОВІКИ. САМЕ ТАК ГАДАЄ Й АЛІНА ВОВЧАК, ЛІКАРКА-ІНТЕРН ВІДДІЛЕННЯ АНЕСТЕЗІОЛОГІЇ ТА ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ.**

**– Аліно, чим керувалися у виборі фаху?**

– Я чомусь хотіла працювати хірургом. Саме з таким наміром вступала до університету. Але рішення змінилася, коли побачила професію зблизька, та й рідні відмовлялися. А от анестезіологія – інша справа, розумію, що це саме те, чим хочу займатися все життя. Нещодавно в мене була нагода асистувати замість свого колеги інтерна-хірурга. Я тоді практикувала в торакальному відділенні. Виконавши свою роботу, як анестезіолога, мене попросили асистувати хірургу. Мені стало цікаво, тож погодилася. Саме тоді зрозуміла, що робота анестезіолога мені більше подобається.

**– Жінок-анестезіологинь нині не так багато.**

– Колись, і справді, так, але тепер ситуація кардинально змінюється. Якщо взяти в університетській лікарні серед восьми інтернів-анестезіологів, лише троє – чоловіки. Гадаю, стать у цій професії немає жодного значення, головне, який фахівець. Це моя особиста думка, можливо, хтось і не погодиться.

**– Охарактеризуйте, будь ласка, яким має бути лікар-анестезіолог.**

– Насамперед – це висококваліфікований фахівець, який орієнтується в усіх галузях медицини. Зокрема, він має бути обізнаним у терапії та хірургії, бо робити наркоз потрібно пацієнтам з найрізноманітнішими патологіями. Відтак анестезіолог – один з найерудованіших лікарів, який має знати трохи більше, ніж звичайний лікар. Медицина – це сфера, яка постійно розвивається, тому багато часу слід приділяти вивченню нової інформації. Важливо дізнаватися про нові прийоми та методи лікування. Цікавитися, які нові технології застосовують колеги за кордоном.

**– Як проходить ваш звичний день у лікарні?**

– Робочий день розпочинається о 8 годині ранку, з «п'ятихвилинок», а от закінчуватися він може по-різному. Дуже багато залежить від кількості пацієнтів й обсягу роботи загалом. Буває так, що немає часу поїсти.

Розмірений графік і передбачуваність – не для мене, я люблю адреналін, цікаві випадки, непрогнозовані ситуації, бачити, як на твоїх очах рятують чиєсь життя та усвідомлювати, що теж долала до цього зусиль.

**– Що є найскладнішим у вашій спеціальності?**

– Те, що можна стати свідком чиєїсь смерті. Спостерігати за тим, як помирає людина, дуже важко. Але це невід'ємна частина лікарської професії. Взимку, пригадую, помер пацієнт, це важко бачити й залишатися байдужим. Але з часом стаєш «товстошкірим». Якщо сильно переживати та брати близько до серця, то швидко можна й вигоріти у своєму фаху.

**– Чим доводилося пожертвувати заради роботи?**

– Вільним часом, якого майже немає. Інколи заспокоюю себе тим, що як би обрала хірургію, то його б узагалі не було. Якщо є бажання чогось навчитися, то треба бути якомога більше часу в лікарні, інакше звідки візьметься досвід і нові знан-

ня. А так щодня пліч-о-пліч біля старших колег відточуєш свою професійну майстерність.

**– Чи вдається вдома «відмикати» голову й не думати про роботу?**

– Це не про мене (усміхається – авт.). Я не навчилася ще. Мушу прокрутити в пам'яті весь робочий день, проаналізувати, чи правильно все зробила. Для мене це надважливо. Звісно, це, мабуть, погано, але не можу інакше.

**– Якщо видається вільна хвилинка на відпочинок, чому її присвячуєте?**

– Люблю зустрітися з друзями. Це не так часто буває, тому такі миті – дуже цінні для мене. Моє захоплення – книги. Просто обожаю читати. При першій-ліпшій нагоді беру книжку до рук. Люблю запах нових книг, вони мають особливий аромат, який вабить перегорнути сторінку й зануритися в читання. Детективи – один з моїх найулюбленіших жанрів. Подобається, коли в книжці головні герої – лікарі. З останнього, що прочитала: Михайло Булгаков «Морфій», Деніел Кіз «Таємнича історія Біллі Міллігана».

**– Є улюблена цитата, яка стала своєрідним життєвим лозунгом?**

– «Якщо ти в чомусь не розбираєшся, то візьми й розберись». Цей вислів доречний у професії.

**– Що порадили б молодим людям, які мріють про лікарську професію?**

– Будьте готові, що робота буде займати шалено багато вашого часу, тому краще, якщо вона буде улюбленою. Дуже важливо отримувати задоволення від роботи. Ідеальні лікарі – це люди, які живуть ідеєю та мають яскраве мислення. Таких мало, але саме такі лікарі – справжня цінність.



Особливо напружений графік в ортопедичному відділенні. Операцій стільки, що можуть завершитися й за північ. Утім, кожен лікар, хто обрав таку галузь, розуміє особливості професії та жертви, на які доводиться йти. Проте мені подобається робота, яку зараз виконую.

## З ДНЕМ НАРОДЖЕННЯ!

### РАДОСТІ ВІД ЖИТТЯ!

Колектив адміністративно-господарської служби університетської лікарні вітає з ювілеєм свого працівника – водія Анатолія Степановича Павлусика, зичить йому міцного здоров'я, успіхів у здійсненні задумів і мрій, яскравих погожих днів.

«Усім колективом вітаємо вас з ювілейним днем народження! Бажаємо вам сімейного затишку, добробуту в родині і справжнього людського щастя. Широ зичимо, щоб жага творити добро, справедливість ніколи не залишала вашу душу, а невичерпне джерело

вашої життєвої наснаги повнилося радістю, задоволенням від життя та щирою вдячністю людей за добрі справи:

*Нехай сьогодні, серед літа,  
У серці вашому  
розквітнуть квіти,  
Нехай пелюстка кожної  
троянди  
Поєднується з запахом  
лаванди,  
А довгі роки жаданої  
мрії  
Зливаються із барвами  
надії,  
Хай доля зорями  
розсиплеться на небі  
І щастя місяцем освічує  
ваш шлях.  
Нехай курличуть в небі  
журавлі –*

*Сьогодні з ювілеєм Вас  
вітають всі!»*

### НЕХАЙ У СЕРЦІ РОЗКОШУЄ ЛІТО!

Липневий зорепад ювілеїв поповнили медичні працівники операційного, нейрохірургічного, приймального відділення. Дві п'ятірки записала літня пора у життєпис молодшої медичної сестри кардіологічного відділення для інфарктних хворих Оксани Михайлівни Бенцал. Першого липня вона відзначила свій день народження.

4 липня відзначив 55-літній ювілей лікар-невропатолог нейрохірургічного відділення Олександр Ми-

хайлович Ріпак. 26 липня отримає вітання від колег рідних і друзів лікар приймального відділення Галина Богданівна Варзарь.

Відзначили святкову дату цього місяця й старша медична сестра відділення гемодіалізу Олена Олександрівна Склярєва та лікарка-офтальмологиня обласної консультативної поліклініки Лілія Володимирівна Шило. Зичимо ювілярам міцного здоров'я, радісного настрою, натхнення в усіх починаннях і професійних здобутків. Хай щастям, радістю повниться ваше життя, а Господь посилає радість і благодать у душі!

*Нехай цвітуть під небом*

*синьооким*

*Ще довго-довго дні  
й літа,*

*А тиха радість, чиста  
і висока,*

*Щоденно хай до хати  
заверта!*

*Бажаємо здоров'я, сонця  
у зеніті,*

*Любові, доброти і щастя  
повен дім,*

*Нехай у серці розкошує  
літо*

*І соняхом квітує золотим.*

*Хай постійний успіх,  
радість і достаток*

*Сипляться до вас, немов  
вишневий цвіт,*

*Хай життєвий досвід  
творить з буднів свята,*

*Господь дарує  
довгих-довгих літ!*

# ПНЕВМОШОЛОМ – ІННОВАЦІЙНА РОЗРОБКА КОМАНДИ НАУКОВЦІВ НАШОГО УНІВЕРСИТЕТУ

**Андрій КОВАЛЬЧУК,**  
доцент ТНМУ

**ЗАДЛЯ ЕФЕКТИВНОГО ЗАХИСТУ ВІД НЕБЕЗПЕЧНИХ ІНФЕКЦІЙНИХ АГЕНТІВ, А ТАКОЖ ВІД КОРОНАВІРУСУ КОМАНДА НАУКОВЦІВ ТНМУ ІМ. І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО РОЗРОБИЛА УНІКАЛЬНИЙ ПРОТОТИП МОБІЛЬНОЇ СИСТЕМИ РЕСПІРАТОРНОГО ЗАХИСТУ ОРГАНІВ ДИХАННЯ З ФОРСОВАНИМ ПРИПЛИВОМ ПОВІТРЯ (КОНЦЕПТ-МОДЕЛЬ ПНЕВМОШОЛОМА), ЩО НЕМАЄ АНАЛОГІВ У СВІТІ. ДЛЯ ВИВЧЕННЯ РІВНЯ БІОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЗАПЛАНОВАНА ОЦІНКА ПРОНИКНОСТІ СИСТЕМИ ТА ДЕЯКИХ ЇЇ КОМПОНЕНТІВ ДЛЯ ВІРУСНИХ, БАКТЕРІЙНИХ І ТОКСИЧНИХ АГЕНТІВ.**

Проблема профілактики інфікування коронавірусом COVID-19 залишається однією з найважливіших завдань сучасної медицини. За своїми масштабами, економічними збитками та прогнозованими соціальними наслідками пандемія стала подією, небаченою з часів минулого століття. Згідно з рекомендаціями ВООЗ найбільш поширеними заходами, спрямованими на запобігання зараження коронавірусною хворобою є соціальна дистанція, гігієна рук та органів ди-

хання. При цьому складною проблемою залишається захист медичного персоналу та осіб, які змушені контактувати з інфікованими пацієнтами, в яких підтверджено наявність COVID-19.

Засоби індивідуального захисту обирають з огляду на характер взаємодії з пацієнтом і потенційний шлях інфікування. В медицині їх використовують для захисту слизових оболонок, дихальних шляхів, шкіри й одягу від контакту з інфекціями. Костюми, халати, маски, респіратори класу захисту FFP2, захисні окуляри, щитки та рукавички повинні відповідати державним стандартам (Відповідність ДСТУ EN 14126:2008 та ДСТУ EN 13034:2017, ДСТУ EN 14605:2017, ДСТУ EN 14683:2014, ДСТУ EN 149:2017). Але, на жаль, застосування цих засобів не забезпечує повний захист від інфікування. Адже кожен п'ятий інфікований коронавірусом в Україні – медичний працівник. Здебільшого це спеціалісти, що виконують доаерозоль-генерувальні процедури: співробітники реанімаційних і патологоанатомічних відділень, палат інтенсивної терапії. До групи ризику також входять працівники лабораторій, які

виявляють у біоматеріалах наявність COVID-19.

Серед сучасних найбільш ефективних індивідуальних засобів захисту від інфекції вважають ізоляційні скафандри, пневмокостюми, пневмокапюшони що використовують у лабораторіях 3-го та 4-го рівня біологічної безпеки при роботі з особливо небез-



печними інфекційними агентами, що можуть призвести до смертельних захворювань.

Повітря через фільтр подається компресором у середину ізолювального скафандра та створює там позитивний тиск. За аналогічним принципом працюють респіраторні системи захисту з протиаерозольним фільтром, ізоляційні засоби захисту з

позитивним притоком повітря – пневмокапюшон, пневмокостюм. Але використання вищевказаних захисних засобів можливе в умовах спеціалізованих лабораторій з ізоляційними шлюзами та антисептичними аерозольними системами і в економічному сенсі є недоступним для вітчизняної системи охорони здоров'я. Натомість загальнодоступні засоби індивідуального захисту є далекими від ідеалу: дороге обладнання, тривалий процес експлуатації (запотівання візерів, пересихання слизових оболонок, розвиток гіпоксії внаслідок тривалого використання тощо).

Задля ефективного захисту від небезпечних інфекційних агентів, у тому числі й від коронавірусу, команда науковців ТНМУ ім. І.Я. Горбачевського розробила унікальний прототип мобільної системи респіраторного захисту органів дихання з позитивним припливом повітря.

Прототип немає аналогів у світі та представлений у виг-

ляді пневмошолома з портативною системою подачі повітря й подвійною фільтрацією.

Уперше система пневмошолома поєднує в собі низку істотних переваг та інноваційних рішень:

- швидке екіпірування (до 20 секунд), що не потребує сторонньої допомоги, простота та доступність експлуатації;

- низька собівартість (порівняно з існуючими закордонними високотехнологічними засобами захисту);

- компактність і мобільність системи форсованої подачі повітря в контур, яка є складовою частиною шолому;

- компактність та мобільність системи фільтрації повітря в контур, що також є складовою частиною шолому;

- компактність і мобільність системи енергозабезпечення пневмошолома з можливістю гарячої заміни акумулятора;
- легкість, мобільність, ергономічність пневмошолома.

Таким чином інноваційна система захисту від потенційно небезпечних інфекційних агентів потребує розширеного дослідження задля подальшого вдосконалення та серійного виробництва. Широке клінічне впровадження системи респіраторного захисту органів дихання знизить ризик інфікування коронавірусом COVID-19 та відкриє нові можливості в боротьбі з пандемією.

## ЦІКАВО

### А ВИ ЗНАЛИ?

Стоматолог і хірург доктор Вільям Мортон із Бостона з'ясував, що його пацієнти можуть легко переносити болючі операції, якщо перед операцією дати їм подихати ефіром. Демонстрація ефірного наркозу сталася 16 жовтня 1846 року. Колеги Мортон були в захопленні. Вони вирішили застосовувати ефір і в щоденній практиці. Менше, ніж через 10 років після цього, відомий російський хірург Пирогов зміг дати наркоз в оточеному французами й англійцями Севастополі, у польових умовах. Через рік після Мортон, Джеймс Симпсон, шотландський акушер, одним з перших застосував наркоз під час пологів. Побачивши світліну дорослої Вільгельміни Карстайрс, Симпсон скрикнув: «Свята Анестезія!». Сей-

шен Ханаока, поет і хірург з Японії, на початку XIX століття випробував можливість використовувати для наркозу суміш із шести різних алкалоїдів. Його дружина з матір'ю захотіли стати «піддослідними кроликами» для цього експерименту. Хірург вибрав свою дружину, пояснивши вибір просто: «Мати в людини одна».

### ЧИ ШКІДЛИВА ПЕРЕВАРЕНА ВОДА

Вона призводить до зниження захисних сил організму. На жаль, не у кожного з нас є можливість пити очищену чи фільтровану воду, тому вихід залишається один – переварювати. Згідно з дослідженнями переварення руйнує структуру води, зни-

щує кисень і робить її «мертвою», тобто даремною для організму.

- Не допомагає усунути важкі метали.

- Хлор при нагріванні може утворювати ще більш шкідливі речовини.

- Переварення підвищує концентрацію солей у воді, адже частина рідини випаровується, солі осідають у вигляді накипу та є небезпечними для більшості внутрішніх органів людини.

- Що стосується бактерій, через які ми й вдаємося до пер варення води, то багато з них виживають при стандартній процедурі, гинучи лише через 15 хвилин безперервного переварення. Але хто з нас так робить? До того

ж електричні чайники, які досить поширені, вимкнуться через одну хвилину після того, як вода закипає;

- Переварена водопровідна вода призводить до зниження захисних сил організму, краще переварювати джерельну;



му, краще переварювати джерельну;

- Ще більш небезпечно повторне переварення – часто таке спостерігається як вдома, так і в офісах, де ви-

користують електричний чайник, забуваючи про нагріту воду. З кожним переваренням води кількість шкідливих компонентів водогінної води збільшується, а корисні сполуки кисню зникають.

Що робити? Кращий вихід – фільтрація води, а також використання кольорів для води, які не переварюють воду, а нагрівають її до 90 градусів, чого цілком достатньо для заварювання чаю.

Для фільтрації не обов'язково використовувати дуже дорогі системи, хоча вони очищують краще, на ринку представлена величезна кількість бюджетних очисних глечиків або колб з краном.

# МЕТЕОЧУТЛИВІСТЬ: ЯК ПОДОЛАТИ?

Лариса ЛУКАЦЬУК

**ЦЬОГОРІЧНЕ ЛІТО ЗДИВУВАЛО НАС НЕ ЛИШЕ СПЕКОЮ, АЛЕ Й ПЕРЕПАДАМИ ТЕМПЕРАТУР. ЛЕГКІ ЛІТНІ ОДЯГАНКИ НЕ РАЗ ДОВОДИЛОСЯ ЗМІНИТИ НА ДОЩОВИКИ, СВЕТРИ ТА КУРТЧОККИ, СКЛАДЕНІ У ШАФІ АЖ ДО ОСЕНІ. ПРИМХИ ПОГОДИ НЕ ЗМУСИЛИ НАС ПЕРЕГЛЯНУТИ СВІЙ ГАРДЕРОБ, СПРИЧИНИЛИ ТАКОЖ БАГАТО НЕПРИЄМНОСТЕЙ У САМОПЧУТТІ. ДОЩІ, БУРЕВІЇ, РІЗКІ КОЛИВАННЯ ТЕМПЕРАТУРИ ДЛЯ БАГАТЬОХ ПОЗНАЧАЮТЬСЯ ЗНИЖЕННЯМ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ Й СЛАБКІСТЮ. СЕЗОННІ ЗМІНИ ПОГОДИ ПОЧАСТИ ПРОВОКУЮТЬ РІЗКЕ ЗАГОСТРЕННЯ СЕРЦЕВИХ І СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ. У КОГОСЬ ПЕРЕД ДОЩЕМ ЗАВІЧАЙ БОЛИТЬ ГОЛОВА, А ІНШОГО СІРІ ДОЩОВІ ХМАРИ НАВІТЬ ДО ДЕПРЕСІЇ ЛАДНІ ДОВЕСТИ. ДОНЕДАВНА ЛІКАРІ СКЕПТИЧНО СТАВИЛИСЯ ДО ТАКИХ СКАРГ. НИНІ Ж МЕТЕОЗАЛЕЖНІСТЬ ВИЗНАНО ХВОРОБОЮ, ЯКА ТАКОЖ ПОТРЕБУЄ ЛІКУВАННЯ.**

Погодні зміни по-різному впливають на людей. Усе залежить від здатності організму адаптуватися до різкої зміни погодних умов.

Загалом 90 відсотків людей є чутливими до змін погоди, але в деякого стан здоров'я особливо погіршується, — каже директор інституту медико-біологічних проблем Тернопільського на-

ціонального медичного університету імені Івана Горбачевського, професор Степан Вадзюк. — Це діти, люди похилого віку й ті, хто має хронічні захворювання, приміром, гіпертонію, проблеми із серцем. У таких людей під час різкої зміни погоди може навіть статися гіпертонічний криз.



Загалом, за словами Степана Несторовича, розрізняють чотири типи погодних умов. Їхній поділ ґрунтується на показниках атмосферного тиску, хмарності та вологості повітря. Для нашого краю прикметні лише три з них. Перший тип — сприятливий для людей. Він характеризується незначними змінами погоди. Другий — більш помітний, та на фізичний стан людини майже не впливає. Третій — небезпечний для більшості людей, адже зміна погодних показників є дуже відчутною. Для цього типу властиві перепади атмосферного тиску й температури та шквали вітру. Четвертий тип — це буревії, урагани, смерчі та інше.

Фахівці інституту проводили дослідження серед здорових людей. Вони є найстій-

кішими, але зміни погоди впливають і на їхнє здоров'я. Скажімо, в жінок відчутні зміни в настрої, загострюється емоційний стан. Усе тому, що в несприятливі дні в організмі зменшується виділення гормону мелатоніну, який відповідає за адаптацію. Натомість надниркові залози більше продукують «гормонів стресу» — адреналіну та кортизолу.

Щодо уваги, мислення й пам'яті, то вони погіршуються як у представників сильної, так і слабкої статі. Те, як ви реагуєте на зміни погоди, залежить від адаптаційного потенціалу організму. В людини він може бути високим з дитинства. Його також можна розвивати впродовж життя — дозовані фізичні навантаження, загартовування організму, правильне харчування дозволять організму швидше впоратися з примхами погоди.

Донедавна «розкладом» магнітних бур цікавилися переважно люди старшого віку. Нині ж дедалі більше молодих стають метеочутливими й геолазальними. Поширений симптом цієї залежності — мігрень та інші види головного болю, які спричиняє найменша зміна погоди. Чимало клопоту завдають низький атмосферний тиск, дощ і набридлива мжичка тим, хто має підвищений або низький артеріальний тиск, стенокардію чи переніс інфаркт.

Найбільше магнітні бурі діють на людей ослаблених, які мають хронічні захворювання — гіпертонію, стенокардію,

мігрень, — наголошує завідувачка фізіотерапевтичного відділення та кабінету лікувальної фізкультури університетської лікарні Наталія Брикса. — Переважно люди відчувають наближення несприятливих днів заздалегідь, адже гірше почувуються.

У такі дні Наталія Ярославівна радить обмежувати свій раціон у вживанні солоних, гострих, жирних страв.

У несприятливі погодні дні головне — не переїдати. Серце та мозок можуть потрапити в умови кисневого голодування через те, що кров перерозподіляється на користь перевантаженого їжею шлунково-кишкового тракту. З харчових продуктів варто надати перевагу кашам на воді або нежирному молоці. Не завадить в меню відварна риба. Вживайте овочі та фрукти. Вони містять вкрай необхідні для метеочутливих людей мікроелементи: калій, магній, мідь і йод. Добре, щоб на вашому столі було доволі страв з картоплі, моркви, квасолі. Метеочутливим людям допоможуть також печені яблука, родзинки та курага. Стануть у пригоді й банани: калій та біологічно активні речовини, які є в цих фруктах, зменшують дію адреналіну на психіку.

Додадуть енергії також будь-які водні процедури: контрастний душ, басейн, ванни із запашними оліями цитрусових.

Ранкову зарядку краще робити в полегшеному варіанті та не відразу після пробудження. Ввечері, незадовго до сну, старайтеся прогулятися на свіжому повітрі хоча б пів години. І звичайно, намагайтеся максимально захистити себе від психологічних про-

блем і не ухвалювати важливих рішень.

Можна вживати адаптогени — засоби, які покращують адаптацію вегетативної нервової системи до наявних коливань довкілля. Людям з хронічними недугами краще порадитися зі своїм лікарем, який засіб вибрати. Добре зарекомендував себе елеутерокок: зранку на третину склянки теплої води додати чайну ложку чи пів елеутерококу (він аж ніяк не шкодить у невеликих кількостях людям з високим тиском), а жінкам краще вживати левзею — тоді адаптуватися буде простіше. Настоянка женьшеню на початку світлового дня теж годиться.

У непевну погоду доцільно вживати полівітаміни з мікроелементами, аби створити в крові високу концентрацію вітаміну С (можна саму «аскорбінку»). З цих же міркувань дуже непогано збільшити споживання вітаміну Е, бо вітаміни С та Е відіграють вирішальну роль в обміні речовин, який при зміні погоди уповільнюється.

Найефективніша формула здоров'я — що більше людина проведе часу з водою, то краще почуватиметься. Тому контрастний душ зранку (від теплішого до холоднішого) й на ніч (від холоднішого до теплішого). Можна обливатися холодною водою, подбати про точковий масаж (голови, потилиці, лопаток — для нормалізації венозного кровообігу), гімнастику, плавання. Не зайве відвідування тренажерної зали, раз на тиждень парної чи сауни, адже це активна атака на зміцнення імунної реакції організму та ваш захист від сюрпризів погоди. Додадуть енергії й ванни з морською сіллю, запашними оліями цитрусових.

СМАЧНОГО!

## ПИШНИЙ КЕКС

Форма діаметром 23 см  
Для білого тіста: 5 білків, 125 г цукру, 60 мл молока, 60 мл олії, ваніль, 1 ч. ложка розпушувача, 200 г борошна, 125 г мигдального борошна.  
Білки збити з цукром до піків, додати молоко та олію й перемішати, додати сухі складники й ще раз обережно перемішати.

Для жовтого тіста: 5 жовтків, 125 г цукру, 60 мл молока, 60 мл олії, ваніль, 1 ч. ложка розпушувача, 200 г борошна, какао.

Жовтки збити з цукром, додати рідкі складники, перемішати, додати сухі та ще раз перемішати.

Форму змастити, вилити

половину жовтого тіста, посипати через сито щедро какао, вилити біле тісто, знову какао й так ще раз повторити, останній шар не посипати. Випікати при температурі 170 градусів 35-40 хвилин.

## ПЕЧІНКОВІ РУЛЕТКИ

Рулетки: 250 г печінки, 1 яйце, 1 цибулина, 50 мл молока, 3 ст. ложки борошна, 2 ст. ложки олії, сіль за смаком.

Начинка: 150 г твердого сиру, 1 зубець часнику, 3 ст. ложки майонезу, 1 пучок кропу, сіль за смаком.

Печінку нарізати на шматочки, промити й подрібнити разом з цибулею в блендері. Додати молоко, яйце, олію, борошно, сіль, перець. На роз-

печеній пательні спекти млинці з двох сторін.

Змішати тертий сир, майонез, зелень, часник. Млинці намазати начинкою та звернути трубочкою. Трубочки з печінки зав'язати цибулею. Розрізати трубочки на дві частини навскоси.

## КУРЯЧИЙ ШАШЛИК З ФРУКТАМИ

300 г курячого філе, 100 г інжиру, 100 г слив, 75 мл оливкової олії, 50 мл бальзамічного оцту, 1 ст. ложка меду, 1/2 лимона, 2 зубці часнику.

Куряче філе попередньо треба замаринувати. Для цього підготовлене м'ясо наріза-

ти на невеликі шматочки та залити маринадом. Для маринаду змішати бальзамічний оцет та оливкову олію, за бажанням, додати часник, пропущений через часничок, спеції, мед.

М'ясо відправити в холодильник, щонайменше на 30 хвилин. Аби воно рівномірно просочилося маринадом, перемішати його через деякий час.

А тим часом приготувати фрукти для курячого шашлику — помити їх та розрізати на половинки. Коли м'ясо промаринувалося, нанизати його на шпажки, чергуючи з фруктами у довільному порядку. Випікати при 180 градусах 20-25 хвилин. Можна форму вистелити фольгою або пергаментом.

## ЯЄЧНІ РУЛЕТКИ

Для омлетів: на 1 яйце 1 ст. ложка молока, 1 ч. ложка крохмалю, дрібка солі. Для начинки: шинка, мариновані огірки, тертий сир, зелень, майонез.

Для омлетів: у молоці розчинити крохмаль і сіль (перемішати віничком), додати яйце, перемішати віничком. Посмажити млинець з двох боків. Залежно від товщини та розміру млинця можна збільшувати пропорції. Пекти стільки млинців, скільки потрібно. Готові охолоді млинці змастити майонезом, посипати зеленню й дрібно порізаними продуктами для начинки. Згорнути рулетами, дати постояти 30 хв., порізати шматочками.

# МОЛОДИЛЬНА ЯГОДА

**МОЛОДИЛЬНОЮ ЯГОДОЮ НАЗИВАЮТЬ ЧОРНИЦЮ ЛІКАРІ. ЇЇ ТЕМНОСИНІ ПЛОДИ – НАЙБІЛЬШЕ ДЖЕРЕЛО АНТОЦИАНІВ, НАЙСИЛЬНІШИХ З УСІХ ПРИРОДНИХ АНТИОКСИДАНТІВ. КАЖУТЬ, ЩО ЧОРНИЦЯ ЗДАТНА НАВІТЬ ВІДДАТИ НАБЛИЖЕННЯ СТАРОСТІ.**

Екстракт чорниці посилює вироблення в організмі дофаміну, речовини, яка регулює найважливіші процеси мозку. Дофамін – один з перших у ланцюжку процесів оновлення та омолодження клітин організму. Ягоди чорниці мають протидіабетичну, в'яжучу, сечогінну дію, понижують температуру тіла.

Відвар ягід чорниці, киселі та компоти як в'яжучий засіб корисні при розладах травлення у дітей. Тому варто влітку запастися цією ягодою на увесь рік.

Допомагають чорниці й при недокрів'ї, нічному нетриманні сечі та навіть при нирковокам'яній хворобі. Щоб зняти й полегшити біль при утворенні



піску чи каменів у нирках, фітотерапевти рекомендують робити ванни з відвару однакової кількості вівсяної соломи та польового хвоща (50 г на відро окропу). Крім

того, дуже корисно вживати при цьому чорницю.

Дуже помічним для хворих на діабет є відвар листя чорниці. Цей засіб діє на організм подібно до інсуліну.

Цікаво, що допомагають ягоди й при стоматиті, бо ж мають антисептичні властивості.

Фармакологічні дослідження довели, що ця лісова мешканка є чудовим засобом у відновленні зору, якщо пройти курс «чорницетерапії» влітку, можна значно покращити свій зір. Вживання цієї ягоди поліпшує кровообіг сітківки ока, загострює нічний зір.

Надзвичайно популярна ця

ягода в народній медицині різних країн. Сухі плоди вживають при діареї, ревматизмі, гепатиті, свіжі – як дієтичний продукт при анемії, подагрі, жовчнокам'яній хворобі, жовтяниці, диспепсії, хронічному коліті. Зовні можна застосувати цю рослину при опіках, екземі, лускатому лишаї.

**ЧОРНИЧНИЙ ЧАЙ**  
На 1 л води потрібно взяти 60 г листя чорниці, настояти 12 годин і проварити впродовж п'яти хвилин, напарити одну годину. Вживати такий лікувальний напій рекомендує по три четверти склянки п'ять разів на день, через 30 хв. до їди.

При діареї 1 повну чайну ложку суміші листків чорниці (15г), ягід чорниці (15г), кореневищ перстачу прямоствоячого (20г) і квіток ромашки настоюють 6 годин. Варять п'ять хвилин і п'ють ковтками впродовж дня.

**НАСТІЙ З ЦІЛЮЩОЇ ЯГОДИ**  
Цей засіб допомагає тим, у кого хронічний коліт. Для приготування настою дві столові ложки сухих ягід чорниці кип'ятять впродовж 20 хвилин в півсклянці води, дода-

ють 1 склянку червоного вина й кип'ятять 10 хвилин. Після проціджування та охолодження вживають настій по 1 столовій ложці тричі на день.

**ВІДВАР «ПОМІЧНИЙ»**

Ще один рецепт, який допоміг багатьом хворим з хронічним ентероколітом, що супроводжувався виснажливою діареєю. Вам знадобиться суміш взятих порівну листків чорниці, листя кропиви дводомної, листя горіха волоського, квіток ромашки та кореня перстачу. 1 столову ложку суміші залийте склянкою окропу, настоюйте 15 хвилин. Вживати по 50 мл тричі на день.

Ягоди чорниці використовують і як зовнішній засіб. Скажімо, клізми з відвару ставлять при геморойній кровотечі, примочки або мазь застосовують при різних шкірних хворобах – висипах, опіках, навіть з некрозом тканин. Для цього ягоди (краще взяти свіжі) потрібно перетерти, аби вони мали консистенцію мазі. Тоді товстим шаром накласти на уражені місця. Мазь потрібно щодня змінювати, а змивати – сироваткою.

# ПЕТРУШКА ЗМІЦНИТЬ ЯСНА, КРІП ПОЛЕГШИТЬ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ

**МЕДИКИ ТА ДІЕТОЛОГИ РАДЯТЬ НАДАВАТИ ПЕРЕВАГУ ЗЕЛЕНІ, ЯКА ТРАДИЦІЙНА ДЛЯ НАШИХ ШИРОТ – КРОПУ, ПЕТРУШЦІ, ЛИСТОВОМУ САЛАТУ, ЦИБУЛІ, АДЖЕ ВОНА ЗВИЧНА ДЛЯ НАШОГО ОРГАНІЗМУ Й, ВІДПОВІДНО, ЗДАТНА ПОДАРУВАТИ ЙОМУ БІЛЬШЕ НЕОБХІДНИХ РЕЧОВИН, НІЖ ЕКЗОТИЧНІ ПЛОДИ.**

**ПОЗБУТИСЯ ЗАПАХУ ДОПОМОЖЕ ПЕТРУШКА**

Петрушка – незамінне джерело цінних вітамінів. Вона містить вітаміни А, С, К, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, Е, а вітаміну С у ній у п'ятеро більше, ніж у лимонах. Невеликий пучок петрушки здатний задовольнити добову потребу організму в мінеральних солях калію, магнію, фосфору. 50 грамів петрушки з легкістю поповнять організм потрібною кількістю вітаміну С і каротину. Петрушка корисна при захворюваннях нирок, гастриті та виразковій хворобі, а також будь-яких запальних процесах і послабленні зору. Крім того, зелень петрушки має ще одну корисну властивість – вона чудово відбілює зуби й зміцнює ясна.

Петрушка – прекрасний

природний засіб, що освіжає дихання. Можна сміливо з'їсти часник, а потім, пожувавши листя петрушки, позбутися запаху.

Під час зовнішнього застосування петрушка сприяє заживленню ран, опіків і виразок, діє як дезінфікувальний засіб. Листя прикладають до місць укусів комарів, бджіл.

**КРІП РЕГУЛЮЄ РОБОТУ ШЛУНКА**

Кріп, окрім виняткових смакових властивостей, має багато корисних для здоров'я властивостей. У його зелені міститься вітамін С, каротин, вітамін В, нікотинова та фолієва кислоти, а також багато цінних мікроелементів: солі кальцію, калій, залізо, фосфор. Такий чудовий склад допомагає кропу ефективно регулювати роботу шлунково-кишкового тракту, знижувати тиск і позитивно впливати на серцеву діяльність. Він полегшує симптоми циститу і ниркових захворювань. Кріп застосовують як сечогінний та жовчогінний засіб, а також засіб для посилення секреції молока у матерів, які годують грудьми. А ще зелень кропу миттєво полегшує головний біль і допомагає впоратися з безсонням.

Листовий салат також ба-

гатий на вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р, К, Е, мікроелементи й органічні кислоти, які покращують травлення, пришвидшують обмін речовин, зміцнюють стінки судин, запобігають відкладенню солей, нормалізують кров'яний тиск і знижують рівень холестерину. Крім того, салат заспокоїли-



во діє на нервову систему та значно покращує сон.

**ЦИБУЛЯ ЗМІЦНЮЄ ІМУННУ СИСТЕМУ**

Кажучи про зелень, неможливо не згадати про запашену пір'я зеленої цибулі. Завдяки вмісту вітамінів групи В, С, Е, йоду, органічних кислот і мінеральних солей цибуля зміцнює імунну систему, сприяє зниженню рівня цук-

ру та холестерину в крові, нормалізує артеріальний тиск і має жовчогінну дію.

Зелені часник і цибуля значно багатші не лише ароматними речовинами, але й фітонцидами (зрештою, як і корінці) та містять багато мінеральних солей. У пір'ї цибулі, наприклад, особливо багато

льові відчуття під час менструацій. Петрушка допоможе їх позбутися.

Для цього необхідно приготувати відвар чи настоянку з листя й коріння петрушки (1:20) та пити його по четвертині склянки тричі на день за 30 хвилин до їжі.

Петрушка допомагає при набряках, у тому числі й набряках нижніх повік. Коріння та зелень необхідно пропустити через м'ясорубку, залити окропом у пропорції 1:2 і настоювати у теплі 8-10 годин. Потім процідити, відтиснути та додати сік одного лимона. Вживати по третині склянки тричі на день до їжі протягом 3-5 днів (але не під час вагітності). Приймати настоянку петрушки з витиснутим лимоном бажано не нащесерце, щоб не подразнювати слизову шлунка.

Петрушка також допоможе від прищів та вугревої висипки. Петрушку пропустити через соковижималку. Протирати обличчя, попередньо очищене від косметики, соком петрушки двічі-тричі на день не менше 2-3 тижнів.

Петрушку використовують для загального очищення організму від солей. Для цього петрушку разом з корінням вимити, зелень дрібно нарізати, коріння натерти. Склянку петрушки покласти в каструлю, залити двома склянками окропу та дати настоятися. Пити 10 днів, потім зробити перерву на два дні й пити ще 10 днів. Так очищають і судини, і суглоби, і печінку.

