

СТОП.

2

ГАЛИНА ДЕМЧАН: «ЗАВДЯКИ СПЕЦІАЛЬНИМ МЕТОДИКАМ ДОПОМАГАЄМО ХВОРИМ ПРОЙТИ РЕАБІЛІТАЦІЮ»



31 травня святкуватиме свій ювілей старша медсестра фізіотерапевтичного відділення Галина Демчан. Усе життя вона пропрацювала в університетській лікарні.

СТОП.

3

ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР ВІДЗНАЧИЛИ В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ

Важко нині уявити сучасну охорону здоров'я без її стратегічного потенціалу – медичних сестер. У нашому медзакладі молодші медичні спеціалісти та молодші медичні сестри складають майже 70 відсотків від усього медперсоналу.



СТОП.

5

ЦІЛЮЩА СИЛА МУЗИКИ ТА ЖИВОПИСУ

Відомо, що медики всіх часів і народів з великими труднощами прокладали шлях до виявлення причин хвороб, запобігання їм та лікування, неспинно шукали різноманітні методи досягнення мети. Я ж хочу привернути вашу увагу на лікувальні властивості музики та живопису, які відомі людству вже багато тисячоліть.



СТОП.

7

АНДРІЙ БУРАК: «ХТО БАГАТО ПРАЦЮЄ, ТОЙ НЕОДМІННО ДОСЯГНЕ УСПІХУ»

Переконали й лікар-інтерн, магістрант кафедрі хірургії №1 Андрій Бурак. Він народився у Бучачі в лікарській родині. Батько – акушер-гінеколог, мати – інфекціоніст з величезним стажем роботи. Навіть двоюрідний брат – також лікар.



СТОП.

11

ПЛІД КАВБУЗА – ЦЕ ЦІЛА АПТЕКА В МІНІАТЮРІ

Кавбуз стимулює травлення і виводить з кишківника токсини, знижує рівень жиру в крові, розвантажує підшлункову залозу, допомагає позбутися жирових відкладень, діє як сечогінний засіб, допомагає при захворюваннях нирок і передстатевої залози, посилює імунну систему, діє як заспокійливий засіб, забезпечує організм вітаміном А.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№10 (102) 24 ТРАВНЯ
2014 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

**Марія КИНИК,
селище Гримайлів**

«В університетській лікарні я лікуюся вперше. У мене вже тривалий час були відкриті рани на ногах. Старалася загоїти їх «бабусиними» методами. Прикладала різні відвари, які радила сусідка, але не було ніякого ефекту. Потім купила спеціальну мазь в аптеці, яка, щоправда, мені трохи допомогла. Однак за деякий час рана знову почала кровоточити. Знаєте, як наші люди, до останнього будуть тягнути, займатися самолікуванням, а до лікаря бояться йти. Так само і я. Майже два роки отак мучилася, сподівалася, що минеться. Але торік восени рана замість того, щоб загоїтися, почала збільшуватися. Побачила, що сама собі вже аж ніяк не зараджу. Почала розпитувати знайомих, до кого з лікарів краще звернутися. Зараз доброго фахівця не так легко знайти! Подруга порадилася звернутися до університетської лікарні, мовляв, тут мені нададуть кваліфіковану допомогу. Після ретельного огляду сказали, що необхідна операція. Відверто кажучи, лягати на операційний стіл у такому віці не дуже хотілося, однак іншого виходу не мала. Операція, дякуючи Богу, була успішною.»

Хочу висловити подяку всім лікарям відділення судинної хірургії, це воістину Люди з великої літери. Вони дали мені віру та надію на видужання й подарували життєвий оптимізм. Мене приємно здивувало ставлення всього медичного персоналу до хворих. Зараз почуваюся набагато краще. Хочу присвятити їм такий вірш-подяку:

Коли хвороби знищують
до тла
і тіло, й душу, і життя
безцінне,
ви спішите на подиху крила,
в серця несете вічне
і безцінне.
Коли остання мрія догора
і тоне, наче човник без
весельця,
ви несете розради і добра
у келихах любові свого серця.
Нелегко в світі зла і суєти
будь лікарем із щирою
душею.
Та світ, як пацієнт,
жде доброти,
і щирості, що напува пустелю.
Хай Бог дає Вам сили
і щедрот,
і перемог на цій стежині
болю,
і пацієнтів гарних, й нагород,
ще вищих і освячених
любов'ю!»

АФОРИЗМ

**ЯКЩО ЛІКАР НЕ МОЖЕ ПРИНЕСТИ
КОРИСТІ, ТО НЕХАЙ НЕ ШКОДИТЬ.**
ГІППОКРАТ

АНОНС

ТЮЛЬПАНОВА РАДІСТЬ НАДІЇ



Бухгалтер університетської лікарні Надія ПЕРЕДЕРІНГ захоплюється вирощуванням тюльпанів. На клумбі біля її будинку росте понад тисячу цих квітів.

**ЧИТАЙТЕ
на стор. 6**

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

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК
Творчий колектив:
Л. ЛУКАШУК,
М. СУСІДКО,
П. БАЛЮХ
Комп. набір і верстка
Р. ГУМЕНЮК

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

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

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

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

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

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

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

СТАРША
МЕДСЕСТРА

ВІТАЄМО!

ГАЛИНА ДЕМЧАН: «ЗАВДЯКИ СПЕЦІАЛЬНИМ МЕТОДИКАМ ДОПОМАГАЄМО ХВОРИМ ПРОЙТИ РЕАБІЛІТАЦІЮ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

31 ТРАВНЯ СВЯТКУВАТИМЕ ЮВІЛЕЙ СТАРША МЕДСЕСТРА ФІЗИОТЕРАПЕВТИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ГАЛИНА ДЕМЧАН. УСЕ ЖИТТЯ ВОНА ПРОПРАЦЮВАЛА В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ. ПРО СВІЙ ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ, ЗАХОПЛЕННЯ ТА ПАЦІЄНТІВ, ГАЛИНА МИХАЙЛІВНА РОЗПОВІЛА КОРЕСПОНДЕНТУ «УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ».

– Як прокладався ваш шлях у медицину?

– У школі моїм найулюбленішим предметом була хімія. Я навіть отримала похвальну грамоту з цієї дисципліни. Тож після закінчення школи я вступала на хімічний факультет до інституту в Ужгороді. Але на одному з екзаменів мене «зрізали». Була у розпачі, але диплом був потрібен. Після тривалих роздумів вирішила подати документи у медичний коледж при Тернопільському медінституті. Мій вибір виявився дуже вдалим, вчитися було легко й цікаво. Оскільки я навчалася на вечірній формі, паралельно влаштувалася на роботу в диктофонний центр тодішньої обласної лікарні.

– Ваша перша робота?

– Це було дуже цікаво. Нині вже диктофонного центру немає, бо з появою комп'ютерів така потреба зникла. А колись лікарі диктували нам епікризи через телефон, ми їх відразу записували на диктофон, а потім розшифровували й друкували на машинках. Цікаво, що на роботу я прийшла якраз на власний день народження. Відтак вже 32 роки тут працюю.

Після року навчання директор нашого навчального закладу дозволив працювати на півккладу медсестрою. Відтак зайнялася грязелікуванням у нашому відділенні. Потім трудилася на водолікуванні, згодом у терапевтичному корпусі, а більше десяти років – у хірургічному корпусі, там теж був фізикабінет. А там знову повернулася у фізіотерапев-

тичне відділення. Словом, пройшла всі шаблі.

– Ви порівняно нещодавно стали старшою медсестрою. Як вам на новій посаді, адже у вас з'явилося більше обов'язків?

– Обов'язків побільшало, але цю роботу я дуже добре знаю. Це відділення доволі специфічне. Ми тут не робимо жодних ін'єкцій, не ставимо крапельниці, а завдяки спеціальним методикам допомагаємо хворим пройти реабілітацію.

– За понад двадцять років, як змінилася робота у вашому відділенні?

– Колись у нас було більше навантаження. Хворі здебільшого лежали в лікарні по 24 дні, відповідно й фізпроцедури розписували на всі дні. Інколи однієї медичної картки з призначенням не вистачало, доводилося заводити нову. Крім того, в нас було ще водолікування. Тепер, на жаль, такого немає.

– Які процедури проходять у вашому відділенні? Можливо, з'явилися нові методики, яких колись не було?

– Раніше у нас не було ультразвукових інгаляцій, які дають змогу на дрібні частинки розпилювати певну речовину в бронхи, легені, де звичайний паровий інгалятор не доходить. Відтак ця процедура помічна пульманологічним хворим. Є у нас колонотерапія – зрошування та очищення кишківника. Вона допомагає людям післяопераційного стану. Звісно, є методики, які вже використовуємо давно, й вони дають позитивний ефект. Наприклад, дарсонвалізація – це швидка допомога для судин, вона розширює їх і покращує кровопостачання, що особливо важливо для хворих на цукровий діабет. Кварцування – справжній помічник недужим

з трофічними виразками, ранами, псоріазом, золотистим стафілококом.

– Деякі пацієнти не дуже охоче проходять фізпроцедури, як вам вдається їх переконати?

– Коли людина приходить до мене та розповідає про свою недугу, відразу бачу, що їй могло б допомогти. За свою медичну практику перечитала сотні історій хвороб, спостерігала, як та чи інша недуга реагує на певні фізпроцедури. Я приблизно знаю за скільки

Старші колеги навіть сварилися на мене, що не можна так брати все близько до серця.

– Маєте якесь захоплення?

– Дуже люблю читати. З останнього, що прочитала, – один з найвідоміших романів Віктора Гюго «Людина, яка сміється». Чомусь більше віддаю перевагу класиці.

– Ваше життєве кредо...

– Цитата Сервантеса: «Щоб у житті чогось домогтися, треба вміти себе обмежувати, бо всяке перебільшення призводить до загибелі».

– У людях найбільше цінуєте...

– ... чесність, щирість і справедливість. Дуже не люблю, коли мене обманюють, нехай правда буде гіркою, але правдою.

– Три речі найцінніші у вашому житті...

– ... здоров'я, мудрість і справедливість.

– Як любите відпочивати після роботи?

– Ми з чоловіком дуже любимо подорожувати. Вже об'їздили всі замки на Тернопільщині. Тепер мріємо поїхати на батьківщину Шевченка – Кирилівку та у Моринці, а також до Суботова й Батурина.

...Колеги та друзі щиро вітають Галину Михайлівну з ювілеєм і присвячують їй такі рядки:

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 здійснився те,
що не збулося,

І добре серце не
підкориться рокам!



1 червня виповнюється 85 років ветеранові ТДМУ, кандидату медичних наук Йосипу Юліановичу КОРЧИНСЬКОМУ.
Вельмишановний Йосипе Юліановичу!

Сердечно вітаємо Вас з 85-літтям!

Після закінчення Львівського медінституту, 9 років практичної лікарської роботи, у стінах Тернопільського медінституту Ви успішно пройшли 40-літній трудовий шлях асистента – спочатку кафедри загальної хірургії, а в останні 37 років – кафедри шпитальної хірургії.

Коллективи хірургічних кафедр, працівники та студенти університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як науковця, висококваліфікованого клініциста-хірурга, досвідченого педагога й вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Усім, хто з Вами працював і вчився у Вас, пам'ятні Ваша хірургічна майстерність, впровадження Вами у хірургічну практику новаторських методик, безмежна залюбленість у хірургію.

Помітною була і Ваша громадська діяльність як профорга кафедри, лектора товариства «Знання», учасника медико-просвітницьких бригад, які виступали перед кр-янами.

Ваші порядність, інтелегентність, працелюбність, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки і є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів і викладачів.

Ваш труд відзначено медаллю «Ветеран праці», подяками ректора університету.

Бажаємо Вам, вельмишановний Йосипе Юліановичу, доброго здоров'я, людського тепла, душевного спокою, добробуту, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого довголіття.

**Ректорат ТДМУ
імені І.Я. Горбачевського**

ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР ВІДЗНАЧИЛИ В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ

Роман ГАВРИЩАК,
студент Галицького
коледжу ім. В. Чорновола,
Павло БАЛЮХ (фото)

ВАЖКО НИНІ УЯВИТИ СУЧАСНУ ОХОРОНУ ЗДОРОВ'Я БЕЗ ЇЇ СТРАТЕГІЧНОГО ПОТЕНЦІАЛУ – МЕДИЧНИХ СЕСТЕР. У НАШОМУ МЕДЗАКЛАДІ МОЛОДШІ МЕДИЧНІ СПЕЦІАЛІСТИ ТА МОЛОДШІ МЕДИЧНІ СЕСТРИ СКЛАДАЮТЬ МАЙЖЕ 70 ВІДСОТКІВ ВІД УСЬОГО МЕДПЕРСОНАЛУ. ЦЕ КВАЛІФІКОВАНІ СПЕЦІАЛІСТИ З ВЕЛИКИМ ДОСВІДОМ РОБОТИ У МЕДИЧНІЙ СФЕРІ, СПРАВЖНІ ПРОФЕСІОНАЛИ, Є СЕРЕД НИХ І ТІ, ХТО ЗДОБУВ КВАЛІФІКАЦІЙНИЙ РІВЕНЬ МАГІСТРА МЕДСЕСТРИНСЬКОЇ СПРАВИ, МЕДСЕСТРИ-БАКАЛАВРИ. 12 ТРАВНЯ ВОНИ ВІДЗНАЧАЛИ СВОЄ ПРОФЕСІЙНЕ СВЯТО. БУЛО БАГАТО КВІТІВ, ДРУЖНИХ ПРИВІТАНЬ, ЩИРИХ ЗИЧЕНЬ, ТЕПЛИХ НІЖНИХ ПІСЕНЬ І РАДІСНИХ ПОСМІШОК.

Розпочали урочистості з приємної події – головний



ринській оселі», – зазначив Василь Бліхар.

Після відкриття кабінету сестринської ради урочистості продовжилися в актовій залі лікарні. З вітальним словом до медичних сестер звернувся головний лікар закладу. Він мовив, що на плечах медсестер лежить надзвичайна відповідальність – виходження і догляд за хворими, а сама професія медичної сестри вимагає роботи не за примусом, а від душі. Лише людина з великим серцем і любов'ю до людей може досягнути це покликання. За сумлінну працю, відданість справі, високий професіоналізм та з нагоди Всесвітньо-

кого співака Володимира Вермінського.

З професійним святом медсестер привітала директор інституту медсестринства ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського, доцент Світлана Ястремська. У своїй вітальній промові вона зазначила, що у сучасній медицині медсестринство – це лише наукова дисципліна, а у практичному обширі – це теплота, майстерність, милосердя, без якого не можливе становлення у цій професії. Саме ці якості притаманні багатьом українським медсестрам. Світлана Ястремська поділилася враженнями від нещодавньої поїздки до університетської лікарні провінції Альберта (Канада), розповіла, що і там левову частку медперсоналу складають медичні сестри, от тільки умови праці в Країні Кленового Листка дещо інші – на кожну медсестру там «припадає» один чи два пацієнти. Також директор інституту медсестринства повідомила про налагодження співпраці з канадською стороною у рамках навчальних програм, обмінів студентами. У перспективі й медсестри краю матимуть змогу проходити стажування у цій країні, аби здобути нові знання та досвід. Міцного здоров'я, гарного настрою, успішної праці й сімейного добробуту побажала Світлана Ястремська усім присутнім у залі медсестрам.



Із вітальними словами до присутніх звернулася голова громадської організації «Тернопільська обласна асоціація медичних сестер» Надія Фарійон. З нагоди свята вона вручила подарунок для навчально-методичного кабінету – ноутбук. Заступник головного лікаря з медсестринства університетської лікарні Тетяна Скарлош подякувала усім працівникам медсест-

вірш пам'яті Небесної Сотні проникливо прозвучав з уст його автора – доцента кафедри хірургії №1 ТДМУ Івана Чонки.

Ще багато чудових пісень, приурочених медсестрам університетської лікарні, лунало того дня на сцені у виконанні Юрія Футуйми. Сценарій святкового дійства підготувала медична сестра-координатор лікарні Тетяна Запорожець.



ринського фаху за відданість справі, професійний досвід, щире співчуття до людей, милосердя та високу відповідальність за здоров'я пацієнтів.

«Дякуємо за невтомну працю, вмілі руки, чуйні серця» – щиро звучав зі сцени голос ведучого святкової програми, доцента ТДМУ Юрія Футуйми. Не забули й про те, що особливо потрібною виявилася ця професія під час Майдану, коли медсестри, ще юні дівчата, ризикуючи життям, надавали допомогу пораненим, демонструючи свою жертвовність і мужність. У звичайному житті у людей складається враження, що успіх лікування залежить лише від лікарів. Але від вправності та точності виконання медсестринських дій результат лікування залежить теж. Керівництво медичного закладу відзначило операційну медичну сестру офтальмологічного відділення Тетяну Йордан, яка надавала допомогу пораненим під час Євромайдану. Зворушливий

БІЛОСНІЖНА КОРОЛЕВА

Іван ЧОНКА,
доцент ТДМУ

*Весна заглянула в палату,
Розквітли квіти і дерева.
Сестричка в білому халаті,
Як білосніжна королева.
Хай не легка у неї доля –
Людей у горі рятувати.
Та білосніжна королева
Не буде іншої шукати.*

*Хоч була безсонна
Нічка у сестрички,
Та завжди всміхнеться
Білосніжне личко.
Заспокоїть серце
І зарадить болю.
І немає навкруги
Ні страждань, ні горя.*

*Невтомна вправна
трудівниця
Завжди привітна і весела,
Допомогти не забариться,
Це білосніжна королева.
Із рук її гірка пігулка,
Подібна меду аромату,
Таку сестрицю-рятувницю,
Як королевою не звати.*



лікар університетської лікарні Василь Бліхар перерізав символічну стрічку новоствореного навчально-методичного кабінету сестринської ради. Очільник закладу подякував усім причетним до створення кабінету – медичним сестрам, будівельникам, інвесторам.

«Створення цього кабінету вчергове доводить, що коли об'єднуємо зусилля, то можемо досягати результатів. Нехай у цьому ошатному кабінеті народжуються гарні інноваційні ідеї, які будуть працювати задля блага пацієнтів. Щира вдячність за активність, бажання творити, не зупинятися на досягнутих, генерувати ініціативу. Щоб усі ваші мрії зреалізувалися в цій затишній медсест-

го дня медичних сестер Василь Бліхар вручив нагороди – грамоти та квіти найкращим медичним сестрам лікарні. Приємним сюрпризом стало й вручення квіток на концерт відомого тернопільсь-



НАДІЯ КІЧУЛА: «МЕДИЦИНА ДЛЯ МЕНЕ – СПОСІБ ЖИТТЯ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

**20 ТРАВНЯ СВОЄ 30-РІЧЧЯ
ВІДСВЯТКУВАЛА МЕДСЕС-
ТРА ПОЛІКЛІНІКИ НАДІЯ
КІЧУЛА. З НАГОДИ ТАКОЇ
ГАРНОЇ ДАТИ ПОПРОСИ-
ЛИ НАДІЮ МИХАЙЛІВНУ
ПРОДОВЖИТИ РЕЧЕННЯ.
ОТОЖ:**

- У дитинстві мріяла...
- ... стати медсестрою.
- У школі найбільше лю-
била...
- ... українську літературу.
- Найбільше боюся...
- ... війни.
- Мій день розпочи-
нається...
- ... з молитви.

- Дружба для
мене...
- ... частина мого
життя.
- Зрада це...
- ... зрада самого
себе.
- У житті керую-
ся...
- ... принципами.
- Не можу обійти-
ся без...
- ... музики.
- Шкодою, що...
- ...ні про що не
шкодую. Кожна не-
приємність є дуже
важливим життєвим
уроком.
- Найулюбленіше
місце на землі...



- ... мій дім.
- Щастя – це...
- ... у кожного своє.
- Мій рецепт гарного
настрою...
- ... відпочинок на природі,
тепла розмова з рідними.
- Здоров'я для мене...
- ... найцінніше у житті ба-
гатство.
- Під час життєвих вип-
робувань...
- ... ходжу до церкви.
- Найпершим поради-
ком для мене є...
- ... мама.
- Медицина для мене...
- ... спосіб життя.
- З пацієнтами треба бути...
- ... щирими і терплячими.
- Найкращим подарун-
ком для мене є...
- ... парфуми.
- Улюблена страва...
- ... піца.
- Відпустку люблю про-
водити...
- ... на морі.

- Радістю потрібно...
 - ... ділитися.
 - З найкращою подру-
гою...
 - ... товаришую ще зі школи.
 - Моя дитина для мене...
 - ... мій скарб.
 - Улюблений вислів...
 - ... все так не буде.
- Колеги щиро вітають
пані Надію та заадресову-
ють їй такі слова:**
- За пройденим не треба
сумувати,
Попереду щаслива йде пора,
Хай буде щедрим ювілейне
свято,
Здоров'я Вам, любові і добра!
Хай щастям сяють
Ваші добрі очі,
Крокують з сонцем Ваші дні,
Хай Божа Мати Вас
охороняє
Від всяких негараздів
і від бід!
А ми Вам благ усіх бажаєм,
Прожити в щасті це
багато літ.*

ВІТАЄМО!

27 травня свій ювілей
відзначатиме медична сест-
ра відділення гемодіалізу Ол-
га Володимирівна СИНЯВСЬ-
КА. Колеги вітають її через
нашу газету такими словами:



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

22 травня свій півстолітній
ювілей святкуватиме лікар-
анестезіолог відділення ане-
стезіології та інтенсивної те-
рапії Григорій Михайлович
ХОМИЦЬКИЙ. Щиро вітаємо
його та бажаємо:

У вас минає славна дата,
Прожито стільки щедрих днів,
Отож дозвольте привітати
І побажати сотню літ!
Хай кожен день дарує радість,
Хай сонце світить Вам завжди,
Роки ніколи хай не старять
І не приносять в дім біди!
Хай світить Вам щаслива доля,
Хай обминає Вас журба,
Бажаєм вам на видноколі
Блаженства, миру і добра!

ВАРТО ЗНАТИ

РОДИМКИ ЗАСЛУГОВУЮТЬ НА УВАГУ

**МОДА НА РОДИМКИ
БУЛА В ДАЛЕКОМУ ХІІІ
СТОЛІТТІ: ЖІНКИ, ЯКІ ЇХ
НЕ МАЛИ, СТАВИЛИ СОБІ
НА ОБЛИЧЧІ ШТУЧНІ
МУШКИ. А ВЖЕ В ХV СТ.
РОДИМКИ ВВАЖАЛИСЯ
МІТКАМИ ДИЯВОЛА, А ЇХ
ВЛАСНИЦЬ ПЕРЕСЛІДУВА-
ЛА ІНКВІЗИЦІЯ. У СУЧАС-
НОМУ СВІТІ ДЕЯКІ ВИДИ
РОДИМОК ВВАЖАЮТЬ НЕ
ТІЛЬКИ ЕСТЕТИЧНИМ
ДЕФЕКТОМ, А Й ТРИ-
ВОЖНИМ СИГНАЛОМ –
ОДИМ ІЗ СИМПТОМІВ
НЕБЕЗПЕЧНОГО ОНКОЛО-
ГІЧНОГО ЗАХВОРЮВАННЯ
– МЕЛАНОМИ.**

Родимки (або невуси) зазвичай з'являються в дитинстві чи підлітковому віці, а також під час вагітності. Причина їх появи – переміщення меланінів (пігментних клітин) з глибини тканин до поверхні шкіри. Спочатку родимки – це доброякісні утворення, які абсолютно нешкідливі. Проте з віком, під впливом зовнішніх факторів, доброякісне утворення може переродитися в найбільш небезпечний різновид раку шкіри – меланому. Її підступність полягає в тому, що вона може непомітно для пацієнта розвиватися в поверхневих шарах шкіри від 5 до 50 років. Оскільки клітини в ділянці родимки недостатньо міцно пов'язані одна з одною, злаякісні клітини можуть «відриватися» від основної маси пухлини і розноситися по всьому організму, утворюючи метастази в життєво важливих органах.

Коли ж починати хвилюватися? На думку фахівців, щоб спровокувати переродження невуса в меланому зазвичай

потрібен певний зовнішній подразник, найбільш небезпечний з яких – сонце. Ультрафіолетове (УФ) випромінювання у великих дозах уражує ядро пігментної клітини, порушуючи процес її відмирання. Як наслідок – такі клітини змушені перероджуватися, нагромаджуватися та утворювати пухлину. Тому, якщо на шкірі є родимки, перебування на сонці краще обмежити, а самі родимки під час засмаги, за можливістю, приховувати під одягом. Особливо це стосується вагітних жінок, оскільки під час гормональної перебудови організму відбуваються серйозні зміни в клітинах шкіри, що в кілька разів збільшує ризик.

Спровокувати процес переродження родимки також можуть механічні травми, особливо систематичні, які часто трапляються, приміром, при голінні, розтиранні губкою. Ознаки переродження родимки є такі:

- зміна кольору невуса (збільшення або зменшення пігментації, нерівномірне забарвлення, утворення темного або червоного кільця навколо родимки);
- лущення, свербіж, печіння, поколювання;
- розмитість контурів родимки;
- збільшення родимки в розмірах, її ущільнення;
- поява тріщин, кровоточивість.

Якщо у вас з'явилася хоча б одна з цих ознак, необхідно терміново відвідати лікаря-онколога, адже правильне і своєчасне лікування захистить від такого небезпечного захворювання, як рак шкіри.

Часто люди запитують: краще видаляти чи не видаляти?

Фахівці вважають, що єдиним способом лікування невуса, який почав мутати, є повне його видалення. Нині існують різні методи видалення родимок – хірургічна операція, рідкий азот, електрокоагулятор, лазер. Який саме метод обрати, залежить від конкретної ситуації.

Лазерну хірургію вважають найбільш сучасним способом, оскільки промінь лазера не ріже шкіру і впливає цілеспрямовано тільки на пігментовані клітини.



Крім того, лазер дозволяє тромбувати дрібні судини, а отже, запобігає можливому метастазуванню. Процедура є швидкою і безболісною для пацієнта. Теоретично використання лазера дозволяє уникнути рубців після операції і цілком видалити невус та запобігти його повторній появі. Однак тут дуже важлива кваліфікація фахівця, адже у невмілих руках лазер може залишити на шкірі глибокі рубці.

Електрокоагуляцію проводять спеціальним приладом, який являє собою петлю, що нагрівається за допомогою електричного струму до певної температури. Петля розміщується навколо невуса, й уражена ділянка цілком «випаюється». Мінусом цього методу є те, що після нього протягом одного-двох тижнів залишається кірочка, як після опіку. Якщо втручання було глибоким, може зали-

шитися рубець. Плюсом методу є можливість одразу після процедури відправити видалені тканини на додатковий аналіз.

Кріодеструкція (використання рідкого азоту) – метод, який найчастіше використовують для видалення бородавок. Але, на думку багатьох фахівців, рідкий азот є не кращим способом видалення родимок, адже визначити ділянку дії азоту дуже складно. При недостатній дії родимка повністю не видалиться, а при надмірній – залишиться рубець.

Хірургічне видалення родимок – традиційний метод, який застосовують, коли необхідно видалити обширне доброякісне утворення (від 3 до 5 см). Цю процедуру проводять під місцевою анестезією, після операції накладають шви. Після видалення родимки необхідно суворо дотримуватися усіх вказівок лікаря. Зазвичай лікарі рекомендують обробляти утворену кірочку антисептиками, і ні в якому разі не здирати її, оскільки це може призвести до утворення рубця. Також не можна мочити кірочку та користуватися декоративною косметикою на ураженій ділянці протягом кількох днів. І обов'язково потрібно захистити місце видалення родимки від УФ-променів: скоротити до мінімуму перебування на сонці протягом двох тижнів, використовувати крем з максимальним ступенем захисту.

А що робити зі «здоровими» родимками? Якщо родимка не викликає стурбованості, то не варто її видаляти лише з метою профілактики. Якщо ж це естетична проблема – потрібно не боятися її розв'язати. Головне, вибрати хорошу клініку і досвідченого фахівця.

ЦІЛЮЩА СИЛА МУЗИКИ ТА ЖИВОПИСУ

Наталія ВОЛОТОВСЬКА,
асистент кафедри
нормальної фізіології,
кандидат меднаук, член
Національної спілки
письменників України

**ЩОЙНО ПОЧУВШИ ПРО
ПРОРИВ ФРАНЦУЗЬКИХ
МЕДИКІВ У СФЕРІ КАРДІ-
ОЛОГІЇ (ПРО ЩО ТАК
МРІЯВ НАШ ГЕНІАЛЬНИЙ
ВЧЕНИЙ, ХІРУРГ, АКА-
ДЕМІК М. М. АМОСОВ) –
МЕНІ НЕЗБОРИМО ЗАХО-
ТИЛОСЬ ЗАНУРИТИСЯ В
ГЛИБИНУ СТОЛІТЬ, ДО-
ТОРКНУТИСЯ ДО ВИТОКІВ
ЗНАТЬ ПРО ЗДОРОВ'Я,
БАДЬОРІСТЬ, ХОРОШИЙ
НАСТРІЙ ТА ДОВГОЛІТТЯ...**

Відомо, що медики всіх часів і народів з великими труднощами прокладали шлях до виявлення причин хвороб, запобігання їм та лікування, невпинно шукали різноманітні методи досягнення мети. Я ж хочу привернути вашу увагу на лікувальні властивості музики та живопису, які відомі людству вже багато тисячоліть.

Єгипетські папіруси розповідають про те, що жерці намагалися звуками лікувати безпліддя у жінок. В Єгиптавському храмі Стародавньої Греції музикою і чарівним співом лікували божевільня. Піфагор вважав, що музика є універсальним засобом гігієни тіла й духу, Гомер переконував, що саме завдяки музиці чума пошкодувала еллінів, які оточили Трою, а Платон вбачав у ній засіб для виховання стійкого характеру людини.

Уже в ті далекі часи древньогрецькі вчені та музиканти намагалися створити щось на зразок «звукової класифікації», в основі якої лежали відчуття й реакції, які були викликані музикою. Власне, вона була поділена на чотири лади: фригійський – відважний, збуджуючий; лідійський – сумний, тужливий; еолійський – приємний, блаженний та дорійський – урочистий, величний. Таким чином було закладено основи «музикотерапії» – один з цікавих напрямків у лікуванні.

У XVIII-XIX століттях музикотерапія зайняла провідне місце в практиці лікарів; вважали, що вона можна вилікувати всі хвороби. Тому й не дивно, що в цей час з'явилися численні твори й трактати вчених (на жаль, частіше, псевдовчених), у яких звеличувалася й перебільшувалася лікувальна сила музики. Свого часу подібні захоплення підмітив і висміяв знаменитий французький сатирик Франсуа Рабле у романі «Гаргантюа і Пантагрюель», де королева Квінтесенція отримувала позитивний лікувальний ефект усіх хвороб грою на органі. Здавалося б, що все це повинно було дискредитувати ідею музикоте-

рапії. Але, на щастя, вже тоді багатьом справжнім медикам і вченим стало зрозуміло, що вміло підібрана музика в певних дозах, без сумніву, володіє психологічним і фізіологічним впливом на організм людини.

При більш детальних дослідженнях з'ясувалося, що різні звуки по-різному впливають на вищу нервову діяльність та серцево-судинну систему. Під впливом звуків підвищується тиск внутрішніх органів, а робота м'язів посилюється під дією моторних і ритмічних інтонацій.

З плином часу лікарі з лікувальною метою перейшли від емпіричного етапу використання музики до експериментально-лікувальних досліджень її впливу на людину. Відомий російський психіатр В. М. Бехтерев писав: «Коль скоро знаєм, що



музика являється властивістю наших чувств і настроєний, ми вправе очікуємо, що вона по велению врача может и должна создавать определенное настроение; где нужно – ослабить излишнюю возбужденность, в других случаях – перевести больного из грустного состояния в хорошее настроение, в третьих – действовать соответствующим образом на дыхание и кровообращение, устранить гнетущую усталость и придать членам физическую бодрость».

Цікавий випадок трапився із Сергієм Рахманіновим. Незважаючи на те, що Першу симфонію 24-літнього композитора виконував оркестр Петербурзької філармонії під керівництвом Глазунова, вона не мала успіху. Митець важко переживав свою невдачу. Стан його викликав серйозне занепокоєння; тоді, за порадою московського терапевта професора О.О. Остроумова, зорганізували зустріч Сергія Рахманінова з відомим московським психіатром М.В. Далем. На той час цей лікар уже широко використовував музику як один із методів психотерапії.

Під час сеансів лікування композитор зручно вмощувався в кріслі, а лікар у супроводі фортепіано програвав на віолончелі нескладні п'єси й прості мелодії Мендельсона.

«Рахманінов з подивом, як нову, слухав легкі творіння Мендельсона. Вони пливли з-під смичка лікаря Даля, проникали в глибини зраненої душі паціє-

нта, витискаючи по краплі приховані страждання та біль. Згодом та сама мелодія стала наче підголоском до іншої, зовсім незнайомої, могутньої, сповненої світла і торжества. Вона йшла до молодого чоловіка, змітаючи на своєму шляху всі перепони», – саме так, зі слів біографа Рахманінова Н. Бородінова, відбувалися сеанси музикотерапії. «Це просто неймовірно, але лікування й справді допомогло мені», – так згодом згадуватиме композитор.

Навесні 1901 року він закінчив Другий фортепіанний концерт – чудовий, яскравий твір, який зробив всесвітньо відомим ім'я його автора. «Це не мій концерт, це ваш концерт», – заявив Рахманінов Далю, який був присутнім під час першого виконання геніального твору...



Відтак настало стрімке ХХ століття з його різнобарв'ям позитивних і негативних емоцій, новаторських звершень у різних галузях життя.

Переобтяжена стресами людина виявлялася досить чутливою до неврозів та астеній, спричинених значним емоційним навантаженням і вимушеними психогенними реакціями. І біда в тому, що їх лікування дуже повільно піддається медикаментозним та фізіотерапевтичним методам лікування; тож медики дедалі частіше стали застосовувати музикотерапію.

Спеціально підібрані музичні твори використовували як у «чистому», так і у вигляді монтажів, де музичні епізоди чергувалися з текстом. При цьому враховувався характер захворювання, музична грамотність, культурний рівень та соціальне становище пацієнта, а також його національні особливості.

Академік Б. А. Петровський у своїх спогадах пише: «Во время войны мы все госпитали обеспечивали музыкой. Если бы она не звучала, нам трудно было бы лечить раненых. Я вспоминаю Тулу – жестокие бои, беспрерывные бомбежки. Как же поднять дух падающих от усталости хирургов, всего медицинского персонала? Музыкой. Изумительное действие!.. Огромное счастье давала музыка и раненым».

В умовах сьогодення широкою гамою звуків лікують багато захворювань. Це: гіпертонія і гіпотонія, численні функціо-

нальні розлади нервової системи у дорослих, дефекти слуху та мови у дітей. Музикотерапія комфортно «почувається» і в акушерстві та ортопедії, хірургії та геріатрії, геронтології й сексопатології, у практиці стоматологічних та наркологічних кабінетів і навіть у барокамерах. Але при застосуванні цього незвичного методу лікування не можна забувати про те, що добір музичного твору в кожному окремому випадку залежить від індивідуальних особливостей хворого. До речі, голосна музика, як правило, пригнічує та погіршує стан не лише хворих, а й здорових.

Ми забруднюємо навколишнє середовище не лише промисловими відходами, але й музичним шумом, який часом заслуговує на те, щоб називатися «музичним сміттям». Чи потрібно нагадувати про те, що для музикотерапії придатні лише спокійного, мелодійного, м'якого та плавного звучання. Що ж до ритму, то до нього, на рівні з нервовою системою та мускулатурою, особливо чутливим є серце, що підтверджують дані електрокардіографії.

Водночас останні дослідження показали, що подібний ефект до музикотерапії дає і лікування кольором та сама практика малювання. Наприклад, доведено, що блакитні тони сприятливо впливають на хворих з високою температурою, охра – сприяє підвищенню артеріального тиску, а колір морської хвилі, навпаки, знижує його. Червоний колір стимулює апетит у хворих, фіолетовий діє заспокійливо на вагітних жінок тощо.

Доктор технічних наук Г. Сергеев, спеціаліст у сфері технічної кібернетики й молекулярної електроніки та його дружина Ю. Воронцова (кандидат технічних наук) стали засновниками нового напрямку в живописі – глюоризму.

Вони розробили полімерні речовини (їх ще називають рідкими кристалами), які дуже близькі за своїми властивостями до живого організму, і, наче лаком, покривали ними свої картини, а також виготовлені квіти, пелюстки, листочки.

Це виглядає приблизно так: у спальні свого помешкання людина вивішує картину з фантастичним пейзажем у нижніх тонах. Через деякий час вона починає відчувати позитивні зміни: сон стає глибоким і безтурботним, а ранкове пробудження дає відчуття відновлення сил. На цьому тлі весь робочий день проходить надзвичайно легко. Фантастика? Аж ніяк. Картини Сергеева та Воронцової мають

лікувальні властивості, створюють постійну комфортну атмосферу, стабілізують психофізичний стан людського організму, знімають стрес, заспокійливо діють на серцево-судинну систему, покращуючи таким чином кровообіг. Тож у чому тоді справа? Лікувальний ефект створюється завдяки полімерному покриттю, яке випромінює променисту енергію. Завдяки йому рослини, покладені на поглотно, зберігають свою молекулярну структуру та довговічність кольорової гами. Крім того, картини володіють молекулярним випромінюванням, яке сприяє клітинами людського організму, і стабілізує так звану мікромагнітну реакцію живої матерії. Таке спрощене пояснення лікувального ефекту. Він був перевірений за допомогою високочутливих приладів.

Відгуки захоплення отримують цілющі картини. Справді, дивлячись на надзвичайно барвисті полотна, неможливо не захоплюватися своєю нічного неба, жоржинами, гвоздиками, трояндами, гілкою дорілої калини. Так і здається, що віє від них свіжістю, ніжним ароматом, так і хочеться доторкнутися до цих гілочок, квіточок і соковитих листочків...

Цікаво, що створені вченими полімери, застосовують не лише в живописі. Вони стали основними компонентами приладів, які розробили для діагностики та лікування різних захворювань і відхилень у людському організмі.

Отже, не будучи панацеєю від усіх бід, музика і живопис тим не менше є одним з визнаних методів лікування душевних тілесних захворювань. Потрібно сподіватися, що в недалекому майбутньому музика, живопис посядуть належне їм місце серед інших лікувальних методик.

ЖАРТОМА Й ВСЕРЙОЗ...

При відчутті втоми:

Фуги Баха (по дві на день).

Для зменшення подразливості:
Бах Й.С. Кантата № 2, Бетховен Л. Місячна соната, Прокоф'єв С. Соната «Ре-мажор».

Проти тривоги:

Шопен Ф. мазурки і прелюдії, Штраус Й. вальси, Рубінштейн А. «Мелодія».

Для зняття озлобленості:

Бах Й.С. Італійські концерти, Гайдн Й. симфонії.

Заспокійливі:

Бетховен Л. «Шоста симфонія» (частина 3), Брамс Й. «Коліскова», Шуберт Ф. «Аве Марія», Дебюссі К. «Сяйво місяця».

При головному болю:

Бетховен Л. «Фіделіо», Ліст Ф. «Угорська рапсодія № 1», Хачатурян А. сюїта «Маскарад», Гершвін Дж. «Американець в Парижі».

При гіпертонії, хвилюванні:

Барток Б. «Соната для фортепіано», Бах Й. С. «Кантата».

ТЮЛЬПАНОВА РАДІСТЬ НАДІЇ

Мар'яна СУСІДКО

БУХГАЛТЕР УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ НАДІЯ ПЕРЕДЕРІНГ ЗАХОПЛЮЄТЬСЯ ВИРОЩУВАННЯМ ТЮЛЬПАНІВ. НА КЛУМБИ БІЛЯ ЇЇ БУДИНКУ РОСТЕ ПОНАД ТИСЯЧУ ТЮЛЬПАНІВ. ДРУЗІ ТА ЗНАЙОМІ ВЖЕ ОХРЕСТИЛИ ЦЮ КЛУМБУ МАЛЕНЬКОЮ ГОЛЛАНДІЄЮ.

— Чомусь найбільше люблю квіти жовтого кольору, — каже Надія Василівна. — Напевно, через те, що жовтий — колір сонця. Є в мене й червоні, і білі, і фіолетові тюльпани, але жовтих — найбільше. Маю голландські та вітчизняні сорти. З українськими менше мороки, їх не треба щороку пересаджувати. Голландські хоча й красивіші та вражають різнобарв'ям, але потребують особливого догляду. До слова, «голландці» вже відцвіли, українські ж милуватимуть око до кінця травня. Надія Василівна розповіла, як доглядати тюльпани. Коли у тюльпана поживіє листя та стебло вгорі стане м'яким, його можна гнути й воно не зламається, отже, настав час викопувати. Це краще робити сонячної погоди, коли земля буде не сира. Якщо немає такої можливості й викопуватимете з вологої землі, то цибулини відразу помийте та просушіть. Найкраще їх обробити слабким розчином марганцівки. Коли добре обсохнуть, складіть у картонні ящики і зберігайте в сухому місці.

За словами Надії Василівни, звичайні тюльпани можна не викопувати. Вони не переводяться до семи років на одному місці. Сортові ж — набагато гірше реагують на невикопування.

— Ідеально для тюльпана — восени посадити, а на початку літа — викопати, — розповідає пані Надія. — Якщо не вико-

пувати, то квіти виснажуються — можуть не зацвітати, не розкриватися, будуть тьмяними та невеликого росту. Цибулинка тюльпанів розростається, то я частину роздаю знайомим.

Цибулинка господиня зберігає до середини вересня. Тоді перекопує грядку, удобрює гноєм і знову закопує цибулинка в землю.

— Саджаю їх ріденько, на 15 сантиметрів у глибину, — пояснює. — Коли у жовтні починаються перші заморозки, накриваю їх листям. Навесні знімаю укриття, підпушую і один раз підживлюю аміачною селітрою та курячим послідом. Якщо земля волога та йдуть дощі, поливати не треба.

Перші тюльпани пані Надія висадила сім років тому, коли вони з чоловіком переїхали жити у приватний будинок.

— Завше хотіла, щоб перед хатою цвіла різнобарвна клумба, — каже господиня. — У мене дуже багато різних квітів, стараюся їх садити так, аби кожної пори цвіли. Спершу зацвітають гіацинти, нарциси, потім — тюльпани, далі розпускаються лілії й троянди, а восени квітнуть хризантеми та айстри. Щороку намагаюся поповнювати квіткову колекцію. Стараюся завжди взяти на роботу маленький букетик. Я працюю бухгалтером, робота з цифрами виснажлива, а букет квітів вносить радісну нотку. До речі, якщо поруч ростуть тюльпани різних кольорів, їх треба зрізати різними ножицями або щоразу витирати, бо сік з однієї рослини може бризнути на стебло іншої, тоді соки обох рослин змішуються, і наступного року квітки стають тьмяними й плямистими, незрозумілого кольору.



У... ГОРЩИКАХ

Тюльпани прийнято садити у відкритому ґрунті, вирощувати в саду. У вуличних умовах ці квіти почувають себе досить добре, і процес цвітіння відбувається швидко. Однак любителі можуть виростити тюльпани і у горщиках в квартирі.

Для цього цибулини зазвичай висаджують у підготовлений ґрунт восени. При дотриманні певних умов, тюльпан зможе порадувати своїм кольором наприкінці зими — на початку весни. Час висадки цибулин залежить також від сорту. Ранні сорти тюльпанів висаджують раніше, пізні сорти відповідно пізніше.

Аби тюльпани в горщиках цвіли якнайдовше, існують деякі рекомендації. Перше, що потрібно зробити, — знайти для горщиків правильне місце в квартирі. Тюльпани є тими квітами, які не люблять прямих сонячних променів, а також високої температури повітря та протягу. Виходячи з цього, квіткові горщики потрібно ставити подалі від батарей опалення та протягу від вікон і дверей. Щоб продовжити час цвітіння цих квітів, корисно виносити їх на деякий час, скажімо на ніч, на

балкон або в інше прохолодне місце. Прохолодне вологе повітря корисне впродовж усього часу цвітіння, тому потрібно не лінуватися та користуватися пульверизатором у приміщенні, де ростуть тюльпани. Обприскувати треба лише листя квітів і намагатися не потрапляти на самі квіти.

ВИМОГИ ДО ПОЛИВУ

Особливо важливо в процесі догляду за домашніми тюльпанами — це постійний полив. Ґрунт у горщиках повинен завжди перебувати у вологому стані. Для поливу цілком годиться проста водогінна вода, важливо хіба дати їй відстоятися протягом двох днів, аби випарувався хлор. Температура води має бути не менше двадцяти градусів, позаяк холодну воду погано поглинає коріння. Також не можна забувати про рідкі добрива для підживлення.

Особливість тюльпанів, що ростуть у домашніх умовах, полягає в тому, що цвітуть вони лише один раз. Хоча якщо пересадити цибулину в сад, то можна надати квітці друге життя. Після пересадки важливо й надалі постійно поливати та підживлювати коли рослина відцвіте. Щойно впаде остання пелюстка, слід акуратно видалити зів'ялий бутон і поступово знизити кількість поливної води. Як поживне все листя, треба перестати поливати тюльпан.

ВИКОПУВАННЯ ЦИБУЛИН

Після поживіє листя можна взятися за викопування цибулин. Їх потрібно очистити від коріння та стебла, відтак — потрібно підсушити й зберігати до посадки у будинку, в прохолодному, але сухому місці, обов'язково вентиляваному. Для цього цілком підійде холодильник, а точніше, його нижня полиця. Підсушувати цибулину варто впродовж двох тижнів у приміщенні з температурою від 24° С, а опісля — протягом місяця при 17-20° С. Відтак до самої посад-

ки цибулини зберігаються при температурі 15° С. Такий температурний режим не дозволить цибулі засохнути або почати передчасне зростання.

Правильно збережені цибулини тюльпанів восени можна висадити в саду. Для повторної висадки в квітковий горщик такі цибулини не годяться.

ЦІКАВІ ФАКТИ

* Країною тюльпанів називають Голландію, але історична батьківщина цих найкрасивіших та найяскравіших квітів — Середня Азія. Назва їх походить від перського слова «турбан».

* Уперше про тюльпан згадав у своїй поемі в XII столітті Омар Хайям.

* З Персії тюльпани були завезені до Туреччини, де їм дали назву Lale. Їм'я Лале і зараз є одним із найпопулярніших східних жіночих імен.

* У XVI столітті тюльпани потрапили до Голландії, і майже відразу ж країну охопила «тюльпаноманія».

Селекціонери почали виводити нові сорти квітів з надзвичайними та рідкісними забарвленнями. До 1740 р. колекція сортів тюльпанів одного голландського маркграфа налічувала 360 видів. Завдяки своєчасній підтримці та розвитку галузі вирощування тюльпанів Нідерланди експортують світу 9 мільярдів цих квітів щороку.

* Петро I завів тюльпани в Росію в 1702 році. Він навіть заснував спеціальну контору, яка займалася тільки поставками квітів з Голландії.

* Під час Другої світової війни нацисти відрізали всі шляхи для поставок продовольства в Нідерланди. Внаслідок цього настав голод, який забрав життя майже 10 тисяч голландців. Але великих жертв вдалося уникнути саме завдяки тюльпанам, цибулини яких люди відварювали та вживали в їжу.

* Щороку королівська сім'я Нідерландів відправляє до Оттави (Канада) тисячі цибулин тюльпанів для щорічного фестивалю цих квітів. Таким чином королівська родина дякує Канаді за наданий їм притулок під час Другої світової війни.

СМАЧНОГО!

ВЕСНЯНІ САЛАТИ

«ОГІРОК-МОЛОДЕЦЬ»

Складники: 500 г огірків, 200 мл сметани, 3 ст. л. меду, 1 ст. л. гірчиці, пучок зеленої цибулі, 5-7 гілочок кропу, сік 1 невеликого лимона, сіль, чорний мелений перець.

Приготування: Огірки очистити від шкірки, нарізати тонкими кружальцями, посипати дрібною солю. Доки огірки будуть солитися, дрібно нарубати цибулю та

кріп, змішати з іншими складниками, заправити отриманим соусом огірки та подавати — як салат до риби або м'яса або на шматочку хліба, як канапка.

«ВЕСЕЛКОВИЙ»

Складники: 1 маленьку червону капусту, 1 велика морква, 1 червоне солодке та 1 зелене кисле яблуко, 1 лимон, 100 г кураги, 7-8 ядер волоських горіхів, 1 пучок петрушки, щіпка

чорного меленого перцю, олія, сіль.

Приготування: Капусту нашинкувати, моркву натерти на великій тертці, яблука нарізати тонкими часточками й відразу полити соком половини лимона. Курагу обшпарити та нарізати тонкими смужками, горіхи подрібнити. З'єднати всі складники в глибокому салатнику, заправити подрібненою цедрою і соком половини лимона, рубаною петрушкою, олією, посолити за смаком і перемішати.

ІЗ СИРОМ

Складники: Великий пучок салату, 2 помідори (або 5 чері), 70 г твердого сиру, оливкова олія, бальзамічний оцет.

Приготування: Салат вимити, просушити та нарвати руками. Викласти в салатницю. Помідори вимити й нарізати часточками. Покласти в салат. Заправити салат оливковою олією і бальзамічним оцтом, посипати тертим сиром.

«ПЕРША ЗЕЛЕНЬ»

Складники: 100-150 г бринзи або фети, 2 огірки, жменю будь-якого салатного листя, 1 малень-

ка банка зелених оливок, 1 лимон, по 2-3 гілочки базиліка і пера зеленої цибулі, 2 ст. л. олії, чорний мелений перець.

Приготування: Салат крупно нарізати. Сир та огірки порізати кубиками. Зелень дрібно нарубати. З оливок злити рідину. Лимон обшпарити і розділити на 2 частини. Одну нарізати дрібними шматочками, з другої видавити сік. Зелень нарубати. Ретельно перемішати лимонний сік, олію і чорний перець. Змішати всі складники, заправити соусом.

АНДРІЙ БУРАК: «ХТО БАГАТО ПРАЦЮЄ, ТОЙ НЕОДМІННО ДОСЯГНЕ УСПІХУ»

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

ПЕРЕКОНАНИЙ ЛІКАР-ІНТЕРН, МАГІСТРАНТ КАФЕДРИ ХІРУРГІЇ №1 АНДРІЙ БУРАК. ВІН НАРОДИВСЯ У БУЧАЧІ В ЛІКАРСЬКІЙ РОДИНІ. БАТЬКО – АКУШЕР-ГІНЕКОЛОГ, МАТИ – ІНФЕКЦІОНІСТ З ВЕЛИЧЕЗНИМ СТАЖЕМ РОБОТИ. НАВІТЬ ДВОЮРІДНИЙ БРАТ – ТАКОЖ ЛІКАР.

– Чи не мріяли, Андрію, як усі хлопці, стати військовим або ж, скажімо, інженером, водієм?

– Навіть і гадки такої не мав. Медичне середовище полонило з дитинства, бо батько часто брав мене на роботу, вдома також велися розмови про медицину, пацієнтів. Утім, якщо бути відвертим, то перші уроки лікарського мистецтва я отримав від двоюрідного брата, який працював хірургом. Саме він надихнув мене на хірургічну діяльність. Разом з ним часто бував у хірургічному відділенні Буцацької районної лікарні, спостерігав, як він проводить перев'язки після хірургічних втручань. Найбільше приваблювало у хірургії, що це дуже динамічна, навіть екстремальна спеціальність, яка, звісно, потребує блискавичної реакції, чітко відлагоджених дій. Але й результат видно одразу, на відміну від інших сфер медицини. Щоправда, тут ти весь, мов на долоні, та й вимоги значно вищі.

– Ви закінчили загальноосвітню школу із золотою медаллю, отож могли навчатися де завгодно, а обрали ТДМУ?

– І знаєте, не помилився. Це – один з найкращих медичних ВНЗ країни, цього року він перший у рейтингу МОЗ України. Знання тут можна отримати за найвищими стандартами, є великі можливості, рівноцінні для кожного студента. Пригадую, коли ще був студентом 3 курсу записався на гурток з топографічної анатомії, яким керував професор Михайло Степанович Гнатюк. Вважаю, що саме він відкрив для мене вікно у хірургію. Ми мали можливість заглибитися у цю спеціальність, часто бували на практичних заняттях в університетському виварії, першими нашими «пацієнтами» стали поросята. Під час практичних занять у гуртку виконували

різні оперативні втручання, починали з азів – спочатку вправлялися накладати міжкишковий анастомоз, проводити апендиктомію, нас вчили правильно в'язати хірургічні вузли, належним чином тримати хірургічні застискачі та основний інструмент хірурга – скальпель. Здається, все так легко, коли ти стоїш і з боку споглядаєш, як працює хірург. Але коли перший раз сам спробуєш, то не все так вправно виходить. І вже згодом розумієш, щоб проводити операції, рухи мають бути відпрацьовані до автоматизму. Спочатку подумки прораховуєш майбутні дії. Здається, ти навчився і у навчальній кімнаті все відпрацьовував, але коли заходиш в операційну, то охоплюють цілком інші відчуття. Насамперед високої відповідальності, бо на операційному столі – не фантом, а жива людина, тому хвилювання неймовірні, та за кілька секунд опановуєш себе.

– Викладачі у Вас цікаві були? Кажуть, що вчитель не той, хто вчить, а у кого вчишся ти.

– В університеті в мене були чудові викладачі, вчителі з великим ім'ям у медичній науці. Зараз, коли я вже у практичній медицині, оцінюю, як мені поталанило. Викладацький склад був дуже потужний. Мій куратор Степан Йосипович Запорожан – людина, з надзвичайним відчуттям такту, інтелігентності, кожна його лекція – то подія. Ази хірургічного та лікарського фаху отримували саме від нього. Пригадую, як він навчав, здавалося б, елементарних речей – як підійти до хворого, з чого почати спілкування. Але насправді це дуже важливо. Бо всім відоме правило: добре зібраний анамнез – це 50 відсотків правильного діагнозу. Згодом, коли на останніх курсах ходив на нічні чергування і в університетську, і в першу лікарню, переймав досвід від практичних лікарів. Тоді на моєму шляху зустрівся земляк, доцент Юрій Михайлович Футуйма та завідувач хірургічного відділення, доцент Олег

Миколайович Гусак, який нині є моїм куратором заочного циклу інтернатури. Це – досвідчені фахівці, в яких вчуся, вони усі свої власні знання та викладацьку працю вкладають, аби ми стали хорошими спеціалістами.

– Страшно було перед першою операцією?

– Страшно не було, але, ясна річ, переживав. Проводив її під керівництвом Олега Михайловича Гусака. Пацієнт був з гострим апендицитом. Відчував велику відповідальність, хотілося досконало все зробити. Звісно, у цій операції немає нічого складного, але в хірургії як і у бурхливому морі, можна часто наразитися на рифи, тому важливо прогнозувати всі



ризиками. Ніхто не застрахує пацієнта від можливих ускладнень, але блискавична реакція хірурга, мистецтво хірургічної тактики проведення операцій дозволяє уникнути цих прикостей. Приміром, як було під час оперативного втручання з приводу гострого холециститу, яке провів професор Ігор Якович Дзюбановський. Я тоді асистував під час операції. Хворий спочатку лікувався в торакальному відділенні, у нього діагностували випітний плеврит і пневмонію, але під час обстеження на комп'ютерному томографі з'ясувалося, що у чоловіка, можливо, ще й кіста печінки. Отож для подальшого лікування його скерували у хірургічне відділення. Спочатку, аби з'ясувати етіологію новоутвору, пацієнтові провели лабораторні дослідження на гельмінтози. Дослідження виявилися негативними і хворого продовжували непокоїти біль, дискомфорт у правому підребер'ї, тож на клінічній конференції вирішили провести хірургічне лікування, адже ймовірна кіста була великих розмірів. Під час операції хірурги виявили злу-

ковий процес між печінкою та діафрагмою, а згодом «розкрився» ще й піддіафрагмальний абсцес, який на моніторі комп'ютера мав вигляд кісти. Операцію завершили успішно. Однак такий випадок засвідчив, що не завжди інструментальні методи несуть точну інформацію, тому це приклад того, що хірург має бути завжди готовим до нестандартних ситуацій.

– Окрім інтернатури, ви навчаєтесь ще й у магістратурі зі спеціальності «хірургія», чи не важко таке поєднання?

– Я вирішив вступити до магістратури, аби у науковому вимірі займатися хірургією. Зараз готую магістерську роботу на тему: «Ендогенна

інтоксикація та ендотеліальна дисфункція при синдромі кишкової недостатності у хворих з перфоративними гастродуоденальними виразками ускладнених перитонітом». Мій науковий керівник – людина з багатолітнім досвідом у хірургії, професор Анатолій Дмитрович Беденюк. Тему ж обрав через надзвичайну актуальність проблеми, що пов'язана з високою летальністю при перитонітах, незважаючи на значні досягнення в медикаментозному лікуванні. Вивчення патогенезу формування синдрому кишкової недостатності та його наслідків є важливим для вибору правильної лікувальної тактики при перитоніті.

– Чи не хотілося б побувати за кордоном у хірургічній клініці, аби побачити, як там працюють хірурги?

– Торік мав нагоду пройти стажування у Польщі в університетській лікарні м. Вроцлава. На лікувальних базах Вроцлавського університету разом зі своїм колегою мали два тижні стажування у відділенні трансплантології та судинної хірургії та у відділенні малоінвазивної хірургії. Ми навіть асистували під час операцій. Найбільше зацікавила трансплантологія, бо ж якщо інші напрямки хірургії у нас розвиваються, то трансплантологія, по суті, замерла. Отож спостерігали за операцією з пересадки нирок. Побували на процедурі забору органів, це було в іншій

лікарні. Побували й на оперативному втручанні з трансплантації печінки. Це – унікальна операція та дуже ювелірна робота. Звісно, вразило й технологічне забезпечення, високий рівень хірургів. Ми були другими асистентами на цих операціях. Ще один напрямок, який дуже активно розвивається у Польщі – кардіоваскулярна хірургія. Були присутніми на операції, коли пацієнту провели відкрите протезування аневризми черевного відділу аорти та ендопротезування грудного відділу аорти. Хірурги поєднали у цьому втручанні дві техніки – малоінвазивного та традиційного.

– Чим займаєтесь на дозвіллі?

– Спорт, звісно, не професійно, а для здоров'я. Люблю плавання, почав займатися ще у студентські роки. Вода дає багато позитивних емоцій і для організму це корисно, знімає напругу, можна розслабитися та відволіктися від повсякденних справ.

– Якби була можливість поспілкуватися з кимось з видатних хірургів минулого, хто б це був?

– Микола Амосов. Кардіохірургія – одна з найцікавіших, але й найскладніших сфер хірургії. Вважаю його одним з найвидатніших кардіохірургів, бо він блискуче, за допомогою підручних засобів, виконував дуже складні операції, не маючи такого технологічного обладнання, яке є нині.

– Ваше кредо життя?

– Хто багато працює, той досягає успіхів у всьому.

– Найдорожчі люди у вашому житті...

– Це батьки, які для мене зробили дуже багато.

– Мине зовсім небагато часу і, дасть Бог, ви знайдете свою другу половинку. Якою має бути дружина вашої мрії?

– Близькою за духом, не обов'язково медиком, але такою, щоб розуміла мене в усьому. Хірургія вимагає повної віддачі сил, енергії, тому важливо, аби поруч була людина, яка тебе в усьому підтримує. Мої батьки – це зразок дружньої, міцної сім'ї з певними життєвими цінностями, і хотів би, щоб такою ж була моя власна родина.

Я прихильник споконвічних українських традицій, коли жінка є оберегом родинного вогнища, а чоловік – людиною, на яку завжди можна поклатися.

ПОДБАЙТЕ ПРО СВОЇ НИРКИ – ГОЛОВНИЙ ФІЛЬТР ОРГАНІЗМУ

Лариса ЛУКАЩУК

РОЛЬ НИРОК У НАШОМУ ОРГАНІЗМІ НАДЗВИЧАЙНО БАГАТОГРАННА. ВОНИ НЕ ЛИШЕ Є ОСНОВНИМ ОЧИСНИКОМ, А Й САМІ КЕРУЮТЬ ВАЖЛИВИМИ ПРОЦЕСАМИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ НАШЕ ЗДОРОВ'Я, САМОПОЧУТТЯ Й ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ. ЯК ЗБЕРЕГТИ ЦЕЙ ОРГАН ЗДОРОВИМ ДО ГЛИБОКОЇ СТАРОСТІ, ЩО «ЛЮБЛЯТЬ», А ЧОГО «НЕ ТЕРПЛЯТЬ» НИРКИ, З'ЯСОВУВАЛИ В АСПІРАНТА КАФЕДРИ ВНУТРІШНЬОЇ МЕДИЦИНИ №3 ЛЮДМИЛИ ВОНС.

– Людмила Зіновіївно, всі знають, що найперша функція нирок – це очищати наш організм від продуктів обміну речовин. А які ще завдання вони виконують?

– Основна функція нирок – очищення організму від азотистих та інших шлаків, що утворюються в процесі обміну речовин. За добу вони пропускають і очищають від шлаків і токсинів майже 200 л крові. Ще більше навантаження на нирки в людей, які страждають від ожиріння, а також у жінок під час вагітності. Завдяки ниркам організм не лише очищується від шлаків і токсинів, не утилізуючи при цьому корисні речовини, а й підтримує на певному рівні водно-сольову та кислотно-лужну рівновагу. Регулюючи вміст натрію в крові, нирки є найважливішим органом, який забезпечує нормальний рівень артеріального тиску.

Не всі знають про ще одну функцію нирок – ендокринну. Нирки виробляють широкий спектр біологічно активних речовин, що беруть участь у регуляції тону судинної стінки, обміні кальцію та формуванні кісткової тканини, утворенні червоних кров'яних тілець крові – еритроцитів. У разі захворювань нирок ці функції порушуються: відбувається отруєння організму азотистими шлаками (уремія), підвищується артеріальний тиск, розвивається анемія (низький рівень гемоглобіну в крові), порушується фосфорно-кальцієвий обмін – кістки втрачають кальцій, що призводить до переломів, тим часом кальцій починає відкладатися в судинній стінці, серцевому м'язі, що спричиняє підвищення артеріального

тиску, порушення ритму й інші ускладнення

– **Найбільш поширені симптоми, які можуть свідчити про недуги нирок?**

– Насамперед, аби виключити хронічну хворобу нирок, треба неодмінно пройти певні обстеження, звернути увагу, якщо виникають такі симптоми: – набряки стоп, гоімолк, обличчя. Це один з основних симптомів ниркової патології. Вони виникають переважно зранку, локалізуються на обличчі, особливо на повіках, до вечора зникають. Проте набряки можуть з'являтися і під вечір, локалізуються переважно на ногах – у людей робота яких пов'язана з тривалим стоянням;

– біль і дискомфорт у ділянці нирок (поперек) може бути одnobічним і двобічним, різної інтенсивності;

– зменшення добової кількості сечі (менше 500 мл). Зміна загальної кількості сечі свідчить про порушення сечоутворення. У здорової людини діурез становить 1-1,5 л на добу. Його кількість залежить від певних чинників: кількості рідини, яку вживає людина за добу, температури навколишнього середовища, фізичної активності та ін. У середньому за добу потрібно випивати 20-30 мл води на кг ваги тіла.

– зміна виду сечі (червона, бура, каламутна, ліниста, містить клапти й осад);

– почашені позиви на сечовипускання, імперативні позиви (важко терпіти позив, треба відразу бігти до туалету);

– порушення процесу концентрування сечі нирками вночі (регулярні позиви на сечовипускання в нічні години);

– підвищення артеріального тиску;

– постійне відчуття спраги;

– поганий апетит, відраза до м'ясної їжі;

– загальна слабкість, нездужання;

– задишка, зниження толерантності до навантажень;

– біль за грудниною, серцебиття чи перебої серця;

– свербіж шкіри.

Проте деякі з цих симптомів можуть спостерігатися і за інших захворювань. Підступність захворювань нирок полягає в тому, що вони можуть багато років не давати знати про себе, не спричиняючи жодних скарг, тому виявити їх можна, лише

пройшовши медичне обстеження, здавши аналізи сечі й крові.

– **Людмила Зіновіївно, а що шкодить ниркам?**

– Серед чинників, які можуть спровокувати розвиток чи загострення захворювання нирок, можна назвати переохолодження, фізичні та психічні травми, надмірно тривале перебування на сонці.

Хотілося б сказати про роль ліків і шкідливих звичок. Препаратів, потенційно небезпечних для нирок, чимало. Це: численні знеболювальні та протизапальні засоби, які широко застосовують у невро-

напрямок, який встановлює взаємозв'язки між психікою та тілесними функціями, та досліджує, яким чином психологічні переживання впливають на функції організму, викликаючи ті чи інші захворювання. Крім цього, під психосоматикою розуміють напрямок медицини, який має за мету лікування психосоматичних порушень.

Фізичні реакції на емоції – одне з найпоширеніших щоденних відчуттів. Суб'єктивні почуття, як-от страх, злість, відраза, сум мобілізують складні тілесні процеси – зміни серцевого ритму й циркуляції крові, дихання, діяльності кишково-шлункового тракту, сечовидільної системи, зміни у м'язовій системі та залозах внутрішньої секреції тощо. Усі ці процеси є ланками загального ланцюга, на одному кінці якого – емоції, що сприймаються суб'єктивно, а на іншому – об'єктивні зміни тілесних функцій.

Захворювання нирок належать до класичних психосоматичних захворювань, проте туди входять такі серйозні недуги, як цукровий діабет і гіпертонічна хвороба, які з часом призводять до розвитку ниркової недостатності.

– **Яким має бути правильне харчування харчуванні за недуг нирок?**

– Дієта № 7, яку призначають у разі захворювань нирок, полягає в тому, щоб різко обмежити вміст екстрактивних речовин, які подразнюють нирки, підвищити виведення з організму недоокиснених продуктів обміну речовин (шлаків) і надати протизапальну дію. Але не варто забувати про те, що дієта під час захворювання нирок має бути різноманітною, вітамінізованою, містити білки, жири та вуглеводи в розумних межах. Дуже важливо вживати їжу, що має ліпотропні властивості (молоко й кисломолочні продукти). Але краще утриматися від вживання жирної сметани та вершків. Уживання солі на добу не повинне перевищувати 5 г. При цьому готувати їжу потрібно без солі, а солити тільки вже готову страву. Але якщо гостра форма запалення, то сіль потрібно вилучити взагалі. Їжа має бути відвареною чи приготованою на парі.

Також у меню рекомендують вводити продукти, які володіють сечогінною дією: гарбузи, кабачки, огірки, буряки, листові салати, салати

із сирих овочів, свіжі фрукти (не кислі), родзинки, урюк, курага, чорнослив, свіжі абрикоси, кавуни й дині.

Крім того, харчування має бути частим: потрібно денний раціон розділити на 5-6 прийомів. Кількість вживаної рідини, не враховуючи супів, має доходити до 800-1000 мл на добу.

– **Що потрібно обов'язково вилучити?**

– Газовані напої, хліб звичайної випічки, чорний хліб. Усі солоні продукти. М'ясні, рибні та грибні бульйони. Жирні сорти м'яса, риби, птиці; ковбаси, копченості, м'ясні та рибні консерви, солону рибу; закусочні консерви. Бобові, цибулю, часник, щавель, гриби; солоні, мариновані та квашені овочі. Шоколад, міцну каву, какао. Алкоголь будь-який. Мінеральну воду, багату на натрій.

– **Які ж продукти рекомендовані для людей, що страждають від захворювань нирок?**

– Хліб і борошняні вироби – хліб безбілковий, білий пшеничний висівковий (випікається без солі). Супи – переважно вегетаріанські з овочами, крупами, макаронними виробами, готуються без солі, заправляються вершковим маслом, присмачуються зеленню, лимоном. М'ясо та птиця обмежуються перші два тижні лікування. Надалі м'ясо нежирних сортів, у відвареному вигляді і з наступним обсмажуванням, рубане й шматком. Риба нежирних сортів у відвареному й запеченому вигляді. Яйця – 1-2 шт. на день у вигляді білкових омлетів, некруто зварені. Молоко та молочні продукти – молоко, кисломолочні напої, домашній сир натуральний і у вигляді запіканок, пудингів. Усе в обмеженій кількості.

Овочі та зелень – картопля, морква, буряки, цвітна капуста, салат, помідори, огірки, петрушка, кріп; відварені й у натуральному вигляді. Фрукти та солодкі страви – фрукти та ягоди відварені й у натуральному вигляді (особливо рекомендуються кавуни, дині); пюре, желе, муси на крохмалі; цукор, мед, варення, джеми. Круп'яні та макаронні вироби – обмежені; замінюються саго й спеціальними макаронними виробами.

Закуси – сир негострий, телятина, овочеві та фруктові салати, заливна риба, вінегрет з олією. Жири – різні, вилучити тугоплавкі. Соуси – молочний, сметанний, овочевий, фруктові солодкі підливи, з вилученням м'ясних, грибних і риблих відварів. Напої – неміцний чай, чай з молоком; відвар шипшини та смородини, розведені водою 1:1, фруктові, овочеві та ягідні соки.



Людмила ВОНС, аспірант кафедри внутрішньої медицини №3 ТДМУ

МОБІЛКА

Микола КАШУБА,
професор ТДМУ

СУЧАСНІ СМАРТФОНИ З УСІМА СВОЇМИ ЗБОЧЕННЯМИ, ЯКІ НА ДОГОДУ МОЛОДІ ТА МАРКЕТИНГУ СТАЛИ НАЗИВАТИ ГАДЖЕТАМИ (МОЖНА ПОДУМАТИ, ЩО ЦЕ ЩОСЬ ЗМІНЮЄ), ВЖЕ ДАВНО ГЛИБОКО ТА БЕЗПОВОРотно увійшли в наше життя. ПРОСОЧИЛИСЯ У СВІДОМІСТЬ, В'ІЛИСЯ У ДУШУ, ВГРИЗЛИСЯ В ОБИДВІ ПІВКУЛІ МОЗКУ, МІЦНО ПУСТИЛИ КОРЕНІ В МІСЦЯХ, ЯКІ ДЛЯ ЦЬОГО НЕ ПРИЗНАЧЕНІ. НІ, НЕ ТИХ, АЛЕ ТЕЖ ВАЖЛИВИХ. ВОНИ СПОГАНИЛИ УСІ ВИДИ ВІДПОЧИНКУ, НАВІТЬ ТІ, ЯКІ БУЛО ПРИЙНЯТО ВВАЖАТИ ПРИСТОЙНИМИ. ПЕРЕТВОРИЛИ ЖІНОЧЕ НАЧАЛО У ЧОЛОВІЧИЙ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ, А ЧОЛОВІЧЕ ДОВЕЛИ ДО СУМНОГО КІНЦЯ. ВОНИ ЗАМІНИЛИ У ЧОЛОВІКІВ ЗДОРОВИЙ ГЛУЗД, А У ЖІНОК – СЕКС. ТОБТО ЧОЛОВІЧИЙ ІНТЕЛЕКТ УЧЕРГОВЕ ЗРОБИВ СОБІ ХАРАКІРІ, ЧИМ ПОСЛУГУВАВ ЖІНОЧИЙ ПРИРОДІ.

Мобільні зомбі в спідницях і штанах заповнили пішохідні переходи, велосипедні доріжки та автомагістралі, місця для вигулу собак і престарілих кішок з такими ж невизначеного віку господинями.

Все б нічого, якби не ті ж зомбі за кермом автомобіля, велосипеда і, що ще гірше – мотоцикла або триколісного велосипеда, а особливо «просунуті» в колясці.

Улюбленими місцями мобільних зомбі стали метро, трамваї, тролейбуси, кухні, спальні, і туалети. Місця їх масового скупчення – офіс,

студентські аудиторії та наради різного рівня.

Відсутність смартфона означається на іміджі людини та її психічному здоров'ї, наявність же його – на фізичному здоров'ї і, що у наш час важливіше, гаманці. Вони такі ж атрибут сучасної людини, як еполети у військового або чесність у дурня.

З ними змінилося життя. Жіночі плітки, які колись поширювалися зі швидкістю звуку, стали поширюватися зі швидкістю світла, а чоловічі проблеми почали виникати одночасно з їх дзвінком. Світ став тісний. Раніше декого не чули місяцями, і це тишило, а зараз є нагода радіти лише тоді, коли в нього вкрали телефон. Завдяки мобілкам тепер більше знаємо, що діється вдома у твого співрозмовника, ніж у тебе, бо ж домашні поза зоною доступу, в контакт тет-а-тет практично не вступають, теж в ефір ведуть мовлення. Найбільш доступне джерело інформації – пєс Бровко і то, коли голодний.

Втратити смартфон страшніше, ніж паспорт. Бо ж пропажа паспорта, як правило, загрожує невеликим штрафом і бюрократичною тяганиною з «паспортним столом», яка неминуче завершується отриманням нового. Інша справа втрата смартфона. Чималий матеріальний збиток вже сам по собі річ неприємна, але не головна. Втратити смартфон це все одно, що втратити досьє на себе та близьке оточення. Це теж саме що японцю втратити власне обличчя, а можливо, і країну – рахунок у банку, що звичайно ще гірше. Але найгірше те, що багато чого вже не відновити: занотовану власну розумну думку (іноді й такі нас про-

відують); чужий борг (хоча зазвичай таке не забувається, а про твій тобі обов'язково нагадають); деякі здобуті «з нагоди» телефонні номери (всілякі ж бо, бачте, бувають випадки) із зрозумілими лише тобі логінами на кшталт «xxx» і з шістнадцятизначним паролем доступу, на які тобі вже не зателефонувати в хвилини розчарувань і гормональних стресів; відео з місця подій, про які приємно згадати наодинці із самим собою; СМСки, які ніяку прокуратуру, крім домашньої, не цікавлять; всілякі рецепти та поради на користь собі й на шкоду ближньому; мислима і немислима, а іноді й корисна інформація зі світу «що, де, коли і скільки». Коротше кажучи, втратити смар-



тфон – це втратити кращу частину себе, яку вже не відновити ні в одній психіатричній клініці. Тож, якщо втратив смартфон, вважай психічно хворий на все життя (діагноз важкий та невилковий – «невідновлювальна амнезія»). Втім, купити новий смартфон це теж діагноз, але вже інший (роздвоєння особистості).

Але не все так просто й однозначно з тими гаджетами. Бо ж ці «джіпієс» навігатори з різними пошуковими системами не лише роблять їх корисними батькам і чоловікам, у пошуках заблукалих дітей і блудних жінок, але й небезпечним знаряддям у руках ревнивих дружин. Одне поки що радує. Де підозрю-

ваний відомо, а от з ким ... слава Богу, ні.

Але заради справедливості треба сказати, що є від цих гаджетів і користь, є. У тролейбусі, маршрутці, трамваї, електричці. Зі смартфоном є, без нього, – немає. Без смартфона не встигнеш сісти, як уже встаєш, звільняє місце старшому. А як же інакше, совість не дозволяє. Якщо не своя, так чужа, яка стоїть над тобою, як гріх над душею та якій наплювати на те, що нормальній людині сидіти зручніше, ніж стояти. Інша справа смартфон. Аксесуари в усі доступні місця встроїли, зв'язок із зовнішнім світом «вирубив» і на душі спокійно. Своє сумління не гризе, чуже не набридає. А в сімейних скандалах взагалі річ не заміна. Вона тобі бла, бла, бла..., а ти аксесуари собі у вуха. Вона на всю пельку..., а ти на всю потужність. Ефект приголомшливий. Все одно, що їй кляп у рот. І найголовніше без пєчерного насильства. Все інтелігентно, під пісеньку «Несе Галя воду ...» і вже немає приводу лягтися, а є привід обговорити особливості народного фольклору в період науково-технічного прогресу.

У чоловіків і жінок ставлення до мобілки різне. У чоловіків, як до коханки, у жінок, як до чоловіка. Якщо вона взяла в руки мобілку, отже, він їй потрібний, отже, їй щось треба. Ні, заради справедливості треба сказати: не завжди жінки так меркантильні. Не завжди. Здебільшого мобілка у них для душі. І немає нічого краще для жіночої душі, як у телетайпному форматі за філіжанкою кави обмінятися двома-трьома десятками пліток. Утім, для чоловіків під каву з коньячком теж є що сказати для братів по розуму. Щоправда, швидкість передачі нижче. Очевидно, пер-

сональний процесор від народження на таке не розрахований, того і «глючить».

Мобілка у жінок зберігається там, де й належить бути чоловікові. Серед всякого мотлоху ... в сумочці. Чому в сумочці? Щоб поруч, щоб у потрібний час під рукою. Як аксесуар першої необхідності. Але найбільше вражає, їх (жіноча) інтуїція. Дивно, як це вони безпомилково серед усього цього мотлоху знаходять мобілку. Ну, нехай не відразу, нехай після третього дзвінка, якщо, звісно, пощастить, ну, не в самій сумочці, а в витрушеному на підлогу її вмісті, але все ж знаходять. У чоловіків же мобілка там, де і належить бути коханці. Ні не біля серця. Там гаманець. Але теж у знаковому місці. І що дивно. Наслідки інтимної близькості з нею ті ж що і з коханкою. Спочатку гордість власника за гламурну власність, а потім хоч і власник, а пишатися вже нічим. Але лікуватися вже пізно й марно. А все тому, що кишеньні штанів не сумочка. Річ інтимна.

Але не будемо про сумне. Без сучасного гаджета жити в теперішньому світі було б неможливо. Треба було б зустрічатися з рідними та близькими, ходити в гості, бачити добрі обличчя, радіти чужим посмішкам і заздрити чужим сукням. Побачити, що твоя дружина краща за їх коханок, а їхні «мерседеси» та «лексуси» гірші твого «запорожця». Довелося б усе це бачити, а не чути. Бачити світ, який він є, власними очима, а не слухати їхню думку.

Та, на жаль, нині у багатьох інший, дивний вибір. Більшість керується думкою «Ніж псувати собі зір та нерви, краще вже втратити слух та мізки». Бо краще сто разів почути, не відірвавши сідниць від стільця чи крісла, ніж один раз піти та побачити. Ну що ж, не вперше сідницями міркуємо.

ЦІКАВО

СТЕРЕЖІТЬСЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ «МИШКИ»

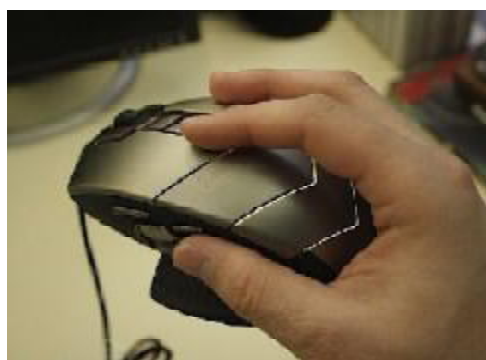
ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ЗАП'ЯСТКОВОГО СИНДРОМУ, ЯКИЙ ВИНИКАЄ ПРИ РОБОТІ З РУЧНИМ МАНІПУЛЯТОРОМ ТИПУ «МИША», ВАШІ ЛІКТІ ЗА РОБОЧИМ СТОЛОМ МАЮТЬ ЗГІНАТИСЯ ПІД КУТОМ НЕ МЕНШЕ 90 ГРАДУСІВ.

Персональний комп'ютер має багато протипоказань для здоров'я користувачів, починаючи від випромінювання монітора та закінчуючи бактеріями на клавіатурі. А зви-

чайна «мишка» спричиняє захворювання, яке ліквідувати доводиться хірургам.

Під час роботи з ручним маніпулятором типу «миша» виникає зап'ястковий синдром – защемлення середнього нерва в зап'ястковому каналі при часто повторюваних рухах. Як правило, на нього страждають музиканти і ті, хто постійно працює на механізмах, які вібрують. При цьому синдромі у пальцях пече, вони німіють і болять.

Це відбувається тому, що при роботі з «мишкою» за-



п'ясток весь час напружений. Він постійно вигинається відносно передпліччя, якщо стіл занадто низький або занадто високий, при цьому

залучається та група м'язів, яка, звичайно, працює під час виконання важкої фізичної роботи, а не точних маніпуляцій із комп'ютерною «мишею».

Якщо кут, під яким постійно зігнуті ваші лікті, гостріший, ніж прямий – 90 градусів, ви ризикуєте захворіти на цей синдром.

Тому запам'ятайте кілька простих правил профілактики:

– при роботі з «мишкою» та клавіатурою кут згину руки в лікті має бути прямим;

– Не кладіть руки на гострий кут стола, простору для рук повинно бути достатньо;

– рівень рук повинен бути вищим за рівень, на якому знаходяться ваші пальці;

– не тисніть на клавіатуру занадто енергійно;

– щоб руки могли відпочивати від напруги, сидіть на кріслі з підлоктниками;

– регулярно робіть вправи для пальців: струсність руками, побарабаньте пальцями по столу, рухаючись справа ліворуч.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ВІДПОЧИНОК

ТУРИСТИЧНИЙ СЕЗОН СТАРТУВАВ ФЕСТИВАЛЬНО

На Тернопільщині останніми роками склалася добра традиція відкривати туристичний сезон святково, з різними концертними та спортивними виступами, фестивалями. «Мандруємо замками Тернопілля» — назва імпрези. І неспроста, адже, як відомо, в області збереглися залишки третини всіх замків і фортець України. Створили й Національний заповідник «Замки Тернопілля». Місцем старту відпочинкової пори в краї завжди стає старовинне місто Збараж, яке

має велику кількість історичних і культурних пам'яток.

За словами генерального директора Національного заповідника «Замки Тернопілля» Анатолія Маціпури, нинішнього туристичного сезону запропонують кілька нових експозицій у замках Теробовлі, Скалата, у палаці Вишнівецьких у селищі Вишнівець. Будівельна бригада вже виїхала до замку в Скалі-Подільській, аби не допустити подальшої руйнації тутешньої твердині. Зорганізують сюди, звісно, й маршрут для мандрівників. Заповідник розробив кілька програм задля консервації й збереження пам'яток архітектури, бере участь у різних конкурсах з отримання грантів, зокрема, Європейського Союзу. Така цільова фінансова дотація спрямована на втілення європроектів зі збереження замку в с. Язлівці Бучацького району, палацу у



Марія СЕМЧИШИН із с. Колодне: «Господиня вправна я — вже й тісто на вареники замісила»

Вишнівці. Певні кошти від посла США в Україні використають на реставрацію рухомих пам'яток, якот стародруків, давніх ікон. Це, так би мовити, виробничі справи, які в кінцевому підсумку відчує й турист, перед яким відкриються нові пізнавальні та цікаві маршрути. Із цьогорічних нових планових туристичних, так би мовити, проход-

жень — «Шляхами Тараса Шевченка». Подорожувальники мають змогу відвідати не лише Почаїв, Кременець, Вишнівець, а й деякі села, через які пролягли дороги Великого Кобзаря під час його перебування тут 1846 року.

Але туристичні маршрути — це не лише пізнання історії того чи іншого краю, а й потрапляння у світ народних традицій, ремесел, кухні. Зрозуміло, що організатори імпрези «Мандруємо замками Тернопілля», не могли не зосередити також на цьому увагу. Подбали про два невеликі фестивалі, на які пропагували національні страви — вареники, капуста, борщ, зрозуміло, теж не забули. Майже шість тисяч вареників з картоплею, сиром, капустою, гречкою іншою начинкою клубні працівники Збаразького району. А наостанок навіть один вареник-велетень втворювали. Ліплячи вареники, господині

ніколи не забувають про настрій. Тому часто собі підспівують. Звісно, клубні працівники просто не могли не співати за такою роботою. І звучали не лише відомі «тематичні» пісні «Із сиром пироги», «Мій милий вареників хоче», а й патріотичні, бо, твердять, теперішня ситуація в Україні їх доконче вимагає.



Війо — у подорож!

На відкритті туристичного сезону Тернопілля турфірми та агенції мали презентації, працювало також містечко народних ремесел, демонстрували середньовічні костюми, проводили й багато інших заходів.



Підніму тебе, шабеліно, у козацьку годину (учасники народного аматорського драматичного колективу с. Розношинці)

відник розробив кілька програм задля консервації й збереження пам'яток архітектури, бере участь у різних конкурсах з отримання грантів, зокрема, Європейського Союзу. Така цільова фінансова дотація спрямована на втілення європроектів зі збереження замку в с. Язлівці Бучацького району, палацу у

РЕКОРДНА АКЦІЯ

ТЮЛЬПАНИ-ОРИГАМІ ВДЯЧНОСТІ

Як гадаєте, який подарунок вдячності учні тернопільських шкіл, училищ, студенти підготували своїм матерям, які, кажучи словами одного з них — Назара Паланюка, «виховали, виростили їх і терплять»? Звісно, квіти. Але не висаджені на грядці чи клумбі рослини, а зроблені власноруч. Бо йдеться про тюльпани-орігамі.

Задум дарувати не лише матерям, а й просто на вулицях рідного міста всім жінкам



Волонтер акції Сашко КЛЮЧНИК вручив тернополянці Майї ХАВАРІВСЬКІЙ цілий букет тюльпанів-орігамі

паперові тюльпани, власне, й виник у Назара. У соціальних мережах юнак знайшов однодумців і вкупі взялися за втілення доброї справи. Тим більше, першу спробу проекту «Квіти для мам» зробили торік. Але нинішнього білопінного та духмяного травня вирішили вдвічі більше виготовити тюльпанів-орігамі й подати про це відповідну заявку до Книги рекордів України. Тепер ось чекають на свідоцтво, яке, власне, й зафіксує встанов-

лення такого показника. 25 хлопців і дівчат упродовж п'яти вільних від навчання днів власноруч виготовили 4020 паперових квітів. Тюльпани, як і в природі, в них «розцвіли» різними барвами — білими, червоними, рожевими, жовтими та іншими. На центральний Театральний майдан Тернополя орігамі привезли кілька великих мішків. А вже тут хто з волонтерів у кошички складав ці паперові творіння, а хто цілі оберемки ніс у руках, аби відтак на вулицях файного міста вручати жінкам. Ось Сашко Ключник привітав тюльпанами-орігамі

тернополянку Майю Хаварівську. Пані щиро вражена. Каже, й не сподівалася на такий «оригінальний та безцінний» дарунок. І взялася також розповідати про своїй двох синів і стількох онуків. Вони їй завжди на День Матері обов'язково готують подарунки. «Хай щастить та мирно буде і моїм дітям, і учасникам акції, що так гарно вміють привітати своїх матерів, бабусь, сестер!» — щиро побажала Майя Назарівна.

Усі, в кого виникло бажання самим навчитися виготовляти прекрасні паперові квіти, мали можливість узяти перші уроки в майстер-класі, про який просто на вулиці подбали організатори рекордної акції.

ПІДШЕФНІ

ТЕРНОПІЛЬЩИНА ПРОВІДАЛА В ОДЕСІ УКРАЇНСЬКИХ МОРЯКІВ

Делегація громади Тернопілля на чолі із заступником голови облдержадміністрації Леонідом Бицьюрою два дні перебувала на українській військово-морській базі в Одесі. З часу спуску на воду протичовнового корвета «Тернопіль» фayne місто одразу взяло шефство над моряками. Після захоплення російськими окупантами цього бойового корабля в Криму майже п'ятдесят членів екіпажу пройшли реабілітаційний курс у санаторії «Медобори» на Тернопільщині. Про такий відпочинок корветівців подбала місцева влада та громада. Відтак область урочисто

провела військових моряків на нове, віритимемо тимчасове, місце служби — в Одесу.

Як облаштовуються в Одесі корветівці, моряки з інших бойових суден, що ще донедавна стояли в Криму, й вирішила ознайомитися тернопільська делегація. Вона разом з екіпажем протичовнового корвета «Тернопіль» розташувалася на кілкторному судні «Шостка». Звісно, в гості тернополяни не могли не прийти з подарунками. До штабу ВМС України делегація привезла та передала сім персональних комп'ютерів стаціонарного типу, принтер формату А3, чимало різного об-

ладнання до оргтехніки. Власне, штаб і визначить, в які підрозділи та екіпажі флоту, що зараз здійснюють службу в Чорному морі із захисту водних рубежів України, їх передати. Тернополяни кажуть, що військовим кораблям, як, зрештою, і всій армії потрібна матеріальна допомога. Задля цього ще в березні облрада, облдержадміністрація та Товариство Червоного Хреста відкрили спільний рахунок. Деякі громадські організації теж долучилися до такої доброї та патріотичної справи.

В Одесі тернопільська делегація



Моряки піднімають прапор Військово-Морських сил України
Фото Ігоря КРОЧАКА

зустрілася також із заступником командувача ВМС України контр-адміралом Андрієм Тарасовим та почесним громадянином міста Тернополя, командиром фрегата «Гетьман Сагайдачний» капітаном першого рангу Романом П'ятницьким. За словами заступника голови облдержад-

міністрації Леоніда Бицьюри, йшлося про поглиблення співпраці громади Тернопільщини та українських Військово-Морських сил. Контр-адмірал Андрій Тарасов, серед іншого, щиро подякував виробничим підрозділам, мешканцям краю за термінове виготовлення, доправлення та встановлення систем військового зв'язку на флагмані ВМС України — «Гетьмані Сагайдачному».

Тим часом представник тернопільської делегації — військовий історик, один з авторів книги «Протичовновий корвет Тернопілля», голова Тернопільського громадського інформаційно-координаційного пункту підтримки ВМС України Ігор Крочак прочитав підшефним військовим морякам лекцію з історії підняття українських національних прапорів на кораблях Чорноморського флоту 1918 року.

Добірку веде Г. ШИБАЛИНЧУК

У ТРАВНІ ЗАГОТУЙТЕ ЧИСТОТІЛ

Саме цієї пори на узбіччях, в садах, при дорогах квітне жовтим цвітом лікарська рослина — чистотіл. Його застосовують у народній медицині здавна й дуже широко. Сама його назва говорить про те, що наші прадіди здебільшого використовували цю рослину для очищення тіла. Та й нині препаратами його успішно користуються для лікування зовнішніх і внутрішніх хвороб.

Чистотіл незамінний у разі лікування найскладніших шкірних захворювань, як-от: туберкульоз шкіри, вовчак, короста. Він допомагає виводити бородавки, мозолі, темні плями на шкірі. Його вважають ефективним за подагри, ревматизму й хронічного поліартриту тощо.

Крім того, чистотіл у малих дозах застосовують і внутрішньо. Зокрема, він сприяє зниженню кров'яного тиску, заспокоює нервову систему, помічний за хвороб шлунка, кишківника, печінки, жовчного міхура, підшлункової залози; його добре застосовувати в разі поліпів у товстій кишці тощо.

Заготовляють траву чистотілу в травні, коли вона буйно квітне. Сухої погоди зрізують чи обламують гілочки на висоті 10-15 см від землі. Іноді заготовляють лише верхівки. Потім сировину висушують у провітрюваному місці під наметом.

Увага! Під час збору не можна торкатися руками до обличчя й тим більше, до очей. Після заготівлі руки потрібно обов'язково кілька разів вимити з милом.

Крім трави, можна застосовувати й сік чистотілу. Кількість хвороб, у разі яких він помічний, складно перелічити: аденоїди, поліпи, мигдалики, гайморит, бородавки, мозолі, прищипи, нариви, фурункули, свищі, короста, екзема, грибок, лихоманка на губах, опіки тощо. На

відміну від трави, яку зазвичай застосовують і заготовляють лише під час цвітіння чистотілу, соком можна користуватися протягом усього сезону, доки вона росте, і навіть заготовити його про запас. Для цього траву рослини слід змолоти на млинку для м'яса, вичавити з маси сік через марлю, складену в два шари, залити отриману рідину в пляшку з герметичним корком і залишити на 10-15 днів настоюватися, періодично випускаючи газ з пляшки. Коли сік перебродить, він готовий до використання. Зберігати засіб можна кілька років у холодильнику.

Сік застосовують і для знищення ракових клітин. Для цього його консервують горілкою 1:1 і п'ють по 1 ч. л. тричі на день, запиваючи склянкою води. Зберігають за кімнатної температури.

НАРОДНА ЧИСТОТІЛТЕРАПІЯ

Ендометрит (запалення слизової оболонки матки), що виникає внаслідок занесення інфекції, лікують за допомогою настою чистотілу, який готують таким чином: 1 ч. л. трави залити 1 склянкою окропу, настояти 2 години, перецідити. Приймати по 0,25 склянки тричі на день за 30 хв. до їди. Курс: 1-1,5 тижня. Однак потрібно пам'ятати, що лікування ендометриту має відбуватися під контролем лікаря.

Ерозію шийки матки лікують за допомогою ванн з настоем чистотілу. Настій: 1,5 ст. л. трави залити 3 л окропу, дати настоятися 2-3 години, потім перецідити й вилити у ванну з водою. Процедуру слід приймати 15-12 хв. Курс: 10 днів поспіль.

У разі **себореї** помічний настій чистотілу: 2 ч. л. трави залити 1 склянкою окропу, настояти 2-3 години, перецідити й втирати у волохисту частину голови. Після цього

го голову слід обв'язати бавовняною тканиною, а зверху поліетиленом чи одягнути гумову шапочку. Через 15-20 хв. волосся потрібно вимити звичайним шампунем. За сухої себореї цей засіб рекомендують застосовувати 1 раз на тиждень, у разі жирної — 5 разів.

За перших ознак **псоріазу** народна медицина радить використовувати сік чистотілу, яким двічі на день слід змащувати уражені ділянки шкіри протягом 1,5-2 тижнів. У разі значних уражень доцільно приймати ванни з відваром чистотілу: 5 ст. л. сировини залити 3 л холод-



ної води, довести до кипіння й тримати на слабкому вогні 20 хв., відтак зняти з вогню й настоявати ще 2 години. Опісля перецідити й вилити у ванну. Процедуру приймати 15-20 хв. щодня. Курс — 12 днів.

Гостру **екзему** рекомендують лікувати за допомогою місцевих ванночок з густого настою чистотілу (10 г на 100 мл води). Процедуру слід проводити щодня, протягом 15 хв. Перед застосуванням настій слід попередньо охолодити до температури 35-40° С.

У разі **цирозу печінки** помічний сік чистотілу, який слід приймати тричі на день невеликими порціями до їди. Щоб уникнути усклад-

нень, починати прийом потрібно з невеликої кількості, наприклад, з 1 краплі, поступово довівши об'єм до 1 ч. л. Уживати засіб — до отримання позитивного ефекту. Під час лікування слід обов'язково дотримуватися дієти.

У разі **бородавок** зламати стебло чистотілу, з нього виділиться темно-жовтий сік, яким слід змастити проблемну ділянку шкіри. Коли сік підсохне на бородавці — повторити змащування, і так робити ще кілька разів. Продовжувати змащувати, доки бородавка не відпаде зовсім.

Поліпшити роботу **печінки** можна за допомогою настою чистотілу: заварити 1 ч. л. сухої трави 1 склянкою окропу й настояти, закутавши, 1 годину, перецідити, приймати по 1 ст. л. за 30 хв. до їди 3-4 рази на день.

Помічний цей настій і в разі **подагри, ревматизму, поліартриту та хворих суглобів**. Приймають його за цих проблем так само, як і в попередньому рецепті, протягом 3-5 днів.

Сольовим розчином настою чистотілу добре промивати кишківник. Готують розчин таким чином: 2 ст. л. сухої трави залити 1 л окропу, кип'ятити 2-3 хв., охолодити й додати 1 ст. л. кухонної солі, потім долити 1 л води. Практика показує, що ця процедура настільки добре очищає стінки кишківника, що не тільки вимиваються слизи, калові камені, залишки мертвих глистів, але навіть відриваються поліпи.

За болісних **менструацій, клімаксу з «припливами», трихомонадного кольпіту та ерозії шийки матки** рекомендують робити спринцювання настоем чистотілу. Для цього

1 ст. л. заварити 0,5 л окропу, настояти 3-4 години. Спринцюватися таким настоем потрібно двічі на день (вранці та ввечері).

Порошок із сухого листа чистотілу застосовують для присипання **ран, мокрої екзема, виразок на шкірі**.

ПРОТИПОКАЗАННЯ

Незважаючи на свою корисність, чистотіл має багато протипоказань, адже всі частини рослини отруйні. Тому застосування його, особливо внутрішньо, потребує обережності. Надмірне й тривале вживання може зумовити нудоту, блювоту, пронос, пригнічення дихальної системи, зниження артеріального тиску, пульсу. Якщо з'явилися такі ознаки, слід якомога швидше промити шлунок і випити багато рідини.

Будь-яке лікування чистотілом потрібно починати зі слабких настоїв. Довова доза — не більше 1 склянки настою (1 ч. л. трави на 1 склянкою окропу). Причому приймати цю кількість слід потроху протягом дня. Настій для внутрішнього застосування можна готувати й на молоці, що значно послаблює його токсичність.

Сік уживають краплями і, як правило, його розводять у воді. Потрібно намагатися дотримуватися схеми лікування.

Тривалість прийому всередину засобів чистотілу не має перевищувати 3 місяців, інакше можна спричинити дисбактеріоз. Навіть якщо хвороба серйозна, все одно потрібно зробити перерву на півроку, а то й довше. І лише потім продовжити лікування. Не рекомендують застосовувати чистотіл маленьким дітям, під час вагітності, годування груддю, в разі неврологічних і серцевих захворювань, бронхіальної астми та епілепсії. Слід відмовитися від використання соку чистотілу, якщо ймовірно його потрапляння на ушкоджені ділянки шкіри — це може зумовити гостре запалення.

ПЛІД КАВБУЗА – ЦЕ ЦІЛА АПТЕКА В МІНІАТЮРІ

Кавбуз стимулює травлення і виводить з кишківника токсини, знижує рівень жирів у крові, розвантажує підшлункову залозу, допомагає позбутися жирових відкладень, діє як сечогінний засіб, допомагає при захворюваннях нирок і передстатевої залози, посилює імунну систему, діє як заспокійливий засіб, забезпечує організм вітаміном А. Але більшості городників невідомо, як використати кавбуз у потрібний момент, як ліки. А це ж так просто.

Вичавлений сік кавбуза і випитий на ніч (0,5 склянки) здатний заспокоїти нервову систему та подіяти як **снодійний засіб**. А ще він виводить надлишки рідини і тому необхідний при **водяниці, захворюваннях нирок, печінки, серцево-судинної системи**.

Відвар кавбуза з медом (на 200 г 2 столові ложки меду), прийнятий на ніч (в особливо важких випадках — по 3 ковтки 4 рази на день), добре заспокоює **центрально нервову систему** і забезпечить міцний сон, а відвар кавбуза з лимоном дуже ефективно діє при **блювоті вагітних жінок і запамороченні при «морській хворобі»**.

Досить з'їдати по 500 г сирого м'якуша кавбуза, щоб забути про закрепи. При **набряках, хворобах печінки, нирок, артритах, атонії**

кишківника, передчасному старінні, атеросклерозі, діабеті, екземі й псоріазі рекомендується вживати свіжий м'якуш або продукти його переробки без обмежень.

Відвар квіток кавбуза наділений чудовими **ранозаживлюючими** властивостями. Компреси і пов'язки з ним рекомендують хворим на **цукровий діабет у випадках утворення трофічних виразок** на кінцівках, а кашка із свіжого кавбуза може успішно використовуватись при **опіках, екземі, гнійно-запальних враженнях шкіри**.

Насіння кавбуза **активізує роботу серця, знімає серцеві болі** при стенокардії та інших **серцево-судинних захворюваннях**. Насіння, заварене як чай, рекомендується при **хворих нирках** по 2-3 склянки на день. Якщо вам хочеться мати молодий вигляд, бути струнким і підтягнутим, то споживайте насіння кавбуза, в якому повно нуклеїнових кислот — «молодильних» природних засобів. Ці, схожі на білок, молекули омолоджують і відновлюють клітини організму та турбують про їх здорове зростання. Жменька кавбузового насіння на день корисна і з іншої причини — воно насичує не гірше плитки шоколаду, а саме при цьому, як підраховували біохіміки, кориснішою шоколаду в сотні разів.



Отже, що не кажіть, а якщо на вашому городі є кавбуз, то в домі буде і міні-аптека, і незамінний корисний овоч, адже як гарбузи взагалі, так і кавбуз зокрема можна віднести до **страви довгожителів**. На жаль, розуміння цього почасти не підкріплюється практичними справа-

ми: дехто неприємно ставиться до страв з гарбуза взагалі і з кавбуза зокрема, пояснюючи це просто: не люблю каші. Між іншим, з кавбуза можна приготувати понад сотню корисних і смачних страв, якщо, звичайно, господиня наділена кулінарною фантазією.

Варто, наприклад, спробувати взимку та навесні привчити своїх рідних розпочинати свій день з кавбузового пюре, в яке можна додати

яблуку та моркву. Для приготування такого сніданку особливих зусиль не знадобиться: всі три компоненти натерти на дрібній тертці та засмачити цукром чи медом.

Якщо ж не до впадоби солодкий сніданок, то натріть сирий кавбуз на тертці, додайте часник, майонез або замість нього — олію з фруктовим оцтом. При бажанні в таке пюре можна покласти трішки зелені чи натертого кореня селери або пастернаку.

Дуже корисно було б привчити свою сім'ю до **кавбузової каші** з рисом і пшоном. Склянку рису та півсклянки пшена замочити на півгодини, а за цей час натерти на крупній тертці кавбуз. Його повинно бути багато — повна посудина, в якій готуватимете кашу. Додавши в неї склянку води, поставити на вогонь. Коли вся маса протушується до напівготовності, підсолити й покласти в неї вершкове масло та замочену крупу. Виявляється, замочування крупы забезпечує лужну реакцію продукту, що дуже важливо для підтримки кислотно-лужного балансу організму. Коли крупа вберє в себе вологу, додати спарене молоко й довести кашу до готовності. При бажанні можна додати цукор за смаком, родзинки та курагу.

Кавбуз здатен претендувати на

лідерство й серед варення. А чому б і ні? Тож, якщо вирішите приготувати **кавбузове варення**, візьміть на 5 кг кавбуза 1 кг яблук зі шкіркою, 2 лимони, трішки лимонної кислоти і цукор (на 1 кг кавбуза потрібно 650-700 г цукру). Фрукти-овочі пропустити через млинок для м'яса, додати інші компоненти та довести до кипіння. Розфасувати у слоїки, закрити та поставити в прохолодне місце. І все — можна запрошувати на чай!

Якщо ж отримано надто високий врожай, а умови зберігання свіжих плодів відсутні, то для тривалого зберігання кавбуза про запас можна застосувати сушіння. Для цього добре визрілі плоди помити, розрізати на 8-12 скибок, видалити внутрішній м'якуш з насінням і зрізати шкірку. Кожну скибку окремо нарізати шматочками товщиною до 5 мм. Аби готовий продукт мав привабливий колір, шматочки бажано бланшувати у перевареній підсоленій воді (на 1 л води 10 г солі) не довше як 1-2 хвилини і швиденько охолодити. Бланшований кавбуз викласти на сито та сушити 5-7 хвилин спочатку при температурі 55-60°С, а через 2 години — при 70-80°С. З 1 кг підготовлених сирих шматочків кавбуза можна отримати 100-110 г сушених.

СМІШНОГО!

«КРАЩЕ МИТИ РУКИ ПЕРЕД ЇЖЕЮ, НІЖ ШЛУНОК ОПІСЛЯ»

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



«У час перебування хворого в приймальні відділенні,

половинку пацієнтові-бійцю. Це тобі від голови! А це — передає другу половинку — від живота. Дивись, не переплутай!



Еволюція бажань чоловіка: — в 20 років хоче захоплю-

— Ти краще запитай, скільки я втратила друзів.



Лікарка питає в спортсмена, дивлячись на нього із захопленням:

— Цікаво, яка ж у вас вага?
— Сто десять кілограмів з хвостиком.
— Ну, а без хвостика — скільки?



Девіз хірурга: те, що не можна виликувати — можна відрізати!



Прийшов чоловік до психотерапевта:

— Лікарю, у мене все погано: здоров'я немає, грошей немає, ніхто мене не любить.
— Ну, шановний, зараз ми це виправимо. Сідайте зручніше, заплющуйте очі та повторюйте за мною: «У мене все добре, я здоровий, багатий і благополучний. Я кохаю і кохають мене».

Чоловік розплющує очі:

— Я радий за вас, лікарю.



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



Краще склероз, ніж така пам'ять!

ВЕСЕЛИЙ ОЛИВЕЦЬ



його серце зупинилося, і хворий став почуватися краще.



Краще мити руки перед їжею, ніж шлунок після.



Військовий фельдшер з розумним виглядом розламає пігулку навпіл, простягає одну

вати жінок;
— у 40 років хоче, щоб жінка захоплювала його;
— в 60 років хоче, щоб жінка не відволікала...



Лікар змусив мене сісти на часникову дієту.
— І скільки кілограмів ти втратила?

І НАОСТАНОК...

НЕ ПСУЙТЕ СОБІ НЕРВІВ

ТАК ЗВАНІ ПСИХОСОМАТИЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ЯКРАЗ З РОЗРЯДУ ТИХ, ЩО ВИНИКАЮТЬ «ВІД НЕРВІВ». ЖОДЕН СТРЕС, ПЕРЕНАПРУГА, ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ НЕ МИНАЄ БЕЗСЛІДНО ДЛЯ НАШОГО ОРГАНІЗМУ ТА ПЕРЕТВОРЮЄТЬСЯ НА БОЛЯЧКУ.

Такого висновку зробили американські імунологи, які не так давно з'ясували, що саме нервові клітини виділяють речовини, що впливають на решту клітин організму. Вони можуть знижувати чи збільшувати опір токсинам, інфекціям та іншим природним ворогам

живого організму. Отож, піддаючись смутку, роздратуванню, злості, ви самі відкриваєте шлях захворюванням.



До того ж хворобу, яка викликана нервовими причинами, не виликуєш простою терапією. Виявляється, будь-який

стрес насамперед викликає судому гладкої мускулатури, яка є важливою частиною внутрішніх органів і судин. Клапани шлунка, серця та судини страждають першими. А від того спазмується рух тілом життєво важливих рідин — крові, жовчі, лімфи, що не може не зашкодити здоров'ю людини.

Чи не краще замість того, щоб лікувати виразку, гіпертонію, екзему, почати жити у мирі із самим собою, облаштувати свій внутрішній світ або навіть звернутися за допомогою до психотерапевта?

Відповіді на сканворд, вміщений у № 9 (101), 2014 р.

1. «Сонячний». 2. Долинок. 3. Ячмінський. 4. Нічлава. 5. Йорж. 6. Меч. 7. Сім. 8. Ас. 9. Йота. 10. Нафтен. 11. Андрушків. 12. Сувій. 13. АМО. 14. Ка. 15. Трофей. 16. Багнет. 17. Юшка. 18. Фіалка. 19. Ар. 20. Агава. 21. Герман. 22. Сірка. 23. Лорен. 24. Ангора. 25. Оаза. 26. Ратуша. 27. Каркас. 28. Аз. 29. РГ. 30. Море. 31. Гнат. 32. Арат. 33. Гонта. 34. Вихрущ. 35. Уж. 36. Іо. 37. Юка. 38. Амвон. 39. Тариф. 40. Нодар. 41. Юхта. 42. «Рено». 43. Аташе. 44. Де. 45. Ікра. 46. Гніздо. 47. Аура. 48. Ра. 49. Щит. 50. Фа. 51. Тимочко. 52. Адажіо. 53. Шати. 54. Сі. 55. Онук. 56. Сморг. 57. Пекун. 58. ДДТ. 59. АК. 60. Пюн. 61. Оса. 62. Сало. 63. Чудо. 64. Ту. 65. Дуло. 66. ККД. 67. Ял. 68. Ані69. Ада. 70. Лі. 71. ТТ.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

1. Сло-в'янське плем'я					2. Цінні папери
3. 1067 метрів			4. Сло-в'янський бог	5. Меблі	
			7. Елемент гімнаст. вправ		8.
		10. Полювання в Африці			
9. Символічний знак					12. Літо-числення
		11. Титул монарха			
13. Слідчий ізолятор		14. Електрообчислювальна машина	15.		17. Повесть М. Гоголя
16. Озна-чає «но-вий»					
18. Укр. телеканал	19. Річка в Росії		20. «... не винні» (ліг. твір)		
	21. Пістолет				
22. Про-дукт харчу-вання		23. Жіноче ім'я	24. Купа городини — на зберігання		25. Хата в Індії
		27. Не про-ти		28. Суддя	29. Про-дукт перегонки нафти
		30. Інфекц. хвороба коней	31. Заборона		
				32. Все-вишній	
33. Дружина Агула	34. Півська порода				37. Вибу-хова ре-човина
35. Гру-па В. Шевчука		38. Зв'яз-ки, відно-сини	39. По-ньому витягують кипів	40. Човня-ру без нього не обійтись	
	41. Краї-на в Америці	42. В'язана кофта			
43. Кістяк, основа					44. Генд-ляр
45. Маїстер	46. Іспансь танець	47. З неї полум'я зай-меться			48.
		49. С/г знаряд-дя			50. Будинок культури
		51. Другий укіс трави			52. Сотка
		53. ...-хау		54. Бог сонця	
				56. Его	57. Наш парла-мент (абрєв.)
				59. Хижий звір	60. Гори-цвіт
61. Дерев'яні черевики				62. Нац. валюта Японії	
63. П'ч		64. Місто у Білорусі, Франції		65. По-зитивний електрод	
		66. Нота			
67. Со-лодка страва з фруктів					68. Всеви-дяце
69. ... людська — не водиця	70. Звук від уда-ру	71. Слів-звучність			74. Солістка «Спейс Їордлз»
		72. «Бери!»			73.
			75. «Ок-сано, я чую твій...»		
				76. Блиск	77. Риба
		79. Зван-ня дучовної особи		80. Німецький фвіж	81. Акціо-нер, товари-ство
				82. Колесо автома-шини	