

СТОП.

2

БРОНХІАЛЬНА АСТМА: ВАЖЛИВО ВСТАНОВИТИ ПРИЧИНУ НЕДУГИ

Останніми роками значна частка алергійних захворювань припадає на бронхіальну астму. Вона виникає через порушення у різних ланках імунної системи. Це — одне з найбільш розповсюджених і важких прогресуючих захворювань дихальної системи.



СТОП.

5

ОБЕРЕЖНО: КИШКОВІ ІНФЕКЦІЇ

Кишкові інфекції займають перші позиції в інфекційній патології, поступаючи хіба грипу та гострим респіраторним захворюванням. Гастроентероколіти, сальмонельоз, шигельоз, холера, черевний тиф — це майже 60 збудників цих захворювань. Особливо «сприятливий» для неї є літній період, коли вірогідність натрапити на кишкову інфекцію зростає у кілька разів.

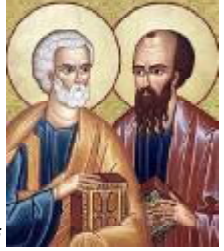


СТОП.

7

ПІД КРИЛОМ ЯНГОЛА

12 липня усі християни відзначили свято апостолів Петра та Павла. Для людей, які носять імена цих святих, воно є подвійним, тож іменинники намагаються віддати шану своїм покровителям. В університетській лікарні працює два лікарі, два хірурги на ім'я Петро.



СТОП.

8

ЯК ПОВОДИТИСЯ ПІД ЧАС ГРОЗИ?

Влітку часто виникають грози. Іноді це природне явище стає небезпечним. Загрозу несуть електричні розряди, що виникають під час грози. Блискавка може стати як причиною лісових пожеж, загорання будинків, так і може влучити в людину.



СТОП.

11

КАНУФЕР І ЇЖУ ПРИСМАЧИТЬ, І ПОЛІКУЄ

Кануфер... Зараз про нього чомусь мало згадують, а рослина ця варта уваги. У природі вона відома як калуфер, маруна. Інші його назви — канупер, бальзам садовий, сарацинська м'ята. У давнину люди рятувалися кануфером від болю у шлунку та спазмів у кишківнику, а ще це був чудовий глистогінний засіб.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№13 (81) 13 ЛИПНЯ
2013 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

БЛІЦ-ІНТЕРВ'Ю

НАДІЯ СЕНЧИШИН: «НА РОБОТУ ЙДУ З НАСОЛОДОЮ»



Ще з дитинства Надія СЕНЧИШИН (на фото) точно знала, що стане медсестрою. Її мрія здійснилася й тепер вона дарує свою увагу, професіоналізм пацієнтам ЛОР-кабінету поліклініки університетської лікарні. За плечима в Надії Миколаївни чималий досвід праці у медичній сфері.

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 6

ДУМКИ ПАЦІЄНТІВ

Любомира ДЯЧУК.
м. Копичинці
Гусятинського району

— Мої болячки тягнуться вже третій рік. Я обстежувалася у різних лікарів і в Чорткові, і у Львові. Але, напевно, мені до цього часу просто не щастило потрапити на свого лікаря. Усе почалося з того, що мене протягнуло і як наслідок — виникли проблеми з гайморомовою пазухою, з'явилися часті головні болі. Лікарі в Чорткові спершу припустили, що захворювання міг спричинити хворий зуб. Для певності я поїхала на обстеження до Львова, там сказали, що проблема не стоматологічна і зробили в носі прокол. Полегшення це дало лише на деякий час, а потім біль повертався. Знову зверталася до лікарів, мені приписували лікування, ще кілька разів робили проколи, але все було марно. Гній набрався і від болю я просто не знаходила собі місця. Вкотре поїхала до Львова, лікар порадив зробити операцію, щоб вирівняти носову перетинку і таким чином усунути мою проблему. Погодилася. Проте операція не дала бажаного результату. Через три місяці почало знову закладати ніс, набрався гній. У Чорткові мене ще раз прооперували, але невдало. Чесно кажучи, вже зневірилася у лікарях, але сидіти склавши руки не могла, біль не вчухав. На Водохреще мені почало закладати вуха, я, по суті, нічого не чула. З Чортківської лікарні мене скерували до оториноларингологічного

відділення університетської лікарні. Почала уважно придивлятися до лікарів, бо вже мала страх, боялася, що знову лікування буде невдалим. Вирішила: лікуватимуся лише у завідувача відділення Ігоря Анатолійовича Гавури. Кілька днів тому він уже втретє зробив мені гайморотомію. Тепер почуваюся значно краще. Дякую Богові, що привів мене до Ігоря Анатолійовича, тепер моє життя значно полегшилося. Я почну і надалі насолоджуватися кожним днем, але вже без болю!

Олександр НАГОРНИЙ.
сmt. Ланівці

— Цьогорічне збирання врожаю вишень, ледве не закінчилося для мене суцільною трагедією. Я впав із верхівки і зламав обидві руки, розсік чоло. Мене відразу доправили до районної лікарні у Ланівцях, там наклали чотири шви. На правій руці — складний відкритий перелом, тож довелося оперувати, а на ліву наклали гіпс. Щоб не ризикувати власним здоров'ям, взяв скерування в ортопедичне відділення університетської лікарні. Як-не-як, устаткування тут краще, та й лікарі досвідченіші. На щастя, не помилюся. Операція пройшла успішно. Хочу щиро подякувати Сергію Васильовичу Гаряну, який мене прооперував і дав надію на видужання. Не можу не обійти увагою і весь медичний персонал, який проявив велику чуйність та високий професіоналізм. Нехай Господь дає їм здоров'я й завше тримає під своєю опікою!

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

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАЩУК, М. СУСІДКО, П. БАЛЮХА 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 автора в публікації.	Реєстраційне свідоцтво ТР № 462-82Р від 23.03.2013 р., видає головним управлінням спеції у Тернопільській області	Газета видається 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
---	---	--	---	--	---	--	---

ЗАХВОРЮВАННЯ

БРОНХІАЛЬНА АСТМА: ВАЖЛИВО ВСТАНОВИТИ ПРИЧИНУ НЕДУГИ

Лариса ЛУКАЩУК

**ОСТАННІМИ РОКАМИ
ЗНАЧНА ЧАСТКА АЛЕРГІЙ-
НИХ ЗАХВОРЮВАНЬ
ПРИПАДАЄ НА БРОНХІА-
ЛЬНУ АСТМУ. ВОНА ВИ-
НИКАЄ ЧЕРЕЗ ПОРУШЕННЯ
У РІЗНИХ ЛАНКАХ ІМУН-
НОЇ СИСТЕМИ.**

— І справді, бронхіальна астма — одне з найбільш розповсюджених і важких прогресуючих захворювань дихальної системи, — каже лікар-алерголог університетської лікарні, кандидат медичних наук Зоряна Луб'янська. — В економічно розвинених країнах світу ця недуга посідає провідне місце у структурі захворюваності і, за даними ВООЗ, останнім десятиріччям зросла на 60 %. Не краща ситуація й в Україні, де від бронхіальної астми страждає майже 2,5 млн. осіб. Як свідчить офіційна медична статистика, поширеність астми останніми роками збільшилася в 1,6 рази й становить 21,2 випадки на 1000 осіб. Щодо вікової структури бронхіальної астми, то можна мовити, що 80-90 % дорослих мали дебют цього захворювання ще в дитинстві. Вік до 5 років є, власне, найкритичнішим для розвитку бронхіальної астми, адже майже 80% випадків цієї недуги у дітей виникають у перші п'ять років життя.

ФАКТОРИ РИЗИКУ

Епідеміологічні дослідження серед дітей та дорослих, особливо людей похилого віку, свідчать про те, що бронхіальна астма в багатьох випадках важко піддається діагностуванню, а відтак пацієнта непра-

вильно лікують. Одна з проблем полягає в тому, що дехто з недужих терпить періодичні респіраторні симптоми, які згодом призводять до звикання. Іншою причиною недостатньої діагностики бронхіальної астми є неспецифічний характер симптомів. Часто бронхіальну астму діагностують як різноманітні форми бронхіту, призначаючи неефективні курси антибіотиків і протикашльових препаратів. Взагалі ж бронхіальна астма, за словами Зоряни Луб'янської, недуга, яку провокує багато чинників. Основну ж роль у виникненні захворювання відіграють алергенні інфекційного та неінфекційного походження. У розвитку бронхіальної астми беруть також участь генетичні чинники та фактори зовнішнього середовища. Власне, взаємодія цих чинників й зумовлює формування бронхіальної астми. Серед внутрішніх факторів — генетична схильність до atopії, яка характеризується синтезом IgE-антитіл у відповідь на малі дози алергенів. Чинники зовнішнього середовища — це кліщі домашнього пилу, шерсть та епідерміс домашніх тварин, грибові та алергени тарганів, пилок рослин. Спадкова схильність до atopії призводить до клінічних проявів лише під впливом факторів навколишнього середовища (алергени, віруси, аерополітанти, ін.).

Неінфекційні алергени, що можуть спричинити напади бронхіальної астми класифікують на побутові, це — домашній, книжковий пил, пір'я з подушки тощо. Найбільш активним компонентом алергену домашнього пилу є дерматофагоїдний кліщ, алергени

рослинного та тваринного походження — пилок дерев і трав, сіно, шерсть, лупа тварин, залишки комах і членистоногих, особливо дафній (водяний рачок, який використовують у висушеному вигляді для годування рибок в акваріумах). Багатьом дошкуляють й так звані харчові алергени — полуниця, курячі, гусячі яйця, шоколад, краби, раки, риба, злаки тощо або ж медикаментозні — більшість антибіотиків, вітаміни тощо. Серед алергенів хімічного походження — синтетичні клеї, пральні порошки, миючі засоби, речовини для дезінфекції тощо.

**АТОПІЧНУ АСТМУ
ДОПОМОЖУТЬ
ДІАГНОСТУВАТИ
АЛЕРГІЧНІ ПРОБИ**

— Осіб з atopічною астмою виявляють завдяки алергічним пробам, що дають позитивну реакцію на різноманітні звичайні алергени, — розповідає Зоряна Луб'янська. — Часто лікарі виявляють й інші алергічні захворювання, приміром, алергічний риніт чи екзема, і в сімейному анамнезі вони знаходяться поруч з «ранньою» астмою. Лише зрідка один алерген стає причиною виникнення астми.

Алергени, «відповідальні» за виникнення астми в «atopічних» осіб, проникають у бронхи разом з повітрям, що вдихається, і походять з таких органічних матеріалів, як пилок, пір'я, кліщі, лупа тварин і спори грибів. Попередній вплив цих агентів стимулює утворення IgE і після наступної дії певного алергену може виникнути реакція «антиген-антитіло» у бронхах. Це призводить до виділення з клітин бронхіаль-

ної стінки біологічно активних речовин, які спричиняють бронхіальне стиснення та запальну реакцію алергічного типу в бронхіальній стінці.

Рідше подібні ефекти можуть виникати через харчові алергени, що походять з деяких продуктів, таких, як яйця, молоко, дріжджі та досягають бронхів через кровотік.

Найчастіше сезонну бронхіальну астму викликає пилок рослин, в яких процес запилення здійснюється за допомогою вітру. До таких рослин належать листяні дерева, злаки та бур'яни. У минулому пух тополі вважали етіологічним чинником сезонної алергії. Проте в дослідженнях причин цього захворювання виявили, що пух тополі є адсорбентом пилку рослин та інших часток і переносить їх через повітря. При вдиханні пуху відбувається механічне подразнення слизової оболонки верхніх дихальних шляхів, таким чином полегшується проникнення в організм людини алергенів пилку, що міститься на поверхні насіння тополі, та провокує виникнення симптомів алергії.

Діагноз atopічної бронхіальної астми встановлюють лише після документального підтвердження IgE-сенсibiliзації: виявлення специфічних IgE-антитіл в крові і/або позитивних результатів шкірних тестів з алергенами.

Інфекційні алергени спричиняють бронхіальну астму, яку називають інфекційноалергічною. Як доводить практика, найчастіше вона виникає у хворих на інфекційні захворювання верхніх дихальних шляхів, бронхів, легенів (хронічні бронхіти та пневмонії). Така астма

може виникнути у неatopічних осіб будь-якого віку.

Алергічна реакція може також виникнути на антигени, виділені грибками (кандида, мікроспорон, дерматофітон, аспергілами, особливо A. fumigatus).

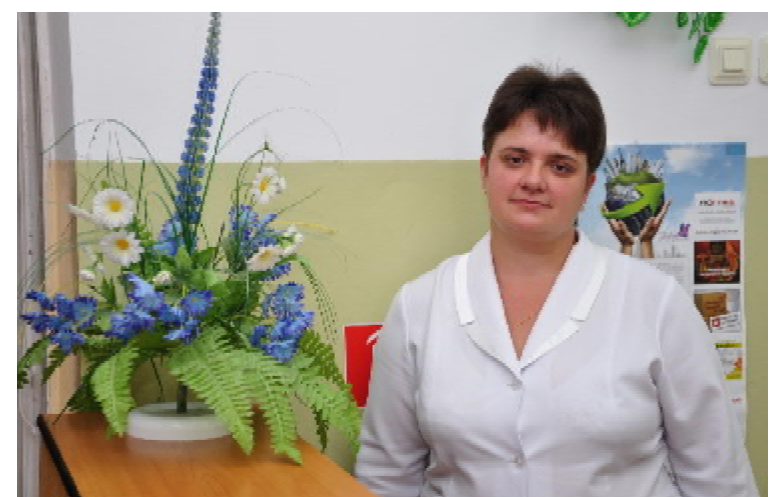
Бронхіальна астма характеризується задишкою, стисненням грудної клітки, подовженим видихом, що є результатом звуження повітряних шляхів за рахунок поєднання спазму м'язів, набрякання слизової оболонки та в'язких бронхіальних виділень. Ці зміни є проявами запальної реакції всередині бронхіальної стінки, йдеться і про мастоїдні, еозинофільні та інші клітини. Порухення дихання, що може змінюватися у широкіх межах, призводить до неузгодженості альвеолярної вентиляції та перфузії й збільшує роботу органів дихання. Під час видиху це спричинює «захоплення» повітря у легенях. Звужені бронхи не піддаються ефективному очищенню від слизу шляхом кашляння, а менші бронхи блокуються слизовими корками.

Попередній діагноз бронхіальної астми можна встановити за наявності таких ознак: реєстрація епізодів бронхообструктивного синдрому, частіше, ніж 4 рази впродовж року, що не завжди супроводжуються вірусною інфекцією (так звані хвороби без температури, часто напади виникають після контакту з конкретним чинником, наприклад, гри з котом); нічний кашель; кашель після фізичного навантаження; зменшення вираженості кашлю або інших клінічних ознак бронхообструктивного синдрому після вживання бронхолітичних препаратів; сезонний характер загострень; обтяжливий сімейний анамнез щодо atopії; atopічний дерматит в анамнезі; еозинофілія та підвищення рівня загального IgE; позитивні результати специфічної алергодіагностики.

РАКУРС



Галина РУДА, буфетниця нейрохірургічного відділення (ліворуч);
Світлана БАРНА, палатна медсестра гематологічного відділення (праворуч)
Фото Павла БАЛЮХА



ХОДА БЕЗ БОЛЮ

Лілія ЛУКАШ

ОБЛІТЕРУЮЧИЙ АТЕРОСКЛЕРОЗ НИЖНІХ КІНЦІВОК. НЕ ВСІМ ВІДОМО, ЩО ЦЕ НЕБЕЗПЕЧНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ, ЯКЩО З НИМ НЕ БОРОТИСЯ, ЗАГРОЖУЄ ГАНГРЕНОЮ Й МОЖЕ НАВІТЬ ЗАВЕРШИТИСЯ АМПУТАЦІЄЮ УРАЖЕНОЇ КІНЦІВКИ. ПРО СИМПТОМИ, МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ ЦІЄЇ НЕДУГИ РОЗПОВІВ СУДИННИЙ ХІРУРГ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ, ДОЦЕНТ ТДМУ АНДРІЙ ВАЙДА.

— Андрію Романовичу, розкажіть, будь ласка про «історію виникнення» цієї хвороби?

— Облітеруючий атеросклероз судин нижніх кінцівок спричинюється порушенням прохідності судин через закриття їх просвіту на якійсь ділянці, внаслідок чого відбувається гостре чи хронічне порушення кровопостачання в органі чи частині тіла. Його розвитку найчастіше сприяють цукровий діабет, гіперліпідемія (високий вміст у крові жиру), підвищений артеріальний тиск, збільшення маси тіла, нікотинова інтоксикація, літній та старечий вік. До чинників ризику можна віднести поліцитемію (підвищений вміст гемоглобіну в крові), хронічні інфекції, психосоціальні стресові ситуації, лікування естрогенами. При цьому виникає звуження просвіту артерій нижніх кінцівок.

Ще хочу звернути увагу на те, що облітеруючий атеросклероз, як, утім, і багато інших захворювань судин, останніми роками значно «помолодшав». Якщо колись уперше виявляли це захворювання в пацієнтів старшого віку, то нині змушені констатувати вже тяжкі форми його розвитку в 40-50-річних.

Варто зауважити, що у пацієнтів в молодшому віці це захворювання проявляє себе агресивніше, ніж у літніх людей. Це пояснюється тим, що в молодих людей всі обмінні процеси в організмі відбуваються більш інтенсивно. Облітеруючий атеросклероз, як наслідок порушення цих процесів, зокрема, ліпідного обміну, призводить до відкладення холестерину в судинній стінці й утворення так званих бляшок, що звужують або цілком закривають просвіт судини, що, власне, й стає причиною порушення кровозабезпечення м'язів і тканин

нижніх кінцівок. У важких випадках можуть розвинути-ся трофічні виразки й гангрена, що може призвести до ампутації кінцівки.

У людей старшого віку обмінні процеси сповільнюються, відтак і хвороба стає менш агресивною. Однак не припиняється. Результати моніторингу ситуації свідчать, що серед чоловіків у 40-50 років у 7% виявляють облітеруючий атеросклероз нижніх кінцівок, у віці від 60 років — у 15%, від 70 років — у 23-25%.

Утім, жінки теж схильні до цієї хвороби, хоча й дещо меншою мірою. Причини, які сприяють її розвитку, — це куріння, алкоголізм, зневага до здорового способу життя (стреси, низька фізична активність — гіподинамія, зайва маса тіла, незбалансоване харчування — споживання великої кількості шкідливих продуктів, а також інші чинники ризику — спадкова схильність, супутні захворювання. Забруднення навколишнього середовища посилює негативний вплив на організм людини й сприяє розвитку цього захворювання.

— Які симптоми мають насторожити людину, аби спонукати звернутися до ангіохірурга?

— Відсутність пульсу на нозі. Біль, м'язовий спазм, утом в ногах під час ходьби. Приміром, людина проходить 100 метрів, і виникає напад болю в м'язах ніг, що змушує її зупинитися, через деякий час біль минає і вона може йти далі. Саме такий біль називають переміжною кульгавістю. Із прогресуванням захворювання зменшується відстань, яку можна пройти без зупинки.

Подальше прогресування захворювання призводить до появи постійного болю в пальцях чи стопі не лише під час ходьби, а й у спокої. Далі — важкий біль, оніміння кінцівок, рани, які не гояться, на пальцях чи гомілках. Луцення шкіри, тріщини на шкірі, які можуть стати вхідними воротами для інфекцій, гангрена (почорніння пальців).

Головне — почати лікування якомога раніше, тоді є надія обійтися без важких оперативних втручань та відчутно поліпшити якість життя пацієнта. Якщо з'явилися насторожливі симптоми, як-от відсутність пульсу на нозі, потрібно негайно звертатися за допомогою, спочатку за місцем проживання до дільничного хірурга чи терапевта. У разі пра-

вильної діагностики та терапії пацієнту вдасться уникнути інвалідизації, що неминуча в разі ампутації кінцівки.

— Які методи діагностики застосовують для обстеження хворих?

— Передусім хочу звернути увагу на діагностику, яку повинні пройти пацієнти, щоб отримати адекватне й ефективне лікування.

Ультразвукова доплерографія з вимірюванням плечошиколоткового індексу. Дає можливість визначити рівень атеросклеротичного закупорювання та ступінь кровопостачання кінцевих відділів ураженої кінцівки.

Рентгенівська ангіографія дає змогу визначити локалізацію й протяжність патологічного процесу, ступінь ураження артерій (повне закупорювання чи звуження).

Спіральна комп'ютерна томографія та магнітно-резонансна контрастна ангіографія не поступається рентгенівській за якістю інформації, але не потребує шпигалізації та вирізняється високою безпечністю для пацієнтів, адже контраст вводиться внутрішньовенно. Маючи результати дослідження, лікар призначає відповідне лікування.

Консервативне лікування передбачає зменшення швидкості прогресування атеросклерозу, зниження ризику тромботичних ускладнень. Для постійного прийому можна рекомендувати препарати, які знижують рівень холестерину, розширюють судини, поліпшують плинність крові й зменшують ризик утворення тромбів.

Терапевтичні засоби дають позитивний ефект лише після багатомісячного прийому, і в подібній ситуації їх слід розглядати як обов'язкове доповнення до хірургічного лікування.

Хірургічне втручання показане в разі значного зниження якості життя через атеросклеротичні ураження. Полягає у видаленні атеросклеротичної бляшки, яка перебиває просвіт артерії, чи створенні обхідного шляху для кровотоку (шунтування).

— У судинному відділенні університетської лікарні застосовують певні методи хірургічного лікування, розкажіть про них детальніше?

— Аортостегнове шунтування чи протезування артерії — пуск крові штучною судиною в обхід перешкоди. У разі одностороннього ураження артерій таза (клубових артерій) синтетичний

протез пришивають вище й нижче закупорювання і кров іде в обхід. Цей протез розташовується чи паралельно закупореній артерії (шунтування), чи замість неї (протезування). Для доступу до судин роблять серединний або бічний розріз живота та інший розріз — у паху, тут протез пришивають до стенових артерій.

Аортостегнове біфуркаційне шунтування (АСБШ). Якщо закриті обидві клубові артерії, пришивають так званий біфуркаційний протез. Пацієнти ще називають його «штани». Для цього теж робиться розріз по середній лінії живота, іноді бічний. Додатково потрібні ще два розрізи в паху, з двох боків, щоб пришити тут протез до судин стегон. Протези аорти не відторгаються, не розриваються й вірно служать протягом усього життя хворого.

Операцію найчастіше виконують під епідуральною анестезією (установку тонкого катетера проводять у попереку в ділянці корінців спинного мозку) і загальним знеболенням (наркоз). Застосування епідуральної анестезії дає змогу в кілька разів зменшити дозування препаратів порівняно із загальним знеболенням.

Стегно-підколінне шунтування чи протезування — пуск крові штучною судиною в обхід перешкоди. У разі оклюзії стегнової артерії виконують стегново-підколінне шунтування, тобто створюється пуск крові в обхід закритої стегнової артерії. Як шунтувальний матеріал використовують і синтетичний протез, і автовену. Робиться розріз у паху, протез пришивається до стегнової артерії, потім спеціальним каналом протез виводиться в нижню частину стегна й пришивається до підколінної артерії.

Реконструкція глибокої стегнової артерії (профундопластика) — методика відновлення кровотоку по стовбуру глибокої артерії стегна шляхом пластичного розширення його діаметра. Профундопластика показана в разі гемодинамічно значущої облітерації глибокої вени стегна; може виконуватися ізольовано чи на додаток до шунтувальної операції. Наслідок профундопластики — зменшення болю, загоєння виразок і збереження кінцівки. Нещодавно у відділенні судинної хірургії запровадили підколінно-стопні шунтування. Їх проводять у разі атеросклерозу нижніх кінцівок і пацієнтам з діабетичною ангіопатією. Такий вид оперативних втручань також дозволяє уникнути ампутації кінцівки.



Оксана НІМЕЦЬ, буфетниця ревматологічного відділення (вгорі); Олександра ПІГУРА, молодша медсестра приймального відділення (внизу)



ЗАУВАЖТЕ

ПЕРЕЛОМИ ДРІБНИХ КІСТОК НЕ МОЖНА ІГНОРУВАТИ

При переломах дрібних кісток люди часто не помічають травми або не вважають її досить серйозною.

Прикметними ознаками перелому є різкий біль, поява набряку, ознаки підшкірного крововиливу, чутний хрускіт осколків, посилення болю під час руху. Якщо через перелом виникло зміщення або кістка розколотася на дрібні частини, потерпілому потрібно хірургічне втручання — остеосинтез.

Лікар усуває загрозу для життя, яка цілком імовірна, наприклад, через розрив осколками м'яких тканин і потрапляння в них інфекції. Проводять імобілізацію, тобто забезпечують повну нерухомість пошкодженої частини тіла, відтак людині призначають лікування. Завдання цього — не лише збереження пошкодженої частини тіла, але й відновлення цілісності зламаної кістки, повна реабілітація травмованого.

ЯК ПІДГОТУВАТИ М'ЯЗИ ДО НАВАНТАЖЕНЬ?

Ігор ЛУКАЩУК,
інструктор кабінету ЛФК

Остеохондроз – недуга, з якою доволі часто пацієнтів скеровують до кабінету лікувальної фізкультури. Щоправда, не завжди вони довіряють фізичним вправам. І коли на запитання «Який метод лікування ефективніший?», я їм відповідаю, що вправи. Дехто сприймає це з посмішкою, мовлячи, що працює фізично на дачі чи переміщає якийсь вантаж, як-от, вантажники чи будівельники. Інших лякає слово «вправи», аргументуючи, що їх так шия болить, що не можуть нею поворухнути, а тут ще їм якісь вправи пропонують, тобто фізичні навантаження. Після певних пояснень пацієнти погоджуються на тестове заняття, на якому

проводиться діагностика того відділу хребта, який непокоїть, і на основі цього тесту визначається ступінь складності проблеми. Тоді підбирається індивідуальний комплекс спеціальних вправ для пацієнта, які будуть сприяти правильній роботі м'язів і відновлюватимуть живлення «проблемного» відділу хребта. Для кращого ефекту використовують елементи масажу та новітні відновлюючі методики.

Відтак за допомогою спеціальних індивідуальних вправ людина зможе допомогти собі сама. Єдине, чого часто не вистачає багатьом пацієнтам, – сили волі, терпіння, аби щоднини виконувати приписані лікувальні вправи. Не всі розуміють, що здоров'я – це спільна справа і лікаря, і пацієнта, без

праці, інколи нудної та набридливої, важко досягнути результату.

Перш, аніж зробити комплекс вправ, потрібно адаптувати детреновані м'язи до навантажень, якщо їх не підготувати, то через два – три дні настане м'язева депресія. Щоб таке не трапилося, потрібно адаптувати м'язи до навантажень.

Як підготувати м'язи до навантажень? Основна рекомендація: не спішіть! Якщо дуже довго не віджималися від підлоги, то віджміться від стіни один раз і не більше 5-10 разів, таким чином потрібно виконувати і будь-яку іншу вправу. Через 2-3 дні виконуйте два підходи по 5-10 разів, так ви підготуєте м'язи до фізичних навантажень, які робили ще в школі чи в університеті. Всі вправи

підбирають індивідуально для кожного пацієнта.

Основні вправи при болях у хребті (спочатку прочитайте усі вправи і лише тоді починайте їх виконувати, деякі вправи, можливо, не зможе одразу виконати фізично).

1. Повільно робити кругові рухи стопами назовні та всередину, при цьому якомога більше опишіть коло великими пальцями. Можливий тріск у суглобах, болючість м'язів, це нормально. Робити по 20 разів у кожен бік, наприкінці вправи відчуєте тепло в гомілковоступневому суглобі.

2. Колінний та кульшовий суглоби. Згинайте й розгинайте ноги в колінних суглобах, при цьому стопа повинна прасувати ліжку, вперед і назад, при розгинанні старайтеся розігнути ноги в колінах максимально, так щоб розтягувалися зв'язки задньої поверхні стегна, згинати – розгинати ноги краще позмінно.

3. Ноги зігнути в колінах і зробити коливальні рухи вліво та вправо та затриматися в

крайніх положеннях на 2-3 сек.

4. Ноги зігнути в колінах і припідняти таз. Зробивши 15 разів, намагайтеся притиснути коліна до грудей, при цьому відірвати спину від ліжка та намагатися дотянутися підборіддям до коліна. Кількість повторів 15-20.

5. Повільно встаньте з ліжка і на видосі намагайтеся віджиматися від стіни, станьте навпроти стіни, витягніть руки перед собою, пальцями торкніться стіни, обіпріться долонями на стіну та повільно зігніть руки, намагаючись чолом доторкнутися до стіни, п'ятки не «відривати». На видосі відштовхнутися від стіни та опустити руки вздовж тулуба, повторити 5-10 разів.

Після цього зробіть 1 хв. перерви та повторіть ще раз цю серію вправ, саме друга серія є лікувальною, якщо ви не можете фізично її виконати, то залиште на наступний день. Нагадую, що всі вправи виконують на видосі під час максимального навантаження.

ПРИЄМНА ПРОГУЛЯНКА МОЖЕ ЗАКІНЧИТИСЯ НЕБЕЗПЕЧНОЮ ХВОРОБОЮ

Наталія ГУСКА,
завідувач сектору
епідеміологічного
Тернопільського міського
управління головного
управління
Держанепідслужби в
області

ЩО МОЖЕ БУТИ КРАЩЕ ПРОГУЛЯНКИ В ПАРКУ АБО ШАШЛИКІВ У ЛІСІ В ДРУЖНЬОМУ КОЛІ. ПРОТЕ ЗАГЛЯНУТИ ДО ВАС НА «ВОГНИК» МОЖУТЬ І НЕПРОХАНІ ГОСТІ – КЛІЩІ. ЩОБ ВІДПОЧИНОК НА ПРИРОДІ ЗАЛИШИВ ЛИШЕ ПРИЄМНІ СПОГАДИ, ТРЕБА БУТИ НА СТОРОЖІ ТА ПАМ'ЯТАТИ ПРО НЕБЕЗПЕКУ. АДЖЕ КЛІЩІ ВСЕ ЩЕ АКТИВНІ. ЦІ КІЛЬКАМІЛІМЕТРОВІ СТВОРІННЯ НЕ ОТРУЙНІ, АЛЕ ЇХ «ПОЦІЛУНОК» МОЖЕ НАДІЛИТИ ВІРУСНИМ ЕНЦЕФАЛІТОМ, ХВОРОБОЮ ЛАЙМА (КЛІЩОВИМ БОРЕЛІОЗОМ) ТА ІНШИМИ НЕБЕЗПЕЧНИМИ ХВОРОБАМИ.

З початку року зареєстровано майже 180 випадків, коли тернопольяни кусали кліщі. Нападали в гідропарку «Топільче», в парку Національного відродження, біля торговельно-розважального центру «По-

доляни», в лісі поблизу села Кутківці, у Старому парку і навіть на прибудинковій території. Діагностовано шість випадків хвороби Лайма, яка, якщо не провести лікування на ранній стадії, може вразити багато органів.

Найбільш небезпечний період – травень-червень, в цей час лісові кліщі найбільш активні і їх чисельність збільшується. З похолоданням вони стають малоактивними й майже закінчують сезон полювання перед осінніми холодами.

Ці комахи досить тямуші, з відмінним нюхом. Своїх жертв вони підстерігають у траві, кущах, на гілках дерев вздовж лісових доріжок і звіриних стежок, там, де спостерігається рух теплокровних істот. Найбільш сприятлива погода для полювання – хмарна, коли температура близько 20 °С. Особливо активні вони перед дощем. У спекотну погоду, а також на відкритих місцях, що прогриваються сонцем, кліщів зазвичай не буває.

Кліщ – не комар, нападає не відразу, а поступово пересувається одягом у пошуках найзручнішого місця, щоб присмоктатися. Особливо «люблять» паразити ті части-

ни тіла, де шкіра тонша: шия, голова, складки за вушними раковинами, пахові складки. Укус кровососа невідчутний, бо при цьому кліщ виділяє спеціальну речовину для анестезії. Тому одразу



нього можна й не помітити, але через деякий час на місці укусу з'являється почервоніння, яке постійно збільшується, має овальну форму. Процедуру усунення «незваного гостя» не можна відкладати, бо є ризик заразитися хворобою Лайма або кліщовим енцефалітом, перебіг якого дуже важкий і дає безліч ускладнень, вражаючи серце, суглоби, нервову систему. Можлива навіть смерть.

Хвороба може спіткати будь-яку людину, незалежно від віку та статі. Пацієнт з хворобою Лайма не є небезпеч-

ний для оточуючих, тобто недуга не передається від людини до людини.

Що треба зробити, щоб вберегти себе від біди? Отже, виїжджаючи на природу, потрібно максимально прикрити одягом тіло, підібрати правильний одяг світлих кольорів з гладкою поверхнею. Довгі рукави повинні бути застібнуті. Штани заправлені в шкарпетки. На голову краще одягати косинку, кепку. Віддавати перевагу слід світлому однотонному одягу. Також можна й треба користуватися засобами для відлякування кліщів, це можуть мазі або спреї, які наносять на відкриті ділянки шкіри й одяг.

Варто також подбати про домашніх тварин. Перед прогулянкою необхідно обробити шерсть чотирилапого друга спеціальними засобами, які можна придбати у зоомагазині, а, повернувшись додому, уважно огляньте його, щоб впевнитися, чи не підчепила тварина кліща.

Всі ці заходи дозволяють Вам максимально захистити себе під час відпочинку.

Якщо виявили кліща, потрібно якомога швидше його видалити. Найкраще зверну-

тися до фахівця, скажімо, медичних працівників травмпункту. Якщо немає такої можливості, дійте самостійно. Є кілька способів видалити кліща. Головне – не робити це голими руками, бо інфекція може проникнути в мікротріщинки. Постарайтеся не розчавити кровососа і не залишити на шкірі його голівку. Витягувати його потрібно живим, тобто обробляти ділянку укусу будь-якими засобами не слід, це лише ускладнить процедуру.

Кліща слід захопити пінцетом за черевце та спину, акуратно, не ривком, а поступово витягуючи його з тіла. Можна використати й нитку. Захопивши петлею тільце комахи, нитку тягнути вгору і у бік, дістають її. Ще один спосіб – капнути олією. Через кілька хвилин кліщ легко відокремиться від шкіри. Після видалення «звіра» місце укусу обробіть розчином йоду або спиртом. Першими проявами хвороби Лайма є почервоніння на місці присмокування кліща, пляма, що поступово збільшується, головний біль, погіршення самопочуття, загальна слабкість, лихоманка, біль у м'язах, втома. В разі прояву таких симптомів треба негайно звернутися до лікаря.

ОБЕРЕЖНО: КИШКОВІ ІНФЕКЦІЇ

Розмову вела
Лариса ЛУКАЩУК

КИШКОВІ ІНФЕКЦІЇ ЗАЙМАЮТЬ ПЕРШІ ПОЗИЦІЇ В ІНФЕКЦІЙНІЙ ПАТОЛОГІЇ, ПОСТУПАЮЧИСЬ ХІБА ГРИПУ ТА ГОСТРИМ РЕСПІРАТОРНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ. ЩОРІЧНО У СВІТІ РЕЄСТРУЮТЬ ДО 1-1,2 МІЛЬЯРДА ВИПАДКІВ ЦЬОЇ НЕДУГИ. ГАСТРОЕНТЕРОКОЛІТИ, САЛЬМОНЕЛЬОЗ, ШИГЕЛЬОЗ, ХОЛЕРА, ЧЕРЕВНИЙ ТИФ – НАУКОВЦІ НАРАХУВАЛИ МАЙЖЕ 60 ЗБУДНИКІВ ЦИХ ЗАХВОРЮВАНЬ. ОСОБЛИВО «СПРИЯТЛИВИЙ» ДЛЯ ЦЬОЇ ПАТОЛОГІЇ ЛІТНІЙ ПЕРІОД, КОЛИ ВІРОГІДНІСТЬ НАТРАПИТИ НА КИШКОВУ ІНФЕКЦІЮ ЗРОСТАЄ У КІЛЬКА РАЗІВ. ПРО СИТУАЦІЮ ЩОДО КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ НА ТЕРНОПІЛЬЩИНІ ТА СПОСОБИ БОРОТЬБИ З НИМИ З'ЯСУВАЛИ У ГОЛОВНОГО СПЕЦІАЛІСТА УПРАВЛІННЯ ДЕРЖСАНЕПІДСЛУЖБИ В ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ ОБЛАСТІ ІРИНИ КУЛАЧКОВСЬКОЇ.

– Ірино Володимірівно, а що мовить статистика стосовно кишкових інфекцій у нашому краї?

– В області спостерігаємо типову для цього періоду динаміку захворюваності з приводу кишкових інфекцій з характерним прогнозованим підвищенням показників. Так, за 5 місяців цього року на Тернопільщині знизилася показники захворюваності на гострі кишкові інфекції на 3, 4 відсотка. Протягом цього часу зареєстровано 289 випадків гастроентероколітів, це на 11 випадків менше, ніж відповідного торішнього періоду.

Хоча в окремих районах спостерігається незначне підвищення минулорічних показників, зокрема, у Заліщицькому, Козівському, Підволочиському та Теребовлянському.

Попри те, що загалом рівень захворюваності на кишкові інфекції знижується, нас бентежить зростання показника захворюваності щодо деяких кишкових інфекцій. Скажімо, кількість випадків, пов'язаних із сальмонельозом, значно зросла порівняно з 2012 роком. Лідером тут є Тернопіль.

З початку року захворюваність на шигельоз та бактеріоносійства серед краян не зареєстровано. Крім того, у квітні в області зафіксували один випадок черевного тифу.

– Чим викликано зростання захворюваності саме літньої пори?

– Зростання числа недужих влітку можна пояснити активізацією шляхів передачі інфекцій, коли створюються сприятливі умови для зберігання та розмноження збудників у зовнішньому середовищі. Вони передаються харчовим, водним, контактним-побутовим шляхами. Найчастіше збудники кишкових інфекцій можуть нагромаджуватися у молоці, сметані, м'ясних виробах, салатах, овочах і фруктах. Присутність збудника захворювання у продуктах харчування не впливає на їхні смакові якості. Інфіковані продукти на смак і вигляд не відрізняються від безпечних та якісних. Джерелом інфекції цього захворювання є тварини: корови, вівці, свині, коні, а також птиця (особливо водоплавна). Можливе зараження і від людини – бактеріоносія сальмонели.

Захворювання на кишкові інфекції проявляється не відразу, а після прихованого періоду, який може тривати від 1 до 7 днів. Основними проявами є нездужання, слабкість, головний біль, відсутність апетиту, підвищення температури тіла, нудота, блювання, біль у животі тощо.



Сприйнятливості організму людини до кишкових захворювань досить висока. Найчастіше хворіють діти, адже у них захисна система організму слабша, ніж у дорослих, а гігієнічні навички вироблені недостатньо. Це ж підтверджує статистика. Найчастіше випадки реєструють серед дітей від 0 до 17 років (122 випадки). Питома вага дітей у загальній структурі захворюваності становить 57,5%.

Загалом пік захворюваності на кишкові інфекції припадає на серпень-вересень. Це спекотні місяці, тому загроза занедужати значно зростає. В цей час краян повертаються з відпусток, а діти – із сіл і місць відпочинку.

Останніми роками нас непокоять сімейні та групові захворювання на сальмонельоз. Хворіють і дорослі, і діти, які вживають вироби з м'яса та

м'ясопродуктів, а також молокопродукти, яйця та інші продукти харчування, що інфіковані збудником – сальмонелю.

Сальмонела не лише досить стійко зберігається, а й розмножується в продуктах харчування. У процесі кулінарної обробки сальмонели гинуть при 80 °С через 2-3 хвилини, при кип'ятінні – миттєво.

– Яких правил поради дотримуватися, аби не потрапити у сітьце хвороби?

– Хочу наголосити, що найчастіше сприяє харчовим отруєнням порушення технологічних режимів приготування страв. Здебільшого причиною випадків кишкових інфекцій, які виявляли наші спеціалісти, ставала їжа, приготовлена з порушенням технологічного процесу або етапності. Особливо хочу наголосити на дотриманні особистої гігієни: перед приготуванням і споживанням їжі потрібно ретельно мити руки з милом. Не варто купувати продукти на стихійних ринках, адже там вони не проходять жодної перевірки, тому можуть бути сумнівного походження та якості. Під час відпочинку не пийте

2. Правильно готуйте їжу. Багато сирих продуктів – м'ясо, риба, сире молоко, часто забруднені патогенними мікроорганізмами, що гинуть в процесі термічної обробки. 3. Їжте приготовлену страву негайно.

Коли приготована їжа охолоджується до кімнатної температури, мікроби в ній починають активно розмножуватися. Чим довше вона залишається в такому стані, тим більший ризик отримати харчове отруєння.

4. Правильно зберігати харчові продукти.

Якщо ви хочете зберігати приготовлену їжу, то повинні знати, що вона має зберігатися або гарячою 60 градусів С і більше або холодною 10 градусів С і менше. Це важливо знати, якщо зберігати їжу більше 4-5 годин.

5. Піддавайте термічній обробці їжу, що була приготовлена раніше.

Це найкращий засіб захисту від мікробів, що могли розмножитися в їжі під час її зберігання.

6. Не повинно бути контакту між сирими і приготовленими харчовими продуктами. Такого перехресного зараження можна уникнути, якщо використовувати різний кухонний інвентар (ножі, дошки для нарізки) для сирової та вареної, смаженої їжі.

7. Частіше мийте руки.

Ретельно мийте руки перед приготуванням і вживанням їжі, особливо, якщо ви сповивали дитину або були у вбиральні, а також після оброблення сирих продуктів (м'ясо, риба тощо) та контакту з домашніми улюбленцями. Якщо у вас на руках є інфікована подряпина або інша мікротравма, слід обов'язково ізолювати її (пов'язка, пластыр) перш, аніж почати готувати їжу.

8. Утримуйте кухню та місце приготування їжі ідеально чистими.

Розглядайте кожен харчовий шматок, крихти чи брудні плями, як потенційний резервуар мікробів. Рушники для протирання посуду міняйте щодня.

9. Зберігайте їжу захищеною від комах, гризунів та інших тварин.

Тварини часто бувають переносниками патогенних мікроорганізмів. Для надійного захисту продуктів зберігайте їх в щільно закритих контейнерах.

10. Використовуйте лише чисту воду.

Чиста вода важлива для приготування їжі та пиття, якщо у вас виникли сумніви щодо якості води – переваріть її перед використанням.



Ірина ЛІПНИЦЬКА, лікар-ординатор, хірург-стоматолог стоматологічного відділення (вгорі); Віра ГУСАК, молодша палатна медсестра пульмонологічного відділення (внизу) Фото Павла БАЛЮХА



ВІДАЄТЕ?

ЯК ВИСОКА ТЕМПЕРАТУРА ВІДОБРАЖАЄТЬСЯ НА ПСИХІЦІ

Висока температура повітря погано впливає на стан мозку та негативно відбивається на психіці, попереджають російські психіатри.

У групі ризику – люди з психічними захворюваннями, серцево-судинними захворюваннями, однак і здорові можуть відчувати на собі наслідки. В спеку погіршується кровопостачання мозку, що призводить до кисневого голодування. Внаслідок цього може погіршитися настрій, люди схильні до нервових зривів, стають дратівливими, агресивними або загальмованими, страждають від безсоння.

Медики рекомендують уникати розумових і психічних перевантажень у спеку. За можливості відкладіть вирішення важливих питань на період, коли спекотні дні зміняться більш прохолодними.

НАДІЯ СЕНЧИШИН: «НА РОБОТУ ЙДУ З НАСОЛОДОЮ»

Мар'яна СУСІДКО

ЩЕ З ДИТИНСТВА НАДІЯ СЕНЧИШИН ТОЧНО ЗНАЛА, ЩО СТАНЕ МЕДСЕСТРОЮ. ЇЇ МРІЯ ЗДІЙСНИЛАСЯ Й ТЕПЕР ВОНА ДАРУЄ СВОЮ УВАГУ, ПРОФЕСІОНАЛІЗМ ПАЦІЄНТАМ ЛОР-КАБІНЕТУ ПОЛІКЛІНІКИ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ. ЗА ПЛЕЧИМА В НАДІЇ МИКОЛАЇВНИ ЧИМАЛИЙ ДОСВІД ПРАЦІ У МЕДИЧНІЙ СФЕРІ. ЗА УСІ РОКИ ТРУДОВОГО СТАЖУ ВОНА ВСТИГЛА ПОПРАЦЮВАТИ І АКУШЕРКОЮ В ПОЛОГОВОМУ БУДИНКУ В КИЄВІ, І МЕДСЕСТРОЮ В ДРУГІЙ ЛІКАРНІ ТЕРНОПОЛЯ.

– Надіє Миколаївно, хто підштовхнув вас пов'язати свою долю з медициною?

– Ще будучи маленькою дівчинкою, я страшенно любила гратися у лікарню. «Ліку-



вала» всіх ляльок та іграшкових звірят (усміхається – авт.). Через те знала, що як виросту – обов'язково буду медсестрою. Батьки не заперечували, тож коли закінчила школу, почала готуватися до

вступних іспитів. Щоб ніхто із знайомих не закинув мені, мовляв, вступила «по блату», навпомацки відкрила телефонний довідник і показала пальцем на перше-ліпше училище. Жереб упав на Костопільське медичне училище на Рівненщині. Я й гадки не мала, де той Костопіль. Сама ж із Збаражчини, а найближчим було Кременецьке медучилище, але туди вступати не хотіла. Документи до медучилища в Костополі відправила поштою. Через якийсь час мені прийшло запрошення на вступні іспити. На щастя, успішно їх склала й мене зарахували до лав студентів акушерського відділення.

– Як потрапили до Києва?

– Вийшла заміж, чоловік працював у Києві, тож мені довелося влаштуватися туди

на роботу теж. Відразу працювала за фахом – акушеркою у пологовому будинку. Спочатку було лячно, адже мало досвіду, але потихеньку навчилася. Робота акушерки нелегка, за ніч зазвичай було по 12 пологів. Наш рекорд – 24 пологів за одну ніч. Втім, не скаржилася, адже цю роботу дуже любила. Докладати зусилля до появи нового життя на землі, що може бути кращим?

– 1986-го вам довелося покинути столицю, улюблену роботу та переїхати до Тернополя, не шкодуєте?

– Спочатку дуже сумувала, але так склалися обставини, що нам з чоловіком і дітьми треба було переїхати. Тепер вже тут звикла, просто не уявляю, що колись жила не в Тернополі. Акушеркою вже не могла працювати, чоловік часто їздив у відрядження, на нічні чергування вже

йти не могла, бо треба було вночі бути з дітьми. Мої та його батьки проживали далеко, тож довелося пожертвувати роботою. Втім, не шкодую, тут, у поліклініці, у нас такий дружній та гарний колектив, що кожен день приходжу на роботу з величезною насолодою.

– Як вам вдається позбуватися напруги після робочого дня?

– Кілька років тому захопилася вишиванням. Нині вишиваю лише бісером. Гадала, що це набагато складніше, ніж нитками, але це не так. Спочатку вишила рушничок для великоднього кошिका, робота дуже сподобалася й відтоді, як-то кажуть, пішло-поїхало. Вже вишила дітям сорочки, рушнички, картини. Зараз вишиваю ікону, хочу подарувати її зятєві, незабаром у нього день народження. Після цього візьмуся вишивати сукню для онучки. Вже навіть вибрала візерунок.

9 липня Надія Сенчишин відзначила свій 55-річний ювілей. Бажаємо ювілярці невтомної життєвої енергії, щастя, здоров'я та Божої ласки!

ЮРИДИЧНА КОНСУЛЬТАЦІЯ

ЗАУВАЖТЕ

ДО ЗАКОНОДАВСТВА У СФЕРІ ЗАХИСТУ ПРАВ ДІТЕЙ ВНЕСЕНІ ЗМІНИ

Підготував
юридичний відділ ТДМУ
ім. І.Я. Горбачевського

ВІДПОВІДНО ДО ЗАКОНУ УКРАЇНИ ВІД 16 ТРАВНЯ 2013 РОКУ № 243-VII «ПРО ВНЕСЕННЯ ЗМІН ДО ДЕЯКИХ ЗАКОНОДАВЧИХ АКТИВ УКРАЇНИ ЩОДО ПОРЯДКУ ПЕРЕБУВАННЯ ДІТЕЙ У ЗАКЛАДАХ, У ЯКИХ ПРОВАДИТЬСЯ ДІЯЛЬНІСТЬ У СФЕРІ РОЗВАГ, АБО ЗАКЛАДАХ ГРОМАДСЬКОГО ХАРЧУВАННЯ У НІЧНИЙ ЧАС» ВНОСЯТЬСЯ ЗМІНИ У КОДЕКС УКРАЇНИ ПРО АДМІНІСТРАТИВНІ ПРАВОПОРУШЕННЯ В ЧАСТИНІ ЙОГО ДОПОВНЕННЯ СТАТЕЮ 180-1 ТАКОГО ЗМІСТУ:
«Стаття 180-1. Порухення порядку перебування дітей у закладах, в яких провадиться діяльність у сфері розваг, або закладах громадського харчування».

Порухення встановленого законом порядку перебування дітей у закладах, в яких провадиться діяльність у сфері розваг, або закладах громадського харчування – тягне за собою накладення штрафу на посадових осіб підприємств, установ, органі-

зації незалежно від форми власності, громадян-власників підприємств чи уповноважених ними осіб, громадян-суб'єктів підприємницької діяльності від двадцяти до п'ятдесяти неоподаткованих мінімумів доходів громадян.

Дії, передбачені частиною першою цієї статті, вчинені особою, яку протягом року було піддано адміністративному стягненню за таке саме порушення, – тягнуть за собою накладення штрафу на посадових осіб підприємств, установ, організацій незалежно від форми власності, громадян-власників підприємств чи уповноважених ними осіб, громадян-суб'єктів підприємницької діяльності від п'ятдесяти до ста неоподаткованих мінімумів доходів громадян.

Крім того, Закон України «Про охорону дитинства» доповнено статтею 20-1 такого змісту:

«Стаття 20-1. Особливості перебування дітей у закладах, в яких провадиться діяльність у сфері розваг, або закладах громадського харчування».

Діти віком до 16 років з двадцять другої до шостої години можуть перебувати у закладах, в яких провадиться діяльність у сфері розваг, або закладах громадського

харчування лише в присутності принаймні одного з батьків чи іншого законного представника дитини або особи, яка несе за неї персональну відповідальність.

Власники закладів, у яких провадиться діяльність у сфері розваг, або закладів громадського харчування та уповноважені ними особи зобов'язані вживати заходів щодо недопущення у такі заклади з двадцять другої до шостої години дітей до 16 років без супроводження осіб, зазначених у частині першій цієї статті.

Власники закладів, у яких провадиться діяльність у сфері розваг, або закладів громадського харчування та уповноважені ними особи мають право у період з двадцять другої до шостої вимагати у відвідувачів таких закладів документи, що підтверджують досягнення ними 16-річного віку.

Погоджуючи внесені у законодавство зміни, які раніше надходили на розгляд до управління кримінальної міліції у справах дітей МВС, фахівці підрозділу виходили з необхідності вдосконалення законодавства в найкращих інтересах дітей – як в частині посилення відповідальності дорослих осіб за захист їх

прав, так і в частині безпеки дітей (перебування яких у таких закладах без супроводу батьків у нічний час значно підвищує вірогідність того, що вони стануть жертвами злочину).

Також зважали на те, що перебування дітей у закладах, де присутні вживають алкогольні напої та тютюнові вироби, негативно впливає на моральні якості та здоров'я підростаючого покоління, спотворює загальний культурний розвиток.

МВС України надіслало необхідне доручення територіальним органам внутрішніх справ, в якому передбачено необхідність інформування власників розважальних закладів або закладів громадського харчування про вжиття заходів з недопущення у ці заклади дітей до 16 років без супроводження батьків чи інших законних представників з двадцять другої до шостої години.

Кожен повинен зрозуміти, що ці зміни до законодавства мають на меті насамперед захист законних прав та інтересів неповнолітніх, зменшення негативних явищ у молодіжному середовищі, в тому числі скоєння правопорушень і злочинів, алкоголізму, тютюнової залежності, незаконного обігу наркотиків.

ЯК ЗАХИСТИТИ ШКІРУ ВІД СОНЦЯ НА ПЛЯЖІ

Засмагаючи влітку на пляжі, не забувайте про красу своєї шкіри. Ось 8 порад, як захистити шкіру від сонця на пляжі.

1. Крем або молочко необхідно наносити за 30 хвилин перед виходом. Його слід наносити кожні дві години та після кожного перебування у воді.

2. Не рекомендується використовувати сонцезахисні засоби для дітей першого півріччя життя. Для їх захисту краще використовувати легкий одяг, що закриває всі частини тіла.

3. Найкраще брати у відпустку з собою засоби з різним ступенем захисту. У перші кілька днів перебування на сонці користуватися засобами, SPF-фактор яких не менше 15 (для смаглявої шкіри) і не менше 40 (для світлої шкіри).

4. Шкіра на обличчі більш ніжна, тому фактор захисту кремів для обличчя повинен бути вище.

5. При жирній шкірі потрібно використовувати сонцезахисні засоби з позначкою oil-free – без олії.

6. Якщо ви багато часу проводите у воді, краще використовувати засоби з олійною структурою.

7. Парфумерія, нанесена на сонцезахисний засіб, може стати причиною появи пігментних плям, вивести які буде дуже непросто.

8. Термін придатності фотозахисних кремів – півроку з часу використання.

СВЯТО

РАКУРС

ПІД КРИЛОМ ЯНГОЛА

Мар'яна СУСІДКО

12 ЛИПНЯ УСІ ХРИСТІЯНИ ВІДЗНАЧИЛИ СВЯТО АПОСТОЛІВ ПЕТРА ТА ПАВЛА. ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЯКІ НОСЯТЬ ІМЕНА ЦИХ СВЯТИХ, ВОНО Є ПОДВІЙНИМ, ТОЖ ІМЕННИКИ НАМАГАЮТЬСЯ ВІДДАТИ ШАНУ СВОЇМ ПОКРОВИТЕЛЯМ. В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ПРАЦЮЄ ДВА ЛІКАРІ, ДВА ХІРУРГИ НА ІМ'Я ПЕТРО. МИ ВИРІШИЛИ ДІЗНАТИСЯ В НИХ, НАСІЛЬКИ В ЖИТТІ ЇМ ДОПОМАГАЮТЬ ЇХНІ СВЯТІ АНГЕЛИ-ОХОРОНЦІ І ХТО З БАТЬКІВ ВИРІШИВ ЇХ ТАК НАЗВАТИ.

Петро САС, торакальний хірург торакального відділення:



— Я постійно відчуваю присутність мого янгола-охоронця. Три роки тому зі мною сталася трагедія: різучи болгаркою дошки, мені випадково відтяло три пальці на правій руці. Колеги до останнього намагалися врятувати їх. В інституті Шалімова, у Києві, мене прооперували, вставили імплантати, але попередили, що шансів мало, бо дуже сильно порізані судини. Невтішні прогнози лікарів справдились: довелося вилучити імплантати та сформувати функціональну культю. Багато речей навчився заново робити, але вже лівою рукою. Втім, добре, що у хірургії є багато інструментів, які значно полегшують роботу. Тож те, що я зараз працюю, є Господньою ласкою та опікою мого янгола-охоронця. Мене назвали на честь мого діда. Він був відомим у селі годинниковим майстром. На жаль, 1947 року його розстріляли.

Петро ВІВЧАР, хірург, завідувач рентгено-хірургічного блоку:

— Ім'я Петро у перекладі оз-



начає «скеля, кам'яна брила» і я щоразу переконуюся, що у багатьох життєвих ситуаціях мені доводиться бути тією «скелею». Робота хірурга доволі не проста, чи не щодня доводиться робити досить складні операції та давати людям ще один шанс на життя. Інколи часу, щоб подумати взагалі немає, ти повинен з точністю й упевненістю виконувати свою роботу. Випадки ж трапляються різні. У кожної людини є свій янгол-охоронець, але мені, напевно, пощастило більше, адже ношу ім'я улюбленого апостола Христа. Цікаво: напередодні мого народження, моїй тітці, яка жила в Польщі, наснився сон, що мати народила сина й назвали його Петром. Як бачите, так і сталося.

...Петро Адамович і Петро Йосипович зізналися, що іменини — друге основне свято в їхньому житті після дня народження. Святкуватимуть його у колі своїх колег, рідних і близьких. Ми щиро вітаємо лікарів з іменинами та бажаємо, щоб їхній янгол-охоронець завжди опікувався ними й щодня вони відчували його присутність.

ПРО СВ. ПЕТРА І СВ. ПАВЛА:

Апостоли Петро та Павло особливо шануються як учні Ісуса Христа, що після його смерті та воскресіння почали проповідувати та поширювати вчення Євангелія по всьому світу. Це свято спочатку було введено в Римі (єпископи якого за вченням Західної Церкви вважаються спадкоємцями апостола Петра), а потім поширилося і в інших християнських країнах. Петро (первісне ім'я — Симон) займався риболовлю й був покликаний Ісусом Христом в апостоли разом з братом Андрієм. Петро одержує від Ісуса ім'я Кіфа («камінь») і призначення стати «основою» церкви Христа, йому вручаються ключі небесного царства. Відповідно до вчення

Римсько-католицької церкви, це наречення (і особливо слова про «ключі від Царства Небесного») вказує на те, що Петрові була вручена реальна влада та юридичні повноваження і що ці повноваження — у силу того, що церква буде існувати вічно, — повинні бути передані його спадкоємцям. Петро був першим з апостолів, кому Христос з'явився після свого воскресіння. Після смерті Христа Петро займався проповідницькою діяльністю. Церковний переказ називає Петра першим римським єпископом. Павло (до хрещення — Савл), перший із християнських письменників, чий твір дійшов до нас, і найавторитетніша фігура в історії християнської думки. Його погляди відіграли величезну роль у формуванні християнства як самостійної релігії. Павло народився в малоазійському м. Тарс Кілійський (нині на території Туреччини) в іудейській фарисейській сім'ї, але мав римське громадянство сім'ї з коліна Веніамінового. Ревнитель єврейського закону, Савл жорстоко переслідував християн, вважаючи, що це шкідливе єретичне навчання. Переживши чудесне бачення на шляху в Дамаск, Савл приймає хрещення й стає ревним проповідником християнства серед язичників. Павла церква шанує як першопрестольного апостола. Церква приписує йому 14 послань, що ввійшли до Нового Завіту.

День Святих Петра і Павла був великим святом в Україні. Найурочистіше його відзначали пастухи. У Карпатському регіоні власники тварин зорганізовували святковий обхід (Петрівку) на вигоні. Вірили, що цього дня сонце грає так само, як на Великдень.

Спеціально до цього свята господині в селах намагалися прибирати садибу, підбілювали та підфарбовували хату, вішали чисті рушники. До церкви йшли з квітами й віночками, окрасою яких були червоні маки. Ритуальною стравою були так звані мандрики. Випікали ці коржики з пшеничного тіста. Назву пиріжків у народі пов'язували з легендою про мандрювання світом Апостолів Петра та Павла, в яких зозуля вкрала одного «мандрика» і за це її Бог покарав — саме оцей порі вона перестала кувати. Ще люди з цього приводу казали, що зозуля «мандриком подавилася», але якщо її кування чути було й після Петра, то це вважали на нещастя.



Любов СТРЕЛЬЦОВА, молодша медсестра кардіологічного відділення
Фото Павла БАЛЮХА

ЦІКАВО

ЧИМ «ГОДУВАТИ» МОЗОК

Людський мозок має вагу лише майже два відсотки загальної маси тіла, проте у нього чудовий «апетит». На мозок припадає понад 20% кисню, який використовує весь організм, 15% — усієї крові та від 20 до 30% — загальної кількості калорій. Крім того, мозок-«ласун» забирає собі майже весь запас глюкози з крові, адже це — основне «пальне», що живить його і від якого залежить розумова активність. Саме мозок першим з усіх органів відчуває будь-які огріхи в харчуванні. І навіть незначний дефіцит певної речовини, що необхідна цьому організму, може спричинити підвищену втомлюваність, дратівливість і зниження розумових здібностей. Тому не пропускайте прийомів їжі. Якщо немає можливості нор-

мально поїсти, зарадить підобід: він допоможе відновити рівень цукру в крові. Ідеальна перекуска — фрукти, ягоди, овочі. В них багато вітамінів і глюкози, яка живить мозок енергією, піднімає настрій та працездатність. Ці харчі потрібні нам щодня.

Для сніданку найпридатніші каші, м'ясо з цільних злаків, макарони з твердих сортів пшениці. Мозку необхідні й кисломолочні продукти, бо містять амінокислоту тирозин, яка допомагає боротися зі стресом. В яйцях, печінці, соєвих бобах є холін — речовина, яка зміцнює пам'ять. М'ясо, риба, бобові, висівки, горіхи (особливо волоські), які багаті залізом, вітамінами групи В, білком та амінокислотами, також підвищують ефективність роботи мозку.

«ДІРЯВА» ПАМ'ЯТЬ

Як поліпшити здатність запам'ятовувати та відтворювати у свідомості минулі події? Це питання непокоїть багатьох людей, і не лише похилого віку. Певна річ, є відповідні ліки. Але перш, аніж вдаватися до аптечних пре-

мозку, травмами голови, інтоксикаціями тощо), потребує професійної лікарської допомоги. Усунувши причину, тобто саму недугу, можна вилікувати і «діряву» пам'ять. Якщо ж у проблемі «винні» втома і хронічний стрес, то слід змінити спосіб життя. Потрібно частіше бувати на свіжому повітрі, бо судинам мозку для належної роботи необхідний кисень. Якщо є змога, займайтеся спортом, адже фізичні вправи відчутно поліпшують кровообіг у судинах, або хоча б більше ходіть пішки. Також



парафів чи до інших заходів, потрібно визначити ступінь порушення пам'яті, а також причини, з якими це пов'язано.

Забудькуватість, викликана різними недугами (атеросклерозом судин головного

треба спати не менше восьми годин на добу. Повноцінний відпочинок для мозку дуже важливий, тож слід частіше робити перерви в роботі, більше рухатися. І певна річ, уникати стресів.

ЯК ПОВОДИТИСЯ ПІД ЧАС ГРОЗИ?

Лілія ЛУКАШ

ВЛІТКУ ЧАСТО ВИНΙΚАЮТЬ ГРОЗИ. ІНОДІ ЦЕ ПРИРОДНЕ ЯВИЩЕ СТАЄ НЕБЕЗПЕЧНИМ. ЗАГРОЗУ НЕСУТЬ ЕЛЕКТРИЧНІ РОЗРЯДИ, ЩО ВИНΙΚАЮТЬ ПІД ЧАС ГРОЗИ. БЛИСКАВКА МОЖЕ СТАТИ ЯК ПРИЧИНОЮ ЛІСОВИХ ПОЖЕЖ, ЗАГОРАННЯ БУДИНКІВ, ТАК І МОЖЕ ВЛУЧИТИ В ЛЮДИНУ.

Аби уникнути зустрічі з блискавкою, треба пам'ятати про деякі правила. Їх нагадують фахівці Управління ДСНС України у Тернопільській області.

Отже:

— Якщо ви перебуваєте на вулиці, уникайте високих дерев, металевих парканів.

— Не користуйтеся під час грози мобільними телефонами, бо вони є своєрідними приймачами блискавки.

— У грозу не бігайте і не плавайте, зупиняйтеся, якщо їдете на велосипеді чи мотоциклі.

— Якщо опинилися у полі, знайдіть заглиблення в землі. Бажано, щоб воно було сухим, бо волога земля сильніше проводить електрику. Сядьте, трохи нахиліть голову, щоб вона не була вище предметів, які поруч.

— Якщо вас двоє, троє чи більше, — не скупчуйтеся в укритті разом, а ховайтеся по-одиноці, бо розряд перебігає через контакт людських тіл.

— Якщо під час грози опинилися у лісі, не ховайтеся від неї на узвишші. Знайдіть низькі дерева, що ростуть поруч. Ніколи не ховайтеся під одиноким високим деревом — це небезпечно. Запам'ятайте, що найбільш небезпечні дерева — це дуб, тополя, ялина, сосна. Рідко блискавка влучає у березу та клен.

— Під час грози, якщо перебуваєте вдома, треба зачинити всі вікна та двері. Протяг притягує кульову блискавку, як магніт.

— Необхідно триматися подалі від електроприладів, антен, дротів, адже вони притягують розряд.

— Безпечно знаходитися в ав-



томобілі, якщо зняти всі металеві антени з його поверхні.

— Якщо все ж таки лихо трапилось, і людину вразила блискавка, то потерпілому необхідно надати допомогу: розстебнути одяг, укласти на спину, підкласти валик з одягу під шию,

щоб створити кращу прохідність шляхів дихання; у разі відсутності дихання розпочати штучне дихання способом «рот у рот» або «рот у ніс»; у разі зупинки серця негайно почати одночасно робити закритий масаж серця та штучне дихання; в будь-якому випадку треба негайно звернутися за кваліфікованою медичною допомогою.

— Щоб захистити будинок від пожежі в разі удару блискавки, варто встановити блискавкозахист. Перейнявши на себе удар блискавки, система, що складається з надійно сполучених між собою провідників, визначає для струмів блискавки найбільш прямий та найлегший шлях до землі. При цьому не буде іскор, бо немає зазорів, через які треба перестрибувати у вигляді іскри.

Під терміном «блискавкозахист» слід розуміти цілий комплекс технічних вирішень і спеціальних пристосувань. Насам-

перед, на будинку має бути встановлена система зовнішнього блискавкозахисту. Основним її елементом є один або кілька блискавкоприймачів. Ці пристрої можуть мати різний зовнішній вигляд, але всі вони повинні виконати єдине завдання — не пропустити блискавку та її елементів до поверхні даху, а також до фасадів будівлі й прилеглої до нього території. Від блискавкоприймачів стінами будівлі опускаються кілька металевих провідників. Вони відводять струми спійманої блискавки на спеціальні заземлюючі пристрої, що знаходяться під поверхнею землі узбіч входів до будинку та прогулянкових доріжок.

Зони захисту блискавкоприймачів місця знаходження заземлюючих пристроїв і шляху прокладання електровідводів розраховує проектувальник ліцензованої організації. Аби правильно розмістити та змонтувати всі елементи блискавкозахисту, необхідно звертатися до фахівців-ліцензатів в цій сфері, адже в іншому випадку ефективність системи може бути дуже низькою і ніяк не відповідатиме вашим матеріальним витратам.

ЩОБ ПРАВИЛЬНО ЗАМОРОЗИТИ ОВОЧІ ТА ФРУКТИ

Мар'яна СУСІДКО

ЗАМОРОЖУВАННЯ ДАРІВ ЛІТА МАЄ ПЕВНІ ПРАВИЛА, ПРО ЯКІ НАМ РОЗПОВІДАЄ ЛІКАР-МЕТОДИСТ ЦЕНТРУ ЗДОРОВ'Я ГАЛИНА ЗОТ.

— Спочатку продукти, які хочете заморозити, треба ретельно оглянути та перебрати, — радить Галина Зот. — Гнилі, уражені шкідниками овочі чи фрукти видалити. Заморожують лише достиглі, але не перезрілі плоди. З овочів і фруктів обережно видалити гілочки, чашолистки, плодоніжки, не порушуючи при цьому цілісності плоду і не пошкоджуючи його поверхні. Щоб ягоди зберегли свій колір, їх варто на одну-дві секунди занурити в гарячу воду, а потім відразу в холодну. Ягоди варто очистити лише після того, як ви їх ретельно помили, інакше плоди вберуть дуже багато води і втрачуть багато поживних речовин. Ніжні плоди, наприклад, малину, потрібно заморожувати на таці при температурі -25 °С (швидко заморожування) близько години і лише після того складати в лотки чи поліетиленові пакети. Заморожена полуниця після розморожування зазвичай «розлізається», тож перед заморожуванням її краще перетерти з цукром.

За словами пані Галини, зберігати заморожені овочі та фрукти найкраще у поліетиленових пакетах, адже великі ємності можуть тріснути, а пластиківі склянки займають багато місця. Аби процес заморо-

ження відбувся якомога швидше, продукти викладати не надто товстим шаром.

— Зелень кропу й петрушки краще заморожувати у маленьких поліетиленових пакетах, — радить Галина Зот. — Вимитий та очищений від насіння солодкий перець можна заморозити як нарізаним, так і цілим, складаючи його один в один. Використовувати заморожений перець можна потім для салатів, супів, рагу й фарширування. Термін зберігання овочів і фруктів у кожного різний. Причому, у помідорів — 5-6 місяців, яблук і цвітної капусти — 4-6 місяців, кропу та зелені петрушки — 9-12 місяців, зеленої цибулі, гороху й квасолі — 4-6 місяців, болгарського перцю — 6 місяців, смородини, ревеню, агрусу, малини, суниць, абрикосів і вишень — 12 місяців. До слова, правильне та швидке заморожування плодів і фруктів дозволяє майже цілковито зберегти вітамін С.

Щоб заморозити пакети з овочами та фруктами, потрібно опустити їх на 30-40 хвилин в холодну воду. Природне розморожування (при кімнатній температурі) займає дуже багато часу. Слід пам'ятати, що чим швидше відбудеться розморожування, тим меншою буде втрата вітамінів. Вітаміни можуть зруйнуватися, якщо будете розморожувати овочі або ягоди на повітрі — від кисню продукти почнуть чорніти та втрачати ко-

рисні властивості. Для приготування гарячих страв овочі можна попередньо не розморожувати, а відразу в замороженому вигляді кидати у киплячу воду або розсіл. При розморожуванні холодильника в зимовий період заморожені продукти рекомендують виносити на балкон — тоді вони зберігаються, не відаючи кілька годин. Уже відталі фрукти чи овочі вдуже заморожувати не варто, адже



вони втрачають вітаміни та стають рідкими.

СПОСОБИ ЗАМОРОЗКИ ОВОЧІВ:

Помідори:

1 спосіб: помідори помити, витерти насухо, порізати кружальцями й викласти на вистелену кулінарною плівкою тацю у один шар. Заморозити помідори і вже замороженими упакувати в поліетиленові пакети. Такі помідори чудово стануть у пригоді для приготування пирогів, піц тощо.

2 спосіб: помідори помити, надрізати навхрест і залити окропом. Через 2-3 хв. відцідити та одразу залити холодною водою. Злити воду й зняти з помідорів шкірку. Порізати помідори кубиками, й заморозити. Такі помідори стануть чудовою основою для різноманітних соусів і заправок.

Цвітна капуста:

1 спосіб: капусту розібрати на суцвіття, занурити в окріп, до якого влити 1-2 ст. л. лимонного соку на 2-3 хв., відцідити, охолодити, просушити, розкласти в пакети для заморожки, випустити повітря та заморозити.

2 спосіб: капусту розібрати на суцвіття, розкласти в пакети для заморожування, випустити повітря й заморозити.

Кабачки, цукіні, патисони:

1 спосіб: кабачки помити, витерти насухо, за бажанням очистити від шкірки та насіння, порізати кубиками або соломкою, занурити в окріп, до якого влити 1-2 ст. л. лимонного соку на 2-3 хв., відцідити, охолодити, розкласти в пакети для заморожування, випустити повітря й заморозити.

Такі кабачки годяться для рагу, ікри, супів-пюре.

2 спосіб: кабачки помити, витерти насухо, за бажанням очистити від шкірки і насіння, порізати кубиками, кружальцями або соломкою й викласти на

вистелену кулінарною плівкою тацю в один шар. Заморозити кабачки і вже замороженими упакувати в пакети для заморожування.

Такі кабачки годяться для пирогів, обсмажування у борошні.

Заморожений болгарський перець:

Перець очистити від плодоніжок і насіння, порізати кубиками або соломкою, розкласти у пакети для заморожування, випустити повітря й заморозити.

Перець можна заморозити також цілим, почистивши від плодоніжок і насіння. Заморожують такий перець, розклавши в один шар на тацю, вистелену кулінарною плівкою, а годиться він для фарширування.

ЗАМОРОЖЕНІ ФРУКТИ ТА ЯГОДИ:

1 спосіб: цей спосіб найкраще годиться для м'яких ягід, як-от малини, суниць, полуниць, ожини. Ягоди перебрати й промити дуже обережно. Викласти на паперовий рушник, щоб просохли, потім так само обережно перекласти у невелику пластикову посудину й заморозити.

2 спосіб: він найкраще годиться для кісточкових ягід і фруктів, а також ягід з достатньою міцною шкіркою (чорниця, смородина, агрус, брусниця). Ягоди або фрукти слід ретельно помити та висушити, у кісточкових видалити кісточку, сливи абрикоси можна розділити навпіл, а можна залишити ціленькими, просто зробивши невеликий розріз для видалення кісточки, великі фрукти, як наприклад персики, можна порізати на часточки. Підготовлені фрукти або ягоди розкласти в один шар на таці, вистеленій кулінарною плівкою, і заморозити. Після заморожування пересипати у пакети, випустити повітря та залишити на зберігання у морозилці.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ФЕСТИВАЛЬ

«БРАТИНА»: МИСТЕЦТВО, КРАЄЗНАВСТВО, ІСТОРІЯ

Фестиваль «Братина» відбувається у лісовому урочищі «Данилівка», що неподалік с. Стіжок Шумського району. Місцева топоніміка нагадує тут і донині про Данила Галицького — руського князя, першого короля Русі-України. За переказами, його тато, князь Роман Мстиславович, у цій місцині був на полюванні. Гоніць приніс йому звістку про народження княжого первістка — власне, Данила. Щасливий батько на честь сина заклав тут фортецю, з якої розрослося ціле поселення Данилів (Данилів Град). Тутешня гора отримала назву Данилової та на ній постала церква, а в XVI-XVII ст. діяв і Свято-Троїцький монастир. Нині на цьому увисші теж стоїть храм. Датують його XVII століттям. Богослужіння останніми роками в цій церкві відправляють Світлого вівторка та другого дня свята Трійці. До 1939 року, доки сюди не прийшли більшовики, на Зелені свята, в цій місцині збиралися прочани, зорганізовували й великий ярмарок. Цікаво, що такі заходи проводили ще й на ознаменування історичної пере-

моги: на початку 1241 року монгольській орді на чолі з Батием не вдалося захопити Данилів Град, це був перший факт, коли ворожа навала не здолала, не загарбала руське місто.

Власне, готуючись до відзначення 775-річчя оборони Стіжка та Даниліва (Данилів Града), в Шумському районі вирішили прикути увагу до, так би мовити, місць короля Данила. Народився задум зорганізувати міжобласний фестиваль. Пись-



Княгиня Гремислава (у ролі — Зоя ТОКАРСЬКА) піднесла братину князю Данилу Галицькому (Юрій ФЕДУРЮК)

менник Сергій Синюк — один із співавторів ідеї його заснування. Каже, хотілося поставити наголос на ярмарку фольклору та народних ремесел, показати давню й сучасну волинську кухню. «Братина» — так нарекли

масове свято. У княжу добу братиною називали чашу з двома ручками для товариського пиття вина. Її часто використовували у військових походах, адже вона слугувала знаком братання, перемир'я — п'ючі з такої посудини, ратник повинен був покласти меч у піхви.

«Нехай з княжих часів до сучасності чаша братина від сердець до сердець для єднання по колу іде!», — закликають ведучі фестивалю. На сцені ж — сам король Данило Галицький (його образ втілює Юрій Федорук) «б'є чолом чесній громаді». Братину в руках тримає давньоруська князівна, яка походила з цих країв, Гремислава Інгварівна (у ролі — Зоя Токарська). Вона вийшла заміж за краківського князя Лешка I Білого, він рано пішов із життя, тож певний час у XIII ст. Гремислава керувала польськими землями, будучи регенткою за молодих літ свого сина. Історики твердять, що краківська князівна активно підтримувала волинських князів. А от на фестивалі іменем Гремислави назвали конкурс сучасної пісні та співаної поезії. Треба зауважити, що, крім пісеньних змагань, на «Братині» велику увагу приділяють і популяризації сучасної української літера-

тури та книговидавництву. Зокрема, на засідання круглого столу «Волинський літопис» приїздять автори, видавці з кількох областей.

Як і в давнину, учасники фестивалю спочатку зібралися на Данилової горі у тутешній старовинній церкві на Богослужіння. Кажуть, що тут свого часу перебував Іван Залізо, відомий православним, як Св. Іов Почаїв-



Світлана КОВАЛЬЧУК з Тиллявки Шумського району на фестивалі і пампушків напекла, і вареників наліпила, і настоянкою «Від весни до осені» вгощала

ський. Тож називають здавна це місце ще й святим.

Знаємо з історії, що Данилів Град у вихорі воєн, які впродовж століть спалахували на цих землях, поступово руйнувався і не зберігся до днів нинішніх. Тож доки одні учасники фестивалю робили сходження на Данилову гору, інші ж в урочищі «Данилів-

ка» ярмаркове містечко зводили та облаштовували. Тут мене зацікавив віз з усіляким начинням. Одразу ж було видно, що посуд і вироби — старовинні. З'ясував: це працівники Шумського краєзнавчого музею привезли на огляд етнографічну колекцію кінця XIX- початку XX ст. Глиняні глечки, горнятка, чаші, дерев'яні ложки й горнець, рубель, а також солом'яники для зберігання збіжжя, вироби з лози, понад 100 давніх рушників і багато інших унікальних речей, предметів показала мені директор цього закладу Алла Матвіюк. Уперше побачив оригінальний горщик-«чотирнята», який колись ставили у Великодній кошк.

Звісно, поярмаркувати приїхали гончарі, вишивальниці, ковалі, майстри з плетіння з лози, рогози, бісеру, лялькарі, представники інших народних ремесел. Але не може бути ярмарку й без пісні, танцю та доброї забави. На першому фестивалі сценою тут слугував звичайнісінький причіп від вантажівки КамАЗ. Тепер розгортають велику сцену, на якій виступають і аматори, і професіонали-вокалісти. Цього року зареєстрували понад 600 учасників культурної програми. Шквал оплесків та емоцій викликав півторагодинний виступ Національного заслуженого академічного народного хору ім. Григорія Верьовки.

Добре поспівали, добре й попоїли. У рамках фестивалю проводять «Волинські гостини», де сільські господині Шумщини демонструють давню та сучасну кухню.

РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ

ФОТОКНИГА ПРО ІВАНА МАРЧУКА

Він — народний художник України, лауреат Шевченківської премії, ввійшов у сотню живих геніїв світу, в рідній Москалівці його іменем уже названа вулиця, а в сузір'ї Тельця світиться його зірка. Та найголовніше — високе звання й рейтинги не викликали у нього погорди й «зірковості», не вплинули на його простоту у взаєминах, на часті зустрічі з рідним Тернопіллям, краянами. Бо він — Іван Марчук. «Я — єсмь! Я — серед вас!» — його життєво-творчостверджуючі засади, основа.

Іван Марчук спекотної літньої пори знову-таки приїхав на Тернопілля, побував у Москалівці Лановецького району, де народився. У місцевому музеї переглянув, зокрема, документальну стрічку про себе. Цей музей великого майстра пензля відкрили кілька років тому в місцевій школі. Майже 50 оригі-

нальних робіт, речей тут виставили. «Музей є таким, яким може зробити його Москалівка, — ділиться думками Іван Степанович. — Претензій до його роботи не маю ніяковісінських. Тішить, що він прославив моє рідне село, адже сюди активно приїжджають на екскурсії, тут проводять розмаїті заходи».

Без сумніву, Іван Марчук уже давно заслуговує музею, до того ж не лише в Москалівці. Державні мужи не раз обіцяли подбати про створення повноцінного такого закладу. Нині хіба чує з чиновницьких уст, що «влада завинила перед ним». Не ремствує, не нарікає. Зате радіє, що «сьогодні трапилося щастя, що



Іван МАРЧУК (у центрі) з авторами фотокниги «Я — серед вас» Олегом СНИТОВСЬКИМ (ліворуч) і Богданом ХАВАРІВСЬКИМ (праворуч)

я серед вас», серед своїх друзів, знайомих, серед краян. Вони ж гарний дарунок підготували для нього — видали фотокнигу, яку так і назвали «Я — серед вас... Іван Марчук і Тернопілля».

Репрезентували її в арт-галереї обласної організації Національної спілки художників України в Тернополі. Видання викликало у видатного художника сучасності хіба «велику вдячність». Про авторів в нього теж знайшлися щирі слова. Скажімо, про Богдана Хаварівського, давнього свого приятеля, зазначив, що той «двадцять років збирав про нього матеріали, відслідковував кожен його крок». Тим часом Богдан Васильович зізнався, що 10 років тому в Державному архіві області зорганізували виставку «Марчук і тернополяни». Тоді Іван Степанович висловив своє сокровенне: от коли б такі світліни склали окрему книжку!

Втілити ці Марчуків побажання Богдан Хаварівський наважився торік. До співпраці запросив «ловця миті», знаного у краї фотомайстра, заслуженого журналіста України Олега Снітовського. І почалася творча праця, що тривала впродовж дев'яти місяців. Олег скаже, що хотів показати маестро пензля різноманітним, передати його характер, емоції, думки. У фотокнизі вмістили понад 450 світлин, щоправда, не лише Олевих, а й інших фотографів, а також архівних документів. Передне ж слово про геніального художника написала заслужена журналістка України Галина Садовська.

На репрезентації книги в Тернополі Іван Марчук зауважив, що влітку більше пише-малює у Каневі, біля сивого Дніпра. Відтак по-філософськи окреслив власне творче буття: «Я надуваю свої вітрила — і прямую до горизонту. А за горизонтом — новий горизонт. І поки що до свого останнього горизонту ще не дійшов».

«РОЗКІШНИЙ ЗАМОК У КРАСІ ПРЕДИВНІЙ»

Микола ВІЛЬШАНЕНКО
Фото автора

МАЙЖЕ 460 РОКІВ ТОМУ В МІСТІ БЕРЕЖАНИ ВЗЯЛИСЯ ЗВОДИТИ ЗАМКОВИЙ КОМПЛЕКС. ІНІЦІУВАВ ЙОГО СПОРУДЖЕННЯ ТА СТАВ ВЛАСНИКОМ МИКОЛА СИНЯВСЬКИЙ – ГАЛИЦЬКИЙ СТАРОСТА Й МАЙБУТНІЙ ВЕЛИКИЙ КОРОННИЙ ГЕТЬМАН. ТВЕРДИНЯ Ж ВІКАМИ БУДЕ МАТИ Й ОБОРОННЕ, Й МИСТЕЦЬКЕ ЗНАЧЕННЯ. ДАВНЯ СПОРУДА 2004 РОКУ ВВІЙШЛА ДО СКЛАДУ СТВОРЕНОГО УРЯДОМ ДЕРЖАВНОГО ІСТОРИКО-АРХІТЕКТУРНОГО ЗАПОВІДНИКА. ЗРОЗУМІЛО, ЩО ТЕПЕР ПЕРЕД НАШИМИ ОЧИМА ВОНА ПОСТАЄ НЕ ЦІЛКОМ ДОБРЕ ЗБЕРЕЖЕНОЮ. АЛЕ ТІШИТЬ, ЩО ТУТ З'ЯВИЛИСЯ РИШТУВАННЯ, ЯКІ, СПІДОЖИВАЮТЬСЯ, ДОПОМОЖУТЬ ОНОВИТИСЯ, ВІДЖИТИ ЗАМКУ.

Цей комплекс замку Синявських – пам'ятка архітектури та містобудування націо-

нального значення. З його історію мене ознайомлює Володимир Парацій, завідувач науково-дослідного відділу Державного історико-архітектурного заповідника у м. Бережани. І одразу ж звертає увагу передовсім на особливості, які вирізняли тутешню твердиню від інших. Бережанський замок зводили, втілюючи ренесансно-архітектурну ідею. Це означає, що споруда стала не лише об'єктом захисту, оборони, а й комфорту та естетики проживання. Тут уже продумали систему обігріву та каналізації. Не палац, а замковий костел посів центральне місце у композиції внутрішнього екстер'єру. Цікаво, що фортецю майже ніколи не перестроювали, зберігаючи при цьому попередні архітектурні елементи.

Автор проекту будівництва замку, до речі, невідомий. Але споруджуючи твердиню, з усього видно, що дбав не лише про її архітектурне оздоблення, а й мав добрі геологічні пізнання. Фортеця поставала на своєрідному рукотворному острові – на низовині та болоті. Два рукави річки Золота Липа з півдня та півночі з'єднали зі штучними каналами. Завдяки штучному заболоченню (шириною до вісімсот метрів) у східній частині території не треба було зводити зовнішні фортифікації. Адже тогочасні гарматні постріли такої віддалі не могли взяти. Твердиня тривалий час буде неприступною для нападників. Її здолають хіба козаки Максима Кривоноса та шведські військовики.

Коли наприкінці 2005 року розпочали реставраційні роботи, безперечно, заклали шурфи, взяли розчищати підвали. Знаючи, що замок стоїть на болоті, гадали, що для нього

використали дубові колоди. З'ясувалося, що кожна стіна фортеці «вмостилася» на спеціально підготовленій геологічній подушці. Такою подушкою чи основою для фундаменту стала синя глина, яка здатна до водовідштовхування. Щоправда, під костелом знайшли й дерев'яні колоди.

«Розкішний замок у красі предивній», – так писатиме в XIX столітті про бережанську фортецю видатний польський поет Юліуш Словацький. Мистецтвознавці, науковці порівнюватимуть її з Вавелем – королівським замком у Кракові. Зрештою, тут також побувають вінценосні особи, як-от польський монарх Август II, російський цар Петро I. Трансільванський же князь Ференц Ракоці у травні 1703 року, як твердить напис на меморіальній дошці, навіть видав у Бережанах маніфест, в якому закликав угорський народ до повстання проти поневолювачів. Відвідає замок у Бережанах і гетьман України Іван Мазепа. А от козацькому зв'язковому та генеральному писарю Федору Нахимовському доведеться тут бути як полоненому.

Дивно, але після Синявських нові власники замку не зважатимуть на те, що це одна з найкращих таких тогочасних споруд. Більше того, у вісімде-



Макет Бережанського замку

сятих роках XVIII ст. у замкових приміщеннях австрійська влада розташовує власні війська, а відтак узагалі візьметься позбавляти фортецю її природних і штучних фортифікаційних можливостей – зрівнюватиме оборонні вали, засипатиме рови й канали, осушуватиме навколишнє болото. Але після критичних звернень співвітчизників 1878 року Станіслав Потоцький ініціював, щоправда, не на тривалий період, проведення у фортеці (зокрема, в замковому костелі) реставраційних робіт. Перша світова війна стала початком руйнації замку. Взагалі ренесансному архітектурно-оборонному шедевру довелось бути за свою історію також військовою казармою і навіть броварнею, де варили пиво.

Це, безумовно, шкодило. Проте є й позитивний приклад, який показав саме офіцер. У двадцятих-тридцятих роках минулого століття тут дислокувався



У замку останніми роками організовували лицарські поєдинки

полк польських прикордонних стрільців. Їхній командир Станіслав Відацький виявився не солдафоном, а поціновувачем прекрасного. Тож за його починання розпочали консервацію замкових споруд. Більше того, він мріяв відтворити фортецю за зразком 1775 року, навіть замовив проект. Та задум залишився незреалізованим.

За радянської влади за реставраційну справу тут двічі братимуться в 80-х роках минулого століття. 14 років тому бережанська твердиня потрапить до переліку архітектурних об'єктів нашої країни, що підлягають відновленню. За державні кошти виготовляти не лише проектну документацію, а й провели відповідні будівельні та реставраційні роботи, археологічні, геодезичні й гідрологічні дослідження. Серед іншого, відновлювали західну вежу й західний корпус замку, у Троїцькому костелі-усипальниці відреставрували вінцевий карниз, позолочені хрести над обома куполами, відтворили втрачені кам'яні частини колон та інших елементів ліхтаря, відновили кам'яне різьблення над віконними арками... Щоправда, останніми роками відсутнім стало недофінансування реставраційних заходів, тож довелось деякі об'єкти, як-то жуть, законсервувати.



Працівники Державного історико-архітектурного заповідника у м. Бережани Надія ВОЛИНЕЦЬ і Володимир ПАРАЦІЙ



Де виконувати танці середньовіччя, як не у замку!



Подружжя Синявських (у ролях – бережанці Ольга ПАВЛЮК і Сергій РЕПЕЦЬКИЙ) зібралось в дорогу



Руїни давнього замку

КАНУФЕР І ЇЖУ ПРИСМАЧИТЬ, І ПОЛІКУЄ

КОЛИ ЦЬОГО РАЗУ ЗАЙШЛА МОВА, ПРО ЯКУ Ж ЛІКУВАЛЬНУ РОСЛИНУ РОЗПОВІСТИ ЧИТАЧАМ «УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ», ЗАВІДУВАЧ КАФЕДРИ ФАРМАКОГНОЗІЇ З МЕДИЧНОЮ БОТАНІКОЮ ТДМУ, ПРОФЕСОР СВІТЛАНА МАРЧИШИН ЗАПРОПОНУВАЛА: «НАПИШІТЬ ПРО КАНУФЕР. ЗАРАЗ ПРО НЬОГО ЧОМУСЬ МАЛО ЗГАДУЮТЬ, А РОСЛИНА ЦЯ ВАРТА УВАГИ. У НАРОДІ ВОНА ВІДОМА ЯК КАЛУФЕР, МАРУНА. ІНШІ ЙОГО НАЗВИ – КАНУПЕР, БАЛЬЗАМ САДОВИЙ, САРАЦИНСЬКА М'ЯТА».

— Пригадую, як у дитинстві бабуся обсаджувала наше обійстя кануфером, влітку рослина випускала жовтенькі квіточки, які своїм чудовим ароматом наповнювали все довкруг, — каже Світлана Михайлівна. — А ще так само, як любисток, м'ята і татарське зілля, кануфер був найголовнішою рослиною на Зелені свята. Кануфер має особливий, пряно-м'ятний запах, це через ефірні олії, на які він багатий. Рослина виділяє пахощі, але її

не полюбляють побутові комахи — мухи, блощиці, комарі, кліщі, тому на господарці це дуже важливий помічник.

Колись господині висушували пагони кануферу в тіні, розстилаючи їх тонким шаром, після сушіння зникала гіркота, а листочки клали до чаю. У свіжому та сушеному вигляді їх ще використовували для засолювання огірків, кабачків, патисонів, а зелені листки кидали до салатів для підсилення аромату. Дехто додавав навіть до компотів, киселів, варення.

Історія зберегла легенду про назву цієї рослини: багато десятиліть тому колоністи в Америці використовували листя кануферу як закладки в Біблію, за що їх стали називати «біблійні листочки». Розгортаючи книгу з такою запашною закладкою, людина подумки переносилася в будинок, що залишився за безкрайнім океаном. В Європі кануфер ще називали травою Діви Марії, монастирською травою, бо через розмаїті цілющі властивості його рекомендували вирощувати в монастирських садах.

Щодо фармакологічних властивостей, то за словами професора, надземна частина рослини містить 0,4-0,5% ефірної

олії, основні компоненти якої — парафіни і кетони, а також вітамін С, мінеральні солі, дубильні та смолисті речовини. Ефірна олія є в усій надземній



частині рослини, але найбільша її кількість — у суцвіттях у час масового цвітіння. Олія має приємний запах і за парфумерною оцінкою сягає 4 балів.

Ще здавна люди помітили лікувальну дію кануферу, отож у народній медицині ця рослина у великій пошані, хоча в офіційній її досі не визнали. Втім, видатний вчений Карл Лінней вважав кануфер радикальним засобом для нейтралізації наркотичної дії опіуму. Трава, зібрана в фазу бутонізації-цвітіння, має знеболюючу, прозапальну та жарознижуючу

дію. У давнину люди рятувалися кануфером від болю у шлунку та спазмів у кишківнику, а ще це був чудовий глистогінний засіб. Задля цього потрібно 6-10 г трави на 200 мл окропу, настояти та пити по 150 мл чотири рази на день.

При диспепсії, порушеннях травлення 30 г сухої трави кануферу заливають 1 л червоного вина (можна хересу), настоюють протягом 12 діб, проціджують і п'ють по 100 мл за півгодини до їжі.

Використовували кануфер і зовнішньо, прикладаючи листя рослини до ран, порізів, опіків. За відгукками шанувальників нетрадиційної медицини, надійнішого засобу в таких випадках не існує. Для компресів настоюють 20 г трави в 200 мл окропу. Особлива цінність цієї рослини в тому, що вона лікує хвороби шкіри та деякі види екзем.

До наших часів дійшов стародавній рецепт бальзамічної олії.

Пагони з бутонами настоюють на олії (краще взяти кукурудзяну або оливкову). Такі ліки мають антисептичні властивості, тому дуже часто їх використовували при розмаїтих ураженнях шкіри, особливо ефективні вони при опіках.

— Можливо, хтось на присадибній ділянці культивує цю рослину, — зауважує Світлана Марчишин. — Раджу, зібравши молоді стебла та листя ще до початку бутонізації, додати пучку цієї духмяної приправи до супу, соусу, салату. Це надасть вашій страві пікантного смаку.

Особливо приємна вона у випічці, солодких наїдках. Це — гарна приправа до рибних страв, жирного м'яса, птиці, дичини. Цікаво, що в Англії та Німеччині кануфер обов'язково додають до пива, а народи країн Балтії використовують ці прянощі у виготовленні твердих сирів і різних виробів з сиру. Траву кануфера рекомендують як пряно-овочеву приправу для рибних продуктів, використовують для приготування деяких марок лікерів, поліпшення смакових якостей вин.

НАРОДНІ РЕЦЕПТИ:

Глистогінний засіб

Дві частини кануферу й по одній частині материнки (або чебрецю) та м'яти. 10 г сушеного збору залийте склянкою окропу, настоюйте 30 хвилин і приймайте по півсклянки двічі на день вранці й увечері натщесерце, тобто за годину до їди або через півтори години після їди (дорослим).

Бальзамна олія

Візьміть одну частину свіжих листків кануферу й п'ять частин олії. Настоюйте 2 тижні в темному місці, процідіть і змачуйте хворе місце 3-5 разів на день. Є й інший рецепт (використовують сушені листки рослини). У міцному спирті (бажано 70-градусному) змочіть листки кануферу та потримайте протягом доби. Тоді рослина готова віддавати свої соки. Потім залийте олією (у тому ж співвідношенні, що й у попередньому рецепті). Відтак потримайте годину на водяній бані. Процідіть і використовуйте.

АГРУС – ПОДАРУНОК ПРИРОДИ

В ЯГОДАХ АГРУСУ МІСТИТЬСЯ ДО 13,5% ЦУКРУ, ОРГАНІЧНІ КИСЛОТИ, ВІТАМІНИ КОМПЛЕКСУ В, КАРОТИН, СОЛІ КАЛІЮ, КАЛЬЦІЮ, ФОСФОРУ, ЗАЛІЗА Й МІДІ. СІК СВІЖИХ ЯГІД АГРУСУ, ВАРЕННЯ, ДЖЕМИ ВОЛОДІЮТЬ ВИСОКОЮ ЛІКУВАЛЬНОЮ АКТИВНІСТЮ ПРИ НЕДОКРІВ'І, ЗАГАЛЬНОМУ ЗАНЕПАДІ СИЛ, ПРИ ГАСТРИТАХ ІЗ ЗНИЖЕНОЮ КИСЛОТНІСТЮ.

Рекомендують дітям, що відстають у рості та розвитку, в тому числі при пізньому прорізуванні зубів. Ефективний при хворобах серця, гіпертонії, атеросклерозі, ожирінні. При хронічних закрепках надає м'яку проносну дію. Свіжі ягоди в дозі 100 грамів тричі на день до їжі вживають як жовчогінний та сечогінний засіб.

Сік з агрусу через його високу кислотність не вживають, але розведений менш кислим соком з груші, вишні або 25-відсотковий цукровим сиропом, стає приємним на смак. Крім того, ягоди агрусу містять багато пектинів і без попередньої обробки сік витягти важко. Для виділення соку відсортовані та промиті ягоди потрібно подрібнити на млинку

для м'яса з великими отворами в решітці. Отриману суміш кладуть в емальовану каструлю і туди ж додають воду з розрахунку 200 грамів на 1 кг. Воду треба попередньо нагріти до 80 градусів Цельсія. Отриману масу витримують півгодини. Після цього



її кладуть в полотняну торбинку. Вичавлюють повільно на пресі. Після пресування у вичавки додають ще трохи води та пресують вдруге. Соки першого й другого пресування консервують окремо. Дуже смачні й не менш повноцінні як лікувальні засоби соки з агрусу з м'якоттю. Для їх приготування нагріють до 80 градусів жмиху протирають на ситі та додають на 2 склянки отриманого соку 1 склянку 25%

цукрового сиропу. Потім сік відразу ж розливають способом гарячого розливу. Сік агрусу призначають по 1/2 склянки тричі на день до їжі.

Під час досліджень вчені з'ясували унікальні антибактеріальні властивості ягоди, яка не лише допомагає організму швидше подолати інфекцію, але й зміцнює імунітет.

З давніх часів агрус використовували як відмінний засіб при розладі шлунка, а також при дизентерії та для лікування очних хвороб. Тепер же стало відомо, що саме агрус є відмінним імуностимулюючим засобом.

Крім того, відомі й корисні властивості агрусу для хворих на діабет. Адже в ягоді великий вміст хрому, елемента, якого так не вистачає в організмі діабетиків. Відомо, що саме ця речовина стимулює вироблення гормону інсуліну, знижуючи рівень цукру в крові.

Як приготувати цілющий природний засіб? Дослідження показали, що найкращим чином корисні речовини агрусу засвоюються з медом і вершковим маслом. А при підвищеній кислотності шлунка фахівці рекомендують змішувати сік агрусу з невеликою

кількістю цукру та вживати по 1 чайній ложці двічі на день, запиваючи водою.

Найкращі ліки — свіжі ягоди агрусу. Вони лікують захворювання нирок, сечового міхура, бо є чудовим сечогінним засобом. Наявний в організмі калій виводить надлишки рідини, усуває набряки, особливо ниркового та серцевого походження.

Агрус покращує функцію шлунка, підшлункової залози й особливо кишківника. Тим, у кого часто трапляються закрепи, народна медицина радить не пропустити агрусовий сезон, аби відновити моторну функцію кишківника.

Але ж, мабуть, найвище цінується його властивість позитивно впливати на серцево-судинну систему. Він зміцнює стінки кровеносних судин, зменшує атеросклеротичні зміни в стінках судин. Отож, гіпертонікам і тим, хто страждає на атеросклероз, ця ягода необхідна, мов повітря.

У дітей добре лікується анемія, адже нормалізується формула крові. В цій ягоді є залізо, отже, вживаючи її, в малят рожевіють щічки, з'являється сила.

Агрус поліпшує й жовчотворну функцію печінки. Двотижневе його вживання нормалізує стан печінки, покращує циркуляцію жовчі, а отже, не буде вона застоюватися в жовчному міхурі, це

надійна профілактика жовчнокам'яної хвороби. Налагоджується обмін речовин. За агрусовий сезон людина, яка хоче схуднути, позбувається до десяти кілограмів. Справжній подарунок природи. Але головне — не лінуватися зібрати ягоди та вживати їх щодня.

Народна медицина здавна використовує агрус у лікуванні Цілителі багатьох країн уміли лікувати ним кровотечі всіх органів, зцілювали навіть виразковий коліт. Так, хворим на виразковий коліт вживати вишню, черешню, сливу категорично не можна, а от агрус не лише не зашкодить, а навіть допоможе лікувати цю хворобу.

Хто страждає на геморої, використовувати агрусовий сезон, відчують значне покращення. Він згодиться і для того, щоб припинити кровотечі, налагодити роботу місячних.

Уживати його можна стільки, скільки зможете з'їсти. Ще одна дуже важлива особливість цієї ягоди: вона профілактично лікує людину від пухлин будь-якого походження, не допускає захворювання як на доброякісні пухлини, так і злоякісні. Отож і дітям, і дорослим необхідно вживати ці плоди стиглими та свіжими. На зиму ж можна заготувати компоти, джеми, начинку для пирогів (навіть із зелених ягід). Що й казати: агрус корисний усім. Утім, є застереження: агрус протипоказаний при виразці шлунка в стадії загострення, при колітах й енте-ритах.

