СТОР. 3

ЯК ВІДПОЧИТИ БЕЗ ШКОДИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Літо — у розпалі. І ті, хто у відпустці, звісно, їдуть до моря, ніжаться на пісочку біля річки чи озера. Кращого літнього релаксу, ніж відпочинок на пляжі, годі й шукати. Однак тим, хто потерпає від підвищеного тиску чи алергії, на море — зась, хоча є й альтернатива — ліс, гори.

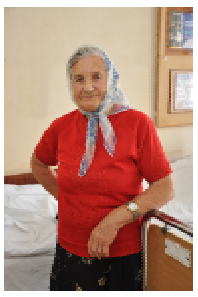
СТОР. 4

МАСАЖ СТУПНІВ: ЗДОРОВ'Я БЕЗ ПІГУЛОК

Доволі звичною оздоровчою процедурою нині є масаж спини чи якоїсь ділянки хребта, а от масаж ніг, впевнена, більшості з нас не доводилося навіть жодного разу спробувати. Але спеціалісти стверджують: стан здоров'я та загальне самопочуття людини значною мірою залежить від здоров'я ніг, які потребують не лише догляду, а й регулярних масажних процедур.

СТОР. 7

МИРОСЛАВА СІНЬКОВСЬКА: «КУЛІ СВИСТІЛИ, А МИ ВСІ ХОВАЛИСЯ У ПІДВАЛІ»



81-річна Мирослава Сіньковська із села Вишнівчик Теребовлянського району пережила Другу світову війну і навіть кілька років була у концтаборі в Німеччині. Про ці події згадує вона на сторінках газети.

СТОР. 8

18 ЗАСАД ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Здорове харчування — це основа здоров'я людини. Їжа, яку вживаємо, є джерелом енергії, яку організм витрачає у процесі своєї життєдіяльності. Саме вона дозволяє нашим клітинам і тканинам оновлюватися. До здорового харчування всі приходять порізному. Пропонуємо ознайомитися із засадами здорового харчування.

СТОР. 11

МАЛИНА – ДОМАШНІЙ ЛІКАР

Лікувальну дію малини як жарознижувального та потогінного засобу визнала й сучасна офіційна медицина.

Ягоди малини містять цукри, кислоти — лимонну, яблучну, саліцилову. Наявність останньої й визначає протизапальну, жарознижувальну та потогінну дію. Багатющий склад корисних речовин дає право називати її найбільш цінною ягодою.

Університетська лікарня

№14 (82) 23 ЛИПНЯ 2013 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

ЛЮБОВ ДОРОШ: «ТЕПЕР ПРАЦЮВАТИ НАБАГАТО ЛЕГШЕ»

Медичний реєстратор Любов ДОРОШ в університетській лікарні працює вже майже 30 років. Каже, що в її професії треба бути дуже чіткою та зосередженою. Саме завдяки пані Любі з'являються списки усіх захворювань і облік їх по відділеннях. Вона реєструє, друкує медичну документацію.

читайте на стор. 6

НАША ПОШТА

СПОДІВАЮСЯ НА ЦІЛКОВИТЕ ОДУЖАННЯ

Ганна ГРИЦЮК, м. Теребовля

Уже вдруге лікуюся в університетській лікарні. Тут мені провели дві операції на два вуха. Лікар встановив діагноз: атрезія вушних шляхів, тобто зарощування зовнішнього слухового проходу. Щоб якось зарадити і я не втратила цілком слух, професор Олександр Іванович Яшан зробив мені операцію, вставив спеціальні пластини, однак вони не «прижилися». Довелося ще раз оперувати. Тепер чекаю, коли мені знімуть шви. А проблема з вухами у мене почалися ще три роки тому. Якось відчула біль у вухах, а потім помалу почала втрачати слух. Забила на сполох, боялася залишитися назавжди глухою. Звертала ся до лікарів Теребовлянської районної лікарні. Мені призначили лікування краплями, але нічого не допомагало. Тоді лікарі дали мені скерування до університетської лікарні. Спочатку дуже хвилювалася, але розуміла: таку хворобу запускати не можна. Втім, була приємно здивована, з якою теплотою до мене тут поставилися. Хоча усунути мою проблему не вдалося з першого разу, тепер сподіваюся на цілковите видужання. З нетерпінням чекаю, коли нарешті зможу повернутися до повноцінного життя. Хочу від усього серця подякувати своєму лікуючому лікарю, професору Олександрові Яшану. Нехай Господь дарує йому довгі роки життя!

ХАЙ БУДЕ РАДІСТЬ І БЕЗМЕЖНЕ ЩАСТЯ!

Марія ЖЕНЧАК, с. Куряни Бережанського району

Мешкаю в селі, тож звертати особливу увагу до свого здоров'я в мене немає особливо часу. До університетської лікарні потрапила з проблемами очей. Випадково помітила, що практично не бачу на праве око й дуже розхвилювалася, вирішила негайно звернутися до лікарів. Мені встановили діагноз: центральна дегенерація сітківки обох очей. Призначили медикаментозне лікування. Вже учетверте лікуюся в офтальмологічному відділенні. Намагаюся проходити курс лікування кожних півроку. Тепер можу з упевненістю сказати, що мій зір покращився. Знаєте, людина починає цінувати лише тоді, коли щось втратить. Так само і в мене. Зір — чи не найцінніше, що у нас є, то треба до нього дуже дбайливо ставитися. Шкода, що розуміємо це, коли вже пізно... Дуже вдячна своєму незмінно лікуючому лікарю Інні Мар'янівні Гребеник за належне лікування та турботу про моє здоров'я.

Окремо хочу подякувати усьому медичному персоналу за дбайливе ставлення та розуміння. Хай у вашому житті не буде горя та печалей, лише радість і безмежне щастя!

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

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК
Творчий колектив:
Л. ЛУКАЩУК,
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
hazeta.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 держмедуніверситеті ім І.Я. Горбачевського
46001, м.Тернопіль, майдан Волі, 1

СВЯТО

24 ЛИПНЯ ІМЕНИНИ СВЯТКУЮТЬ ОЛЬГИ

За церковним календарем 24 липня вшановують рівноапостольну Ольгу, в хрещенні — Олену, княгиню Київську, дружину князя Ігоря. Її канонізувала наша церква. Ольга правила в Київській Русі у час неповноліття свого сина Святослава (945-964 рр.). Упорядкувала збирання данини, зорганізувала опорні пункти київської влади. Сприяла поширенню на Русі християнства.

За описом Нестора літописця, народилася Ольга на Псковщині в простій родині та росла язичницею. Але з дитинства вирізнялася вродою та розумом. У легенді розповідається, як одного разу князь Ігор вибрався на полювання і на переправі через ріку зустрів Ольгу. Вона відразу зачарувала його своєю вродою, розумом і скромністю. І коли постало питання про одруження, він віддав перевагу їй. Після смерті князя Ольга продовжувала правити Київською державою. Була мудрою правителькою. І померла 969 року. Її онук, князь Володимир, переніс мощі княгині до Десятинної церкви, де вони покояться і нині під фундаментами храму.

Канонізували княгиню у XIII сторіччі. Церква вважає її рівноапостольною тому, що вона, ніби рання зоря, віщувала недалеке хрещення всього нашого народу.

Ім'я Ольга зі скандинавської перекладається, як світла, незалежна, з почуттям гідності.

У народі 24 липня, в день іменин Ольги, підмічають: якщо гримить глухо і вдалині — до негоди, а якщо близько та гучно — до злив і спеки.

ОЛЬГА ПОГРЕБНЮК: «МЕНЕ НАЗВАЛИ НА ЧЕСТЬ БАБУСІ»

Старша медсестра відділення судинної хірургії Ольга Погребнюк впевнена, що Янгол-охоронець щоразу оберігає її в складних життєвих ситуаціях і відводить від неї біду. Вона переконана, що вищі сили оберігають кожного з нас, утім, не усі слідують «вказівкам» з неба. Ольгою назвали на честь її бабусі, яка була у селі Купчинці Козівського району знаною кравчинею та вишивальницею. Маленькою Оля любила спостерігати за копіткою роботою бабусі. Її завжди вабила та заворожувала магія спрацьованих стареньких, але таких рідних рук. Ніхто краще бабці Олі не вмів побілити хату, тож сусіди її часто запрошували допомогти.

— Напевно, через те, що я дуже любила свою бабусю, мені так подобається моє ім'я, — каже Ольга Погребнюк. — А чи святкуватиму іменини? Так. Щоразу це відбувається якось по-особливому. Що буде цього року ще не знаю. Гадаю, без привітань не залишуся. На іменини мені часто дарують статуетки Янголів, у мене навіть зібралася вже невеличка колекція. Можливо, вона скоро поповниться (усміхається).

28 ЛИПНЯ – ДЕНЬ ПАМ'ЯТІ СВЯТОГО РІВНОАПОСТОЛЬНОГО КНЯЗЯ ВОЛОДИМИРА

Святий Володимир, у хрещенні Василь, — онук княгині Ольги та син Святослава й простої дівчини Малуші. У ранньому віці він був запрошений на правління новгородцями. Під керівництвом свого дядька Добрині пішов до варягів та, зібравши там військо, оголосив війну старшому братові Ярополку. Для того, щоб ослабити його, розбив військо прихильного до Ярополка полоцького князя й узяв собі дружиною його доньку Рогнеду. Ярополк загинув у битві з варягами, а Володимир почав з 980 р. князювати в Києві. Передусім він об'єднав Київські землі, приборкав ворогів: радимичів, хорватів, половців.

Проте найголовнішою справою життя Володимира було запровадження християнства на Київській Русі. Відбулося це за таких обставин. Візантійський імператор Василь звернувся до Володимира з проханням допомогти йому в боротьбі з Вардом Фокою, який очолив хозарське військо. Володимир погодився за умови, якщо імператор віддасть за нього свою сестру Анну.

Князь Володимир розбив хозар та одружився з царівною Анною. Спілкування з Візантією, де було поширене християнство, не пройшло для князя Володимира безслідно. Мабуть, саме тоді в його душі відбулися зміни, і язичник вирішив стати християнином. Коли і де відбулося хрещення князя Володимира — достовірно не відомо. За одними даними — це Київ, за іншими — Корсунь у Криму, або Васильків на Київщині. Щойно князь Володимир охрестився сам, одразу видав наказ, щоб народ усіх його земель прийняв хрещення. При цьому князь винищував поганських ідолів, що стояли на Старокиївській горі, звалюючи їх у річку Почайну. Замість них він збудував християнські храми. Так, 996 року Володимир звів у Києві кам'яну церкву, присвячену Богородиці (Успіння), відому під назвою Десятинної.

Прийняття християнської віри сприяло об'єднанню Київських земель, розквіту християнської культури, розвитку писемності, архітектури, створенню шкіл, в яких виховувалося молоде християнське покоління. Християнство відбилося й на народному побуті: внесло пом'якшення в ставленні до рабів, піднесло значення жінки в родині й у суспільстві.

Князь Володимир, прийнявши християнство, дуже змінився: став лагідним до всіх, будував лікарні та притулки для безпритульних і голодних. Серед простого народу користувався великою любов'ю та пошаною. Про нього співали пісні, складали билини, в яких князя називали не інакше, як Ясним Сонечком. Митрополит Іларіон присвятив йому свою працю «Слово про Закон і Благодать». Помер князь Володимир 28 липня (за новим стилем) 1015 р. і був похований у збудованій ним Десятинній церкві.

За часів київського митрополита Петра Могили було відкрито гробницю святого Володимира і чесну голову князя перенесено до Успенського собору Києво-Печерської лаври, де вона зберігалася поблизу іконостаса до зруйнування храму. За життя та діяльність князя Володимира церква зачислила його до святих та нарекла рівноапостольним.

За народним календарем день святого Володимира вважається серединою літа. Казали, що у день Володимира Ясного Сонечка й сонце ясніше сяє.

ВОЛОДИМИР БУЦКІН: «Я ЗАВЖДИ СВЯТКУЮ ІМЕНИНИ»

— У кожної людини, а у лікаря — тим більше, є свій Янгол-охоронець, — розповідає завідувач ендоскопічного відділення, позаштатний ендоскопіст департаменту охорони здоров'я облдержадміністрації Володимир Буцкін. — Намагаюся перед кожною операцією помолитися, попросити у Всевишнього допомоги та підтримки. Інколи стільки екстремальних ситуацій трапляється, коли треба ризикувати, щоб вберегти життя хворого. Тут без допомоги вищих сил аж ніяк не обійтися! Володимиром мене назвали батьки, чому, навіть ніколи не запитував. Шкода, але вони вже покійні. День свого Янгола я завжди святкую у колі рідних і близьких. Найчастіше мені дарують, щось пов'язане з моїм захопленням — риболовлею.

ДОСЛІДЖЕННЯ

СЕКРЕТ ЩАСЛИВИХ СТОСУНКІВ

Нове дослідження від університету Бейлор засвідчило: щоб щасливо жити з партнером, треба, по-перше, перестати просити вибачення, по-друге, передати кермо правління в його руки.

Це додає більшої самостійності партнеру, вміння визнавати помилки, це прояв поваги і готовність йти на компроміс. Провели два дослідження, в яких брали участь пари, що живуть в офіційному або цивільному шлюбах.

У першому дослідженні 455 одружених людей у віці від 18 до 77 років, які перебувають у шлюбі від року до 55 років, попросили самостійно перерахувати переважні способи вирішення конфлікту. З цих відповідей було визначено 28 окремих категорій, з яких потім дослідники сформували шість типів важливих способів вирішення конфлікту.

На першому місці — відмова від керівництва на користь партнера. На другому — приділення особливої уваги до партнера і посвята йому великої кількості часу. На третьому — припинення змагань у взаєминах та конфронтаційної поведінки. Далі було бажання більше спілкуватися один з одним і проводити більше часу; демонстрація любові. І лише наостанок ображені партнери хотіли вибачень.

НА ЧАСІ

ЯК ВІДПОЧИТИ БЕЗ ШКОДИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Лариса ЛУКАЩУК

ЛІТО – У РОЗПАЛІ. І ТІ, ХТО У ВІДПУСТЦІ, ЗВІСНО, ЇДУТЬ ДО МОРЯ, НІЖАТЬСЯ НА ПІСОЧКУ БІЛЯ РІЧКИ ЧИ ОЗЕРА. КРАЩОГО ЛІТНЬОГО РЕЛАКСУ, НІЖ ВІДПОЧИНОК НА ПЛЯЖІ, ГОДІ Й ШУКАТИ. ОДНАК ТИМ, ХТО ПОТЕРПАЄ ВІД ПІДВИЩЕНОГО ТИСКУ ЧИ АЛЕРГІЇ, НА МОРЕ – ЗАСЬ, ХОЧА Є Й АЛЬТЕРНАТИВА – ЛІС, ГОРИ.

—Якщо людина молода та здорова, то для неї немає значення, де відпочивати, каже **лікар-фізіотерапевт університетської лікарні Світлана КАЛАЙДЖАН.** — А от ті, хто вже має певні проблеми зі здоров'ям, повинні планувати свою відпустку, порадившись з лікарем. Якщо йдеться про серцево-судинну патологію, легеневі недуги, бажано відпочивати у місцинах, де клімат схожий до нашого. Це не означає, що ви маєте відпочивати «у домашніх умовах», але їхати надто далеко, не варто. Зазвичай на акліматизацію людині потрібно майже тиждень, а якщо відпустка два тижні, то виходить, що відпочинок триває усього кілька днів. Це додатковий стрес для організму. Тому хворим на гіпертонію, ішемічну хворобу серця краще відпочивати у санаторії, в тій кліматичній зоні, де людина мешкає. Лікувально-оздоровчі процедури, які запропонують в оздоровниці, додадуть сил та енергії, це буде гарна профілактика й реабілітація.

Дехто гадає, що, засмагаючи на сонці, здобуде здоров'я, але насправді — все навпаки. Засмага — захисна реакція шкіри на ультрафіолетове випромінювання, стверджує лікар. Від організму це вимагає додаткових зусиль, витрати зайвої енергії, «виснажується» імунна система. Бронзово-шоколадний колір тіла й обличчя давно не модний, а ось легкий відтінок засмаги надасть вашій шкірі здорового вигляду, переконує лікар. Помірна засмага для людини корисна: якщо тіло стає більш темним, це захищає тканини від шкідливого випромінювання. До того ж сонячне світло бере участь у багатьох біохімічних процесах в організмі, зокрема, утворенні вітаміну D і гормону щастя — серотоніну. Щоправда, не для всіх сонячні ванни приносять користь, бувають випадки, коли надто захопившись засмагою чи просто заснувши на пляжі, люди отримують опіки, їхня шкіра покривається пухирями. І винувате у цьому ультрафіолетове проміння, під дію якого потрапляють ті, що засмагають у полудень та пополудні, під пекельним промінням небесного світила. Ще ультрафіолет руйнує колагенові волокна та еластин, які відповідають за пружність епідерміса. Як наслідок — шкіра старіє у значно молодшому віці.

Людям, які мають білу шкіру, блакитні очі та світле волосся, краще приймати сонячні ванни у затінку. Адже їх шкіра надто чутлива, до того ж вже через 15-20 хвилин активної засмаги можуть з'явитися запаморочення, нудота, головний біль. А от шатени, брюнети з карими очима та темним кольором шкіри природою захищені ліпше, але і їм не варто довго засмагати, через 20-30 хвилин піти під накриття.

— Якщо хочете отримати засмагу без плям, спробуйте перед сонячними ваннами зробити пілінг всього тіла за допомогою кавової гущі,— пропонує Світлана Самвелівна. — Нанесіть її на чисту шкіру та помасажуйте впродовж п'яти хвилин. Потім змийте теплою водою й легенько висушіть тіло полотенцем. Примітно, що кавова гуща не лише допомагає позбутися ороговілих клітин, а й живить шкіру та захищає від передчасного старіння.

Не забудьте й про сонцезахисний крем, він допоможе захистити вашу шкіру від активних сонячних промінчиків. Вибираючи його, звертайте увагу на інформацію захисту: для перших днів перебування на сонці ліпше взяти засіб з максимальним фактором захисту SPF 30-60. Чим світліша шкіра, тим більшою повинна бути цифра. Якщо ви збираєтеся в екзотичні країни, лікар рекомендує купувати крем з високим фактором. Перевагу слід надати сучасним засобам, в яких використовують не хімічні, а мінеральні фільтри.

Аби послабити чутливість шкіри до сонячних променів, їжте більше продуктів, які містять нікотинову та аскорбінову кислоту (вітаміни РР та С): яблука, ківі, зелену цибулю, порічки та смородину. Аби заспокоїти дещо запалену шкіру після сонячних ванн, згодяться лосьйони та спеціальні емульсії для тіла з натуральними оліями та вітамінами. Креми з пантенолом та вітаміном Е саме те, що треба. Обов'язково підберіть захисну сироватку та легкий крем чи гель для обличчя.

І ще: у людей, які користуються препаратами проти діабету, антибіотиками, сульфаніламідами, сечогінними чи психотропними засобами, шкірний покрив стає надзвичайно чутливим до сонячних променів. Варто пам'ятати й про те, що деякі компоненти парфумованих засобів розкладаються під дією ультрафіолету, тому можуть залишити на шкірі плями чи взагалі викликати опіки. Тому дезодоранти, парфуми чи одеколон, коли збираєтеся на пляж, ліпше не використовувати. Щоправда, є спеціальні варіанти парфумів, які випускають спеціально до пляжного сезону, без спиртових добавок.

«СОНЯЧНІ ПОЦІЛУНКИ»: ШВИДКА ДОПОМОГА

Якщо засоби захисту не спрацювали або ж вам було ліньки їх дотримуватися й тіло потерпає від сонячного опіку, полегшити страждання можуть чисті марлеві серветки, змочені у воді. При висиханні вони добре охолоджують шкіру.

— Можна спробувати примочки з чорного чи зеленого чаю, вони допомагають, коли турбує біль та відчуття, що «пощипує» шкіра, — каже лікар. Інколи просто обгортають тіло мокрим рушником чи простирадлом. Помічною є мазь календули. Ще один добрий засіб — алое. Листя цієї рослини потрібно очистити та подрібнити, а потім вичавити сік, додавши до нього охолодженої перевареної води в пропорції 1:1. Змочені в цьому розчині серветки прикладати до болючих місць через кожні 5-10 хвилин.

Якщо ж опік значний, але уражена невелика ділянка шкіри, бажано використовувати гормональні протизапальні препарати (кортикостероїди) та засоби, які пришвидшать заживання шкіри, — декс-пантенол, пантенол. При головному болю, нездужанні можна вжити аспірин, ібупрофен чи диклофенак. Якщо з'явилися пухирі, неодмінно звертайтеся до дерматолога чи в опікове відділення.

ПРОТИДІЯ СОНЯЧНИМ ОПІКАМ

Вчені з Англії провели дослідження та визначили, за допомогою яких продуктів можна збільшити опірність шкіри шкідливому сонячному випромінюванню. Всіх людей, які погодилися на участь в дослідженні, розподіли на дві групи. Учасникам першої групи, щодня давали по дві столові ложки томатної пасти і дві чайні ложки оливкової олії, а учасникам експерименту, що увійшли до другої групи, давали лише оливкову олію.

Експеримент тривав протягом трьох місяців. Коли закінчився час дослідження, то з'ясувалося, що в зразках шкіри учасників експерименту, яким протягом трьох місяців давали томатну пасту, виявилося на 33 відсотки більше проколагену, ніж в учасників, що входили до другої групи. Проколаген — це речовина, яка захищає нашу шкіру від сонячних опіків, уповільнює процес старіння шкіри та додає їй еластичність і міцність.

Учені припускають, що причиною такої дії є антиоксидант, який міститься в томатах, — лікопин, концентрація якого збільшується при тепловій обробці. Отож, аби вберегти свою шкіру, регулярно споживайте томати, що пройшли теплову обробку.

Що покласти в аптечку під час подорожі?

Це:

1. Спирт, йод або зеленка, перекис водню.
2. Антисептичні піґулки або льодяники для горла.
3. Вушні краплі.
5. Протигрибкова мазь.
6. Антигістамінні піґулки.
7. Засоби проти опіків.
8. Гормональний гель від опіків.
9. Нашатирний спирт.
10. Активоване вугілля.
11. Протидіарейний засіб.
12. Жарознижуючі засоби.
13. Засоби від проблем зі шлунково-кишковим трактом.
12. Бинт, вата.

РАКУРС

Оксана МОЛОДОВИЧ, молодша медсестра гематологічного відділення

ЦІКАВО

У СПЕКУ ЯКІСТЬ ЛІКІВ МОЖЕ ЗМІНЮВАТИСЯ

У спекотну погоду можна отримати несподівані ефекти від застосування ліків. Це відбувається внаслідок того, що організм людини починає пристосовуватися до навколишнього середовища та по-іншому реагує на препарати.

Так, у спеку людина втрачає багато рідини, вона діє як сечогінний засіб. Тому дозування медикаментів, пов'язаних з таким ефектом, слід переглянути, звернувшись до лікаря. Препарати проти згортання крові, навпаки, мають менший вплив, адже спекотна погода і втрата рідини сприяють згущенню крові. Тому аспірин та інші подібні ліки допомагають менше. У цьому випадку зміною дозування також повинен займатися лікар.

Самостійно допомогти організму в спеку можна, контролюючи кількість випитої рідини. Медики радять пацієнтам для поліпшення водно-сольового обміну у спекотний час пити на дві склянки води більше, ніж звичайно. Також слід звернути увагу на зберігання медикаментів. Мазі, креми та інші препарати, що містять жири й олії, при температурі повітря понад 25 градусів Цельсія необхідно зберігати в прохолодному місці, краще їх поставити в холодильник. В аптеці, де відсутній кондиціонер, ліки купувати не варто, адже в спеку деякі з них можуть стати небезпечними.

У спеку не рекомендують приймати великі дози нестероїдних протизапальних засобів, парацетамолу та ліків з літієм, оскільки токсичність їх підвищується. Вплив сонячних променів після прийому деяких препаратів також може зашкодити організму: після прийому валокордину й використання стероїдних кремів йти на пляж не можна. Застосування ж оральних контрацептивів, тетрациклінів, сульфаніламідів в поєднанні з тривалим перебуванням на сонці можуть викликати фототоксичний та фотоалергійний ефект.

ОЗДОРОВЧА ПРОЦЕДУРА

МАСАЖ СТУПНІВ: ЗДОРОВ'Я БЕЗ ПІҐУЛОК

Лариса ЛУКАЩУК

***ДОВОЛІ ЗВИЧНОЮ ОЗДОРОВЧОЮ ПРОЦЕДУРОЮ НИНІ Є МАСАЖ СПИНИ ЧИ ЯКОЇСЬ ДІЛЯНКИ ХРЕБТА, А ОТ МАСАЖ НІГ, ВПЕВНЕНА, БІЛЬШОСТІ З НАС НЕ ДОВОДИЛОСЯ НАВІТЬ ЖОДНОГО РАЗУ СПРОБУВАТИ. АЛЕ СПЕЦІАЛІСТИ СТВЕРДЖУЮТЬ: СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ЗАГАЛЬНЕ САМОПОЧУТТЯ ЛЮДИНИ ЗНАЧНОЮ МІРОЮ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ЗДОРОВ'Я НІГ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ НЕ ЛИШЕ ДОГЛЯДУ, А Й РЕГУЛЯРНИХ МАСАЖНИХ ПРОЦЕДУР. «ПЕРІОДИЧНИЙ МАСАЖ НІГ, ПАЛЬЦІВ І СТОП МОЖЕ ДОПОМОГТИ РОЗВ'ЯЗАТИ БАГАТО ПРОБЛЕМ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ ТА ЗАПОБІГТИ ЇХ ВИНИКНЕННЮ В МАЙБУТНЬОМУ», – ПЕРЕКОНАНА ЗАВІДУЮЧА ВІДДІЛЕННЯМ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ НАТАЛІЯ БОБЕЛЯК.**

Масаж ніг і стоп, так званий фут-масаж (foot у перекладі з англійської означає «ступня») – одна з важливих складових догляду за ногами. – І справді, у повсякденних клопотах дуже мало уваги приділяємо стану своїх ніг, хтось зробить педикюр удома чи в салоні, та й достатньо, а до масажу, як мовиться, вже руки не доходять. Втім, саме ця оздоровча процедура – доволі ефективний та ще й приємний спосіб догляду за ногами, з допомогою якого можна позбутися багатьох недуг. Масаж стоп – це шлях до оздоровлення всього організму, адже стопи можна з впевненістю назвати анатомічною мапою нашого тіла, на якій рефлекторними точками «позначені» всі органи та системи.

Стопа – дуже чутлива зона. Про це знали ще у давні часи – минулими століттями на Русі шмагали ув'язнених різками саме по підошвах ніг, аби ті швидше зізналися. Або ж інший факт з історичних оповідок: намагаючись зекономити на охороні, турки робили полоненим розтин у зоні п'яти і вставляли туди кінську волосину. Рана довго не загоювалася, а чоловік ходив лише на пальцях, відтак і втеча була неможлива.

Усі ці жахи давно минулися і в нашому сьогоденні залишилися лише приємні та корисні техніки масажу ніг, які дійшли з різних культур. Приміром, тайський масаж ґрунтується на підвищенні енергетичного припливу до тканин і органів, поліпшенні фізичного та психоемоційного стану організму. В Індії масажисти впливають на рефлексогенні зони, а китайські майстри масажу натисканням пальців стимулюють біологічно активні точки. У Стародавньому Римі були створені спеціальні школи навчання техніки масажу. У Росії практикують класичний варіант масажу, техніку яку розробили видатні вчені – Бехтерєв, Боткін та інші.

Отож, якщо відчуваєте важкість у ногах і м'язову втому, спробуйте регулярно проводити оздоровчий масаж ніг. До речі, він корисний за болю та спазмів у нижніх кінцівках, значних фізичних навантаженнях. Цілющий ефект массажу ніг позбавляє відчуття дискомфорту та розслабляє м'язи після фізичних тренувань, запобігає утворенню набряків та проблем з опорно-руховим апаратом.

Стан ніг позначається на усіх процесах, що діються в хребті, тому масаж ніг допоможе позбутися болю в спині та інших недуг опорно-рухового апарату.

Фут-масаж справляє не лише локальну, а й загальну оздоровчу дію. Ми рекомендуємо його тим людям, які через свою професійну діяльність змушені багато часу перебувати на ногах. Це – перукарі, офіціантки, продавці. Також масаж ніг корисний тим, хто зневажає здоровий спосіб життя, – багато часу проводить за комп'ютером, мало рухається, це спричиняє застій крові в нижніх кінцівках.

– Професійно виконаний масаж ніг впливає одночасно на різні групи м'язів, – пояснює Наталія Бобеляк. – Сюди входить і погладжування, і поплескування, масування та разминання м'язів з різною інтенсивністю в різних зонах.

Крім традиційного масажу ніг, проводять ще й масаж з трав'яними торбинками (за допомогою розігрітих торбинок, що наповнені цілющими травами), масаж у чотири руки (його виконують одночасно два майстри), а також тайський масаж ніг. Останній ґрунтується на засадах індійської аюрведичної медицини та йоги. Це, по суті, точковий рефлексологічний масаж не лише ступнів, а й ніг. Масажисти проводять його за допомогою кистей рук, передпліч і спеціальної палички, яка впливає на акупунктурні точки ступні.

Тайський масаж покращує лімфо-і кровообіг, зміцнює імунітет, усуває проблеми з травною системою та нормалізує роботу сечостатевої системи. Він запобігає розвитку набряків на ногах та варикозу, позбавляє від безсоння й нервового напруження, а також корисний при судомах литкового м'яза.

Окрім масажу ніг та поперекового відділу хребта, вирізняють також масаж пальців і масаж стоп, який полягає у рефлексологічному впливі та точковому масуванні цієї зони. Вперше ця техніка з'явилася на Сході. Нині такий вид масажу доволі популярний та ефективний, це допоміжний немедикаментозний метод терапії.

Точкове масування стоп вважається одним з найбільш поширених типів масажу, адже саме в цьому місці максимально щільно розташовуються нервові закінчення та різні біологічно активні точки. Рефлексологічний ефект від цієї процедури обумовлений проекцією людських органів на ті чи інші зони ступнів. Тому масування енергетичних і рефлекторних точок може обумовлювати оздоровчий ефект на певні внутрішні органи, а також знімати напругу й утому.

Це означає, що деякі проблеми з внутрішніми органами можуть бути приводом звернутися до фахівців, які виконують масаж ніг у ділянці стоп. Подібно до оздоровчого масажу ніг, точкове масування стоп сприяє лікуванню хронічних захворювань.

Точковий масаж стоп допомагає розв'язати такі проблеми зі здоров'ям, як порушення кровообігу та лімфовідтоку, дихання або травлення. Масування стоп дозволяє позбутися захворювань травної та сечостатевої систем, поліпшити резистентність організму та підвищити загальний м'язовий тонус.

Також цей масаж дозволяє максимально розслабитися й позбутися напруги. З його допомогою можна усунути біль у суглобах.

Приводом для проходження курсу масажу ніг і стоп може бути й остеохондроз, радикуліт, сколіоз, шпори, плоскостопість, а також деформація пальців. Якщо ви час від часу страждаєте від підвищеного тиску, та вас постійно переслідує головний біль, то вам обов'язково слід спробувати точкове масування стоп. Крім того, така процедура допоможе в боротьбі із зайвою вагою. Відомо, що масаж стоп дуже сприятливо впливає на чоловічу та жіночу сексуальну активність і допомагає у разі функціональних розладів у цій сфері.

Масування стоп дуже добре бореться із застудою. Недарма ж за цього захворювання почасти рекомендують зігріваючий масаж стопи та пальців.

Щодо техніки масування стоп і ніг, а також тривалості проведення сеансу, то це може визначити лише фахівець. Все залежить від скарг пацієнта й типу масажу (профілактичний або лікувальний). Враховується стать, вік та індивідуальні особливості пацієнта. Періодичність і кількість сеансів повинен визначати лікар. Професійні масажисти стверджують, що іноді вистачає й кількох лікувальних, релаксаційних або профілактичних сеансів масажу стоп і ніг, щоб людина відчула його позитивний вплив на свій організм. Спробувавши такий масаж, мало хто зможе посперечатися з тим, що масування цих частин тіла є одним з ефективних способів розслаблення після важкого дня.

Пропонуємо нескладні прийоми масажу ніг у домашніх умовах. Це можна спробувати зробити самостійно. Спершу під коліна покладіть валик, подушку або згорнуте в рулон покривало. Окрім техніки проведення массажу, Наталія Бобеляк радить звернути увагу на умови, в яких будете його проводити, вони мають бути комфортними. Температура повітря в кімнаті – нормальною, щоб не мерзли ноги, налаштуйте аромолампу – пахощі приємних ароматів допоможуть краще релаксувати. Підготуйте розігріваючі креми для зняття болю та важкості в ногах.

Починати масаж слід з розтирання стопи пальцями рук, потім перейдіть окремо до кожного пальця. Після розігріву стопи слід братися до масажу круговими рухами великого пальця. Великих зусиль потребують місця з більш грубою шкірою, особливо п'яткові ділянки. Потім проводиться масаж гомілки та ахіллесової частини стопи. Рухи при цьому залишаються круговими й розтираючими. При переході до верхньої частини ніг не слід масажувати внутрішню частину колінного суглоба, адже можна пошкодити кровоносні судини, які знаходяться близько до поверхні. Сідницям приділяється особлива увага – розслаблення м'язів і поліпшення притоку крові можна досягнути навіть простим поплескуванням.

Одним з видів масажу ніг є ходіння босоніж галькою або скошеною травою. Це досить приємно і корисно для здоров'я. Взимку таке ходіння можна замінити переступанням з ноги на ногу в коробці, наповненій невеликими гладкими камінчиками, горохом або квасолею протягом 10 хвилин. Також можна застосовувати масаж однієї ноги іншою – це дуже добре допомагає при ударах, розтягненнях і навіть плоскостопості.

Спеціальний килимок для ванної або масажер з коліщатками теж допоможуть стимулювати активні зони на ступнях, піднімуть настрій та загальний тонус організму.

КОЛЬОРОТЕРАПІЯ

БАРВИСТЕ ЛІКУВАННЯ

Марія ХОМІВ, психотерапевт

МИ ЧЕРВОНІЄМО ВІД ГНІВУ, ВІДЧУВАЄМО «ЗЕЛЕНУ» ТУГУ АБО ДИВИМОСЯ НА СВІТ КРІЗЬ РОЖЕВІ ОКУЛЯРИ. КОЖЕН КОЛІР ВИПРОМІНЮЄ СВОЮ ЕНЕРГІЮ Й БЕЗПОСЕРЕДНЬО ВПЛИВАЄ НА НАШ РОЗУМОВИЙ, ДУШЕВНИЙ ТА ФІЗИЧНИЙ СТАН. НЕ ВИПАДКОВО КОЛЬОРОТЕРАПІЯ НАЛЕЖИТЬ ДО НАЙБІЛЬШ ПОПУЛЯРНИХ НАПРЯМІВ АЛЬТЕРНАТИВНОЇ МЕДИЦИНИ. БАГАТО ЛЮДЕЙ СПРОБУВАЛИ КОЛЬОРОТЕРАПІЮ, ЯКА ВІДОМА ЩЕ З ДРЕВНІХ ЧАСІВ. СКАЖІМО, В СТАРОДАВНЬОМУ РИМІ ВИКОРИСТОВУВАВСЯ ТАКИЙ СПОСІБ КОЛЬОРОТЕРАПІЇ, ЯК НАСИЧЕННЯ ВОДИ КОЛЬОРОМ.

У посудину з водою клали коштовне й напівкоштовне каміння певного кольору. Відтак прописували цю воду пити. Для різних недуг використовували різні коштовні камені. Наприклад, від застуди лікували бірюзою.

У сучасному світі кольоротерапія — один з розділів психотерапії. Методів колірного впливу — безліч. Це може бути і медитація на колір, коли людина тривалий час дивиться на певну гаму. Ефект від кольоромедитації можна відчути, якщо довго дивитися на помаранчево-жовте полум'я багаття.

Лікувати хвороби можна кольором. Якщо немає апетиту — купіть помаранчевий посуд, а якщо дратуєтеся — дивіться на зелене. Про лікувальні властивості світла знали в стародавньому Китаї, Єгипті, Індії. Та й вітражі в середньовічних європейських храмах були зроблені так, що світло крізь них переломлювався по-особливому, впливаючи на парафіян цілюще. Наприкінці XIX століття були відкриті лікувальні властивості ультрафіолету, потім вчені довели, що кожен з кольорів спектру впливає на наш організм певним чином. Так почала розвиватися наука кольоротерапія.

Кольоротерапія розкриває наші здібності до сприйняття. Це один з найбільш ефективних методів лікування психосоматичних захворювань Колір — це електромагнітні хвилі різної довжини. Око вловлює таку хвилю, передає імпульс до головного мозку. При цьому одні кольори діють збуджуюче, а інші пригнічують нервову систему, дають «команду» активності, або, навпаки, відпочинку. Це впливає на роботу всіх систем організму. Але не лише за допомогою очей колір впливає на нас. Електромагнітне випромінювання проникає крізь тканини тіла, викликаючи вібрацію в клітинах. Тому використовувати лікування кольором можна навіть людям з поганим зором. Впливати на людину кольором можна різними способами: за допомогою одягу, візуалізації кольору, за допомогою спеціальних ламп, кристалів. Навіть коли їмо улюблену їжу, то наповнюємо організм певними колірними вібраціями. За допомогою кольору можна займатися профілактикою та полегшувати перебіг хвороби. Щоб підібрати колір, який необхідний саме вам, потрібно звернутися до кольоротерапевта. Як же впливають на людину основні кольори?

Червоний

Фізіологічний вплив. Стимулює нервову систему і кровообіг, викид адреналіну, збільшує сексуальність. Допомагає при зниженому артеріальному тиску, анемії, застуді (в минулі століття хворим скарлатиною було прийнято обмотувати горло червоним шарфом).

Психологічний вплив. Дає впевненість, почуття безпеки, формує риси лідера. Допомагає при депресії, страху, подоланні інерції. Покращує настрій і зміцнює волю. Не рекомендують запальним людям, а також тим, хто схильний до агресії. Зловживання червоним може призвести до перезбудження нервової системи, хвилювання, головного болю.

Протипоказання: при підвищеному тиску.

Помаранчевий

Фізіологічний вплив. Пробуджує апетит, сприяє травленню й засвоєнню корисних речовин. Тому дуже добре використовувати помаранчевий колір у сервіруванні столу, оформленні кухні.

Психологічний вплив. Заряджає енергією, знімає неприємний осад, допомагає переосмислити важкі життєві ситуації, підштовхує до прийняття важливих рішень. Допомагає за нудьги, апатії. Налаштовує на оптимізм. Але не перестарайтеся: якщо у вас у житті все чудово, помаранчевий колір може вас розслабити, занурити в лінь.

Протипоказаний: при підвищеній нервовій збудливості.

Жовтий

Фізіологічний вплив. Корисний для пам'яті та травної системи, покращує функцію жовчного міхура, тому показаний при закрепах. Також допомагає зняти симптоми нервового виснаження.

Психологічний вплив. Знімає негатив, дає впевненість, підвищує сприйнятливість до нового, стимулює творчість, дисциплінованість, допомагає сконцентруватися. Жовтим добре прикрашати кімнату до прийому гостей - тоді вони будуть відчувати себе розкуто. Можна використовувати жовтий і в дитячій, так як цей колір підвищує допитливість. Але зважте на те, що надлишок жовтого діє на дитину збудливо, а також може розвинути нетерпимість до чужої думки.

Протипоказаний: при безсонні та хворобах шлунка.

Зелений

Фізіологічний вплив. Нормалізує діяльність нервової системи, допомагає регенерації кісток і тканин, має антисептичні властивості. Застосовують при головному болю, хворобах серця і легенів, застудах.

Психологічний вплив. Сприяє гармонії, розташуванню до інших людей. Робить врівноваженим, знімає негативні емоції, агресію, внутрішню скутість. Але якщо вам потрібно провести день активно, приймати багато рішень, не варто милуватися зеленим — він розслабляє. Прагнення уникати зеленого може свідчити про незадоволення своїм емоційним станом.

Протипоказаний: при жовчнокам'яній хворобі.

Блакитний

Фізіологічний вплив. Лікує безсоння. Має протизапальну дію. Допомагає при підвищеному артеріальному тиску, ларингіті, опіках, мігрені. У дітей полегшує перебіг свинки, кору та прорізування зубів.

Психологічний вплив. Допомагає зосередитися на внутрішньому світі, сприяє споглядальності, стимулює появу нових ідей. Допомагає дітям позбутися страхів, зменшує схильність до грубості й жорстокості. Але зловживання може привести до стомлення, смутку та пасивності.

Протипоказаний: людям з поганим апетитом.

Синій

Фізіологічний вплив. Показаний при кровотечах, безсонні, ангіні, ревматизмі. Знімає біль. Його надлишок може негативно вплинути на ендокринну систему.

Психологічний вплив. Проганяє тривогу, розвиває інтуїцію, очищає мислення, допомагає заглибитися в себе. Знімає напади істерики, м'язову напругу. Допомагає недовірливим, неспокійним, напруженим дітям. Зловживання може викликати тривогу й пригніченість.

Протипоказаний: людям із сезонними депресіями, при апатії.

Фіолетовий

Фізіологічний вплив. Допомагає при запальних процесах, заспокоює нервову систему, поліпшує сон.

Психологічний вплив. Фіолетовий допомагає при психічних порушеннях, запаленнях. Пробуджує прагнення до духовного зростання. «Передозування» загрожує тугою та депресією.

Протипоказаний: при сильній сугестивності, психічних розладах.

Кольоротерапію в домашніх умовах можна використовувати самостійно.

Замість спеціальних професійних приладів застосовують лампу з кольоровими фільтрами або зі шматочками кольорового (вітражного) скла. Такі лампи використовують для театрального освітлення, придбати їх можна в магазині театрального реквізиту.

Накладають на шкіру спеціальну кольорову плівку та спрямовують на неї промінь від кишенькового ліхтаря.

Використовують колірну добавку для ванни. Наша шкіра сприйматиме через воду найдрібніші коливання кожного кольору.

Так само діє і кольоровий одяг.

Намагайтеся під час облаштування місця, де протягом дня проводите більше часу, використовувати стимулюючі тони. Іноді буває досить повісити картину або поставити невеликий предмет, колір якого дозволить вам заряджатися новою енергією.

Кожного разу, коли вам вдається побути наодинці, практикуйте візуалізацію. Уявним пензлем пофарбуйте приміщення, в якому перебуваєте, в приємний для вас колір і пориньте в блаженний стан. Через деякий час відчуєте приплив сил або, навпаки, приємне розслаблення.

РАКУРС

Марія ПАСЛАВСЬКА, палатна медсестра кардіологічного відділення (ліворуч);
Тетяна МАКАРА, молодша медсестра приймального відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА

ДАТА

ЛЮБОВ ДОРОШ: «ТЕПЕР ПРАЦЮВАТИ НАБАГАТО ЛЕГШЕ»

Мар'яна СУСІДКО

22 ЛИПНЯ СВІЙ ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ СВЯТКУЄ МИЛА І ЧАРІВНА ЖІНКА – МЕДИЧНИЙ РЕЄСТРАТОР ЛЮБОВ ДОРОШ. В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ВОНА ПРАЦЮЄ ВЖЕ МАЙЖЕ 30 РОКІВ.

Каже, що в її професії треба бути дуже чіткою та зосередженою. Саме завдяки пані Любі з'являються списки усіх захворювань і облік їх по відділеннях. Вона реєструє, друкує медичну документацію. Усе життя в лікарні в Люби Романівни в комп'ютері або на папері. Свою роботу вона дуже любить. Каже, тепер працювати набагато легше, адже все комп'ютеризовано.

– Пригадую, щойно прийшла на роботу, були лише друкарські машинки, – каже Любов Романівна. – Друкувати вручну складніше, витрачала набагато більше часу. Зробиш одну помилку і все – треба передруковувати! У комп'ютері ж виправлення помилок займе не більше кількох секунд.

За словами Люби Дорош, нині у лікарні побільшало хворих. Особливо звертаються з кардіологічними та гематологічними проблемами. Частих випадків таких захворювань раніше не було...

– Щойно поріг лікувального закладу переступає пацієнт і звертається до лікаря, він - автоматично потрапляє в поле зору статиста, – пояснює Любов Дорош. – Статистична інформація містить прізвище, ім'я та по батькові пацієнта, рік народження, стать, вік, місце проживання, діагноз на час доправлення до лікарні та при виписуванні, маніпуляційні процедури, кількість та складність оперативних втручань. Тобто, весь період перебування хворого в лікарні. Така інформація допомагає «намалювати» картину про те, які захворювання переважають, якого віку та статі пацієнти, з сільської місцевості чи міст найчастіше звертаються за допомогою. Саме цю інформацію згодом передають головному лікарю для проведення організаційних рішень та покращення надання медичної допомоги.

За словами Люби Романівни, за ведення статистики відповідають лікарі-статисти, відтак отриману інформацію опрацьовує середній персонал відділення медичної статистики та методичної роботи. Перетворюють інформацію з медичної в методичну інженери-програмісти. Оператори комп'ютерного набору вводять її у комп'ютер. Звідти інформація потрапляє у руки головного лікаря та медиків.

– Мені доводиться робити звіти та медичну реєстрацію щодо певних відділень, – зауважує вона. – Мимоволі піймаєш себе на думці, що починаєш чітко відслідковувати наявні захворювання. Інколи задумуєшся, чому ж щороку кількість хворих невпинно зростає...

Щиро вітаємо Любу Романівну з гарним ювілеєм, бажаємо тепла, нехай життя буде вкрите квітчастою дорогою, нехай смуток ніколи не заглядає до вашої оселі.

Нехай цвітуть під небом синьооким,
Ще довго-довго дні й літа,
А тиха радість чиста і висока,
Щоденно хай до хати заверта.
Бажаємо здоров'я, сонця у зеніті,
Любові, доброти і щастя повен дім,
Нехай у серці розкошує літо
І соняхом квітує золотим!
Хай постійний успіх,
радість і достаток,
Сиплються до Вас,
немов вишневий цвіт!
Хай життєвий досвід
творить з буднів свята,
А Господь дарує
довгих-довгих літ!

ГІГІЄНА

ПИЛЬНІСТЬ І ЧИСТІ РУКИ УБЕЗПЕЧАТЬ ВІД ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ

Оксана БУСЬКА

Наша читачка з Тернополя купила в охайної на вигляд бабусі «свіженьку», за її словами, сметану, а разом з нею, як з'ясувалося, й квиток на лікарняне ліжко. «З'ївши трохи тої сметани з полуницями, всю ніч, – розповідає, – очей не зімкнула. Блювота, нудота, загальна слабкість... Наступного дня звернулася до лікарів, які поставили діагноз: гострий гастрит що виник внаслідок харчового отруєння».

Жінка кілька днів пролежала в стаціонарі під крапельницею й вважає, що ще легко відбулася. Жартує, що їжа , мовляв, оголосила на людей сезон полювання. Але якось убезпечитися від отруєнь і гострих кишкових інфекцій можна? З таким запитанням наш кореспондент звернулася до **завідувача сектора епідеміологічного нагляду міського управління головного управління Держанепідслужби в області Наталії ГУСКИ.**

– Улітку проблема кишкових інфекцій є дуже актуальною. Йдеться про групу гострих інфекційних захворювань, страшних навіть не виснажливим проносом, лихоманкою та блюванням до запаморочення. Передусім вони вражають травну систему та супроводжуються підвищенням температури тіла, болями в животі, нудотою, блюванням, проносом. До кишкових інфекцій належать черевний тиф, дизентерія, харчові токсикоінфекції, сальмонельоз, ентеро- та ротавірусна інфекції, що виникають внаслідок споживання інфікованих продуктів, води та через брудні руки. Особливо вразливі діти, в яких і захисні сили слабкіші, і гігієнічні навички недостатні.

Для кишкових інфекцій прикметна літньо-осіння сезонність, бо саме влітку шкідливі бактерії розмножуються досить швидко та отримати харчове отруєння чи кишкову інфекцію, споживши продукти чи воду, забруднену збудниками кишкових інфекцій, легко. Причиною інфекційного захворювання можуть стати погано помиті овочі, фрукти, ягоди, молочна продукція, куплена на ринку (в тому числі стихійному) у приватних осіб, що зберігалася не в холоді і вживалася без необхідної термічної обробки.

У Тернополі захворюваність на гострі кишкові інфекції коливається. За 5 місяців цього року сумарна їх кількість порівняно з торішніми даними знизалася на 29,6 відсотка. Частіше на гострі кишкові інфекції хворіють діти (58,5 відсотків всіх, хто занедужав). Частка дітей до 7 років становить 39 відсотків. Найчастіше випадки гострих кишкових інфекцій реєструють серед «неорганізованих» дітей – 93 відсотки.

– Які причини та чинники впливають на зростання показника кишкових захворювань?

– Цього року в 90 відсотках випадків вони пов'язані із вживанням харчових продуктів. У 48 відсотків – це була їжа домашнього приготування (м'ясні страви, овочеві салати, кондитерські кремові вироби), у 28 відсотків – продукти з торгівельної мережі (молоко, м'ясні продукти, яйця). На третьому місці (12 відсотків) – харчі, привезені із села. На четвертому (10 відсотків) – молоко, молочні продукти, яйця, м'ясні вироби, придбані на ринках міста. Готові страви із закладів громадського харчування стали призвідцем лиха у двох відсотках випадків.

– Як швидко захворювання дає про себе знати?

– Через кілька годин після прийому інфікованого продукту. Симптоми з'являються раптово й швидко посилюються: мерзлякуватість, блювання, переймоподібний біль у животі, частіше – в підребер'ї і в ділянці пупка. Випорожнення рідкі або водянисті, до 10 разів на добу та частіше. Можуть бути з прожилками крові й слизу. Температура – від 37°С до 40°С. Шкіра бліда, інколи синюшна, суха, пульс частий, артеріальний тиск низький. Тривалість хвороби від одного до семи днів.

– Що робити, щоб не захворіти?

– Задля профілактики інфекційних захворювань і харчових отруєнь лікарі радять:

– не вживати продуктів і напоїв, якщо термін їх придатності минув, або якщо якість їх викликає хоч найменшу підозру.

– зберігати продукти харчування лише в спосіб, зазначений на упаковці та у встановлений термін;

– не купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук приватних осіб. У торгівельній мережі споживач має право вимагати у продавця документи, що засвідчують якість та безпеку товару;

– не готувати страви із запасом, споживати їх краще одразу або знову піддавати термічній обробці;

– не брати у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби);

– овочі, фрукти та ягоди ретельно мити, а перш, аніж дати дитині – ошпарити окропом;

– ретельно мити під гарячою протічною водою кухонне начиння;

– не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, підземні джерела, поверхневі води), а лише з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану;

– на відпочинку, під час мандрівки мати з собою запас питної води;

– дотримуватися правил особистої гігієни: перед приготуванням і споживанням їжі, відвідавши вбиральню, – мити руки із милом;

– купатися та відпочивати слід лише на офіційно дозволених пляжах;

– обов'язково пряжити молоко. Переносниками хвороботворних бактерій є мухи, що контактують з їжею, тож на кухні їх бути не повинно.

Наостанок нагадаю прописну істину: хворобі легше запобігти, ніж її лікувати. Дотримання елементарних правил особистої гігієни, а також правильне приготування та споживання їжі вбережуть від отруєння і не зіпсують літо.

СПОГАДИ ПАЦІЄНТІВ

МИРОСЛАВА СІНЬКОВСЬКА: «КУЛІ СВИСТІЛИ, А МИ ВСІ ХОВАЛИСЯ У ПІДВАЛІ»

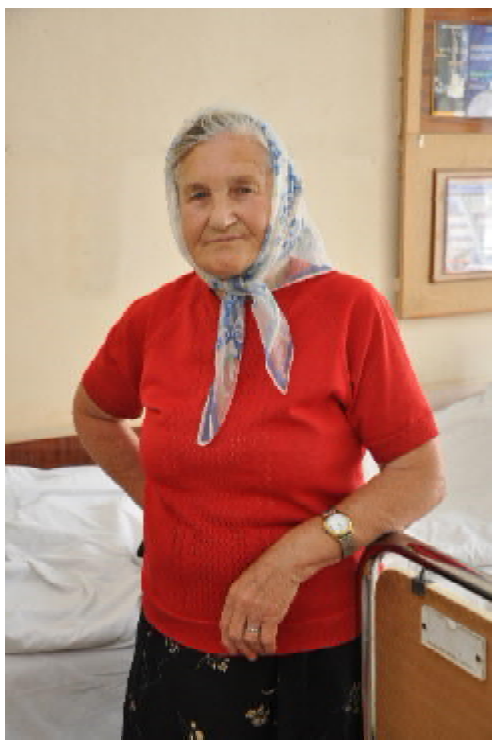
81-РІЧНА МИРОСЛАВА СІНЬКОВСЬКА ІЗ СЕЛА ВИШНІВЧИК ТЕРЕБОВЛЯНСЬКОГО РАЙОНУ ПЕРЕЖИЛА ДРУГУ СВІТОВУ ВІЙНУ І НАВІТЬ КІЛЬКА РОКІВ БУЛА У КОНЦТАБОРІ В НІМЕЧЧИНІ. ОСЬ ЯК ЦІ ПОДІЇ ЗГАДУЄ ВОНА:

— 1943 року фашисти вже були в нашому селі, близько чотирьох місяців тут стояв фронт. Бабуся і дідусь жили поруч із Зарваницею, і тато вирішив, що нам там буде краще й відвіз до них. Однак батько помилився. Неподалік дідусевої хати розмістили танки та постріли лунали безперервно. Пригадую, я сиділа з прабабусею, а у вікні свистали кулі. Час від часу ми ховалися у підвалі.

ПРИГОРТАЛА... БУХАНЕЦЬ ХЛІБА

Якось вранці батько прибіг до Мирослави та сказав, що вони повинні негайно збиратися, їх виселяють. Мала дівчинка ще погано розуміла, що трапилося, але сумні батькові очі «кричали»: щось буде недобре. Молодші брат із сестрою та новонароджена Марічка, якими Мирося опікувалася, ще погано розуміли, що коїться.

— Ми приєдналися до гурту решти наших односельчан, — згадує пані Мирослава. — В дорогу бабуся дала мені буханець хліба, щоб мала що перекусити, коли зголоднію. Втім, від розпачу й невідомості, мені аж ніяк не хотілося їсти, я лише міцно стискала буханець у руках. Ми зупинилися переночувати у сусідньому селі. У той час почали дуже бомбити літаки. Люди, які були на подвір'ї, почали ховатися у підвалі. Я не встигла і з маленькою



Марічкою залізла під ліжко в хаті.

Залишатися у селі не можна було. Господиня оселі запропонувала Миросиним батькам фірою добиратися до Підгайців. Там у неї жив брат, і вони мали надію якось втекти від пильного ока гітлерівців, однак це їм не вдалося. У Підгайцях Миросю з батьками та решту односельчан загнали у вантажний вагон і відправили до Німеччини.

— Коли поїзд стояв у Львові, я сумно дивилася через крихітне віконечко «товарняка», — розповідає пані Мирослава. — У той час йшов поруч чоловік, і йому стало мене дуже шкода, він витягнув з кишені два окрайці білого хліба, обмотаних газетою та просунув мені через вікно. Знаєте, у мене ця картина й досі стоїть перед очима...

ЖИТТЯ БЕЗ ВОЛІ

Назву табору пані Мирослава не пригадує. Однак у пам'яті відразу виринають картини: колючий дріт, бараки з нарами, де тулилися люди. Кожен мав кольорову пов'язку на руці, по ній визначали приналежність табірників до певної групи.

— Батьки щодня змушені були ходити на роботу, а я з меншими сиділа в таборі, — каже вона. — Не можу сказати, що нас там дуже гнобили. Пригадую дітям ще давали по півлітри молока. У таборі ми прожили лише чотири місяці, а потім нас відвезли до Гамбурга, щоб віддати господарям як робочу силу. Нас зігнали у велику спортивну залу та німці почергово підходили й вибирали собі наймитів. Мене хотів забрати один німець, мама почала дуже плакати. Допоки він пішов реєструвати документи, мама накрила мене одягом й обклала торбами. Коли він повернувся вже з перекладачем, через величезну кількість людей не міг впізнати нашу сім'ю. Так я врятувалася... Згодом усіх нас забрала якась німкеня на свою господарку. Там вона жила разом з чотирма дорослими доньками. Усі їхні чоловіки загинули на фронті, то від них частенько можна були почути прокльони на Гітлера. Це неправда, що усі німці сліпо його любили. Більшість Гітлера тихо ненавиділи, просто не відважувалися про це говорити.

Через півтора року Мирославу з батьками відправили в Україну. Вони не тямилися від радості, коли почули, що можна повернутися назад. На щастя, хата, де колись жила Мирося з батьками, братом і сестрами, вціліла. На обійсті поралася бабуся з дідусем. Їхня хата згоріла, тож вони перебралися до них.

— Городи не були посаджені, то перших півроку нам доводилося жити впроголодь, — згадує Мирослава Сіньковська. — Однак потім життя повернулося у свою звичну колію. Я пішла до вечірньої школи, відтак працювала у колгоспі. У 24 роки вийшла заміж. Чоловік теж був з Вишнівчика, ми жили на одній вулиці. Виростили та виховали з ним троє дітей, є п'ятеро онуків та четверо правнуків. Чоловік кілька років тому помер.

...Тепер Мирослава Сіньковська лікується у гастроентерологічному відділенні університетської лікарні, де й розповіла історію власного життя.

РАКУРС

Майя УСТИМЧУК, перев'язувальна медсестра отоларингологічного відділення (вгорі); **Тетяна БАЛАБАН, палатна медсестра нейрохірургічного відділення** (внизу)

Фото Павла БАЛЮХА

ІНТЕРНЕТ-ІНФО

«СОВИ» ТА «ЖАЙВОРОНКИ» ВИЗНАЧАЮТЬСЯ НА ГЕННОМУ РІВНІ

«Сова» ви чи «жайворонок» — це, можливо, визначає лише один ген. Вивчення генетичного облаштування внутрішнього годинника людини допоможе їй якомога ефективніше зорганізовувати свій день. Такого висновку дійшли вчені з Каліфорнійського університету й інституту Говарда Х'юза.

Мовою науки природжена потреба в ранньому пробудженні як явище називається «синдром спадкоємної розширеної фази сну». Люди, що його зазнають, ніколи не просплять початку робочого дня. Натомість вони зовсім нездатні не спати ввечері. Вчені заявили, що знайшли причину аномалії сну. У ній винен дефект гена, що виробляє білок CKIdelta.

Проаналізувавши зразки крові «сов», тобто людей, що зазнають синдрому відкладеної фази сну (добовий цикл яких, як вважають, набагато довший 24 годин), учені відкрили, що в них зазвичай дві короткі копії гена Per3. З цього дослідники дійшли висновку, що коротка копія гена сприяє тривалішому добовому циклу.

Як кажуть автори, їхня робота не лише пояснює існування «сов» і «жайворонків». Вона дає можливість зрозуміти, чому більшість нещасливих випадків з працівниками нічних змін стається саме в ранні ранкові години. Це дасть змогу в майбутньому визначити категорію людей, для яких робота в нічну зміну становить найбільшу небезпеку, а також розробити лікарські препарати для тих, кого не влаштовує спосіб життя «ранньої пташки». Дотепер медицина мало що могла їм запропонувати.

КОМП'ЮТЕР І ЗІР

Дев'ять з десяти осіб, які годинами сидять перед комп'ютером, починають відчувати проблеми із зором.

Найзагальніші ознаки цих нездужань зводяться до погіршення зору, надмірної сльозливості або надмірної сухості очей та косоокості, а також головних болів. Радіація, що її випромінює екран монітора, жодним чином не стосується цих ознак, хоча про її шкоду створено чимало міфів. Особам, які постійно працюють із комп'ютером, лікарі радять періодично відриватися від цього приладу, а щопівгодини

давати очам повний відпочинок. У ці кілька хвилин слід фіксувати зір на якомусь віддаленому об'єкті — це поліпшує здатність очей до фокусування. Треба також відрегулювати яскравість монітора, порівнюючи зображення на ньому з фоном, і звести до мінімуму потужність джерел освітлення у приміщенні.

АПЕЛЬСИН І ЧАЙ ДЛЯ КОМП'ЮТЕРНИКІВ

Щоденні дві чашки зеленого чаю й один апельсин надійно захищають від радіації, що йде від екранів персональних комп'ютерів. Такого висновку дійшли китайські вчені.

Відповідно до результатів їхніх досліджень, листя зеленого чаю містить поряд з іншими корисними речовинами елементи, що протидіють згубному впливу радіації.

А в апельсинах, на думку вчених, містяться речовини, що перешкоджають появі та росту пухлин і підвищують імунітет.

Нагадуємо. *Вся медична інформація, яку використовуємо з Інтернет-ресурсів для публікації у нашій газеті, має загальний характер і не є конкретною порадою при лікуванні конкретної хвороби. За професійною порадою лікування будь-якої хвороби звертайтеся до лікаря!*

ЗАУВАЖТЕ

18 ЗАСАД ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Олеся БОЙКО

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ – ЦЕ ОСНОВА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. ЇЖА, ЯКУ ВЖИВАЄМО, Є ДЖЕРЕЛОМ ЕНЕРГІЇ, ЯКУ ОРГАНІЗМ ВИТРАЧАЄ У ПРОЦЕСІ СВОЄЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ. САМЕ ВОНА ДОЗВОЛЯЄ НАШИМ КЛІТИНАМ І ТКАНИНАМ ОНОВЛЮВАТИСЯ.

До здорового харчування всі приходять по-різному. Мало хто вже народжується з прагненням правильно й раціонально харчуватися, але більшість на такий подвиг йде лише завдяки різним обставинам. Похитнулося здоров'я, з'явилася зайва вага – ці факти стають потужними стимулами до зміни харчових звичок і пристрастей. Пропонуємо вам запобігти різноманітним розладам організму, ознайомитися із засадами здорового харчування.

1. Людину живить не те, що вона з'їла, а те, що засвоїлося.

Травлення – це процес, який пов'язаний зі значними енерговитратами, і організм повинен бути готовий до прийому їжі. Природою встановлений сигнал готовності – почуття голоду. Їжа без відчуття голоду йде для запасу. Вона лише перевантажує і засмічує організм. Критерій здорового апетиту – сильне бажання щось з'їсти, навіть найбільш несмачні речі (шкірка черствого чорного хліба). При думці навіть про таку їжу починається процес виділення слини. Такого голоду не буває відразу після напруженої роботи, після охолодження або перегрівання, після бурхливих емоцій. У цих випадках не варто й сідати за стіл (знавці здорового харчування рекомендують спочатку 20-40 хвилин відпочити). Не хочеться їсти і при різних захворюваннях. І не треба насильно годувати хворих! Організм спеціально економить сили, енергетика перебудовується на боротьбу з хворобою. Щойно тілу знадобиться їжа, відразу виникне голод. Щоправда, при деяких хронічних захворюваннях справді здорового почуття голоду не виникає або воно проявляється спотворено. Наприклад, при сильно зниженій кислотності шлункового соку або при великій зашлакованості, коли вже через кілька годин після пропущеного обіду починає боліти голова, з'являється хвороблива слабкість та інші неприємні симптоми, хоча по-справжньому ми ще не зголодніли. У цих випадках найдієвіший спосіб лікування та очищення – голодування.

2. Один з найважливіших принципів – ретельне пережовування.

Пам'ятайте, що в грудці їжа не засвоюється! Жувати слід доти, доки шматочок не стане рідким. Тоді навіть найбільш важка їжа засвоїться відносно легко. Адже при жуванні відбувається не лише механічне подрібнення, але й зміна консистенції та початкове розщеплення крохмалів і часткове білків ферментами, які містяться у слині.

3. Їжа повинна бути смачною!

Несмачна їжа погано засвоюється, адже синтезом багатьох травних ферментів керує язик. Зрештою, при справжньому голоді позбавленою смаку здається лише погана їжа. Натуральну незіпсовану їжу, навіть найпростішу, по-справжньому голодні люди сприймають з радістю. Не варто себе особливо ґвалтувати, але не варто й потурати своїм слабкостям.

4. Споживати на сніданок фрукти.

Найкраще взагалі не снідати або ж обмежуватися фруктами, соками, кисляком, чаєм з трав. З полудня і до вечора можна влаштовувати 2 або 3 ґрунтовних прийоми їжі. Одні добряче обідають та вечеряють і вживають легку їжу в полудень. Інші обходяться без полудня або без обіду. Деякі люди взагалі їдять раз на день. Головне – не перекушувати в проміжках між їжею. Нехай людина снідає, обідає чи вечеряє, але між цими прийомами їжі шлунок повинен відпочивати. Припустимо, за півгодини-години до істотної трапези з'їдати щось з фруктів або пити соки, але в інший час бажано нічого, крім води, не вживати.

5. Їжте не пізніше за 2 години до сну.

Вечеряйте не пізніше, як за 2 години до сну. Саме цього часу потребує організм, аби закінчити шлункове травлення і щоб їжа здебільшого перейшла у кишківник.

6. Не вживайте шкідливих продуктів.

Існують особливо шкідливі продукти. Це – консерви, особливо м'ясні та рибні, ковбаси, копченості, майонез, кава, какао, чорний чай, майже всі газовані напої, кондитерські вироби. Бажано уникати також всього солоного, рафінованих олій, цукру і всіх продуктів, що його містять, столового оцту, спецій, раніше приготовленої їжі. Нарешті, радять обмежити вживання білого хліба з очищеного борошна та шліфованого рису (особливо хворим і малорухливим людям).

7. Їжте фрукти, овочі, злаки, зелень.

Найкращою їжею для здорового харчування визнані фрукти, свіжі та варені овочі, злаки, зелень. До них належать і горіхи. Найкраща їжа для дітей – молоко та кисломолочні продукти. Але з віком їх споживання звичайно знижується, хоча деякі люди й надалі споживають їх до глибокої старості. Молоко та продукти з нього протипоказані при таких захворюваннях, як хронічний риніт, фарингіт, бронхіт, трахеїт та інші. Непогана білкова їжа – зернобобові, але перетравлюються вони іноді важко, що часто обмежує їх застосування. М'ясо, риба, сир – концентровані білкові продукти. Без них цілком можна обійтися, а якщо і вживати, то не щодня. Емпірично виведена норма споживання сиру – до 100-150 г за один раз. З жирів найкращі вершкові й топлене масло, при добрій переносимості нерафінована олія. Сметана у великій кількості порушує жировий обмін, від цього страждає печінка та з'являються вугрі.

8. Харчуйтеся різноманітно.

Здорове харчування передбачає вживання широкого спектру продуктів. Бажано харчуватися різноманітно протягом дня та тижня. Скажімо, на обід каша, на вечерю – картопля. Сьогодні – пшоно, завтра – рис і т.д. Деякі люди без жодної шкоди для організму (а, можливо, і з користю) харчуються досить одноманітно, але це вимагає спеціального тренування або спадкової схильності. Монодієти ж зазвичай застосовують лише на обмежений термін для лікування або схуднення. Втім, після того, як організм звикне до натуральної їжі, він сам буде підказувати, що йому потрібно.

9. Готуйте їжу з любов'ю.

Якщо готувати їжу у гніві, страху, роздратуванні, негативні емоції, накладаючись на їжу, будуть псувати її. Їжа вийде неприємною та шкідливою. І навпаки, якщо готувати в хорошому настрої та з любов'ю, їжа стане цілющою й смачнішою.

10. Їжа повинна бути свіжою.

Якщо ви стали на шлях здорового харчування, намагайтеся готувати на один раз. Повторно розігріта страва, навіть з холодильника, в кращому випадку несе лише калорії.

11. Уникайте смаженого.

Смажені продукти найгірше засвоюються, подразнюють шлунок і кишківник, б'ють по печінці та нирках, а, отже, є ворогами здорового харчування. Якщо ж доводиться смажити, краще це робити на топленому маслі. Найбільш прийнятні способи термообробки – відварювання (особливо на пару) та запікання. Причому, як правило, чим простіше приготована страва, тим більше в ній зберігається цілюща енергія та цінні речовини і тим вона корисніша.

12. Уникайте контрастних температур за один прийом їжі.

Турбуючись про здорове харчування, рекомендують уникати контрастних температур за один прийом їжі (холодний суп і гаряча каша, гаряча кава з морозивом і т.п.). Шкідлива також як дуже холодна (з холодильника) їжа, так і дуже гаряча. Вважають, що холодні страви повинні мати температуру не нижче кімнатної, а гарячі – не обпалювати губи і рот, щоб не виникала необхідність дути на ложку.

13. Вживайте рослинні продукти відповідно до сезону.

Багато дієтологів рекомендують вживати рослинні продукти зі своєї місцевості та у свій сезон. Щоправда, з нашою тривалою зимою це правило працює не завжди.

14. Не переїдайтеся.

Шлунок після їжі має бути заповнений не більше, ніж на половину. Щоб не переїдати, можна питати самого себе, чи хочеться з'їсти шматочок черствого хліба, і коли таке бажання пропадає, вставати з-за столу.

15. Не беріться одразу після їжі за роботу.

Не беріться до важкої роботи одразу після їжі. Відпочиньте 20-30 хвилин. Ні, лежати й не спати, а займатися активним відпочинком.

16. Вживайте менше супів.

Майже повсюдно поширений міф про користь, навіть про необхідність супів. Це не так. Перша страва, можливо, потрібна, коли за нею щось на кшталт картоплі з гуляшем або біляшів. При здоровому харчуванні супи, навіть вегетаріанські, зайві. Каші, овочі та інша нормальна їжа не потребує у шлунка попереднього розгойдування.

17. Не пийте під час вживання їжі.

Не зловживайте напоями перед, під час або після прийому їжі. Запивати їжу взагалі-то допускається, але краще все-таки обходитися власною слиною. Виняток – дуже суха їжа. Вода або трав'яний чай можуть бути складовою частиною трапези, але після їжі хоча б до години бажано утримуватися від пиття. За день радять випивати не менше 2-3 літрів (у тому числі води, що міститься у фруктах, овочах та іншій їжі). Обов'язково треба пити воду вранці, після пробудження, ввечері, перед сном і за півгодини перед кожним прийомом їжі.

Ви самі є найкращим суддею щодо їжі та напоїв, які споживаєте. Якщо боретеся за здорове харчування, то потрібно знати особливості свого організму та кліматичних умов, в яких живете, бачити, які види їжі та напоїв вам найбільше годяться і підтримують ваше розумове та фізичне здоров'я в належному стані. Уникайте їжі та напоїв, які викликають ненормальний жар чи холод в організмі і не можуть бути легко й належним чином перетравлені. Уникайте такої їжі, яка викликає чуттєве збудження або сонливість. У дуже холодному кліматі їжа та напої, що виробляють тепло, необхідні, але в дуже спекотному кліматі лише охолоджуюча їжа й напої сприятливі. Природа сама забезпечила різні країни різної флорою та фауною в різні сезони року. Вчіться у природи та не робіть плутанини щодо їжі та напоїв.

18. І останнє правило, яке, втім, можна вважати першим. Не робіть з їжі ідола. Не робіть з їжі проблему. Будьте мудрі!

НЕМЕДИЧНІ НОВИНИ

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ПАЛОМНИЦТВО

НА ВСЕУКРАЇНСЬКУ ПРОЩУ – ДО ЗАРВАНИЦІ

Марійський духовний центр у селі Зарваниця, що на Тернопіллі, є в реєстрі найбільших відпустових місць планети. Минулих вихідних тут відбулися Всеукраїнська та Молодіжна прощі, які присвятили 1025-літтю хрещення Київської Русі. Незважаючи на рясні дощі, за словами митрополита та архієпископа Тернопільсько-Зборівського Української греко-католицької церкви Василія (Семенюка), Богомілля відвідали майже 100 тисяч прочан. Приїхали вони не лише з різних куточків України, а й з-за кордону. Традиційно тисячі вірян воліють добиратися до святого місця не лише автобусами, легковиками, велосипедами чи іншими видами транспорту, а й йти на прощу пішки, долаючи десятки й десятки кілометрів. Найбільше часу в дорозі провели прочани з Хмельницького вікаріату: до Зарваниці вони йшли майже тиждень.

Програма прощі передбачала, зокрема, конференцію «Віра в житті родини», вервицю, концерт духовної пісні, нічні чування. Тисячі свічок світили у нічній темені своєрідним вогником віри, любові, надії, духовності. Це прочани йшли походом до монументу Матері Божої в місці її з'яви. Відправили й молебень до Богородиці. Звісно ж, освятили воду та релігійну атрибутику.

Прощу в Зарваниці очолив Глава Української греко-католицької церкви Блаженніший Святослав (Шевчук)
Фото Юрія ЗАРУЦЬКОГО

Усіх прочан і гостей вітав Глава Української греко-католицької церкви Блаженніший Святослав (Шевчук). Він очолив Архієрейську Божественну Літургію. Тема його проповіді стосувалася 1025-річчя хрещення Київської Русі та Року віри, яким в УГКЦ проголосили нинішній рік.

Блаженніший Святослав під час прощі мав також зустріч з чисельною молодіжною аудиторією. Від юнаків і дівчат Глава УГКЦ отримав символічні дарунки. Щоліта в Тернопільсько-Зборівській єпархії проводять «Веселі канікули з Богом», знаком їхнього аніматора-капітана є якір, що веде всіх у «країну щастя». Власне, футболку з таким символом вручили Блаженнішому Святославові. А ще подарували сандалі – добре та зручне взуття, що передовсім потрібне прочанину під час пішої ходи.

У рамках прощі відправили також панахиду за жертвами українсько-польського протистояння на Волині 70 років тому. Неподалік купелі Св. Анни освятили пам'ятник Папі Римському Іоанну-Павлу II.

Обласна влада щороку долучається до організації прощі. Не став винятком і цей рік. Голова облдержадміністрації Валентин Хоптян щиро подякував усім, хто сприяв проведенню велелюдного паломництва в Зарваниці.

ЕКСПОЗИЦІЯ

ПРО ПОДАТКІВЦІВ РОЗПОВІСТЬ МУЗЕЙ

Перший в Україні обласний музей податкової служби урочисто відкрили в Тернополі. Його розмістили в приміщенні головного управління Міндоходів України в області.

Одним з ініціаторів створення цього музею став перший керівник податкової служби області часів незалежної України Богдан Кельнер. Нині він очолює обласну ветеранську організацію податківців. Разом зі своїми колегами майже півроку готував музейну експозицію. Богдан Дмитрович провів першу екскурсію й цікаво та змістовно розповідав про кожен експонат. Серед артефактів виставили, скажімо, «Ревизскую сказку Кременецкого уезда Волынской губернии» 1834 року. Це – опис платників кріпосного подушного оподаткування. Представлена також розмаїта податкова документація часів польського правління на теренах краю, фашистської окупації та, звісно, радянського періоду. Цілий стенд стосується платіжних засобів. Йдеться про грошові знаки й цінні папери Австро-Угорської та Російської імперій, Речі Посполитої, Української Народної Республіка. Бофони – гроші Української повстанської армії розміщені поруч з облігаціями колишнього СРСР. Демонструють і купони незалежної України. Можна побачити, як виглядав стіл фінінспектора 50-х років минулого століття, обчислювальна техніка минулого, форма податківців різних періодів. Виклали інформацію про виникнення податків, про податкову систему колишнього Союзу та сучасної України.

На чільному місці експозиції виставили Пам'ятний реєстр ветеранів податкової служби області. Наразі сюди занесли 369 прізвищ. Окремий стенд розповідає про теперішніх і колишніх керівників податківців, про працівників обласного апарату. Розмістили й чимало пам'ятних світлин, пов'язаних з працею в податкових органах. Знайшлося також місце роботам переможців конкурсу «Податки очима дітей», який став першим соціальним проектом податкової служби та залишався доброю традицією податківців впродовж багатьох років.

Відкриття музею, на думку начальника головного управління Міндоходів у Тернопільській області Олександра Вітрука, – насамперед яскраве свідчення поваги до податківців, які віддали багато років нелегкій праці та створили міцний фундамент для розвитку служби. Відтепер музейні двері відчинені для учнів навчальних і виховних закладів Тернопільщини. Екскурсії тут стануть елементом навчальної програми з вивчення основ оподаткування.

МАЙСТРИ ПЕНЗЛЯ

ПРИСВЯТИЛИ ПЛЕНЕР ЛІРНИКАМ

Мирон Постолан нині мешкає у с. Жуків, що в Бережанському районі. Вирішив запросити до власної садиби на два тижні майстрів пензля, аби вони творили на свіжому повітрі, посеред тутешніх мальовничих краєвидів. Але визначив їм конкретне завдання: на полотнах має бути відображена тема лірників – народних мандрівних співців-музикантів, які століттями співали-декламували українцям не лише церковні канти та псалми, а й історичні думи, балади, пісні, у тому числі гумористичні, сатиричні. На пропозицію пана Мирона відгукнулися 15 митців зі Львова, Тернополя, Теребовлі, Дрогобича, Бережан, приїхали й четверо студентів Львівської національної академії мистецтв. Місцева молода художниця Мар'яна Павлюк теж долучилася до цього творчого гурту. На відкриття мистецького проекту прибув і лірник з Рівного Андрій Ляшук.

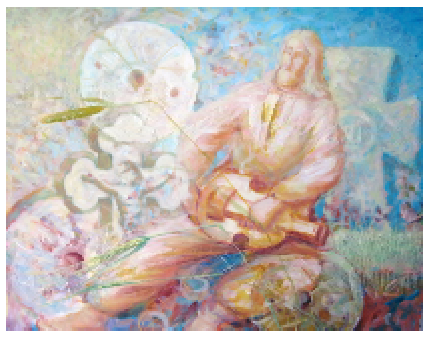
Життя самого Мирона Постолана мені видається своєрідною піснею-думою лірника. На білий світ він прийшов у Валлії (Великобританія). Мати й батько – українці. Ще в дитинстві в нього з'явилося велике прагнення навчитися грати на бандурі. У ті часи на англійських просторах важко було знайти відповідну літературу, аби почерпнути знання про цей український народний багатострунний щипковий музичний інструмент, як, зрештою, й придбати саму бандуру.

Мирон ПОСТОЛАН із Жукова грає на лірі

Але духом не занепав. Дізнався-таки про майстра Василя Гляда, який походив із Сумщини. Він і виготовив для Мирона та його брата бандури. Доля через певний час звела його з відомим бандуристом Віктором Мішаловим, який тоді мешкав в Австралії. Пан Мирон листувався з ним, надсилав свої запитання та записи на касетах, а відтак отримував професійні ради-поради, настанови від знаного музиканта. Згодом Мирон Постолан став учасником гурту «Село», в якому звучали три бандури та ліра. Колектив мав численні виступи не лише в українських громадах, а й в англійських.

Чимало років пан Мирон збирає світлини лірників, поштівки та розмаїту довідкову й історичну інформацію про них, їхні музичні записи. Тепер же вирішив зорганізувати чи не уперше в Україні, якщо не у світі, пленер на лірницьку тему.

Художник з Теребовлі Микола Шевчук написав три роботи цієї тематики. Справжня філософська та історична драма нашого народу постала з його картини «На Вкраїні мелять жорна». Це своєрідний творчий відбиток страшних подій першої половини минулого століття. Лірник грає та розповідає і про трагізм власного життя, і долі всього українства. Видніється хрест, який в Жукові на місцевому цвинтарі поставили у пам'ять про полеглих українських січових стрільців та воїнів УПА. Поруч – розп'яття та жорновий круг. На передньому ж плані картини автор зобразив три колоски ячменю й пшениці. Їх буревій воєн, голодоморів трохи зігнув-похилив, але вони не впали, а отже, обов'язково піднімуться, заколосяться щедрим зерном, і головне – малий



Микола ШЕВЧУК. «На Вкраїні мелять жорна...»

колосок набереться сили-міці, забуяє життям, його не зможуть-таки змолоти ті нещасні жорна, він дасть майбутнє разом з озиминою, що вже зростає. Молоде колосся постає символом української юні, якій йти в майбутнє гідними будівниками своєї держави.

Митці творили в Жукові і під дощем, і у тихій кімнаті, майстернею їм слугували і подвір'я, і поле, і берег річки. Знайшли час для написання як «лірницьких» творів, так і пейзажів – бо ж хіба можна було споглядати навколишні природні принади й не «перенести» їх на полотно! Мабуть, тому з'явилася й додаткова тема для пленеристів – «Село Жуків сам Бог намалював».

Образотворчих дум-картин, пейзажів на пленері в Жукові з'явилося понад 120. Їх уже побачили на виставці в Бережанах. Напевно, з часом оглянуть і тернополяни, мешканці інших міст. Є також намір видати спеціальний буклет, каталог. Але головне – художники своє творчою працею, своїм талантом доклалися до воскресіння пам'яті про призабутих нині в Україні лірників, про цілий культурний, духовний та історичний пласт на ймення лірництво.

Добірку веде Г. ШИБАЛИНЧУК

ПОЗИТИВНА ЕНЕРГІЯ МОНАСТИРКА

Микола ВІЛЬШАНЕНКО
Фото автора

ЦЕ СЕЛО ЗАХОВАЛОСЯ ВІД АВТОМАГІСТРАЛЕЙ, ЖВАВОГО СУЧАСНОГО ЖИТТЯ. АБИ ПОТРАПИТИ СЮДИ, ТРЕБА ЗДОЛАТИ ВІД БІЛЬЧЕ-ЗОЛОТОГО З ВІСІМ КІЛОМЕТРІВ, ПО СУТІ, ПОЛЬОВОЇ ДОРОГИ. АЛЕ У ЦЬОМУ ВОДНОЧАС Є СВОЇ ПРИНАДИ. ОСОБЛИВО ТЕПЛОЇ ПОРИ РОКУ. ДОВКРУЖ – ГОРБОГІР'Я, ПОРІЗАНЕ ЯРАМИ-ВИДОЛИНКАМИ, У СМАРАГДОВУ ШИРОЧІНЬ ЛАНІВ ВДАЛО ВПИСУЮТЬ СВОЇ РОЗМАЇТІ БАРВИ КВІТИ. ОТАК МИЛУЮЧИСЬ КРАЄВИДАМИ, МОЖЕ, НЕ ЗАВЖДИ ЗВЕРНЕТЕ УВАГУ Й НА ТОЙ ШЛЯХ З ВИБОЇНАМИ ЧИ ПИЛЮКОЮ, ЩО ПРИВЕДЕ ВАС ДО МОНАСТИРКА В БОРЩІВСЬКОМУ РАЙОНІ. НАСЕЛЕНИЙ ПУНКТ ЦЕЙ НЕВЕЛИКИЙ. АЛЕ ПОБУВАТИ ТУТ ПРАГНЕ ЧИМАЛО ЛЮДУ ЯК З УКРАЇНИ, ТАК І З-ЗА КОРДОНУ.

Відновлені келії колишнього монастиря отців-василіан

Радянські войовничі атеїсти у час свого правління село перейменували на Міжгір'я. Власне, у цій назві відбили природну сутність поселення, бо лежить воно серед високих берегів річки Серет. Та здавна і за незалежності України це – Монастирок. Отже, вже з етимології цього топоніма випливає, що наймення має бути пов'язане з чернецтвом. І справді, тутешній скельний монастир так і вабить до себе мандрівників, людей релігійних. Табличка, прикріплена на ньому, твердить, що це – давньослов'янський печерний храм IX століття, пам'ятник архітектури. Дослідники-археологи вважають, що приміщення цієї культової споруди висотесано в природному гроті, який утворився завдяки вивітрюванню вапняку. Розташовувалася же церква-печера на висоті 80 метрів над рівнем вод Серета.

Приміщення печерного храму – невелика кімната, де стоять підставки з піском для свічок і престол з двома ангелами-фігурами, що склали руки у молитві й підняли очі до Бога. А у центрі вівтаря – лик Ісуса. Власне, це є реліквія церкви-печери, з якою, безумовно, пов'язані народні перекази. Легенда стверджує, що цей образ у печері – нерукотворний. Ченці, які прийшли свого часу сюди, хіба фарбою надали йому виразності. У комуністичні часи, кажуть, лик старалися замазувати вапном, але зображення все одно виступало на кам'яній стіні.

У скельному печерному храмі

Якщо вдатися ще до переказів, то вони стверджують, що тривалий час ця обитель у скелі слугувала для потреб ченця-самітника, а відтак стала монастирським храмом. Адже один з представників магнатського роду Потоцьких заснував тут 1600 року Хрестовоздвиженський монастир отців-василіан. До речі, цей рік став і першою писемною згадкою про село Монастирок. Що ж до самого монастиря, то у другій половині XVII століття він зазнав руйнувань від козаків, аж майже за дев'яносто років його знову відновили. Нині також побачите відновлені келії з надбудованою зверху капличкою, хоча чернече життя тут не панує.

Хрестовоздвиженська церква у Монастирку (XVIII ст.)

За кілька метрів від келій стоїть старенька мурована церква (XVIII ст.), яка постала на місці давньої дерев'яної, що згоріла 1530 року. Через віки дійшов переказ, що у тому вогні вціліла ікона Божої Матері.

Мегаліт і скельний печерний храм

Ще на один чинник дуже звертають увагу ті, хто приїхав до Монастирка. Зрештою, будь-який екскурсовод неодмінно розповість про нього туристові. Адже хто не хоче щастя! І знаком його тут виступає хрест, щоправда, камінний. Біля нього моляться, до нього доторкаються, обнімають руками передовсім незаміжні, які прагнуть знайти собі нареченого. І, кажуть, знаходять, а через рік стають на весільний рушник. Ті, хто вже у шлюбі, повз загадковий хрест теж не проходять – просять біля нього у Бога родинного затишку та добра.

Краєвид, що відкривається зі скельного храму

Коли минути церкву й келії, перед очима постане дзвіниця й увагу привернуть дерев'яні хрести. Це – Хресна дорога. Кожен з цих хрестів, так би мовити, закріплений за якоюсь сільською родиною, а може, й родом. На Зелені свята вони замають-клечають зіллям ці символи християнської віри та Христових страждань. Відтак тут відправляють святу Літургію, вогнями миготять запалені в руках мирян свічки. Опісля, мабуть, це вже стало традицією, кожен, хто побував на Богослужінні, старається зняти з хрестів хоч якусь рослину-маєво. Задля чого? Люди впевнені у цілющості цієї зелені та переконані, що вона оберігатиме оселі від усілякого лиха.

Хрест, біля якого всі просять щастя та добра

Заради добра людям завжди доводиться чимось жертвувати. Власне, між хрестом, де просять щастя, та скельним храмом на трьох кам'яних опорах стоїть кількатонний камінь. Називають його по-різному: жертовником, хрещатиком, каменем Довбуша, мегалітом. На ньому вирізьблений хрест, дно якого червоного кольору. Ця барва й рівчак, що теж чітко виступає на камені, схиляють багатьох до думки, що це язичницький жертовник. Археологи ніби й не погоджуються з таким твердженням. Проте, кажуть, що чашоподібні заглиблення, які є на поверхні мегаліта, нагадують сузір'я Великої Ведмедиці. Тож, напевно, ще багато незвіданого, загадкового приховує історія цього каменя. Зате відомо, що під стовпами, на яких він тримається, знайшли соліди – монети XVII століття. А ще тут у великі християнські свята освячують воду.

Таких місць, як Монастирок, у нашій країні, а то й в Європі чи вже так і знайдете? Це те поселення, та скеля, що притягує і мандрівників, і пересічних людей, і глибоковіруючих, і біоенергетиків... Тут панує позитивна енергія. Коли туристи стоять, так би мовити, на даху печерного храму, екскурсовод обов'язково попередить не ставати на його край. Бо й справді якось по-особливому тут привільно, легко, до того ж захоплює дух висота, тихий плин унизу Серету, зачаровують прекрасні краєвиди. Тут – відгомін раннього слов'янства і світ сучасний.

ЛІКУЄ ПРИРОДА

СМОРОДИНА – КОРИСТЬ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ

Ягоди смородини – справжнє диво, природний вітамінний концентрат. Особливо славляться вони високим вмістом вітаміну С: 300 мг у 100 г. Це почесне четверте місце після зелених волоських горіхів, шипшини та актинідії. Тож 20-30 свіжих ягід забезпечують добову потребу цього вітаміну для дорослої людини. А насичений вітаміном С – це готовий до відсічі збудників інфекційних та інших хвороб, антиоксидантів, що теж спричиняють хвороби та старість, організм.

Зміцнюючи імунний захист, вітамін С разом з наявними в ягодах вітамінами групи В (В1, В2, В3, В5, Вс) стабілізує психіку, позаяк бере участь у виробництві гормонів задоволення, радості. І ще одну надзвичайно важливу роль в організмі виконує вітамін С: зміцнює й розгладжує стінки кровоносних судин: від грубих вен та артерій – до мікроскопічних капілярів. Тому в разі варикозного розширення вен, геморою, кровотеч ягоди смородини незамінні як у профілактиці, так і в лікуванні. Вітамін С нестійкий, швидко руйнується під дією зовнішніх чинників та у процесі зберігання. І що цікаво: дослідники виявили, що найгірше він зберігається в так званому сирому варенні, коли ягоди перетирають з цукром у пропорції 1:2. Тож так заготовляти смородину варто лише на короткий час. Слід зазначити, що плоди багаті на вітамін F, до групи якого входять незамінні жирні кислоти (лінолева та ліноленова). Нестача цих речовин спричиняє хвороби серця, мігрені, артрит, хронічний біль, випадання волосся тощо. Особливо цінною вважають рідкісну гамма-ліноленову кислоту, якої в насінні смородини виявлено аж 18%. Вона перетворюється в організмі в простагландини, що активізують обмін речовин, посилюють виділення інсуліну, гормонів гіпофіза та щитоподібної залози, регулюють діяльність кровоносної системи (знижують кров'яний тиск), впливають на розмноження клітин. Ягоди смородини мають значний вміст вітаміну К, а, як відомо, він забезпечує постійну концентрацію протромбіну – речовини, що відповідає за згортуваність крові. Тож ці плоди рекомендують вживати в разі захворювань кровотворної системи, крововиливів, виразок, вживання їх посилює комплексне лікування легеневих, носових та інших кровотеч. Можна ще довго перераховувати біологічно активні речовини, що входять до складу ягід смородини, та описувати їх комплексний вплив на життєдіяльність організму людини (не згадувалося про допомогу роботі печінки, жовчних шляхів, нирок, сечового міхура, органів дихання). Однак про значущість цих дарів природи, мабуть, найповніше свідчить народний вислів: «З'їси упродовж літа три кілограми смородини – і не хворітимеш весь рік». Тож у пору смородинової благодаті вживаймо її побільше і в сирому, і в переробленому вагляді. Кулінари кажуть, що страв, приправ, напоїв із смородини – сотні. На зиму ж краще заготовляти у сушеному вигляді. Смородину, заготовлену у вигляді варення, компотів, перетерту з цукром, краще спожити до нового року, доки не втратилися вітаміни.

Молоко зі смородиною. Половину склянки ягід ретельно розтерти з 2 ч. л. цукру, перекласти в склянку й долити холодним пряженим молоком.

Напій з кефіру. Один літр кефіру, 1 склянку соку смородини, 2 ст. л. меду збити в міксері до утворення піни. Відразу подати на стіл.

Чай. Холодний міцний чай розлити в склянки, додати по 1 ч. л. перетертої з цукром смородини та рідкого меду, вкинути по грудочці харчового льоду.

Напій із ягід. Безпосередньо перед подаванням на стіл до кожної склянки покласти по 1 ст. л. перетертої з цукром смородини та перетертої малини, доповнити газованою або мінеральною водою, додати по грудочці льоду. Пити через соломинку.

Напій з вівса. Одну склянку вівса перебрати, промити, разом з 2 ст. л. родзинок залити 1,5 л холодної води, довести до кипіння й настояти впродовж 3 годин. Тоді закип'ятити, всипати півсклянки розім'ятої смородини й настоювати ще 1 годину. Відвар процідити. Подавати як теплим, так і охолодженим з медом.

ЧЕРВОНІ, БІЛІ, ЖОВТІ –ТАКІ КОРИСНІ ПОРІЧКИ

Щедра природа подарувала нам для насолоди й оздоровлення червоні, білі та жовті порічки. Червоні порічки були особливо популярними у Франції у XVIII столітті: тоді з них виготовляли пунш – улюблений напій парижан. Люблять ці ягоди і в нас, зокрема, дуже смачні з ними вареники, кисіль. Хоча в порічках менше порівняно із смородиною вітаміну С, однак більше каротину та органічних кислот, значна кількість фосфору, кальцію, магнію, калію, заліза, вітаміну РР. У порічках містяться також пектини, які в травному тракті набухають, утворюючи слиз, і добре адсорбують кишкові токсини, важкі метали, зв'язують і виводять з організму зайвий холестерин, сечову кислоту, що є профілактикою атеросклерозу та хвороб обміну речовин (подагри тощо). Сік справляє потогінну та жарознижувальну дію. Завдяки наявності дубильних речовин, його призначають хворим на ентероколіт і спастичний коліт. Унаслідок вживання червоних ягід збільшується кількість еритроцитів та гемоглобіну в крові. Вони помічні в разі геморагічного васкуліту, корисні після інсульту та інфаркту, онкологічним хворим після операцій та в період хіміотерапії. Що ж до білих і жовтих порічок, то ці ягоди багаті вітамінами, калієм та органічними кислотами, цукрами, пектинами. Їх корисно вживати людям з розширеними капілярами, венозними вузлами та сечокам'яною хворобою: ягоди сприяють розчиненню й виведенню уратних каменів з нирок та сечового міхура.

Напій з порічок. У високий келих із прозорого скла налити 50 мл соку білих порічок, розчинити в ньому 2 ч. л. цукру, опустити на дно 3-4 гілочки червоних порічок, а одну повісити на край келиха. Тоді долити 100 мл мінеральної води й покласти 1-2 кубики харчового льоду.

Напій з червоних порічок. Склянку червоних порічок перетерти зі 100 г меду, влити 1 л перевареної води, збити вінчиком, додати за смаком цукру й охолодити. Подавати в невеликих склянках.

Квас із порічок. Всипати у 3 л води 2 склянки цукру, довести до кипіння й охолодити. 5-7 склянок червоних порічок розім'яти, сік здушити. Вичавки залити водою (1 л), довести до кипіння, охолодити, процідити. Відвар з'єднати з цукровим сиропом, додати порічковий сік, розтерті з цукром 40 г дріжджів і поставити на кілька днів у тепле місце. Тоді розлити м в пляшки, міцно закоркувати й зберігати в прохолодному місці.

МАЛИНА – ДОМАШНІЙ ЛІКАР

МАЛИНУ ЗДАВНА НАЗИВАЮТЬ «ДОМАШНІМ ЛІКАРЕМ». НІЩО ТАК НЕ ДОПОМАГАЛО ВІД ЗАСТУДИ, ЯК ГАРЯЧИЙ ЧАЙ ІЗ СУШЕНОЇ МАЛИНИ ЧИ ЇЇ ГІЛОЧОК. ЛІКУВАЛЬНУ ДІЮ МАЛИНИ ЯК ЖАРОЗНИЖУВАЛЬНОГО ТА ПОТОГІННОГО ЗАСОБУ ВИЗНАЛА Й СУЧАСНА ОФІЦІЙНА МЕДИЦИНА. ЯГОДИ МАЛИНИ МІСТЯТЬ ЦУКРИ, КИСЛОТИ – ЛИМОННУ, ЯБЛУЧНУ, САЛІЦИЛОВУ. НАЯВНІСТЬ ОСТАННЬОЇ Й ВИЗНАЧАЄ ПРОТИЗАПАЛЬНУ, ЖАРОЗНИЖУВАЛЬНУ ТА ПОТОГІННУ ДІЮ. БАГАТЮЩИЙ СКЛАД КОРИСНИХ РЕЧОВИН ДАЄ ПРАВО НАЗИВАТИ ЇЇ НАЙБІЛЬШ ЦІННОЮ ЯГОДОЮ.

Однією з основних властивостей малини є здатність позитивно впливати на захворювання серцево-судинної системи. Для тих, хто переніс інфаркт чи інсульт, народна медицина настійно радить використовувати сезон дозрівання ягід малини. У плодах малини виявлено речовину, яка запобігає відкладенню холестерину на стінках судин і виникненню склерозу.

До того ж малину можна сміливо назвати жіночою ягодою. Вітаміни-антиоксиданти, що містяться в ній, поліпшують колір обличчя й допомагають зберегти молодість і пружність шкіри. Крім того, ягоди малини

багаті на фолієву кислоту, яка сприяє нормальному розвитку плода, полегшує перебіг вагітності й допомагає відновитися після пологів. Чай з малини нормалізує менструальний цикл, знімає спазми й зменшує біль під час місячних.

Чай із сушених плодів малини – альтернатива піґулки аспірину: 2-3 горнятка смачного настою знизять температуру тіла, усунуть ломоту в тілі й очистять організм від токсинів.

Коліт. Заварити 4 ч. л. ягід малини (чи листя) 2 склянками окропу, настоювати 30 хв. Пити по 0,5 склянки 4 рази на день до їди.

Кір. Залити 2 ст. л. плодів малини 1 склянкою окропу. Настояти, закутавши на 1 годину. Пити як чай кілька разів на день.

Застуда. Залити 2 ст. л. сушених чи 100 г свіжих ягід малини 1 склянкою окропу, настоювати 15-20 хв., процідити, додати 1 ст. л. меду. Приймати теплий напій перед сном як потогінний засіб.

У разі колітів та застуди корисно пити й свіжий сік малини: по 50-100 мл тричі на день до їди.

Ларингіт. Залити 4 ст. л. сухих ягід малини 0,5 л окропу, настоювати 1-1,5 години, додати 2 ст. л. меду. Приймати в теплому вигляді по 0,5 склянки 4 рази на день.

Ангіна, тонзиліт та інші запалення горла. 4 ч. л. ягід малини залити 2 склянками окропу, настояти, закутавши на 2-3 години. Цим настоєм полоскати горло.

Увага! Ягоди малини можуть зумовити алергійну реакцію (висипання на шкірі, свербіж), а також набряки. У разі подагри, нефриту, оксалатних каменів у нирках, загострення гастриту, виразки шлунка та дванадцятипалої кишки, амілоїдозу (ураження печінки, нирок, селезінки та інших органів, що спричинені крохмалоподібною речовиною – амілоїдом) малину ліпше взагалі не вживати. Не рекомендують малину й при подагрі, поліартриті та остеохондрозі.

ЯК ЗАГОТОВЛЯТИ

Засушити. Ягоди малини дуже ніжні, тому, щоб отримати якісну сировину після сушіння, слід відбирати лише свіжі, зрілі й абсолютно цілі плоди, до того ж зібрані сухої погоди. Недостиглі, перезрілі, пом'яті – для сушіння не годяться.

Аби засушити малину природним способом, потрібно розсипати ягоди тонким шаром на чистому щільному папері чи світлій тканині й залишити в сонячному місці, яке має бути захищеним від протягів. Ягоди слід періодично перевертати, щоб вони рівномірно просушилися. Аби на плоди не потрапляла ранкова роса, на ніч їх слід заносити в сухе приміщення, а наступного дня знову виставляти на сонце. Зазвичай процес сушіння триває до тижня. Крім того, ягоди малини можна нанизати на грубу білу нитку, як намиста, й повісити на сонці – так вони сохнуть набагато швидше.

Малину можна висушити й штучним шляхом: у негарячій духовці за температури не вище 45-50 градусів. У процесі сушіння ягоди слід перевертати, щоб вони підсушувалися рівномірно.

Можна об'єднати обидва способи: спочатку малину пров'ялити на сонці 1-2 дні, а потім досушувати в духовці.

Заморозити. Заморожена малина так само зберігає безліч корисних властивостей. В ідеалі ягоду потрібно збирати відразу в той контейнер, у якому вона буде заморожуватися. Плоди мають бути сухі та цілі, м'яті й перезрілі – ліпше не брати. Якщо захочете промити заморожену малину перед використанням, ліпше облити ягоди окропом, помістивши їх перед цим у друшлаг.

Сторінку підготувала Лілія ЛУКАШ

СМІШНОГО!

«ГОЛОВНЕ – БУТИ ЩАСЛИВИМ. А ДІАГНОЗ ПСИХІАТРА – ЦЕ ДРІБНИЦІ»

Горілка з льодом шкодить на печінку.

Джин з льодом шкодить на серце.

Віскі з льодом шкодить на мозок.

Хто б міг подумати, який той лід до біса шкідливий!

Головне — бути щасливим. А діагноз психіатра — це дрібниці, та й написано нерозбірливо...

Жінка, яка часто плутала заспокійливі піґулки з протизаплідними, має 12 дітей, але її це не хвилює.

— Сестро, чому цей пацієнт вже 20 хвилин безперервно стрибає?

— Не зважайте! Просто він випив ліки, але забув їх попередньо збовтати.

За даними гастроентерологів, 80% чоловіків імітують смачний борщ.

Міністерство охорони здоров'я попереджає: надмірне захоплення віртуальним простором призводить до реального геморою!

— Як правильно: кишково-шлунковий тракт чи шлунково-кишковий тракт?

— Як з якого боку подивитися...

У сучасному світі існує багато технічних пристроїв, які стимулюють еротичні почуття, особливо в жінок. Наприклад, «Мерседес-Бенц 380 SL».

— Лікар сказав, що у мене природжені здібності до гірськолижного спорту.

ВЕСЕЛИЙ ОЛІВЕЦЬ

— З чого він зробив такий висновок?

— У мене швидко зростаються переломи...

Смерть — це стан, до якого вдаються деякі пацієнти, щоб принизити свого лікаря.

— Отой симулянт з шостої палати... Пригадуєте?

— Так, а що з ним?

— Помер!

Відомий хірург — пацієнту:

— Це зовсім нескладна операція. Через 15 хвилин ви отямитеся, до вечора вже будете бігати палатою, завтра зранку — сходами, а ввечері зможете пішки дійти до свого села!

— Добре, але можна я хоча б під час операції трохи полежу?

Лікаря-довгожителя запитує журналістка:

— Іване Васильовичу, ви вірите в прикмети?

— Як в які...

— Скажімо, ви прокинулися зранку та стали не з тої ноги...

— У моєму віці, дитинко, якщо я прокинувся зранку, то це вже добра прикмета!

Пити протягом дня пиво, портвейн, віскі та самогон — можна. А ось воду в чайник треба обов'язково відстоювати, бо ниркам шкодить!

В кабінет лікаря входить чоловік. Шпортається на порозі, падає... Ламає руку, розбиває чоло, підвертає ногу, скручує шию... Підповзає ближче, кладе голову на стіл: «Лікарю, я лише запитатися».

... І НАОСТАНОК

СТРЕС ПОБОРОТИ ДОПОМОЖЕ ГОРОД

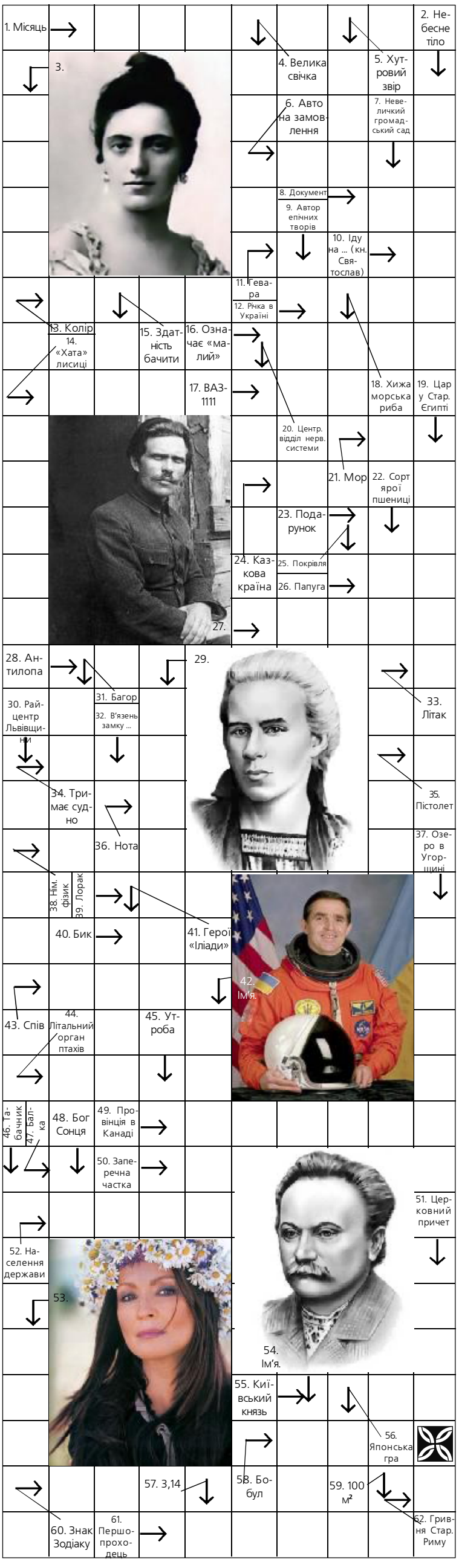
НАЯВНІСТЬ САДУ ЧИ ПРИСАДИБНОЇ ДІЛЯНКИ ДОЗВОЛЯЄ НОРМАЛІЗУВАТИ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ.

Дослідження показало, що любителі попрацювати в саду, рідше відчувають себе нещасними або страждають від депресії. 80% садівників зізнаються, що задоволені життям. Це на 13% більше, ніж у контрольній групі. До того ж 93% людей, в яких у городі ростуть квіти, вважають, що догляд за цими рослинами покращує настрій.

Джулс Претті з університету Ессекса зазначила, що садівництво корисно не лише для психіки, а й фізичного стану. Тож працювати в саду можна людям будь-якого віку. Такий же ефект на емоційне тло справляють прогулянки — 78% любителів погуляти задоволені життям. Гарним настроєм і відсутністю проблем можуть похвалитися 75% риболовів і 73% людей, які захоплюються комп'ютером.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 13 (81), 2013 р.

1. Древляни. 2. Облігація. 3. Верста. 4. Велес. 5. Шафа. 6. Бізон. 7. Мах. 8. Анемона. 9. Емблема. 10. Сафарі. 11. Хан. 12. Ера. 13. СІЗО. 14. ЕОМ. 15. Бобер. 16. Нео. 17. «Ніс». 18. УТ. 19. Об. 20. Коні. 21. ТТ. 22. Ковбаса. 23. Меланія. 24. Кагат. 25. Бунгало. 26. Грузд. 27. За. 28. Арбітр. 29. Гас. 30. Мит. 31. Табу. 32. Бог. 33. Варум. 34. Руда. 35. ДДТ. 36. Беркут. 37. Тол. 38. Узи. 39. Сліп. 40. Весло. 41. США. 42. Светр. 43. Каркас. 44. Торгаш. 45. Ас. 46. Болеро. 47. Іскра. 48. Барвінок. 49. Плуг. 50. БК. 51. Отава. 52. Ар. 53. Ноу. 54. Ра. 55. Аґрус. 56. Я. 57. ВР. 58. Білка. 59. Єнот. 60. Адоніс. 61. Сабо. 62. Єна. 63. Груба. 64. Брест. 65. Анод. 66. Ре. 67. Мус. 68. Око. 69. Кров. 70. Стук. 71. Унісон. 72. На. 73. Гну. 74. Сі. 75. Голос. 76. Лоск. 77. Сом. 78. Вишня. 79. Сан. 80. Ом. 81. АТ. 82. Скат.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети