

СТОП.

4

**ПРОФЕСОР ОЛЕКСАНДР ЯШАН: «ДОБРИМ ОТОХІРУРГОМ МОЖНА СТАТИ ЛИШЕ ПІСЛЯ ДЕСЯТИ РОКІВ КОПІТКОЇ ТА НАПРУЖЕНОЇ ПРАЦІ»**

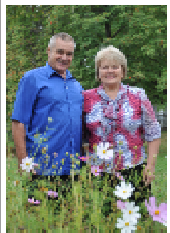
Виповнилося 50 років завідувачу кафедри оториноларингології, офтальмології та нейрохірургії ТДМУ, професору Олександрові Івановичу Яшану.



СТОП.

5

**ЛІКИ – ВІД БДЖОЛИ**



Коли лікар-рентгенолог консультативної поліклініки Тамара Розумна лише побралася зі своїм чоловіком, і гадки не мала, що його професія стане й для неї улюбленою справою. Відтак уже не один десяток літ Тамара Іванівна та Юрій Харитонович віддають і серце, і душу маленьким божим створінням – бджілкам.

СТОП.

6

**ЛІКУЄ ДОТИКОМ РУК**

Масаж – це зцілення руками, один з найстародавніших методів у медицині. Він дає відчуття розслаблення, комфорту, може полегшити біль. Кожна людина з дитинства знає: якщо потерти забите місце, полегшає. Різні форми масажу зараз широко використовують при лікуванні багатьох захворювань.



СТОП.

8

**СМЕРТЬ, ЕВТАНАЗІЯ ТА ХОСПІС**



Життя та лікування хворих з нестерпними болями й муками у той чи інший спосіб не так вже й зрідка може бути пов'язане з евтаназією та хоспісом. Термін «евтаназія» в медицину та філософію ввів англійський філософ Ф. Бекон у XVIII столітті. По суті, це свідоме, добровільне, на особисте прохання позбавлення життя хворого, щоб позбутися його нестерпних страждань і болю.

СТОП.

11

**НА ГОРОДІ БУЗИНА...**

Бузину чорну в Середньовіччі вважали магічною – люди вірили, що вона продовжує життя, дає можливість заглянути в майбутнє. Нині дерево-лікар знову в пошані: люди збирають і квіти, і плоди. Причому лікування бузиною – саме задоволення: запашний чай, духмяний відвар і навіть сироп! Лікувальні властивості ягід чорної бузини беззаперечні.



# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№17 (85) 14 ВЕРЕСНЯ  
2013 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

АНОНС

## З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

**Ольга ЛЕХ, с. Гаї-Шевченківські Тернопільського району**

Місяць тому в мене почала боліти нога. Сподівалася, що біль мине, але він щоразу зростає. Коли несила було терпіти, звернулася за допомогою до Тернопільської районної поліклініки. Мені призначили курс лікування, але нічого не допомагало. Біль все одно не вщухав. Тоді мені невропатолог порадила пройти курс лікування в університетській лікарні та виписала скерування. Дякувати Богу мені тут поставили правильний діагноз і вже наступного дня я не відчувала такого болю, а вночі вперше за півтора місяця змогла спокійно заснути. Лікування буде тривалим, втім, радію, що невдовзі зможу-таки повернутися до нормального життя. Не можу дочекатися, коли знову пройдуся спокійно в парку, погуляю Тернополем, адже я так люблю сюди приїжджати! Від щирого серця хочу подякувати своєму лікуючому лікарю Олександрові Запорожцю. Окремо хочу подякувати усьому медичному персоналу нейрохірургічного відділення за дбайливе ставлення й розуміння. Бажаю їм наснаги і терпіння в їхній нелегкій щоденній праці.

**Ольга ЩЕРИЛЯ, м. Березжани**

2007 року почала погано почуватися, з'явилася задишка, надмірне потовиділення, головні болі, постійна втома. Вирішила, що зі своїм здоров'ям не варто жартувати й звернулася до лікарів. Але ніхто у районі мені так і не зміг поставити коректного діагнозу. Через два роки, врешті-решт вирішила звернутися у діагностичний центр до Львова. Там мені поставили діагноз: «поліцигамія». Сказали, що я негайно повинна лягти до лікарні. У Львові не захотіла залишатися, адже в нас фахівці абсолютно нічим не поступаються та й ближче додому. Відтак розпочала лікування в університетській лікарні. Під свою опіку мене взяла лікар-ординатор Людмила Тимофіївна Крамар. Тепер щороку приїжджаю на лікування у відділення до неї. Спасибі їй за увагу та хороше лікування. Завдяки Людмилі Тимофіївні моє самопочуття значно покращилося. Хочу висловити слова щирої вдячності й медсестрам гематологічного відділення Ользі Головко, Ользі Кузик, Марії Ханенко та всім-всім, хто допомагає полегшити наше перебування тут!

## ОЛЬГА САВІЦЬКА: «ДОСІ ШКОДУЮ, ЩО НЕ СТАЛА МЕДСЕСТРОЮ»



Молодша медсестра нейрохірургічного відділення Ольга САВІЦЬКА.

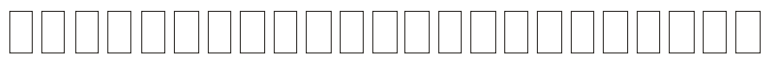
**НАЙБІЛЬШ АКТИВНИМ СОЮЗНИКОМ ХВОРОБИ Є ЗНЕВІРА ХВОРОГО.**

А. АЛЕКСИН

ЧИТАЙТЕ  
НА СТОР. 2

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

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАШУК, М. СУСІДКО, П. БАЛЮХ Комп. набір і верстка Р. ГУМЕНЮК	Адреса редакції 46001 м. Тернопіль, майдан Волі, 1 тел. 52-80-09; 43-49-56 E-mail gazeta.univer@gmail.com	Засновник: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського	Видавець: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського	За точність викладених фактів відповідає автор. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій.	Реєстраційне свідоцтво ТР № 482-82Р від 23.03.2010 р., видане головним управлінням юстиції у Тернопільській області	Газета виходить двічі на місяць українською мовою. Обсяг - 2 друк. арк. Наклад - 700 прим.	Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському держмедуніверситеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1
--	---	--	---	---	---	---	---



ЗДОРОВ'Я Й ЩАСТЯ!

ЗАУВАЖТЕ

# ОЛЬГА САВІЦЬКА: «ДОСІ ШКОДУЮ, ЩО НЕ СТАЛА МЕДСЕСТРОЮ»

Мар'яна СУСІДКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**МЕДИЦИНА МОЛОДШУ МЕДСЕСТРУ ОЛЬГУ САВІЦЬКУ ВАБИЛА ЩЕ З МАЛИХ ЛІТ. УЛЮБЛЕНОЮ ЇЇ ГРОЮ У ДИТИНСТВІ БУЛА ЛІКАРНЯ. МАЛЕНЬКА ОЛЯ РОЗКЛАДАЛА ДОВКОЛА СЕБЕ ІГРАШКИ, БРАЛА СТАРИЙ ШПРИЦ, ІГРАШКУ ТА ПОЧИНАЛА «ЛІКУВАННЯ». МАМА, ЗАСТАЮЧИ ДОНЕЧКУ ЗА ТАКОЮ НЕХИТРОЮ ГРОЮ, ЛИШЕ ВСМІХАЛАСЯ.**

— У матері було нелегке життя, — розповідає Ольга Володимирівна, — у 28 років вона залишилася вдовою з трьома маленькими дітьми на руках. Усе життя мати пропрацювала у колгоспі в селі Курники Тернопільського району. Важка щоденна праця біля землі забрала багато її сил і здоров'я. Коли я навчалася у 9 класі, мамі зробили дуже складну операцію, тож мені довелося за нею доглядати. Відтак кудись піти вчитися я просто не мала змоги. Хоча мама завжди мріяла, щоб її діти отримали добру освіту, пішли у світ і мали свій шматок хліба. Як і кожна мама вона хотіла кращої долі для своїх дітей.

Щоб мати власні гроші Ольга Савіцька влаштувалася молодшою медсестрою у дитячій поліклініці. Згодом вона перейшла на роботу до обласної лікарні в офтальмологічне відділення.

Пропрацювавши там вісім років, Ольга Володимирівна знову через сімейні обставини змушена була звільнитися з роботи. Присвятила себе цілковито сім'ї та вихованню двох синів. На роботу вийшла аж через двадцять років — якраз відкривалося нейрохірургічне відділення. У цьому медпідрозділі лежать важкохворі.

Втім її пощастило з колективом, тут усі дуже дружні, допомагають одне одному.

— У медицині потрібно нести позитив, — ділиться думками О. Савіцька. — Хворий має після розмови з тобою отримати частинку твого тепла і на якийсь час забути про свою недугу. Інколи добре слово та підтримка здатні творити чудеса. Людині важливо не почуватися покинутою сам на сам із своєю хворобою. Знаєте, хоча я так і не стала медсестрою, про що шкодую дотепер, тішуся, що все-таки працюю у лікарні, адже це мені дуже близьке по духу.

Удома Ольга Володимирівна найбільше відпочиває пораючись у квітнику. Там у неї ростуть різнобарвні квіти. Та найбільше вона любить глідюлуси. На грядці в неї росте 35 сортів цих чудових квітів.

— Колись я дуже любила вишивати, але тепер не дуже добрий зір, то захопилася квітами, — каже Ольга Савіцька. — Щоранку мушу хоч на кілька хвилин заглянути до квітника, щоб помилуватися. Щоправда, працювати теж біля квітів потрібно багато. Вони ж, мов діти, потребують уваги та турботи. Якщо за ними сумлінно доглядати, то вони й тішитимуть своїми яскравими бутонами.

15 вересня Ольга Володимирівна святкуватиме свій день народження. Колектив щиро вітає її та бажає:

*Хай ладиться скрізь: на роботі, в родині,  
Щоб радісний настрій у серці не згас,  
Все світле і гарне, що треба людині,  
Нехай неодмінно приходить до Вас!  
Хай щастя приходить і ллється рікою,*



*Хай горе обходить завжди стороною,  
Хай доля дарує Вам довгі літа,  
А в серці завжди хай живе доброта!*

Насамкінець Ольга Володимирівна **поділилася секретами вирощування глідюлусів.**

— Глідюлуси не люблять рости кілька років поспіль на тому ж місці. Вже на третій рік квіти починають хворіти, а на четвертий можуть занедужати всі рослини. Потрібно дотримуватися сівозміни.

— Не варто висаджувати ці квіти протягом тривалого періоду на ґрунті з тим самим органомінеральним складом. Використовуйте дві ділянки з різним складом ґрунту: на одній більше піску, інша — глинозем. Три роки на одній ділянці, стільки ж на іншій. Результат перевершує всі сподівання.

— Глідюлуси погано себе почувають, якщо потрапляють з теплої кліматичної зони в більш холодну, особливо, якщо рік виявиться дощовим. Краще купувати посадковий матеріал, максимально адап-

тований до вашої зони. Однак молоденькі пагінці досить легко пристосовуються й швидко ростуть.

— Дворічні цибулини не люблять рости поряд з більш могутніми глідюлусами, що їх гнітять. Краще саджати один за одним: спочатку дрібні цибулини, потім середні і, нарешті, великі. А старі, з широким дінцем, посадить окремо.

— Якщо помістити цибулину неглибоко, рослину доведеться підв'язувати, якщо глибоко — вона може не зацвісти.

— Перед садженням цибулину треба очистити від твердої луски. Не всі новачки це знають, у результаті сходять дві-три рослини з 50 посаджених. Цибулину чистять не раніше, ніж за три-п'ять днів до посадки, а потім через день поливають.

— Глідюлуси — світлолюбні рослини. У затінку вони цвітуть набагато пізніше, а представники пізніх термінів цвітіння взагалі не випускають пагінці з квітами.

— Квіти не люблять рости на непровітрюваних ділянках. Адже в таких умовах грибні хвороби розвиваються на них швидко, тому квіти хворіють і сохнуть.

— Глідюлуси, що ростуть на легких піщаних ґрунтах, дуже люблять підгодівлю поживними речовинами. Завдяки такому догляду вони випускають великі листки та довше цвітуть.

— У спекотну погоду глідюлуси краще поливати раз на тиждень, але рясно. І лише при стійкій спеці їх варто поливати щодня ввечері.

— Для гарного «провітрення» ґрунту після поливу його необхідно розрихлити.

— Насадження глідюлусів мають бути завжди без бур'янів, як і будь-які інші культури.

## ЗА КРОК ДО ІНФАРКТУ

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 3,8 мільйона чоловіків і 3,4 мільйона жінок на планеті щороку помирають від гострої серцевої недостатності. Доволі значне число цих людей іде з життя протягом чотирьох тижнів після появи перших симптомів хвороби; дві третини з них не були шпиталізовані, бо не знали, що перебувають у передінфарктному стані. Тому дуже важливо, щоб кожна людина розпізнавала перші ознаки серцевого нападу.

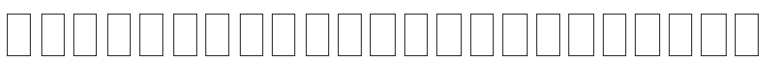
**Дискомфорт у грудях.** Більшість інфарктів супроводиться відчуттям дискомфорту в центрі грудної клітки, яке триває декілька хвилин, інколи й менше, потім знову може з'явитися і минути. Нехтувати такими сигналами не можна — це знак серйозної загрози. Згадане відчуття виникає зазвичай від неприємного стискання, переповнення, тупого дошкулого болю, який може раптово посилюватися, «штрикувати».

**Дискомфорт в інших ділянках.** Може відчуватися дискомфорт в одній (лівій) або й в обох руках, спині, шиї, щелепі, в животі.

**Задихка.** Її часто супроводить біль за грудниною. Але задихка може початися й раніше, до появи дискомфорту в грудях.

**Інші симптоми.** Людину може кидати в холодний піт, можливі нудота, млість, запаморочення голови.

Якщо ви спостерігаєте в себе чи у своїх близьких наведені ознаки, не зволікайте, адже, можливо, що лік іде на хвилини! Терміново викликайте «швидку допомогу». Чекаючи приїзду лікарів, не завадите розжувати 2-3 пігулки аспірину кардіо (загалом 300-325 мг) або хоча б звичайного аспірину. За даними ВООЗ, цей препарат знижує ризик смерті на 23 відсотки, якщо прийняти його відразу ж, коли з'явилася підозра на інфаркт. Курс прийому, як правило, не менше місяця, але то вже визначить ваш кардіолог.



ДОСЛІДЖЕННЯ

## РИБА Й РАК

**ЛЮДИ, ЯКІ СПОЖИВАЮТЬ БАГАТО РИБИ, МЕНШЕ ВІД ІНШИХ РИЗИКУЮТЬ ЗАХВОРИТИ НА РАК ТОВСТОЇ ТА ПРЯМОЇ КИШОК.**

Такого висновку дійшли науковці з медичної школи Ро-

берта Вуда Джонсона при університеті медицини Нью-Джерсі (США).

Висновок зроблено за аналізом підсумків понад 40 досліджень, які проводили з 1990 до 2011 рік. Як з'ясувалося, регулярне споживання рибних страв у середньому на 12 відсотків знижує ймовірність

розвитку раку згаданих кишків і смерті від цих онкологічних захворювань. Найліпше така дієта захищає від злоякісних новоутворень у прямій кишці. Так, при максимальній кількості «рибних днів» у тижні ймовірність захворіти на рак прямої кишки знижується на 21 відсоток порівняно з

мінімальним споживанням рибних страв. За тих же умов ризик появи раку товстої кишки зменшується лише на чотири відсотки.

Швидше за все, захисні властивості забезпечують жирні кислоти омега-3. Як зазначають науковці, залишається поки що не до реш-

ти зрозумілим, чи справляють такий же сприятливий ефект харчові добавки (наприклад, аптечні капсули з риб'ячим жиром). Не зрозуміло й те, чи зможуть «рибоїди» вбезпечити від онкології ще більше, якщо почнуть уживати цей продукт частіше.





# ЯК ПОЗБУТИСЯ БОЛЮ У ШИЇ

Лариса ЛУКАЩУК

**ТІ, ХТО ПРАЦЮЄ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ, ПИСЬМОВИМ СТОЛОМ ЗНАЮТЬ, ЯК НАПРИКІНЦІ ДНЯ ВТОМЛЮЄТЬСЯ ШИЯ. ПРИ ТРИВАЛОМУ ВИКОНАННІ РУКАМИ ДРІБНИХ РУХІВ ТІЛО ПОСТІЙНО ПЕРЕБУВАЄ У ВИМУШЕНІЙ ОДНОМАНІТНІЙ ПОЗИ. ТОМУ Й ТАК НЕСТЕРПНО БОЛИТЬ ШИЯ. ЩОПРАВДА, БУВАЮТЬ Й ІНШІ ПРИЧИНИ БОЛЮ В ШИЙНОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА. ПРИМІРОМ, ЗА СТАТИСТИЧНИМИ ДАНИМИ, ВІД ОСТЕОХОНДРОЗУ ХРЕБТА СТРАЖДАЮТЬ 80-90% УКРАЇНЦІВ.**

**ЯК ЗАРАДИТИ ЦЬОМУ ДІЗНАВАЛАСЯ У ФАХІВЦЯ – ЛІКАРЯ-ТРАВМАТОЛОГА, ДОЦЕНТА КАФЕДРИ ЕНДОСКОПІЇ З МАЛОІНВАЗИВНОЮ ХІРУРГІЄЮ, УРОЛОГІЄЮ, ОРТОПЕДІЄЮ ТА ТРАВМАТОЛОГІЄЮ ФПО ТДМУ ЮРІЯ ГРУБАРА.**

**– Юрію Омеляновичу, багатьом людям знайомий термін «остеохондроз», а от що він означає знають не всі, хоча потерпають від нього?**

– Спершу хочу зазначити, що у 80 відсотків пацієнтів основною причиною болю в хребті є дегенеративні ураження міжхребцевих дисків, усім відомий остеохондроз, міжхребцевих суглобів – спондилоартроз і самих хребців, який іменують спондиліозом. Щорічно в Україні з приводу дегенеративних захворювань хребта за медичною допомогою звертається майже 1 мільйон пацієнтів, понад 16 тисяч з них стають інвалідами.

Остеохондроз – хронічне дегенеративно-дистрофічне захворювання хребта, що проявляється прогресуючою дегенерацією диску, суглобів, зв'язок, кісткової тканини хребців і різноманітними ортопедичними, неврологічними та вісцеральними порушеннями. Щодо шийного остеохондрозу, то він, по суті, завжди починається з болю

або відчуття дискомфорту в ділянці шиї. Особливо посилюється при навантаженні, на початку рухів або при звичайних побутових навантаженнях.

Узагалі больовий синдром при остеохондрозі шийного відділу хребта буває трьох ступенів: перший, коли біль виникає при максимальному обсязі рухів і силі при виконанні рухів у хребті. Другий, коли він зникає в певному положенні, яке займає пацієнт. І третій – за якого больові відчуття практично є постійними.

Ортопедичний статус відзначає скутість рухів у шийному відділі хребта, вимушене положення голови, біль при пальпації в паравертебральних точках. Вказаний симптомокомплекс належить до вертебральних синдромів. Шийний остеохондроз здатен перебігати й за іншими ознаками: виокремлено церебральний, спінальний, пекторальний, брахіальний симптомокомплекс. Компресійний синдром спостерігається у вигляді корінцевого, спінального та нейросудинного синдромів. Рефлекторний синдром перебігає у вигляді м'язево-тонічного, нейродистрофічного нейросудинного синдромів. М'язево-тонічний синдром виникає при перенапруженні здорових м'язів, що беруть на себе функцію ушкоджених м'язів.

**– Остеохондроз – недуга не смертельна, але позбутися її, ой, як непросто. Які нині методи боротьби є найбільш ефективними в арсеналі ортопедів?**

– Існує безліч комплексних методів консервативного лікування остеохондрозу. Можна з упевненістю стверджувати, що шаблонне їх застосування у багатьох випадках аж ніяк не виправдане, і багато хворих позбавляються від болю не завдяки проведеному лікуванню, а всупереч йому. Найбільш продуктивним напрямом лікування остеохондрозу хребта варто визнати патогенетичне, причому не стандартизоване, а індивідуалізоване. У кожному конкретному випадку необхідно з'ясувати причини больового синдрому, характер і ступінь порушення опорної, рухової та захисної

функції хребта, чим викликані неврологічні розлади. Завдання лікаря встановити форму, стадію дегенеративно-дистрофічних змін і чітко визначити ті патогенетичні чинники, які викликають клінічну симптоматику у певного хворого. Так на першому етапі гострого больового синдрому хворому призначають ліжковий режим, для того, аби знизити внутрішньодисковий тиск, він триває загалом від трьох до п'яти днів. У перші дні гострого больового синдрому використовують внутрішньовенні анальгетичні суміші. З дегідратаційною метою вводять внутрішньовенно діуретики, з наступним переходом на пероральні препарати. Також призначають нестероїдні протизапальні препарати та лікарські форми, які покращують венозний відтік і мікроциркуляцію. Помічним є й фізіотерапевтичне лікування: акупунктура та електроакупунктура, електрофорез із анестетиками, іонофорез, черезшкірна електростимуляція, точково-сегментарний масаж. Коли біль затихає, маючи на меті відновити процеси біомеханіки у хребцево-руховому сегменті, застосовують мануальну терапію у вигляді постізометричної релаксації, мобілізації та маніпуляції.

**– Наскільки ефективним за цієї патології є так зване витягнення хребта, нині в медичній закладах застосовують навіть уже «комп'ютеризовану» цю процедуру?**

– І справді, це доволі помітний засіб, який справляє кілька позитивних ефектів. Загалом сеанси тракційної терапії забезпечують розвантаження хребта, завдяки збільшенню відстані між хребцями. До того ж такі процедури сприяють зменшенню патологічного напруження м'язів. Окрім того, «фракційна терапія» знижує внутрішньодисковий тиск, унаслідок чого зменшується його протрузія, а вертикальний діаметер міжхребцевого отвору, навпаки, збільшує, що сприяє декомпресії корінця та зменшення його набряку.

**ОЧИСНІ ПРОЦЕДУРИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ**

Директор Інституту проблем болю, лікар-невропатолог вищої категорії, заслужений лікар України Володимир Берсенев, у книзі «Лічебник для третього віку» пропонує проводити в домашніх умовах, очисні процедури, які допомагають при остеохондрозі.

**Лаврове листя**

Спосіб приготування. Запасують 150 г лаврового листя. Ділять його на шість частин – по 25 г у порції. Порцію заливають 0,5 л води, доводять до кипіння й на слабкому вогні варять 5 хв. Отриману настій заливають у термос (або в добре закорковану ємність) і настоюють 3 години. Настій готовий до вживання.

Спосіб застосування. Три дні поспіль свіжоприготовлений настій п'ють упродовж дня маленькими ковтками. Потім роблять тижневу перерву й знову 3 дні поспіль п'ють маленькими ковтками щораз свіжозварений настій лаврового листя. Курс лікування повторюють двічі на рік.

**Неочищений рис**

Спосіб приготування. Дві столові ложки неочищеного рису заливають водою й настоюють протягом доби. Ранком ставлять ємність з рисом на вогонь, доводять до кипіння й варять 5 хв.

Спосіб застосування. Приготовлені й зварені таким чином дві ложки рису з'їдають ранком натще. Відтак 4-6 годин нічого не їдять. Терміни лікування: два тижні поспіль починають ранок із прийому двох зварених ложок неочищеного рису. Курси лікування: повторюють кожні півроку.

**НАЙБІЛЬШ ПРОСТІ ТА ДІЄВІ ВПРАВИ ПРИ ШИЙНОМУ ОСТЕОХОНДРОЗІ**

Сидячи на стільці з прямою спиною та шиєю, здійснювати плавні повороти голови вправо і вліво до крайнього положення – 5-10 разів. Мета цієї вправи – досягти гарної рухливості шийних хребців, так щоб підборіддя могло доходити до рівня плеча.

У положенні сидячи на стільці з прямою спиною, опускати голову вниз до повного торкання підборіддям грудей – 10-12 разів.

Вправа допомагає підтримувати шийний відділ хребта в гнучкому стані, а також розтягнути м'язи задньої шийної групи.

У вихідній позиції, сидючи на стільці з випрямленою спиною, перемицати шию назад з одночасним втягуванням підборіддя, шию при цьому не розгинати – 10-12 разів. Вправа допомагає боротися з вимушеною позою людини, часто працюючого за письмовим столом. При цьому шия і голова постійно витягнуті вперед.

Сидючи за столом з прямою спиною і однією рукою в упорі ліктем на стіл – покласти долоню на скроневу ділянку та нахилити голову в цей бік, протидіючи їй рукою – 10-12 секунд, 8-10 разів з перервами по 10 секунд, в обидва боки. Вправа зміцнює бічні шийні м'язи.

У положенні сидючи за столом, покласти одну долоню на чоло й натискати на неї головою, при цьому рука опирається тисковою – 8-10 разів по 10 секунд з перервами, повторити іншою рукою. Вправа зміцнює передні шийні м'язи і формує правильну позу при сидінні за письмовим столом.

Сидючи або стоячи з прямою спиною та витягнувши руки вздовж тіла – максимально підняти плечі вгору й тримати цю позицію 10-12 секунд, потім розслабити плечовий пояс і зробити вдих – 10-12 разів. Вправа допомагає розтягнути та розслабити бічні м'язи шиї.

Сидючи або лежачи на плоскій твердій поверхні розім'яти кінчиками пальців м'язи шиї в ділянці потилиці. Рухи повинні бути досить глибокими та інтенсивними – 3-4 хвилини. Можна попросити зробити цю вправу помічника. Вона відмінно допомагає при головних болях, покращуючи приплив крові до головного мозку.

У положенні сидючи або лежачи на жорсткій поверхні розтерти руками ділянку вище лопаток і міжлопаткову зону – 5-6 хвилин. Разминання м'язів може бути болючим спочатку, але незабаром неприємні відчуття зникають. Кругові рухи кінчиками пальців у ділянці скронь – легке розминання зменшує головний біль, запаморочення. Рухи можна проводити в ділянці вище вуха та поширити їх до потилиці.



**Наталія МУЗИКА, молодша медсестра нефрологічного відділення (ліворуч); Марія МАКАРЧУК, палатна медсестра нейрохірургічного відділення (праворуч)**

Фото Павла БАЛЮХА





## ПРОФЕСОР ОЛЕКСАНДР ЯШАН: «ДОБРИМ ОТОХІРУРГОМ МОЖНА СТАТИ ЛИШЕ ПІСЛЯ ДЕСЯТИ РОКІВ КОПІТКОЇ ТА НАПРУЖЕНОЇ ПРАЦІ»

**5 вересня виповнилося 50 років завідувачу кафедри оториноларингології, офтальмології та нейрохірургії ТДМУ, професору Олександрі Івановичу ЯШАНУ.**

Вельмишановний Олександрі Івановичу!

Сердечно вітаємо Вас з 50-літтям!

Професія лікаря належить до однієї з найпочесніших і найвідповідальніших. Втім, коли ти стаєш продовжувачем лікарської династії, на тобі лежить подвійна відповідальність. Адже ти повинен удвічі ретельніше виконувати свою справу, щоб не розчарувати найріднішу тобі людину. Сину відомого у колишньому СРСР отохірурга Івана Яшана Олександрові Івановичу вдалося не лише стати першокласним фахівцем, а й перевершити власного батька у хірургічній майстерності. 5 вересня нині вже доктор наук, професор, завідувач кафедри оториноларингології, офтальмології та нейрохірургії Тернопільського медичного університету ім. І.Я. Горбачевського відзначив своє 50-річчя. Майже половину з своїх п'ятдесяти Олександрі Іванович витратив на те, щоб щодня дарувати людям радість слуху.

**Олександрі Івановичу, ви продовжили справу батька й стали не менш успішним отохірургом. Як вам вдалося завоювати власний авторитет і хто вплинув на вибір вашої професії?**

— У мене чомусь і не стояло питання, ким я стану в майбутньому. Я практично виріз з батьком у лікарні. Мені дуже подобалося спостерігати за його роботою і мріяв, що в майбутньому теж зможу займатися тією ж справою. Він був дуже відомою людиною не лише в Україні, а й у всьому колишньому Радянському Союзі, тож я мав на кого рівнятися. Якось прийшов до нього на роботу, а довгим коридором ходять пацієнти з трубками в горлі і носі, вони були після операції з приводу раку гортані. Тоді тато до мене каже: «Бачиш, Сашко, оцей чоловік куриє і що тепер з ним трапилось?» Через те я жодного разу не взяв цигарки до рота (усміхається — авт.). До речі, у світовій оториноларингології лікарські династії — звична річ.

**Ваші донька й син навчаються у Тернопільському медичному університеті, вони теж планують продовжити династію ЛОРів?**

— Син Артем навчається вже на шостому курсі, каже, що хоче

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після восьми років практичної лікарської роботи, успішно пройшли майже 20-літній трудовий шлях від асистента до професора, завідувача кафедри оториноларингології, офтальмології та нейрохірургії.

теж стати ЛОРом. Усі літні канікули провів зі мною на роботі, намагається перейняти мій досвід. Донька Катерина — студентка п'ятого курсу. Вона ще остаточно не вирішила, яку спеціалізацію обрати. Втім, будь-який її вибір підтримаю. Скажу відверто, діти самі вирішили піти у медицину. Ніхто на них не тиснув. Можливо, через те, що вони змалечку ходили зі мною на перев'язки та бачили роботу лікаря, так би мовити, зсередини, тож не уявляли себе в іншій галузі, крім медицини.

**Операція на вусі, по суті, — ювелірна, її доволі непросто виконувати, які найважчі випадки траплялися у вашій практиці?**

— Люблю таку фразу, що із ста людей може лише один бути хірургом, а один зі ста хірургів може лише бути мікрохірургом. По-перше пацієнтів, яким необхідне хірургічне втручання на вусі, є доволі небагато. Відтак п'ять-шість отохірургічних центри на всю Україну цілком можуть виконувати весь обсяг необхідних операцій. У Західному регіоні ми єдині, де такі операції проводять. Варто зазначити, що проводять їх на досить маленькому операційному полі, приблизно один сантиметр, а в більшості операцій це — чотири міліметри. Тут потрібно бути максимально точним, адже довкола розміщені важливі структури, які можуть дати ускладнення, параліч, кровотечу. Добрим отохірургом, який вмів правильно оцінити захворювання та бездоганно виконати оперативне втручання, можна стати лише після десяти років копіткої й напруженої праці. У моїй практиці трапляються дуже різні випадки. Пригадую, до мене звернувся чоловік з Лановецького району. Він тривалий час працював у Москві і якось впав з драбини з висоти трьох метрів, внаслідок чого у нього перекошило обличчя. Оскільки в російській столиці така опе-

Усім пам'ятна Ваша понад трьохрічна діяльність проректором з лікувальної роботи.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як одного з талановитих випускників, відомого в Україні вченого, висококваліфікованого клініциста-оториноларинголога, досвідче-

рація коштує дуже дорого, він звернувся за допомогою до нас. Ми провели йому операцію і нині він дуже добре почувається, обличчя стало таким, як і раніше. Окрім того, проводжу операції й дітям у дитячій лікарні. Цього року багато зустрічалося дітей з холестеатомою. Це — пухлинноподібний утвір, який утворюється при тривалому хронічному середньому отиті та руйнує кістку, що може призвести до проникнення в мозок.



Як правило, маленькі пацієнти дуже погано чують, постійно витікає рідина з вуха, тож, аби їм допомогти необхідне оперативне втручання.

**Однією з ваших спеціалізацій є проведення операцій хворим на отосклероз.**

— Отосклероз — ураження кісткової капсули лабіринту внутрішнього вуха. На отосклероз здебільшого хворіють жінки 35-45 років. Як правило, ця хвороба передається генетично від матері до доньки й переважно проявляється після других пологів. Оперувати хворих доводиться через зовнішній слуховий прохід мініатюрними інструментами, ширина хірургічного поля — 4 мм. Знеболення, як правило, місцеве. Тривалість операції — 20-40 хвилин. Слух повертається ще на операційному столі. Проопероване вухо треба щодня продувати. Після операційний період триває переважно без ускладнень. Відтак хворі дуже швидко повертаються до нормального життя.

**Яких здобутків вдалося досягнути за останні кілька років?**

— Ще у 80-х роках завдяки

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

Ваші порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити

моєму батькові було відкрито центр мікрохірургії вуха, який, по суті, став регіональним. Я продовжив його справу. До нас, як і раніше, приїжджають не дужі з усієї Тернопільщини та із сусідніх областей — Івано-Франківської, Чернівецької, Львівської, Рівненської, Хмельницької. Завдяки сучасному обладнанню тепер більше операцій проводимо на внутрішньому вусі та лицьовому нерві. Практично всі оперативні втручання, крім кохлеарної імплантації, ми виконуємо. Кохлеарну імплантацію проводять в Україні лише у Києві та Дніпропетровську. Нині діє державна програма, згідно з якою оплачують вартість імплантатів. Вони є досить дорогими, майже 25 тисяч євро коштує один. Технічно можемо проводити кохлеарну імплантацію,

втім, немає такої необхідності створювати багато центрів кохлеарної імплантації. Звичайно, впроваджуємо нові техніки та технології, матеріали, які нині застосовують у світі. Я є членом Асоціації отохірургів України, членом президії цієї організації. Щороку збираємося й проводимо семінари, запрошуємо відомих отохірургів з усього світу, ділимося досвідом. Хочу зазначити, що українська отохірургія є одна з провідних у світі. В університетській лікарні намагаємося тримати марку. Відтак нас знають, поважають, до нас приїжджають і, зрештою, маємо доволі непогані результати.

**Яка нині ситуація в області з людьми, які мають вади слуху? Їхня кількість щороку зростає чи, навпаки, зменшується?**

— Вона досить стабільна останні двадцять років. Хоча почастишали випадки внутрішньочерепних ускладнень. Захворювання більше зустрічається у чоловіків, аніж у жінок, але цей відсоток доволі невеликий. Чому в чоловіків? Напевно, тому, що вони не так ретельно піклу-

добро заслуговують найвищої оцінки і є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановний Олександрі Івановичу, міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя і затишку, довгих років радісного й щасливого життя.

Ректорат ТДМУ  
імені І.Я. Горбачевського

ються про власне здоров'я. Основне — не ставитися байдуже до власного здоров'я і коли з'явився перший біль у вусі, а тим більше, гнійні виділення з неприємним запахом — треба негайно звертатися за кваліфікованою допомогою, адже потім може бути занадто пізно.

**На Ваш погляд, що таке успіх?**

— Коли ти можеш зробити те, що мало кому вдається. Коли бачиш плоди своєї праці.

**Три речі є найважливішими для Вас у житті?**

— Мої діти, робота, спорт.

**Яке ваше життєве кредо?**

— Краще синиця в руках, аніж журавель у небі.

**Чи маєте кумирів?**

— Тепер вже ні. А раніше звичайно були. Завжди захоплювався фаховими хірургами.

**Чи були у вашому житті миттєвості, коли ви відчували прихильність долі?**

— Звісно. У нашій професії без Божої допомоги дуже важко обійтися. Інколи виконуєш операцію й відчуваєш, наче тобі допомагає якась невидима рука.

**Що Вам додає найбільшої насам до енергії?**

— Заняття спортом.

**Що востаннє прочитали?**

— Читаю дуже мало художньої літератури, переважно лише книги зі своєї спеціальності. Втім, тепер я більше пишу, аніж читаю. Хочеться поділитися своїми знаннями з іншими.

**Що для вас справжнє щастя?**

— Радіти успіхам своїх дітей.

**Чи любите, коли Вас критикують?**

— Дуже. Люблю прислухатися до зауважень і виправляти помилки.

**Як розумієте справжню дружбу?**

— Вміння поступитися власними принципами заради когось. Маю кілька надійних і вірних друзів, з якими товаришую ще з шкільної партії.

**Що б побажали собі на власне день народження?**

— Для мене дуже важливо, щоб мої батьки були здоровими, мати змогу проводити з ними більше часу.

Мар'яна СУСІДКО



# ЛІКИ – ВІД БДЖОЛИ

Лариса ЛУКАШУК,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**КОЛИ ЛІКАР-РЕНТГЕНОЛОГ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПОЛІКЛІНІКИ ТАМАРА РОЗУМНА ЛИШЕ ПОБРАЛАСЯ ЗІ СВОЇМ ЧОЛОВІКОМ, І ГАДКИ НЕ МАЛА, ЩО ЙОГО ПРОФЕСІЯ СТАНЕ Й ДЛЯ НЕЇ УЛЮБЛЕНОЮ СПРАВОЮ. ВІДТАК УЖЕ НЕ ОДИН ДЕСЯТОК ЛІТ ТАМАРА ІВАНІВНА ТА ЮРІЙ ХАРИТОНОВИЧ ВІДДАЮТЬ І СЕРЦЕ, І ДУШУ МАЛЕНЬКИМ БОЖИМ СТВОРІННЯМ – БДЖІЛКАМ. І ХОЧА БДЖОЛЯРСЬКА СПРАВА НЕ ТАКА ВЖЕ Й СОЛОДКА, ТОЙ, ХТО ПО-СПРАВЖНЬОМУ ЇЇ ЛЮБИТЬ, ЗАВЖДИ ОТРИМУЄ ЗАДОВОЛЕННЯ ТА ПОЗИТИВНИЙ НАСТРІЙ. «СОЛОДКО СТАЄ НЕ ЛИШЕ ВІД СПОЖИВАННЯ МЕДУ, А Й ВІД СПІЛКУВАННЯ З ТИМИ, ХТО ЙОГО ДЛЯ НАС РОБИТЬ», – СТВЕРДЖУЄ ПОДРУЖЖЯ, ЯКЕ ПРО БДЖІЛ ЗНАЄ МАЙЖЕ ВСЕ. БОЖА КОМАХА**

Любов до бджіл у подружжя з дитинства. У батька Тамари Іванівни була власна пасіка, отож змалечку її привчали поваги до бджілки-трудівниці:

– Тато любив часто повторювати, що бджола – то Божя комаха, – каже вона.

Юрій Харитонович перші уроки отримав від свого дідуся, сільського пасічника, який мешкав у Красилівському районі, що на Хмельниччині.

Він навчив його любити бджіл і доглядати за ними. Відтак пасічництво – стало не лише захопленням, а й справою, яку вирішив вивчати професійно. Після закінчення школи вступив до ветеринарного технікуму, а згодом відбув чинну службу та продовжив здобувати знання вже у Київській сільськогосподарській академії на кафедрі бджільництва. Відтоді як завершив навчання, ні на мить не розлучався з улюб-

леною професією – 14 років працював директором бджолорадгоспу, 17 років очолював обласну контору бджільництва.

Майже тридцять років Розумні живуть цією захоплюючою справою.

«Ми їм допомагаємо, а вони нам віддячують», – так відгукується господар про бджілок-трудівниць.

Нині в їхньому господарстві поселилися 15 бджолородин, але були роки, коли й до 50 налічувалося. Варто зазначити, що пасіка тут ще слугує й науковим майданчиком – господар практикує нові наукові розробки вчених-пасічників, вивчає поведінку бджіл, годує їх, готує до зимівлі. Він наголошує, що для того, аби був добрий урожай меду, про бджолу піклуватися треба, вчасно їй допомагати, а не відбирати готовий продукт.

– Комусь, можливо, здається, що нічого складного у цій справі немає – поставив вулики і лише мед встигай викачувати. Насправді ж бджолярство – це ціла наука, стільки ще невідомого, не вивченого, – каже Юрій Харитонович. – Бджоли, як і люди, – нездужають, хворіють, тому апробовую всі методи їх лікування на власній пасіці. Цікавлюся, як діють продукти бджільництва у лікуванні людей, їх застосуванням в апітерапії. Цей маленький літаючий міні-завод виробляє дуже цінні природні ліки, які не можна підробити. Бджоли чудово чують, бачать, відчують зміни погоди, орієнтуються та мають прекрасну пам'ять. Щодо їхнього інтелекту, то тут годі й сперечатися.

## БУТИ ЛІКАРЕМ СОБИ

У сім'ї Розумних мед – один з улюблених продуктів харчування. Кожен день тут розпочинають зі склянки води чи чаю та ложки меду.

– Мед – це надзвичайно важливий та цінний продукт у харчуванні людини, у ньому майже вся таблиця Менделєєва, вітаміни, мінерали, ферменти, кислоти тощо, – твердить пасічник. – Кожен

мед має свій смак і лікувальні властивості. Приміром, липовий – заспокоює, допомагає при кашлі, безсонні, спазмах, є чудовим судиннозміцнювальним засобом. Акацієвий – незамінний у лікуванні жіночих захворювань, недуг кишково-шлункового тракту, жовчних і ниркових хвороб. Проти варикозного розширення вен – ріпаковий мед.

Кожен з нас, на думку подружжя, може бути лікарем сам для себе. Підтримувати своє здоров'я у доброму стані з допомогою продуктів пасі-



Юрій та Тамара РОЗУМНІ

ки – цілком реально. Але результату можна досягти тоді, коли вживати мед регулярно, а не зрідка.

– Його можна приймати у різних формах, – каже Юрій Харитонович, – зранку, ввечері. Але перш ніж розпочинати медове оздоровлення, варто відстежити, як організм реагує на цей продукт. Пасічники класифікують багато видів меду – це і мономорфний, і поліморфний, тобто той, який бджоли збирали з багатьох культур. У тих, що зібрані у нашій області, до мономорфних належить гречаний, він «активний», пекучий, навіть трохи подразнює слизові оболонки. Ви помітили, мабуть, що при ковтанні гречаного меду в горлі першить. А ще у ньому міститься знач-

на кількість рутину – речовини, яка зміцнює стінки судин. Щоправда, не кожний організм може добре сприймати цей мед, скажімо, у людей з підвищеною кислотністю шлункового соку він викликає печію. Тому варто для себе спочатку випробувати той мед, який вам годиться. Скажімо, весняні сорти з квітів, акації світлі на колір, вони менш «активні», легше діють на внутрішні органи, тому організм їх краще сприймає. Лікувальні властивості меду певним чином обумовлюють й дозу його вживання, добова норма – 70 грамів. Я щодня вживаю мед двічі: перший раз зранку, можна навіть зверху просто покласти його на хліб, як це робили ще в давнину. Якщо вживаєте зранку чай, то він, звісно, має бути без цукру, адже мед містить такі натуральні солодоці, як сахароза та фруктоза. На ніч корисно його з молоком вживати. Можна взяти двісті грамів теплої чистої води, додати туди столову ложку меду та випити цей заспокійливий коктейль.

– Усім відоме народне прислів'я «Мед від сто хвороб», – долучається до розмови Тамара Іванівна. – Це й справді так, але потрібно знати, як правильно його вживати. Найкраще він засвоюється у ротовій порожнині, коли розсмоктати його як цукерку та кілька хвилин нічим не запивати. Він містить до 40 відсотків природної глюкози, яку організм дуже гарно засвоює, живить гладку мускулатуру внутрішніх органів. Зранку мед тонізує, а ввечері розслабляє. Тому людина добре спить і не потерпає від безсоння. А ще він омолоджує, підсилює функціональні властивості організму.

Мед – це не лікувальний засіб, він дещо посилює функції багатьох органів, їх живлення, це як пальне, що дає енергію для двигуна, застерігає Юрій Харитонович. Тому його треба сприймати

лише як добавку до харчування, а не як ліки. Однак вживати цю добавку потрібно постійно, тоді відчуєте користь. Найголовніше у лікуванні медом – регулярність, бо дехто гадає: з'їв склянку меду – і вже здоровий, отож дива не очікуйте.

Проте не лише мед є корисним. Цілющі властивості мають й інші продукти бджільництва. Бджоляр розповів про справжню скарбницю корисних речовин – квітковий пилок. Його рекомендують для лікування захворювань статеві, нервові, ендокринної, судинної систем, а також печінки, підшлункової залози, для підвищення фізичної активності.

Продукти бджоли займають нині особливе місце через надзвичайно великий склад поживних і біологічно-активних речовин. Ці речовини не потрібно якимось чином компонувати, вони вже збалансовані природою й поєднані в природні комплекси, які ідеально засвоює організм людини. Пилок, прополіс, бджолина отрута, перга, віск, бджолиний підмор, витяжка бджолиного тіла, маточне молочко, трутнече молочко – кожна з цих речовин активно впливає на той чи інший орган, допомагаючи долати певну хворобу. Скажімо, прополіс – це унікальний лікарський засіб. Він сприяє загоєнню ран, справляє протимікробну дію, якщо внутрішньо приймати його з іншими засобами, нормалізує мікрофлору кишківника, шлунка.

Відомо, що за зубного болю, приклавши прополіс до хворого зуба, його дія така ж, як анестетика. Однак він ще не зовсім вивчений і нині науковці працюють з цим препаратом. Буває, що люди роками потерпають від мозолів, і не знають що паляничка з прополісу, якщо її прикласти на кілька днів і закріпити лейкопластирем, повністю з коренем знищить непроханого гостя.

Ліки від бджоли – природні та безпечні, запевняє пасічник, і закликає спробувати їх замість синтетичних препаратів, оздоровити свій організм, отримавши взамін найцінніше – активне життя та здоров'я.

## ДОСЛІДЖЕННЯ

## ЗУБИ Й СЕРЦЕ

Бактерії *Streptococcus Gordonii*, які живуть на поверхні зубів і провокують виникнення карієсу, при потрапленні у кров можуть спровокувати ще й розвиток серйозних серцевих недуг.

Такого висновку дійшли дослідники Королівського коледжу хірургів та університету Брістоля (Велика Британія).

Автори дослідження виявили, що *S. Gordonii* здатна виробляти молекули на своїй поверхні, а це дає їй змогу імітувати фібриноген

білка – чинник зсідання крові. Це водночас активує тромбоцити (клітини, які беруть участь у процесі зсідання) та призводить до їх нагромадження всередині кровоносних судин. Як наслідок – утворений тромб заважає проникненню в судини корисних бактерій, які захищають

організм від «загарбників», що атакують імунну систему, а також антибіотиків, які використовують для лікування інфекцій. Крім того, скупчення тромбоцитів може спричинити нарости на клапанах серця (ендокардит, запалення міокарда) або запалення кровоносних судин, відтак

блокується притік крові до серця чи мозку. А те, що хронічні запалення в ротовій порожнині здатні спричинити розвиток атеросклерозу та пов'язані з ним захворювання, відомо давно. Тому, наголошують учені, ретельний догляд зубів має стати обов'язковим правилом.



# ЛІКУЄ ДОТИКОМ РУК

Мар'яна СУСІДКО

**МАСАЖ – ЦЕ ЗЦІЛЕННЯ РУКАМИ, ОДИН З НАЙСТАРОДАВНІШИХ МЕТОДІВ У МЕДИЦИНІ. ВІН ДАЄ ВІДЧУТТЯ РОЗСЛАБЛЕННЯ, КОМФОРТУ, МОЖЕ ПОЛЕГШИТИ БІЛЬ. КОЖНА ЛЮДИНА З ДИТИНСТВА ЗНАЄ: ЯКЩО ПОТЕРТИ ЗАБИТЕ МІСЦЕ, ПОЛЕГШАЄ. РІЗНІ ФОРМИ МАСАЖУ ЗАРАЗ ШИРОКО ВИКОРИСТОВУЮТЬ ПРИ ЛІКУВАННІ БАГАТЬОХ ЗАХВОРЮВАНЬ. ЩЕ ДАВНЬОГРЕЦЬКИЙ ЛІКАР ГІППОКРАТ ПИСАВ: «АБИ БУТИ ЗДОРОВИМ, ТРЕБА ЩОДНЯ РОБИТИ МАСАЖ». ВТИМ, ОСНОВНА ЗАПОРУКА ХОРОШОГО МАСАЖУ – ФАХІВЕЦЬ, ЯКИЙ ЙОГО ВИКОНУЄ. ДОСВІДЧЕНА ЛЮДИНА У ЦЬЙ СПРАВІ НЕ ЛИШЕ ДОПОМОЖЕ ПОКРАЩИТИ ВАШЕ ЗАГАЛЬНЕ САМОПОЧУТТЯ, А Й ПОПРАВИТИ ЗДОРОВ'Я. МАСАЖИСТ ПОВИНЕН НЕ ЛИШЕ ДОСКОНАЛО ВОЛОДІТИ САМОЮ ТЕХНІКОЮ ВИКОНАННЯ МАСАЖУ, А Й БЕЗДОГАННО ЗНАТИ АНАТОМІЮ ЛЮДИНИ.**

До Марії Борух з фізіотерапевтичного відділення в університетській лікарні щодня приходять недужі. Завдяки масажу вона допомагає їм покращити свій стан. Досвід у жінки чималий – 22 роки і основне – весь цей час вона пропрацювала на одному

місці. 9 вересня пані Марія відсвяткувала своє день народження.

**– Маріє Михайлівно, як стали масажистом?**

– 1986 року я закінчила Івано-Франківський медичний інститут. Втім, стати лікарем мені не судилося. Як би ми не прагнули чогось, життя ставить свої, інколи навіть дуже жорстокі корективи. 1991 року після закінчення курсів масажу я влаштувалася на роботу медсестрою-масажиною до університетської лікарні. Відтоді й досі тут працюю.

**– Як масаж впливає на організм людини?**

– Масаж покращує циркуляцію крові. У м'язах та інших тканинах, часто-густо виникає напруження, яке погіршує кровообіг. Це зменшує надходження в тканини поживних речовин, а також виведення шлаків і токсинів, що є причиною виникнення хвороб. За допомогою масажу можна досягти підсилення кровообігу та більш гармонійного функціонування м'яких тканин, м'язів, внутрішніх органів, нервової та імунної систем. Масаж сприяє зняттю напруження та розслаблює, що корисно як з фізіологічної, так і з психологічної точки зору. Завдяки цьому масаж можна поєднувати з будь-якими іншими напрямками медицини, підвищуючи їхню ефективність.

**– Чи щороку зростає кількість хворих, які скаржаться на болі в спині?**

– Зростає, адже більшість людей ведуть доволі малорухомий спосіб життя, а це

неабияк позначається на здоров'ї спини. Остеопорози, остеохондрози, сколіози – чи не основні хвороби теперішнього віку. Трапляється, що людина скаржиться на біль у серці. Обстежується, а серце – здорове. Комусь стає важко дихати, він не може зробити глибокий вдих, хоча легені здорові. Причину таких проблем слід шукати у хребті, бо це через них виникає спазм м'язів. Навіть гінекологічні проблеми у жінок можуть бути пов'язані з проблемами у поперековій ділянці хребта.

**– Що порадили б людям, які хочуть мати здорову спину?**

– Обов'язково виконуйте ранкову зарядку, не забувайте про піші прогулянки та здорове харчування. Якщо багато працюєте за комп'ютером, виробіть у себе звичку правильно сидіти. Існує так зване правило трикутника. Неправильно сидіти, тримаючи спину вертикально, коли між хребтом і стегнами – прямиий кут. У такому разі під дією сили тяжіння все навантаження, в тому числі й вага голови та рук, припадає лише на хребет. Якщо ж, сидячи, нахилити корпус трохи вперед і, не сутулячись, опиратися руками на стіл, навантаження на хребет буде меншим. Тому настільки важливо, щоб висота стола була такою, аби на нього можна було зручно опиратися руками, а стілець краще обрати з ортопедичною спинкою. Клавіатуру під час роботи за комп'ютером

ти на рівні пупця. У сучасних комп'ютерних столиках це передбачено. Монітор комп'ютера має бути на рівні очей.

**– Кажуть, що коли людині робиш масаж, то весь негатив переходить на тебе, чи правда це?**

– Так, ми його забираємо на свої руки. Тому дуже важливо після кожного сеансу ретельно вимивати руки під холодною проточною водою. Негатив відбиває камінь онікс, тож гарно мати невеличкий камінець на століку неподалік себе, або одягати прикрасу з цим камінням.

**– Щиро вітаю вас з днем народження. Бажаю Вам міцного здоров'я, щастя, благополуччя, подальших успіхів у будь-яких починаннях, щоденних справах, сміливих планах і сподіваннях. Хай Вас підтримують та надихають рідні люди, розуміють та допомагають колеги, минають негаразди й непорозуміння! Хай доля збагачує Вас життєвою мудрістю, енергією, натхненням та радістю сьогодні!**

– Щиро дякую.

## З ІСТОРІЇ МАСАЖУ

Масаж був відомий в Давньому Єгипті, Абіссинії, Лівії та інших країнах за 12 століть до нашої ери. Про це свідчать зображення різних масажних маніпуляцій на папірусах і алебастрових рельєсах, що прикрашали царські палаци. У листах Мукалліма (XIV століття до н. е.), цілителя при храмі поблизу Ніппур (Давня Месопотамія), є рекомендації з масажу та втирання олій при травмах і захворюваннях. При розкопках поховань єгипетського полководця був знайде-

ний папірус із зображенням прийомів масажу – погладження литкового м'яза, розтирання стопи, поплескування сідниць і спини.

З Єгипту масаж разом з розтиранням оліями та мазями, широким використанням лазні переходить до Стародавньої Греції, де в поєднанні з гімнастикою становить один з найважливіших видів мистецтва лікування. Найбільші лікарі Стародавньої Греції вважали масаж обов'язковим елементом елліністичної культури. Геродіос був першим пропагандистом масажу для хворих і здорових людей. Він сам щодня масажував, проробляв тілесні вправи і мав чудове здоров'я. У поемах Гомера розповідається про те, як Цирцея в лазні натирала Одиссея олією, а жінки розминали тіла воїнів перед битвами. Евриклея робить масаж Одиссею. За часів Гіппократа масаж використовували з гігієнічною та лікувальною метою (при захворюваннях суглобів і вивихах). Добре відомий вислів Гіппократа, що лікар повинен бути правдивий багато в чому, в тому числі й у масажі. Грецькі лікарі відкрили в Стародавньому Римі свої школи масажу. Асклепід робив масаж на сухій шкірі і з оліями, сильний і слабкий, короточасний і тривалий; Цельс рекомендував розтирання для виведення продуктів життєдіяльності з організму. За описом мандрівників, масаж як лікувальний засіб також застосовували різні племена Південної Африки. У доколумбовій Америці ацтеки Перу широко використовували масаж (у вигляді розтирання) із знеболюючими рослинними засобами.

## РАКУРС



**Зіновія КАБАТ, молодша медсестра гематологічного відділення (ліворуч); Лілія ДНІСТРЯН, палатна медсестра кардіологічного відділення (вгорі)**

Фото Павла БАЛЮХА

## ЗАУВАЖТЕ

### НІГТИ ПРАВДУ РОЗКАЖУТЬ

Ризик розвитку раку легенів можна оцінити за аналізом нігтів. Такого висновку дійшли американські вчені. Відкриття, безумовно, цікаве. Але важливіші, либонь, додаткові дані, які містить звіт цієї групи дослідників.

Переважна більшість випадків згаданої форми раку розвивається через хронічний вплив нікотину. Індикатором дії тютюнового диму на організм, виявляється, є нігті великих пальців ніг. Їм притаманна властивість нагромаджувати нікотин, а швидкість їх росту становить лише кілька міліметрів на місяць. Тож навіть невеличкий обрізок нігтя містить інформацію про кількість нікотину, поглинутого у значний проміжок часу.

Дослідження підтвердило, що люди з найбільшою концентрацією нікотину в нігтях виявилися втричі вразливішими до раку

легенів. Причому така залежність простежується як в активних, так і у пасивних курців.

### НАЙПЕРША ПІСЛЯ СНУ ЦИГАРКА – НАЙШКІДЛИВІША

Перша після сну ранкова цигарка – найнебезпечніший чинник розвитку ракових захворювань легень, ший та головного мозку, свідчать дослідження американських учених.

Вони довели, що саме «режим» куріння справляє вирішальну дію на канцерогенез: імовірність захворіти збільшується майже вдвічі. В очих висмалити першу цигарку відразу після пробудження особливо високий ризик виникнення злоякісних пухлин у легенях, голові та ший. Ті, хто спроможні утриматися від куріння зранку, наражаються на ризик істотно менше. «Ранкові» ж курці забезпечують своєму організму вищий рівень нікотину та інших токсинів, що містяться в тютюні.



# ГРИБКОВІ УРАЖЕННЯ СТОПИ. ЯК ПОДОЛАТИ?

Підготувала  
Лілія ЛУКАШ

**ВИ ЧУДОВО ВІДПОЧИЛИ  
ВЛІТКУ ТА ВАШУ ШКІРУ  
ПОКРИВАЄ ШОКОЛАДНА  
ЗАСМАГА. АЛЕ ЩО ЦЕ ЗА  
НЕПРИЄМНІ ТРИЩИНКИ  
НА НОЗІ МІЖ ПАЛЬЦЯМИ  
І ЧОМУ ПОЖОВТВІВ  
НІГОТЬ? ПРИДИВІТЬСЯ  
УВАЖНІШЕ. МОЖЕ ЦЕ  
ГРИБКОВЕ УРАЖЕННЯ,  
ЗОКРЕМА, МІКОЗ СТОПИ.  
ЯКІ ПРИЧИНИ ТА ЯК  
ПОЗБУТИСЯ ЦІЄЇ НЕПРИЄ-  
МНОСТІ ДІЗНАВАЛИСЯ В  
ЛІКАРЯ-ДЕРМАТОЛОГА,  
КАНДИДАТА МЕДИЧНИХ  
НАУК ТЕТЯНИ ШКРОБОТ.**

Грибкові ураження шкіри людини — називають мікозами (дерматомікозами), а грибкові ураження нігтів — оніхомікозами, — пояснила Тетяна Степанівна. — В загальній дерматологічній структурі захворюваності мікози займають друге місце. В усьому світі зростає кількість хворих на оніхомікози кистей і стоп, на які страждає від 5 до 10% мешканців. У 80 відсотків осіб оніхомікози уражають пальці стоп і в 20% — кистей.

Варто зауважити, що гриби широко поширені в природі. Але лише невелика їх частина є патогенною для тварин і людини. Вони існують в ґрунті, на рослинах, паразитують на тваринах і людині. За характером патогенності їх поділяють на монопатогенні — ті, що викликають захворювання тільки в тварин (зоофільні) чи лише в людини (антропофільні), та поліпатогенні, здатні викликати захворювання як у тварин, так і у людини.

Аналіз віково-статевих особливостей вказує, що від деяких грибкових захворювань потерпають переважно діти дошкільного та шкільного віку, інших — епідермофітії, рубромікозу — переважно дорослі. Для деяких грибкових захворювань характерною є сезонність чисельності зараження і сезонність в загостренні процесу, приміром, епідермофітія стоп — частіше реєструють навесні та влітку. Сприятливість до грибкової інфекції зумовлена станом імунної системи, нейроендокринними й метаболічними порушеннями, станом шкіри, супутніми захворюваннями. Стан шкіри у дітей відрізняється недостатньою щільністю і компактністю рогового шару епідермісу, зміненим хімізмом поту та водно-ліпідної мантії, що робить її особливо сприятливою для проникнення патогенних грибків.

Дерматофітія стоп — дуже по-

ширене захворювання, яке зустрічається в усіх країнах світу. Серед певних груп населення: плавці, працівники лазень, душових, басейнів, спортсмени, працівники гарячих цехів, відсоток недужих високий і складає до 60%.

Збудником найчастіше є гриб *Trichophyton mentagrophytes*. Хвороба заразна і передається від хворих до здорових у лазнях, саунах, басейнах, душевих, на пляжі через інфіковані килими, підстилки, піддони, тази, пірначки. Заразними є взуття та одяг хворих людей, тому завжди є небезпечним користування спільним взуттям. Переходу грибка із сапрофітного стану сприяють підвищена пітливість ніг, плоскостопість, тісні міжпальцеві проміжки, неправильно підібране взуття, опірності, анатомо-фізіологічні особливості шкіри, властиві певному віковому періоду, хімізм поту (зсув рН).

Зміни на шкірі, які повинні насторожити, за словами лікаря, є лущення на тлі почервоніння, поява тріщин, може турбувати мокнення, яке починається з появи дрібно-везикулярних висипань та різної інтенсивності свербіж. Процес найчастіше починається в міжпальцевих складках, частіше між третім та п'ятим пальцями стопи.

Обов'язковим для встановлення аналізу є лабораторне підтвердження — мікроскопічна діагностика та культуральне виділення збудника.

Лікування різних форм дерматофітії стоп є однією з нелегких проблем в дерматології, зазначає Тетяна Степанівна. Вибір методу лікування залежить від причини захворювання, супутніх хвороб, які відіграють патогенетичну роль у розвитку дерматофітії чи роблять неможливими застосування певних методів лікування, тяжкості ураження, клінічної форми.

Проводять місцеву, системну та комбіновану терапію. Місцева терапія — застосування протигрибкових мазей, кремів, спреїв — дозволяє створювати у вогнищі захворювання дуже високі концентрації протигрибкового препарату. Головна перевага місцевої терапії — відсутність побічних і токсичних ефектів.

При поширеному ураженні шкіри, втягненні в процес нігтьових пластинок, пушкового волосся, тривалості захворювання понад п'ять років призначають протигрибкові препарати системної дії. Прийом системних препаратів повинен здійснюватися під контролем лікаря. Обов'язковими обстеженнями за необхідності застосування систем-

ної терапії є дослідження функції печінки та визначення порушень периферійного кровообігу, у жінок — тест на вагітність. Потрібно знати і пам'ятати, що вагітність і лактація є абсолютними протипоказами до призначення СПП.

Комбінована терапія полягає як у використанні системного антимікотика, так і місцевої терапії. Таку терапію застосовують задля підвищення ефективності лікування системними препаратами, для скорочення термінів лікування, а також для профілактики рецидивів захворювання.

Значну роль у вилікуванні грибкових захворювань та запобіганні їх розвитку відводять профілактиці. Якщо мовити про загальну профілактику, то звертається увага на організацію ефективних заходів: облік захворюваності серед різних груп населення, на різних виробництвах, їх аналіз, активне виявлення та лікування хворих. Особливому контролю підлягають працівники басейнів, саун, лазень, а також особи, які займаються водними видами спорту. Індивідуальна профілактика вимагає раціональний догляд за шкірою стоп, боротьбу з підвищеною пітливістю, використання лише свого взуття, рушників, губок. Йдеться і про дезінфекцію взуття та засобів індивідуальної гігієни після проведення лікування.

Диспансерне спостереження за хворими проводять протягом року з контрольними явками один раз на квартал.

## ПРОФІЛАКТИКА МІКОЗІВ

Якщо ви зібралися до басейну чи аквапарку, обов'язково прихопіть із собою гумові тапочки, а після відвідування душової та басейну проведіть дезінфекцію взуття. Про те, що, помивши ноги після відвідування спортзалів, їх потрібно ретельно висушити та обробити міжпальцеві складки й стопи фунгіцидними препаратами (наприклад, кремом Кетодін), напевно, також не усі знають.

Дуже важливо для профілактики мікозу правильно підбирати сезонне взуття, яке виготовлене з натуральної шкіри, добре «провітрюється», особливо це актуально спекотної пори.

Наступна порада — у систематичному гігієнічному догляді за ногами, з щоденним миттям, своєчасним лікуванням плоскостопості, підвищеної пітливості. Слід також дотримуватися необхідних гігієнічних заходів на побутовому рівні: користуватися лише індивідуальними кімнатни-

ми тапочками, рушниками для ніг, губками, в жодному разі не можна взувати чуже взуття без попередньої дезінфекції.

Взагалі все взуття краще купувати з натуральної шкіри, щоб в ньому не створювався парниковий ефект, сприятливий для розмноження грибків. Частіше обробляйте його всередині 30-тивідсотковим розчином оцту або 25-тивідсотковим розчином формаліну.

## РЕЦЕПТИ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ

Візьміть головку цибулі, очистіть її та пропустіть через млинок для м'яса. З отриманої кашки вичавте сік і протирайте уражені ділянки на ногах ватним тампоном, змоченим у цибульному соку. Змивати сік у цьому випадку не можна доти, доки він не висохне. Замість цибульного соку багато людей застосовують винний оцет, він також добре допомагає лікувати грибкові ураження шкіри між пальцями і на ступнях.

Дуже хорошим профілактичним народним засобом вважають ходьбу по ранковій росі босоніж не менше 20-30 хвилин. Цей же метод застосовують і в разі сухих мозолів на стопах. Після цього ноги не витирати, а чекати, доки вони самі висохнуть. Додатково на ніч потрібно масажувати уражені грибок місця свіжоприготовленим картопляним соком чи шматочком сирого картоплі. Курс лікування — місяць, помітне поліпшення настає вже через 10 днів.

Пом'якшити уражені грибок нігтьові пластини можна шматочком чайного грибка. Для цього треба відрізати від чайного грибка маленький шматочок і прикласти його до нігтя, звернувши накріти целофаном і перебинтувати марлею. Вранці пом'якшений ніготь почистити та зрізати, ноги помити в розчині марганцівки і одягнути чисті шкарпетки.

У народній медицині для лікування нігтьового грибка використовують часниковий компрес, який приготувати дуже просто. Очистіть часник від шкірки, роздушть на кашку, покладіть отриману масу до хворого нігтя. Тримайте компрес всю ніч, повторюйте процедуру до повного лікування нігтя від грибка. Пом'якшує нігтьову пластину щоденне притирання олією чайного дерева або евкаліпта.

Змішати 1 ст. л. морквяного соку і 1 ст. л. оцтової есенції та змащувати уражені місця намотаною на дерев'яну паличку ватною, змоченою цією сумішшю.

Розламати стебло квітучого чистотілу й помаранчевим соком змащувати по кілька разів за один підхід уражені місця. Курс 3-4 процедури.

Свіже листя горобини розпарити й прикласти до ураженої ділянки, закріпивши бинтом. Пов'язку змінювати щодня.



Надія ДУРДЕЛА, палатна медсестра нейрохірургічного відділення (вгорі);  
Ольга РУЦЬКА, медсестра стоматологічного відділення (внизу)  
Фото Павла БАЛЮХА



## ЗАУВАЖТЕ

## ЯК УНИКНУТИ ВАРИКОЗУ?

Більше ходити, не носити взуття на високих підборах, регулярно робити гімнастику... А ще треба правильно харчуватись.

Якщо ви схильні до варикозного ураження судин (наприклад спадково), то основу вашої дієти мають становити овочі, фрукти й легкозасвоєвані білки (риба та молокопродукти). Крім білка, в них є мідь, яка надає міцності судинам. До того ж на таких харчах не «роз'їсся», що теж добре, адже зайва вага — суттєвий чинник ризику хвороби вен.

При варикозі дуже корисний вітамін Р (рутин). На нього багаті смородина, журавлина, чорноплідна горобина (аронія), обліпіха, брусниця. До речі, журавлина та брусниця містять речовини, подібні до аспірину, вони «розріджують» кров і перешкоджають розвиткові тромбів. Є рутин і в лимонах, у волоських горіхах. А ще венам необхідний вітамін С — ним багаті свіжі овочі та фрукти, особливо морква, солодкий перець, суніці, яблука. Сіль вам треба обмежити, а молоко замінити кисломолочними продуктами: від свіжого молока судини стають крихкими; крім того, незбиране молоко «кріпить», а це теж певною мірою призводить до варикозу.



# СМЕРТЬ, ЕВТАНАЗІЯ ТА ХОСПІС

**Борис РУДИК,**  
професор ТДМУ

**ПРОТЯГОМ ТИСЯЧОЛІТЬ ПРОБЛЕМА СМЕРТІ ХВИЛЮВАЛА ТА ХВИЛЮЄ ЛЮДСТВО. ЦЕ ЗНАХОДИЛО СВОЄ ВІДОБРАЖЕННЯ І ТРАКТУВАННЯ В РІЗНИХ РЕЛІГІЙНИХ КОНФЕСІЯХ. АНТИЧНА МІФОЛОГІЯ ЗОБРАЖАЛА СМЕРТЬ СТАРОЮ ЖІНКОЮ З КОСОЮ В РУКАХ. ХРИСТІАНСТВО, ІУДАЇЗМ, ІСЛАМ, БУДДИЗМ, ІНДІАЇЗМ ПО-РІЗНОМУ ТРАКТУЮТЬ СМЕРТЬ. НАВЕДУ ДВА ВИСЛОВЛЮВАННЯ З БІБЛІЇ: 1) «СМЕРТЬ РІВНЯЄ УБОГИХ І БАГАТИХ». ІОН 3:15, 2) «ЧЕРЕЗ ОДНУ ЛЮДИНУ ГРІХ УВІЙШОВ У СВІТ, А ЧЕРЕЗ ГРІХ – СМЕРТЬ І ТАКИМ ЧИНОМ СМЕРТЬ ПЕРЕЙШЛА НА ВСІХ ЛЮДЕЙ, ТОМУ ЩО ВСІ З ГРІХАМИ». РИМ., 3:25. ОСЬ ЧОМУ МИ СТАЛИ СМЕРТНИМИ ЗА ГРІХ АДАМА ТА ЄВИ. ЗА ХРИСТІАНСЬКИМ ВЧЕННЯМ БЕЗСМЕРТЯ – В ПОТОЙБІЧНОМУ ЖИТТІ. ІНШІ РЕЛІГІЙНІ КОНФЕСІЇ ІНАКШЕ ВИЗНАЧАЮТЬ ПОНЯТТЯ СМЕРТІ.**

Смерть – це загальнобіологічний, незворотний, генетично запрограмований процес. Все, що народилося, має померти. Арабський філософ Аль-Хусрі твердив: «Смерть – це стріла, випущена в тебе, а життя – це мить, доки вона до тебе долетить». Незалежно від того, хто ти – Папа Римський, президент, мільярдер чи бідняк, тебе чекає смерть. Тут природа розподілила все порівну, така біологічна справедливість. Отже, смерть не зло, а неминучість.

Щоденно в світі помирає в середньому 100 тисяч осіб. Смерть буває насильницькою, раптовою та прогнозованою. Природна смерть – це раптова або прогнозована. Раптова смерть настає протягом шести годин від початку появи клінічних симптомів у здорової людини або в період стабілізації патологічного процесу. Вона може настати під час сну, за фізичних чи психологічних навантажень. Так помирає 20-25% людей на земній планеті. Це легка смерть для хворого, почасти він не усвідомлює ситуації, але це важка проблема для родини, знайомих. Відомий політичний діяч Радянського Союзу Леонід Брежнев по-

мер під час сну. Вдень він ходив на полювання, увечері заснув на дачі та не прокинувся. Щодо раптової смерті існує афоризм: «Треба не лише вміти добре жити, але й легко вмерти».

Щодо прогнозованої смерті – то це природна смерть у термінальній стадії хвороби, коли вичерпані компенсаторно-адаптаційні механізми організму, а хірургічні чи терапевтичні методи лікування неефективні. Так помирає 75-80 % хворих. У більшості таких хворих помітна депресія, нестерпні болі та муки. Думки про смерть, як правило, з'являються в старості, при ви-



ході на пенсію, коли втрачають рідних і друзів. Щодо вікової категорії, то найбільш високий ризик смерті серед осіб похилого віку в 75-80 років. Згадаємо золоті слова А. Шопенгауера «Здоровий бідняк щасливіший від хворого короля».

Оскільки людина знає та особливо коли відчуває неминучість смерті, то не слід її боятися й готуватися до неї. До 75 % випадків прогнозованої смерті настає від серцево-судинних ускладнень (інфаркт міокарда, інсульт, аритмії, серцева слабкість, тощо) й злоякісних пухлин. У старшому віці хворі частіше живуть спогадами, а не тим, що буде в майбутньому. Більшість з них хочуть ще трохи пожити (інстинкт збереження життя).

Життя та лікування хворих з нестерпними болями й муками у той чи інший спосіб не так вже й зрідка може бути пов'язане з евтаназією та хоспісом. Термін «евтаназія» в медицину та філософію ввів англійський філософ Ф. Бекон у XVIII столітті. По суті, це свідоме, добровільне, на особисте прохання позбавлення життя хворого, щоб позбутися його нестерпних страждань і болю. В наші дні під евтаназією розуміють добровільне позбавлення життя невиліковному хворому на його особисте прохання.

Як люди у різних країнах нині ставляться до евтаназії

(«легкої смерті»? За опитуванням: в Англії її підтримали 72 % респондентів, у Франції – 70 %, в Україні – 47,7 %. У Нідерландах і Бельгії узаконена евтаназія. Її також застосовують у Фінляндії, Швеції, в штаті Індіана (США), хоча їхні мешканці є глибоко віруючими християнами. З. Фрейд хворів на рак ротової порожнини, на його прохання друг-лікар ввів йому смертельну дозу морфію. Це один з прикладів евтаназії. В Україні згідно зі ст. 52 «Основ законодавства України про охорону здоров'я» заборонено проводити евтаназію, її застосування розцінюється

як злочин, який не відповідає вимогам гуманності щодо хворого. Розрізняють пасивну та активну евтаназію. При пасивній невиліковному хворому перестають надавати інтенсивну медичну допомогу, а отже, прискорюють прихід природної смерті. Пасивна евтаназія має бути юридично оформлена згідно із висновком з участю юриста та психіатра. Позицію родичів до уваги не беруть, основа – письмова згода хворого. Пасивна евтаназія тісно пов'язана із забором органів померлого хворого для трансплантації.

Метод активної евтаназії («метод повного шприца») – це добровільне позбавлення життя хворого з допомогою тієї чи іншої методики. Смерть настає швидко й безболісно. У більшості країн світу активну евтаназію вважають важким злочином. Відомий «лікар-смерть» Кеворкян 1991 р. у США допоміг покинути наш світ 130 хворим, за що отримав багаторічне ув'язнення. Судові процеси мали місце у Відні (Австрія).

Страх смерті з депресією переслідує невиліковних хворих з нестерпними болями, наростанням слабкості, погіршенням стану здоров'я. Це породжує сумні думки про трагізм людського життя. Єдиного розуміння законності смерті не існує. Сумні роздуми сприяють

кінцю життя. Саме таким хворим потрібні хоспіс, хоча таких недужих не так вже й багато. В хоспісі лікують переважно невиліковних хворих з онкологічними хворобами. Їм надають не лише паліативну медичну допомогу, але й забезпечують психологічну та духовну підтримку. По суті, хоспіс – різновид евтаназії.

Важливу роль в організації сучасних хоспісів зіграв журналіст В. Зорза, який пережив трагічну смерть дружини та любі доньки від злоякісних пухлин. Його 25-річна донька Джейн померла в організованому в Лондоні хоспісі без болю й страху смерті. Прихід смерті в ньому не затримують, але й не прискорюють. Хоспіс має забезпечувати гідну якість життя без стресів, болю та депресії. Досить часто в ньому застосовують наркотики, без яких не обійтися.

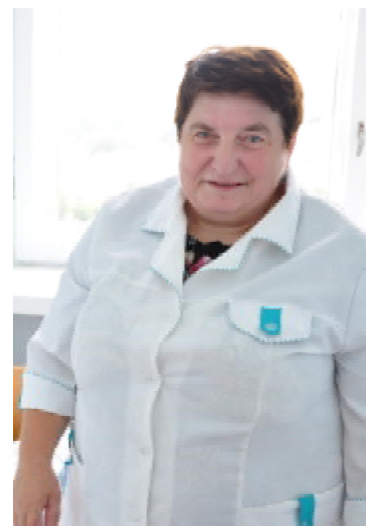
У психологічному сенсі таким хворим необхідно забезпечити передсмертну філософію життя. Почасти це самотні, старі незабезпечені матеріально недужі, які не в стані самі себе обслуговувати. Як правило, це невелика група невиліковних хворих, лікування яких в хоспісі має бути безкоштовним. Багаті хворі або ті, які мають багатих родичів, можуть лікуватися в платних хоспісах.

Форми надання медичної допомоги: шпиталізація на кілька тижнів і денний стаціонар у великому місті. Крім онкологічних хворих, підлягають стаціонарному лікуванню в хоспісі хворі із серйозними серцево-судинними ускладненнями (термінальна стадія серцевої недостатності, ускладнені інсульти тощо). Психологічну й іншу допомогу приреченим хворим мають також надавати працівники та члени релігійних конфесій. Гасло хоспісу: «У нас є час пожити, навіть якщо залишилося жити ще три дні».

Перший хоспіс в Україні відкрили у Львові. Доцільно ставити питання про відкриття в Тернополі, як правило, хоспіс – це спеціалізована лікарня на 30-40 ліжок. Не можна його розміщувати в палатах лікувально-профілактичних закладів. В області з населенням понад 1 млн. мешканців є чимало невиліковних хворих з нестерпними болями та муками, які потребують хоспісної допомоги.



**Ольга ТЕРНОВА,** молодша медсестра приймального відділення (вгорі);  
**Ольга САДОВСЬКА,** молодша медсестра гематологічного відділення (внизу)



**НАРОДНІ ЗАСОБИ**

## ЯК ШВИДКО ПОЗБУТИСЯ НЕЖИТТЮ

**ЯК ПОЗБУТИСЯ НЕЖИТТЮ ШВИДКО ТА ЕФЕКТИВНО? НЕ ОБОВ'ЯЗКОВО КУПУВАТИ ДОРОГІ ЛІКИ. СПРОБУЙТЕ ОДИН З ЦИХ ДОМАШНІХ РЕЦЕПТІВ.**

• **Прогрівання сіллю.** Прикладають торбинку з гарячою сіллю до носа на 10-15 хвилин кілька разів на день.

• **Душ для носа.** Щогодини промивайте ніс розчином солі (у відварі ромашки розчинить морську сіль). Якщо почати промивання ще із самого початку нежиттю, то, можливо, його взагалі вдасться уникнути.

• **Цибуля.** Досить просто вдихати пари подрібненої цибулі (пари вбивають інфекцію).

• **Інгаляції.** Швидко вилікувати нежить допоможе вдихання гарячого повітря. Якщо додати у воду кілька крапель евкаліптової олії, ефект буде набагато сильнішим.



# ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ФОРУМ

## МОЛОДЕ УКРАЇНСТВО ДІАСПОРИ СКЛИКАЛО ПЕРШИЙ КОНГРЕС

Георгій Анчев народився та мешкає в болгарському місті Пловдив. Його мати походить з Івано-Франківської області. Зі своїм чоловіком, болгариним, вона познайомилася, навчаючись разом в одному з російських вишів. У родині Анчевих спілкуються і болгарською, і українською мовами. Георгій часто приїздить в Україну, до того ж не лише до родичів, а й друзів, яких вже має тут чимало. Його співвітчизник Красимір Паньковський, здавалося б, асимілювався, стається це, за словами хлопця, тоді, коли проживаєш в діаспорі не на компактних теренах, не спілкуєшся українською мовою. Та поклик української крові все-таки пробудив Красимира й у 23 роки він досконало вивчив українську. Більше того, саме в Болгарії мо-



Георгій АНЧЕВ приїхав до Тернополя на конгрес з болгарського міста Пловдив

лодїжні організації закордонних українців провели свій перший форум. Відтак такі зустрічі взялися проводити на прабатьківській землі — в Києві, у Львові. Цього року їх радо прийняв Тернопіль.

Особливістю нинішнього форуму в Тернополі є те, що відбувся перший Світовий конгрес українських молодіжних організацій (СКУМО). Його голова Мирослав Гочак каже, що досі ця структура існувала, як комісія в рамках Світового конгресу українців. Тепер зібралася, щоб «офіційно створити потужну світову надбудову» української молоді, яка мешкає за кордоном. Ще п'ять років тому СКУМО поставив собі за мету консолідувати український молодіжний діаспорний рух. Вже вдалося налагодити тісні зв'язки з громадами та молодіжними структурами в 40 країнах. Наразі СКУМО об'єднав у своїх лавах 35 молодіжних і студентських організацій в європейських країнах, а також у Канаді, Бразилії, Австралії, інших державах.

На перший конгрес до Тернополя прибули делегати з 23 країн. Серед головних завдань цього з'їзду: згуртувати українські молодіжні організації діаспори навколо ідеї консолідації та об'єднання світового українства, розбудови міжнародних структур і розвитку неформальних систем навчання юнаків і дівчат. Безперечно, йдеться й про зміцнення існуючих і налагодження нових контактів з молоддю, підприємцями, громадськими та культурними діячами України. Наші молоді співвітчизники чекають розроблення та схвалення на рідній землі комплексної державної програми щодо підтримки молодіжного українського закордоння. Водночас бачать себе активними лобістами України в світі й цілковито підтримують «рух нашої держави у бік



Щира розмова голови Світового конгресу українських молодіжних організацій Мирослава ГОЧАКА зі Сербії (у центрі) з делегатами (зліва направо) Олексієм ЗАХАРЧЕНКОМ з України, Мері ТІРАЦУЯН (Вірменія), Лієне НЕСТЕРОВИЧ з Латвії та Олексієм МАРТИНЦЕМ (Чехія)

Європи та підписання угоди про асоціацію між Україною й ЄС цього року листопада у Вільнюсі».

В українських юнаків і дівчат за кордоном чимало завдань, які треба розв'язувати. На думку Мирослава Гочака, щоб бути активними, молоді діаспори повинні з великою енергією працювати і в українській громаді, і в країні, в якій мешкає, бо в такий спосіб зможе впливати на події щодо молодіжної політики, формувати позитивний імідж української молоді в світі». Дмитро Лекарцев з Молдови зазначає, що наші молоді співвітчизники мають зберег-

ти не лише культурну спадщину українців в державах, де проживають, а й збагатити її. Тим часом належить звернути посилену увагу на проблеми молодих емігрантів, соціальні та освітні проекти, постійний зворотній зв'язок з молодіжними організаціями в Україні.

Форум української молоді діаспори «Тернопіль-2013» складався з трьох частин. Першому Світовому конгресу українських молодіжних організацій передувала кількадедна цікава та змістовна програма табору, який зорганізували неподалік села Чорний Ліс Збарзького району. Тут юнаки та дівчата із закордоння разом з представниками місцевих молодіжних організацій вивчали українські народні традиції, ремесла, вчилися писати писанки, брали участь у різних іграх, тренінгах. У Тернополі висадили алею з райських яблунь. Певна річ, провели кілька сесій, де мовили про роль молоді діаспори в світовому українстві, про спільний інформаційно-культурний простір, про лобювання українських інтересів у світі. Завершили ж роботу форуму мистецьким святом «ДіаспораФест», на якому виступив серед інших і знаний український гурт «Горпина» з Польщі.

УВІНЧАНІ

## ТЕРНОПІЛЬ ВІДКРИВ НОВІ ЗІРКИ

Алею зірок, яку три роки тому заклали на одній з найлюдніших та найлюбленіших для тернопольців вулиць Гетьмана Сагайдачного, поповнили нові імена. Цього року обласний центр вшанував важку журналістську, письменницьку та лікарську працю. Адже на бронзових зірках у вигляді тернової квітки засвітилися добре знані не лише в Тернополі, а у всій нашій країні імена заслуженого журналіста України, фотохудожника Василя Бурми та письменниці, лікаря-науковця Лесі Романчук.

Мистецька імпреза вшанування нових «зіркових» імен так і нази-

валася — «Крізь терни до зірок». Для Лесі Романчук тернова квітка — «велика символіка як для долі української», так і для неї самої. Адже Лесині батьки були репресовані й на білий світ вона прийшла в Магаданській області. Восьмирічною дівчинкою разом з матір'ю та татом повернулася на рідну землю свого роду. Сталося це 1963 року. Нині Леся Іванівна — член Національної спілки письменників України, видала кілька романів і збірок поезій. За фахом вона — лікар, доцент Тернопільського державного медуніверситету ім. Івана Горбачевського, кандидат медич-

них наук, автор низки підручників для студентів-медиків.

Саме того ж 1963 року Василь Бурма почав працювати фотокореспондентом обласної газети «Вільне життя». За півстоліття у нього з'явився лише один запис у трудовій книжці. Проте він активно завжди «славив Тернопіль на всіх газетних і журнальних перехрестях» колишнього Союзу, України. Василь Олександрович теж у своєму творчому доробку має кілька виданих книг, деякі з них він поклав прямо своєї бронзової зірки-квітки.

Тим часом Тернопіль засвітив ще одну зірку, але вже на честь



Увінчані зіркою: заслужений журналіст України, фотохудожник Василь БУРМА та письменниця, лікар-науковець Леся РОМАНЧУК

спортивного звитязця. Торік на набережній Тернопільського ставу вперше у світі урочисто відкрили Алею чемпіонів. Тоді постановили, що кожного року тут з'являтиметься ім'я нового переможця водно-моторних змагань. Тож нинішнього серпня звеличили слова Маріана Юнга. Під час Чемпіонату світу, який торік відбувався в Тернополі, Маріан у найпрестижнішому класі F500 дочасно, за етап до завершення змагань, здобув переконливу перемогу. Щоправда, на відкриття своєї бронзової зірки Юнг не зміг приїхати.

ВИЗЕРУНОК

## НАМАЛЮВАЛИ НАЙБІЛЬШИЙ ОРНАМЕНТ ВИШИВАНКИ

Тернопільщина вчоргове поповнила кількість українських рекордів. Цього разу домоглася подивувати найбільшим намальованим орнаментом вишиванки.

В обласному центрі на вулиці Бродівській залізничники колись обнесли своє господарство білосірою огорожею-стіною. Оновити та прикрасити її взялися два молоді тернопільські, як кажуть самі, вільні митці Олег Голубович та Андрій Васильчишин. Їхнє бажання підтримали в обласній раді. Задумів виникло кілька, але згодом вирішили, що найкраще буде, якщо з'явиться величезний оздобувальний візерунок української



Олег ГОЛУБОВИЧ з отриманим дипломом Книги рекордів України

вишиванки. Меценати теж одразу підтримали цю ідею, звісно, насамперед фінансово. Впродовж семи днів від світання до смеркання Олег та Андрій працювали над встановленням рекорду. Роботи було ж невпрогорт. Передовсім стіну очистили від грибка та бруду, відтак прогрунтували її й двічі побілили, аж тоді взялися розмічати орнамент.

Олег Голубович порахував, що на малювання візерунка на стіні витратили 120 літрів білої фарби, а також 25 літрів червоної та 20 літрів чорної. Книга рекордів України зафіксувала висоту орнаменту 1 метр 55 сантиметрів, загальну довжину 228 метрів і вида-

ла відповідні дипломи Олегові Голубовичу та Андрію Васильчишину. Керуючий справами виконавчого апарату облради Ігор Дулеба зробив цікаве порівняння: ці дані співрозмірні площі двом під'їздам дев'ятиповерхового будинку, а заодно, нарешті, він знатиме, скільки ж насправді може коштувати один квадратний метр ремонту у такому приміщенні.

Цікаво й те, що домальовувати орнамент на останньому відрізку стіни із задоволенням зголосилися Мері Тірацуня з Вірменії, Євген Фесенко (Росія), Георгій Анчев з болгарського Пловдива та деякі інші учасники першого Світового конгресу українських молодіжних

організацій, що відбувався в Тернополі.

Треба сказати, що ще не вся стіна-огорожа на вул. Бродівській в Тернополі оновлена. Олег Голубович стверджує, що в сукупності довести до ладу залишилося майже 130 метрів. У нього вже виник задум встановити третій особистий рекорд. Нагадаю, що нинішнього літа він уже ставав автором найбільшої в нашій країні намальованої абетки, тепер ось і орнаменту вишиванки. 14 жовтня, на свято Покрови Пресвятої Богородиці, День українського козацтва та День створення Української повстанської армії, в Тернополі знову має відбутися цікавий захід. Який саме рекорд на нас чекає, поки що тримають у таємниці.



# У СИДОРОВІ, ДЕ ЗАМОК-КОРАБЕЛЬ...

**Микола ВІЛЬШАНЕНКО**  
Фото автора

**СЕЛО СИДОРІВ, ЩО В ГУСЯТИНСЬКОМУ РАЙОНІ НА ТЕРНОПІЛЛІ, ДОБРЕ ЗНАНЕ ШАНУВАЛЬНИКАМ УКРАЇНСЬКОЇ СТАРОВИНИ. ВПЕРШЕ В ПИСЕМНИХ ЗАПИСАХ ЙОГО ЗГАДАЛИ 1398 РОКУ. ХОЧА АРХЕОЛОГИ ЗНАЙШЛИ ТУТ ПОХОВАННЯЩЕ СКИФСЬКОЇ ДОБИ. САМЕ ПОСЕЛЕННЯ КОЛИСЬ БУЛО МІСТЕЧКОМ. МАЄ ФОРМУ НЕПРАВИЛЬНОГО МНОГОКУТНИКА. ДОВКРУЖ – ЧУДОВІ КРАЄВИДИ.**

**ВІД МАВЗОЛЕЮ – ДО ЦЕРКВИ Й КОСТЕЛУ**

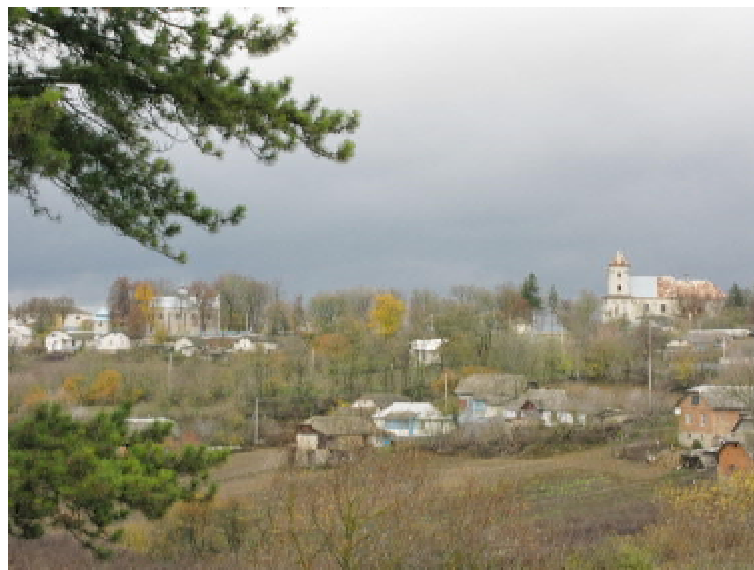
Графську родину Пайгертів у селі старожили пам'ятають і згадують добрими словами. Кажуть, були вони людьми. Тому навіть коли 1939 року до Сидорова прийшли більшовики й одразу ж заарештували магната, всім поселенням вийшли захищати пана. І захистили. Але, здається, у спокої червоні цю сім'ю не залишили. Адже на місцевому цвинтарі є мавзолей-усипальниця Пайгертів. Всього ж за двадцять метрів від нього комуністична влада спорудила будинок культури, де місце музиці й розвагам. Отак і стали сусідами дві протилежності – вічний смуток і веселість.

Пайгерти були останніми власниками села. Правили вони тут з кінця XVIII століття. Походили із спляченого курляндського роду. Багато хто ще із сидорівчан відтворює у власній пам'яті їхній маєток, сад з екзотичними деревами та водограй (про нього нагадують зараз

розвалини). Нині цього, звісно, не побачити – знищене. Варто згадати й те, що у XIX столітті на запрошення одного з представників цієї графської сім'ї у Сидорів приїхав український лінгвіст, поет, етнограф, священник, співзасновник об'єднання «Руська трійця», співавтор збірника «Русалка Дністровая» Яків Головацький. Щоправда, тутешнім парохом побув незначний час, бо його покликали до Львова. У спогадах сидорівчани тримають ще одне

вати духовні рани, а й фізичні, адже займався ще і лікарською практикою.

Церкву Різдва Пресвятої Богородиці змурували у селі 1812 року. Щоправда, на новому місці, а не на тому, де стояла дерев'яна, яку знищив вогонь. Мабуть, не все тоді було підвладне полум'ю, бо принаймні церковні записні книги збереглися з 1784 року. Тож кожен із сидорівчан з цього часу добре знає власне генеалогічне древо. Коли на українську землю став воє-



Панорама Сидорова із замкових висот



Мавзолей-усипальниця графської родини Пайгертів на сільському цвинтарі

ім'я. 1935 року священником у їхньому селі був двокорідний брат засновника ОУН Євгена Коновальця – отець Володимир Коновалець. Він не лише допомагав селянам ліку-

вати – костел св. Миколая. Він, кажуть, став одним з перших на Поділлі. Будували його у двадцятих-тридцятих роках XVIII століття. В офіційній радянській літературі з архітектури мовилося, що ця культова споруда має унікальний план. А це не що інше, як повторення родового гербу шляхтичів Калиновських – «Калинова» або ще його називають «Калина». Рід цих вельмож теж тривалий час правив у Сидорові й залишив по собі слід, принаймні в архітектурі. Припускають, що деякі з Калиновських знайшли навіть вічний спочи-



Замок, що мов корабель, здійнявся над селом Сидорів

нок у костелі. Варто звернути увагу й на ще одну гадку – мистецьку чи культурну. Йдеться про те, що нібито оздоблювальні роботи тут у середині та другій половині XVIII століття проводив «український Мікеланджело» Іоан-Георгій Пінзель.

За радянських часів костел, звісна річ, використовували під зерновий склад. Нині тут збереглися деякі розписи, декор. Вдалося відремонтувати одну з веж чи шпилів. Поруч з цією римо-католицькою спорудою стоїть будівля монастиря домініканців. А через дорогу – капличка св. Яна (1854 р.). Сімнадцять років тому її відновили.

## ЗДІЙНЯЛАСЯ НАД СЕЛОМ ТВЕРДИНЯ

Від церкви та костелу – духовних місць українців і поляків дорога веде-кличе до замку. Він здіймається-вабить над селом, мов величезний корабель. Але спочатку треба кладкою перебратися через нешироку річку Слобідку – притоки Збруча. Твердиня надто своєрідна з архітектурної точки зору. Адже вона повторює конфігурацію всього плато високого пагорба, на якому розташувалася. А це

довжиною 178 і шириною 30 метрів. Почав споруджувати її на початку XVII століття шляхтич Мартин (Марцін) Калиновський. Для будівництва використав місцевий пісковик та вапняк.

Замок омивала річка з трьох боків, доступ до нього ускладнювали болота. Більш доступну південно-східну частину захистили штучним земляним валом і ровом. Незадовго після зведення фортеця побачила і українських козаків, і російське військо воєводи В. Бутурліна. Після Бучацького миру 1672 року тут панували майже чверть століття турки. Нині, до речі, знайдете у Сидорові чимало прізвищ тюркського походження, як-от: Шарган, Балук, Туркот, Каракуля, Киндибал.

Після турецького володарювання Сидорівський замок зазнав руйнації. Відтак ті ж Калиновські його відбудували. Досі збереглася кам'яна плита з викарбуваним латинкою написом, де йдеться про час заснування твердині. Коли на кожній стіні були по кілька веж. Тут, безперечно, розташували й казематові укріплення, житлові та господарські будівлі. З бійниць можна було вести перехресний вогонь. Крізь століття її нові власники не завжди дбали про збереження фортеці. Останнього значного руйнування, ясна річ, цей архітектурний шедевр зазнав у післявоєнний час. Післявоєнний вогонь. Крізь століття її нові власники не завжди дбали про збереження фортеці. Останнього значного руйнування, ясна річ, цей архітектурний шедевр зазнав у післявоєнний час. Післявоєнний вогонь. Крізь століття її нові власники не завжди дбали про збереження фортеці. Останнього значного руйнування, ясна річ, цей архітектурний шедевр зазнав у післявоєнний час.

Те, що не змогли знищити у сорокові-п'ятдесяті роки минулого століття, руйнується нині під тягарем недогляду й часу.



Костел у Сидорові



Греко-католицька церква у Сидорові



## НА ГОРОДІ БУЗИНА...

**БУЗИНУ ЧОРНУ В СЕРЕДНЬОВІЧЧІ ВВАЖАЛИ МАГІЧНОЮ – ЛЮДИ ВІРИЛИ, ЩО ВОНА ПРОДОВЖУЄ ЖИТТЯ, ДАЄ МОЖЛИВІСТЬ ЗАГЛЯНУТИ В МАЙБУТНЄ. НИНІ ДЕРЕВО-ЛІКАР ЗНОВУ В ПОШАНІ: ЛЮДИ ЗБИРАЮТЬ І КВІТИ, І ПЛОДИ. ПРИЧОМУ ЛІКУВАННЯ БУЗИНОЮ – САМЕ ЗАДОВОЛЕННЯ: ЗАПАШНИЙ ЧАЙ, ДУХМЯНИЙ ВІДВАР І НАВІТЬ СИРОП! ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ ЯГІД ЧОРНОЇ БУЗИНИ БЕЗЗАПЕРЕЧНІ. ВІД ЗАСТУД І ЗАПАЛЕНЬ**

Суцвіття бузини містять велику кількість біоактивних речовин: цінні кислоти (аскорбінову, яблучну, оцтову), дубильні речовини, холін, таніни, мінеральні солі, алкалоїди. Вони забезпечують потогін-

ний, сечогінний, протизапальний та дезінфікуючий ефекти. Зверніть увагу: куплені в аптеці суцвіття повинні бути білого відтінку!

Рецепт від ангіни і застуди: 1 ст. л. сухих суцвіть бузини залити склянкою окропу, настояти 30 хвилин і вживати по 2 ст. л. тричі на день за 30 хвилин до їди. До чаю можна додати 1 ст. л. травневого меду.

Рецепт від захворювань нирок, аденовірусних інфекцій: взяти по 1 ст. л. квітів бузини, листя м'яти перцевої, трави споришу, вереса звичайного, квітів і листя алтеї на 500 мл води, заварити, настояти 2-3 години. Приймати по 100 мл щодня.

### ВІД РОЗЛАДІВ ТРАВЛЕННЯ

Глянцеві ягідки бузини – кращий засіб для налагодження роботи кишківника. Багаті на природні цукри, каротин, рутин, тирозин, ефірні

олії, вітамін С, їх використовують як у свіжому, так і в сушеному (консервованому) вигляді. Плоди збирають наприкінці літа і аж до заморозків.

Засіб від закріпів: стиглі ягоди перетерти з цукром у пропорції 1:2, отриманий джем зберігати в прохолодному місці. Приймати по 1-2 ст. л. двічі на день, доки стілець не нормалізується. Напій, що регулює роботу шлунково-кишкового тракту: взяти 3 ст. л. сушених плодів на 1 л води, прокип'ятити, додати 3 ст. л. меду, процідити і пити теплим. Настій покращує жовчовиділення, посилює діурез, стимулює моторику кишечника. Можна вживати ягоди бузини і в свіжому вигляді – 1-2 ст. л. в день (більше не варто – щоб уникнути подразнення слизової шлунка).



цідити та помістити в холодне місце. Це сильне біологічно активний засіб, що вітамінізує, має протипухлинну та кровоочисну дію. Сироп можна пити також для профілактики вірусних захворювань. І просто для задоволення – по одній десертній ложці тричі на день після їди.

Відвар з бузини: 2 ст. л. сушених плодів залити 500 мл гарячої води та варити 10-15 хв. Відвар злити, плоди розім'яти, залити водою (500 мл) і варити ще 5-10 хв. Потім з'єднати обидва відвари, додати 3 ст. л. цукру, лимонну кислоту й варити до готовності. Вичавки можна використовувати, як начинку для пирога.

### Важливо

Препарати з бузини не рекомендують використовувати під час вагітності. Її стебла та кора (не квіти і стиглі ягоди!) містять шкідливі речовини і є помірно токсичними.

### ДЛЯ ЗАГАЛЬНОГО ТОНУСУ

Бузину використовують і в кулінарії: молоді пагони, очищені від зеленої шкірки, їдять вареними або маринованими, квітами пересипають яблука, щоб вони якомога довше зберігали аромат. З ягід готують начинки для пиріжків, сиропи, джеми, киселі. І не дарма – такі страви і смачні, і корисні.

Бузиновий сироп: якщо стиглі ягоди пересипати цукром (1:1), то через два тижні можна отримати дивовижний еліксир. Його треба про-

## ОБЛІПИХА: ЯГОДИ СИЛИ Й ДОВГОЛІТТЯ

**СЕРЕД ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН ОБЛІПИХА ПОСІДАЄ ОДНЕ З ПЕРШИХ МІСЦЬ. МАЛЕНЬКІ ЖОВТОГАРЯЧІ ЯГІДКИ МІСТЯТЬ У СОБІ ТАКІ АКТИВНІ РЕЧОВИНИ, ЯКИХ НЕМАЄ В ЖОДНІЙ НАЙСМАЧНІШІЙ САДОВІЙ КУЛЬТУРІ. У СТАРОДАВНІЙ ТИБЕТСЬКІЙ, ІНДІЙСЬКІЙ, МОНГОЛЬСЬКІЙ МЕДИЦИНІ ОБЛІПИХУ ВВАЖАЛИ УНІВЕРСАЛЬНОЮ Й ВИКОРИСТОВУВАЛИ ДЛЯ ЗАГОЄННЯ ЗОВНІШНІХ, ВНУТРІШНІХ РАН, ЗА ХВОРОБ ОРГАНІВ ДИХАННЯ, СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ, ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ЗАГАЛЬНОГО СТАНУ В РАЗІ АВІТАМІНОЗУ Й ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.**

Свіжі ягоди обліпихи та заготовки з них на зиму забезпечать потужну стимуляцію імунітету й обміну речовин, послужать джерелом сил і довголіття. Сік обліпихи застосовують для стимуляції виділення жовчі та травних ферментів, поліпшення складу крові. Уживання ягід цієї рослини сприяє підвищенню сексуальної активності, захищає організм від впливу радіації. Багато лікарських препаратів, вітамінно-мінеральних комплексів і косметичних засобів містять у своєму складі обліпиху чи її похідні, а то навіть створюються на її основі.

Швидко вилікуватися від грипу допоможе настоянка

обліпихи на горілці: 15-20 г свіжих чи свіжозаморожених ягід залити 0,5 л горілки й настоювати протягом доби. Приймати: дітям – по 1 ч. л., а дорослим – по 1-2 ст. л. тричі на день до їди.

У разі суглобового ревматизму рекомендують 1 склянку обліпихового та 2,5 склянки морквяного соку змішати міксером і пити протягом дня після їди щодня.

Компрес з обліпихи за болю в суглобах: 100 г свіжих стиглих ягід розім'яти дерев'яною ложкою, нанести отриману масу на марлеву серветку,



накласти на хворий суглоб, зафіксувати бинтом, теплим шарфом чи хусткою й залишити на ніч. Уранці зняти компрес і насухо витерти суглоб рушником. Процедуру робити щодня протягом 2-3 тижнів. Цей засіб можна застосовувати для полегшення стану в разі артрозів та артритів. Крім того, він ефективний за шийного й поперекового радикуліту. Для лікування слід вико-

ристовувати лише свіжі ягоди.

Атеросклероз. За цієї проблеми ягоди обліпихи слід уживати свіжими чи перетерти з цукром у співвідношенні 1:1, без кісточок. В ягодах обліпихи міститься антагоніст холестерину. Ця речовина затримує відкладення холестерину на стінках судин й утворення бляшок, здатних спричинити появу тромбів.

За ішемічної хвороби серця та гіпертонії корисно пити сік обліпихи з розрахунку: 1 г соку на 1 кг маси тіла. Наприклад, людині, яка має масу тіла 70 кг, потрібно випити натще серце рівними порціями 70 мл соку.

### Як приготувати обліпихову олію в домашніх умовах.

В офіційній і народній медицині широко застосовують обліпихову олію – дуже цінний лікувально-профілактичний препарат. Вона має бактерицидну, протизапальну й болезаспокійливу дію, сприяє загоєнню пролежнів, ран, обморожень, екзема, опіків, прискорює регенерацію тканин у хворих з променевими ураженнями шкіри, хімічними й термічними опіками, трофічними виразками. Помічний цей засіб і в разі хвороб

шлунка та дванадцятипалої кишки, пульпіту й стоматиту, фарингіту й ларингіту, різноманітних травм.

Приготувати обліпихову олію вдома можна кількома способами. Зокрема:

1. Розтерти дерев'яним товчачем в емальованому посуді підготовлені ягоди обліпихи, відтиснути з них сік, злити його в слоїки і залишити на добу. Потім зняти з поверхні відстояного соку олію: з 1 кг обліпихи можна отримати майже 80 мл олії. Зберігати в холодильнику під щільно закритою накривкою.

2. Зі зрілих плодів відтиснути сік. Мезгу висушити за температури 60°C, потім її подрібнити й залити в скляному чи емальованому посуді підігрітою до 40-50°C соняшниковою олією, щоб вкрила її зверху. Залишити на 5-7 днів настоюватися за кімнатної температури в темному місці, періодично струшуючи. Відстояний верхній шар – обліпихову олію – акуратно злити в слоїк. Зберігати в прохолодному, темному місці.

3. Висушену й подрібнену мезгу залити підігрітою до 40-50°C соняшниковою олією у співвідношенні 1:1,5, залишити на 5-7 днів настоюватися в темному місці, щодня струшуючи. Потім відтиснути, профільтрувати й знову поставити в темне місце, доки рідина не стане прозорою, тоді відокремити від осаду й зберігати в холодильнику.

У разі виразки шлунка

приймати олію по 1 ч. л. 2-3 рази щодня за 30 хв до їди. Курс – 1 місяць.

За ерозії шийки матки у вагіну закладати рясно змочений олією ватний тампон (5-10 мл олії на тампон) на 16-24 години, потім його слід замінити. Курс – 10-15 процедур. Якщо потрібно, лікування можна повторити через місяць.

У разі екзема змащувати обліпиховою олією хворі місця – швидко минає набряк, біль, припиняється лущення та свербіж, загоюються тріщини.

Увага! Свіжі плоди й сік обліпихи підвищують кислотність сечі, тому протипоказані хворим на сечокам'яну хворобу. Крім того, не слід вживати ягоди та обліпихову олію в разі індивідуальної чутливості на неї (вона може зумовити алергічну реакцію), за умов гострого холециститу, гепатиту, панкреатиту та інших захворювань підшлункової залози, а також у разі схильності до діареї, захворювань жовчного міхура, розладів травного тракту, гіперацидного гастриту та ін. Тому перед застосуванням цієї рослини бажано проконсультуватися з лікарем.

Обліпихову олію часто призначають при виразці шлунка й дванадцятипалої кишки, але самі плоди й сік з них за цієї проблеми протипоказані, адже містять багато органічних кислот, що підвищують секрецію шлункового соку.



СМІШНОГО!

«ЛІКАРЮ, Я ЗЛАМАВ НОГУ В ДВОХ МІСЦЯХ!»  
«ТО БІЛЬШЕ ТУДИ НЕ ХОДІТЬ»

Дантист каже пацієнці:  
– Не потрібно так широко розкривати рот.  
– Але Ви ж самі сказали, що повинні ввести туди люстерко, інструменти...  
– Так, але ж сам я залишаюся зовні!

– Лікарю, сусіди вважають, що у мене манія величі.  
– Так? Розкажіть все із самого початку...  
– Спочатку? Добре. Спочатку я створив небо й землю...

Лікар старанно пояснює пацієнту, якого випускають додому:  
– Цей препарат вам потрібно приймати до кінця життя... Десь місяців зо три.

– Лікарю! Врятуйте, страшний біль у шлунку!  
– Щось з'їли?  
– Так, ягідки в лісі.  
– Які?  
– Ой, я не розгледіла.  
– Тоді вам не до мене, а до окуліста.

Жебрак просить: «Господи, зроби так, щоб я бачив сотню

на тротуарі, і мені не хотілося її підняти!» Бог подумав – і нагородив його радикулітом.

– Лікарю, допоможіть, у моєї дружини напад апендициту!  
– Та заспокойтеся, вашій дружині був видалений апендицит торік. У людини не може бути другого апендициту.  
– Але в людини може бути друга дружина!

У кожному з нас є паросток шизофренії. Головне – його не поливати.

Жодного лікаря так не турбує тахікардія у пацієнта, як патологоанатома.

– Лікар, що мене чекає? Невже операція?  
– Хворий, я не можу вам усього розповісти. Вам потім буде нецікаво...

– Мушу вам повідомити, що у вашому організмі зародилося нове життя! Результати

аналізів це переконливо підтверджують!  
– Але ж, лікарю, я – чоловік!  
– А глистам байдуже!

– Лікарю, дайте мені банку меду!  
– Та ви що? Тут лікарня, тут ми хворих лікуємо!  
– А на дверях написано «Медпункт»!

– Лікарю, а видаляти зуби – це боляче?  
– Та що ви! Я вже зо три сотні видалив і навіть не скривився.

– Я зламав ногу в двох місцях!  
– Запам'ятали ті місця?  
– Так!  
– То більше туди не ходіть.

– Лікарю, допоможіть! Моя дружина вже котрий день не спить до шостої ранку!  
– А що ж вона робить?  
– Чекає на мене...

Хірург – це добре озброєний терапевт.

... І НАОСТАНОК

МОРКВЯНИЙ СІК ПОВЕРНЕ МОЛОДІСТЬ І ГОСТРОТУ ЗОРУ

Свіжовичавлений морквяний сік по праву вважається справжнім натуральним еліксиром, який сприяє підвищенню життєвого тону та імунітету.

Морквяний фреш – полівітамінний напій, який поєднує у своєму складі вітаміни А, В, С, Е, D, РР і цілий мінеральний комплекс: кальцій, залізо, магній, йод, кобальт, калій та натрій. Крім цього, захист від мікробів і вірусів забезпечують різні ферменти і фітонциди.

Нещодавно проведене дослідження вчених підтвердило, що морквяний сік сприяє впливає на зір. Протягом тижня учасники дослідження, в яких були проблеми із зором, пили свіжо-

приготований морквяний сік. Після закінчення експерименту з'ясувалося, що навіть такий нетривалий період вживання морквяного соку здатний позитивно впливати на

зір людини і тим більше слухати чудовим профілактичним засобом.

Морквяний сік використовується і як засіб для профілактики ракових захворювань завдяки високому вмісту

вітаміну Е (у чотири рази більше, ніж в огірковому та буряковому соці) – він здатний пригнічувати ріст ракових клітин.

Для вагітних жінок морквяний сік також представляє цінність. Наприклад, на ранніх термінах він здатний позбавити майбутню маму від токсикозу. Водночас покращує функцію травлення та очищає організм від токсинів і шлаків. Головне – пам'ятати, що найбільшу цінність представляє саме свіжовичавлений сік, який слід пити відразу після приготування.

Морква багата на бета-каротин, а це означає, що регулярне вживання морквяного соку забезпечить організм достатньою кількістю вітаміну А. Дефіцит цього вітаміну проявляється в надмірній сухості шкіри, ламкості нігтів і волосся.



СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

1. Законодавчий акт Центральної Ради	2. Футбол клуб у Тернополі	3. Настанова, порада	4. Суддя у спорт. змаганні
5. Возз'єднання	6. Прапор Президента України	7. 24 години 8. Укр. телеканал	9. Хлібний виріб
10. Бойовий клич	11. Спосіб шиття	12. Партія В.Чорновола (абрв.)	13. Різно-вид халцедону
14. Український танець	15. Прилад для ловлі риби	16. Шанобливе звертання до українця	17. Майстерня
18. Райцентр на Тернополі	19. Найліз ягід, фруктів	20. Танцювальний крок	21. Де-факто
22. Засіває лан	23. ...Ось-мачка	24. Тут ставлять вистави	25. Орган птахів
26. Китайська гривня	27. Облцентр в Україні	28. Оре землю	29. Нота
30. Державна відзнака	31. Гараж для літаків	32. Прикраса з коралів	33. Роман Ю.Мушкетика
34. Гуцульський танець	35. Гори.	36. Галія, табір	37. Бог сонця
38. Старослов'янська літера	39. Склепіння	40. Захорювання	41. Героїня «Украденого щастя»
42. Різдвяне дійство	43. Героїня М. Старицького	44. Одилиця потужності	45. Пистолет
46. Грошове стягнення	47. Живається для писання	48. Казкове число	49. Великий безлісий простір
50. 100 м²	51. Щастя футболіста	52. Ансамбль з трьох співаків	53. Протидія чужій волі
54. Час, період	55. Місто	56. Регіон України	57. Український автобус
58. Казкова країна	59. Бик	60. Український фермопіль	61. Багатомінеральна гірська порода
62. Символ одного з облцентрів	63. Ручна граната	64. Літак	65. Вість
66. Семець лисиці	67. ...банк	68. Покривля	69. Гбрид коня та віслюка
70. Казка М. Коцюбинського	71. Професіонал	72. Устрій	73. Огорожа
74. Займенник			

Відповіді на сканворд, вміщений у № 16 (84), 2013 р.

- Незалежність.
- Данило.
- Тризуб.
- Львів.
- Яр.
- Аз.
- Аве.
- Два.
- Ера.
- Ада.
- Агат.
- ТДМА.
- Калина.
- Жито.
- Утроба.
- Ольга.
- Мул.
- Стать.
- РГ.
- Боа.
- Біб.
- Бір.
- «Іван».
- Хата.
- Тернопіль.
- Рахів.
- Хват.
- Гам.
- Око.
- Назар.
- Вагон.
- Атака.
- Уж.
- МОЗ.
- Мазепа.
- Жанр.
- Чорновіл.
- Пиріг.
- Поміч.
- Лазар.
- СП.
- Вербицький.
- Кра.
- Акваланг.
- Ризаліт.
- Ріг.
- Ан.
- Ля.
- «Енеїда».
- Ле.
- Сян.
- Скарб.
- Кок.
- Бус.
- Брід.
- Бубка.
- Йот.
- Крос.
- Бор.
- Іква.
- Ра.
- Ар.
- Дар.