

СТОР.

2

ЛЕОНІД КОВАЛЬЧУК: «ЮВІЛЕЙ – ЦЕ СТАРТ ДО НОВИХ ДОСЯГНЕНЬ»

ТДМУ – 55. Це – один з найпрестижніших ВНЗ України. Незважаючи на свій «молодий» вік, уже має власну славетну історію, яскраву плеяду науковців і випускників, які прославили свою альма-матер на просторах рідного краю та за кордоном.



СТОР.

3

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ: РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Минуло три роки, як з'явився заклад нової формації – університетська лікарня, аналогів якої в Україні й досі немає. Перші, впевнені кроки для поліпшення якості медичної допомоги тут вже зроблені, є деякі набутки та досягнення, накреслені й перспективи.



СТОР.

4

ІРИНА ПРОДАН: «У ЖИТТІ НАДИХАЄ ВЕСНА»

19 травня зустріла 55-у весну медсестра кабінету лікарського прийому Ірина Продан. Під час розмови з ювіляркою, попросила розповісти про життєвий та професійний шлях, людей, яких вона любить і поважає, чого досягла у житті і чи має, крім медицини, ще якісь захоплення.



СТОР.

7

ОЛЕКСАНДР СОЛОВОДЗІНСЬКИЙ: «КОЖНА МАНДРІВКА – ТО МАЛЕНЬКЕ ЖИТТЯ»

Медик вважає, що отримати справжню насолоду від життя можна лише подорожуючи. В «активі» лікаря: сплави на байдарках, скелелазіння, лижні траси, підкорення гірських вершин, піші походи, веломандрівки.



СТОР.

8

ХРОНІЧНИЙ РИНИТ, ПОЛІНОЗ ЧИ ЗВИЧАЙНИЙ НЕЖИТЬ?

На вулиці – вже літня пора, тепло і сонячно, а у багатьох і нині нежить, чхання. Дехто гадає, що то знову «застуда» й активно розпочинає лікування. Професор кафедри оториноларингології ТДМУ Петро Ковалик застерігає: самостійне лікування може наробити багато шкоди, тому краще звернутися до спеціаліста.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№10 (54) 30 ТРАВНЯ
2012 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

МЕДСЕСТРА, СПОРТСМЕНКА І ПРОСТО КРАСУНЯ



Медсестра, спортсменка, активістка і просто красуня. Саме так хочеться перефразувати відомі слова, коли знайомишся з медсестрою гастроентерологічного відділення Світлою ЯРОХОЮ. Медичною сестрою вона працює 11 років. «Наш колектив, мов одна родина: дружній, згуртований. Тут один за всіх і всі за одного, – тепло відгукується про своїх співробітників Світлана Степанівна. – Працювати з такими людьми дуже легко. І я задоволена, що потрапила саме у це відділення і саме в цей лікувальний заклад».

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 6

ТИ – ЛІКАР, ЦЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО ТИ ПОВИНЕН ВМІТИ, ЗНАТИ Й ВИЛІКУВАТИ ХВОРОБУ, ЯКЩО ЦЬОГО НЕ ВМІЄШ, ТО ТИ ШАРЛАТАН.

В. ВЕРЕСАЄВ

НАША ПОШТА

ЩИРА ВДЯЧНІСТЬ І НАЙКРАЦІ ПОБАЖАННЯ

Іван БОРЕЙКО,
м. Заліщики

Перше оперативне втручання мені провели 1984 роки у тоді ще обласній лікарні. Це була резекція шлунка за Більротом II з приводу перфоративної виразки. Відтак я переніс ще кілька операцій на інших органах. 27 років дотримуюся дієти, словом, веду здоровий спосіб життя. Втім, недуга дається знати. Як мовиться, на кожен вік знайдеться лік. Останнім часом, з 2007 року, хвороба загострюється. Особливо це відчутно восени та навесні Тож доводиться знову звертатися за допомогою лікарів.

Весь цей час мені щастить на хороших лікарів. Це свідчить про те, що в гастроентерологічному відділенні працює колектив професіоналів, однодумців і медиків за покликанням. Добрих слів заслуговують доцент Ірина Володимирівна Смачило, завідувачий гастроентерологічним відділенням Валерій Васильович Куліш, лікар Лідія Михайлівна Негода. Доцент Михайло Євгенович Гаври-

люк хоч і не є моїм безпосереднім лікарем, втім, дає мені слушні поради й настанови, за що я йому дуже вдячний. Велике спасибі хочу сказати імунологу Андрію Ярославовичу Господарському.

Місто Заліщики, як відомо, зачепило чорне крило Чорнобильської катастрофи, то мені, як його мешканцю, восени випала нагода проходити курс лікування у спеціалізованій київській клініці. Варто зауважити, що тамтешні лікарі продовжували мене лікувати за тим курсом, що пропонувала Ірина Володимирівна Смачило. Це доводить, що тернопільські лікарі аж ніяк не відстають від столичних колег. Навпаки, почасті їх випереджають у роботі.

Щирих слів вдячності заслуговують медичні сестри, молодший медперсонал гастроентерологічного відділення. І хоч їхня праця на державному рівні оцінюється не належно, втім, вони бездоганно виконують свій обов'язок. Тож щира вдячність вам, дорогі медики, й найкращі побажання.

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

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

••••• ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО – 55 РОКІВ •••••

ЛЕОНІД КОВАЛЬЧУК: «ЮВІЛЕЙ – ЦЕ СТАРТ ДО НОВИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Лариса ЛУКАЩУК

ПРИВОДОМ ДО РОЗМОВИ З РЕКТОРОМ ТДМУ, ЧЛЕНОМ-КОРЕСПОНДЕНТОМ НАМН УКРАЇНИ, ПРОФЕСОРОМ ЛЕОНІДОМ КОВАЛЬЧУКОМ СТАЛА ПРИЄМНА ПОДІЯ – 55-ЛІТНІЙ ЮВІЛЕЙ НАШОГО УНІВЕРСИТЕТУ. ОДИН ІЗ НАЙПРЕСТИЖНІШИХ ВНЗ УКРАЇНИ, НЕЗВАЖАЮЧИ НА СВІЙ «МОЛОДИЙ» ВІК, УЖЕ МАЄ ВЛАСНУ СЛАВЕТНУ ІСТОРІЮ, ЯСКРАВУ ПЛЕЯДУ НАУКОВЦІВ І ВИПУСКНИКІВ, ЯКІ ПРОСЛАВИЛИ СВОЮ АЛЬМА-МАТЕР НА ПРОСТОРАХ РІДНОГО КРАЮ ТА ЗА КОРДОНОМ. І НИНІ УНІВЕРСИТЕТ МОЖЕ ПИШАТИСЯ ВИСОКОПРОФЕСІЙНИМ КАДРОВИМ ПОТЕНЦІАЛОМ, НАЙСУЧАСНІШОЮ МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНОЮ БАЗОЮ, ВАГОМИМ ВКЛАДОМ У ВІТЧИЗНЯНУ НАУКУ ТА МІЖНАРОДНИМ ВИЗНАННЯМ, А ТАКОЖ ПРОГРЕСИВНИМИ ІНІЦІАТИВАМИ РЕКТОРА У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ МЕДИКІВ. ПРО ТЕ, ЧИМ ЖИВЕ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД НИНІ ТА ЯКИМ ПОБАЧИМО ЙОГО У НАЙБЛИЖЧОМУ МАЙБУТНЬОМУ – НАША РОЗМОВА.

– Леоніде Якимовичу, вже укотре зустрічаю Вас перед початком робочого дня на «будівельному майданчику» в адміністративному корпусі, де вже помітно завершення ремонтних робіт, готується до ювілею ТДМУ?

– А як ви гадаєте, ректор повинен бути у курсі всіх справ, які відбуваються в університеті, навіть коли мова йде про облаштування приміщень чи будівельні роботи? Це один з моїх обов'язків, за це несую повну відповідальність. І зараз не припиняємо роботу з облаштування кафедр, реконструкції та ремонту корпусів, і це не лише пов'язано з ювілеєм. Ми про це дбаємо повсякчас. Адміністративний корпус – уже давно потребував реконструкції, був створений творчий проект, над яким працювали художники, скульптори, будівельники. А взагалі тут надзвичайно великий обсяг ремонтних робіт із заміною вікон, дверей, цокольного приміщення, даху, які триватимуть впродовж року.

Не припиняються нині будівельні роботи й в університетській бібліотеці, сподіваюся, що до за-

вершення року впровадимо. У наших планах – сучасна читальна зала, оснащена новітньою технікою, маємо намір оновити бібліотечні фонди, наповнити їх останніми новинками медичної літератури. Усе має бути створено для того, аби студенти могли здобувати знання у комфортних умовах і мали доступ до найновіших видань вітчизняної та зарубіжної медичної літератури.

На часі також інші об'єкти – завершення реконструкції приміщень виварію, приміром, у «цоколі» плануємо розмістити кафе, для нової кафедри «Технологія ліків» проводимо будівництво теплового переходу між першим і другим поверхом, технічні приміщення облаштуємо, щоб працівники ТДМУ працювали у зручних умовах. Досить активно нині реконструюємо колишній геронтологічний корпус, там буде стоматологічний центр №2, де розташуємо кафедри хірургічної та терапевтичної стоматології. До того ж цю реконструкцію проводимо з урахуванням встановлення сучасної стоматологічної техніки – новітнього комп'ютерного томографа, стоматологічних установок, іншої діагностичної та лікувальної апаратури.

Тривають ремонтні роботи нині у корпусах, що на вул. Чехова № 7 та №3. Для навчання майбутніх стоматологів там будуть облаштовані фантомні класи, комп'ютерні зали, плануємо закупити стоматологічний комп'ютерний томограф. У цокольних приміщеннях незабаром запрацюють зуботехнічні лабораторії, студентське кафе. А лекційні аудиторії на вул. Чехова, 7 переобладнаємо у сучасні лінгфонні кабінети. Наступного року чекає оновлення на фармацевтичний корпус, доведемо до ладу й студентські помешкання. Хочемо приділити увагу й благоустрою території навколо корпусів ТДМУ – облаштувати за усіма правилами ландшафтного дизайну внутрішні дворики, де студенти зможуть перепочити чи переглянути матеріал для заняття на свіжому повітрі біля квітучих клумб і водограїв.

Одночасно продовжуватимемо технічне переоснащення наших лекційних зал, кожна аудиторія, кожне робоче місце студентської групи повинні бути обладнані відеосистемою чи інтерактивною дошкою, під'єднаною до Інтернету. В адміністративному корпусі плануємо створити сучасну потужну лабораторію, нині завідувачі кафедр розробляють ідеологію цієї лабораторії. Вважаю, що такі перспективи – реальна можливість поставити навчальний процес та наукову ро-

боту на більш високий рівень і створити належні, комфортні умови праці для викладачів і студентів.

– Медичному університету – п'ятдесят п'ять! Як оцінюєте їх з погляду п'ятнадцятирічного досвіду на посаді керівника закладу?

– Досить продуктивними для нас були останні п'ять років між двома ювілейними датами – 50-літтям та 55-річчям. Це був період, коли ми впроваджували Концепцію розвитку ТДМУ та переходили на нову форму розвитку навчального процесу. Зауважу, що не усе складалося легко, але ми пройшли цей шлях з гідністю. І нині, коли досягли певного успіху, можемо не без гордості сказа-



ти: ми свою концепцію виконали. Але це не означає, що можна вже заспокоїтися чи почити на лаврах. Основне завдання, яке стоїть нині перед усією нашою громадою, – вдосконалювати навчальний процес, адже базис для цього є, отож і надалі рухатимемо нашу освіту відповідно до європейських та світових медичних освітніх стандартів. Ми готуємо для медицини та фармації фахівців європейської якості.

– Леоніде Якимовичу, нещодавно в НОК «Червона калина» відбулося два потужних форуми – всеукраїнська науково-практична конференція щодо впровадження кредитно-модульної системи та міжнародний конгрес студентів і молодих вчених. Ці форуми стали вже традиційними для ТДМУ.

– Ось такими заходами, а не гучними святкуваннями, як бачите, наближаємося до ювілею університету. Цьогорічну конференцію провели вже увосьме. Цього разу ми значно розширили тематику доповідей, щоб обговорити інші важливі питання. Зокрема й

ті, що стосуються подальшого розвитку медичної галузі. Йшлося про нормативно-правове забезпечення кредитно-модульної системи організації навчального процесу на сучасному етапі, багато уваги було приділено освітнім технологіям на шляху до поліпшення організації практичної підготовки лікарів (провізорів) на теоретичних кафедрах, додипломному етапу практичної підготовки, питанням реформування, удосконалення медичного обслуговування, підвищення якості і доступності медичної допомоги. Нині це вкрай важливо, тим більше, що наші резолюції подаються до відповідних міністерств і відомств, а, враховуючи високий рівень представництва на конференції, наші пропозиції, сподіваюся, будуть втілені у практику медичних ВНЗ України та охорони здоров'я. Щодо Міжнародного медичного конгресу студентів і молодих вчених, то нещодавній став уже шістнадцятим. Мені, як ректору, дуже приємно, що наші студенти, молоді науковці вибороли 7 дипломів за 1 місяць з різних розділів медицини.

– Виходить, молодь вважає престижною кар'єру в медичній науці. Які ж умови в ТДМУ створено для такого зростання?

– Студенти мають усі можливості займатися наукою. Працює студентське наукове товариство, нині на кожній з кафедр діють наукові гуртки, де займаються 339 студентів. Щорічно результати науково-дослідницьких робіт гуртківці публікують у збірниках тез студентських науково-практичних конференцій нашого ВНЗ та інших медичних закладів України й закордону. Розробили й активно впроваджуємо дві програми: «Студентська наука і профорієнтаційне навчання» та «Студент – майбутній фахівець високого рівня кваліфікації». Торік і цього року на Всеукраїнський конкурс студентських наукових робіт подано 9 праць. Дипломами II ступеня нагороджені студенти фармацевтичного та медичного факультетів. Нині подано три роботи до участі у конкурсі на здобуття премій НАН України для молодих учених і студентів ВНЗ за кращі наукові роботи. Студенти медичного факультету торік брали участь у четвертому міжнародному студентському конгресі в Празі, а в травні цього року відвідали студентську конференцію в м. Самсун (Туреччина). Можливості для поповнення наукового багажу створює й постійно діюча Інтернет-конференція молодих вчених на базі WEB-порталу ТДМУ.

Наші молоді науковці – креативні, мають сучасний світогляд,

окрім того, блискуче володіють іноземними мовами.

– Недаремно ж Тернопільський державний медичний університет – найпривабливіший для українських абітурієнтів, про це й свідчать вступні кампанії останніх років.

– Напевно, не лише для українських. Доволі престижним він є і для іноземців – нині в у нашому закладі навчається понад 1200 іноземних студентів. 190 осіб із Сполучених Штатів Америки здобувають ступінь бакалавра медсестринства, частина з них обрала денну, а більшість дистанційну форму навчання. Для іноземців наш університет є привабливим з кількох позицій – по-перше, нам вдалося подолати прояви корупції під час іспитів, екзаменів проводять прозоро, також студенти мають можливість здобувати знання за новітніми прогресивними навчальними технологіями. Докладаємо усіх зусиль, щоб рівень підготовки майбутніх лікарів і фармацевтів відповідав міжнародним стандартам. Тому активно інтегруємося у всесвітній науковий простір. До слова, найкраще це засвідчує той факт, що наші дипломи першого випуску американських медсестер-бакалаврів були визнані американськими рекрутинговими агенціями.

– Підсумовуючи 55-річну історію університету, яким Ви, людина, яка вклала в його розвиток багато сил і душі, бачите майбутнє ТДМУ?

– Ювілей – це своєрідний старт для нових досягнень, успіхів. Маємо славних випускників: член-кореспондент НАМН України, завідувач кафедри інфекційних хвороб ТДМУ, професор М.А. Андрейчин, член-кореспондент НАМН України, завідувач кафедри фармакології з курсом клінічної фармакології Національного медичного університету імені О.О.Богомольця, професор І.С.Чекман, член-кореспондент Національної Академії наук та член-кореспондент НАМН України, заступник директора Інституту нейрохірургії імені Ромоданова НАМН України, завідувач кафедри нейрохірургії Національного медичного університету імені О.О.Богомольця В.І.Цимбалюк. Багато випускників стали службовими лікарями України, завідувачами відділень, заступниками і головними лікарями. Відомі організатори охорони здоров'я України В.Л.Весельський, С.В.Шевчук, В.І.Мальцев. Сподіваюся, що й майбутнє нашого університету увінчається не менш славетними іменами. Його випускники гідно конкуруватимуть не лише на європейському та американському, а й українському ринках праці, де створює для них належні умови. А кожен, хто навчається в стінах нашого університету, нестиме людям добро – своїми знаннями, високою духовністю та милосердям.

Для мене ж найбільша втіха – й надалі працювати для того, щоб наша Україна збагачувалася освіченими, відданими пацієнту лікарями.

••••• ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО – 55 РОКІВ •••••

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ: РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Підготувала
Лариса ЛУКАЩУК

**МИНУЛО ТРИ РОКИ, ЯК
НА ТЕРЕНАХ ТЕРНОПІЛЬ-
ЩИНИ З'ЯВИВСЯ ЗАКЛАД
НОВОЇ ФОРМАЦІЇ –
УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАР-
НЯ, АНАЛОГІВ ЯКОЇ В
УКРАЇНІ Й ДОСІ НЕМАЄ.**

Розпочинаючи цей проект, ТДМУ разом з фахівцями МОЗ України та обласної клінічної лікарні ґрунтовно впродовж кількох років вивчали досвід передових університетських клінік США, Австрії, Німеччини, Чехії, Польщі, Словаччини та Нідерландів. За кордоном співпраця між медичними університетами та лікарнями здійснюється, як правило, за двома моделями – коопераційною та інтеграційною. Але враховуючи стан справ у нинішній охороні здоров'я України, вирішили надати перевагу коопераційній, за якою університет та лікарня зберігають статус окремих юридичних осіб. Отож лікарня й надалі перебуває у статусі самостійного лікувально-профілактичного закладу, а університет залишається у державній власності, всі юридичні та фінансові аспекти співпраці між ними визначаються коопераційним договором і статутом лікарні.

Варто зауважити, що університетські лікарні – це багатопрофільні заклади повного медичного забезпечення, де поєднані лікування, освіта та наукові дослідження. Світова практика засвідчує, що такі лікувально-профілактичні установи мають істотні переваги над звичайними клініками чи лікарнями. За нових умов значно поліпшується матеріально-технічна база лікувального закладу, там сконцентровані високопрофесійні кадри, що дозволяє надавати високоякі-

сну планову та ургентну допомогу мешканцям на найвищому рівні. Поряд з медичним обслуговуванням така лікарня слугує для навчання та виконання наукових розробок, адже відомо – там, де навчають студентів і проводять наукові дослідження, краще діагностують, а відтак і лікують пацієнтів.

Тернопільська університетська лікарня є клінічною базою для кафедр Тернопільського державного медичного університету імені І.Я. Горбачевського, тут підвищують свій професійний рівень лікарі та медичні сестри з усієї області, проходять професійне становлення лікарі-інтерни, виробничу практику – студенти медичних університетів і медичних коледжів.

Ясна річ, три роки – не так вже й багато у життєдіяльності медичного закладу в новому статусі. Але перші, впевнені кроки для поліпшення якості меддопомоги вже зроблені, є деякі набутки та досягнення, накреслені й перспективи. Існує думка, що без таких лікарень неможливо й реформувати систему охорони здоров'я країни. Університет вкладає кошти в навчальний процес, встановлює в лікарні апаратуру, яка потрібна і для навчання, і для лікувального процесу.

Серед завдань, які покликана вирішувати університетська лікарня, найперше – це забезпечення в повному обсязі високоспеціалізованою стаціонарною та консультативно-поліклінічною медичною допомогою краю, надання сільським, селищним, міським, районним лікувально-профілактичним закладам організаційно-методичної допомоги задля підвищення

якості лікувально-профілактичного обслуговування пацієнтів. Важливий напрям роботи – підвищення якості підготовки медичних кадрів, створення умов для навчально-педагогічного процесу з використанням сучасних досягнень медичної науки й техніки, а також сприяння у виконанні науково-практичних досліджень за тематикою клінік. Багато сил докладають медики також щодо підвищення якості



медичного обслуговування та охорони здоров'я краю, зниження захворюваності, лікарняної летальності, інвалідності й смертності.

Діяльність університетської лікарні ведеться згідно з затвердженим статутом, розроблені правила внутрішнього розпорядку, посадові інструкції персоналу, діють стратегічні напрями розвитку закладу. Створюючи засади управління, було використано досвід німецьких університетів, що передбачає суттєву демократизацію цієї сфери. Управління університетською лікарнею здійснює правління, а наглядову функцію – представницький орган (наглядова рада). Вона вирішує стратегічні питання роботи університетської лікарні. На засідан-

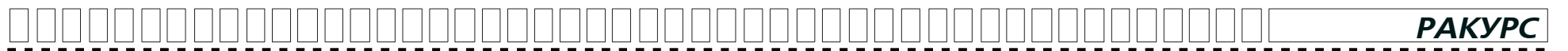
нях її члени визначають основні напрями розвитку, погоджують розподіл бюджету установи на наступний рік, розглядають кандидатури на посаду головного лікаря (голови правління), затверджують заступників головного лікаря (членів правління), періодично заслуховують звіти правління, лікаря про роботу університетської лікарні, вирішують спірні питання. До складу наглядової ради вхо-

дять представники МОЗ України, обласної ради, обласної державної адміністрації, головного управління охорони здоров'я, Тернопільського державного медичного університету імені І.Я. Горбачевського, а також представник трудового колективу університетської лікарні, представник осередку Українського лікарського товариства та представники громадськості області, вибрані на конкурсній основі. Ротацію виборних членів проводять кожні два роки.

Правління ж університетської лікарні вирішує тактичні питання її щоденної роботи. До його складу входять головний лікар університетської лікарні (голова правління), його заступники (керівники департа-

ментів), проректори з лікувальної і наукової роботи Тернопільського державного медичного університету імені І.Я. Горбачевського, а також декан медичного факультету. Членів правління обирає наглядова рада за поданням головного лікаря (голови правління) шляхом таємного голосування більшістю голосів і призначають наказом головного лікаря. Головний бухгалтер університетської лікарні входить у правління за посадою.

Лікувально-діагностичний процес у структурі університетської лікарні забезпечують 10 параклінічних відділень. У лікарні тепер функціонують чотири центри: внутрішньої медицини, хірургічний, консультативно-діагностичний, експертизи тимчасової непрацездатності. Нині вже розділити діяльність працівників лікарні та науковців університету просто неможливо, бо ж роблять вони одну справу. Щоправда, в нових умовах перед лікарнями поставлені певні вимоги. Згідно зі статутом вони зобов'язані виконувати діагностично-лікувальну та наукову роботу, сприяти навчальному процесу студентів. Ясна річ, на значно вищій щабель підніметься фаховий статус лікаря університетської лікарні. Скеруватимуть спеціалістів для освоєння нових технологій у медичній клініці США та Європи. Фахівці університетської лікарні пройшли стажування в Карловому університеті з лабораторної діагностики, стажування з ортопедії, травматології, судинної хірургії та офтальмології у Віденській університетській лікарні. Щодо найближчих перспектив, то це створення навчально-практичного центру телекомунікаційних технологій із системою запису та самозапису пацієнтів до спеціалістів консультативно-діагностичного центру Тернопільської університетської лікарні зі створенням бази даних пацієнтів. Нині споруджують лабораторний корпус Тернопільської університетської лікарні за участі Тернопільського державного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського.

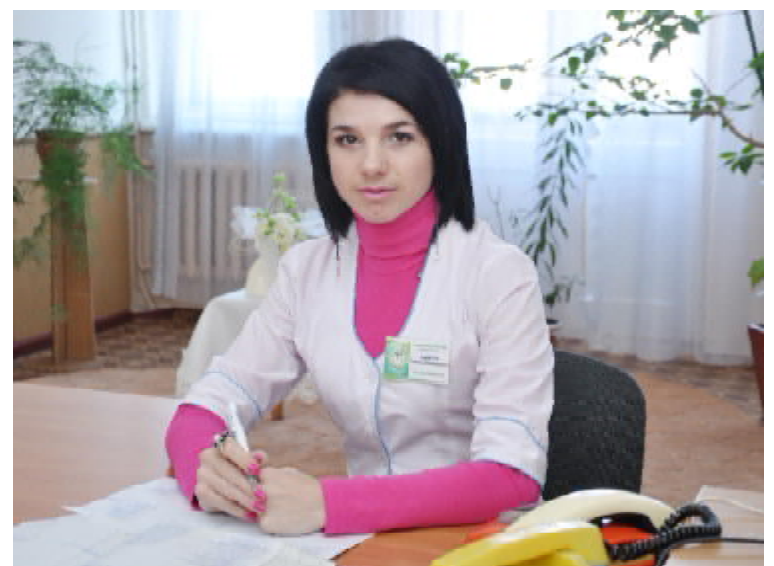


РАКУРС



Ірина ЛОБУНЬ,
медсестра-анестезист
відділення анестезіології та інтенсивної терапії (ліворуч);
Тетяна АДАМЧУК,
постова медсестра
ендокринологічного
відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



ІРИНА ПРОДАН: «У ЖИТТІ НАДИХАЄ ВЕСНА»

Лариса ЛУКАШУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

МЕДИКІВ ЕНДОКРИНОЛОГІЧНОГО ДИСПАНСЕРНОГО ВІДДІЛЕННЯ ЧАСТО МОЖНА «ЗУСТРИТИ» НА СТОРІНКАХ «УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ». ПАЦІЄНТАМ МЕДИЧНОГО ЗАКЛАДУ ВОНИ РОЗПОВІДАЮТЬ ПРО ЗАХВОРЮВАННЯ ЕНДОКРИННОЇ СИСТЕМИ, ДАЮТЬ ЦІННІ ПОРАДИ, ДІЛЯТЬСЯ СЕКРЕТАМИ БОРОТЬБИ З НЕДУГАМИ. АЛЕ ЦЬОГО РАЗУ ПРАЦІВНИКИ ВІДДІЛЕННЯ ЗВЕРНУЛИСЯ ДО ГАЗЕТИ, АБИ ПРИВІТАТИ З ЮВІЛЕЕМ СВОЮ КОЛЕГУ – МЕДСЕСТРУ КАБІНЕТУ ЛІКАРСЬКОГО ПРИЙОМУ ІРИНУ ТЕОДОРІВНУ ПРОДАН. 19 ТРАВНЯ ВОНА ЗУСТРИЛА 55-У ВЕСНУ. ПІД ЧАС РОЗМОВИ З ЮВІЛЯРКОЮ, ПОПРОСИЛА РОЗПОВІСТИ ПРО ЖИТТЄВИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ ШЛЯХ, ЛЮДЕЙ, ЯКИХ ВОНА ЛЮБИТЬ І ПОВАЖАЄ, ЧОГО ДОСЯГЛА У ЖИТТІ І ЧИ МАЄ, КРИМ МЕДИЦИНИ, ЩЕ ЯКІСЬ ЗАХОПЛЕННЯ.

– У Вас доволі багатий професійний досвід – 37 років у медицині.

– І усі вони, зауважте, минули в ендокринологічній сфері. Одряду після шкільної лави розпочала свою трудову дорогу медреєстратором у тоді ще обласному ендокринологічному диспансері. Після закінчення Чортківського медучилища, працювала медсестрою в оргметодкабінеті диспансеру. Згодом – праця у кабінеті прийому ендокринолога. Але, крім цієї роботи, ще й освоїла метод ЕКГ –

дослідження роботи серця, навчилася проводити ін'єкції, забір матеріалів для лабораторних досліджень. Коли ж відбулася реорганізація закладу і ми вже стали структурним підрозділом обласної лікарні, мене призначили на посаду медичної сестри у кабінеті лікарського прийому.

– Що входить у Ваші обов'язки?

– У кабінеті приймають кілька лікарів, раз на тиждень у визначені дні хворих оглядають завідувач відділення, фахівці кафедри внутрішньої медицини та хірургії Тернопільського медичного університету. Моя справа – підготувати кабінет до прийому відвідувачів, правильно оформити відповідну документацію. Також допомагаю лікарю під час огляду пацієнта та занотовую записи у його медичній карті. На день у кабінеті проходить огляд 25-30 осіб, загалом це люди з ендокринною патологією – хворі на цукровий діабет, недуги щитоподібної залози, наднирників. Останніми роками кабінет комп'ютеризували – створили базу даних наших пацієнтів, а це мешканці з усієї області, тому потрібно вчасно занести необхідні відомості. За потреби проводжу медсестринські втручання у маніпуляційному, кабінеті ЕКГ-діагностики.

– Чи не було думки перепочити, адже у Вас уже достатньо медичного стажу, або ж змінити напрям діяльності?

– Про відпочинок навіть і не замислююся, звикла до щоденного планування свого робочого дня, і навіть не уяв-

ляю, як у ньому не буде місця для професійних обов'язків. Знаєте, коли ти відповідальний за щось, то й внутрішньо намагаєшся швидше зорганізуватися, тримати себе, як кажуть, у формі. Мені подобається спілкування з людьми, особливо, коли знаєш, що порадою чи добрим словом можеш дещо змінити ставлення пацієнта до хвороби. Цукровий діабет, захворювання щитоподібної залози – хронічні недуги й люди час-



то, потрапляючи у цю пастку, розгублюються, впадають у паніку, тому хто ж, як не медпрацівник має допомогти повернути віру в себе, запевнити, що з цим можна жити.

– Як проводите вихідні, святкові дні?

– Особливих хобі таких, як приміром, колекціонування, немає, проводжу вільний час за читанням цікавої книги чи переглядом інтелектуальної телепередачі, особливо захоплюю поезією Ліни Костенко, нещодавно прочитала роман Василя Шкляра «Чорний во-

рон». Обов'язково кожного дня переглядаю свіжу пресу, цікавлюся подіями політичного, культурного життя країни та зарубіжжя.

– На кухні багато часу проводите, чи є у Вас коронні страви?

– Як кожна жінка люблю куховарити, поратися на дачній ділянці біля городини, квітів. Мої рідні полюбують і м'ясні страви, і десерти, майже кожного тижня щось випікаю. Коронних чи радше улюблених у моїй сім'ї страв кілька – це котлети по-київськи, товченики, крученики та м'ясний паштет, який також засмакував моїм колегам. Часто пригощаю не лише родину, а й співробітників горіховим тортом чи фірмовим бісквітом з фруктовими начинками. Кажуть, що смачно.

– Виходить, усі 55 років доля була прихильною до Вас, а за що вдячні найбільше?

– За те, що навчила вірити у цьому житті й прощати, сподіватися і радіти кожному, даному Богом, дню. Доля подарувала мені чудову сім'ю – надійного та люблячого чоловіка, чудових дітей, які продовжили нашу медичну династію. Донька Наталя – студентка 5 курсу ТДМУ, а син цього року стане випускником цього навчального закладу.

– Отож знаєте, що означає слово «щастя»?

– У кожного своє розуміння цього слова. Для мене щастя – це щаслива сім'я, дружний колектив, в якому я вже ветеран – з 1975 року для мене він, як одна сім'я, де усі тебе розуміють. Для мене це дуже важливо.

Запам'яталися слова одного карпатського мудреця: «Не думайте, що вершина щастя

– молодість. Адже на вершинах дмуть вітри та сичуть блискавиці. Справжнє ж щастя дочекується нас на спуску». Ось, бачите, яка філософія щастя.

– Що надихає Вас, дає сил, свіжих емоцій?

– Весна. Пора розквіту та енергії. Оновлюється природа, а разом і ми набираємося життєдайної весняної снаги, і знову йдемо у поле, щоб покласти у землю зернятко, яке радуватиме нас восени добірним, щедрим врожаєм.

Співробітники ендокринологічного диспансеру щиро вітають Ірину Теодорівну з ювілеєм, бажають міцного здоров'я, успіхів у здійсненні задумів і мрій, щасливих погожих днів та дарують вірш улюбленої поетеси Ліни Костенко.

*Вечірнє сонце, дякую
за день!*

*Вечірнє сонце, дякую
за втому.*

*За тих лісів просвітлений
Едем*

*і за волошку в житті
золотому.*

*За твій світанок, і за твій
зеніт,*

і за мої обпечені зеніти.

*За те, що завтра хоче
зеленіть,*

*за те, що вчора встигло
оддзвеніти.*

*За небо в небі,
за дитячий сміх.*

*За те, що можу, і за те,
що мушу.*

*Вечірнє сонце, дякую
за всіх,*

*котрі нічим не осквернили
душу.*

*За те, що завтра жде
своїх натхнень.*

*Що десь у світі кров ще
не пролито.*

*Вечірнє сонце, дякую
за день,*

*за цю потребу слова,
як молитви.*

ЦІКАВО

ПЛАСТИР, ЩО САМ РОЗКЛАДАЄТЬСЯ НА ШКІРІ

ГРУПА ВЧЕНИХ І СТУДЕНТІВ З УНІВЕРСИТЕТУ ШТАТУ ПЕНСІЛЬВАНІЯ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВИВЧЕННЯМ ВЛАСТИВОСТЕЙ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ, РОЗРОБИЛА СПОСІБ ВИГОТОВЛЕННЯ ПЛАСТИРІВ ТА ІНШОГО ПЕРЕВ'ЯЗУВАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ З НАНОВОЛОКОН КРОХМАЛЮ.

На відміну від звичайних, такі пластири не вимагають відклеювання, вони розкладаються прямо на шкірі та перетворюються на поглинаючу організмом глюкозу.

У рамках вивчення властивостей такого природного полімеру, як крохмаль, автори роботи спробували отримати з нього нановолокна, проте спочатку це не вдавалося, оскільки крохмаль повністю не розчиняється у воді, утворюючи густу пасту.

Тоді для розв'язання цієї проблеми дослідники додали в пасту якийсь розчинник, що розчинив крохмаль у воді, але не зруйнував його молекулярну структуру.

Потім методом електроспінінгу, що є процесом витягування ультратонких волокон з рідкого середовища під дією електричного поля, з крохмального роз-

чину були отримані нановолокна.

Такі волокна і були сплетені в матеріал, що нагадує на дотик папір, який, на думку авторів роботи, може знайти широке застосування, насамперед, в медицині як розчинні пластири та пов'язки.

На свій винахід автори вже отримали попередній патент.

ШВИДКО ПІДНЯТЕ З ПІДЛОГИ – НЕ ПАДАЛО

ДОСЛІДНИКИ З УНІВЕРСИТЕТУ В МАНЧЕСТЕРІ ЗА ДОПОМОГОЮ ДОСЛІДІВ ДОВЕЛИ СПРАВЕДЛИВІСТЬ СТАРОГО ПРАВИЛА: «ЯКЩО ЇЖА ЛЕЖАЛА НА

ПІДЛОЗІ МЕНШЕ ТРЬОХ СЕКУНД, ЇЇ МОЖНА ЇСТИ».

Експерименти проводили на бутербродах з варенням, макаронах, шинкою, сухофруктах і сухому печиві.

Їжа залишалася на підлозі від трьох до десяти секунд, після чого дослідники перевіряли їх на наявність бактерій.

Дослідники з'ясували, що їжа з високим вмістом цукру або солі навіть після 10 секунд після падіння залишалася відносно чистою, адже на їх поверхні немає відповідних умов для швидкого розмноження бактерій.

Таким чином бутерброди із шинкою або варенням після падіння навіть через 10 секунд

не є небезпечні для здоров'я.

Також може тривалий час лежати на підлозі й залишатися чистим сухе печиво, зазначають науковці.

Сухофрукти та варені макарони містять вологу є прекрасним середовищем для розмноження бактерій.

Вже через 5 секунд після їх падіння на них починають розмножуватися бактерії, здатні викликати пневмонію або харчове отруєння.

Незважаючи на оптимістичні висновки, вчені попереджають, що експеримент проводили на підлозі, яку регулярно мили. Вживати в їжу продукти, підняті з брудної підлоги, все ж не слід, наголосили дослідники.

ЛЕГКІ ПРОДУКТИ: ЛЮЗІЯ СМАКУ ТА КОРИСТІ

Лариса ЛУКАЩУК

19 ТРАВНЯ У 50 КРАЇНАХ СВІТУ ВІДЗНАЧИЛИ МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. ЗА ОЦІНКАМИ ФАХІВЦІВ, ДО 90% УСІХ ЗАХВОРЮВАНЬ БЕРУТЬ СВІЙ ПОЧАТОК ВІД НЕПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ І ПОВ'ЯЗАНОГО З НИМ ПОРУШЕННЯ РОБОТИ ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ. НЕРАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СУТТЄВО ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я ТА ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ. НА ПОРОЗІ – ЛІТО. ЯСНА РІЧ, КРАЩА ПОЛОВИНА ЛЮДСТВА ХОЧЕ ЯКНАЙШВИДШЕ ПІДГОТУВАТИСЯ ДО КУПАЛЬНОГО СЕЗОНУ. АЛЕ ЯК ПОЗБУТИСЯ НАБРАНИХ ЗА ЗИМУ КІЛОГРАМІВ? «ДІЄТА, ОТ ЩО ПОТРІБНО!» – ВИРИШУЄ БІЛЬШІСТЬ ЖІНОК Й З ДУМКОЮ ПРО ШВИДКЕ СХУДНЕННЯ, «НАЛЯГАЮТЬ» НА МАЛОКАЛОРИЙНІ ПРОДУКТИ. ТИМ БІЛЬШЕ, ЩО ПОЛИЦІ КРАМНИЦЬ ВІТЧИЗНЯНОГО ПРОДОВОЛЬЧОГО РИНКУ НИНІ ПЕРЕПОВНЕНІ СМАКОЛИКАМИ З BАР-ВИСТИМИ ЕТИКЕТКАМИ – LIGHT, «БЕЗ ЦУКРУ», «0% ЖИРУ», «ДІЄТИЧНИЙ». ЗДАВАЛОСЯ Б, ЇСИ – ТА ХУДНИ. АЛЕ ЧИ ВСЕ ТАК ПРОСТО?

Як виявили численні дослідження, постійне вживання продуктів light (сюди входять різноманітні продукти із заниженим вмістом цукру, жиру та калорій) у більшості випадків не призводить до схуднення. Навпаки, їх прихильники часто набирають ще більше зайвих кілограмів. Як винагороду за утримання, починають дозволяти собі щось смачненьке, навіть не здогадуючись, що потрапили у сільце.

Ще одна причина, яка змушує замислитися перед тим, як легкий йогурт чи сметана потраплять до нашого продовольчого кошика: а чи не зашкодять організмові такі продукти? Бо ж відомо, що замість цукру чи жиру, які нині оголошені провокаторами зайвої ваги, виробники додають до майонезів, йогуртів, сметани, солодоців та іншої харчової продукції хімічні речовини: згущувачі, стабілізатори, штучні заміники цукру. Можливо, комусь й вдасться досягнути бажаної ваги за допомогою цих продуктів, але що станеться з внутрішніми органами і чи не постраждає печінка?

БОМБА СПОВІЛЬНЕНОЇ ДІЇ

Всі речовини, які отримані хімічним шляхом, наш організм сприймає як шкідливі та небезпечні – їх потрібно якнайшвидше

виявити й вивести назовні. При цьому, звісно, основне навантаження витримує печінка, яка працює в особливих екстремальних умовах, тобто спрямовує всі сили на детоксикацію «чужинців».

— Якщо постійно вживати їжу із штучними добавками, навантаження на печінку можемо порівняти з регулярним впливом отрути, але в мікродозах, — каже лікар-терапевт, профпатолог університетської лікарні Сергій Ничик. — Спочатку, здавалося б, «результат» непомітний, але вже згодом ця головна «очисна споруда організму» дає збій, швидко зношується й перестає виконувати свої функції. Таким чином, усі шкідливі речовини потрапляють у кров та отруюють організм. І замість того, аби брати участь у травленні та забезпечувати організм корисними речовинами, печінка працює на знешкодження всієї тієї «хімії», яку ми з'їли. Увесь непотріб вона скидає в жовчні протоки. Коли протоки переповнені, порушується відтік жовчі, що викликає її застої, відтак починає розвиватися холецистит. Також застої жовчі викликає застійні явища в підшлунковій залозі та її запалення — дипанкреатизм, а згодом й панкреатит.

Застійні процеси небезпечні ще й тим, що порушують нормальний процес травлення, страждає шлунково-кишковий тракт і від продуктів розпаду, які знову ж таки повинні позбав-



ляти печінка. Але найбільш прикритим і доволі небезпечним є те, що токсини, які вона не змогла знешкодити, потрапляють у кров і починають діяти на клітини головного мозку.

Ось звідки безпричинна втома, дратівливість і безсоння, головний біль. Певна річ, такий букет симптомів несприятливо діє на серце і тоді навіть від незначного перевантаження може виникнути збій у роботі серцево-судинної системи. Результатом такого отруйного харчування можуть бути й проблеми зі шкірою, алергія, серцеві та інші захворювання.

ЖИР – ДЛЯ ФІГУРИ, ЦУКОР – ДЛЯ МОЗКУ

Щоб ваша шкіра мала приємний блиск, необхідно, аби організм отримував необхідну кількість жирів. Потрібні вони й для фігури. Помірне споживання жирів підтримує стабільну вагу. Недостатність, навпаки, призводить до надлишку ваги. Адже за постійної нестачі жиру відбуваються збої в процесі обміну ре-

човин, і організм в очікуванні голоду починає робити запаси. Отож жир потрібний.

Щодо цукру, то без нього не буде повноцінної роботи мозку.

В організмі усі вуглеводи, в тому числі й цукор, розщепляються до глюкози, а вона, як відомо, є потужним енергетичним матеріалом не лише для мозку, а й інших органів. Тому цукор в організмі, як бензин в автомобілі, щоправда, важливою, як завжди, є лише доза. Ліпше в міру їсти звичайний цукор, бджолиний мед, фрукти, що містять натуральну фруктозу, аніж отруювати себе штучними заміниками.

ЧИМ НАПОВНЕНІ ЛЕГКІ ПРОДУКТИ

Дієтичне масло

Якщо порівнювати його з натуральним, воно містить набагато менше калорій. Жир у такому маслі замінюють хімічними згущувачами та наповнювачами. Так роблять і низькокалорійний майонез, в якому основний смаковий компонент — натуральна олія, по суті, цілком замінена «хімією».



Знежирені молочні продукти

Для виробництва «легких» йогуртів, кефірів, сирків, морозива, сметани використовують незжирене молоко. Аби надати продукту необхідної консистенції, виробники додають хімічні добавки, які, по суті, є вуглеводами, скажімо модифікований крохмал. Шкідливими для організму є й трансжири, які входять до складу «легкої» сметани, масла та маргарину.

Газовані напої

У некалорійних напоях немає звичайного цукру — солодкий смак забезпечують зазвичай штучні цукрозаїміники, в яких майже немає калорій. До того ж ледь не всі солодкі газовані напої містять багато іншої шкідливої «хімії».

ПОРАДИ СПЕЦІАЛІСТА

Лікарі радять уважно вивчати написи на етикетках, перед тим, як придбати необхідні продукти. Для прикладу, масло купувати з 82,5% вмістом жиру, а сметану — 30 %, аби була більша вірогідність у тому, що ви придбали натуральний продукт, а не його штучний відповідник. Краще спожити менше, але якісніше.

Нині на полицях супермаркетів виробники пропонують чимало

різних олій, але здебільшого це рафіновані, «неживі» продукти. Під час переробки таку олію кілька разів доводять до кипіння, дезодорують, це руйнує усі корисні речовини. Продуктом вищої якості є олія холодного вичавлювання, у темній скляній тарі з відповідним маркуванням.

Ще одним новомодним віянням, запозиченим із США, є вживання до їжі соєвих продуктів. Але не всі відають, що смакувати соєвими котлетами, молоком чи іншими напівфабрикатами потрібно в дуже помірних кількостях. Фітоестрогени, які містить ця рослина, сприяють збільшенню маси тіла. У чоловіків взагалі розвивається надлишок жирової клітковини за жіночим типом. Цим можна пояснити таку кількість повних людей у США.

СКЛАДЕНИЙ РЕЙТИНГ НАЙШКІДЛИВІШИХ І НАЙКОРИСНІШИХ ПРОДУКТІВ

Спроби визначити найкорисніші та найшкідливіші продукти роблять постійно. Цей рейтинг об'єднав в собі дані численних досліджень, що проводять американські вчені.

КОРИСНІ

Картопля та боби. Чудовий постачальник в організм крохмалю. Їжа, що містить крохмаль, всупереч поширеній думці, відрізняється малою жирністю та низькою калорійністю. Вона стає жирною й висококалорійною, коли її готують на олії або жирах.

Цукор. Між споживанням цукру та ожирінням немає прямого зв'язку. Порятунок не в тому, щоб купувати жувальні гумки без цукру й сипати у чай цукрозаїміники. Скажімо, алкоголь приносить значно більше шкоди нашій фігурі, ніж пара шматків цукру.

Цибуля. Вона не просто корисний для фігури продукт, а й панацея від усіх хвороб.

Каші. Крупи — це джерело вуглеводів. Ті, хто їсть більше вуглеводної їжі та менше жирної, набагато простіше втрачають вагу й повільніше набирають її.

Родзинки. «Виноград — висококалорійний продукт. Сушений виноград — ще калорійніший», — міркуєте ви й відмовляєтеся від родзинок? А дарма! Адже вони — головне джерело заліза, що допомагає переносити кисень до тканин.

Арахіс. Горіхи — дуже жирна їжа? Зате вони відмінно засвоюються, швидко викликають відчуття насичення й попутно знижують ризик серцевих захворювань на 20 %.

Ковбаса. Ковбаса, особливо варена, «постраждала» незаслужено. Корисних речовин у ній, звичайно, мало, але й шкідливих для фігури небагато.

Хліб, макарони. Звичайно, в помірних кількостях, краще віддати перевагу хлібу з висівками, а макаронним виробам — з твердих сортів пшениці.

Гарбуз. У гарбузових зимового збору — величезна кількість

вітаміну С і бета-каротину, що допомагає захистити організм від раку.

ШКІДЛИВІ:

Салат. Листя салату справді майже не містить калорій. Проте в чистому вигляді воно практично не вживається. А більшість салатних соусів містить багато жиру: столова ложка — майже 80 кілокалорій.

Шоколадні батончики. Ви впевнені, що це відмінне перекушування, надовго відіб'є відчуття голоду? І дарма! Поєднання великої кількості цукру та різних хімічних добавок забезпечує високу калорійність й бажання їсти їх знову та знову.

Риба. У рибі буває жирів не менше, ніж у шинці. Скажімо, 100 грамів скумбрії або лосося містять 12 г жиру, а в 100 г пісної яловичини жиру лише майже три грами.

Газована вода. Створена зовсім не для втамування спраги, а для її викликання. Відрізняється гігантським вмістом цукру.

Алкоголь. Навіть у мінімальних кількостях заважає засвоєнню вітамінів. Крім того, алкоголь дуже калорійний сам по собі.

Сметана. Вершкове масло та сметана — їжа жирна. Їх слід вживати помірно, адже вони уповільнюють засвоєння решти з'їденого.

Майонез. Така шанована добавка до салату олів'є та оселедця під шубою належить до тих жирних приправ, які роблять висококалорійним будь-який обід.

Кетчуп. Він начебто не дуже калорійний, і готують його з нешкідливих овочів, але насправді всі гострі приправи, у тому числі й кетчуп, різко ускладнюють перетравлення їжі.

«Легкі» йогурти. Продукти з позначкою «light» прийнято вважати дієтичними, а тому багато хто чекає від них користі для здоров'я й, зокрема, схуднення. Проте, на думку французьких лікарів, ефект може бути зворотним очікуваному, адже ці продукти не пригнічують відчуття голоду, що призводить до переїдання.

ПРОДУКТИ З ПОМІТКОЮ LIGHT

Мода на легкі продукти харчування (light food) прийшла до нас із США, де їх облюбовали майже всі. Утім, якщо помітили, такої кількості людей з надлишковою вагою, як в США, немає в жодній країні світу.

Слово light (лайт), що написано на етикетці, зазвичай означає, що калорійність на 25-30% нижча, ніж у первинного продукту. Класичний приклад — Coca-cola light, де замість цукру використовують його замітник, який знижує калорійність напою у кілька разів.

Можливий варіант, коли калорійність залишається практично незмінною, а знижена кількість цукру та жиру. За напис light ви заплатите майже на 10-20% більше, а на вашій фігурі це жодним чином не позначиться.

МЕДСЕСТРА, СПОРТСМЕНКА І ПРОСТО КРАСУНЯ

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

МЕДСЕСТРА, СПОРТСМЕНКА, АКТИВІСТКА І ПРОСТО КРАСУНЯ. САМЕ ТАК ХОЧЕТЬСЯ ПЕРЕФРАЗУВАТИ ВІДОМІ СЛОВА, КОЛИ ЗНАЙОМИШСЯ З МЕДСЕСТРОЮ ГАСТРОЕНТЕРОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ СВІТЛАНЮ ЯРОХОЮ.

Із спортом Світлана потоварювала ще з перших класів. Спочатку це було дитяче захоплення, відтак воно переросло у більш серйозні заняття. Школярка не пропускала жодних шкільних спартакіад. Щоразу здобувала «золото» у стрибках в довжину. Дехто з рідних переконаливо твердив, що в майбутньому Світлана буде знаменитою спортсменкою. Батько дівчини вважав, що донька обере педагогічний шлях і стане вчителькою початкових класів. «Я багато читала, мені добре вдавалося писати твори, отож тато гадав, що буду вчителем», — пригадує Світлана. Сама ж дівчина у майбутньому бачила себе



фінансистом. Після закінчення школи планувала вступати до теперішнього Тернопільського національного економічного університету. Але, як мовиться, людина планує, а Бог керує.

Визначитися з вибором майбутнього фаху Світлані допомогла двоюрідна сестра, яка опанувала спеціальність медсестри. При кожній зустрічі розповідала Світлані про цікаве студентське життя, захоплюючи практичні заняття. «А чому б і мені не стати медичною сестрою?» — подумала Світлана.

Її намір із задоволенням підтримали батьки. Знайшли у доньчиному характері багато рис, які відповідають цій професії. Відтак після закінчення школи поблагословили у добру путь. Світлана вступила на медсестринський факультет Тернопільської медичної академії. Навчалася з великою наполегливістю і старанністю. Сумлінно освоювала усі тонкощі обраного фаху під час практики в університетській лікарні, дитячій обласній та другій міській лікарнях, психоневрологічному диспансері.

Ще більше прикипіла душею до роботи, коли вже офіційно вдягнула білий халат як медична сестра університетської лікарні. Спершу працювала у «гематології», відтак влаштувалася на роботу в гастроентерологічне відділення. Їй подобається спілкуватися з людьми, допомагати їм. Медичною сестрою Світлана Степанівна працює 11 років. Вона з перших днів здобула неабияку повагу у колег та пацієнтів. Дослухалася до кожної поради досвідчених медсестер, ловила кожне їхнє повчальне слово. Нині з вдячністю за добрі уроки мовить про медичну сестру «гастроентерології» Оксану Кузик, яка була добрим наставником під час стажування Світлани у відділенні. Багато мудрих порад отримує від старшої медичної сестри гастроентерологічного відділення Людмили Нікіфорчук.

— Наш колектив, мов одна родина: дружній, згуртований. Тут один за всіх і всі за одного, — тепло відгукується про своїх співробітників Світлана Степанівна. — Працювати з такими людьми дуже легко. І

я задоволена, що потрапила саме у це відділення і саме у цей лікувальний заклад.

Чимало добрих слів на адресу медсестри я почула від її колег. Світлана Степанівна, кажуть, уміло виконує свою роботу, уміє знайти підхід до кожного пацієнта. А їх у відділенні буває чотири десятки. Саме на стільки ліжко-місць розраховане гастроентерологічне відділення. Тож кожен потребує і медичної опіки, і моральної підтримки та розуміння.

Незважаючи на те, що улюбленій справі медсестра віддає багато часу, втім, вона й досі не забуває про своє шкільне захоплення. Світлана Яроха бере участь у спортивних змаганнях серед медичних працівників Тернопілля та займає призові місця. Крім того, цікавиться й футболом. Разом із чоловіком вболіває за тернопільську «Ниву» та збірну України з футболу. А на вихідні із сином ходять на плавання. «Щоб мати добре здоров'я, треба тримати тіло у тонусі. Передусім — займатися спортом, — мовить Світлана Яроха. — Бо в здоровому тілі — здоровий дух».

22 травня медична сестра гастроентерологічного відділення відзначила 30-ліття. Колеги вітають іменинницю та бажають щедрих здобутків, родинного тепла й весняного настрою.

ДО ДУШІ

СМАЧНО, БО ПРИГОТОВЛЕНО З ЛЮБОВ'Ю

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

ВИ Й ДОСІ НЕ ВИРІШИЛИ, ЧИМ ПРИГОЦАТИМЕТЕ РІДНИХ НА ЗЕЛЕНІ СВЯТА? СКОРИСТАЙТЕСЯ СМАЧНИМИ РЕЦЕПТАМИ ОЛЬГИ ДУБЧАК. ОBOB'ЯЗКОВО СПЕЧІТЬ СИРНИК – КОРОННИЙ ПЛЯЦОК ГОСПОДИНИ. ДО ТРАДИЦІЙНОГО РЕЦЕПТУ ПАНІ ОЛЬГА ДОДАЛА СВОЮ РОДЗИНКУ. СИРНИК ОТРИМАВ ТАКИЙ НЕПОВТОРННИЙ СМАК, ЩО СТАВ УЛЮБЛЕНОЮ СОЛОДКОЮ ВИПІЧКОЮ В СІМ'І ПАНІ ОЛЬГИ.

Жінка вміє і спекти, і зварити. Такі смачні страви не всякій господині вдаються. Спеціальної кулінарної освіти Ольга Богданівна не має. Спостерігала в дитинстві, як мама готує, робила те ж саме. З перших разів усе вдавалося. Інакше й бути не може, адже, готуючи страву, пані Ольга вкладає у неї свою душу. А ще завжди намагається зробити так, щоб страва була не тільки смачною, але й додавала здоров'я.

— Навчитися готувати може кожний. Звісно, що має бути й хист до цієї справи, але головне те, що готувати треба з любов'ю до людей, зла людина не стане до плити, — мовить господиня. — Кухар має душею відчувати страву.

Любов до кулінарії у пані Ольги — від сестри Галини, яка пече солодощі на весілля. Спершу записувала її рецепти, допомагала пекти, відтак і сама готувала не гірше. Той, хто куштував плячки Ольги Дубчак, неодмінно скаже: «Смачно — пальчики оближеш!» Ольга Богданівна працює молодшою медичною сестрою в гастроентерологічному відділенні. Не раз пригощає колег солодкою випічкою. Нашим читачам пропонуємо кілька рецептів від хорошої господині Ольги ДУБЧАК.

Салат «Курка з ананасом»

Копчене філе курки, ананас, російський сир нарізати великими кубиками. Додати мариновані печериці, зелену цибулю заправити майонезом.

«Грецький»

Сир «Фета», огірок, помідор «Чилі» — нарізати великими кубиками, синя цибуля, оливки. Заправити оливковою олією.

Грибна юшка

Печериці добре помити, залити свіжою водою, а краще — курячим бульйоном. Варити.

Цибулю й моркву спасерувати на маслі до золотистого кольору, додати 2 ст. л. борошна, 0,5 л сметани. Влити до каструлі з грибами. Наприкінці додати до юшки тертий на грубій тертці плавлений сирок «Дружба», кубик курячої приправи.

Торт «Вишня під снігом»

300 г маргарину «Пушок», 3 скл. борошна посікти ножем. Додати 4 жовтки, 100 г сметани. Замісити тісто, поділити на 6 частин і поставити на ніч у холодильник.

8 білків, 2 скл. цукру добре збити, додати 2 скл. крохмалю. Розділити на три частини.

Змастити форму жиром, викласти тісто, відтак вишні, бізе і покрити знову тістом. Випікати три коржі.



Торт перекалати заварним кремом.

«Олейна»

6 яєць, 2 скл. цукру збити до білої маси, додати 1 п. польського порошку до печива, 1 скл. олії, 1 скл. мінеральної води, 2,5 скл. борошна. Розділити на дві порції. До першої додати 2-3 ст. л. какао. До білої — 3 ст. л. борошна. Виливати на форму по черзі біле і чорне тісто.

Крем:

0,5 л молока, 2 ст. л. борошна, 2 скл. цукру, 2 ст. л. крохмала.

лю. Збити міксером і зварити. Коли трохи охолоне, збити з 400 г масла. До крему можна додати банан або чорнослив.

Сирник

3 жовтки, 1 скл. цукру, 1 п. маргарину, 3 ст. л. сметани, 1 ст. л. смальцю, 1 п. польського порошку до печива. Замісити вільне тісто та поділити на дві частини. Одну частину поставити в холодильник.

2 скл. маку запарити і добре втерти в макітрі. Додати 1 яйце, 120 г цукру, 1 ч. л. польського порошку до печива, 50 г масла, 1 ст. л. з чубком борошна.

Сирна маса:

2 кг сира перемолоти на млинку, додати 2 скл. цукру, 100 г масла, 1 п. польського лимонного киселю, 1 ст. л. манки. Усе добре збити, додати 8-10 яєць, родзинки, сік лимона.

Викладати у форму (пані Ольга використовує форму для випічки хліба у печі) тісто, мак, сир. Три білки збити з неповною склянкою цукру, додати 1 п. вишневого киселю, сир. Вилити на сир. Потерти другою частиною тіста.

Випікати 2 год.

ЗАХОПЛЕННЯ

ДРУГИЙ ХЛІБ

ОЛЕКСАНДР СОЛОВОДЗІНСЬКИЙ: «КОЖНА
МАНДРІВКА – ТО МАЛЕНЬКЕ ЖИТТЯ»

Олеся БОЙКО

«ЛОВИТИ КОЖНУ МИТЬ ЖИТТЯ, ВІДЧУВАТИ НАЙМЕНШИЙ ПОДИХ НАВКОЛИШНЬОГО СВІТУ – ОСЬ ЩО РОБИТЬ ЛЮДИНУ ЩАСЛИВОЮ», – ПЕРЕКОНАНИЙ ЛІКАР-ОРТОПЕД УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ОЛЕКСАНДР СОЛОВОДЗІНСЬКИЙ. МЕДИК ВВАЖАЄ, ЩО ОТРИМАТИ СПРАВЖНЮ НАСОЛОДУ ВІД ЖИТТЯ МОЖНА ЛИШЕ ПОДОРОЖУЮЧИ. В «АКТИВІ» ЛІКАРЯ: СПЛАВИ НА БАЙДАРКАХ, СКЕЛЕЛАЗІННЯ, ЛИЖНІ ТРАСИ, ПІДКОРЕННЯ ГІРСЬКИХ ВЕРШИН, ПІШІ ПОХОДИ, БЕЛОМАНДРІВКИ.

ЯК НАД
МЕДОБОРАМИ
СОНЦЕ СХОДИТЬ

Перша мандрівка Олександра Євгеновича була в гори Медобори. Йому не вповнилося навіть й шести років, як з батьком здійснив омріяний похід.

— У Великих Бірках Тернопільського району, де мешкала наша сім'я, часто милувався, як над Медоборами сходить сонце, — пригадує лікар. — Це видовище для мене було настільки вражаючим, що буквально заворожувало. Тому й попросив тата показати гори зблизька. 17-кілометрову відстань ми здолали за чотири години. Гірська краса настільки заповонила мене, що я і забув про втому.

Пан Олександр розповідає, що в дитинстві батько часто брав його із собою на полювання та риболовлю. Особливо запам'ятався період підготовки до відкриття сезону полювання. «Він тривав два, а той три тижні, — розповідає лікар. — Відкриття сезону було святом, тому готувалися до цього дня дуже ретельно та серйозно. Хтось отримував завдання віднайти місце, де падає качка і добре зорі стояли. Інші організовували транспорт. На полювання йшли компанією з 18-20 осіб. У кожного була собака. Полювали на ставках в Ангелівці, Романівці, Івачеві-Горішньому, Костянтинівці. Ввечері розкладали вогонь і готували юшку. Розповідали легенди, цікаві життєві історії».

У ПОДОРОЖ – ПІД
СИНЬО-ЖОВТИМ
СТЯГОМ

Два останні роки Олександр Соловодзінський уже не ходить «на качку». На-

томість серйозно захопився туризмом. Це сталося після знайомства з директором Тернопільського спортивно-туристського клубу «Турклуб» Володимиром Гориним. Разом з членами клубу пан Олександр сплавляється по Південному Бузі та Сереті, підкорює вершини Карпат, пробує себе в ролі екстримала, коли вилазить на скелі. У кожну мандрівку туристи йдуть під синьо-жовтим прапором. Національні символи нашиті й на наплічнику Олександра Євгеновича.

Щороку, коли Підволочиський деканат має відпуст, разом з товаришами лікар іде на прощу до Зарваниці. «Вперше такий похід відбувся 1999 року, коли працював у Підволочиській районній лікарні. Тоді познайомився з мешканцем селища Русланом Лукасевичем — людиною надзвичайно доброї вдачі, — мовить Олександр Євгенович. — Цей похід запам'ятається надовго. Йти було важко. Через незручне взуття натерли ноги. На плечах — старенький наплічник, у якому слоїк з гречкою та ще інші харчі. Втім, атмосфера Зарваниці духовно зцілила нас, сповнила Божою благодаттю. Тепер подорожувати значно легше: в магазині можна придбати зручне взуття, відповідне спорядження».

ГОРИ І ВОДА НЕ
ПРОБАЧАЮТЬ
ПОМИЛОК

Найбільше Олександру Соловодзінському до душі — веслування на байдарках. «Мандрівникам щоразу відкриваються нові мальовничі краєвиди, — мовить пан Олександр, — дарує найкрасивіші місця дикої природи, адже часто річка тече там, де ніколи не ступала нога людини. Під час сплаву можна порибалити, засмагнути й відпочити серед мальовничих берегів ріки. Цікаві екскурсійні об'єкти, захоплюючі розповіді відкривають яскравий світ природи, історії та культури України».

Олександр Євгенович каже, що в будь-якій подорожі потрібно дотримуватися суворої дисципліни, не відставати від товаришів і виконувати усі настанови капітана.

— Гори та вода не пробачають помилок, — твердить лікар,

— тому в героїв не треба бавитися. Цього мене навчив один випадок. Одного разу я не погодився з нашим капітаном і вирішив зіскочити з катамарана. Але не так це було легко, як гадав, — плисти за течією. У холоді та голоді пробував понад сім годин, доки по мене на байдарці не приплив товариш Сергій Гора. Ввечері, коли зазвичай підбивають підсумки дня, обговорювали мій вчинок. Звісно, що люди висловили невдоволення, адже я піддавав небезпеці не лише себе, а й усіх учасників сплаву. В такому випадку мене б могли попросити залишити

в естремальних умовах. Найперше зорганізував так звану бригаду «швидкої» з кількох людей. На щастя, у мене були необхідні бинти та медикаменти. Під місцевим знечуленням зробив репозицію кісток. Наступного дня хлопця доправили у лікарню Яремча. Після детального обстеження він знову повернувся до туристів і подорожував з нами ще три тижні.

АБИ МНОЖИТИ
ЕМОЦІЇ

Лікар-ортопед Олександр Соловодзінський, окрім того, що захоплюється туризмом, ще й багато читає. «Книга —



це теж своєрідна мандрівка, — твердить. — Можна подорожувати разом з авторами, не виходячи з хати». Йому до вподоби джазова музика. Почасті лікар є глядачем оперет у театрах Києва та Львова. Олександр Соловодзінський не лише підкорював гірські вершини, а й синю височінь неба, коли піднімався на повітряній кулі. У нього завжди все заплановано. Для цього пан Олександр веде щоденник. На кожну пору року заплановані мандрівки: влітку — в Карпати, на Шацькі озера, в липні обов'язково будуть сплави по Дністру, у серпні — участь у змаганнях на кубок зі скелелазіння

ЩАСТЯ, КОЛИ НА
КОРАБЛІ
ТРАВМАТОЛОГ

Під час мандрівок Олександрові Соловодзінському доводиться поєднувати відпочинок з роботою. Що не кажіть, а присутність в екіпажі лікаря, вважають таланом, а коли серед учасників подорожі ще й травматолог, то це взагалі для усіх велике щастя.

Олександр Євгенович пригадує, як, подорожуючи Карпатами, стався прикрий випадок із семирічним хлопцем.

— Хлопці-близнюки так бавилися, що один з них отримав перелом обох кісток передпліччя, — оповідає пан Олександр. — Найближча лікарня була в Яремчі. Йти пішки туди нам треба було 12 годин. Тож довелося діяти

КАРТОПЛЯ –
ЇЖА
ДОВГОЖИТЕЛІВ

ПРО УНІКАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ КАРТОПЛІ ЗАГОВОРИЛИ В БРИТАНСЬКІЙ АСОЦІАЦІЇ ДІЕТОЛОГІЙ. ЗА СЛОВАМИ ЇЇ ПРЕДСТАВНИКА СІАНА ПОРТЕРА, КАРТОПЛЮ В НАШІ ДНІ МОЖНА ВВАЖАТИ ЗАНОВО ВІДКРИТИМ ПРОДУКТОМ, ЯКИЙ ПЕРЕВЕРШУЄ СВОЇМИ КОРИСНИМИ ЯКОСТЯМИ БАГАТО ІНШИХ.

Дієтологи вважають, що активна реклама всіляких «суперпродуктів» неабиякою мірою сприяла створенню міфу про картоплю як про головного ворога стрункости та відвадила від неї людей. В той час, як дослідження в царині здорового харчування дедалі частіше доводять: стара добра картопля в наші дні незаслужено забута. Насправді своїм змістом цінних мікроелементів картопля може легко замінити мультивітамінний комплекс. Зокрема, картопля насичена важливим для серця калієм. У цьому вона не поступається бананам. Крім того, в картоплі в 5,5 рази більше клітковини, ніж у банані, а вітаміну С в одній середній картоплині більше, ніж в трьох авокадо.

Результати дослідження провідного спеціаліста Бри-



танської асоціації дієтології Сігрід Гібсон доводять, що в картоплі можна знайти більше селену, ніж у всіх видах насіння та горіхів.

В організмі людини після 60-65 років істотно знижується кількість селену, що призводить до збільшення захворюваності артритами, раком молочної залози та товстої кишки, легенів, серцево-судинними захворюваннями. Тоді як добавки із селеном знижують смертність від цих патологій.

Експериментальні дані доводять, що у людей похилого віку, які протягом півроку отримували препарати із селеном, імунітет функціонував, як у молодих.

НА КОНСУЛЬТАЦІЇ У ПРОФЕСОРА

РАКУРС

ХРОНІЧНИЙ РИНИТ, ПОЛІНОЗ ЧИ ЗВИЧАЙНИЙ НЕЖИТЬ?

Лариса ЛУКАЩУК

НА ВУЛИЦІ – ВЖЕ МАЙЖЕ ЛІТНЯ ПОРА, ТЕПЛО І СОНЯЧНО, А У БАГАТЬОХ І НИНИ НЕЖИТЬ, ЧХАННЯ. ДЕХТО ГАДАЄ, ЩО ТО ЗНОВУ «ЗАСТУДА» Й АКТИВНО РОЗПОЧИНАЄ ЛІКУВАННЯ. ПРОФЕСОР КАФЕДРИ ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГІЇ ТДМУ ПЕТРО КОВАЛИК ЗАСТЕРІГАЄ: САМОСТІЙНЕ ЛІКУВАННЯ МОЖЕ НАРОБИТИ БАГАТО ШКОДИ, ТОМУ КРАЩЕ ЗВЕРНУТИСЯ ДО СПЕЦІАЛІСТА.

– З настанням весни багато людей страждає від алергії на пилок рослин, такий стан в медицині називають полінозом, – пояснює професор Петро Ковалик. – Його симптоми майже такі ж, як при ГРВІ, але небезпека у тому, що через неналежне лікування алергічний риніт може спричинити важче захворювання – бронхіальну астму.

– Які прояви цієї недуги?

– Алергічний риніт супроводжується рясним виділенням прозорого слизу з носових ходів, свербіжем у носі, слезотечею. Спостерігаємо почервоніння очей й набряклість повік у хворих. Знижується слух, з'являється шум у вухах. Ці симптоми викликають дратівливість, головний біль, порушення сну, кволість. Розрізняють два види алергічного риніту – сезонний та цілорічний. Причиною сезонного риніту є пилок рослин. Сезонна алергія стартує у квітні-травні, а завершується у листопаді. Найчастішими «винуватцями» полінозу є пилок вільхи, берези, ліщини, соняшника, духмяних трав, тополіний пух, амброзія. Частіше на поліноз скаржаться мешканці великих міст, ніж жителі сіл. Справа в тому, що пилок рослин має клейкі властивості. І в містах він, так би мовити, обростає мікрочастинками брудного пилу від вихлопних газів, заводського диму тощо. У такий спосіб негативний вплив алергену на людський організм багаторазово посилюється. З кожним роком кількість людей, що страждає на поліноз, зростає. Приміром, пилок амброзії, який вирізняється своєю агресивністю, як правило, дощукає алергікам Східної України, де ця рослина дуже поширена. А нині завдяки міграційним процесам уже й на Тернопільщині маємо пацієнтів, що страждають від цієї рослини.

ентів, що страждають від цієї рослини.

Алергія – хвороба цивілізації. Вчені розмірковують над причинами таких швидких темпів зростання захворюваності. Передовсім необхідно сказати про генетичну схильність організму до алергічних хвороб. Наступний дуже важливий чинник – екологія. Стан навколишнього середовища впливає на імунну систему людини, патологією якої є алергія. Не менш важливий фактор стрес. Вважають, що саме міські жителі, люди працездатного віку, живуть практично в хронічному стресі. Внаслідок впливу всіх цих чинників порушується робота імунної системи. І прогноз невтішний: до середини XXI століття 40% землян страждати-



ме на алергію, зокрема поліноз.

– Як діяти людям, які страждають на алергічний риніт?

– Насамперед звернутися до спеціаліста. Обстеження алергікам краще починати наприкінці осені – на початку зими, коли не цвітуть жодні рослини. Під час загострення захворювання це робити неможливо. Найголовніше у лікуванні – виявити рослину-провокатора та вжити заходів для уникнення повторних контактів з нею. Аби точно дізнатися, що ж спричинило алергічну реакцію, необхідно звернутися до алерголога та провести відповідне тестування. Сучасні методи дозволять точно з'ясувати, який саме алерген став причиною недуги можна позбутися з допомогою алерговакцинації чи специфічної імунотерапії. Можливо, знадобиться спеціальний препарат, скажімо, спрей для носа, який допоможе вам значно полегшити стан під час цвітіння «недружньої» рослини.

Не зайвим також було б обстежити хребет. Інколи

буває, що через мікротравми в шийному відділі порушується інервация та кровопостачання тканин, у тому числі навколосових пазух і слизової оболонки носа. Щоправда, є, але поодинокі випадки, коли у пацієнта з роками прояви недуги значно послаблюються. Це можна пояснити пристосуванням організму до алергена, тоді виробляються так звані фактори захисту, які й протидіють алергічному чиннику. Однак, як засвідчує статистика, більшість людей, які вчасно не звернулися до лікаря, страждають згодом уже від ускладнень – це можуть бути поліпи у носі, так звані поліпозні риносинуїти, астматичні бронхіти, гіпертрофія носових раковин, що утруднює носове дихання та інш.

– Чи може якимось вплинути зміна способу життя на загострення полінозу?

– Якщо дотримуватися простих, але дієвих правил, то можна дещо послабити агресивність недуги: в будинку, де мешкає алергік, завжди має бути чисто. Приміщення треба частіше провітрювати, щоб не допускати нагромадження пилу, особливо на килимах. Слід відмовитися від утримання домашніх тварин і позбутися вазонів, які можуть викликати алергічну реакцію. Влітку допоможе протимоскітна сітка чи марля на вікнах; варто дотримуватися спеціальної дієти, не виходити на прогулянку, коли в повітрі багато пилку; намагатися щоразу після перебування на вулиці промивати ніс і носоглотку водою.

– Моя подруга вже кілька років користується нафтизином, закапує в ніс кожні півгодини, каже, жити не може без цього препарату, інакше ніс буде закладений і не зможе навіть говорити?

– Схоже, що у неї хронічний риніт. Але такими засо-

бами, як нафтизин не можна користуватися понад 5-6 днів. Примітно, що у перші дні лікування судинозвужуючими препаратами ефект може тривати навіть добу, але згодом організм «звикає», і дія їх уже значно коротша – від однієї години до кількох хвилин. Тоді самі ліки стають справжньою «отрутою» й згубно діють на слизову носа, яка атрофується, виникають медикаментозні риніти, страждає нервова система.

– Що ж таке хронічний риніт?

– Є кілька видів хронічного нежитю, але встановити правильний діагноз зможе лише лікар. Катаральний риніт – перша стадія хронічного нежитю. Це довготривалий гострий нежить, який можна вилікувати з допомогою препаратів. Якщо ж у людини хронічний гіпертрофований риніт, у носі розростається сполучна тканина. Ніс постійно закладений, з'являється головний біль, пацієнт не може розрізнити запахи. За атрофічного риніту стоншується слизова та скелет носа. Виділення густі, утворюються засохлі кірки, з'являється неприємний запах. Найчастіше від цієї недуги страждають працівники борошномельних заводів, підприємств, на яких виготовляють цемент, лаборанти.

– Які ж методи лікування пропонує сучасна медицина?

– Нині у лікарів є всі засоби, аби вилікувати будь-який вид нежитю. За гіпертрофованого риніту консервативного лікування не існує, проте є інші методики, коли видаляють непотрібну гіпертрофовану тканину. Роблять це спеціальними інструментами чи з допомогою лазера.

Можна використати більш сучасний варіант – кріодиструкцію (виморожування), гальванокаустіку, хіміокаустіку. Який метод обрати, вирішує лікар, приміром, за більш поширеного гіпертрофічного процесу обирають радикальніші методи, а на початкових стадіях можна обійтися ощаднішим, скажімо, кріодиструкцією чи гальванокаустікою. Щодо атрофічного риніту, то найперше потрібно усунути ті чинники, які спричинили процес, а згодом ліки, які сприяють нормалізації роботи слизової оболонки носа – препарати йоду для змачування, усім відомий «Люголь», а також біостимулятори, вітамінну терапію, санаторно-курортне лікування.



Ольга КОПАЧ, палатна медсестра ревматологічного відділення
Фото Павла БАЛЮХА

ЗАУВАЖТЕ

ЛЮБОВНА НЕДУГА: ВІД НЕЩАСЛИВОГО КОХАННЯ МОЖНА ПОМЕРТИ



Вчені підтвердили те, що серце насправді може бути розбите. «Синдром розбитого серця» в медичних колах носить назву серцевої недостатності. Це захворювання можуть спровокувати не тільки непереносимий біль або сильний страх, але навіть і відчуття щастя.

Причина цього стану – найсильніший викид адреналіну, що паралізує нижні камери серця і переносить навантаження на верхні камери. Серце не витримує такого режиму роботи і з часом здає.

Це пояснює те, чому люди після втрати близької людини незабаром теж можуть померти. Щоб цього не відбувалося, потрібно навчитися контролювати свої емоції, думки та поведінку, адже лікарські препарати дають лише короточасне заспокоєння.

ВИСЛОВИ

Лише хірург, який не оперує, немає ускладнень.

Г. Гук

Хірург живе хірургією – це тяжка необхідність.

Р. Леріш

Хірургія однаково лікує як знедолених, так і великих, багатих і бідних, а інколи бідних краще, ніж багатих.

Р. Леріш

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ФЕСТИВАЛЬ

ВИШИТТЯ – У БУЙНОЦВІТІ ТРАВНЯ

Уже в'яте Тернопіль скликав Всеукраїнський фестиваль національної вишивки та костюма «Цвіт вишиванки». Понад 150 майстрів народної творчості приїхали з 12 областей та зі столиці. Цього року свято одного з найдавніших видів декоративно-вжиткового мистецтва змінило, як-то кажуть, і дату, і місце проведення. Якщо попередні роки його майданчиком став парк Національного відродження, то цього року – центр Тернополя. Колись фестиваль відбувався наприкінці серпня у рамках святкування Дня міста, зараз він облюбив собі травень. Як на мене, кращого місяця й не вибрати для такого барвистого дійства. Бо й справді цвіт буяє: свої ніжні свічки-квітки позапалював каштан, духмянить і вражає різними кольорами бузок, петунія, розмаїтими вогниками спалахнули на клумбах тюльпани, інші квіти. І посеред цієї природної мальовничості засіяла-завеселилася краса рукотворна – вишиті рушники, серветки, блузки, сорочки, костюми. Неймовірно гарно!

Євген Філь, голова правління обласного благодійного фонду «Цвіт вишиванки», каже, що Тернопіль для проведення цього фестивалю вибрали не випадково. Адже це місто є центром краю, що об'єднує різні етнографічні групи українського народу: Галичини, Волині та Поділля. До того ж тут проживає найбільше етнічних лемків. А ще Тернопільщина славиться на весь світ борщівською

вишивкою. Тож такою широкою палітрою вишиття не представить себе жодна інша область. І ще цікавий факт. Кажучи словами заступника голови облдержадміністрації Юрія Желіховського, це один з небагатьох масових заходів, в якому всі гілки обласної влади знаходять цілковите порозуміння та єдність у своїх поглядах, діях, підтримці.

Фестиваль, безперечно, визначив для себе кілька головних завдань. Передовсім прагне привернути увагу до народної культури, фольклору, етнографії, популяризувати вироби декоративно-вжиткового мистецтва. Народні майст-

ри з різних куточків України мають добру нагоду не лише показати творіння власних рук і творчої думки, а й обмінятися практичним досвідом роботи, розширити власні контакти. Скажімо, майбутній стоматолог з Тернополя Ірина Воркун любить вишивати образи, картини. Зараз, мовить, вишиває собі блузку із соняхами. Ще їй дуже подобається виготовляти шпильки на волосся з розмаїтими квітами. Впевнена, такі речі привертають до дівчини увагу, надають жіночності, чарівності. Ірина – світла та щира душа. Власні роботи дарує не лише своїм однокурсницям, подружкам, знайомим, буває, прямо на вулиці може спrezentувати будь-кому з перехожих, а все тому, що любить «дарувати людям радість».

Серед заходів, що відбувалися в рамках фестивалю, не можна не приділити уваги конкурсу на найкращий весільний костюм. Його зорганізували вперше. Наряд обов'язково мусила представляти молода пара, виготовити-вишити власноруч або наречена чи наречений, а якщо разом – то ще й додатковий бал від журі за це могли заробити. Власний костюм треба було також репрезентувати чи захищати: розповісти про тканину, техніку виконання, значення ви-



Майбутній стоматолог Ірина ВОРКУН любить дарувати людям і посмішку, і власноруч створені речі

шитої символіки, до якого регіону належить. Дмитро Заблоцький та Мар'яна Томків із с. Білоскірка Тернопільського району на рушник щастя стануть у вересні. На реєстрацію шлюбу прийдуть у національних костюмах, які створили самі. На сукні молододі цвістимуть вишиті червоні маки, волошки, колосся, що укупі символізуюватимуть вірність, кохання та багатство. На Дмитровій сорочці будуть переважати ромби, як знак мужності, чоловічого начала.

Якщо Дмитро та Мар'яна лише готуються побратися, то Ірина та Олександр Сукачі з Гусятинсько-

го району в шлюбі живуть вже понад 20 років. Проте власний весільний наряд вони зберегли й виставили його на конкурс. Пані Ірина розповіла, що одягнути національний стрій на власне весілля її заохотила одна із світлин у пресі, на якій була зображена пара канадських українців у вишитій весільній ноші. В тодішньому журналі «Радянська жінка» знайшла ескіз вишиття й взялася за роботу – хрестиком і голкою вперед (є така техніка). Блакитна барва переважає у шлюбному наряді Сукачів, хоча є ще й жовта та чорна.

– На чоловічій сорочці, – ділиться думками пані Ірина, – вишила так званий лабіринт, що означає поєднання земного з вічним життям. Навіть не гадалось, що цей елемент стане для моєї сім'ї таким надто важливим і трагічним – втратила 13-річного сина. Але Бог не полишив нас з чоловіком у глибокій журі та подарував іншу радість – сина Назарчика, якому вже п'ять роки. Мабуть, тому, що на нашому весільному костюмі є стилізовані листки хмелю-винограду – символу життєвої сили, яка перемагає.

Власне, весільний костюм родини Сукачів найбільше вразив по-важне журі конкурсу. За пальму першості Ірина та Олександр отримали й матеріальну винагороду – п'ять тисяч гривень.

Крім справжньої ватри вишитих барв, на фестивалі були якнайширше представлені також різні народні ремесла. А яке ж свято може бути без пісні! Її виконували й хори, й окремі вихованці, діти й дорослі, аматори й професіонали сцени.



Весільний костюм Ірини та Олександра СУКАЧІВ з Гусятинського району в конкурсі визнали найкращим

СПОРТЗАХІД

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ДЕНЬ У КРАЇ

На Тернопільщині зорганізували Олімпійський день. З цієї нагоди до обласного центру завітав президент НОК України, олімпійський чемпіон, багаторазовий світовий рекордсмен, Герой України Сергій Бубка, представники місцевих осередків Національного олімпійського комітету, спортивної громадськості з усієї країни.

День розпочали із заходів у Тернопільському національному економічному університеті. Тут відкрили центр східних єдиноборств, де тренуватимуться не лише студенти цього ВНЗ, а й усі, хто вибрав для себе ці спортивні види. Ректор цього ВНЗ, професор, голова обласного осередку НОК України Сергій Юрій зазначив, що відчинили двері такого приміщення, аби «продовжити славні традиції спортсменів». Адже студенти та випускники ТНЕУ брали участь

у багатьох змаганнях з дзюдо, самбо, вільної боротьби, у тому числі й чемпіонатах світу, Олімпійських іграх. Скажімо, Роман Гонтюх здобував медалі на Олімпіаді і в Афінах, і у Пекіні, зараз виборює право поїхати

також на Олімпійські ігри до Лондона. До речі, ліцензію виступати на цих престижних змаганнях першою серед представників економічного університету здобула Олена Кривицька (фехтування на шпагах), ще п'ять



Сергій БУБКА разом з тернополянами взяв участь у забігу
Фото Юрія ЗАРУЦЬКОГО

спортсменок-легкоатлеток отримали категорію «А» й чекають остаточного рішення тренерської ради.

2009 року в ТНЕУ вперше провели Всеукраїнський турнір з міні-футболу «Футбольна зірка майбутнього» серед команд з дітей вулиці. Під час Олімпійського дня на стадіоні університету відбулася церемонія відкриття таких змагань, участь в яких узяли юні футболісти з Києва, Тернополя, Львова, Одеси, Кременчука та польського міста Тарнув. Сказати напутнє слово, подивитися їхню гру приїхали і Сергій Бубка, і знамениті півзахисники Олександр Заваров та Володимир Бессонов.

Сергій Бубка відтак разом із головою Тернопільської облдержадміністрації Валентином Хоптяном і ректором ТНЕУ Сергієм Юрієм заклали камінь під спорудження палацу спорту. Це має бути сучасний, багатофункціональний спортивний комплекс на 3-4 тисячі глядачів, і знову ж таки не лише для послуг студентів, а й Тернополя. Будів-

ництво споруди планують розпочати вже цієї осені.

У надвечір'я Сергій Бубка очолив забіг, символічна траса якого пролягла в центральній частині Тернополя. Разом з ушлякеним спортсменом до цього спортивного заходу долучилися майже 650 прихильників бігу.

Програма Олімпійського дня передбачала ще й нараду-семинар представників обласних осередків НОК України. За словами Сергія Бубки, на засіданні обговорили «проблемні питання та шукали оптимальні й ефективні шляхи їх вирішення». Учасники поділилися також своїм досвідом роботи з популяризації олімпійських ідей та пропаганди здорового способу життя.

У розмові з кореспондентом «УЛ» Сергій Бубка назвав «дуже приємним, позитивним» той факт, що вже на середині травня виборили 243 ліцензії на Олімпійські ігри, які відбудуться у Лондоні. Доброю справою стане й Олімпійський дім, який незабаром урочисто відкриють в українській столиці.

СВЯТО

ДУХОВНІ РОЗДУМИ

ОЙ, ЗЕМЛЕ, РАДІСТЮ УМІЙСЯ – ПРИЙШЛА ДО НАС ЗЕЛЕНА ТРІЙЦЯ

Підготувала
Олеся БОЙКО

ТРІЙЦЯ АБО ЗЕЛЕНІ СВЯТА СИМВОЛІЗУЄ ПРИХІД ЛІТА. ТРІЙЦЯ – ОДНЕ З НАЙБІЛЬШИХ ХРИСТІЯНСЬКИХ СВЯТ, ЯКЕ ВІДЗНАЧАЮТЬ НА 50-Й ДЕНЬ ВІД ВЕЛИКОДНЯ В ПАМ'ЯТЬ ЗІШЕСТЯ СВЯТОГО ДУХА НА АПОСТОЛІВ І ПРИСВЯЧЕНЕ ПРОСЛАВЛЕННЮ СВЯТОЇ ТРІЙЦІ.

У православній церкві – велике дванадцять свято. На Заході свято П'ятидесятниці не носить назви Трійці, хоча тісно пов'язується з її шануванням. З XIV ст. святом Трійці в католицькій церкві стала називатися неділя після П'ятидесятниці. З прийняттям християнства Зелена свята почали називатися Трійцею, яка відзначалася на 50-й день після Пасхи і співпадала з Зеленою неділею. Проте впродовж багатьох століть традиційно залишалася давня народна ритуально-обрядова складова Зелених свят.

Напередодні Зеленої неділі, у суботу, що називалася клечаною, хату, подвір'я та господарські будівлі прикрашали клечанням – зеленими гілками дерев. Гілки встромляли в стріху, на воротах, біля вікон, за ікони. Підлогу або долівку в хаті встеляли запашними травами: осокою, любистком, м'ятою, пижмою, ласкавцями, лепехою. Як всі інші свята на-

ших пращурів, Зелена базувалася на хліборобських традиціях сонячного циклу. Але, крім культу Сонця і культу померлих предків, в основі Зелених свят лежав культ дерева і квітів. Можливо, тисячолітня традиція прикрашати житло на Зелена свята зеленим віттям і була пов'язана з давнім культом і святом дерев. До останнього століття в Україні деякі дерева вирізнялися від інших особливою шаную до них. Це – дуб, ясеня, явір, тополя, береза, липа. В певних місцевостях навіть не можна було ламати гілля з дуба на клечання. Культ дерева та лісу якраз відбивався у підготовці до Зелених свят. По клечання до лісу їхав старший родини (у давнину, звичайно, старший роду). Клечання забира-

Великодню, провідували померлих родичів, могили яких обсіпали клечаним зіллям. На кладовищі влаштовували панахиди та спільні поминальні трапези. Ця традиція подекуди збереглася до наших днів. У неділю зранку люди вбиралися у святковий одяг та йшли до церкви, яка цього дня також була пишно оздоблена гіллям дерев і квітами. Після церкви дівчата та хлопці йшли в ліс, де відбувалися ігри, хороводи, спів, жарти. Дівчата вибирали з довгим і тонким гіллям берізки і на самому дереві з того тонкого гілля завивали вінки й співали:

...Ой зав'ю вінки та на всі святки,
Ой на всі святки,
Ой на всі святки,
на всі празники...

Хлопці обережно відламу-



ли в хату, на обори, стайні, хліви, несли в комори, клуні, на пасіку. На думку наших пращурів, у деревах оселялися душі рідних – померлих дідів-прадідів. Дід-Ладо – добрий дух предків – опікунів роду – разом з гіллям-клечанням приходив до господаря.

На Зелена свята, як і після

впали їх, давали дівчатам, а ті несли вінки з піснями додому, щоб ввечері пустити їх на воду. В кого вінок не пов'яне, тій судилося довго жити, чий попливе – та щастя матиме, чий потоне – біду. Після пускання вінків на воду збиралися хлопці й дівчата на вигоні, співали. Цього дня і ввечері ходили групами, бо боялися русалок, які виходили з води і гуртом справляли своє свято. За народними віруваннями, вони піснями чарували дівчат і хлопців, щоб залоскотати та затагти у річку. Тому на русалчиному тижні не можна купатися в річці, хіба попередньо кинувши у воду полин і любисток.

НА СТРУНАХ СЕРЦЯ

В Твоїй ласці й любові
проживу свій вік.

Галина КУЗЬМА,
буфетниця стоматологічного відділення

МАТІР

Мамо, матусенько, люба моя,
Добра, ласкава, рідненька,
Ти, ніби сонечко, грієш мене
Полум'ям свого серденька.
Ти пісню в дитинстві
співала мені –
Веселу, грайливу, ласкаву
Про квіти, про щастя, моє
майбуття,

Про ніжність, що ти дарувала.
Та пісня, як сонце,
гаряча була,
Як вітер буйний та крилатий,
Як струмінь води, що
дзвенить кришталем,
Як квітка пахуча весняна.
Ця пісня зворушує
й нині мене,
І спогади думки гортають,
І ласкаво кличуть
в дитинство мене
Співати, творити, кохати!

Ганна ЛЕЩИШИН,
пацієнтка ревматологічного відділення

З ТОБОЮ Я БУДУ В ЄДНАННІ

Ісусе коханий, стою
перед Тобою,
В думках обіймаю
я ноги святі.
Бажаю торкнутися
до Тебе рукою,
Тобі розказати про болі
й жалі.

Прийми мене, Господи,
в святім Покаянні,
Нехай не відійду
від Тебе повік.
Хай завжди з Тобою
я буду в єднанні,

ПРИЙМІТЬ ДУХА СВЯТОГО!

о. Орест ГЛУБІШ

«Не засмучуйте Святого Духа,
що ним ви назнаменовані
на день відкуплення»
(Еф. 4. 30).

ЧОМУ, ЗАПИТАЄТЕ ВИ, ДОРОГІ ЧИТАЧІ, У РОЗДУМАХ ПРО ВЕЛИКЕ СВЯТО НАШОЇ ЦЕРКВИ – ЗІСЛАННЯ СВЯТОГО ДУХА, Я ВИБРАВ ДЛЯ ЕПІГРАФА САМЕ ЦІ СЛОВА? ЗВІСНО, ПИШУЧИ ПРО ЦЮ ВИДАТНУ ПОДІЮ, МОЖНА БУЛО ЗНАЙТИ Й ІНШУ ЦИТАТУ ЗІ СВЯТОГО ЄВАНГЕЛІЯ ЧИ ПОСЛАТЬ АПОСТОЛІВ, ОДНАК, ЯК НА МЕНЕ, У ЦІЙ ЗМІСТОВНІЙ ДУМЦІ Є ЧУДОВЕ, ВДАЛО АРГУМЕНТОВАНЕ ПОВЧАННЯ ДЛЯ НАС УСІХ.

Своє «розшифрування» цієї, дещо закодованої тези почну із з'ясування, чим взагалі для нас є Святий Дух. З катехизму християнської віри знаємо, що саме завдяки Святому Духові ми отримали під час Хрещення та Миропомазання аж сім дарів і дев'ять плодів Святого Духа. Ось вони: мудрість, розум, рада, кріпость, знання, побожність, страх Божий. Плодами Святого Духа є любов, радість, мир, терпеливість, добротливість, милосердя, віра, лагідність, поміркованість.

А тепер уявіть собі, що було б з нами або радше – ким були б ми, якби не отримали такі необхідні для людини дари й плоди. Що ми варті без розуму, мудрості, знання, побожності, страху Божого? А без любові, радості, миру, терпеливості чи милосердя? Все це духовне багатство ми отримали від Господа Бога, зокрема, від Святого Духа. Святий Дух постійно діє у Христовій Церкві, є її душею, освячує та опікується нею. Саме в тайні хрещення ми народилися для Бога водою і Духом Святим. У тайні миропомазання тримали «печат» дару Духа Святого. Святий Дух під час Божественної Літургії перетворює хліб у Тіло Христове і вино у Його Кров. Силою Святого Духа одержуємо прощення гріхів у тайні покаяння, тобто у сповіді.

Пригадуєте слова Ісуса Христа до апостолів, які Він мовив у день свого воскресіння: «Прийміть Духа Святого! Кому відпустите гріхи – відпустяться їм, кому затримаєте – затриматься». Крім того, всі добрі наміри, думки, почуття, бажання, творче натхнення походять від Святого Духа.

Саме Він дає силу й мужність мученикам та ісповідникам віри гідно переносити переслідування, торттури і навіть смерть за християнську віру. «Дух Святий – життя, він – світло й життя, живе джерело духовне... Він промовляє, діє і розділяє дари. Ним прославилися всі пророки і божественні апостоли з мучениками...» Про це співаємо на Утрені свята, а в інших текстах зустрічаємо ще й такі чудові, глибоко богословські слова: «Причина всякого спасіння належить Святому Духові. Коли він на когось по заслузі дихне, то негайно піднесе його від земного, окрилить, зростить і скерує вгору. Кожна душа живиться Святим Духом».

І насамкінець про те, щоб не засмучувати Святого Духа, яким ми «назнаменовані на день відкуплення». Очевидно, пригадуєте той незвичайний епізод з біблійної історії, зокрема з книги Виходу, коли ізраїльтяни, перебуваючи в єгипетській неволі, за наказом Мойсея намазували одвірки своїх домів кров'ю заколеного агнця, щоб Господь не повбивав їх. І так сталося. Подібно й «одвірки нашого дому», тобто серця, сповнені благодаттю Святого Духа на день «відкуплення», коли Господь судитиме живих і мертвих. Саме це чудесне ознаменування врятує нас від остаточної загибелі, духовної смерті.

Кожен гріх: злоба, ненависть, гнів, непростення образ, кривд, пияцтво, розпуста, обмова та інші провини дуже засмучують Святого Духа, проганяють його від нас. Людське серце, яке, за словами святого апостола Павла, є храмом Святого Духа, під час гріховного падіння перетворюється у вертеп розбійників, гріб усяких нечистот. І найбільше це стосується нерозкаяних грішників, які ігнорують тайну сповіді, тривалий час перебувають у цьому бруді. Власне, тоді вони отримують «назнаменування» іншого духа – злого, який аж ніяк не буде для відкуплення.

Очевидно, саме тому святий апостол Павло закликає не гасити Духа, а «Духом ходіте і тіла пожадливістей не будете чинити». Щоб так було, автор однієї духовної книги радить прислухатися до Святого Духа, бо, за свідченням Отців Церкви, якщо людина зачинається перед Святим Духом, то вона «не є аж до фундаментів повною людиною».

ПІВОНІЯ, ПІВОНІЯ – ЗАКОХАНИХ СИМФОНІЯ

*Прикрашають молоді
газони,
Звиклі до міської метушні,
Буйноквітні сонячні півоні.
Нас вітають їх живі вогні.*

**Всеволод
Рождественський**

Знову квітнуть півонії, але не лише розмаїттям пелюсток та ароматами радують нас вони, багатьом ці квіти допомогли здолати недуги. Наукову назву *Paeonia*, за деякими свідченнями, квітка отримала від фракійської місцевості Пеонії, де один з її різновидів ріс у дикому стані. Проте, як стверджує Пліній, ця назва пов'язана з учнем старогрецького лікаря Ескулапа – Пеона, який навіть самого вчителя перевершив. Це він врятував володаря підземного царства Плутона, якого поранив Геракл. Здавалося б, Ескулап мав тішитися з успіхів юнака, але боги ніколи не відзначалися моральними чеснотами. Тож і Пеону під час учти було піднесено чашу вина з отрутою. Побачивши лікаря у своїх володіннях, Плутон пошкодував його.

– Я випущу тебе в білий світ, – сказав він. – Але сховаю від помсти Ескулапа. І похмурий Плутон перетворив Пеона в розкішну квітку, ще й наділив її цілющими властивостями. Та здобути цю рослину, коли вірити Плінію Старшому, нелегко, бо сторожить її строкатий диявол, ладний будь-кому виклювати очі.

Півонія – це декоративна рослина, що починає розцвітати у травні-червні. Яскраві кущі з витонченим різьбленим

листям, під час цвітіння засаджені яскраво-малиновими, ніжно-рожевими, білими й палевими квітами. Степові ділянки, на яких вона росте, під час цвітіння справляють незабутнє враження. Але тепер масове цвітіння цієї рослини можна побачити лише в степових заповідниках та у малодоступних місцях у Криму. Через розорювання степів і хижацьке винищення півонії «любителями» букетів рослина стала рідкісною й занесена до Червоної книги.

Лікарські властивості півонії, про які є вже у старогрецькому міфі про її походження, відомі в Європі здавна – давньоримський філософ I ст. до н.е. Пліній Старший нараховував з два десятки захворювань, які лікують за допомогою кореневища півонії лікарської (*Paeonia officinalis*) Подекуди півонії використовують і тепер у народній медицині. Так, у Болгарії за допомогою коренів і квіток дикорослої півонії декоративної (*Paeonia peregrina* Miller) виводять камені з нирок, лікують істерію, епілепсію, застосовують як сечогінний засіб тощо. Зважаючи на отруйність півонії, ліки з неї вживають дуже малими дозами.

У народній медицині Сибіру широко застосовують півонію маріїн корінь (*Paeonia anomala* L.). Корені цього виду використовують при хворобах шлунка, кровотечах, а також

при лихоманці, кашлі, ревматизмі, гіпертонії, безсонні, епілепсії, для лікування ерозії та ракової хвороби матки. Досліді, проведені в Томському медичному інституті, підтвердили цілющу дію кореня при шлунково-кишкових захворюваннях. У коренях виявлено велику кількість різних мікроелементів, зокрема стронцій та хром. Мабуть, саме тому вони допомагають при дея-



ких формах ракових захворювань.

Узагалі в давнину ця рослина славилася своїми дивними властивостями. Стверджували також, що злі духи щезають з тих місць, де росте півонія, і що навіть невеликих її шматочків на нитці, пов'язаній довкола шиї, досить, щоб захиститися від будь-яких зазіхань диявола. Завдяки також і цьому, зображення півонії є одним з найпопулярніших у китайському традиційному образотворчому мистецтві.

Ніде на світі ця чарівна

квітка не користується такою повагою й любов'ю, як у Піднебесній. Тут півонію культивують 1500 років, і вона – така ж улюблена народна квітка, як, скажімо, хризантема для японців і троянда для європейців. Тут нею захоплюються багаті й бідні. Галантний китаєць, який бажає принести задоволення дівчині, дарує їй півонію. Але, крім того, і саму культивує, розведення півонії вважають у Китаї заняттям благочестивим і боговгодним, а тому звичайна річ – цілі сади цих квітів найрізноманітнішого забарвлення й відтінків. З тих же причин про походження квітки виникло багато переказів і легенд.

У Китаї півонія була приналежністю імператорського двору, її суворо забороняли вирощувати простому люду. До середини шостого століття у каталогах китайських квітників було понад 30 сортів. Деякі з них коштували дуже дорого, їх можна було купувати лише за золото.

Також славою користувалася півонія за середньовіччя. Тоді її прикладали до серця, лікуючи ядуху та подагру. У Швейцарії в кантоні Аар дітям при судамах одягали вінок з 77 пелюсток півонії, а коли різалися зуби, з плодів виготовляли намисто й чіпляли

дитині на шию. Півонію викопували із землі у березні, обов'язково у сутінках, тоді лікувальні властивості мали найбільшу силу.

Мовою квітів у східних народів півонія означає сором'язливість, звідси, очевидно, й вислів: «Вона спалахнула, мов півонія» – про дівчину, яка почервоніла. Але водночас ця квітка – символ незграбності, нерозумних гордоців. Одна із стародавніх легенд розповідає, що якась богиня Флора – володарка зеленого світу рослин і квітів – зібралася у далеку мандрівку. На час своєї відсутності вона хотіла залишити заступника. Флора збрала всі квіти, щоб ті самі вибрали заступника богині. Всі квіти були зачаровані красою й витонченістю троянди та воліли саме її обрати на цю посаду. Але півонія була категорично проти. Вона вважала, що кращої й гіднішої від неї немає нікого. Півонія із зневагою дивилася на троянду, бундючилася та червоніла, щоб перевершити її величиною й кольором. Звичайно, така поведінка обурила всіх, і квіти одностайно обрали троянду. Щоб покарати півонію за її негідну поведінку, Флора повеліла, аби ця гордовита та чванлива квітка назавжди залишилася такою надutoю й порожньою. «Нехай жоден метелик не дарує їй своїх поцілунків, нехай жодна дівчина не прикрасить нею своїх грудей», – сказала богиня квітів. Так півонія стала символом пустої чванливості та зарозумілості.

ШПИНАТНА КОСМЕТИКА

Останніми роками у наше меню змінив шпинат – продукт, який у Франції називають королем овочів. Але не лише салати та інші страви можна приготувати з цієї рослини. Аби омолодити та надати свіжого вигляду вашому обличчю, спробуйте приготувати в домашніх умовах маски зі свіжих листочків шпинату. Особливо навесні, коли організм та шкіра потребують вітамінів, цей овоч згодиться якнайкраще. Адже рослина містить: вітаміни – B₃, B₆, PP, P, D, K, H, C, жири, білки, екстрактивні речовини, вуглеводи (сахароза, глюкоза, фруктоза), сапоніни, каротиноїди, органічні кислоти, флавоноїди, мінеральні солі – йод, залізо, фосфор, калій, магній, кальцій, натрій

У листі свіжого шпинату міститься велика кількість вітаміну E, який сприяє хорошо-

му зволоженню шкіри і тому воно особливо дієве для сухого типу шкіри.

Не забувайте, що шпинат є продуктом дієтичного харчування та допомагає схуднути.

Добре було б спочатку очистити з допомогою шпинату організм зсередини.

Він посилює перистальтику кишечника та збуджує діяльність травних залоз, французи навіть називають цю рослину мітлою для шлунка.

Щоправда тим, у кого захворювання нирок, печінки, дванадцятипалої кишки та жовчного міхура, шпинат краще згодиться для зовнішнього застосування.

Маска зі шпинату омолоджуюча

50-80 г шпинату залити молоком і зварити в емальованій каструлі на повільному вогні до м'якості. Повинна



вийти кашка. Покласти її на марлю, а згодом на обличчя, шию і зону декольте. Змити ромашковим чаєм або теплою водою через 15 хвилин. Нанести на обличчя живильний крем.

Маски поживні

100 г шпинату промити, залити 1 склянкою окропу та відварити до м'якості. Осту-

дити, додати 1 чайну ложку меду та 1 чайну ложку морквяного соку. За бажанням можна додати 0,5 чайної ложки оливкової олії. Все перемішати й, поклавши між шарами марлі, накласти на обличчя, шию, зону декольте. Змити теплою заваркою зеленого чаю. Через п'ять хвилин вмийтеся прохолодною водою та нанести зволожуючий крем.

Пропустіть невеликий пучок листя шпинату через млинок для м'яса, відберіть дві столові ложки зеленої кашки, перемішайте зі столовою ложкою оливкової олії (годиться й кукурудзяна, соняшникова) або зі столовою ложкою жирної сметани. Накладіть маску на обличчя, через п'ятнадцять хвилин змийте теплою водою. Цю ж маску рекомендують робити також для комбінованої шкіри, але в цьому випадку шпинат потрібно змішувати з йогуртом.

Маска з картоплею

Відваріть у молоці одну середню картоплину, розімніть у рідке пюре (додайте столову ложку розтопленого вершкового масла). Злегка охолодіть і змішайте дві столові ложки отриманого пюре з двома столовими ложками подрібненої зелені шпинату. Нанесіть маску на обличчя та залиште на п'ятнадцять хвилин. Вмийтеся водою кімнатної температури.

Маска антиоксидантна зі шпинату проти дрібних зморшок

Подрібніть 2-3 листків шпинату в кавомолці і вичавіть сік. Ретельно змішайте чайну ложку отриманого соку з 10 мл олійного розчину вітаміну А і 1 ч. ложкою крему для шкіри навколо очей. Нанесіть маску на ділянку під очима та тримайте 20-30 хвилин, потім обережно зніміть м'яким ватним тампоном, змоченим у холодному спареному молоці.

СМІШНОГО!

«ЗДОРОВ'Я НЕ КУПИШ, А ПЛАТИТИ ЗА НЬОГО ДОВОДИТЬСЯ»

Зустрічаються двоє друзів:
 – Привіт! Чому такий сумний?
 – Зуб болить!
 – Тож піди до стоматолога!
 – Боюся сильно я їх!
 – Тоді йди на станцію, прив'яжи нитку до зуба та до поїзда. Потяг смикне, і нормально!
 Через кілька днів зустрічаються знову:
 – Як справи? Як зуб?
 – Сість стук відірвав!
 – Шість зубів?!

– Ні! Сість вагонів! А суби мені всі масиніст повибивав!

«Хворий від розтину відмовився».

Здоров'я не купиш, а платити за нього доводиться.

«Під час перебування хворого в приймальному відділенні, його серце зупинилося, і хворий став почуватися краще».

Приходить хворий до друга-стоматолога. Той лагідно посміхається, налаштовуючи свою бор-машину:

– А пам'ятаєш, як у школі ти сидів ззаду і повсякчас штрикав мене шпилькою...

Іде медичний огляд призвонників. Окуліст:

– Бачите ці літери?
 – Ні.

– Підійдіть ближче. Тепер бачите?

– Ні.

– Ще ближче підійдіть. А зараз?

– Ні.

– Впритул підійдіть! Бачите що-небудь?

– Зараз трохи бачу.

– Так, записуємо: «Придатний для ближнього багнетного бою».

... І НА ОСТАНОК

ЯК ВПЛИВАЄ МІСЯЦЬ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

ВПЛИВ МІСЯЦЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ПОМІЧНО ДОСТАТНЬО ДАВНО. ІНАКШЕ Й БУТИ НЕ МОЖЕ, АДЖЕ МІСЯЦЬ – ЦЕ НАЙБЛИЖЧЕ ДО НАШОЇ БЛАКИТНОЇ ПЛАНЕТИ КОСМІЧНЕ ТІЛО. НАВОДИМО НИЖЧЕ ІНФОРМАЦІЮ ПРО ТЕ, ЯК ВПЛИВАЄ НА ЛЮДИНУ, ЇЇ ОРГАНИ ТА СИСТЕМИ ТОЙ АБО ІНШОЇ ДЕНЬ МІСЯЧНОГО КАЛЕНДАРЯ.

01-03 Частіше непокоїтимуть судоми. Погіршиться рухливість суглобів. Їжте частіше й малими порціями. Біль у ділянці апендикса не ігноруйте, зверніться до лікаря.

04-05 Більше гуляйте на свіжому повітрі. Розпочніть курс масажу м'язів плечового пояса. Особливо корисним буде плавання.

06-07 Уваги потребуватиме система травлення – ймовірно закрепи. Небажано вирушати у далеку подорож, акліматизація минатиме важко. Можливі отруєння, не пийте сирі води з відкритих джерел.

08-09 Пролікують до кінця бронхи та легені. Ускладнення можуть розвинути у вигляді пневмонії та отиту. Зміна погодних умов вплине на самопочуття.

10-11 Різкі рухи тулуба можуть призвести до зміщення хребців поперек. Можливе защемлення нервових закінчень. Не переносьте важкого. Можуть турбувати ревматичні болі. Візит до косметолога слід відкласти на кілька днів.

12-14 Повний Місяць. Підвищується ламкість судин. Може виникати носова кровотеча. Не варто розпочинати новий курс ін'єкцій. Загострюються тромбофлебіт та артрит. Можлива алергія на ліки.

20-21 Надмірне напруження голосових зв'язок може призвести до втрати голосу. Говоріть тихіше. Відкладіть операції на горлі. Загострюються недуги щитоподібної залози. Не приймайте гормональні препарати.

22-24 Надмірне нервове напруження може спричинити психосоматичні розлади. Тривога провокує порушення сну. Організму важко буде протистояти вірусній інфекції. Відкладіть початок курсу лікування.

25-26 Запобігайте небажаній вагітності. Пийте багато води, не їжте пересоленого.

27-28 Стежте за змінами артеріального тиску. Побільшає інфарктів. Менше працюйте фізично, відкладіть операції на пізніший час.

29-30 Молодий Місяць. Приділіть більше уваги догляду за шкірою обличчя. Використовуйте підживлювальні маски для підтримання її пружності. Не стрижіть та не фарбуйте волосся – результат може вам не сподобатися.

31 Переохолодження нижньої частини тіла небезпечне. Загострюються урологічні хвороби. Стимулюйте сечовиділення, багато пийте.

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

15-16 Відкладіть операції на стопах. Носіть зручне взуття. Перед сном прийміть ванну. Вдалі дні для опанування східних систем оздоровлення. Обмежуйте себе в їжі.

17-19 Болітиме голова, знизиться працездатність. Більше працюйте фізично, ніж розумово. Відпочиньте наприкінці дня. Найкращий час для профілактики захворювань органів видільної системи.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

1. Житл. масив у Тернополі

2.

3. Актор Тернопільського театру

4. Річка на Тернопіллі

5. Прісноводна риба

6. Старовинна зброя

7. Казкове число

8. Професіонал, відбілювач

9. Грецька буква

10. Складова частина нафти

11.

12. Рулон, згорток

13. Старий зіл

14. Душа в Єгипті

15. Воєнна збрив

16. Штик

17. Рибний суп

18. Сенполя

19. Соґта

20. Тропічна рослина

21.

22. Хімічний елемент

23. Італійська актриса

24. Гірська коза

25. Рай у пустелі

26. Колись орган самовряд

27. Кістяк, основа

28. Старослов'янська літера

29. Бойова граната

30. Частина світового океану

31. Хоткевич

32. Тваринник у Монголії

33.

34.

35. Протікає через Ужгород

36. Супутник Юпітера

37. Тропічне дерево

38. Казальниця у церкві

39. Ціна

40. Думбадзе

41. Сорт шкіри

42. Французьке авто

43. Дипломатичний ранг

44. Оноре... Бальзак

45. Рибний деликатес

46. Пташина хата

47. Біополе

48. Бог сонця

49. Дошка, стенд

50. Нота

51.

52. Музичний твір

53. Багате вбрання

54. Нота

55. Улюбленець бабусі

56. Їстівний гриб

57.

58. Група В. Шевчука

59. Автомат Калашникова

60. Квітка

61. Комаха

62. Укр. продукт

63. Диво

64. Літак

65. Ствол зброї

66. Коefіцієнт корисної дії

67. Шлюпка

68. Лорак

69. Роговцева

70. Поширене прізвище у корейців

71. Пістолет

Відповіді на сканворд, вміщений у № 9 (53), 2012 р.

1. Ле. 2. Вишневецький. 3. Курінь. 4. Йод. 5. Лад. 6. Репін. 7. Ода. 8. «Гайдамаки». 9. Ірод. 10. Ян. 11. Аз. 12. Золото. 13. Хорив. 14. Нестор. 15. Стрибог. 16. Осавул. 17. Боян. 18. Гармаш. 19. Осло. 20. Мо. 21. Хорда. 22. Віяло. 23. Ом. 24. Грім. 25. Іа. 26. Стан. 27. «Орлі». 28. Нут. 29. Слуга. 30. Ля. 31. Раб. 32. Гол. 33. Тріск. 34. Ігор. 35. Яга. 36. Мати. 37. Аґапїт. 38. Дреговичі. 39. Ваґа. 40. Рак. 41. Гра. 42. Шана. 43. Наливайко. 44. Арена. 45. Абетка. 46. Брїд. 47. Ре. 48. Ксі. 49. Козак. 50. Лет. 51. Чай. 52. Акт. 53. Орач. 54. Мадам. 55. Скаут. 56. Путо. 57. Виклад. 58. Чизель. 59. Ідол. 60. Мамай. 61. Час. 62. Суп. 63. «Чайка». 64. Астенія. 65. Як. 66. Оса. 67. «Ту». 68. Мушкет. 69. Ра. 70. Зерно. 71. Печ. 72. Ура. 73. Аршин. 74. Мазепа. 75. Ай. 76. Ар. 77. Еней. 78. Холоп. 79. Кїш. 80. Рїч. 81. Гуно. 82. Ірис. 83. Ему. 84. Погоня. 85. Го. 86. Мур. 87. Аґава. 88. ОМО. 89. Мул. 90. Булава. 91. Пара. 92. Во. 93. Руно. 94. Ро. 95. Еритема. 96. Тин. 97. АМО. 98. Коров.