

## З ДНЕМ НЕЗАЛЕЖНОСТІ УКРАЇНИ!



Серпень пахне жоржинами, айстрами, духмяними медовими яблуками. Серпень пахне – Україною! Нині її день! День, коли обвіяна вільним вітрами, настояна на ранкових і вечірніх росах, висвітлена під сонцем та гна на долею, вона, нарешті, пробудилася на зустріч новому життю. Ступила на шлях гідності та самоповаги. І через сумніви та страхи повела нас у новий день, де калина світиться червоними кетягами, де хлопчина, всміхаючись ранішнім сонечком, запитує у матусі: «Хто я?». А та йому, а чи, може, вітрам, щоб рознесли по світу радісне та сокровенне: «Ти – українець!».

Нині твій день народження, Україно. І хочеться животворити, оберігати, а головне – любити святу та рідну з діда-прадіда землю. Бо хіба можна інакше? Хочеться схилитися перед світлою пам'яттю предків, перед сміливістю їхніх думок і помислів. Ми можемо бути не гірші, можемо й повинні бути гідні та віддані, якщо вже стали вільними. Головне – не загубитися серед уламків ідолів та брехні, а благословенну двадцять другу мить народження освятити щирим: «Боже, Україну бережи!».



### УКРАЇНИ ШЛЯХ

Ти винайшла і колесо,  
і плуг,  
Й найпершою з усіх  
спекла хлібину.  
Та Тебе лихо взяло  
в круг  
Й вітри невдач штовхали  
в спину.  
Героїв, геніїв, святих,  
Що породила, не злічити.  
А скільки ж серед них  
є тих,  
Яких Ти не зуміла  
обігріти?!  
Вже поступ Твій  
не зупинить,  
Хоч Ти, немов весна  
на кризі,  
Сліди Твоїх прапрастоліть  
Є й у Велесовій книзі.  
Тебе оспівують в піснях,  
Ти ніби в лузі куц каліни,

Хоча й згоряла у вогнях,  
Та час роздмухував  
жарини...  
Була язичницею Ти,  
Перейняла ж Христову  
віру.  
До Тебе несли хліб свати,  
А вороги благали миру.  
Ти була знаною в світах,  
Всюди гриміла Твоя  
слава,  
Та після князя Ярослава  
Ти стала, мов підбитий  
птах.  
Скільки ж зазнала Ти  
страждань!  
Плекала Богом дану мову,  
Свободи прагнула і знань  
Про Себе і світобудову.  
Ішла ж до волі, попри  
бідам,  
До Незалежності віками,  
Та не платила злом  
сусідам,  
Ділилась мріями з зірками.

Час крутить тебе  
на два боки,  
Та щоб уникнути нових бід,  
Тепер спрямовуй  
свої кроки  
Уже на Захід, не на Схід.  
Й не можеш згадувати  
без болю  
Тих, що возводили  
Твій дах.  
Скільки ж лягло  
на полі бою!  
Скільки ж було у таборах!  
Ти наша матір, та і хата,  
Тебе порівнювали з раєм.  
Й вже не вбачай у комусь  
брата...  
Із днем народження  
вітаєм!

-----  
**Валерій ДІДУХ,**  
доцент Тернопільського  
державного медичного  
університету  
ім. І.Я. Горбачевського

### АНОНС

## ЖОДНОГО РАЗУ НЕ ПОШКОДУВАЛА, ЩО ОБРАЛА ФАХ МЕДСЕСТРИ



Галина ПАСКЕВИЧ – медсестра кабінету функціональної діагностики. У поліклініці університетської лікарні вона працює понад тридцять років. Каже, що тепер їй вже важко уявити себе на іншому місці.

ЧИТАЙТЕ  
НА СТОР. 5

СТОР.

3

### КОЛІТ: ПОРАДИ СПЕЦІАЛІСТА

Нині доволі поширеним захворюванням є гострий та хронічний коліт. Як же запобігти та лікувати цю недугу? Про це запитувала в лікаря-гастроентеролога Тернопільської університетської лікарні Олександрю Юровську.



СТОР.

11

### КОРОЛЕВА ПІЗЬНОГО ЛІТА

Справді, диню по праву можна назвати королевою серед літнього фруктово-ягідного розмаїття, адже її запашний м'якуш допомагає нам позбутися захворювань, зробити стрункішою фігуру, та й просто порадувати своїм прекрасним смаком. Отже, не відмовляйте собі в задоволенні насолодитися цими прекрасними ласощами, головне – робіть це правильно.



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

<p>Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАЩУК, М. СУСІДКО, П. БАЛЮХ Комп. набір і верстка Р. ГУМЕНЮК</p>	<p>Адреса редакції 46001 м. Тернопіль, майдан Воли, 1 тел. 52-80-09; 43-49-56 E-mail hazeta.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 публікації.</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 Воли, 1</p>
---	--	---	--	---	--	---	--



**ЮВІЛЕЙ**

# ЛЕСЯ МИХАЙЛЕНКО: «НІКОЛИ НЕ ЗНАЄШ, ЩО БУДЕ ЗАВТРА, ТОЖ ТРЕБА НАСОЛОДЖУВАТИСЯ КОЖНОЮ МИТТЮ ЖИТТЯ»

Мар'яна СУСІДКО

**«ВІД СВОЄЇ ДОЛІ НЕ ВТЕЧЕШ», – ПЕРЕКОНАНА ДЕЗИНФЕКТОР ЛЕСЯ МИХАЙЛЕНКО. КІЛЬКА РОКІВ ТОМУ ЖІНКА НАВІТЬ І НЕ УЯВЛЯЛА, ЩО КОЛИСЬ МЕШКАТИМЕ У ТЕРНОПОЛІ.**

– Я, як і мій чоловік, родом із села Озерне Сумської області, – розповідає Леся Миколаївна. – Чоловік за фахом військовий, і він отримав скерування сюди на роботу до військової частини. Мені довелося переїхати разом з ним.

**– Що вас тут найбільше вразило?**

– Спочатку мене вразила ваша галицька говірка. Тернопіль – напрочуд спокійне місто, тут ніхто нікуди не квапиться. Якщо ти, скажімо, приїжджаєш у Донецьк (звідти родом моя мама), то там, починаючи з шостої ранку, справжня вулична суєта. У Тернополі ж люди починають масово з'являтися на вулицях близько восьмої ранку, у шостій – цілковита тиша.



Лише десь-не-десь можна зустріти перехожого.

**– До чого ви не можете звикнути й дотепер?**

– Напевно, до того, що тернополяни дуже люблять багато святкувати. Якщо якийсь велике свято (Великдень чи Різдво), тоді чи не всі крамниці зачинені. Хоча я вже звикла до тутешнього життя. Коли мені випадає відпустка, то намагаюся відвідати рідних. Утім, повертаючись назад до

Тернополя, розумію, що приїхала додому. Ходять чутки, що можуть розформувати військову частину і не знаю, як складеться надалі наше життя, але не впевнена, що хочу кудись звідси їхати...

**– Як потрапили на роботу до університетської лікарні?**

– Коли вийшла з декретної відпустки, мені потрібно було шукати роботу, адже в Тернополі я не працювала. За фахом я в'язальниця трикотажних виробів, закінчувала училище у Сумах. Проте знайти роботу за спеціальністю тут було неможливо. Крім того, мені довелося зважати на те, що забирати з дитячого садочку сина мені буде нікому. Чоловік весь час на роботі, а бабусі й дідусь далеко. Якось моя подруга, яка працювала лаборантом в університетській лікарні, підказала звернутися за роботою сюди. На щастя, мене взяли. Перших два місяці працювала молодшою медсестрою у приймальному відділенні, а згодом з'явилася вільна вакансія дезінфектора. Вже минуло три роки, як працюю на цій посаді.

**– У чому полягає ваша робота?**

– Видаю дезінфікуючі засоби, веду облік, а також контролюю за їх збереженням і правильним застосуванням. Ще стежу за роботою дезкамери та проводжу завершальну обробку, якщо у відділі є якась інфекція.

**– Чи є у вас улюблене місце в Тернополі? Де найбільше любите відпочивати?**

– Дуже любимо із сином гідропарк «Топільче» та парк ім. Т. Шевченка. Коли теплі погожі дні, завше гуляємо там. Я навіть закинула своє улюблене хобі в'язання. Весь вільний час намагаюся проводити разом з ним. Часто жартую, що тепер основне моє захоплення – моя сім'я. Життя таке швидкоплинне, ніколи не знаєш, що буде завтра, тож треба насолоджуватися його кожною миттю, в товаристві найрідніших.

5 серпня Леся Миколаївна відсвяткувала свій ювілей. Колектив університетської лікарні приєднується до всіх



привітань та шле найщиріші побажання ювілярці:

*Дозвольте з ювілеєм привітати,*

*І побажати від душі*

*Багато щастя і добра багато.*

*Хай буде світлим кожен день в житті,*

*Хай негаразди завжди обминають,*

*Хай буде легко Вам вперед іти,*

*І словом добрим Вас завжди вітають!*

*Бажаєм успіхів великих у роботі,*

*Й побільше творчих Вам натхнень.*

*Нехай минають завжди всі турботи*

*І хай приносить радість кожний день!*



**РАКУРС**



**Оксана ВАСИЛИШИН, молодша медсестра приймального відділення (ліворуч);**

**Юлія ДІДЮК, молодша медсестра ендокринологічного відділення (праворуч)**  
Фото Павла БАЛЮХА



**КОЖЕН З МЕДИКІВ ГІДНИЙ ОСОБЛИВОЇ УВАГИ**

**Тетяна ПАВЛОВСЬКА, м. Чортків**

Я постійно відчувала слабкість, було дуже важко дихати та ходити. Спочатку не знала, що маю проблеми із щитоподібною залозою. Лікувалася у Чортківській районній лікарні, де мені ставили діагноз «гіпотеріоз». Згодом вирішила лікуватися в університетській лікарні. Тут, окрім клопотів з щитоподібною залозою, ще розв'язала свою проблему з очима. Через інфекцію я не могла нафарбуватися. А так мріяла, як кожна жінка, хоч трішки підвести очі, накласти тіні. Втім, не могла цього робити роками, відразу починали червоніти та сльозитися очі, відчувала свербіж.

Хочу від щирого серця подякувати усім лікарям ендокринологічного та офтальмологічного відділень. Боюся, на-

зивати прізвища, щоб когось не забути, адже кожен з них гідний особливої уваги. Низький уклін вам і наснаги у вашій нелегкій праці!

**ЗАВДЯКИ ЧУЙНОМУ СТАВЛЕННЮ МЕДПЕРСОНАЛУ ПОЧУВАЄМОСЯ НЕ ТАК ГНІТЮЧЕ**

**Мирослава КОНЬКА, с. Колодне Збарзького району**

З 2008 року страждаю на гіпертонію. Від того часу стою на обліку в районній лікарні. Коли змінювалася погода, то мій стан постійно погіршувався, часто піднімався тиск, відчувала задишку. Знайомі порадили звернутися за допомогою до університетської лікарні. Казали, що там досвідчені фахівці, які знають, як мені зарадити. Маю другу групу інва-

лідності та цілий «букет» болячок, через те час від часу підліковуюся у різних лікарнях. Проте такої посильної уваги до пацієнтів я не бачила ніде. Завдяки знанням лікарів і чуйному ставленню медичного персоналу, почувався не так гнітюче. Адже, хто, скажіть, любить лежати у лікарні? Втім, в університетській лікарні я відчула якусь особливу, майже домашню атмосферу. Тут ніхто з пацієнтів не почувався обділеним турботою та увагою. Вже тиждень, як мене виписали з лікарні. Дякувати Богу, почувався краще. Стабілізувався тиск, зійшли набряки з ніг. Тепер можу без проблем пройтися крамницями, піти на ринок за покупками. У своєму листі хочу сказати величезне дякую своєму лікуючому лікарю Валентині Миколаївні Зубанюк, усім медсестрам та молодшим медсестрам кардіологічного відділення. Нехай Господь опікується ними щодня і шле ласку та доброту в їхню родину!

# КОЛІТ: ПОРАДИ СПЕЦІАЛІСТА

Лариса ЛУКАЦУК

**НИНІ ДОВОЛІ ПОШИРЕНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ Є ГОСТРИЙ ТА ХРОНІЧНИЙ КОЛІТ. ЯК ЖЕ ЗАПОБІГТИ ТА ЛІКУВАТИ ЦЮ НЕДУГУ? ПРО ЦЕ ЗАПИТУВАЛА В ЛІКАРЯ-ГАСТРОЕНТЕРОЛОГА ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ОЛЕКСАНДРУ ЮРОВСЬКУ.**

**– Олександро Богданівно, напевно, не всім відомий термін «коліт», поясніть, будь ласка, що це за захворювання?**

– Коліт – це запальне захворювання внутрішньої (слизової) оболонки товстого кишечника. Гострі коліти перебігають швидко й бурхливо, хронічні, навпаки, – довго й мляво. Гостре запалення товстої кишки почасти буває одночасно із запаленням тонкої кишки (ентероколіт) і шлунка (гастрит). Коліти бувають різними: виразковими, інфекційними, ішемічними, лікарськими, радіаційними. Хворі на коліт схильні до високого ризику розвитку раку товстої кишки.

**– Що ж спричиняє це захворювання?**

– Виникненню захворювання сприяє кишкова інфекція, тривалий прийом деяких антибіотиків та інших ліків, неправильне харчування, зловживання гострою їжею та алкоголем. А також дисбактеріоз кишечника, глисти й вогнища інфекції в жовчному міхурі та підшлунковій залозі. Позначається психічне й фізичне перенапруження, неправильний режим дня.

У разі хронічних колітів до ушкодження слизової оболонки кишечника призводять різні чинники: порушення кровопостачання стінки кишки, неправильне харчування, харчова алергія. Було помічено, що хронічні запальні захворювання кишечника виникають частіше в людей, які мають родичів з таким захворюванням.

**– Що відчуває хворий з симптомами коліту?**

– Перша ознака будь-якого коліту – біль у животі. При цьому може турбувати бурчання чи здуття живота. Порушення випорожнень: закрепи, проноси та інше. У випорожненнях іноді з'являється слиз чи навіть домішки крові. Людина відчуває млявість, слабкість, в особливо важких випадках може підвищитися температура. Гострий коліт триває від кількох днів до кількох тижнів, хронічний – довше.

**– В який спосіб діагностують та лікують це захворювання шлунково-кишкового тракту?**

– В університетській лікарні можна пройти всі необхідні обстеження для діагностики коліту. Передусім потрібно зробити клінічний та біохімічний аналізи крові, копрограму, аналіз калу на дисбактеріоз, яйця гельмінтів, пройти огляд проктолога з ректороманоскопією, ЕГДС, УЗД, після 45-50 років – ірігоскопію чи колоноскопію.

Лікування будь-якого коліту лікар розпочинає з призначення спеціальної дієти. Подальша тактика залежить від причини, яка, власне, й призвела до розвитку цього захворювання. Якщо це кишкова інфекція, можливо, ваш лікар призначить антибіотики. Якщо ж коліт зумовлений тривалим застоюванням ліків, препарати, як правило, відмінюють, а натомість призначають пробіотики.

У разі хронічних колітів застосовують спазмолітики, регулятори кишкової моторики, антидіарейні, протизапальні засоби. У важких випадках – глюкокортикоїдні гормони. Окрім того, для допомоги застосовують і такі методи, як фізіотерапія (теплове лікування), психотерапія, а також санаторно-курортне лікування. У рідкісних випадках потрібне хірургічне втручання для видалення фрагмента товстої кишки.

**– Профілактичними заходами можна запобігти загостренню захворювання?**

– Профілактика полягає у своєчасному лікуванні гострої форми захворювання, подовженні проміжків між загостреннями в разі хронічної. Для цього слід дотримуватися дієти, проводити своєчасну санітацію порожнини рота, займатися фізкультурою. Вилучайте продукти, що містять шкідливі харчові добавки. Порції мають бути мінімальними. Але харчуватися при цьому слід не рідше трьох разів на добу, роблячи особливий акцент на сніданку. Вживайте якомога більше сирих овочів і фруктів, багатих на клітковину, яка так потрібна для розвитку кишкової мікрофлори. Обмежуйте вживання спиртних напоїв.

**– Якої дієти слід дотримуватися хворим з цією патологією?**

– Харчування має бути

спрямоване на щадний режим для кишечника, підвищення здатності слизової кишок до відновлення, зменшення бродильних і гнильних процесів, а також нормалізації порушеного обміну речовин і підвищенню захисних сил організму. Дієта залежить також від стадії захворювання, наявності проносів або закрепів. Їжа повинна бути відварена або приготовлена на парі, протерта чи подрібнена.

Склад дієти: білки – 100 г, жири – 70 г, вуглеводи – 250 г. Енергоцінність 2000-2100 ккал, кухонної солі – 10г, рідини – 1,5 л. Режим харчування – 5-6 разів на день.

У період загострень рекомендують черствий пшеничний хліб, протерті супи, протерті ягоди та фрукти без

ковбаси, вуджені продукти, редьку, редиску, щавель, шпинат, білокачанну капусту, цибулю, часник, гриби, абрикоси, сливи, дині.

Рекомендується 3-4 рази на день з'їдати по 50-100 г свіжих яблук або моркви перед основною їжею, ретельно пережовуючи, що сприяє зменшенню здуття, нестійкого стільця та інших диспепсичних явищ.

У виборі джерела харчової клітковини під час закрепів слід зважати на наявність больового синдрому та переносимість харчового продукту. При гіпотонічних закрепах без болю можна використовувати всі продукти, які багаті на харчові волокна та калій. Якщо закрепи супроводжуються спазмами кишечника, то доцільно вибрати продукти, багаті на водорозчинні волокна. При СПК із закрепом найкращими джерелами харчових волокон є вівсяні висівки та фруктовий, овочевий пектин.

У раціоні слід збільшити вживання продуктів, що багаті на магній (ламінарія, пшеничні висівки, насіння соняшника, гарбузове насіння, півні дріжджі, горіхи, геркулес, рис, висівковий хліб, сухофрукти), який виступає антагоністом кальцію та зменшує спастичні зміни. За рекомендаціями ВООЗ нормальним вважають вживання із їжею 25-35 г харчових волокон на добу. Для виконання вказаної норми на день слід вживати до 400 г свіжих овочів і фруктів. Харчові волокна покращують транзит кишкового

вмісту, підсилюють перистальтику, абсорбують токсини, зменшують інтоксикацію, знижують утворення та надходження в організм канцерогенів, аміаку, солей важких металів. Основним критерієм є переносимість продуктів, багатих на клітковину. Вони не повинні викликати дискомфорту. Надмірне вживання харчової клітковини в осіб, які не звикли до підвищеного вживання їжі, що багата на харчові волокна, може призвести до подовження тонкої та поширення товстої кишок, зменшення всмоктування вітамінів, мінералів. При закрепах дозу харчових волокон потрібно збільшувати до 40 г на добу, максимальна кількість складає 60 г на добу.



Олександра ЮРОВСЬКА, лікар-гастроентеролог Тернопільської університетської лікарні

шкірки, соки – навпіл з перетвореною гарячою водою, молоко (лише в стравах), свіжий сир, сирні пудинги, відвар шипшини, чай.

У міру позбавлення від симптомів загострення, хворі переходять на менш ощадну дієту. Перехід необхідно робити поступово.

Дозволяється додавати до харчового раціону м'ясо відварне шматком, розсипчасті каші, що не протерті, відварені овочі, які містять грубу рослинну клітковину, пироги з м'ясом або яблуками, ватрушки із сиром, сухий бісквіт, джеми із солодких сортів ягід і фруктів, чаї, каву з молоком або вершками.

З дієти вилучають: чорний хліб, пшоно здобні вироби,



Через півроку після початку загострення хворим можна рекомендувати приймати хлоридно-натрієві, сульфатно-магнієві, сульфатно-натрієві, гідрокарбонатно-натрієві, гідрокарбонатно-кальцієві мінеральні води (Єсентуки № 4 і № 7, Слов'янська, Лужанська, Боржомі, мінеральна вода курорту Моршин). Крім цього можна вводити мінеральні води ректально за допомогою мікроклізму, кишкових зрошень (проводити під наглядом лікаря).

**– Що пропонує фітотерапія у лікуванні недуги, напевно, відомі помічні трав'яні збори?**

– Хочу запропонувати такий рослинний збір: квіти ромашки, листя кропиви дводомної, листя чорниці, листя м'ятки перцевої – по 20 г. Столову ложку суміші варити 20-25 хвилин у склянці води, настоювати протягом 20 хвилин, процідити. Приймати по 1 склянці перед їдою двічі-тричі на день.

Лікування травами можна об'єднувати з мікроклізмами з фітонцидами часнику, цибулі, алое, апельсинових шкірок. На 100 мл води (50-60 °С) беруть 20 г апельсинових шкірок, 5-7 г часнику, 5 г цибулі в подрібненому вигляді, десертну ложку соку алое, вичавленого з свіжозрілого листка алое. Суміш настояти не менше 3 годин, потім процідити через марлю. Настій (60-80 мл) вводять у пряму кишку, щоправда, застосовувати таке лікування краще, проконсультувавшись з вашим лікарем.

**Зразкове меню**

**1-й сніданок:** омлет паровий, каша гречана розсипчаста, чай.

**2-й сніданок:** свіжі яблука.

**Обід:** суп картопляний на легкому м'ясному бульйоні, м'ясо відварне з вівсяною кашею, молочний компот.

**Полудень:** сухарі з цукром, відвар шипшини – 1 склянка.

**Вечеря:** сосиски молочні, морква тушкова, пудинг зі свіжого сиру, чай.

**Перед сном:** кисіль з яблучного соку – 1 склянка.

**На весь день:** хліб білий підсушений – 200 г, цукор – 40 г, масло – 10 г.

# ПСИХОТЕРАПЕВТ МАРІЯ ХОМІВ: «БУДЬТЕ САМІ СВІТЛОМ ДЛЯ ІНШИХ – І ТОДІ В ЖИТТІ ВСЕ СКЛАДЕТЬСЯ»

Лариса ЛУКАЩУК

**ГППОКРАТ ВВАЖАВ, ЩО  
ЗДОРОВОЮ ЛЮДИНА  
МОЖЕ БУТИ ЛИШЕ У  
ТОМУ ВИПАДКУ, КОЛИ  
ВОНА ЖИВЕ В ГАРМОНІЇ  
ІЗ СОБОЮ ТА ПРИРОДОЮ  
– ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я  
ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ЗДОРОВ'Я  
ДУХОВНОГО. ОСОБЛИВО  
АКТУАЛЬНИМИ ЦІ СЛОВА  
ЗВУЧАТЬ У НАШ ЧАС,  
КОЛИ ЖИТТЯ ДИКТУЄ  
СВОЇ УМОВИ, СТАНДАРТИ  
ПОВЕДІНКИ ТА ВЗАЄМИН  
З ОТОЧУЮЧИМИ. ПСИХІ-  
ЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПОТЕРПАЄ  
ВІД ЧИСЛЕННИХ ВИПРО-  
БУВАНЬ. І КОЖЕН ДОЛАЄ  
ЇХ, ЯК МОЖЕ. НЕ ЗАВЖ-  
ДИ З ПОЗИТИВНИМИ  
НАСЛІДКАМИ. ЛІКАР-  
ПСИХОТЕРАПЕВТ, ЧЛЕН  
УКРАЇНСЬКОЇ СПІЛКИ  
ПСИХОТЕРАПЕВТІВ МАРІЯ  
ХОМІВ РОЗПОВІСТЬ, ЯК  
НЕ ЗАГУБИТИСЯ В ЦЬОМУ  
СКЛАДНОМУ СВІТІ ТА НЕ  
ВПАСТИ ПЕРЕД ТРУДНО-  
ЩАМИ Й ХВОРОБАМИ.**

– Маріє Степанівно, з якими психологічними проблемами звертаються до вас пацієнти, які недуги нині помолодшали? Які методи застосовуєте в своїй психотерапевтичній практиці?

– Стресогенні події, важкі стосунки з близькими, нещасливе сімейне життя, проблеми у взаєминах, невдачі та розчарування. Це ті чинники, які часто викликають у людини підвищену тривогу, зниження активності, пригнічений настрій та інші зміни. Якщо до цього додати ще й психологічно важке дитинство, то, безсумнівно, такий стан може викликати певні труднощі та страждання, але зазвичай люди це долають. Якщо ж ситуація не поліпшується, постійно ускладнює адаптацію, створюючи серйозну дисфункцію (хочу, але не можу) і супроводжується стражданням власним і близьких, то такий стан обов'язково потребує допомоги психотерапевта чи психіатра.

Пацієнти до мене приходять з розмаїтими проблемами, чи не найбільше людей з емоційними розладами, депресіями, сімейними негариздами, психосоматичними розладами. Є певна категорія осіб, які отримали психотравму в якихось життєвих ситуаціях. На жаль, надто не часто за допомогою звертаються люди, які хочуть поліпшити якість свого життя чи пізнати глибші аспекти власної особистості. Взагалі ж психотерапія використовується як вербальна, так і

невербальна методи порозуміння, широкий арсенал професійних процедур, науково обґрунтовані методи та має широкий діапазон завдань – від лікування пацієнтів, які страждають внаслідок захворювання, стресової ситуації чи дисбалансу (психічного, психосоматичного, психосоціального) аж до покращення якості життя та профілактики захворювань. В основі теоретичного обґрунтування психотерапії є «розмовна терапія», що використовує та вивчає комунікацію й взаємодію у вигляді стосунків. Кожен психотерапевт має знати або мати так звані улюблені напрямки, в яких навчається та вдосконалюється під впливом наставника. Це й використання власного інтегрованого підходу, в якому присутній синтез напрямків і методів: арттерапії, позитивної терапії, гештальттерапії, перинатальної терапії, когнітивно-поведінкової, тілесно-орієнтованої терапії чи інших напрямків.

Звісно, велике значення має сама особистість терапевта, його здібності до контакту, емпатія, довіра до своєї власної інтуїції, досвіду і, звичайно ж, віра в клієнта.

Психотерапія використовує різні форми досвіду, техніки та навички для допомоги людям, які її потребують, базується на широкому розумінні психологічного здоров'я, так само як і патології. Її мета – змінити форми мислення, установки та поведінку у ставленні до будь-яких проблемних сфер життя. Психотерапія також допомагає полегшити страждання, заохочує нову внутрішню організацію самовідчуття та самовираження, допомагає долати залежності, покращити внутрішній досвід людини, її обізнаність та особистісні контакти. Але потрібно розуміти, що психотерапевт – не маг! Він допомагає тим, хто хоче одужати або стати кращим, але не розв'язує за людину її проблеми. Можна приклеїти до гусениці крила й змусити її літати, як метелика. Змінити себе зсередини людина має сама, лише тоді маємо сподіватися на результати.

– У спілкуванні з пацієнтами помітила, як по-різному реагують вони на недугу – хтось з лянністю, дехто з розпачем, бувають й такі, що радять, будь ласка, як знайти «золоту середину» та психологічно налаштуватися на позитивний вихід з хвороби?

– Хочу зауважити, що, з по-

гляду психотерапевта, захворювання та інші розлади часто виникають як наслідок незбалансованої рівноваги між очікуваннями, здібностями та можливостями. Часто ми втрачаємо здоров'я тому, що ним не користуємося і не цінимо його. Усе наше життя – це своєрідне тренування. Щоб набутися корисних звичок, слід трудитися, усвідомити, знайти час, використовувати силу волі, змусувати себе працювати. Ми не здатні вплинути на закони природи, біологічні особливості, але можемо впливати на себе, на власне ставлення до життя, на свій хід думок, реально споглядаючи все, що відбувається з нами.

Знаходьте моделі поведінки в інших, стимулюйте себе мораль-

комусь вдається майже не зустрічатися з горем, а на долю іншого випадає ціла пригорща болю. Так було і буде в усі віки, бо такі закони соціуму.

Ми, безсумнівно, здатні контролювати свою поведінку, стримувати емоції, але для того, щоб у нашому житті щось змінити, часто доводиться якраз давати собі можливість пережити те, що здається нестерпним і неможливим. Часто спроби жити правильно, з наголосом на успіх, позитив і уникнення всього хворобливого та неприємного лише посилює те, що хотілося б з'ясувати.

Дехто гадає, що робота «підриває здоров'я». На моє переконання, саме ставлення до роботи й призводить до виснаження – неправильний розподіл часу на роботу, відпочинок, сім'ю, спорт, інше, невміння цінувати те добре, що є у кожного з нас, і безвідповідальне ставлення до свого психологічного здоров'я. Коли людина починає відчувати перші ознаки втоми, їй потрібно вчасно позбутися.

Трапляється, що перемири та захворювання, на жаль, є єдиною можливістю людини пізнати себе та світ, відчути його й емоційно, й фізично. Згадайте піраміду потреб Маслоу (бажання людини мати: задоволені фізіологічні потреби, потреби в безпеці, в приналежності і любові, в повазі і визнанні, пізнавальні, естетичні потреби особистісного розвитку).

– Не є таємницею, що у нашому краї люди не звикли розв'язувати свої психологічні проблеми за допомогою психотерапевтів. Як гадаєте, вони просто бояться цих фахівців чи не впевнені в їхній фаховості? Як пересвідчитися у професійності психотерапевта чи психолога?

– Звернутися за допомогою до психотерапевта – це не ознака слабкості, а навпаки – сили та бажання розвиватися, пізнати себе, власні цінності та мету в житті. Гадаю, люди мало знають ще про цю професію або їм просто лінки працювати над собою. Адаже часто хворіти дуже вигідно. На консультації або ще до неї, під час телефонної розмови або за допомогою Інтернету (наприклад, сайту Тернопільського осередку Української спілки психотерапевтів, де є перелік фахівців нашого міста, – <http://usp.te.ua/>), поцікавтеся професійними здобутками та навчанням психотерапевта, це дасть Вам змогу впевнитися, що ви у надійних руках.

– Доволі часто нам дово-



**диться стримувати свій гнів, а це, як стверджують лікарі, загрожує цілим букетом захворювань. Чи є якийсь дієвий спосіб виходу з цієї ситуації?**

– Засекречених формул-порад чи простих шляхів немає, адже у кожної людини є своя характерологія, тип особистості, певний дитячий досвід реагування на ситуації, свої концепції та навички прояву емоцій.

Як стримувати емоції, а гнів одна з них, або чи варто його стримувати чи в щось переводити інше – це вирішують з клієнтом індивідуально.

Стати частково спокійнішими можна займаючись тим, що любите, допомагаючи іншим, споглядаючи творчість інших, навівши баланс в усіх сферах свого життя: тіло, діяльність, контакти, віра-мрії.

– І насамкінець запитання від наших читачів – пацієнтів кардіологічного відділення університетської лікарні. Марія Андріївна, Збаразький район: «Як вберегти свою нервову систему від стресів, спричинених зовнішніми чинниками – негативними подіями, вчинками людей?»

– Навчитися розуміти інших людей, вирішувати життєві ситуації, конфлікти, вміти спокійно розібратися в собі, адаптуючись до умов життя, знати особливості діяльності власного організму та його реакції на події, допомагаючи собі. Вміння вчасно розуміти й оцінювати власні вчинки, бути дорослими в повному розумінні цього слова.

– Ніна Іванівна, Тернопіль: «Як переконати близьку людину, що їй потрібна допомога психотерапевта?»

– Переконати, розповісти про можливості, переваги, можливі зміни – можливо, змусити – ні. Надто багато людей іде по житті, безперервно скаржачись на проблеми, не задумуючись над тим, що вони є в кожного, але різні, і що краще налаштуватися на пошуки рішень.

Звернувшись за допомогою, клієнт може пропрацювати минулі травми, навчитися налагоджувати здорові стосунки, зрозуміти реальну відповідальність за своє життя, набутися адекватної самооцінки, відновити інтерес до життя, заспокоїтися. Навіть інколи просто порозмовлявши з кимось і відчувши, що ти не вислуханий, для багатьох є важливим кроком в подальших діях.

(Закінчення на стор. 7)



Марія ХОМІВ



**ЗАУВАЖТЕ**

# БУДЬТЕ ПИЛЬНИМИ: БОРЩІВНИК

**Лілія ЛУКАШ**

**ВІД ЦЬОГО РІЧНОЇ ЛІТНЬОЇ СПЕКИ ОСОБЛИВО ПОМІЧНИМ БУВ ВІДПОЧИНОК БІЛЯ ВОДИ. І МІСТЯН, І СІЛЬСЬКИХ МЕШКАНЦІВ ВІД НАДТО АКТИВНОГО СОНЦЯ РЯТУВАЛИ РІЧКА ЧИ НЕВЕЛИКЕ ОЗЕРЦЕ, СТАВОК У СЕЛІ. А ТАМ, ОСОБЛИВО – НА УЗБЕРЕЖЖІ ВОДОЙМ, РОСТУТЬ ДВОМЕТРОВІ БОРЩІВНИКИ. БАГАТО ХТО НАВІТЬ НЕ ЗДОГАДУЄТЬСЯ, НАСКІЛЬКИ НЕБЕЗПЕЧНІ ЦІ СИМПАТИЧНІ НА ВИГЛЯД РОСЛИНИ-ВЕЛЕТНІ. ЗНАЮТЬ ПРО ЦЕ ПЕРЕВАЖНО ТІ, ХТО НА ВЛАСНІЙ ШКІРІ ВИПРОБУВАВ ЇХНЮ ДІЮ.**

Отруйний борщівник Соновського завезли з Кавказу на територію України ще минулого століття як силосну культуру. Сіяти його просто-таки змушували. Рослина справді давала велику зелену масу, однак після того, як багато селян пообікалися нею, її перестали культивувати. Проте насіння розсіялося, і як наслідок – ми отримали дуже живучий і до того ж небезпечний бур'ян.

Потерпілих від борщівника знайшлося достатньо навіть серед вузького кола знайо-

мих. Хтось мусив звертатися до дерматолога, позасмагавши на килимку, простеленому, як з'ясувалося, поверх цього бур'яну, хтось не розпізнав його, прополуючи город чи косячи траву. Довелося чути й про дуже серйозні наслідки, коли молода людина, відпочиваючи на природі, отримала чималі опіки, і лише спеціально підібране довготривале лікування допомогло позбутися цієї напасти.

Біологи розповідають, що борщівник – велика дворічна або багаторічна трава з родини зонтичних. Загалом існує понад 70 видів цієї рослини, яка поширена здебільшого в помірних областях східної півкулі. Деякі види можуть викликати подразнення та опіки шкіри, причому особливо небезпечний борщівник під час цвітіння. Він був «експортований» і дуже посилено культивувався у сталінські часи як кормова культура та медонос.

Невдовзі з'ясувалося, що молоко корів, які їли борщівник, набуває гіркуватого присмаку. Щоправда, «передовий досвід» радянські агрономи на той час уже передали полякам, і ті теж устигли насяяти цієї трави. Коли ж розча-

рувалися в ній, то зупинити самопоширення борщівника вже не змогли й назвали його «помстою Сталіна».

– Загалом проблема опіків від борщівника є доволі актуальною, – каже лікар-дерматовенеролог, кандидат медичних наук Тетяна Шкробот. – У період цвітіння до нас й справді звертаються хворі після контакту з цією рослиною. Вже цього літа було



кілька таких пацієнтів. За характером – це фотохімічний опік, який проявляється після опромінення ультрафіолетом ураженої соком борщівника шкіри. Десь через годину після контакту це місце червоніє, починається свербіж, а наступного дня з'являються набряк і пухирці, заповнені світло-жовтою рідиною. Можливі й алергічні реакції, а також підвищення температури, ну-

дота. Якщо ви ненароком торкнулися борщівника та одразу помітили це, насамперед закрийте уражену ділянку від сонця й якомога швидше ретельно промийте її під проточною водою, щоб видалити їдкий сік. Потім зверху накрийте асептичною серветкою. Якщо вам удасться 2-3 дні уникати опромінення ультрафіолетом, то опік може й не проявитися (але слід пам'ятати, що сонячні промені проникають навіть крізь тканину). Втім, у разі серйозних опіків не варто займатися самолікуванням, краще звернутися до спеціалістів. З лікувальною метою хворим призначають препарати для дезінтоксикації, протиалергійні ліки та мазі для місцевого застосування.

Досвід засвідчує, що люди часто плутають борщівник з лопухом. Скажімо, відомий випадок, коли жінка помилково зробила собі компрес з листя борщівника, тож стався глибокий опік. Особливо небезпечними є ураження в ділянці суглобів, які постійно перебувають у русі. Це поглиблює опік, може приєднуватися інфекція, і тоді процес одужання триває довше.

Найсильніші опіки ця рослина може завдати сонячного дня. Часто навіть одяг не буде цьому перешкодою. Також варто взяти до уваги, що



під час контакту з борщівником не виникає жодних неприємних відчуттів. Опік стає помітним через кілька годин, а то й за кілька діб.

– У народній медицині є мазі, виготовлені на рослинній основі та курячому жирі, які допомагають людям, обпеченим борщівником, – каже фітотерапевт Марія Тройчак. – Можна також змастити пошкоджену шкіру оливковою олією або нанести на місце подразнення топлений курячий чи гусячий жир, білок яйця. Усе це затягне пухирці. Щоправда, після домашніх процедур все ж таки необхідно піти на прийом до профільного спеціаліста.

## ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ

**Ігор ЛУКАЩУК,  
інструктор з лікувальної  
фізкультури відділення  
ЛФК**

**ЧАСТО ЛЮДИ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ВІКУ ВІДЧУВАЮТЬ ХРУСКІТ, ВАЖКІСТЬ У КОЛІННИХ СУГЛОБАХ ПІД ЧАС ХОДЬБИ, РОБОТИ НА ПРИСАДИБНІЙ ДІЛЯНЦІ.**

Відновити роботу м'язів стегна та кісткової тканини колінного суглобу мож-

на з допомогою фізичних вправ.

Розпочніть з прохолодного душу, а надалі (через 2 тижні) перейдіть на холодний душ для стегон та колін, тривалістю 3-5 сек., не більше. Через кілька хвилин після прийняття душу, розітріть нижні кінцівки рушником і виконуйте такі вправи.

1. Лягти на спину, повільно повернути носочки вправо та вліво, в кожному положенні затриматись на 3 сек.

2. Лежачи на спині робити кругові оберти стопами, великим пальцем стопи описати максимальне коло.

3. Сісти на стіл і розігнути ноги в колінних суглобах, затриматися на 3 сек., повільно опустити. Робити 5-7 разів по 2-3 підходи.

4. Стати на пальці ніг на підвищення ( поріг, дошка) 2-3 см. Підніматися на пальці 10-15 разів, по 3 підходи.

5. Вправа «чапля». Ходити 1-2 хв. максимально підніма-

ючи коліна та описувати коло стопами. Вправа подібна на «велосипед» лежачи. Виконувати 4-5 разів впродовж дня.

Під час виконання вправ відбувається правильне навантаження на м'язи, які діють за принципом насосу, під час максимального навантаження м'яз виштовхує порцію крові через капіляри, яка збагачена киснем, кальцієм та іншими поживними речовинами. Внаслідок цього відбувається живлення і регенерація кісткової, м'язової та хрящової тканини колінного суглобу.

Застереження: якщо ви з деяких причин не зможете фізично виконати ту кількість повторів, яка написана вище,

зробіть стільки, скільки зможете, робіть навіть 2-3 повтори, але якщо відчуваєте сильний дискомфорт під час виконання вправи, то краще не робити її, а повторити через 1-2 тижні. Усі вправи виконують максимально повільно. Під час максимального навантаження м'яза потрібно робити видих, вдих відбувається автоматично.

А ось присідання, які часто входять до багатьох комплексів фізичних вправ, показані не усім. Під час присідання відбувається велике осьове навантаження на кісткову та хрящову тканини колінного суглобу, внаслідок чого відбувається його руйнування, тому можна відчувати дискомфорт.

## ВЧЕНІ НАЗВАЛИ ПРОТИРАКОВІ СПЕЦІЇ

**СЕЛЕРА, АРТИШОКИ ТА ТРАВИ, В ТОМУ ЧИСЛІ Й ОРЕГАНО, МІСТЯТЬ АПІГЕНІН І ЛЮТЕОЛІН – ФЛАВОНОЇДИ, ЩО ВБИВАЮТЬ КЛІТИНИ РАКУ ПІДШЛУНКОВОЇ.**

Судячи з лабораторних досліджень, які провели в університеті Іллінойсу, сполуки

гальмують роботу ензиму, відповідального за розвиток раку.

Сам по собі апігенін викликає клітинну смерть. Але найкращих результатів вдавалося домогтися, коли ракові клітини спочатку протягом доби витримували в апігеніні, а відтак протягом

36 годин – у гемцитабіні, препараті хіміотерапії.

Препарати хіміотерапії, з одного боку, вбивають ракові клітини за рахунок своєї проокисної активності. Але флавоноїди, з іншого боку, борються з процесом окислення. Тому вводити ліки та флавоноїди (анти-



оксиданти) одночасно не має сенсу.

Якщо ракові клітини не обробляли флавоноїдами, то гинули 8,4% з них. Після ж обробки – 43,8%. І це – без препаратів хіміотерапії.

ПЕРСОНАЛІЇ

# ЛІКАР, ЯКИЙ ЗНАЄ СЕРЦЕ

Мар'яна СУСІДКО,  
Павло БАЛЮХА (фото)

**ЛІКАР-КАРДІОЛОГ ВИЩОЇ КАТЕГОРІЇ ІГОР КАЧАНЮК – ШАНОВАНА ЛЮДИНА В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ. ВІН СТОЯВ БІЛЯ ВИТОКІВ СТАНОВЛЕННЯ КАРДІОЛОГІЧНОГО ДИСПАНСЕРУ. ЗАВДЯКИ БАГАТОРІЧНОМУ ДОСВІДУ, ЯКИЙ ОПАНУВАВ УПРОДОВЖ СТИЛЬКОХ РОКІВ, ДО НЬОГО ЗВЕРТАЮТЬСЯ ЗА ПОРАДОЮ ЯК СТУДЕНТИ, ТАК І МОЛОДІ ЛІКАРІ, Є У НЬОГО ПАЦІЄНТИ, ЯКИМ ДОПОМІГ І ТЕПЕР ВОНИ ДО НЬОГО ПРИХОДЯТЬ ЩОРАЗУ ПЕРЕВІРИТИ СВОЄ СЕРЦЕ. СТАТИ ЛІКАРЕМ ІГОРЯ АНТОНОВИЧА НАДИХНУВ БАТЬКО. ВІН ПРАЦЮВАВ ВИКЛАДАЧЕМ У МЕДИЧНОМУ ІНСТИТУТІ ТА ЗАВШЕ МРІЯВ, АБИ СИН СТАВ ЛІКАРЕМ. ІГОРЮ АНТОНОВИЧУ ЦЕЙ ФАХ ПРИПАВ ДО ДУШІ, АДЖЕ, ЩО НАСПРАВДІ МОЖЕ БУТИ ВАЖЛИВИШИМ ЗА РОБОТУ, ЯКА ДОПОМАГАЄ ВРЯТУВАТИ ЛЮДСЬКЕ ЖИТТЯ.**

**– Розкажіть про становлення вашої медичної кар'єри?**

– Я навчався у Тернопільському медичному інституті. Інтернатуру проходив з терапії. Спеціально для цього вибрав селище міського типу Стара Синява на Хмельниччині. Хотів одразу працювати з хворими, аби набратися лікарської практики. У Старій Синяві опікувався недужими в райлікарні, а також приймав

пацієнтів у поліклініці. Замість трьох років інтернатури, тут я пропрацював чотири. Після цього вступив до клінічної медицини в Тернополі, але захистити дисертацію так і не вдалося. Працювати ж залишився в обласній, а тепер вже університетській лікарні. Брав участь у заснуванні кардіологічно-диспансерного центру. Це тепер там усе комп'ютеризовано за останнім словом медтехніки, а раніше це був величезний апарат, який, хіба розшифровував кардіограми. Власне всі ці кардіограми я розшифровував. Згодом був завідувачем кардіологічного відділення.

**– Який випадок у практиці вам запам'ятався найбільше?**

– Я та лікар Підгурський зацікавилися електрокардіостимуляцією. На той час цим методом у Тернополі не володів ніхто. Їздили запозичувати досвід у своїх колег до Львова. Пригадую якось до мене зателефонував лікар блоку інтенсивної терапії дитячої лікарні та попросив оглянути 11-річного пацієнта. У хлопчини було вроджене порушення провідності серця. Звісно, я не мав права братися за його лікування, але тоді йшлося про порятунок життя, тож у таких випадках треба й ризикувати. Перевели його до нас у палату інтенсивної терапії. Щоправда, без дозволу начмеда. Щоб правильно встановити кардіостимулятор, двоє наших колег зі Львова негайно приїхали до Тернополя. Вони встановили

тимчасовий кардіостимулятор і таким чином нам вдалося врятувати життя маленькому пацієнтові. Після цього я неодноразово проходив курси з електростимуляції у Києві та Литві. А мій маленький пацієнт ще кілька разів навідувався до мене. Навіть був випадок, що він упав з дерева й мені до-



велось переставляти кардіостимулятор. Тепер цей пацієнт, напевно, вже дорослий, цікаво, як у нього склалося життя?

**– Нині кількість пацієнтів з кардіологічними захворюваннями зростає?**

– Так. Проте я б хотів зауважити, що люди зі скаргами почали набагато частіше звертатися, ніж колись. Крім того, сучасна техніка дозволяє швидко та правильно встановити діагноз. Спостерігається помолодшання захворювань серця. Інфаркти, скажімо, у пацієнтів зустрічають-

ся тепер і у 26 років. Люди повинні дбайливіше ставитися до власного здоров'я. Якщо з'явилися перші ознаки задишки при підніманні на третій поверх, відчуття слабкості, прискорене серцебиття, тиснуча біль у грудях, не варто зволікати, адже вони вказують на проблеми із серцем.

**– Що треба зробити, щоб зберегти своє серце здоровим?**

– Безперечно, треба вести здоровий спосіб життя, більше рухатися, не забувати про ранкову зарядку, відмовитися від шкідливих звичок. Уважно стежити за своїм харчуванням, надмірна вага теж негативно впливає на роботу серцево-судинної системи. Нині у багатьох молодих людей вже у ранньому віці розвивається метаболізм, ожиріння. Не варто забувати про режим сну та негативний вплив стресових ситуацій. Чим більше будете дотримуватися усіх правил, тим вдячнішим буде для вас ваше серце.

**– Не шкодуєте, що обрали фах лікаря?**

– Аж ніяк. Я люблю лікарську справу та своїх пацієнтів. Дуже приємно й радісно на душі, коли ти допоміг полегшити страждання, зробив людину та його рідних щасливими, позбавивши болю. Завжди намагаюся донести до пацієнта, що ніколи не треба опускати руки, піддаватися депресії.

**– Яким кредом керуєтеся у своєму житті?**

– Приносити добро людям і якщо не допомогти, то в жодному разі не нашкодити. Я завше стараюся допомогти.



ПСИХІЧНЕ  
ЗДОРОВ'Я

## ПСИХОТЕРАПЕВТ МАРІЯ ХОМІВ: «БУДЬТЕ САМІ СВІТЛОМ ДЛЯ ІНШИХ – І ТОДІ В ЖИТТІ ВСЕ СКЛАДЕТЬСЯ»

(Закінчення. Поч. на стор. 4)

**– Тереза Остапівна, с. Острів, Тернопільського району: «Від психологічної напруги рятуюся молитвою, цікаво почути думку фахівця, чому так позитивно діє вона?»**

– Молитва, а також дихальні практики, релаксація та інші техніки, душевні розмови є однією з можливостей уповільнити та пізнати власні думки, заспокоїтися, налаштуватися на добре, мати надію, та як кажуть «На Бога сподівайся, але сам не лінуйся». Бо часто психологічна напруга також може бути одним з розладів діяльності нервової системи і тут потрібне цілковито інше лікування, ніж додаток до молитви.

**– Лілія Петрівна, с. Шумбар, Шумського району: «Мені здається, колись люди були добрішими – ділилися і порадою, і харчами. Зараз усе змінилося – багато заздрісників, недоброзичливців. Як захистити себе від цієї негативної енергії?»**

– Про негативну енергію варто запитувати в біоенергетиків чи якихось інших спеціалістів. На мій погляд, захищати себе не потрібно. Первинна суть кожної людини є добро. Будьте самі світлом для інших, пізнавайте інших, даруйте щасливі хвилини іншим. З Божою підтримкою вам усе вдасться. Кожна мить життя приносить цінний урок і досвід, а зачинитися в помешканні, очікуючи, що трапиться щось погане, адже навколо негативні люди – не кращий вихід. Сумно, що, крім негативних новин, серед яких є, звісно, й реальні та їх багато у світі, так мало інформації отримуємо через ЗМІ про добрі речі, події, що приносять радість в життя людей, про тих, хто витрачає свій час і сили для того, аби допомогти іншим.

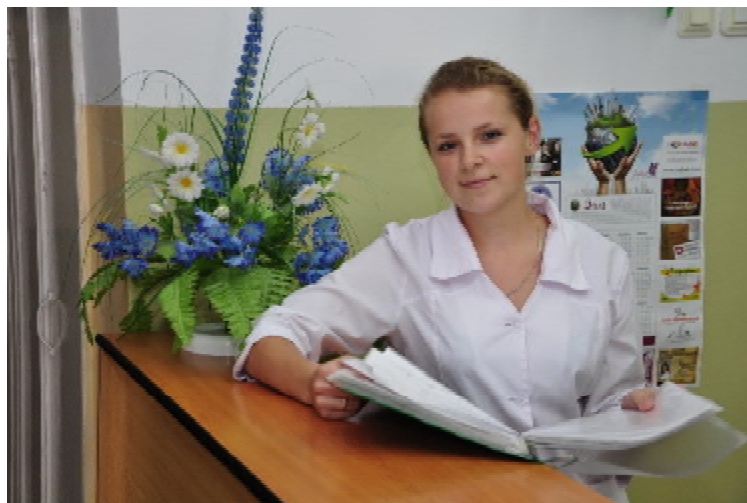
РАКУРС



Надія МОДНА, старша медсестра кардіологічного відділення (ліворуч);

Ольга МЕЛІШ, медсестра гематологічного відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



ПРИНАДИ ТЕРНОПІЛЛЯ

# ТВЕРДИНЯ ВИШНЕВЕЦЬКИХ

Микола ВІЛЬШАНЕНКО  
Фото автора

**МАЛО В УКРАЇНІ ЗНАЙДЕТЬСЯ МІСТЕЧОК, ДОЛЮ ЯКОГО Б СТОЛІТТЯМИ ТВОРИЛА ОДНА ЕЛІТНА РОДИНА. ВИШНЕВЕЦЬ, ЩО НА ТЕРНОПІЛЬЩИНІ, ТІСНО ПОВ'ЯЗАВ СВОЄ ІСТОРИЧНЕ ЖИТТЯ З ВІДОМИМ УКРАЇНСЬКИМ РОДОМ ВИШНЕВЕЦЬКИХ. ВЛАСНЕ, САМЕ НАЗВА МІСТА ДАЛА ПРИЗВИЩЕ КНЯЖІЙ СІМ'Ї. ДОНІНИ В СЕЛИЩІ ЗБЕРІГСЯ ПАЛАЦ ВИШНЕВЕЦЬКИХ, ЩО ПОСТАВ НА КОЛИШНІХ ФОРТЕЧНИХ ПІДМУРІВКАХ. САМЕ ФУНДАМЕНТИ ТВЕРДИНИ ТА ТУТЕШНІЙ ЛАНДШАФТ ДОДАЛИ СВОЄРІДНОСТІ ЦЬОМУ ПИШНОМУ КОМПЛЕКСУ, ЯКИЙ ПОЧАЛИ ЗВОДИТИ У XVIII СТОЛІТТІ.**

## НАД ГОРИННЮ ЗАМОК-ПАЛАЦ ПОСТАВ

Звичайно, спочатку було місто. Розкинувся Вишнівець у верховітті річки Горинь на невисоких пагорбах і в широкій долині. Перша літописна згадка датується 1395 роком. І твердить вона вже про муровану кам'яну фортецю, яку збудував Дмитро Корибут — син Великого литовського князя Ольгерда. Звісна річ, татарське нашествя не могло не знищити його. А вже замок на невисокому пагорбі. Тому наприкінці XV століття володарі Вишнівця вирішили спорудити твердиню на новому місці — на лівому урвистому березі Горині. Князь Ярема (Єремія) Вишневецький, щоправда, в першій половині XVII ст. модернізував замок за останнім тоді словом військової науки, розбудував підзамче-форпост. Та козаки все-таки захопили фортецю, зруйнували, згодом після її відновлення укріплення знищили турки та татари. Аж 1720 року князь Михайло-Серватій Вишневецький відродить тут родове гніздо, на фундаменті замку закладе палац, який простіть до днів нинішніх. Тепер ця споруда вінчає архітектурно-ландшафтний комплекс, що входить з 1999 року до Національного заповідника «Замки Тернопілля». Складовою цього ансамблю є також Вознесенська церква 1530 року, залишки валів і бастионів, підпірні стіни, садиба на території замку з палацом, службами, огорожами, брамами, парк. Збереглися два крила корпусів монастиря кармелітів, брама із залишками огорожі, цегляні підпорні стіни, занедбаний сад.

## БАЙДА

Любов Шиян, старший науковий співробітник Національного заповідника «Замки Тернопілля», каже, що майже 350 років рід Виш-

невецьких творив історію України, слов'янства загалом, та й, зрештою, Європи. На початку XV століття нащадки Дмитра Корибути стали називати себе князями Вишневецькими. Нині можемо порізно ставитися до певних членів цієї родини. Але кожен з них залишив по собі цілий пласт — чи світлий, чи трагічний — для дієпису України. Найяскравішою фігурою, безумовно, став Дмитро Вишневецький, якого, може, більше навіть знаємо, як Байда. Він



Сучасний вид на частину палацу із залишками замкових стін та призамкову Вознесенську церкву 1530 року

поставив перед собою завдання знищити всю ногайсько-кримську орду, оволодіти Чорноморським узбережжям і побудувати на Дніпровських островах фортеці, аби захищати рідний край. На острові Мала Хортиця 1550 року Дмитро заснував Запорізьку Січ. Перший озброїв козацьке військо гарматами, які здобув після одного з походів на Крим. Князь зажив у козаків великої слави, але його спіткала страшна доля. В народній думі читаємо: «невірні його спіймали та в кайдани закували, ребро його гаком затягали і на стіні прибивали». Історики стверджують, що 1563 року під час походу в Молдову Дмитра Вишневецького підступно схопив турецький ставленник на молдовський престол Томша і віддав султанові. Правитель навіть хотів, щоб Байда потурчився і приєднав до Туреччини козаків, а через те й обіцяв йому за дружину власну доньку. Та почув відмову. Тоді турки повісили Байду-Вишневецького на гаки над Босфором, три дні висів на них український лицар, лаючи султана та Магомета. Відтак стріли з лука довершили його земний шлях. Щоправда, є версія, що вороги вийняли у Байди, ще живого, серце і порізали на шматочки, з'їли, сподіваючись стати такими ж мужніми, відважними, як Дмитро Вишневецький.

Сміливим був і Михайло Олександрович Вишневецький, відомий політик XVII ст. Він разом з козаками захищав південні рубежі України. Ходив навіть з козацьким військом на Лівонію. Був фундатором розбудови Києво-Печерського монастиря (тепер — лавра). Останній спочинок князь знайшов у Вишнівці, та через три місяці його прах перевезли до Києва, де й поховали у монастирі.

## ПОРУШЕННЯ ДУХОВНОГО ЗАПОВІТУ

Серед жінок, що носили прізвище Вишневецьких, чи не найпомітніше вирізняється Раїна. Її ще називали Могилянкою, бо була двоюрідною сестрою видатного політичного, церковного та освітнього діяча України першої половини XVII ст. Петра Могили. Вона була ревною оборонницею православної віри. До

виконання бабусиноного духовного заповіту.

## ОСТАННІЙ З ВИШНЕВЕЦЬКИХ

Михайлові-Серватію доля відвела трагічну роль — бути останнім з князів Вишневецьких. Він був першим магнатом Речі Посполитої, займав посаду великого канцлера Литовського, великого гетьмана корони (нині це міністр оборони). Мав величезні володіння не лише на Волині, а й у Литві та Білорусі. Тричі одружувався, а отже, з цим отримував і значні посаги-маєтки. Були у нього чотири сини, але всі вони повмирали, не досягнувши десятирічного віку. Виросли лише доньки Катерина та Єлизавета. Саме Михайло-Серватій 1720 року вирішив відродити цитадель князів Вишневецьких у Вишнівці. Він перебудував старий замок у розкішний палац — з дикого тесаного каменю, на два поверхи, у вигляді підкови. Свого часу князь був тривалий час в еміграції у Франції, дуже прихильно ставився до французької культури та мистецтва. Тому, коли задумав спорудити у Вишнівці палац, то вже знав, що це має бути щось на кшталт позаміської резиденції французьких королів, у стилі французького ренесансу, а не італійського бароко, яким у нас вважали пріоритетним. Любов Шиян каже, що зараз у нашій країні немає аналога Вишнівському палацу як споруди в стилі французького ренесансу.

## «ЗОЛОТИЙ ВІК» ВИШНІВЦЯ

Після смерті Михайла-Серватія його донька Єлизавета стала



Пам'ятник Дмитрові (Байді) Вишневецькому

володіти Вишнівцем. Від неї палац перейшов до князів Мнішеків, які походили з чеської Моравії. Ціле століття вони тут правили. Цей час Любов Шиян називає для містечка золотим віком. Мнішеки палац трохи перебудували, всі окремі будинки були з'єднані в симетричну фігуру, подібну на літеру «П», придбали розкішні меблі, коштовні люстри, картини, скульптури. Резиденція мала вісімдесят залів, чи не найвишуканішою вважали дзеркальню —



довга аркова галерея, дерев'яні стіни якої були інкрустовані дзеркальними тафлями. Любов Миколаївна вийняла з кишені надщербнуту кахлеву плитку із синім малюнком. Виявляється, їх було аж 45 тисяч. Це ручна робота голландських майстрів, жоден малюнок не повторювався. Цією плиткою оздобили бенкетну залу. Знищили ж шедеври вже у радянські часи. Багатою у палаці була колекція живопису, галерея портретів складалася з кількох сотень. На тридцяти з них були зображені в повен зріст представники роду Вишневецьких. Зрозуміло, що тут не могло не бути бібліотеки. А вже і Вишневецькі, і Мнішеки — люди високоосвічені, багато хто навчався в європейських університетах. Відомо, що в книгозбірні, яку формували обидва княжі роди, нараховувалося п'ятнадцять тисяч томів на різних мовах народів світу. В бібліотеці було багато стародруків, древніх рукописів, рідкісних книг. Зберігали й хроніку роду Вишневецьких, а також оригінали листів королів, царів, магнатів. Після того, як власником палацу став 1846 року Анджей Мнішек, він вирішив оселитися в Парижі. До французької столиці забрав значну частину книгозбірні, колекцію творів мистецтва. Нові господарі зайнялися радше розграбуванням палацу, аніж його поповненням. Щоправда, виняток склав граф Володимир де Броель-Пляттер, учений-аматор, великий поціновувач старовини. Він заходився відновлювати колекції, доповнивши їх своїм зібранням. Але не маючи господарської кмітливості, не зміг за власні кошти утримувати резиденцію. Проживши тут двадцять років, змушений був все-таки її продати. З того часу цілісну колекцію Вишневецького палацу стали розпоршувати в усій Європі. Міський голова Іван Толлі, банкір, купець, але аж ніяк не шанувальник мистецтва, подарував, скажімо, деяку частину історичних полотен першому, який щойно створювали, громадському музею Києва (тепер — Національний історичний музей України). Дві тисячі книг з Вишневецької бібліотеки надійшли до фондів відділу стародруків нинішньої Національної наукової бібліотеки ім. Вернадського.

(Закінчення на стор. 10)



НЕМЕДИЧНІ  
НОВИНИ

# ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ВИТОКИ

## САЛОН ЩИРОСТІ – У ПОМІШКАННІ ХУДОЖНИЦІ

Наталія Басараб – знаменита тернопільська художниця. В її активі – численна кількість розмаїтих і за статусом, і за географією виставок. Певна річ, що помешкання мисткині теж нагадує постійно діючу експозицію, де виставлені авторські різножанрові полотна та ляльки. І ось пані Наталя вирішила переїхати мешкати в інше житлове приміщення, цю ж квартиру в самому центрі міста, ні, не продати і не надати у винайм, а створити салон. Коли почув таку новину, чесно кажучи, не здивувався, бо відаю, що вона завжди вірна своєму гаслу: «Художник має робити те, чого душа просить». Часто героїми

її картин ставали люди, які ходили до неї в гості.

Тепер Наталіна душа запрагла, аби тих гостей у неї було якомога більше. Тож і створила салон – культурно-мистецький, світський. Своєрідного шарму йому надає й той факт, що розміщений він у старовинному будинку в центрі Тернополя. Сама художниця говорить, що не цікавилася, як діяли схожі салони на українських теренах у минулих століттях, а зорганізувала так, як «сама розуміє його призначення». Нині, на її думку, людям не вистачає людської теплоти, доброти, вони, попри все, самотні. «Ми всі по-своєму цікаві», – зазначає. Тож до свого салону Наталія Басараб за-

рошуватиме людей різних професій, хто причетний до творчості, хто захоче про себе розповісти, зустрітися з друзями, колегами, почути їхні міркування. Це має бути салон «щирості, душевності, творчої розкутості, по-домашньому затишний, привітний». Тут не зайве й запропонувати келих вина, фрукти та солодощі.

Що саме такі моральні та побутові засади є визначальними у роботі салону, засвідчила хоча б зустріч тернопільської поетеси Марії Карпик. Слово про її творчість мали люди близькі – родичі, подруги, знайомі, колишні односельці. Вірші ж пані Марії читала заслужена артистка України Віра Самчук. На



Фруктами, солодощами й душевною теплою зустрічає знаменита тернопільська художниця Наталія БАСАРАБ гостей свого салону

творчі посиденьки завітали й художники, журналісти. Прийшов також Ігор Хорош – селекціонер, який офіційно вже зареє-



стрував понад сто власних сортів ірисів, за деякі з них ставав лауреатом міжнародних конкурсів. Треба сказати, що у своєму доробку він має кілька «іменних» сортів цих прекрасних квітів. Варто хоча б назвати такі, як «Ліна Костенко», «Анна Герман», «Барбара Брильська». На зустрічі в салоні пан Ігор повідомив приємну звістку, що в США інтродукуватимуть два нових сорти ірисів, які він назвав на честь відомих художників-краян Івана Марчука та Наталії Басараб.

УСПІХ

## ОБЛАСТЬ ЗІБРАЛА СВІЙ ПЕРШИЙ МІЛЬЙОН ХЛІБА

На Тернопіллі вже намолотили понад мільйон тонн збіжжя. Цьогорічна весна дала аграріям області чимало складнощів і труднощів, тож стверджують, що досягти такого доброго результату на жнивному полі вдалося завдяки запровадженню сучасних технологій вирощування зернових культур, технічному оснащенню та високоефективній організації праці. Врожайність ранніх зернових склала 37,1 центнера з гектара. Найкращого показника (70 центнерів з гектара) домоглися в господарстві «Іванівське» Теребовлянського району, яке вже кілька десяти років очолює Антон Білик. Власне, Теребовлянщина лідирує серед районів, де найщедріше вродили колосів.

Наразі жнива у краї тривають. Залишилося змолотити ще майже 10 відсотків від усіх посіяних ранніх зернових. Згодом же комбайни вийдуть і на лани кукурудзи. Через пізню цьогорічну весну тернопільські хлібороби на цілий місяць втратили терміни посіву ярих пшениці та ячменю, тому довелось більшу увагу звернути на кукурудзу. Її посіяли на 50 тисяч гектарів більше, ніж торік. «Якщо розвиток цієї сільськогосподарської культури буде таким, як зараз, не виникнуть ніякі природні катаклізми, – зазначає директор департаменту агропродумислового розвитку облдержадміністрації Андрій Хома, – то, сподіваюся, що в кінцевому підсумку зможемо досягнути планку у валовому зборі врожаю в два мільйони тонн зерна».

## ОБРАЗ ВОЛОДИМИРА ВЕЛИКОГО ТВОРИВ І ТЕРНОПОЛЯНИН

Ім'я рівноапостольного князя Володимира Великого нинішнього року чи не найбільше у всіх на устах. Адже маємо 1025 років, як він хрестив Київську Русь. Ювілейної дати заслужений журналіст України, заступник редактора тернопільської облас-

Інтернету, подивувалася: до образу Володимира у своїй творчості зверталося надто мало живописців. Писали, зокрема, відомі російські митці Віктор Васнецов та Ілля Глазунов, а також Антон Лосенко, якого називають основоположником російського історичного живопису, але коріння його – з українського козацтва. Приємно, що до цього переліку можна додати й нині вже, на жаль, покійного тернопільського художника, сценаріста, скульптора, заслуженого діяча мистецтв України, лауреата мистецької премії ім. Михайла Бойчука Казимира Сікорського. Тема Володими-

рової доби зайняла яскраве місце в його творчості.

Живопис для Казимира Броніславовича завжди був радше роздумами на теми моралі, історії та сьогодення. З історії України чи не найбільше захоплювався добою Київської Русі та козащини. Тож, зрозуміло, митець не міг не проникнутися, не осмислити всю велич і звершеність Володимирових справ для нашої землі, для української історії, для християнства. За словами дружини Казимира Сікорського – Галини Садовської, художник перебував у полоні тієї епохи та людської особистості рівноапостольного князя Володимира. Свій триптих Казимир Броніславович так і назвав – «Володимир Великий». На білому баскому коні на чолі руської рати, над головою якого майорить бойове знамено з Триzubом, – таким постає Володимир-захисник своєї землі в першій картині «На берегах отчини». Центральна ж частина цієї масштабної композиції – «Ідоли впали» відобразила тему хрещення Київської Русі. На третьому полотні («Василевс») автор зобразив сивочолого князя у час своєї найбільшої слави.

Треба сказати, що триптих «Володимир Великий» для Казимира Сікорського став не лише відображенням великих історичних подій і справ Володимира як конкретної особи, це дух, який автор відчу-

ЖИВОПИС

від розуміння сутності цієї особистості. Живописну роботу Казимира Броніславовича про славетного руського керманіча Володимира демонструють у



Казимир СІКОРСЬКИЙ.  
Триптих «Володимир Великий». Ч. 1. «На берегах отчини»



Казимир СІКОРСЬКИЙ.  
Триптих «Володимир Великий». Ч. 3. «Василевс»



Казимир СІКОРСЬКИЙ.  
Триптих «Володимир Великий». Ч. 2. «Ідоли впали»

Шумському краєзнавчому музеї на Тернопіллі. Автор передав свій триптих для експозиції в цьому закладі неспроста, адже в селі Ходаки Шумського району він народився, відтак певний час мешкав у райцентрі, навчався у місцевій школі, розвивав свій художній талант.

Триптих «Володимир Великий» світлої пам'яті тернопільського художника Казимира Сікорського є намір показати цьогорічної осені на одній з виставок в обласному центрі. Із живописним твором, що присвячений Володимирові Великому, матимуть змогу ознайомитися чимало тернополян і гостей нашого міста.



ЛІКУЄ ПРИРОДА

# КАВУН – ДОМАШНІЙ ЛІКАР

**М'ЯКУШ КАВУНА МІСТИТЬ ДО 8,7% ЦУКРІВ (ПЕРЕВАЖНО ФРУКТОЗА), 0,1% ОРГАНІЧНИХ КИСЛОТ (ЯБЛУЧНА, ЛИМОННА ТА ІНШІ), ПЕКТИНОВІ РЕЧОВИНИ (0,5%), КЛІТКОВИНИ (0,5%), ФОЛІЕВУ КИСЛОТУ (8 МКГ/100) І НЕЗНАЧНУ КІЛЬКІСТЬ ІНШИХ ВІТАМІНІВ (С, В1, В2, В6, НИКОТИНОВУ КИСЛОТУ І БЕТА-КАРОТИН).**

Серед домашніх лікарів кавун займає почесне місце. Він незамінний при різних захворюваннях нирок і жовчновідних шляхів.

Найбільше у кавуні фолієвої кислоти (вітамін В9). Вона бере участь в кровотворенні, перешкоджає жировій інфільтрації печінки, підтримує імунну систему, сприяючи нормальному утворенню та функціонуванню білих кров'яних тілець – лейкоцитів, а також грає важливу роль у вагітності – регулює формування нервових клітин ембріона, що надто важливе для його належного розвитку. Тому кавун буде корисний усім із загальнооздоровчою метою і просто незамінний вагітним і тим, хто планує незабаром народжувати дітей.

Як відомо, мало хто зупиняється на одній кавуновій часточці. У результаті сечогінний ефект кавуна відомий

всім. Більше інших цю властивість слід узяти на замітку тим, хто хоче очиститися. Так званий метод кавуново-водних поштовхів, коли людина щодня впродовж 4-5 днів з'їдає майже 2 кг кавуна натщесерце, можна в два прийоми – вранці та вдень – відомий спосіб поганяти пісок з нирок.

Кавун ганяє не лише пісок з нирок, але й сприяє звільненню застоїної жовчі. Таким чином, хороший стілець і колір обличчя наступного дня після «кавунотерапії» вам забезпечені. Кавун багатий на клітковину, яка сприяє виведенню зайвого холестерину, одного з головних винуватців хвороби старості – атеросклерозу.

Кавун – одна з тих страв, яка годиться для розвантажувальних днів, які зазвичай практикують для поліпшення самопочуття й схуднення (способів кілька, вони об'єднуються під назвою «кавунова дієта»). Їх можна практикувати від двох разів на тиждень

до одного разу на 10 днів. У розвантажувальний день потрібно з'їдати лише 1,5-2 кг кавуна, розділивши цю дозу на п'ять прийомів. Варіант для тих, хто заледве переносить голод, – їсти кавун уприкуску з чорним хлібом (він до того ж хороший абсорбент).

ний краще з'їсти протягом доби.

## СІК І КРАСА

У морозильнику заморозити сік кавуна та шматочком отриманого льоду протирати шкіру обличчя масажними лініями. Особливо гарний ефект протирання замороженим соком кавуна з додатком екстракту елеутерокока або женьшеня. Сік після протирання залишити на обличчі 15-20 хвилин, відтак змити холодною водою, а шкіру змазати живильним кремом.

## ЛОСЬЙОН

Для зволоження шкіри обличчя можна приготувати лосьйон: м'якуш кавуна розтерти, дати відстоятися 1-2 години, відтак вичавити сік. 400 мл соку змішати з 1 ст. ложкою меду та додати 1 чайну ложку солі. Після її розчинення суміш процідити й додати 200 мл горілки. Лосьйоном, який отримали, протирати чисту шкіру обличчя, залишивши його (не витираючи) на 1-2 години.

Лосьйон можна зберігати в холодильнику впродовж року.

## НАРОДНІ РЕЦЕПТИ

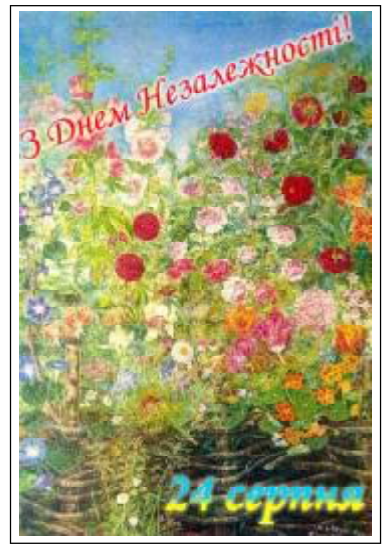
Сечогінна дія кавуна дозволяє застосовувати його і як жарознижуючий засіб. Це, напевно, один з найбезпечніших засобів, для якого немає ні протипоказання, ні небез-



## НА ЗАМІТКУ

Ознаки стиглого кавуна – глухий звук при поплескуванні його долонею і жовта пляма на боці. Не купуйте тріснутий кавун – швидко зіпсується.

Бережіть кавун у холодильнику. Якщо він не розрізаний, то може пролежати там до двох тижнів. А ось розріза-



пеки передозування. Єдина небезпека, яка чатує на людину при інтенсивному лікуванні та вживанні кавунів – їх недоброякісність, перенасичення хімічними добривами. Тому добре було б, купуючи кавун, переконатися, що продавець має сертифікат і в жодному разі не вживати кавун з підозрілим запахом і смаком.

Зелена шкірка кавуна допомагає при колітах. Її можна використовувати в сирому вигляді, а можна й висушити на зиму. Для цього кавун ретельно миють, гострим ножом знімають верхній зелений шар шкірки, висушують і подрібнюють. Приймають у вигляді порошку щоденно тричі по 5 г (1 ч. л. з верхом).

## Лікування остеохондрозу.

Зелену шкірку кавуна дрібно нарізати і висушують. Зберігають у картонній пачки. 2 ст. ложки сировини заливають 0,5 л окропу. Краще робити це на ніч і тримати в термосі. Ранком процідити, приймати по 1 склянці настою натщесерце і на ніч.

# КОРОЛЕВА ПІЗЬНОГО ЛІТА

**СПРАВДІ, ДИНЮ ПО ПРАВУ МОЖНА НАЗВАТИ КОРОЛЕВОЮ СЕРЕД ЛІТНЬОГО ФРУКТОВО-ЯГІДНОГО РОЗМАЇТТЯ, АДЖЕ ЇЇ ЗАПАШНИЙ М'ЯКУШ ДОПОМАГАЄ НАМ ПОЗБУТИСЯ ЗАХВОРЮВАНЬ, ЗРОБИТИ СТРУНКІШОЮ ФІГУРУ, ТА Й ПРОСТО ПОРАДУВАТИ СВОЇМ ПРЕКРАСНИМ СМАКОМ. ОТЖЕ, НЕ ВІДМОВЛЯЙТЕ СОБІ В ЗАДОВОЛЕННІ НАСОЛОДИТИСЯ ЦИМИ ПРЕКРАСНИМИ ЛАСОЦАМИ, ГОЛОВНЕ – РОБІТЬ ЦЕ ПРАВИЛЬНО.**

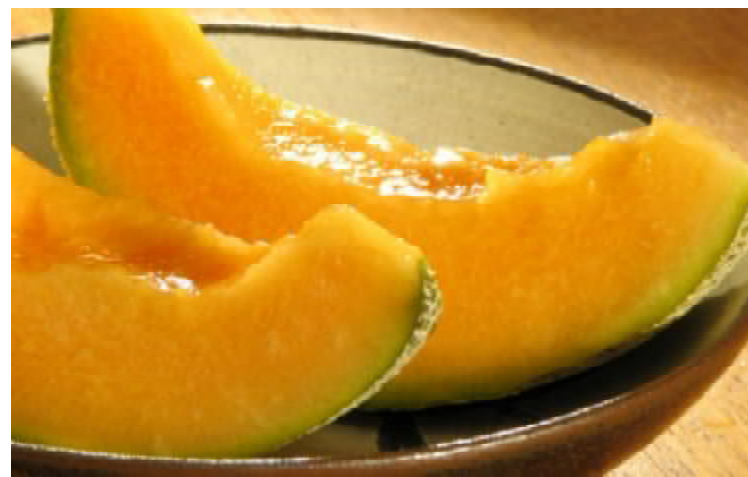
Диня – справжнє джерело вітамінів. Але нею не можна завершувати прийом їжі, а ось між прийомами диню можна чудово перекусити. Справа в тому, що перетравлюється вона у кишківнику, тому не варто відправляти її в шлунок, де їй

доведеться чекати своєї черги, щоб засвоїтися. Вона почне бродити, адже у м'якуші велика кількість вуглеводів, що призведе до підвищеного газоутворення, відрижки, відчуття тяжкості у животі, кольки та інших проявів метеоризму.

З'їдати цей запашний плід слід одразу після нарізування, вона погано переносить зберігання, навіть у холодильнику. Підвищений рівень цукрів у динному м'якуші створює добре середовище для розмноження бактерій, які можуть стати причиною отруєння та серйозних кишкових інфекцій.

Перед тим, як розрізати диню, її слід ретельно вимити, використовуючи для цього щітку, адже у неї шкірка нерівна, і, крім землі та пилюки, в них застрягають збудники гострих кишкових інфекцій, а це може призвести навіть до таких

серйозних захворювань, як дизентерія або навіть холера. Сік і м'якуш дині корисні при анемії, завдяки вмісту в ній солей заліза.



Каротин підсилює гостроту зору, а пектин стимулює кишкову моторику, зв'язує та виводить токсини.

Динний сік чудово промиває організм і виводить з нього зайву рідину, видаляє

мікроби, які викликають запальні процеси в нирках.

Сік корисний і при захворюваннях печінки, сечового міхура, серцево-судинних патологіях, ревматизмі, шкірних захворюваннях, облісінні, не кажучи вже про його косметологічні властивості.

Якщо ж страждаєте на цукровий діабет, то доведеться обмежити споживання дині, але не відмовлятися від неї категорично. Порадьтеся з ендокринологом, ведіть суворий облік спожитого в хлібних одиницях, що дозволить не перевищувати встановлену лікарем норму вуглеводів.

Динний м'якуш вважають унікальним комплексом натуральних вітамінів, які стимулюють в організмі процеси омолодження та його очищення.

Якщо ж бажаєте позбутися вітиліго, вікових плям і вугрового висипу, то скористайтеся таким рецептом: розімніть виделкою динну м'якуш і нанесіть його на обличчя тонким шаром. Залиште на десять-п'ятнадцять хвилин, після чого промокніть обличчя паперовою серветкою та нанесіть на нього живильний крем. Якщо ж такі маски стануть регулярними, то вам вдасться вирівняти колір обличчя, зробити шкіру еластичнішою та позбавитися прищів.

СМІШНОГО!

«НЕ ТАКИЙ СТРАШНИЙ СТОМАТОЛОГ,  
ЯК ЙОГО ПРЕЙСКУРАНТ»

Записи в історіях хвороби:  
1. Хворий був обстежений, був прооперований, був хорошим товаришем...

2. Після прийому ліків померлий відчув легку слабкість.

3. Хворий поведився погано, тому і був прооперований в дурге.



– Лікарю, я проковтнув золоту ложечку.

– Коли це сталося?

– З місяці тому.

– Що ж ви не прийшли раніше?

– Я не мав потреби в грошах.



– З вас триста гривень за видалення цього зуба.

– Чому? Ви ж берете по сто?

– Так, але Ваші крики налякали двох наступних пацієнтів.



Приходить дядько на

прийом до ортопеда, роззувається. Ортопед принохується і каже:

– Фе, як у Вас ноги не гарно пахнуть!

Дядько:

– Я знаю, мені вже терапевт сказав, але хотілося вислухати думку фахівця.



Єдиний чоловік, який довго не протягне без жінок, – це гінеколог.



Не такий страшний стоматолог, як його преїскурант.



– Лікарю, кожного ранку після того, як я встану, у мене цілу годину паморочиться голова.

– Вставайте на 60 хвилин пізніше.



У кабінет логопеда заглядає чоловік:

– Мона?

– Не мона, а теба!

... І НАОСТАНОК

ЛЕГКИЙ ШЛЯХ ДО ДОВГОЛІТТЯ?

Американські вчені розповіли про корисні властивості «гормону голоду». Він швидко розщеплює жирові клітини, продовжуючи життя на 30%.

Проведені дослідження показали, що за допомогою білка FGF-21 (фактор росту фібробластів) можна скинути вагу, не дотримуватися обмежень в їжі.

Про користь помірності в їжі відомо давно. Саме цим обумовлена популярність голодування як системи оздоровлення. Правда, обмеження в раціоні не даються легко, а для більшого ефекту схуднення необхідна фізична активність.

Проте вчені з Південно-Західного медичного центру Техаського університету вважають, що скоро виснажливі дієти та тренування залишаться в минулому. Вони пропонують альтернативний шлях до довголіття й краси.

Фахівці створили генно-модифікованих мишей, в організмі яких гормон росту фібробластів 21 синтезувався у великих кількостях. Цей білок виробляють клітини печінки при голодуванні і спалює калорії.

Піддослідних гризунів ніяк не обмежували в раціоні харчування, але вони не були товстими. Крім того, тривалість життя всіх цих мишей збільшилася. У самців вона стала більше на 30%, а у самок – на 40%. Тобто замість трьох років вони прожили майже чотири.

«Чим більше гормону голоду було в організмі модифікованих мишей, тим більше вони були стійкі до інсуліну. Крім того, FGF-21 захищає від білка FGF-1, який, нагромаджуючись, може призвести до виникнення багатьох захворювань, у тому числі утворенню ракових клітин», – заявили вчені.

Щоправда, радити запропонованому науковцями легкому способу продовжити життя поки що передчасно. Дослідники кажуть, що у «гормону голоду» є кілька побічних ефектів. Висока концентрація FGF-21 в організмі самок зробила їх безплідними, а у мишей обох статей кістки стали менш щільними. Тому, щоб довести своє відкриття до кінця, дослідникам потрібно зрозуміти, як можна уникнути цих ускладнень.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 15 (83), 2013 р.

1. Тернопіль. 2. Іква. 3. Віра. 4. «Сонячний». 5. Ланівці. 6. Су. 7. Крос. 8. Рінь. 9. Ра. 10. Ан. 11. Нестор. 12. Сало. 13. Жорна. 14. Аз. 15. Ялинка. 16. Нарті. 17. Нут. 18. Серет. 19. Перун. 20. Ріпа. 21. Березани. 22. Боян. 23. Рід. 24. Селія. 25. Удій. 26. Ода. 27. Морозенко. 28. Мед. 29. Кін. 30. Тайм. 31. Ян. 32. Рак. 33. Робота. 34. Зарваниця. 35. Жанр. 36. Міома. 37. Різка. 38. Абат. 39. Бучач. 40. Іо. 41. Зірка. 42. Ура. 43. Німба. 44. Бот. 45. Канни. 46. Ватага. 47. Ка. 48. Аорта. 49. Акр. 50. Ма. 51. Оцет. 52. Естет. 53. Тарту. 54. Оса. 55. «Топільче». 56. Різдво. 57. «Яса». 58. Бона. 59. Чати. 60. Кара. 61. Псі. 62. Труба. 63. Ва. 64. Ра. 65. Іф. 66. РГ. 67. Есе. 68. Вал. 69. Сет. 70. Турне. 71. Гас. 72. Збараж. 73. Суп. 74. Кіш. 75. Жакко. 76. Біла. 77. Ом. 78. МП. 79. Лом. 80. Сан. 81. Ас. 82. Почаїв. 83. Штамп. 84. Оз.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

Grid with clues and images for a crossword puzzle. Clues include: 1. Самостійність держави, 2. Герцог, 3. Герб України, 4. Укр. П'ємонт, 5. Балка, 6. Старослов. літера, 7. «... Марія», 8. Число, 9. Початок літочислення, 10. Роговцева, 11. Навікоштвий камінь, 12. Мед-академія, 13. Дерево-сим-вол України, 14. Знак, 15. Внутрішня частина живота, 16. Жінка, 17. Свійська тварина, 18. І жінча, і чоловіча, 19. Бойова граната, 20. Шарф, 21. Горюча рослина, 22. Ліс, 23. Фірма О. Довженка, 24. Житло українця, 27. Спосіб сполучання, 28. Галас, 29. Орган зору, 30. Стодола, 31. Залізничний повіз, 32. Наступ, 33. Річка в Україні, 34. Міністерство (абр.), 35. Герцог, 36. Вид творів, 37. Герцог, 38. Печений виріб з тіста, 39. Допомога, 40. Біблійний жebraк, 41. Спільне підприємство, 42. Автор Гімну України, 43. Мова Ворони, 44. Апарат для дихання, 45. Частина будинку, 46. ... достатку, 47. Укр. літак, 48. Нота, 49. Поема і. Копляревського, 50. Укр. письменник, 51. Протікає через Перемишль, 52. Цінна річка, 53. Кухар на кораблі, 54. Транспортичний засіб, 55. Мілке місце річки, 56. Герцог, 57. Укр. літера, 58. Спортивний біг, 59. Хім. елемент, 60. Річка на Тернопіллі, 61. Бог Сонця, 62. Сотка, 63. Подарунок.



ЦІКАВО

ДЛЯ «ЕЛІКСИРУ  
ЗДОРОВ'Я»  
ВИКОРИСТАЛИ  
РОСЛИНИ

Власне рішення проблеми збереження та продовження молодості запропонував Джеймс Дюган. Він стверджує, що хлорофілова вода – це своєрідний цілющий напій, що володіє властивостями філософського каменю. Хлорофіл має молекулярну структуру, аналогічну з гемоглобіном – речовиною, яка надає крові червоного кольору й відповідає за транспортування кисню організмом.

Дослідники заявляють, що при розведенні хлорофілу водою та його споживанні, ця речовина підвищує якість і збільшує кількість червоних кров'яних клітин, підвищуючи при цьому ефективність транспортування кисню і, як результат – підвищує енергію та сприяє поліпшенню стану здоров'я.

Крім того, хлорофіл – потужний антиоксидант, який перешкоджає розвитку раку, володіє антисептичними та протизапальними властивостями, нормалізує роботу кишківника й забезпечує швидке доправлення магнію, вітаміну К, С, фолієвої кислоти, заліза, кальцію і білка.

Крім того він нормалізує роботу травного тракту і, за твердженнями, позбавляє від хронічного неприємного запаху з рота.

ВИСОКИЙ ТИСК  
ПОШКОДЖУЄ  
МОЗОК У 40 РОКІВ

Неврологи з'ясували, що високий тиск викликає прискорене старіння головного мозку у 40-літніх людей, навіть якщо клінічно людина не відчуває симптомів гіпертензії.

Американські дослідники виявили, що гіпертонія та передгіпертонічний стан у людей у віці майже 40 років ушкоджують структуру та функцію мозку. Зокрема, порушується цілісність білої речовини й знижується обсяг сірої речовини.

Водночас такі зміни пов'язані з когнітивними відхиленнями у людей старшого віку. Таким чином, контролюючи свій тиск в середньому віці, ви знижуєте ризик зниження розумових здібностей у майбутньому.