

СТОП.

2

ПРОФЕСІЯ, ЯКА ПРИНОСИТЬ ЩАСТЯ

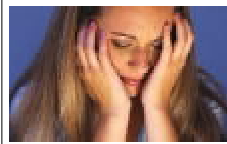
Професія хірурга — одна з найекстремальніших в медицині. Служінню цій справі присвячують себе зазвичай чоловіки — хірургія слабодуких не терпить. Чому ж цей фах іноді обирають жінки, з'ясували у хірурга рентгенохірургічного блоку університетської лікарні Інни Ненашко.



СТОП.

3

ОСІННЯ ДЕПРЕСІЯ: ХМУРО НА ВУЛИЦІ — НЕРАДІСНО НА ДУШІ



«У мене осіння депресія», — часом чуємо від друзів та знайомих, а іноді й самі страждаємо від пригніченого настрою. Перехід від літа до осені позначається певним зниженням життєвого тону та уповільненням обмінних процесів. Втім, не поспішайте з діагнозом, осіння нудьга — це ще не депресія.

СТОП.

5

ЯК ПОЗБУТИСЯ ПІГМЕНТНИХ ПЛЯМ: ПОРАДИ СПЕЦІАЛІСТА

Для багатьох людей, особливо жінок, гіперпігментація є значною естетичною вадою. Чому з'являється такий дефект шкіри і як з цим упоратися, поцікавилася в професора курсу дерматовенерології Тернопільського державного медичного університету імені І.Я. Горбачевського Світлани Галникіної.



СТОП.

6

ЩЕДРА НИВА МАРІЇ ПОВАНДИ

Уже чотири роки родина Марії Пованди — молодшої медсестри відділення гемодіалізу — смакує кавуни та дині, які господиня вирощує на власному городі. А ще у пані Марії добре родять баклажани, перець, помідори, суниця, полуниця, смородина.



СТОП.

11

ЛАВР ДОПОМОЖЕ ВІД БОЛЮ



Лавр використовують як засіб профілактичний, що дозволяє запобігти розвитку багатьох захворювань, а також, як засіб лікарський. Відомі численні способи лікування лавровим листом, які мають високу ефективність і до того ж не шкодять організму людини, не викликають інших захворювань або ускладнень систем та органів.

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№20 (64) 30 ЖОВТНЯ
2012 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

КОЛИ БАЧУ РЕЦЕПТ, ЯКИЙ МІСТИТЬ НАЗВИ ТРЬОХ І БІЛЬШЕ ЛІКІВ, МІРКУЮ, ЯКА ТЕМНА СИЛА Є В НЬОМУ.

І. ПАВЛОВ

НАША ПОШТА

ЗРАНКУ ДО НОЧІ БАЧИТЕ НАШІ ОЧІ

Вже кілька років поспіль лікуються в офтальмологічному відділенні університетської лікарні. Тут завжди приділять максимум уваги, тепла й терпіння, починаючи від чергових медсестер на посту О.П. Хоменко, Л.Р. Заблоцької, інших. Відтак привітно й зосереджено з пацієнтами займається лікуючий лікар. У всіх лікарів у цьому відділенні надзвичайно велике людське серце. Хочемо подякувати О.В. Максимлюку, А.Ю. Герасимцю, О.С. Литвину, І.М. Гребенюку, завідуючій відділенням Л.М. Цісарі, звичайно, всіма шанованому доценту М.В. Турчину.

Хворі люди в очному відділенні особливі: вони не бачать, є такі, що ще і не чують, ще такі, в яких порушена координація руху, але до них з невимовним терпінням і ввічливістю, з посмішкою та лагідністю ставиться маніпуляційна медсестра О.Б. Калинович. В цьому колективі панує злагода, тому він працює, мов один механізм. Кожен чітко й вчасно виконує свої функції, зокрема стримані й небагатослівні операційні медсестри — Л.А. Вихрущ, Т.М. Йордан. Велика заслуга

у чіткості, злагодженості та взаєморозумінні всього колективу старшої медсестри Г.П. Віхер та сестри-господині Л.А. Хвалінської. Ще хочеться щиро подякувати працівникам буфету С.М. Фещук і Н.М. Онукевич, а також молодшим медсестрам, які тримають відділ у чистоті, Л.Д. Шуманській, М.В. Юрик, Л.В. Глібко, М.В. Зварич. Кожен, хто працює тут, доповнює один одного. Велика їм вдячність від усіх пацієнтів. Звичайно, було б не справедливо не згадати людину, під мудрим керівництвом якої працює вся університетська лікарня, — М.Я. Гірняка. Дай, Боже, всім цим мужнім і добрим людям здоров'я та благополуччя.

З великою вдячністю та шаную пацієнтка Г. МИКИТЮК, Тернопіль. Приєднуються також: М. МАРУСЯЧИН, м. Галич Івано-Франківської обл., Л. КОТИК, с. Новосілка (Бучацький р-н), Є. АНІКІНА, м. Екібастуз (Казахстан), О. ХМІЛЬ, с. Дибче Козівського району, В. САВИЦЬКИЙ, м. Кременець, О. КЕРЕЯ, смт Ланівці

АНОНС

ЛІЛЯ ГОНЧАРУК: «ВІД ДОЛІ, ЯК І ВІД ПРОФЕСІЇ, НЕ ВТЕЧЕШ»



Ліля ГОНЧАРУК — успішний фахівець, красива жінка, любляча дружина та просто щаслива людина, яка дивиться на світ щиро й відкрито. Для неї важливо кожен хвилину свого життя проводити активно та з максимальною користю. Вона завжди у роботі, бо, як сама твердить, тоді живе повноцінно. А ще Ліля вірить у мрії і в те, що вони обов'язково здійснюються. Для цього лише потрібно дуже захотіти і, звісно, докласти максимум зусиль.

ЧИТАЙТЕ
на стор. 4

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

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК
Творчий колектив:
Л. ЛУКАШУК,
О. БОЙКО,
П. БАЛЮХ,
Комп. набір і верстка
Р. ГУМЕНЮК

Адреса редакції
46001
м. Тернопіль,
майдан Волі, 1
тел. 52-80-09; 43-49-56
E-mail
gazeta.univer@gmail.com

Засновник:
Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського

Видавець:
Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського

За точність
викладених фактів
відповідає автор.
Редакція не завжди
поділяє позицію
авторів публікацій.

Реєстраційне свідоцтво
ТР № 482-82Р
від 23.03.2010 р.,
видане
головним управлінням
юстиції
у Тернопільській області

Газета
виходить
двічі на місяць
українською мовою.
Обсяг - 2 друк. арк.
Наклад - 700 прим.

Газету набрано, зверстано,
віддруковано у
Тернопільському
державному університеті
ім. І.Я. Горбачевського
46001, м. Тернопіль,
майдан Волі, 1

ЖІНКА-ХІРУРГ

ПРОФЕСІЯ, ЯКА ПРИНОСИТЬ ЩАСТЯ

Лариса ЛУКАШУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

**«СВІТ – ЦЕ ТЕАТР»,
ПІДМІТИВ ЯКОСЬ ВІЧНИЙ
МАНДРІВНИК ТА ФІЛО-
СОФ ГРИГОРІЙ СКОВОРО-
ДА. І КОЖНИЙ ПОВИНЕН
ЗНАЙТИ ДЛЯ СЕБЕ ТУ
РОЛЬ, ЩО НАЙКРАЩЕ
ЗМОЖЕ ВИКОНУВАТИ,
ЯКА ВІДПОВІДАЄ ЙОГО
НАХИЛАМ ТА ЗДІБНОСТ-
ЯМ. ЛИШЕ ТОДІ ЛЮДИ-
НА ВІДЧУЄ СПРАВЖНЄ
ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД
СВОЄЇ ПРАЦІ.
ПРОФЕСІЯ ХІРУРГА –
ОДНА З НАЙЕКСТРЕ-
МАЛЬНІШИХ В МЕДИ-
ЦИНИ. СЛУЖІННЮ ЦІЙ
СПРАВИ ПРИСВЯЧУЮТЬ
СЕБЕ ЗАЗВИЧАЙ ЧОЛОВІ-
КИ – ХІРУРГІЯ СЛАБДУ-
ХИХ НЕ ТЕРПИТЬ. ЧОМУ Ж
ЦЕЙ ФАХ ІНОДІ ОБИРА-
ЮТЬ ЖІНКИ – НАТУРИ
ВРАЗЛИВІ ТА НІЖНІ,
З'ЯСОВУВАЛИ У ХІРУРГА
РЕНТГЕНОХІРУРГІЧНОГО
БЛОКУ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ
ЛІКАРНІ ІННИ НЕНАШКО.**

— Напевне тому, що якусь надзвичайну притягальну силу має ця спеціальність, — каже панні Інна. — Можливо, вона відповідає моїй внутрішній суті, рисам мого характеру.

Інна Ненашко одразу знала, на що йшла, була готова присвятити своє життя порятунку людського життя та здоров'я, і жодного разу не пошкодувала, що обрала саме цю не цілком звичну для жінки професію.

— Навіть у дитинстві мріяла бути хірургом, збирала медичні приладдя та лікувала

своїх ляльок. І коли це вже стало виходити за межі ігор, збагнула: для мене це дуже важливо, це й справді, моє, — ділиться думками лікар. — Визначальну роль у здійсненні моєї мрії відіграла книга відомого хірурга Федора Углова «Серце хірурга». Коли настав час робити вибір, я подала документи до нашого ВНЗ і 1999 року вступила до тодішньої медакадемії. Під час практики на третьому курсі, почала більше спілкуватися з пацієнтами, багато часу проводила в операційній, спостерігала за роботою майбутніх колег, отож дитяча мрія набула реальних обрисів. 2005 року вступила до інтернатури з хірургії, яку проходила на базі хірургічного відділення тоді ще Тернопільської обласної лікарні. У світ хірургії мені гостинно відчинили двері наставники, які охоче передавали досвід, ділилися власним багажем знань — професор Анатолій Дмитрович Беденюк, заступник головного лікаря з хірургічної роботи університетської лікарні Віктор Васильович Запорожець, колишній завідувач хірургічного відділення Олег Олександрович Концевий. Спочатку асистувала під час операцій урологічного, судинного профілю, знайомилася зі спектром хірургічних втручань у торакальній та абдомінальній хірургії. Згодом уже й самостійно могла виконувати малі оперативні втручання. Коли ж закінчила інтернатуру, моїм місцем праці став рентгенохірургічний блок університетської лікарні. Тут проводять оперативні втручання



з імплантації електрокардіостимуляторів. Тому довелось освоювати це спрямування.

Інна Анатоліївна пройшла курси спеціалізації у відділенні рентгеноваскулярної хірургії Інституту серцево-судинної хірургії імені академіка М.М. Амосова АМН України. Це була добра школа сучасної хірургії, каже лікар, бо мала нагоду спробувати себе й у проведеної коронарографії, стентуванні коронарних судин. Загалом в «Інституті Амосова» проходять стажування фахівці з усієї України, на день тут проводять десятки операцій лише зі стентування судин, тому кожна хвилина була дорогою, хотілося якнайбільше побачити, засвоїти, адже не завжди є нагода повчитися в іменитих вітчизняних кардіохірургів.

Нині ж Інна Ненашко допомагає людям, в яких виникають порушення серцевого ритму та провідної системи серця. У команді завідувача відділення Петра Вівчара, ане-

стезіолога Василя Яреми проводить операції зі встановлення електрокардіостимулятора недужим з цієї патологією. На рік у відділенні виконують загалом 80-90 таких оперативних втручань.

Значимість імплантації штучних водіїв ритму дуже висока, бо ж майже 90 % прооперованих повертаються до звичного життя, тоді як без кардіостимулятора пацієнти із складними розладами провідності помирають протягом трьох років. З початку цього року лікарі встановили штучні водії ритму понад 80 пацієнтам з усієї області.

— Якщо раніше кардіостимулятори імплантували здебільшого людям старшого віку, скажімо, нашим пацієнтом був навіть 91-річний дідусь, то останнім часом молодих пацієнтів побільшало, — каже Інна Анатоліївна. — Пригадую випадок, коли звернувся 30-річний чоловік, в якого після важкого міокардиту розвинулися розлади ритму та провідності серця. Тому раджу навіть у молодому віці за наявності дискомфорту чи болісних відчуттів у ділянці серця обстежитися в кардіолога. Не зайвим буде зробити кардіограму з метою профілактики серцевих недуг.

— Що приносить Вам найбільше задоволення у роботі?

— Звісно, результат того, що зроблено твоїми руками. Посмішка пацієнта, який одужав завдяки твоїм зусиллям, — це найбільша винагорода. Коли лікуєш людину хірургічним шляхом, швидко бачиш ефект від своїх лікувальних заходів.

— На Ваш погляд, у кого є найбільше шансів, аби стати хірургом?

— Цю професію треба дуже любити й бути готовим учитися все життя. Важливо прагнути до пізнання нового в хірургії, працювати кожного дня, переживати за пацієнта й мати дуже розвинене сумління. Робота хірурга — важка й надзвичайно відповідальна. Гарний хірург — це дуже зорганізована людина.

— Де відновлюєте сили для праці?

— У спілкуванні з донечкою, вона займається у танцювальному гуртку, часто її супроводжую під час поїздок на конкурси. Побували вже у багатьох куточках України, для мене це чудова можливість і країну побачити, і підтримати у змаганнях усю команду.

— Що для Вас є найбільшим щастям?

— Здоров'я моїх рідних людей.

16 жовтня Інна Анатоліївна відсвяткувала тридцятий день народження. Від усього колективу редакції зичимо ювілярці гарного настрою, радості у житті, суцільного позитиву та лише приємних емоцій. Нехай золотом палітрою осіннього різнобарв'я відгукнеться у Вашій душі веселий настрій, щасливі посмішки рідних і гармонія відчуттів!

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

*Хай щастя приходить
і ллється рікою,
Хай доля дарує Вам
довгі літа,
А в серці завжди
хай живе доброта!*

РАКУРС



Надія КОВАЛЬ, молодша медсестра ревматологічного відділення (ліворуч);
Тетяна ГРИБ, молодша медсестра приймально-го відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



СТАН ЛЮДИНИ

ЗАУВАЖТЕ

ОСІННЯ ДЕПРЕСІЯ: ХМУРО НА ВУЛИЦІ – НЕРАДІСНО НА ДУШІ

Розмову вела
Лариса ЛУКАЩУК

ОСІНЬ... КЛЕНОВЕ ЛИСТЯ КРУЖЛЯЄ В ПОВІТРІ, НАЧЕ МЕТЕЛИКИ, ПЕРЕЛІТНІ ПТАХИ ЗАЛИШАЮТЬ РІДНІ КРАЇ. ОСТАННІ ТЕПЛІ ДНІ ЗМІНЮЮТЬСЯ ДОЩОВИМИ СІРИМИ БУДНЯМИ. КАЛЮЖІ, СЛЬОТА, ПОХМУРЕ ПІДНЕБЕССЯ, ВІТЕР І ХОЛОД. «У МЕНЕ ОСІННЯ ДЕПРЕСІЯ», – ЧАСОМ ЧУЄМО ВІД ДРУЗІВ ТА ЗНАЙОМИХ, А ІНОДІ Й САМІ СТРАЖДАЄМО ВІД ПРИГНІЧЕНОГО НАСТРОЮ. ПЕРЕХІД ВІД ЛІТА ДО ОСЕНІ ПОЗНАЧАЄТЬСЯ ПЕВНИМ ЗНИЖЕННЯМ ЖИТТЕВОГО ТОНУСУ ТА УПОВІЛЬНЕННЯМ ОБМІННИХ ПРОЦЕСІВ. ВТІМ, НЕ ПОСПІШАЙТЕ З ДІАГНОЗОМ, ОСІННЯ НУДЬГА – ЦЕ ШЕ НЕ ДЕПРЕСІЯ, СТВЕРДЖУЮТЬ ФАХІВЦІ. ЙДЕТЬСЯ ЛИШЕ ПРО ЗНИЖЕННЯ ТОНУСУ ВАШОГО ОРГАНІЗМУ – РЕАКЦІЮ ПРИСТОСУВАННЯ ДО ЗМІН ГЕОМАГНІТНОГО ПОЛЯ ЗЕМЛІ. ОТОЖ, ЩО ТАКЕ ОСІННЯ ДЕПРЕСІЯ І ЧИ Є ШАНСИ ЇЇ ПОЗБУТИСЯ, З'ЯСОВУВАЛИ В ЛІКАРЯ-НЕВРОЛОГА ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ОЛЕКСАНДРА РІПАКА.

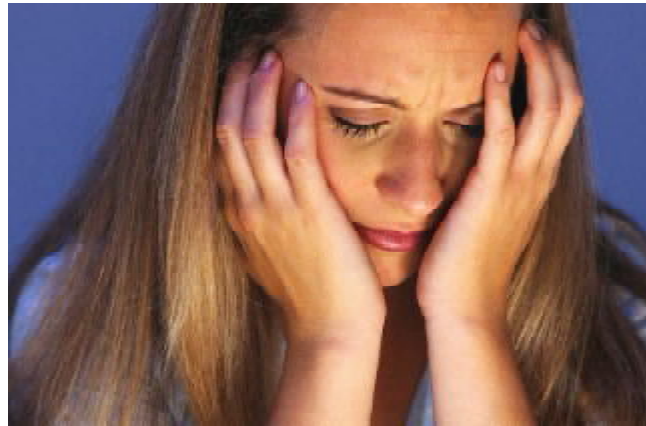
– Олександр Михайловичу, статистика засвідчує, що 20 відсотків мешканців нашої планети підвладні депресії...

– Не варто думати, що осіння нудьга – це вже депресія. Навіть у психіатрії це поняття дуже різноманітне. Взагалі слово «депресія» походить від латинського «Depressio» – «придушення», «пригнічення», і означає стан людини, як занепад душевних і фізичних сил. Мовити ж про депресію як про захворювання слід лише тоді, коли два основні її симптоми – зниження настрою та неможливість отримати задоволення від того, від чого ви його одержували раніше, – тривають понад два тижні. Це вже привід звернутися до психолога або психіатра. Якщо бути достатньо прискіпливим, визначаючи причини стану визначеного як депресія, то можна знайти кілька вельми примітних і корисних фактів. Депресія завжди, тобто у всіх без винятку випадках, пов'язана з втратою чогось важливого для люди-

ни, саме втратою. Напевно не потрібно доводити те, що депресія виникає вслід за смертю когось з близьких, чи, приміром, від розлуки з коханою людиною. Отож сприймаємо це як законність: втрата цілком очевидна, тому й настала депресія. Кажемо, що депресія – це занепад фізичних і душевних сил. Що ж відбувалося спочатку? Які сили залишають нас раніше – фізичні чи душевні? Для когось, можливо, це буде новиною, але душевний спад завжди передє фізичному. Депресія – насамперед пригнічення духу, яке спричиняє згодом пригнічення фізичне. Депресія духу призводить до того, що виникає депресія тіла, фізичного стану організму.

цесом до такого стану як депресія. Тому маємо віднайти способи, аби відновити у себе душевну рівновагу? Якщо у вас депресивний стан, поспілкуйтеся з найближчою людиною, інколи просто достатньо порозмовляти на будь-яку тему. Можна змінити тимчасово місце помешкання, зорганізувати собі поїздку до місць, що найбільше вам до вподоби. І депресія поволі почне відступати.

Зробіть щось корисне для інших, попіклуйтеся про когось, займіться чимось, і ви помітите, як депресія почне здавати свої позиції. Пориньте у гру, подорожуйте, знайдіть захоплюючу справу, приготуйте смачний обід, пробіжить хоча б сто метрів, навіть якщо ви вже не бігали років з



Для прикладу спробуємо уявити собі дитину, яку вперше привели до дитячого садочку й залишили без мами. Очевидна втрата мами, яка була поруч весь цей час, і раптом зникла. І очевидна депресія. Чи спаде комусь на думку дати дитині пігулки від депресії, можливо, й так, але більшість розсудливих вихователів покладаються на інші методи. Вони просто намагаються підняти душевний стан дитини, пропонуючи їй спілкування з однолітками або гру. Або терпляче переконують її, що мама обов'язково повернеться, а поки що потрібно працювати, чимось займатися і таке інше. І тоді депресія минає. У будь-якому випадку – це робота з душевним станом.

Депресія відступає, коли вдається підняти емоційний стан людини. Це ще легше зрозуміти, якщо вникнути в суть поняття депресії. Якщо депресія – це пригнічення, то зворотний процес – це звільнення від цього стану.

– Отож, логічно, виникає запитання: в якій спосіб маємо повернути собі хороший настрій?

– Ясна річ, душевний підйом є протилежним про-

двадцять. Спробуйте подивитися на прикрі ситуації з оптимізмом. Бо ж депресія – це стан душі, і у ваших силах наповнити її змістом.

– Чи є якісь спеціальні психологічні прийоми, які можна застосувати у боротьбі з нудьгою, пригніченим настроєм?

– Примітно, що кожен з нас володіє так званою емоційною пам'яттю, коли будь-яка життєва ситуація оцінюється з точки зору тих подій, що вже траплялися раніше. І ця оцінка не завжди адекватна. Якщо в житті регулярно стаються неприємні випадки, з якими ви не можете впоратися самотужки, є сенс обговорити це зі спеціалістом, аби напрацювати стратегію їх подолання. Освоївши таку стратегію, можна спокійно подолати дрібні стреси, які вже не спровокують погіршення настрою. Приміром, уявімо собі ситуацію: погана погода. На вулицю виходити не хочеться, до того ж ви отримуєте неприємну звістку. Відтак починаєте потихеньку сповзати в поганий настрій. Цієї хвилини й треба ввімкнути аналіз і запитати себе: «А що, власне,

сталося? Таку погоду я вже бачила багато разів, і сонце лише ховається за хмарами, та визирне знову. Щодо тієї звістки, яку отримала, – щось схоже було того тижня й уже минулося». Якщо ви використовуєте такий прийом вчасно, то не дозволите депресивній реакції розвинути.

Ліквідувати треба саме цю готовність – але не шляхом боротьби із собою, що здатне лише виснажити людину. Живіть із задоволенням: не забороняйте собі продукти, які вам подобаються, ходіть у театр, кіно тощо. Тоді шанси в депресії набагато зменшаться.

П'ЯТЬ СПОСОБІВ ЗАПОБІГТИ ОСІНЬОМУ СПЛІНУ

Сонце. За нагоди намагайтеся максимально використати кожен ясный день. Саме зменшення інсоляції провокує погіршення настрою.

Повітря. Навіть загазоване повітря міських вулиць приблизно в 20 разів краще, ніж кімнатне, кажуть дослідники. Тому не скнійте під час обідньої перерви в офісі – прогуляйтеся надворі.

Їжа. Аби підвищити рівень серотоніну, відповідального за гарний настрій, не забувайте про банани, горіхи, м'ясо індички, яйця та молочні продукти. Всупереч поширеній думці про те, що депресію треба заїдати солодощами, в таких випадках, хоч як дивно, перевагу треба віддати кислих та гіркий їжі.

Фізичні вправи. Невиснажливий спорт підвищить рівень «гормону радості» – ендорфіну та підніме тонус.

Сон. Доросла людина повинна спати мінімум 6,5 години. До речі, зменшення сонячної активності восени провокує сонливість. Недосипання спричиняє виснаження організму та переїдання: брак сну призводить до дефіциту гормону насичення – лептину, який водночас провокує погіршення настрою та збільшення ваги.

ПРИСТРАСТЬ ДО СОЛОДКОГО ВИЗНАЧАЮТЬ ГЕНИ

Учені з'ясували, що європейці мають підвищену чутливість до солодкого порівняно з жителями інших частин світу.

Дослідження складалося з двох частин – експериментальної та біоінформатичної. Під час першої частини 144 добровольцям різних національностей пропонували оцінити солодкість цукрових розчинів. Вміст сахаро-



зи коливався від 0 до 4 відсотків. З'ясувалося, що най-більша чутливість до солодкого залежить від наявності в геномі випробовуваних двох певних варіантів гена Tas1r3. Цей ген кодує смаковий рецептор, що відповідає за сприйняття солодкого смаку.

Аналіз генетичних баз даних, які містять інформацію про 1050 людей з різних країн, показав, що європейці здебільшого несуть обидва варіанти Tas1r3. У вихідців з Азії та Близького Сходу «солодкі» гени представлені значно менше. Найрідше ці гени зустрічалися в африканців.

Автори вважають, що підвищена чутливість до солодкого була потрібна стародавнім жителям Європи для виживання. Продукти, що містять цукор, відрізняються високою калорійністю, що дуже важливо для жителів холодних регіонів. Здатність розпізнавати «правильну» їжу дозволяє покращувати якість раціону. До того ж велика частина цукровмісних рослин росте у тропіках і південніше, тому мешканцям цих широт не обов'язково мати підвищену чутливість до солодкого.

ВІД ЦИГАРОК ЗАДОВОЛЕННЯ НЕМАЄ

Лише 50% курців курять з тієї причини, що їм це подобається, стверджують британські вчені. 47% учасників опитування зізналися, що палять для того, щоб упоратися зі стресом.

Серед інших зазначених причин: паління допомагає боротися із зайвою вагою, полегшує соціалізацію, заглушає біль.

«Для підвищення дієвості програм ефективного відвикання від куріння важливо розуміти, чому люди курять. Ці результати показують, що пристрасть до нікотину – складне явище», – відзначає Джим Кінг з Cancer Research UK.

Зазначимо, американські вчені нещодавно встановили, що період, за який робота організму поліпшується після відмови від куріння, значно коротший, ніж прийнято було вважати раніше.

ЛІЛЯ ГОНЧАРУК: «ВІД ДОЛІ, ЯК І ВІД ПРОФЕСІЇ, НЕ ВТЕЧЕШ»

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

ЛІЛЯ ГОНЧАРУК – УСПІШНИЙ ФАХІВЕЦЬ, КРАСИВА ЖІНКА, ЛЮБЛЯЧА ДРУЖИНА ТА ПРОСТО ЩАСЛИВА ЛЮДИНА, ЯКА ДИВИТЬСЯ НА СВІТ ЩИРО І ВІДКРИТО. ДЛЯ НЕЇ ВАЖЛИВО КОЖНУ ХВИЛИНУ СВОГО ЖИТТЯ ПРОВОДИТИ АКТИВНО ТА З МАКСИМАЛЬНОЮ КОРИСТЮ. ВОНА ЗАВЖДИ У РОБОТІ, БО, ЯК САМА ТВЕРДИТЬ, ТОДІ ЖИВЕ ПОВНОЦІННО. А ЩЕ ЛІЛЯ ВІРИТЬ У МРІЇ І В ТЕ, ЩО ВОНИ ОБОВ'ЯЗКОВО ЗДІЙСНЮЮТЬСЯ. ДЛЯ ЦЬОГО ЛИШЕ ПОТРІБНО ДУЖЕ ЗАХОТИТИ І, ЗВІСНО, ДОКЛАСТИ МАКСИМУМ ЗУСИЛЬ.

– Лілю, скажіть, як медицина увійшла у Ваше життя?

– Коли мій вибір зупинився на медицині, ніхто з рідних, ані друзів не здивувався. Адже моя мама працювала ветеринарним лікарем, тітка – терапевтом. У мене навіть було бажання лікувати тварин, але мати не схвалила такий вибір. У дитинстві, пригадую, мені часто дарували іграшковий фонендоскоп, шприци. Ці подарунки, вочевидь, і напорочили мені професію (посміхається). Хоча, як мовиться, від долі не втечеш. Від професії, виявляється, також. «Є тисячі доріг, мільйон вузьких стежинок, є тисячі ланів, але один лиш мій», –



писав Симоненко. Саме медицина і є тим моїм життєвим ланом.

– У школі, мабуть, найбільше любили хімію та біологію?

– Як не дивно, але улюбленим уроком була фізкультура. Мій тато служив у десантних військах, добре володів прийомми рукопашного бою. У вільний час і мене деяких навчив. Школяркою часто брала участь у спортивних змаганнях. Була постійною призеркою у стрибках в довжину не лише у шкільних змаганнях, а й обласній спартакіаді.

– Утім, медицина все-таки перемогла?

– Так, після 9 класу я вступила до Галицького коледжу в Тернополі, де опанувала

фах медсестринства. Відтак у Тернопільській державній медичній академії здобула спеціальність фельдшера. Отримавши диплом фахівця, працювала медсестрою у кабінеті гінеколога тоді обласної лікарні. Згодом мені запропонували роботу у відділенні лікувальної фізкультури.

– Тож у Вас проявився новий талант?

– Він у мене був, просто я його не закопала (посміхається). Безумовно, у людини має бути якесь чуття, точніше – треба мати покликання до цієї справи, власне, як і до будь-якої професії. А передусім – бажання займатися цією роботою, вчитися й вдосконалюватися. Вдячна за добрі уроки та настанови завідуючій відділенням лікувальної фізкультури Наталі Петрівні Бобеляк. Вона – лікар вищої категорії, людина справи, професіонал. Її уроки були для мене найбільш продуктивними та результативними. Крім того, я пройшла відповідні професійні курси, постійно вдосконалюю свої знання завдяки літературі з лікувальної фізкультури.

– Що найважливішим є у Вашій роботі?

– Передусім – професіоналізм. У нашій роботі необхідні відмінні знання анатомії. Вибираючи для пацієнта фізіотерапевтичні процедури, потрібно насамперед де-

тально ознайомитися з його діагнозом, чітко виконувати призначення лікаря, аби не нашкодити іншим органам. І звичайно, треба не забувати про людські якості. Йдеться, зокрема, про доброзичливість, терпіння, вміння співчувати.

– Медики стверджують, що причина недуг криється у малорухливому способі життя. Що порадите як фахівець?

– Так, нині причина усіх недуг – сидячий спосіб життя. Скорочення щоденної фізичної діяльності є фактичним чинником виникнення багатьох хронічних хвороб. Малорухливий спосіб життя призводить до розладів психіки, починаючи від депресії та закінчуючи серйозними захворюваннями. Тому медики радять більше рухатися, правильно харчуватися, бувати на свіжому повітрі – щоб серцево-судинна система загалом була в тонусі. Слід подбати про свою, як мовиться, «психоемоційну гігієну». Тобто, треба уникати перевтом і стресів, зайвий раз не встрявати у конфлікти. І звичайно, необхідно завжди бути в доброму настрої.

– Яких правил здорового способу життя дотримуються самі?

– З роботи завжди йду пішки. Щодня долаю кілька кілометрів. Крім того, ранок розпочинаю зі спортивної ходьби у парку. На вихідні з друзями відпочиваємо на природі, граємо у волейбол, гандбол, бадмінтон.

– Як вибираєте друзів?
– Це мають бути люди, які вірні дружбі, а ще доброзичливі та щирі. У житті, певна річ, буває по-різному, трапляються й зради. Але людям треба пробачати, передусім заради себе. Потрібно вміти відпускати людей та обставини.

– Якби у Вас прокинувся талант художника, якими кольорами розмалювали б світ?

– Лише яскравими (посміхається).

– Барви якої пори року переважали б?

– Віддала б кожній порі року четверту частинку кольорового світу. Однаково люблю їх. Весну – за пробудження, нове життя, літо – за пшеничний лан і дозріле зерно. Хоч і народилася в місті, тут і зростала, але затамовую подих, коли дивлюся, як колишеться на вітрі золотаве пшеничне перевесло. Люблю осінь за її жовто-багряне листя та червоні доспілі яблука. Милуюсь зимою та її ошатним вбранням, що ніжно гріє від холоду вітя дерев. Життя – прекрасне! Усе залежить від нас. Якими кольорами намалюємо його, таким воно й буде. Є народна приказка про те, що людина – коваль свого щастя. Я ж перефразую її та скажу, що кожен з нас є художником свого життя, бо в кожному з нас живе митець. Це, як у Ліни Костенко: «Життя іде і все без коректур, і як напишеш, так уже і буде».

Золота осінь принесла цьогогоріч Лілі Зіновіївні Гончарук щедрий подарунок – 30 славних літ. Вітаємо Вас, імениннице! Нехай Ваша доля буде жовто-багряною, як осінній листопад, ніжною і кришталевою, як мелодія снігу, світлою і легкокрилою, як весна, теплою і сонячною, як літо!

ПІНА ВІД ШАМПУНЮ МОЖЕ СТАТИ ПРИЧИНОЮ РІЗНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Американські вчені дійшли висновку, що шампунь може завдати серйозної шкоди людям з ослабленою імунною системою.

На думку дослідників з Університету Колорадо (США), кришки багатьох миючих засобів є прекрасним середовищем для розмноження хвороботворних бактерій, які проникають в організм при безпосередньому контакті піни з обличчям.

У рамках глобального дослідження мікробіології повітря

та води в будинках, школах і громадських місцях експерти вивчили 45 екземплярів вживаних шампунів з п'яти штатів США. Результати виявилися достатньо несподіваними – у всіх зразках було виявлено більш як 10 різновидів мікробів, що представляють небезпеку для людського організму.

«Вважаємо, що основним середовищем розмноження бактерій є металеві кришки вивчених нами продуктів, – розповів керівник дослідницької групи, професор мікробіології Норман Пейс. – Утім, уразливими в цьому випадку є лише люди із слабкою імунною системою, а іншим загрожує хіба невелике подразнення на обличчі, симптоми якого проходять протягом кількох годин».

ГРОШІ МОЖУТЬ ЗАШКОДИТИ ЗДОРОВ'Ю

Гроші не пахнуть, але можуть завдати прямої шкоди здоров'ю. Це з'ясували британські вчені. Дослідження продемонструвало: щодесять банківська картка має на собі фекальну речовину. Готівка – нічим не краща: одна на сім банківських карток має на собі стільки ж бактерій, скільки живе у брудному унітазі.

Джерелом забруднення є наші руки, або радше руки тих з нас, що їх не миють!

Учені з лондонських університету Королеви Марії та школи гігієни й тропічної медицини дослідили гроші майже трьохсот добровольців.

Д-р Роналд Катлер з університету Королеви Марії, зокрема, зазначив, що вчені були у різних частинах Британії та взяли проби з банківських карток добровольців, з фунтових банківських карток та з рук. Намагалися з'ясувати, яка гігієна їхніх рук, і який це має вплив на банківські картки.

Опитування засвідчило, що лише 39 відсотків респондентів миють руки перед уживанням їжі. 91 відсоток респондентів повідомили, що миють руки після відвідин вбиральні, але висока присутність фекальних організмів на картках і готівці викликає недовіру до цього показника.

– Тест простий: беруть пробу, що наноситься на чашку Петрі, а потім інкубують цілу

добу, – зауважує д-р Роналд Катлер. – Згодом видно зараження. У посудині ліворуч – стільки токсичних бактерій, що вона виглядає пофарбованою. Вони можуть чинити опір лікам, забруднювати рани, спричиняти розлад шлунку та блювання. Всі знаємо про кишкові палички, зокрема, E157 – це організм-терорист. Ми його теж знайшли, як і кишкові палички на деяких банківських карток, кредитних картках і, звичайно, руках.

Аби зупинити зараження, є лише один засіб: мити руки! Миття рук з милом може знизити рівень інфікованості, що викликає розлад шлунку, на 42 відсотки. Та лише 69 відсотків респондентів сказали, що роблять це лише тоді, коли можна.

ЯК ПОЗБУТИСЯ ПІГМЕНТНИХ ПЛЯМ: ПОРАДИ СПЕЦІАЛІСТА

Лариса ЛУКАЩУК

**ПІСЛЯ ЛІТНЬОГО ВІДПО-
ЧИНКУ ОДНА З НАЙБІЛЬШ
ПОШИРЕНИХ ШКІРНИХ
ПРОБЛЕМ – ПОЯВА
ПІГМЕНТНИХ ПЛЯМ НА
ОБЛИЧЧІ. ДЛЯ БАГАТЬОХ
ЛЮДЕЙ, ОСОБЛИВО
ЖІНОК, ГІПЕРПІГМЕНТА-
ЦІЯ Є ЗНАЧНОЮ ЕСТЕ-
ТИЧНОЮ ВАДОЮ. ЧОМУ
З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ТАКИЙ
ДЕФЕКТ ШКІРИ І ЯК З
ЦИМ УПОРАТИСЯ, ПО-
ЦІКАВИЛАСЯ В ПРОФЕСО-
РА КУРСУ ДЕРМАТОВЕНЕ-
РОЛОГІЇ ТЕРНОПІЛЬСЬКО-
ГО ДЕРЖАВНОГО
МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕ-
ТУ ІМЕНІ І.Я. ГОРБА-
ЧЕВСЬКОГО СВІТЛАНИ
ГАЛНИКІНОЇ.**

— Гіперпігментація — це результат надмірного утворення меланіну у верхніх шарах шкіри, — пояснює Світлана Олександрівна. — Внаслідок ультрафіолетового опромінення, гормональних порушень і механічного подразнення шкіри відбувається порушення пігментації шкіри.

Також це може спостерігатися при порушенні роботи залоз внутрішньої секреції (наднирники, статеві залози), захворюваннях печінки та жовчного міхура, при тривалій інтоксикації, хронічних інфекціях. Спричинити пігментні плями може й вітамінний дисбаланс, особливо за дефіциту вітаміну С. Пігментні плями можуть навіть передатися у спадок чи виникати унаслідок вживання певних ліків.

Вигляд та розміщення пігментних плям сигналізує про захворювання певного органу. Скажімо, за наявності плям на бокових поверхнях обличчя та у верхніх ділянках шиї варто звернути увагу на роботу печінки та жовчного міхура, навколо рота, підборідді — на функцію жіночих статевих органів та шлунково-кишкового тракту.

Отож, аби усунути гіперпігментацію, спершу потрібно з'ясувати причину її появи.

Найчастіше з усуненням причини гіперпігментації нормалізується й стан шкіри. У цьому випадку для освітлення пігментних плям достатньо скористатися відлущувальними засобами. Якщо ж гіперпігментація викликана будь-яким соматичним захворюванням, то освітлення пігментних плям не лише не принесе позитивного резуль-

тату, але й може спровокувати серйозні ускладнення, наголошує лікар.

Нині в арсеналі естетичної медицини та косметології є величезна кількість засобів, що дозволяють позбутися, по суті, будь-якого виду гіперпігментації. Щоправда, косметологічну корекцію гіперпігментації треба проводити у двох напрямках: відлущування рогового шару шкіри та зменшення продукції меланіну, а також забезпечення надійного захисту шкіри від агресивного впливу ультрафіолету за допомогою косметики з УФ-фільтрами.

Традиційно відбілювання шкіри полягає у відлущувальній процедурі та зниженні продукції меланіну. Для відлущування рогового шару застосовують хімічні та ензимний пілінги, апаратні методики. Для усунення епідермальної гіперпігментації використовують поверхневі та середні пілінги, які не зачіпають глибокі шари шкіри. Це можуть бути гліколевий, ретиноєвий, ТСА пілінги.

З апаратних методик найбільш поширеними й ефективними є лазерне шліфування, мікродермабразія та фототерапія.

Застосування лазерного шліфування, дозволяє видалити більшість видів пігментації, в тому числі веснянки і так звані вікові лентигозні плями.

Мікродермабразія — це процес механічного видалення поверхневого шару шкіри за допомогою потоку мікрокристалів, проводять під місцевою анестезією. Після кількох таких сеансів пігментні плями видаляються і поверхневі шари епідермісу цілком оновлюються.

При фототерапії використовують технологію інтенсивного імпульсного світла (IPL). Пляма поглинає світло, темніє, потім практично повністю зникає. Перевага цієї процедури полягає також в тому, що імпульсне світло стимулює синтез колагену, який дає помітний ефект омолодження.

На жаль, результати лікування пігментацій ніколи не бувають стійкими, зауважує лікар, тому необхідно постійно захищати шкіру від сонячних променів. Один день перебу-

вання на яскравому сонці може звести нанівець зусилля багатьох місяців.

Не останнє місце у лінії засобів, що відбілюють шкіру, займають рослинні препарати. Це пояснюється значним вмістом у них фруктових кислот, фенолів. Отож і у домашніх умовах можна цілком успішно проводити певні процедури. Допоможуть у цьому сік лимона, грейпфрута, кислоти капусти, свіжого огірка. Потрібно розвести сік з водою у пропорції 1:1 і протирати розчином шкіру дві-тричі на день. Білосніжною зроблять шкіру й ягоди полуниці, суниці, порічок і смородини. Маску накладають на 20-30 хвилин, потім змивають водою. Для того, щоб шкіра стала світлішою, її можна протирати настоєм петруш-



ки. Дві столових ложки петрушки залити склянкою окропу, настоювати майже три години, процідити. Можна настій заморозити та протирати кубиками льоду. Безумовно, існує безліч засобів для розв'язання проблеми пігментації, тому для правильного підбору варто звернутися до кваліфікованого спеціаліста.

МАСКИ ДЛЯ ВІДБІЛЮВАННЯ ШКІРИ ТА ЗНЕБАРВЛЕННЯ ПІГМЕНТНИХ ПЛЯМ

Огіркова

Натremo на дрібній тертці свіжий огірок і змішаємо зі столовою ложкою живильного крему, призначеного для сухої шкіри. Для жирної шкіри візьмемо огірковий сік, змішаємо з однаковою кількістю горілки, настоюватимемо добу. Візьмемо марлеві серветки, змочивши їх у цьому складі, та накладемо на обличчя. Такої кількості розчину вам вистачить на тридцять масок.

Огірковий сік можна зробити і на досить тривалий час. Візьмемо для цього 100 грамів свіжих огірків, нарежемо їх дрібно та залиємо 100 грамами горілки, настоюватимемо протягом 8 або 10 дб

у темному місці. Згодом треба процідити й зберігати в холодному місці у закоркованій пляшці. Такий настій використовуємо для протирання жирної шкіри обличчя. Якщо додати в розчин живильний крем, то отримаємо живильну маску для сухої шкіри.

З петрушки

Кілька стебел петрушки разом з корінням залийте невеликою кількістю гарячої води та варіть протягом 45 хвилин. Розімніть масу до отримання однорідної кашки. Масу нанесіть на обличчя. Тримай 20-30 хвилин. Змийте теплою водою.

З тертого хрону та яблука

Одне яблуко очистити від шкірки та натерти на тертці. Взяти таку ж кількість тертого хрону. Добре змішати масу й нанести на шкіру обличчя. Тримати маску 15 хвилин, а потім змити її теплою водою.

Зі свіжої капусти

Якщо у вас суха шкіра, зробіть маску з натертої на дрібній тертці свіжої капусти. Спочатку втирайте в шкіру нерафіновану олію. Потім просочіть серветку гарячим розчином питної соди. Після цього нанесіть на серветку масу з тертої капусти. Тримайте маску 15-20 хвилин і потім змийте теплою водою.

З ягід і овочів

Свіжі ягоди або овочі потовчіть або натріть на дрібній тертці. Найбільш ефективні маски з полуниці, суниці, смородини, огірків чи помідорів. Суміш з ягід та овочів нанесіть на шкіру обличчя. Тримайте маску 20-25 хвилин. А потім змийте її настоєм липового цвіту (1 столова ложка на 500 мл води).

З ріпчастої цибулі

Ця маска підійде для сухої та нормальної шкіри обличчя. Вичавіть сік з 1 цибулини та змішайте в пропорції 1:1 з крейдою. Для жирної шкіри змішайте сік цибулі з 5% розчином оцту в тій же пропорції. Масою просочіть серветку та накладіть цю маску на обличчя. Потримайте 15-20 хвилин. Змийте теплою водою.

З квасолі

Коли готуєте квасолю, відкладіть варені боби в кавову філіжанку, ретельно розімніть їх виделкою і додайте туди 2-3 чайні ложки лимонного соку й 1 чайну ложку олії. Теплу кашку акуратно нанесіть на обличчя на 20 хв., після чого змийте маску теплою водою, потім сполосніть обличчя холодною водою.



Лілія СОРОКА, палатна медсестра нефрологічного відділення
Фото Павла БАЛЮХА

ЦІКАВО

А ЩО РАДИТЬ КАРДІОЛОГ?

Кофеїн і нікотин однаково утруднюють роботу судин і серця. Грецькі вчені вирішили з'ясувати, як впливають на організм ці дві речовини одночасно. З'ясувалося, що поєднання дії кофеїну і нікотину посилює пошкодження серця і судин не у два рази, а у декілька. Виконати звичайне фізичне навантаження курцеві помітно складніше, ніж тому, хто не страждає цією шкідливою звичкою. Нікотин викликає спазм дрібних судин, у тому числі й тих, що живлять серцевий м'яз.

Водночас кофеїн справляє потрібну дію, однак крім цього він ще збільшує в'язкість крові і знижує еластичність артеріальних судин. Тож, вважають медики, якщо ви любите потішити себе чашечкою кави і цигаркою, не забудьте проконсультуватися у кардіолога, щоб вчасно скоректувати патологічні зміни у серці. А чи не ліпше просто позбутися шкідливих звичок?

АНАНАС ЗАМІСТЬ «АСКОРБІНКИ»

Якщо деякі фрукти корисно вживати тільки у свіжому вигляді, то ананас не втрачає своїх поживних речовин навіть у консервованому. До його складу входять такі мікроелементи, як калій та мідь. М'якоть ананаса містить багато цукру (11-15 мг/100 г) і дуже велику кількість аскорбінової кислоти (20 мг/100 г). Плоди ж мають загальнозміцнюючу дію. Тому їх застосовують у лікуванні дітей, які часто хворіють, після перенесених гострих захворювань.

Ананас має позитивний вплив і на функцію органів травлення. Проте гастроентерологи не рекомендують вживати ці плоди дітям із гастритами та підвищеною кислотністю шлункового соку. Ананаси є дієтичним продуктом, який доцільно вводити в раціон дітей, хворих на анемію, з захворюваннями печінки та нирок, серця і судин.

МОЛОДША МЕДСЕСТРА

РАКУРС

ЩЕДРА НИВА МАРІЇ ПОВАНДИ

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

УЖЕ ЧОТИРИ РОКИ РОДИНА МАРІЇ ПОВАНДИ З БІЛОСКІРКИ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО РАЙОНУ СМАКУЄ КАВУНИ ТА ДИНИ, ЯКІ ГОСПОДИНЯ ВИРОЩУЄ НА ВЛАСНОМУ ГОРОДІ. А ЩЕ У ПАНІ МАРІЇ ДОБРЕ РОДЯТЬ БАКЛАЖАНИ, ПЕРЕЦЬ, ПОМІДОРИ, СУНИЦІ, ПОЛУНИЦІ, СМОРОДИНА. СОЛОДКОЮ МАЛИНОЮ БАБУСЯ ЩЕ Й ТЕПЕР ПРИГОЩАЄ ОНУКІВ.

За смаком кавуни Марії Пованди зовсім не поступаються херсонським або кримським: солодкі, як мед, а за корисністю можуть з ними навіть позмагатися. Адже в домашніх кавунах жодна лабораторія не знайде ніяких хімікатів.

— Цього року кавуни, як ніколи, були дуже солодкими, — розповідає господиня. — Один плід важив не менше п'яти кілограмів. Вирощуємо два сорти кавунів: один із червоною м'якоттю, другий — із жовтою. Обидва сорти щороку гарно родять і плоди дуже солодкі. Вирощувати кавуни може кожен. Лиш би мати добре насіння, дотримуватися технології і, що не менш головне, — садити усе з гарним настроєм. Насіння маємо своє. І не лише кавунів та дині. Із власноруч зібраного насіння вирощуємо також перець жовтий і червоний, помідори, моркву, цибулю, капусту різних сортів. Іноді міркую: вигідніше придбати на ринку чи в магазині насіння, але все-таки зібране власноруч — смачніше.

Нинішнього літа у Марії Пованди щедро вродили й баклажани. На вісім сімей — родичів господині — вистачило. Та ще й сусідам дісталось, колеги пригощала з відділення гемодіалізу, де Марія Володи-

мирівна працює молодшою медичною сестрою. А які вже страви з баклажанів господиня не готувала! І смажила, і тушкувала, і салатами рідні смакували, ще й на зиму запаслася.

Висаджувати насіння баклажанів, як і перцю та помідорів, Марія Володимирівна розпочинає з січня у пластикових склянках. «Кидаю в землю по дві насінини, попередньо змочивши у воді з медом, в розрахунку одна чайна ложка меду на півсклянки води, — ділиться секретами господиня.



— Відтак склянки накриваю плівкою і ставлю на підвіконня. Щойно насіння починає проростати, посудину відкриваю. Висаджую баклажани у середині травні. Викопую глибоку ямку, підживлюю розчином у воді курячим послідом (1 л на відро води)».

На своєму городі у селі Білоскірка пані Марія вирощує різні сорти суниць, полуниць, смородини. Двічі на рік своїм урожаєм тишить малина. Ягодами Марія Володимирівна ще й тепер пригощає онуків. А їх у бабусі четверо. Катруся, Настя, Вікторія та Віталік люблять приїжджати у село й поласувати солодкими ягодами

суниць та малини. Марія Пованда мешкає у Тернополі, але щовихідних їде до Білоскірки. Господарювати їй допомагає сестра Надія.

Недалеко хати Марії Володимирівни розкинувся садок, який щороку тишить усіх щедрим урожаєм яблук і груш.

— Цей сад закладали колись ще мої батьки, — мовить господиня. — Не раз приходжу сюди та згадую, як у дитинстві ласувала з сестрою червонобокими яблуками. Минуло вже чимало літ з того часу, а їхній смак й досі пам'ятаю. Він нагадує мені дитинство, батьків, які вже відійшли у вічність. Здається мені, що кожне деревце мовить до мене голосом дитячих літ. Тому щоразу, приїжджаючи у село, йду в садок, щоб погомоніти з яблунями та грушами. У нас є про що згадати, маємо чим поділитися. Спогади такі теплі й солодкі, як смак осінніх яблук і груш.

Навколо батьківської хати у селі Білоскірка — квіти, квіти і квіти. Хто бував тут ранньої осені, не міг не помітити, як у кілька рядів виструнчувалися гладіолуси. Тепер тишать своїм розмаїттям хризантеми. Від весни й до перших заморозків милує око квіткове диво пані Марії. «Це щоб веселіше було, — мовить господиня. — І очам приємно, і душі затишно, коли бачиш навколо себе стільки прекрасного».

З листопада молодша медична сестра відділення гемодіалізу університетської лікарні Марія Володимирівна Пованда відзначатиме своє 55-річчя. Нехай Ваша доля, пані Маріє, буде осяяна Божою благодаттю, життєва нива рясно колоситься родинним теплом, щирою любов'ю та радістю, щедро земля хай дарує наснагу на довгі і щасливі роки!

КУЛІНАРНІ СЕКРЕТИ ВІД МАРІЇ ПОВАНДИ

ТОРТ «СПАРТАК»

1 яйце, 50 г масла, 300 г цукру, 7 ст. л. сирого молока, 2 ст. л. меду, 3 ст. л. Какао — заколотити, поставити на вогонь. Коли закипить, зняти з плити та додати 600 г борошна (можна й більше), 1 ч. л. соди, погашеної оцтом. Пекти 7-8 хвилин. Тісто розкачувати тоненько.

Крем

0,5 л молока поділити наполовину. До першої додати

1 скл. цукру і варити. До другої — 2 ст. л. муки, 1 яйце, добре розколоти, влити до спареного молока. Коли остигне, додати 300 г масла. Добре збити.

Помадка:

3 ст. л. молока, 1 ст. л. масла з чубком, 2 ст. л. цукру, 1 ст. л. какао. Варити 4-5 хвилин. Зняти з вогню і додати 1 ч. л. оцту. Перемішати та залити торт.

ЗАКУСКА З БАКЛАЖАНІВ

2 кг баклажанів почистити,

порізати на великі кубики, додати 1 л води, 1 ст. л. солі. Варити 6-7 хвилин. Відцідити, щоб остигли.

Заправка: 1 ст. л. солі, 150 г олії, 80 г оцту, 2 ст. л. цукру, 3 цибулини, порізані кубиками, 1 головку часнику розчавити, пучок зеленої петрушки нарізати. Все вимішати та поставити в холодильник. Через дві години можна споживати. В холодильнику закуска може стояти два тижні.



Лєся ФЛЕЙТУТА, буфетниця стоматологічного відділення (вгорі);
Надія ЛЕЛЮСЬ, молодша палатна медсестра ортопедичного відділення (внизу)

Фото Павла БАЛЮХА



СХІДНА МЕДИЦИНА

НЕХАЙ ЇЖА БУДЕ ЛІКАМИ

НАДАВАЙТЕ ПЕРЕВАГУ «ЧИСТІЙ» ЇЖІ

Їжа людини повинна складатися на 60-75% із продуктів рослинного походження. І головне — різноманітність. Східні мудреці вважають, що їжа буває чистою — це молоко, масло, фрукти, овочі, зерна злакових; збуджувальною — м'ясо, яйця, риба, гарячі страви, гострі приправи, алкоголь; нечистою — зіпсовані, залежані продукти (найчастіше — м'ясо). Люди, які прагнуть духовної досконалості, надають перевагу чистому виду їжі. А сучасна людина занадто багато вживає збуджувальної їжі. І від того має у своєму житті безліч проблем як фізичних, так і моральних. Внаслідок розвивається підвищена нервозність, розлади серцево-судинної системи та інші захворювання. «Модні дієти», вважають прихильники східної медицини, не додають здоров'я, а, навпаки, — лише забирають його, позбавляючи людину повноцін-

ного та різноманітного харчування. ЗВАЖАЙТЕ НА ТРАДИЦІЇ ТА СЕЗОН

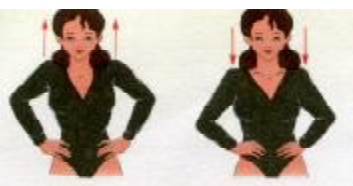
Люди, які вирішили змінити спосіб життя та їжу, повинні спочатку проаналізувати свій стан здоров'я, а також обов'язково зважити на національні традиції харчування свого народу, оскільки дуже багато особливостей організму закладено генетично.

Скажімо, народи Півночі надають перевагу м'ясу, причому недовареному, напівсирому. Вони не «розуміють» смаку страв, приготовлених з рослин, і відкидають поради щодо вживання будь-яких приправ.

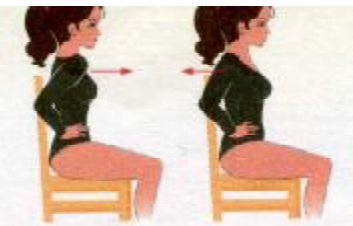
До речі, пора року також впливає на вибір харчових продуктів. Наприклад, узимку слід їсти те, що жирніше. Організм повинен обігрівати себе і переходити на зимовий тип обміну речовин. А от улітку потрібно надавати перевагу легкій рослинній їжі.

ЩОБ СПИНА НЕ БОЛІЛА

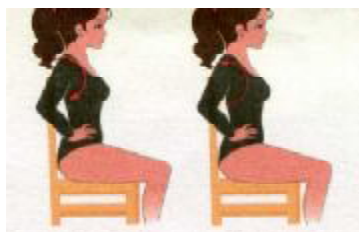
ВПРАВИ ДЛЯ ХРЕБТА ЗМІЦНЮЮТЬ М'ЯЗИ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ ХРЕБЕТ. ДЛЯ ТИХ, У КОГО ВЖЕ ВИНИКЛИ ЯКІСЬ ПРОБЛЕМИ З ХРЕБТОМ, ІСНУЄ ЧИМАЛО КОРИСНИХ ВПРАВ, ЯКІ СФОРМУЮТЬ ПРИРОДНІЙ М'ЯЗОВИЙ «КОРСЕТ» НАВКОЛО ХРЯЩА ТА ЗБЕРЕЖУТЬ ЙОГО ФУНКЦІЮ. ВСІ ВПРАВИ РОБИТИ ЩОДЕННО. 1-2 РАЗИ НА ДЕНЬ ПРОТЯГОМ 2-4 ТИЖНІВ. ЗБІЛЬШУВАТИ НАВАНТАЖЕННЯ НАРОЩУВАТИ РУХЛИВІСТЬ РУК ТРЕБА ПОСТУПОВО.



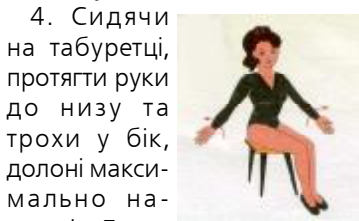
1. Сидячи на стільці, руки — на поясі, розвести лікті убоки. Повільно підняти плечі вгору, при цьому трохи втягуючи й повільно опустити 3-4 рази.



2. Сидячи, щільно притиснути спину до спинки стільця. Руки на поясі. Лікті розведені. Дуже повільно та плавно виконувати рухи плечима до межі вперед та до межі назад. Повторювати 3-4 рази.

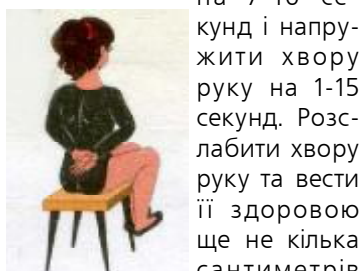


3. Сидячи на стільці, руки на поясі. Лікті розведені. Дуже повільно та плавно здійснювати колові оберти плечима: одну хвилину вперед, одну хвилину — назад.



4. Сидячи на табуретці, протягнути руки до низу та трохи у бік, долоні максимально назовні. Дуже повільно прогнути груди максимально вперед, зводячи лопатки разом. Груді вигинаються вперед, неначе вітрильник, потім розслабитися й повернутися в початкове положення. Повторювати 3-4 рази.

5. Сидячи на табуретці, завести хвору руку га спину, наскільки це можливо. За спиною захватити її здоровою рукою за зап'ясток та тягнути до протилежної сідниці, наскільки це можливо, до появи болю. Затримати руки на 7-10 секунд і напружити хвору руку на 1-15 секунд. Розслабити хвору руку та вести її здоровою ще не кілька сантиметрів



далі до появи болю. Потім знову напружити й розслабити хвору руку. Повторювати 4-5 разів.

6. Сидячи або стоячи, якщо дозволяє стан рук, з а в е с т и обидві руки за спину, зчепити їх у «замок» (лікті зігнуті) та не розчіпляючи зігнутих у ліктях рук, тягнути їх у різні боки 10-15 секунд, начебто пробуючи розірвати замок, після чого розслабитися. Повторювати 3-4 рази.

Увага! Руки тягнути в боки дуже повільно, без ривків, не допускаючи явних больових відчуттів.

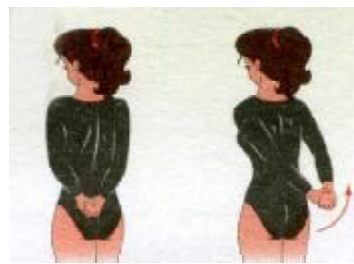
7. Стоячи, випрямлені руки з'єднати у «замок» та повільно тягнути їх праворуч.



Затримати руки у крайньому положенні на 1-15 секунд, відтак розслабитися та опустити руки, не розчіпляючи «замка». Після нетривалої паузи повторіть вправу ліворуч. Виконувати по чотири рази у кожен бік.

Увага! Вести рух повинна здорова рука, хвора залишається пасивною.

8. Стоячи, випрямлені руки з'єднати у «замок» та по-



вільно відвести їх назад-вгору до межі. Затримати крайнє положення на 10-20 секунд, потім опустити руки. Повторювати 7-8 разів, намагаючись кожного разу відвести руки якомога далі, не допускаючи різких больових відчуттів.

Увага! Вести рух повинна здорова рука, хвора залишається пасивною.

9. Лежачи на спині, покладіть плече хворої руки на край кушетки. Хвору руку випрямляють у лікті, відведуть у



бік, долонею догори. Не змінюючи положення руки, напружити її на 5 секунд. Потім розслабити та опустити до відчуття напруження. Руку з повернутою догори долонею залишити випрямленою у лікті на 10-15 секунд. Зробити вдих, руку підняти на 2-3 см та напружити на 7-10 секунд. На видосі руку розслабити та опустити донизу під дією сили тяжіння. Повторювати 3-4 рази.

10. Лежачи на спині, покладіть плече хворої руки на край кушетки. Хвору руку з повернутою догори долонею зігнути у плечі та лікті під кутом 90 градусів. Піднімаючи



долонею на 1-2 см, слід сильно напружити хвору руку на 15-20 секунд. Відтак розслабити та дати їй вільно під дією сили тяжіння опуститися донизу. Розслаблення триває протягом 20 секунд. Повторювати 3-4 рази.

11. Лежачи на спині, покладіть плече хворої руки на край кушетки. Хвору руку з повернутою донизу долонею зігнути у плечі та лікті під кутом 90 градусів. Частину руки



від ліктя до долоні звисити вільно. Піднімаючи долонею на 1-2 см, слід сильно напружити хвору руку на 15-20 секунд, після цього розслабити та дати їй вільно опуститися донизу. Розслаблення триває протягом 20 секунд. Повторювати 3-4 рази.

12. Стоячи біля столу, нахилитися вперед, обіпершись здоровою рукою на стіл. Хвору руку опустити та дати їй вільно висіти протягом 20-30 секунд.

Потім почати маскоподібні та обертальні рухи хворою рукою у різних напрямках, поступово збільшуючи амплітуду. Виконувати 3-5 хвилин.

Увага! Не допускати явних больових відчуттів.



РАКУРС



Марія ШМУЛИК, молодша процедурна медсестра пульмонологічного відділення

Фото Павла БАЛЮХА

АФОРИЗМИ

Безсердечним інфаркт не загрожує.

Від помірної їжі — сила, від розкішної — могила.

Здорове серце дорожче золота.

Здоров'я — від серця, а хвороби — до серця.

Завдання медицини — оберігати, запобігати й лікувати.

Життя дається лише один раз, а здоровим і вдалим воно буває ще рідше.

Лікар виліковує лише того, кому не судилося померти.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Підготувала
Лілія ЛУКАШ

ЗИМА НЕ ЗА ГОРАМИ, А З НЕЮ — ЗАСТУДА, НЕЖИТЬ, А ТО ЙЩЕ ГІРШЕ — ГРИП. ОТОЖ НЕ ГРІХ УЖЕ НИНІ ПОДБАТИ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я, А ТОЧНІШЕ, ПРО ІМУНІТЕТ. АБИ ПРОТИДІЯТИ УСІЯКИМ БОЛЯЧКАМ, МАЄМО БУТИ У ВСЕОЗБРОЄННІ. МІЦНИЙ ІМУНІТЕТ — БАРЕР УСІЯКИМ НЕДУГАМ. ЯКІ Ж СЕКРЕТИ ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ?

— Слід тренувати своє тіло. Багато людей, які займаються фізичним навантаженням, впевнені в тому, що спорт допомагає їм не лише підтримувати форму, а й розслабитися, зняти стрес.

Кардіотренування мають здатність посилити імунітет і зробити організм стійкішим до будь-яких захворювань.

— Потрібно стежити за станом порожнини рота. Якщо звикнути до постійного полоскання рота, використовуючи антисептики, то можна забути про відвідування стоматолога і позбутися більшості інших захворювань. Зумовлено це тим, що хвороби ясен мають здатність провокувати деякі серйозні захворювання, наприклад, діабет.

— Імунітету допоможуть яблука червоних сортів, оскільки до їхнього складу входить антиоксидант кверцетин, що допомагає організму боротися з вірусами. Дослідження показали, що кверцетин може не лише знизити ризик захворювання на

ГРВІ, й підвищити концентрацію та швидкість реакції.

— Навчіться якомога менше хвилюватися. Не потрібно думати про хвороби та переїматися тим, що можна захворіти. Крім цього, бажано збільшити приймання тих вітамінів, яких в організмі бракує. Нестача вітаміну D особливо поширена, тому потрібно вживати в їжу лосось, яйця, молоко. Вітамін С теж впливає на імунітет, тож і про цитрусові забувати не варто.

— Здоров'я залежить і від спілкування з людьми. Тобто різні соціальні групи можуть по-різному впливати на організм. Із застудою рідше «дружать» люди позитивні та щасливі, в чиїх душах — умиротворення. Такі люди навіть живуть набагато довше.

— Добре виспіться. Це допомагає імунітету і є ліпшим засобом підтримання здоров'я. Під час здорового нічного сну відбувається підвищення рівня мелатоніну.

«ВЗІРЕЦЬ ВЧИТЕЛЯ, ВЧЕНОГО-ДОСЛІДНИКА»

22 жовтня виповнилося 80 років професорові кафедри терапії та сімейної медицини ТДМУ, доктору медичних наук Борисові Івановичу РУДИКУ.

Вельмишановний Борисе Івановичу!

Сердечно вітаємо Вас з 80-літтям!

Яскравою сторінкою в історії університету є Ваш понад 40-річний трудовий шлях від асистента кафедри шпитальної те-

рапії до доктора медичних наук, професора, завідувача кафедри кардіології факультету післядипломної освіти, проректора з лікувальної роботи.

Колектив університету глибоко поважає і щиро шанує Вас як відомого в Україні та за її межами вченого, клініциста-терапевта, талановитого педагога, вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання

своїх службових і громадських обов'язків.

Вражає Ваша ерудиція, вірність традиціям терапевтичної школи, яку Ви пройшли, постійний пошук нового, інтелігентність у стосунках з колегами і молодістю змінюю.

Особливої уваги заслуговує Ваша книга «Спогади старого лікаря», 4 книги «Приказки та афоризми про здоров'я, хвороби, смерть та філософію життя», Ваша плідна співпраця з універ-

ситетською газетою «Медична академія», де Ви опублікували понад 250 різних матеріалів.

Ви і зараз продовжуєте реалізовувати свій великий досвід і творчий потенціал як професор кафедри терапії і сімейної медицини ФПО, блискучий лектор, багаторічний голова обласного товариства терапевтів.

Ваші порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро, заслуговують найвищої оцінки і є прикла-

дом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів, науковців і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановний Борисе Івановичу, доброго здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, благополуччя і затишку, активного та щасливого довголіття.

Ректорат ТДМУ імені І.Я.Горбачевського

22 жовтня святкував свій ювілейний день народження професор кафедри терапії та сімейної медицини факультету післядипломної освіти Тернопільського державного медичного університету імені І.Я. Горбачевського, доктор медичних наук Борис Іванович Рудик.

Народився Б.І. Рудик у простій селянській сім'ї в мальовничому куточку України — на Вінничині. Дитинство було, як і в усіх хлопчаків, радісне, бо з малих літ його цікавило все: і як росте квітка, і чому світить сонце, і ліс чому шумить. Водночас це були тяжкі роки. Довелося працювати з раннього віку. Уже в 9 років ходив у ліс по дрова, полов город, пас корови, допомагав, як міг, батькові, бо мати хворіла на важку хворобу суглобів, швидко стала інвалідом.

Горе постукало в сім'ю ще 1939 року, саме тоді був репресований батько. Страшними для малого Бориса були й роки німецької окупації: школа не працювала, сім'я бідувала, довелось ще зовсім дитиною замінити чоловічі руки батька в господарстві.

Настав 1945 рік. Недовго тишилися у рідному селі перемогою у війні, бо вже 1946 року квітучою й родючою Вінничиною ширився голод. Щоб якось рятувати сім'ю у ці голодні роки, забрала Бориса сестра на Буковину, де на той час легше можна було вижити. Другим домом стала для Бориса Буковина. Там він і закінчив середню школу. Вчителі бачили його кмітливий розум і схильність до точних наук, рекомендували обрати вищий технічний навчальний заклад. Та у хлопця була зовсім інша мрія: вабило небо, адже з його височини можна бачити всю землю, а ще й можна пильно охороняти її від ворогів. Тому й надумав вступати до вищого військового авіаційного училища. Та в прийомі документів відмовили. Не розумів тоді здібний і наполегливий юнак, що нереально навчатися у радянському військовому училищі синові «ворога народу». Тоді, напевне, вперше задумався, що життя складне, і треба бути стійким до випробувань. Разом з товаришем «за компанію» відніс документи до Чернівецького медичного інституту. Набравши з 27 можливих 27 балів, став студентом. Як кажуть, «не було щастя, тож нещастя допомогло».

Роки навчання у Чернівецько-

му медичному інституті — один з найцікавіших періодів у житті Бориса Івановича, про які він охоче й тепло згадує. Так, він був одним з найкращих студентів, постійно отримував підвищену стипендію, на яку можна було на той час прожити скромному студенту. Після закінчення ВНЗ, згадує професор Б.І. Рудик, працював справжнім сільським сімейним лікарем: обслуговував чотири села, лікарню на 15 ліжок. Тут молодий лікар пройшов перше професійне становлення, зрозумів і відчув усі складнощі та власну відповідальність обраного фаху лікаря.

Нестримно текла ріка життя. 1958 року після одруження переїхав до Тернополя, звідки була його дружина Надія, до речі, лікар-педіатр, з якою прожили щасливе життя, виховали сина. Спочатку працював *молодий лікар Борис Рудик терапевтом, згодом гематологом у Тернопільській обласній лікарні*. Та здібного лікаря дедалі більше вабила наука, бо в усьому прагнув докопатися до істини. Так, з 1959 року стає Б.І. Рудик науковцем, вивчає таку складну проблему гематології, як лімфогрануломатоз, публікує перші наукові здобутки, в тому числі і за кордоном. З великою радістю згадує першу статтю у польському журналі «Przegląd lekarski». Саме в цей період, вступивши до аспірантури на кафедру клініко-лабораторної діагностики Київського інституту удосконалення лікарів, серйозно і на все життя захопився Борис Іванович медичною наукою. Понад 20 років присвятив вивченню такої складної патології, як бронхіальна астма, блискуче захистивши 1966 року кандидатську дисертацію з цієї проблеми. Будучи допитливим і наполегливим, зрозумів, що в пульмонології, і в алергології зокрема, є багато незвіданого, тому продовжував працювати у цій царині. Результатом цієї роботи стала захищена 1985 року докторська дисертація «Клініко-іммунологічне параллелі при комплексній іммунодепресивній терапії у боліх бронхіальної астми с аутоімунним компонентом». У час роботи на посаді асистента

кафедри госпітальної терапії Чернівецького медичного інституту з 1965 до 1971 рр. понад два роки працював у Тунісі (м. Сфакс). Тепло згадує цей період професор Б.І. Рудик у своїй книзі «Спогади старого лікаря» (2006 р.).

З 1971 року доля молодого лікаря-науковця пов'язана з містом Тернополем, а саме з Тернопільським медичним інститутом, де пройшов шлях від асистента до професора. *1986 року на базі*



кардіологічного відділення Тернопільської обласної лікарні була організована кафедра кардіології, якою професор Б.І. Рудик керував впродовж 10 років. Це був плідний період. Вчений цілковито віддається новому й складному напрямку в медицині — кардіології. Разом зі своїми учнями розробляє нові підходи до діагностики та лікування таких захворювань, як ішемічна хвороба серця, артеріальна гіпертензія. За цей період шість його учнів захистили кандидатські дисертації і один — докторську. Нині чотири з них уже й самі професори, доктори наук, чим завдячують своєму Вчителю...

Життя нестримно летить уперед, а професор Б.І. Рудик намагається все встигнути, принести якомога більше користі людям, полегшити, відсторонити їх страждання, а часто запобігти й смерті. Багато років віддав він кардіологічному відділенню Тернопільської міської лікарні №2 як його куратор. Кожен ранок незмінно розпочинав професор Б.І. Рудик з обходу хворих у па-

латі інтенсивної терапії відділення кардіологічної реанімації. Це були не просто обходи, а велика школа кардіології для практичних лікарів, його учнів і студентів. На все життя залишається у пам'яті професора очі пацієнтів, яких він часто виривав з лабет смерті, а у вухах і досі звучать теплі слова «Дякуємо Вам, лікарю». Так, він є лікарем з великої літери, справжнім лікарем.

Про великий науковий здобуток проф. Б.І. Рудика свідчать і 307 наукових праць, у тому числі і для широкого загалу. Так, у видавництві «Здоров'я» побачили світ брошури із серії «Поради лікаря», «Алкоголь і захворювання внутрішніх органів», «Куріння шкодить здоров'ю». Та не лише ці книжечки служили пропагандою здорового способу життя, але й сам професор Б.І. Рудик завжди був взірцем в усьому: зібраний, завжди рухливий, працездатний.

Особливо хочеться відзначити велику багаторічну працю, яку професор Б.І. Рудик втілює в своєму посібнику «Вибрані лекції з кардіології», що передавалися тричі. На ньому вчилися і вчаться дотепер нові покоління лікарів-кардіологів. Ще можна багато писати про наукові та педагогічні здобутки професора Бориса Івановича. Так, з-під його пера вишло десятки методичних рекомендацій для студентів, лікарів і викладачів. Посібник «Довідник фельдшера» є настільною книгою для медиків середньої ланки багатьох поколінь, в тому числі й у наші дні.

Останніми роками Борис Іванович розширив межі власних зацікавлень. Так, він успішно й плідно співпрацює з газетою «Медична академія», в якій опублікував понад 250 різних матеріалів. А чого варті видані за останні роки 4 книги під назвою «Приказки та афоризми про здоров'я, хвороби, смерть та філософію життя». Це книги справжньої життєвої мудрості, життєвого досвіду, глибокого філософського осмислення сутності людини.

Про професора Б.І. Рудика можна писати ще дуже багато. Адже свого часу він на громадських засадах понад 12 років виконував функції проректора з лікувальної роботи нашого університету, проявивши хист і здібності вимогливого та відповідального керівника.

Упродовж багатьох років проф. Б.І. Рудик очолює Терно-

пільське обласне товариство терапевтів, засідання якого під його керівництвом завжди проходять цікаво, адже Борис Іванович є не лише досвідченим лікарем, науковцем, а й чудовим лектором. Він незмінно користується повагою усієї медичної громадськості нашого краю, особлива шана йому в стінах рідного університету. Проф. Б.І. Рудик є взірцем Вчителя, вченого-дослідника для своїх уже іменитих учнів, для працівників кафедри терапії і сімейної медицини ФПО, де й надалі плідно працює.

Здається, що Борис Іванович знає секрет молодості, що роки не мають над ним влади. Напевно, що цей секрет у постійній наполегливій роботі, у вмінні й бажанні творити добро навколо себе, сіяти добре і вічне у своїх учнях. І ще — нікому не заздрити, не збирати багатств матеріальних, а використовувати кожен день і кожну хвилину, даровану Богом, для блага людей. А тому, тепло і з посмішкою каже наш шановний ювіляр, найбільше багатство його — це внуки, а їх у Бориса Івановича четверо. Дозвольте не зовсім погодитися з Вами, наш високоповажний ювіляр! Бо ж Ваше багатство — це сотні врятованих Вами молодих життів, тисячі вдячних пацієнтів. Ваш здобуток — це Ваші вдячні учні, це десятки і сотні лікарів-кардіологів, які вчилися у Вас мистецтву лікаря, це Ваші книги, які будуть служити ще багато десятиліть і багатьом поколінням лікарів. Ваше багатство, вельмишановний Борисе Івановичу, — це Ваша родина, це колеги, які мають за честь йти поруч з Вами по життю.

У цей ювілейний день ми всі щиро просимо Всевишнього, щоб Ваша життєва дорога стелилася ще на довгі роки, щоб ми могли ще довго брати з Вас приклад, вчитися у Вас і наслідувати Вас.

Здоров'я, душевного спокою, радості і тепла Вам, шановний і дорогий професоре!

Учні і колеги.

Колективи терапевтичних кафедр, працівники і студенти ТДМУ, вся медична громадськість Тернопілля, редакція газети «Університетська лікарня» щиро вітають Бориса Івановича з 80-літнім ювілеєм. Бажають доброго здоров'я, невичерпного творчого натхнення, добробуту, активного та щасливого довголіття.

«СПОВНЕНИЙ НОВИМИ ТВОРЧИМИ ЗАДУМАМИ, ЖИТТЄВОЮ МУДРІСТЮ І ГУМОРОМ»

28 жовтня виповнилося 70 років ветерану ТДМУ, докторові медичних наук, професору Олегові Йосиповичу БАКАЛЮКУ.

Вельмишановний Олеже Йосиповичу!

Сердечно вітаємо Вас з 70-літтям!

У стінах університету Ви здобу-

ли вищу медичну освіту, після 16 років практичної лікарської роботи, виконання і захисту кандидатської дисертації успішно пройшли понад 27-річний трудовий шлях від асистента кафедри факультетської терапії до доктора медичних наук, професора кафедри внутрішньої медицини. Колектив університету глибо-

ко поважає і щиро шанує Вас як відомого в Україні та за її межами вченого, висококваліфікованого, авторитетного клініциста-терапевта, педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Ваші порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки і є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів, науковців і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановний Олеже Йосиповичу, міцно-

го здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових здобутків у Вашій благородній діяльності, душевного спокою, доброти, людського тепла, родинного благополуччя і затишки, активного і щасливого довголіття.

**Ректорат ТДМУ
імені І.Я. Горбачевського**

Олег Йосипович Бакалюк народився 28 жовтня 1942 року в м. Тернополі. Йому не виповнилося ще 16 років, як закінчив середню школу №6 і вступив до Тернопільського медичного інституту, який закінчив з відзнакою 1964 року.

За скеруванням упродовж 16 років працював лікарем-кардіологом у лікувальних закладах міста Кустанай в Казахстані. Перебуваючи на практичній лікарській роботі, Олег Йосипович виконав і 1977 року захистив дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук.

1980 р. О.Й. Бакалюк на конкурсній основі був обраний на посаду асистента кафедри факультетської терапії Тернопільського державного медичного інституту, де повною мірою розкрився його талант лікаря і науковця. 1995 року Олег Йо-

сипович захистив докторську дисертацію у спеціалізованій вченій раді Українського інституту кардіології імені М.Д. Стражеска. Працюючи на посаді доцента, а відтак — професора кафедри внутрішньої медицини, як висококваліфікований, авторитетний клініцист, був куратором нефрологічного відділення обласної лікарні, надавав планову та ургентну допомогу лікувальним закладам області, брав участь у проведенні переривчастих курсів та науково-практичних конференцій для лікарів області,



на всеукраїнському та міжнародному рівнях, учасник двох

Європейських конгресів з кардіології (Бірмінгем, 1996 р., Стокгольм, 1998 р.).

Плідною була й наукова робота професора О.Й. Бакалюка. В його активі майже 400 наукових і навчально-методичних публікацій, у т.ч. 23 авторських свідоцтв і патентів на винаходи, 3 монографії, 13 науково-методичних праць; він підготував три кандидати наук. Основний напрям наукових досліджень — вивчення механізму дії розвантажувально-дієтичної терапії (дозованого лікувального голодування) при патології внутрішніх органів, особливості порушень обміну речовин при захворюваннях суглобів і нирок, формування засад здорового способу життя та безпеки життя школярів, студентів і студентів-спортсменів.

Професор О.Й. Бакалюк і сам є зразком здорового способу жит-

тя. Він і тепер по-юнацьки стрункий, підтягнутий, сповнений новими творчими задумами, життєвою мудрістю і гумором.

2007 року професор О.Й. Бакалюк залишив кафедру в медуніверситеті, але продовжує реалізовувати свій великий досвід і творчий потенціал спочатку як директор медичного центру Тернопільського національного економічного університету, а з 2008 року — завідувач кафедри безпеки життєдіяльності людини цього навчального закладу.

Колективи терапевтичних кафедр, працівники і студенти ТДМУ, вся медична громадськість Тернополя щиро вітають Олега Йосиповича з 70-літнім ювілеєм, бажають доброго здоров'я, невичерпного творчого натхнення, доброти, родинного благополуччя, активного та щасливого довголіття.



✱
Оксана ВЛАДИКА,
палатна медсестра
кардіологічного
відділення (ліворуч);
Олександра ГОЛОВКО,
палатна медсестра
отоларингологічного
відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



НАВЧИЛИСЯ РОЗПІЗНАВАТИ ОБРАЗИ СНОВИДІНЬ

Нейробіологи з Японії навчилися передбачати візуальний зміст сновидінь на основі даних функціональної томографії. Про це вчені розповіли на нейробіологічній конференції в Новому Орлеані.

Експерименти проводили блоками по три години протягом кількох тижнів. Добровольцям поміщали в томограф, де вони повинні були заснути. Щойно в мозку учасників

дослідження починала виникати прикметна для початку сну електрична активність, їх будили й розпитували про зміст сновидіння.

Протягом години проводили шість-сім таких циклів засинання та пробудження, а загалом кожен з добровольців розповів про зміст своїх снів майже 200 разів.

З вербальних повідомлень учасників експерименту вчені виділяли 20 основних слів, які

зустрічалися в їх снах найчастіше (скажімо, «автомобіль» або «чоловік»). Відтак добровольцям демонстрували відповідні зображення вже наяву й водночас записували мозкову активність, яка виникала. Вчені порівняли прикметні патерни порушення у візуальних зонах мозку, які супроводжували виникнення образів уві сні та при їх розгляданні наяву. Як підсумок — дослідники навчилися



на основі електричної активності мозку вгадувати ті образи, які бачили добровольці під час сновидіння.

«Аналізуючи мозкову активність протягом дев'яти секунд перед пробудженням, ми, наприклад, могли передбачити з

вірогідністю 75-80%, чи присутній у сні чоловік», — заявив один з авторів дослідження.

Варто зазначити, що 2008 року ця ж група дослідників змогла розшифрувати роботу зон первинного візуального аналізу та відновити на основі її активності вихідне зображення. Це дозволило вченим відтворити зображення, яке бачили добровольці, використовуючи лише дані томографа. Торік їхню роботу продовжили американці, які навчилися відновлювати демонстроване добровольцям відео.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ФЕСТИВАЛЬ

«БАЙДА» СКЛИКАВ КОЗАКІВ

На свято Покрови Тернопіль вітав учасників десятого Всеукраїнського фестивалю козацької пісні «Байда». На сцені драмтеатру, де відбувалося святкове дійство, виступали кращі учасники попередніх фестивалів.

Цьогорічний фестиваль розпочали зі святої Літургії з нагоди Покрови Пресвятої Богородиці, яку відслужили у Надставній церкві. Після відправи у дворі храму провели обряд посвячення у козаки. Більше 50-ти молодих людей виявили бажання брати участь у діяльності козацьких товариств. Це були представники не тільки нашої області, а й Хмельницької, Вінницької, Житомирської. Символічно, що освячення проходило в Надставній церкві, де неодноразово бу-

вав гетьман Богдан Хмельницький та освячував свою шаблю напередодні Зборівської битви.

Відтак учасники та гості фестивалю, серед яких були й поляки, святковою колоною центральною вулицею Тернополя рушили до Тернопільського обласного академічного драмтеатру. Власне, там і відбувся святковий концерт. На цьогорічний ювілейний фестиваль «Байда» приїхали солісти, танцювальні та хорові колективи із Херсона, Донецька, Львова, Криму, Івано-Франківська, Чернівців, Хмельницького та інших міст. Свою майстерність показали також колективи з Тернопільської області. Зокрема, танцювальний ансамбль Тербовлянського вищого училища культури, ансамбль на-

родної музики «Веселі галичани» Тернопільської обласної філармонії, народний аматорський хор клубу с. Великі Гаї (художній керівник Іван Виспінський).

Учасників фестивалю привітали перший заступник голови Тернопільської облдержадміністрації Микола Головач, перший заступник голови Тернопільської обласної ради Сергій Тарашевський, міський голова Тернополя Сергій Надал, Верховний отаман Українського козацтва Ігор Вардинець.

Перший заступник голови Тернопільської ОДА Микола Головач наголосив, що наші краяни свято шанують пам'ять про волелюбних лицарів-козаків. Свідченням цього є і те, що у вересні на території Збарзького замку



Козаки йдуть маршем центральними вулицями Тернополя

відкрито кінно-мистецький театр імені Дмитра Вишневецького, на базі якого діятиме козацька школа верхової їзди. «А ще справжнім нерукотворним пам'ятником нашої минувшини є Всеукраїнський фестиваль козацької пісні «Байда», який вдесьте зібрав на Тернопіллі найталановиті-

ших виконавців української пісні і танцю», — підкреслив Микола Головач.

У Тернополі також провели Велику козацьку раду. Щороку козаки збираються на цей захід, аби обговорити, що із запланованого вдалося втілити у життя і що необхідно зробити надалі.

НА ПОЛЯХ ОБЛАСТІ

ОСІНЬ ЗБИРАЄ, СІЄ ТА ВИПЛАЧУЄ ПАЇ

На осінніх ланах області кипить робота. У жовтні аграрії копають не лише коренеплоди, а й збирають кукурудзу та навіть соняшник.

Керівник Бережанської філії ТОВ «Агрокультура» Михайло Левицький розповідає, що цьо-



Керівник Бережанської філії «Агрокультури» Михайло ЛЕВИЦЬКИЙ

го року в районі обробляли 5200 гектарів. Під плантації кукурудзи відвели 1640 гектарів. Урожай виростили добрий — на круг збирають до 95 центнерів. Площі після кукурудзяних жнив одразу ж дискують, підготовлюють до посіву озимої пшениці.

Узагалі «Агрокультура» на Тернопіллі орендує майже 12 тисяч гектарів землі в Бережанському, Монастирському та Збарзькому районах. Регіональний операційний менеджер Володимир Бубнов каже, що

товариство досить потужно озброєне сучасною імпоротною сільськогосподарською технікою — від сівалок до тракторів і комбайнів. Про підготовку висококваліфікованих спеціалістів дбають самі. У міжсезоння компанія зорганізовуватиме навчання своїх механізаторів, стажування їх або за кордоном, або запрошуватиме іноземних фахівців давати їм «уроки». Сподівається «Агрокультура» й на розширення у нашому краї банку земель. Агротехнічна служба товариства «серйозно займається сівозміною». Пшеницю, ячмінь, кукурудзу, ріпак, безперечно, вирощують. Але цікавляться й культурами, які досі не дуже були поширеними в області. Скажімо, на полях поблизу селища Коропець Монастирського району нинішнього року

тішили соняшникові лани. На початку жовтня тут збирали перший врожай і залишилися задоволеніми вирощеним. Отож треба сподіватися, що наступного року сонячна квітка знову зацвіте на ланах «Агрокультури». Наразі ж переймаються осінніми хліборобськими турботами: збирають врожай кукурудзи та засівають поля озиминою.

Осінь — це ще й пора розрахунків орендарів з пайовиками. Вже понад 100 мільйонів гривень

орендарі виплатили власникам земельних наділів на Тернопіллі. Загалом, як повідомили в головному управлінні Держземагентства в області, відповідно до укладених угод, землевласники за підсумками року мають отримати майже 190 млн. грн. орендної платні.

Статистика свідчить, що наразі у краї уклали 246,4 тис. договорів оренди. 459,8 тис. га сільгоспуділь нині використовують орендарі. У Бережанському районі товари-

ство «Агрокультура» з власниками земельних наділів уже розрахувалися. Керівник Бережанської філії цього товариства Михайло Левицький зазначив, що виплатили чотири і навіть більше відсотків вартості від орендованої земельної ділянки чи паю сільськогосподарського призначення. Зважили і філії на бажання землевласників, тож хтось з них за власні земельні часточки отримав від орендарів гроші, а хтось — збіжжя.



На кукурудзяному лані

ство «Агрокультура» з власниками земельних наділів уже розрахувалися. Керівник Бережанської філії цього товариства Михайло Левицький зазначив, що виплатили чотири і навіть більше відсотків вартості від орендованої земельної ділянки чи паю сільськогосподарського призначення. Зважили і філії на бажання землевласників, тож хтось з них за власні земельні часточки отримав від орендарів гроші, а хтось — збіжжя.

ДАРУНОК

ТЕРНОПІЛЬ ПРЕДСТАВИВ СВІЙ ОБЕРІГ

Здавна в українців родинним оберегом слугувала лялька-мотанка. Тернопіль, нарешті, й собі дочекався саме такого талісману. І завдяки майстрині Наталії Кіндрацькій. Навесні вона задумала створити велику ляльку-мотанку та подарувати її Тернопільській загальноосвітній школі № 7, в якій певний час викладала українську мову та літературу й де нині навчається її син Мар'ян. Рідному навчальному закладу, каже, неодмінно ще створить такий український символ зв'язку між поколіннями. Але спочатку його мало б мати місто.

І ось в Українському домі «Перемога» у Тернополі урочисто репрезентували ляльку-мотанку, яку створила й подарувала місту над Серетом Наталія Кіндрацька. Зріст лялькового талісману — 2 метри 32 сантиметри. Майстриня називає такий розмір найоптимальнішим, бо символ має «трохи підніматися над людиною, оберігати її». Наталія Михайлівна любить натуральні, живі кольори, тож одяг ляльки-мотанки виготовила у зелених і білих барвах, а обличчя й прикраси — у помаранчевих і червоних відтінках.

Узагалі першу ляльку-мотанку Наталія Кіндрацька виготовила 15 років тому. Відпочиваючи в Карпатах, на одному з ринків купила такий сувенір, а відтак і самій захотілося виготовити сакральний оберіг наших предків,



Ляльковий оберіг у відвідувачів викликає справжнє захоплення

тож стала шукати й читати відповідну літературу. З того часу власноруч створила з півсотні ляльок-мотанок, хоча вдома її донька зберігає лише одну, решта роздарувала друзям, знайомим. Твердить, що це найкращий подарунок на день народження.

Лялька-мотанка як оберіг Тернополя має, безперечно, мати ім'я — вирішили в управлінні культури та мистецтв міської ради. І оголосили конкурс на її кращу назву. Автору ляльки-берегині такий задум сподобався. Тож напередодні Нового року тернополяни дізнаються як ім'я міського талісману, так і переможця конкурсу, якого, до речі, нагородять цінним подарунком.

ЛАВР ДОПОМОЖЕ ВІД БОЛЮ

МАБУТЬ, НЕМАЄ ТАКОГО ДОМУ, ДЕ Б НЕ БУЛО ЦИХ ЛИСТОЧКІВ. БЕЗ ЛАВРОВОГО ЛИСТЯ НІ БОРЩ, НІ РИБНА ЧИ ГРИБНА ЮШКИ НЕ БУДУТЬ ТАКІ СМАЧНІ. АЛЕ КУЛІНАРНИЙ ЛАВР – ЦЕ ЩЕ Й ХОРОШІ ЛІКИ. ЦЮ РОСЛИНУ (НАУКОВА НАЗВА – ЛАВР БЛАГОРОДНИЙ) ВИКОРИСТОВУЮТЬ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИЧНИЙ, ЩО ДОЗВОЛЯЄ ЗАПОБІГТИ РОЗВИТКУ БАГАТЬОХ ЗАХВОРЮВАНЬ, А ТАКОЖ, ЯК ЗАСІБ ЛІКАРСЬКИЙ. ВІДОМІ ЧИСЛЕННІ СПОСОБИ ЛІКУВАННЯ ЛАВРОВИМ ЛИСТОМ, ЯКІ МАЮТЬ ВИСОКУ ЕФЕКТИВНІСТЬ І ДО ТОГО Ж НЕ ШКОДЯТЬ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ, НЕ ВИКЛИКАЮТЬ ІНШИХ ЗАХВОРЮВАНЬ АБО УСКЛАДНЕНЬ СИСТЕМ ТА ОРГАНІВ.

Лавровий лист багатий фітонцидами, які містять багато корисних мікроелементів, дубильних речовин, що так необхідні нашому організму, адже вони сприяють виведенню з організму шлаків, підвищенню імунітету. Лавровий лист цілковито зберігає свої цілющі властивості у висушеному вигляді.

Лавровий лист – гарний засіб від стоматиту. При запаленні ясен рекомендується жувати лист.

При лікуванні цукрового діабету та ревматоїдного артриту застосовують настій Лаврушко: 30-40 листя лавра залити 0,5 літра окропу. Пити вранці натщесерце і протягом дня до їжі по 2 ст. л. 3-4 рази на день.

При гаймориті допомагають краплі лаврової олії. Їх можна зробити самим. Для цього подрібніть 30 г лаврового листя, залийте склянкою олії, настоюйте 5 днів і процідіть. Цю олію використовують і як засіб від пролежнів.

Корисні та цілющі властивості лаврового листа застосовуються для лікування туберкульозу: лавровий лист покращує опірність організму до хвороботворних бактерій, підвищує імунітет.

При золотусі, гнійному захворюванні вух і шкіри голови мийте голову відваром лаврового листа.

Відвар лаврового листа використовують і з профілактичною метою для підвищення імунітету. 15 лаврових листочків покладіть у 300 г води, доведіть до кипіння і варіть

5 хвилин. Потім настоюйте у термосі 3-4 години, процідіть та приймайте настій по 1 ст. л. протягом дня. Курс лікування – 3 дні, через 2 тижні можна його повторити.

Лаврове листя може замінити дитині няню: якщо дитина вередує або не може заснути, покладіть кілька листочків в дитяче ліжечко, зазвичай діти швидко заспокоюються й засинають.

При болях у вухах треба налити в емальовану каструлю склянку води, покласти туди 5 лаврових листочків, довести до кипіння та настояти 2 години, щільно закутавши. Закапувати у хворе вухо по 3-4 краплі отриманого відвару й пити його по 3 ст. ложки. Процедуру повторюють тричі на день.

Лавр допомагає позбутися кашлю й повітря квартири чистить: достатньо запарити 1-2 листочки, глибоко дихати, і дезінфекція легень та приміщення забезпечена.

При шкірних захворюваннях можна використовувати відвар лаврового листа: 10 листків заварити зранку в 1 літрі окропу. Увечері вилити

відвар у ванну. Повторювати 10 разів через 2-3 дні.

Лаврова олія – чудовий і доступний засіб для лікування і профілактики багатьох хвороб. Для приготування лаврової олії необхідно подрібнити 30 г лаврового листя,



залити 1 склянкою соняшникової олії, настояти протягом тижня при кімнатній температурі. Процідити та перелити в пляшку з темного скла. Зберігати в холодильнику. Використовують зовнішньо при лікуванні суглобів, нарізів і шкірних висипань. При застуді, болях у горлі та кашлі – для інгаляцій (досить кілька крапель в окріп і подихати над парою кілька хвилин). Також застосовують лаврову олію при жовчнокам'яній хворобі. Олію викори-

стовують по 10 крапель у суміші з молоком чи кефіром двічі-тричі на день.

Щоб не боліли суглоби, 15 листочків киньте до 300 г води. Довести до кипіння. Нехай кипить 5 хвилин. Потім 3-4 години цей напій настоюють у термосі. Процідити й вживати невеликими порціями: по столовій ложці через невеликі проміжки часу. Наступних два дні приготувати свіжу настоянку і також по столовій ложці за день випити. Після того – два тижні перерви. І тоді знову повторити триденний курс. Це допомагає при ревматоїдному артриті, знімає біль, втому, скутість у руках.

Протипоказів щодо вживання настоїв з лаврового листя немає. Але він може викликати закрепи. Тому людям, схильним до них, рекомендують під час вживання настоянки з лавра їсти більше буряка та чорносливу, або зменшити дозу настоянки.

Лавровий лист ще й хороший косметолог. При пітлихості ніг радять приймати лаврові ванночки. Перед сном кинути до тазу з гарячою водою 20-40 лаврових листків і потримати ноги в цьому настої.

Лавровий лист корисний у боротьбі з міллю. Тому ним рекомендують перекладати вовняні речі в шафах, шапки.

ЧОРНОБРИВЦІ ЧУДОВО ЛІКУЮТЬ ШКІРУ

ХОЧУ РОЗПОВІСТИ ПРО ОДНОГО ПРЕДСТАВНИКА РОДИНИ АЙСТРОВИХ, ЩО ПРИМАНДРУВАВ ДО НАС З ПІВНІЧНОЇ АМЕРИКИ. ЦЕ – ЧОРНОБРИВЦІ, УЛЮБЛЕНІ НАМИ НЕ ЛИШЕ ЗА ЇХНЮ СОНЯЧНУ КРАСУ, А Й ЗА ПРИТЯМАННИЙ ЛИШЕ ЦИМ КВІТАМ ДУХМ'ЯНИЙ ЗАПАХ. А РОДИЧІВ ЇХ ПО СВІТУ АЖ 35, І В УСІХ ПАХНУТЬ НЕ ЛИШЕ КВІТИ, А Й ЛИСТЯ, БО РОСЛИНА ЕФІРООЛІЙНА.

Відомий фітотерапевт Наталія Земна у своїй книзі пише: «Якось спекотного дня, готуючись до зустрічі з людьми і не маючи під рукою ні м'яти, ні меліси, я кинула до звареного компоту кілька листочків чорнобривця, який ще навіть не зацвів. Усі, хто частувався напоєм, питали, з яких дуже знайомих фруктів його зварено.

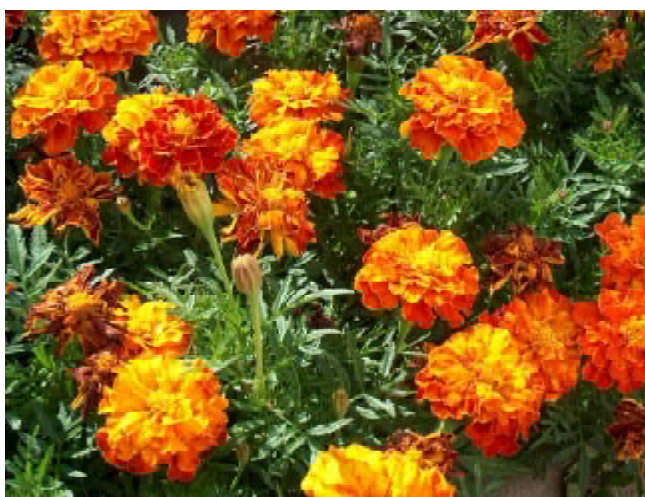
Так, тут чорнобривці пахли фруктами. Якщо ж додати їх до м'яса чи риби, це буде екзотична приправа, що нагадуватиме якісь

знайомі прянощі. А як приправа до овочів, у супи, соуси, кулінарні вироби чорнобривці давно знайшли застосування у багатьох країнах світу. І до того ж цілорічно, адже свого запаху вони не втрачають і висушеними, добре поєднуються з насінням кропу, кмину, гвоздики, селери, коріандру та інших пряних рослин. Або їх використовують окремо.

Народна медицина взялася «випробувати» прибульця. Запах рослини вказував на те, що вона збуджує апетит, а колір – що небайдужа печінці. Дослідження підтвердили корисність використання чорнобривців як жовчогінного засобу. Вони засвідчили, що за використання невеликої, навіть незначної дози рослини посилюється сечовиділення. Тож і в разі захворювань ни-

рок чорнобривці теж помічні, бо, крім того, усувають біль, діють протизапально.

Виявилось, що настої з чорнобривців поліпшують обмін речовин. З'ясувалося



також, що вони позитивно впливають на підшлункову залозу, стимулюють її функцію, тому здатні знизити вміст глюкози в крові на початковій стадії цукрового діабету. Отож чорнобривці корисні й за інших хвороб, що виникають внаслідок ураження підшлункової залози та порушення обміну речо-

вин, зокрема, псоріазу, вітиліго, діатезу різної етіології, нейродерміту, випадання волосся, погіршення зору.

Пропоную такий рецепт: 1 ч. л. подрібнених квіток та листя чорнобривців залити 1 склянкою окропу, настояти 30 хв., процідити, вживати по чверті склянки 4 рази на добу.

Можна зробити настоянку: 1 ст. л. подрібненої сировини залити 100 мл горілки, настояти 2 тижні. Приймати по 5 крапель 4 рази на добу у разі псоріазу, вітиліго, себореї та дерматиту.

Примочки, компреси, обмивання з відвару чорнобривців усувають запальні процеси, стимулюють відновлення шкіри, надають їй оксамитового вигляду.

У давні часи сільські жителі застосовували чорнобривці як потогінний засіб, що рятував від застудних хвороб.

Бактерицидну дію, виявлену давно, легко перевірити і нині. Ось найкращий засіб

для лікування ураженої шкіри, гноячкових висипань: зібрану сировину (свіжу чи суху) подрібнити, щільненько наповнити нею посудину (не натоптувати) і залити поверху олією.

Для зовнішнього застосування ліки можна приготувати і так: 3 ст. л. сировини залити 0,5 л горілки, кип'ятити на слабкому вогні 10 хв., настояти, доки охолоне, процідити. Ось готовий засіб для обмивання, примочок, протирання. Очищає шкіру від продуктів обміну, надає їй пружності, поліпшує обмін речовин, заспокоює.

Можна приготувати збір: трава чорнобривців, чебрецю, череди; кропиви, квітки ромашки (порівну). 200 г суміші залити 1 л води, довести до кипіння, настояти 40-50 хв., процідити та влити у ванну. Температура води 36-39 °С, тривалість процедури – 20 хв. (приймати двічі на тиждень).

До речі, українці завжди купали малят, особливо хлопчиків, у настої чорнобривців, щоб були красивими, сміливими та щасливими».

