

СТОР.

2

### ДОБРА І ЩАСТЯ ВСІМ У РОЦІ ПРИЙДЕШНЬОМУ!



«Рік, що минає, був для нас плідним, а ще – багатим на нові події, насиченим і цікавим. У наших подальших планах – спрямовувати зусилля на освоєння майбутніми медиками технологічного простору».

(З вітального слова ректора ТДМУ, члена-кореспондента НАМН України, проф. Леоніда Ковальчука).

СТОР.

3

### «У 2013 РІК ВСТУПАЄМО З ОПТИМІСТИЧНИМ НАСТРОЄМ»



2012-й відряховує на календарі останні дні. Яким він був для університетської лікарні? Які перспективи на рік прийдешній? Про це – у передноворічному інтерв'ю з головним лікарем Тернопільської університетської лікарні Мирославом Гірняком.

СТОР.

6

### ЮВІЛЕЙ – У СВЯТВЕЧІР

Вже зовсім незадовго на небі з'явиться Різдвяна зоря, яка сповістить нам про народження Спасителя, а відтак покличе родину до Святвечірнього столу. У сім'ї старшої медсестри обласної консультативної поліклініки Наталі Козоріз день перед Різдвом особливий вдвічі. Адже це день народження коханої дружини та люблячої матері.



СТОР.

7

### ТЕТЯНА КУЦЕНКО: «ПОДБАЙТЕ ПРО ЗДОРОВ'Я ВАШОГО СЕРЦЯ ВЖЕ ЗАРАЗ»



Спілкуючись з кардіологом Тетяною Куценко, її колегами, пацієнтами, переконувалася, що вона могла бути лише лікарем. Згодом і сама зізналася, що свою мету – бути лікарем, виношувала змалку. На таку дорогу її надихнула величезна повага батьків до людей у білих халатах.

СТОР.

11

### ГЛИВИ ЗАМІСТЬ ПІГУЛОК

Хто з нас не пробував страви з глив або хоча б не бачив у продажі гриби з округлими капелюшками, схожими на мушлю? У природних умовах вони ростуть на деревах, але добре культивуються і в умовах, створених штучно. При цьому дотримання режиму вирощування та вимог до субстрату забезпечують безпеку нашого здоров'я.



# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ПІЛІКАРНА

№24 (68) 28 ГРУДНЯ 2012 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

## З НОВИМ, 2013 РОКОМ! З РІЗДВОМ ХРИСТОВИМ!



Ось і кане в історію 2012 рік. Прощання завжди щемне і тривожне. Навіть тоді, коли є надія на нові зустрічі. Але обличчя року, який відходить, кожен з нас запам'ятає по-своєму. Звісно, воно радісне й не дуже, та, мов відбиток знімка, завжди буде нагадувати про себе.

Ми зустрічаємо новий, 2013 рік. І безперечно, сподіваємося, що він буде для кожного з нас, нехай хоч

трішки, але щасливішим, пліднішим, успішнішим. Тож хай він проростає джерельно чистими почуттями і веде до висот людського духу, окрилює та надихає на працю й творчість.

Хай Новий рік ввійде, як казка, у вашу затишну оселю й наповниться вона теплом і ласкою, Достаток килимом постелиться!

Редакція

## АНОНС

### ІРИНА СМАЧИЛО: «ДЛЯ ТОГО, АБИ СОТВОРИТИ ДИВО, ДОСТАТНЬО ДОБРОГО СЕРЦЯ Й БАЖАННЯ»



Ірина СМАЧИЛО – доцент кафедри внутрішньої медицини №1, заступник декана медичного факультету ТДМУ ім. І. Горбачевського, кандидат медичних наук. У неї достатньо життєвої мудрості, енергії, волі, відповідальності, таланту. Вона – індивідуальність, яка залюблена у свою роботу, не відступає перед труднощами і не боїться бути собою. Пані Ірина – щаслива донька й онука, кохана дружина та найкраща у світі мама.

ЧИТАЙТЕ  
НА СТОР. 4





ЗАХОДЬТЕ НА САЙТ ТДМУ: [WWW.TDMU.EDU.TE.UA](http://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 <a href="mailto:hazeta.univer@gmail.com">hazeta.univer@gmail.com</a>	Засновник: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського	Видавець: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського	За точність викладених фактів відповідає автор. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій.	Реєстраційне свідоцтво ТР № 482-82Р від 23.03.2010 р., видане головним управлінням юстиції у Тернопільській області	Газета виходить двічі на місяць українською мовою. Обсяг - 2 друк. арк. Наклад - 700 прим.	Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському держмедуніверситеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1
---	--	--	---	---	---	---	---

**НОВІ ПРИЗНАЧЕННЯ**

**РАЇСА БОГАТИРЬОВА – МІНІСТР ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**

**24 ГРУДНЯ ПРЕЗИДЕНТ  
УКРАЇНИ ВІКТОР ЯНУКО-  
ВИЧ ПІДПИСАВ НИЗКУ  
УКАЗІВ, ОПТИМІЗУВАВ-  
ШИ СТРУКТУРУ КАБМІНУ  
ТА ПОВНОВАЖЕННЯ ЙОГО  
КЕРІВНИЦТВА.**

Серед новопризначених урядовців багато вже відомих облич, але є й такі, котрим ще належить прояви-



ти свої управлінські здібності.

Міністром охорони здоров'я України знову призначено Раїсу Василівну Богатирьову. Народилася 6 січня 1953 р. у місті Бакал Челябінської області (Росія).

1977 р. закінчила Харківський медичний інститут, а 1996 р. – Київський національний універ-

ситет ім. Т.Г.Шевченка, отримавши фах юриста. Доктор медичних наук. Професор, член-кореспондент Національної академії медичних наук України.

1977-1979 рр. – лікар-інтерн у лікарні № 2, м. Горлівка. 1979-1991 рр. – акушер-гінеколог, голова профспілкового комітету, заступник головного лікаря Краматорсь-

кої центральної міської лікарні. 1990-1994 рр. – народний депутат України. 1994-2000 рр. – заступник, перший заступник, міністр охорони здоров'я України. З 2000 р. – народний депутат України. Грудень 2007 – лютий 2012 рр. – Секретар РНБО.

14 лютого 2012 року призначена віце-прем'єр-міністром України-міністром охорони здоров'я України.

**ВІТАЛЬНЕ СЛОВО**

**ДОБРА І ЩАСТЯ ВСІМ  
У РОЦІ ПРИЙДЕШНЬОМУ!**

**Вельмишановні викладачі, студенти, працівники ТДМУ, а також університетської лікарні!**

Прийміть мої найщиріші вітання з Новим, 2013 роком і Різдвом Христовим!

Рік, що минає, був для нас плідним, а ще – багатим на нові події, насиченим і цікавим.

У наших подальших планах – спрямовувати зусилля на освоєння майбутніми медиками технологічного простору. Як відомо, нині робоче місце лікаря та його діяльність дедалі більше охоплюють новітні медичні технології, без сучасної високотехнологічної апаратури не обійтися, тому лікар має володіти й інженерними навичками, аби осмислено використовувати таку техніку. Ось чому цей напрям буде займати важливе місце в навчальному процесі студентів.

Переконаний, що ТДМУ і надалі буде успішно розвиватися, а студентство отриму-



ватиме знання за сучасними стандартами, які в подальшому стануть добрим підмурівком для затребуваності на світовому ринку праці та гідної конкуренції.

У ці святкові дні хочу побажати усім – викладацькому колективу, студентам, працівникам ТДМУ та університетсь-



кої лікарні, та їхнім родинам – усіляких гараздів, звершень у житті та праці. Хай втіляться мрії, професійні плани, задуми! Добробуту Вашим сім'ям, наснаги в житті! Нехай новий рік буде для Вас супутником доброти та радості, принесе злагоду і мир, натхнення на нові вагомні здобутки. Щоб доля щедро обдарувала Вас всілякими благами, достатком і процвітанням!

Нехай у новому році панує радість у колективах і родинях, здоров'я буде міцним, а успіх супроводжує Вас в усьому!

*З 2013 роком!  
З Різдвом Христовим!*

**Леонід КОВАЛЬЧУК,  
ректор ТДМУ,  
член-кореспондент  
НАМН України, професор**

**НЕХАЙ З РІЗДВОМ НАРОДЯТЬСЯ  
НОВІ МРІЇ ТА УСПІХИ!**

**Ванда ЗАРВАНИЦЬКА,  
с. Язлівець Бучацького району**

За свої 76 років на стаціонарному лікуванні перебуваю вперше. Тож, відверто, переступала поріг медичного закладу з хвилюванням і деяким острахом. Просила Бога допомогти якнайшвидше одужати. І Він вислухав мої молитви. Чуйний лікар, завідуючий стоматологічного відділення Олег Іванович Дзіх, зробив усе для того, аби хвороба відступила. Приємно лікуватися у закладі, де тепле й родинне ставлен-

ня до пацієнтів, гарні умови перебування. Це справді допомагає кожному, хто сюди потрапив, якнайшвидше позбутися проблем із здоров'ям.

Усім дякую за турботу: завідувачу відділенням Олегу Івановичу Дзіху, лікарю-інтерну Віталію Ярославовичу Савчину, медичним сестрам і молодшому медперсоналу. Нехай Новий рік принесе в їхні домівки великий міх доброго здоров'я, родинне благополуччя і радість! Нехай Різдво Христове окрилює усіх, додає сил і терпіння та довгих і щасливих років життя!

**РАКУРС**



**Наталія ЮРИК, палатна медсестра нефрологічного відділення (ліворуч);  
Ольга ЗАСАДКО, медсестра фізіотерапевтичного відділення (вгорі)  
Фото Павла БАЛЮХА**

**УЧЕНІ ВИЯВИЛИ  
ПРИЧИНУ  
СЕРЦЕВО-  
СУДИННИХ  
ЗАХВОРЮВАНЬ**

**ВЧЕНІ З КАРОЛІНСЬКОГО  
ІНСТИТУТУ РАЗОМ З  
КОЛЕГАМИ З НІМЕЧЧИНИ  
ТА НІДЕРЛАНДІВ ВИЯВИ-  
ЛИ У МИШЕЙ НОВУ  
ГРУПУ НЕРВОВИХ КЛІТИН  
У МОЗКУ. З'ЯСУВАЛО-  
СЯ, ЩО ЗНАЙДЕНІ  
КЛІТИНИ РЕГУЛЮЮТЬ  
СЕРЦЕВО-СУДИННУ  
ФУНКЦІЮ, РИТМ  
СЕРЦЯ ТА КРОВ'ЯНИЙ  
ТИСК.**

Ці клітини формуються за допомогою гормону щитоподібної залози. У людей з порушеннями цієї залози зростає ризик проблем з такими нейронами і, відповідно, із серцево-судинною системою. Відомо: в осіб з неконтрольованим гіпертиреозом або гіпотиреозом часто-густо виникають хвороби серця. Раніше вважали, що винні лише гормо-

ни, які безпосередньо впливають на серце. Тепер же підприціл потрапили й клітини мозку.

«Можливо, ми отримали принципово новий спосіб лікування серцево-судинних недуг. Якщо навчитися контролювати нейрони, то вдасться впоратися з гіпертензією за допомогою впливу на мозок. Однак поки що це далека перспектива. Нині нас турбує той факт, що гіпо-



функція щитоподібної залози у вагітних може позначатися на виробництві цього типу нейронів у плода, підвищуючи ризик хвороб серця у дитини», – констатує Єнс Міттаг, керівник робочої групи.



# МИРОСЛАВ ГРНЯК: «У 2013 РІК ВСТУПАЄМО З ОПТИМІСТИЧНИМ НАСТРОЄМ»

Олеся БОЙКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**2012-Й ВІДРАХОВУЄ НА  
КАЛЕНДАРІ ОСТАННІ ДНІ.  
ЯКИМ ВІН БУВ ДЛЯ УНІ-  
ВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ?  
ЯКІ ПЕРСПЕКТИВИ НА РІК  
ПРИЙДЕШНІЙ? ПРО ЦЕ —  
У ПЕРЕДНОВОРІЧНОМУ  
ІНТЕРВ'Ю З ГОЛОВНИМ  
ЛІКАРЕМ ТЕРНОПІЛЬСЬ-  
КОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ  
ЛІКАРНІ МИРОСЛАВОМ  
ГРНЯКОМ.**

— Мирославе Ярославовичу, яким видався для університетської лікарні 2012 рік?

— 2012 року університетська лікарня, як і зрештою, вся медична галузь, працювала в умовах фінансової нестабільності. На жаль, на низькому рівні залишається обсяг коштів для забезпечення закладу медикаментами. 80 відсотків пацієнтів змушені закуповувати медичні препарати за свої гроші. Добре, що виконувалися державні цільові програми для лікування нефрологічних хворих, людей із серцево-судинними недугами та цукровим діабетом. Однак, незважаючи на труднощі, колектив університетської лікарні спільно з Тернопільським державним медичним університетом мобілізували зусилля для того, аби забезпечити стабільну діяльність медичного закладу. Відтак, це сприяло тому, що лікувально-діагностична робота лікарні сягнула досить високого рівня. Варто відзначити, що Тернопільською облдержадміністрацією за державні кошти ведеться будівництво центру лабораторної діагностики. Спільно з ТДТМУ ім. І. Горбачевського створено центр функціональної діагностики, де, власне, більшу частку фінансового навантаження бере на себе медуніверситет.

— Чи є успіхи у впровад-



**женні новітніх технологій лікування?**

— Результати роботи 2012 року підтвердили високий рівень надання спеціалізованої медичної допомоги у застосуванні новітніх технологій в ортопедичному, кардіологічному, офтальмологічному, ревматологічному, гематологічному підрозділах, відділеннях малоінвазивної хірургії, отоларингологічному та нейрохірургічному відділеннях. Уже другий рік у лікарні працює обласний центр ендопротезування та новітніх ортопедо-травматологічних технологій. Фахівці центру допомагають пацієнтам з ортопедичними проблемами, повертаючи їх до активного життя. Ортопеди-травматологи мають достатній досвід у проведенні складних оперативних втручань. Наші спеціалісти з вищою лікарською категорією отримали й міжнародні сертифікати, пройшли підготовку на базі ортопедичних клінік Європи та США під керівництвом відомих у галузі світової ортопедії спеціалістів. Варто відзначити позитивну роботу офтальмологічного відділення, де успішно застосовують новітні технології під час хірургічних втручань з приводу катаракти

і глаукоми. Задоволені ми роботою кардіоцентру, пацієнти якого отримують висококваліфіковану допомогу. Добре прижилися нові форми роботи у консультативній поліклініці. Йдеться, зокрема, про прийом пацієнтів згідно з попереднім записом. Активізувалася робота професорсько-викладацького складу медичного університету з прийому пацієнтів у поліклініці.

Зауважу, що в нашому медичному закладі постійно впроваджуються нові медичні технології. Для цього більше уваги приділяємо підготовці спеціалістів. Лікарі йдуть у ногу з часом, постійно підвищуючи професійний рівень, перебувають у тісному та надійному партнерстві з пацієнтами.

У нас є велике бажання і прагнення досягти більшого. Ми свідомі того, що технологічний процес університетської лікарні потребує оновлення, впровадження нових методик. Утім, зрозуміло, це можливо при наявності сучасного обладнання.

**— Чи може університетська лікарня похвалитися новим медичним оснащенням?**

— У листопаді в медичних закладах області запрацювали шість ультразвукових діагностичних апаратів, які придбали за кошти держбюджету. Нові прилади отримали міська дитяча та університетська лікарні в Тернополі, чотири з них надійшли у медичні заклади райцентрів області. Нова діагностична апаратура, яку отримали лікувальні заклади краю, дасть можливість значно поліпшити якість діагностичного процесу, адже правильний діагноз має базуватися на якісній діагностиці.



В університетській лікарні відкрили кабінет комп'ютерної томографії. Тут встановили новий 64-зрізовий комп'ютерний томограф четвертого покоління. Така можливість з'явилася завдяки проекту приватного партнерства у рамках якого нині співпрацює лікарня та фірма ProHealth. Це підприємство перемогло в конкурсі, який оголосила обласна рада, отримало право надавати медичні послуги, винаймаючи приміщення нашого медичного закладу. Звісно, не втрачаємо надії, що університетська лікарня все-таки одержить довгоочікуваний ангиограф та іншу сучасну техніку, яка б покращила надання високоспеціалізованої медичної допомоги.

**— З яким настроєм зустрічаєте 2013 рік?**

— Перед нами стоїть ще багато завдань, тому в 2013 рік вступаємо з оптимістичним настроєм. У нас є велике бажання і прагнення досягти більшого. Адже наше завдання — максимально допомогти пацієнтам зберегти, примножити їх основний ресурс — здоров'я. І з цим переконанням сміливо дивимося у майбутнє.

Щиро вітаю всіх з Новим роком, зичу колегам, пацієнтам університетської лікарні, усім країнам оптимізму й доброго здоров'я. Нехай ці чудові зимові свята будуть радісними та щедрими, додадуть життєвих сил, окрилять душу! Хай завжди будуть вірні друзі, вдача й успіх, а в домі — світло та радісно від любові і добрих новин!



**Зоряна ФУДАЛЬ, медсестра стоматологічного відділення (вгорі); Ірина УМАНЦІВ, медсестра приймального відділення (внизу)**

Фото Павла БАЛЮХА



АФОРИЗМИ

При першій зустрічі вирішальну роль відіграє поведінка лікаря, його манера говорити і поводитися.

**Ф. Менай**

Треба п'ять років, щоб навчитися, коли потрібно оперувати, й двадцять років, щоб навчитися, коли це не потрібно.

**Флойд**

ЗАУВАЖТЕ

## ПРОСТИЙ ТА ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ПРОТИ ЛІКАРНЯНИХ ІНФЕКЦІЙ

Латунні дверні ручки й поруччя потрібно ввести в широке використання в громадських місцях, щоб зупинити поширення супербактерій, кажуть експерти.

Мідь і сплави, в тому числі латунь, впливають на антибіотичну резистентність.

Пластикові та сталеві по-

верхні, навпаки, сприяють виживаності та поширенню бактерій при контакті. Навіть якщо бактерія гине, ДНК, що дає резистентність, може передаватися іншим бактеріям на цій же поверхні. Мідь і латунь водночас знищують і ДНК.

Професор Білл Ківіл з університету Саутгемптона підкреслює важливість цієї властивості. Ці метали вбивають бактерії лише за кілька хвилин при кімнатній температурі. Антибіотична резистентність, як правило, з'являється в одній бактерії, яка потім розмножується, передаючи ре-

зистентність оточуючим організмам. Мідь і латунь переривають цей ланцюжок.

## ВІДТЕПЕР СОНЦЕ НЕ ЄДИНИЙ ПОСТАЧАЛЬНИК ВІТАМІНУ D

Австралійські вчені виявили сполуку, що нагадує вітамін D. Вона зменшує пошкодження, що наносить шкірі рак, на 80%, бореться з пігментними плямами та зморшками, викликаними впливом сонця.

Сполука може вийти на ри-

нок у найближчі два роки. Професор Ребекка Мейсон з медичного дослідницького інституту Бош підкреслює: «З'єднання знижує показники ДНК-пошкодження на 50%. Але, насправді, позитивний ефект може досягати і 60-80%. На дослідження сполуки вже виділений грант».

Відомо, що дефіцит вітаміну D пов'язаний з хворобами кісток (вітамін допомагає тілу всмоктувати кальцій), склерозом (зміцнює імунітет, нервову систему), раком грудей, діабетом, хворобами серця та деп-

ресією. Наприклад, було доведено: дефіцит підвищував ризик смерті на 30%. Якщо ж люди приймають вітамін і кальцій, то ризик знижується на 7-10%.

В особливій небезпеці перебувають маленькі діти та вагітні жінки. З одного боку, правильну порцію вітаміну можна отримати, полежавши на сонці (достатньо 5-10 хвилин перебування на сонці влітку, а взимку — 7-30 хвилин). Але при цьому зростає ймовірність раку шкіри. Тому і з'явилася необхідність у сполуці.



# ІРИНА СМАЧИЛО: «ДЛЯ ТОГО, АБИ СОТВОРИТИ ДИВО, ДОСТАТНЬО ДОБРОГО СЕРЦЯ Й БАЖАННЯ»

Олеся БОЙКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**Є ЛЮДИ, ЯКІ, ЗДАЄТЬСЯ, ВИПРОМІНЮЮТЬ ЕНЕРГІЮ І ПРИ СПІЛКУВАННІ З НИМИ ОТРИМУЄШ ЗАРЯД БАДЬОРОСТІ НА ТРИВАЛИЙ ЧАС. ТРАДИЦІЙНЕ «ДОБРОГО ДНЯ!» ВОНИ ВМІЮТЬ ВИМОВИТИ ТАК, ЩО ВІДРАЗУ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ВІДЧУТТЯ, НІБИ ЗНАЄШ ЛЮДИНУ ВЖЕ ДАВНО. САМЕ ДО ТАКИХ НАЛЕЖИТЬ ДОЦЕНТ КАФЕДРИ ВНУТРІШНЬОЇ МЕДИЦИНИ №1, ЗАСТУПНИК ДЕКАНА МЕДИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ ТДМУ ІМ. І. ГОРБАЧЕВСЬКОГО, КАНДИДАТ МЕДИЧНИХ НАУК ІРИНА СМАЧИЛО. У НЕЇ, МОЛОДОЇ, ДОСТАТНЬО ЖИТТЄВОЇ МУДРОСТІ, ЕНЕРГІЇ, ВОЛІ, ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ, ТАЛАНТУ. ВОНА – ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ, ЯКА ЗАЛЮБЛЕНА У СВОЮ РОБОТУ, НЕ ВІДСТУПАЄ ПЕРЕД ТРУДНОЩАМИ І НЕ БОЇТЬСЯ БУТИ СОБОЮ. ВОНА – ЩАСЛИВА ДОНЬКА Й ОНУКА, КОХАНА ДРУЖИНА ТА НАЙКРАЩА У СВІТІ МАМА.**

– Ірино Володимирівно, як на мене, Ви щаслива й успішна та людина, яка має свободу вибору. Батьки дали їй Вам?

– Таке право, гадаю, є в кожного. Можу відверто сказати: все, що роблю, це мій вибір, а, може, й радше вибір моєї долі. Не раз запитую себе: а хіба можна було обрати іншу професію? З одного боку, так, адже закінчила англійську школу, була можливість продовжити навчання у виші за цим же напрямком. Але доля розпорядилася по-іншому. І тепер розумію, що і не могло бути інакше. Я зростала у родині медиків. Мій дідусь Володимир Захаров і батько Володимир Максимлюк – знані у краї хірурги,

бабуся Валентина обрали педіатрію. Моя мати – офтальмолог, тітка – інфекціоніст, дядько – травматолог. Тож мені, мабуть, суджено було продовжити шляхетну справу свого роду. Тож після закінчення школи вступила до Тернопільського медичного тоді ще інституту імені Івана Горбачевського.

– Кому завдячуєте своїми першими кроками як лікар?

– У мене багато вчителів, від яких черпала й продовжую черпати знання, уроки життєвої мудрості. Це і викладачі університету, і мої колеги з університетської лікарні. Втім, найпершими вчителями вважаю своїх батьків. Вони – мій ідеал, взірць професіоналізму, приклад для наслідування. Скажу вам, що в житті мені щастить на хороших людей. І сама намагаюся бути з усіма ввічливою, відвертою та щирою. Бо, як мовиться, якою міркою ти міряєш, такою й тобі відміряють.

– Погоджуйтеся з тим, що медиком можна бути лише за покликанням?

– Однозначно. Лікар, як і, врешті, інший фахівець, повинен любити свою роботу, пацієнтів, уміти розуміти їх, переживати разом з ними період боротьби з недугою. Люди – різні, буває, іноді важко фізично, почасти й морально, але немає кращого відчуття, як те, коли помічаєш, що завдяки твоїй допомозі пацієнт одужує, на його обличчі з'являється посмішка та чуєш: «Лікарю, мені вже значно краще». Тоді усвідомлюєш, наскільки важливою та необхідною є твоя праця.

– Ви успішно поєднуєте

працю у ВНЗ та в університетській лікарні. Більшість свого часу присвячуєте роботі. Як сім'я ставиться до цього?

– Звісно, з розумінням, хоча відчуваю, що приділяю рідним не так багато часу, як би їм цього хотілося. Але стараюся, щоб вони не відчували цього. Щоправда, цілком відійти від роботи не вдається, але від цього аж ніяк не страждає рідня. Чоловік теж

зумінні цього слова. Адже любов виховується любов'ю, доброта – добротою, життя – життям, найгірше – це втратити віру. Ми ходимо з дітками до церкви, виховуємо їх у любові до Бога і ближнього. Я отримала надзвичайно мудрі уроки життя від своїх батьків, які з дитинства плели в мені найкращі людські якості. Тепер за такою, так би мовити схемою, виховуємо з чоловіком своїх дітей: Володю та Настю. Дітям змалку потрібно прищеплювати розуміння того, що вони – особистість, яку поважають, до думки якої дослухаються, якою пишаються. Духовність – це і культура, манери поведінки, це слова, з якими ми звертаємося до близьких. Гадаю, кожна людина повинна прагнути збагачуватися духовно, бо це є однією з основних складових нашого щастя.

– Видається мені, ба, навіть впевнена в цьому, що Ви – щаслива людина?

– Коли поруч коханий чоловік і люблячі дітки, коли здорові батьки й усі рідні – хіба більшого треба для щастя? Знаєте, щастя завжди є, просто треба вміти його побачити та хотіти бути щасливою.

– Ми часто бажаємо один одному, крім здоров'я, ще й душевного спокою. У Вас є власні рецепти для того, аби за потреби заспокоїти свою душу?

– Особливого рецепту й не треба, просто, як мовлять, коли не можеш змінити обставини, зміни своє ставлення до них. Треба намагатися бачити у всьому лише позитивне. Зрештою, у мене є власний рецепт. Коли мені хочеться побути наодинці, сідаю за фортепіано. Я люблю співати. Ще донедавна була учасником церковного хору. Музика – це мистецтво особливої емоційної сили.

Вона надихає, додає енергії, підіймає настрій.

– Уже зовсім незадовго Новий рік. Як зустрічаєте це свято?

– Як і Новий рік, так і Різдво, святкуємо з рідними. Це – сімейні свята, вони дають нам чудову нагоду побути разом, погомоніти, згадати приємні миттєвості життя. Моя бабуся Ірина не раз пригадує, як на Святвечір ішла до своїх бабусі та дідуса 25 кілометрів пішки. І все це заради того, аби відчути дух Різдва у колі родини. Тоді святвечірній стіл не був таким багатим, як тепер, лише кутя та пампушки. Але зустріч свята у колі родини наповнювала їхні душі світлом і неймовірною радістю. Тож тепер наслідуємо нашу бабуся, готуємося до свят разом. Одягаємо ялинку, робимо один одному подарунки. Дуже люблю Різдво. Дванадцять святвечірніх страв, які готуємо під умілим керівництвом нашої берегині – бабусі Ірини, завжди мені нагадують дитинство. Тієї миті так тепло стає на душі, що хотілося б увесь світ пригорнути.

– Вважають, що новорічної ночі стаються дива. Вірите у новорічну казку?

– Очікування радості вже є радістю, а очікування дива теж є своєрідним дивом. Та й що, врешті-решт, для нас, людей, є дивом? Чи ж так багато хочемо? Знайти себе у житті, бути потрібним собі та людям. Аби діти росли здоровими та щасливими, батьки щоб довго не старіли. Аби добробут був у родині, державі і в світі. І ще – трішечки чогось незвичайного, що (з дитинства віримо) ймовірно у Новоріччя або ж коли різдвяна зірка засяє. Нам би не забувати, що кожному в силі й самому сотворити бодай найменше диво: не лише для себе, а й для когось. Для цього, буває, достатньо доброго серця та бажання.



## ЦІКАВО

## ЛЮДИ НЕ ЗДАТНІ ПРАВИЛЬНО ОЦІНИТИ СЕБЕ

Для будь-якої жінки стане слабкою втіхою, стоячи в роздягальні, міркувати, наскільки її задня частина виглядає стрункою, а будь-який сторонній буде переконувати її, що все не так вже й погано.

Всі люди гладші, ніж вони гадають насправді, і жінки більшою мірою винні у заниженні своїх розмірів. Вияв-

ляється, кожна жінка насправді на 2,5 кг товстіша, ніж вона так собі міркує, а, досягнувши 40-річного віку, й зовсім стає оптимісткою, переконуючи себе, що важить на 3 кг менше. Чоловіки тим часом недооцінюють свою вагу на більш скромну цифру – 1,5 кг.

До таких висновків дійшли

в Британській організації охорони здоров'я, провівши опитування серед 9000 мешканців країни. Психологи стверджують, що відбувається це через помилковий оптимізм: і чоловіки, і жінки намагаються себе переконати, що вони не дуже далеко відійшли від бажаної ваги. До того ж постійно спостерігається соціальний тиск на

сторони. Таким чином, жінка може важити 75 кг, але, якщо вона одягне чорну сукню та відповідну спідню білизну під неї, то це дозволить їй відразу виглядати на 5 кг стрункішою. Так вона видає бажане за дійсне.

Найжахливіше те, що подібне гадають і діти. Батьки дивляться на свою доньку чи сина і не бачать, що дитина вже увійшла у стадію ожиріння.

Дослідження проводили досить просто: учасників запитували, скільки вони важать (на їхню думку), а потім ставили на ваги. Так і виявилось, що чоловіки, жінки, а також батьки дітей схильні применшувати вагу, причому аж ніяк не навмисно, а тому, що для них це було зручніше психологічно й емоційно, ніж визнати проблеми.



# БІОЛОГІЧНІ ЗАМІННИКИ РОГІВКИ ПОВЕРТАЮТЬ ЗІР

Лариса ЛУКАЩУК,  
Олеся БОЙКО

**ЗАВДЯКИ ПЕРЕСАДЦІ ОРГАНІВ У СВІТІ ЩОРІЧНО, ПО СУТІ, ВДРУГЕ НАРОДЖУЮТЬСЯ ТИСЯЧІ ЛЮДЕЙ. УЖЕ НИНИ В ЕКОНОМІЧНО РОЗВИНЕНИХ КРАЇНАХ ЦЕ СТАНДАРТ ЛІКУВАННЯ БАГАТЬОХ ПАТОЛОГІЙ І, ЗА ПРОГНОЗАМИ ЕКСПЕРТІВ, У СЕРЕДИНІ ТРЕТЬОГО ТИСЯЧОЛІТТЯ 50 ВІДСОТКІВ ХІРУРГІЧНИХ ОПЕРАЦІЙ БУДУТЬ ПОВ'ЯЗАНІ З ПЕРЕСАДКОЮ ОРГАНІВ ЛЮДИНИ. У ВСЬОМУ ЦИВІЛІЗОВАНОМУ СВІТІ ТРАНСПЛАНТОЛОГІЯ ЗВИЧАЙНА ГАЛУЗЬ МЕДИЦИНИ, А ОТ В УКРАЇНІ ВОНА СТАЛА «АХІЛЕСОВОЮ П'ЯТОЮ» ВІТЧИЗНЯНОЇ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я. І НЕ ТОМУ, ЩО У НАС НЕМАЄ КВАЛІФІКОВАНИХ ФАХІВЦІВ ЧИ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ – ЗАКОН ПРО ТРАНСПЛАНТАЦІЮ ОРГАНІВ, ПРИЙНЯТИЙ ЩЕ 1999 РОКУ, ЗАРАЗ ПЕРЕКРЕСЛЮЄ ВСІ НАДІЇ ТА СПОДІВАННЯ БАГАТЬОХ ПАЦІЄНТІВ, ЯКІ ОЧІКУЮТЬ НА ДОНОРСЬКИЙ ОРГАН.**

Але наукова думка не стоїть на місці.

В Україні нині є певні труднощі щодо імплантації рогівки померлої людини, науковці Тернопільського медичного університету імені І.Горбачевського у співпраці з Одеським науково-дослідним інститутом очних хвороб і тканинної терапії імені В.П. Філатова успішно розв'язують цю проблему з допомогою ксеногенної тканини (рогівка свині).

Багаторічний досвід директора «Інституту біомедичних технологій» ТДМУ, професора В.В. Бігуняка щодо кріоконсервування та ліофілізації ксеногенної шкіри свині, яку нині успішно використовують у лікувальних закладах України, «запрацював» у новому вимірі.

У підсумку роботи команди фахівців Тернопільського медичного університету – професорів В.В. Бігуняка, К.С. Волкова, доцента М.В. Турчина та директора Одеського інституту очних хвороб і тканинної терапії імені академіка В.П. Філатова, члена-кореспондента НАМН

України, професора Н.В. Пасечнікової, професора цього інституту С.А. Якименка доведено доцільність і можливість використовувати ліофілізовану рогівку свині у вигляді кератоксеноімплантату в офтальмологічній практиці.

Наукові сподівання завершилися успіхом – «біологічна рогівка» повернула зір понад сотні пацієнтам з Тернополя, Одеси, Харкова, Донецька, Полтави, Луцька, Рівного, Ужгорода, Дніпродзержинська.

– Ще 1932 року академік В.П. Філатов запропонував використовувати очі померлих людей як матеріал для кератопластики, – **зазначає автор ідеї та виробництва кератоксеноімплантату, професор Тернопільського державного медичного університету імені І. Горбачевського, заслужений діяч науки і техніки України, лауреат Державної премії в галузі науки і техніки Володимир БІГУНЯК.** – Але з 1999 року в Україні діє Закон про трансплантацію органів, стаття 16 якого передбачає так звану презумпцію незгоди, суть якої в прижиттєвій незгоді більшості членів суспільства на забір органів після смерті. Щоправда, проблема не лише в законодавстві, а й у складності самої процедури забору тканин від померлого, яку потрібно проводити в перші 12 годин після смерті. Взагалі ж пересадка рогівки ока, як найпоширеніша трансплантаційна технологія, відома давно, проте труднощі в її реалізації складають сутність наукової та практичної проблеми сучасної офтальмології. Це і забезпечення повноцінним високоякісним донорським матеріалом, імунологічна несумісність тканин імплантата та організму хворого, інше. Особливо гостро проблема дефіциту донорського матеріалу постала в сучасних умовах – на тлі різкого збільшення дорожньо-транспортного, промислового та побутового травматизму, порушення екологічного балансу в біосфері, високого ризику травматизму органів зору, проблемних питань правового забезпечення під час отримання алогенного матеріалу для кератопластики. Усі ці чинники й стали своєрідним поштовхом до втілення ідеї створення біологічної рогів-

ки. У віварії ТДМУ, де створені усі умови для наукових експериментів, у співпраці з професором С.А. Якименком провели дослідження на тваринах, досконально вивчивши можливості використання, свіжої кріоконсервованої та ліофілізованої рогівки свині при травмах і запальних захворюваннях очей. Успішні клінічні випробування пройшла ксеногенна рогівка й в інституті очних хвороб та тканинної терапії імені акад. В.П. Філатова НАМН України.

Після вдалої апробації налагодили виробництво кріоліофілізованих кератоксеноімплантів (Патент на винахід, 52278 У, 2010). Суть методу: рогівку щойно забитої свині, «обробляють» за відповідних умов кріопротектором, а згодом консервують при наднизькій температурі (-196 °С) та висушують у вакуумі. Після проходження етапу технологічного контролю, медичний продукт стерилізують з допомогою радіаційного методу й «одягають» в упаковку. Кріоліофілізований кератоксеноімплантат зареєстровано МОЗ України як виріб медичного призначення, який виготовляється при Тернопільському медичному університеті, зберігається у спеціальній герметичній упаковці, дозволений до застосування в медичній практиці.

Кріоліофілізований кератоксеноімплантат нині широко застосовують в офтальмологічних клініках багатьох міст України. Приміром, в офтальмологічному відділенні Тернопільської університетської лікарні за новою технологією провели оперативні втручання понад 20 хворим з травмами та запальними захворюваннями рогівки.

– Патологія рогівки посідає одне з перших місць серед причин сліпоти і слабобачення, – **каже керівник курсу офтальмології ТДМУ, доцент Микола ТУРЧИН.** – Найчастіше ураження рогівки є наслідком травм та опіків, які належать до найважчої патології органа зору. За даними ВООЗ, вона входить до трійки основних чинників втрати зору, частка якої становить від 6,6 % до 39,3 %. Серед причин пошкодження рогівки – запальні захворювання, дистрофічні явища, післяопераційні ускладнення.

Але, традиційні технології консервативного лікування за травматичних пошкод-

жень очей та виразок рогівки не завжди мають позитивний ефект. Це можна пояснити певними порушеннями репаративно-регенеративних процесів, які призводять до перфорації рогівки та загибелі ока. Патологія рогівки часто вимагає термінового хірургічного втручання, особливо при загрозі перфорації рогової оболонки. Тому адекватне лікування хворих з травмою органа зору та виразковим кератитом є актуальною медичною, соціальною й економічною проблемою. Одним з основних шляхів лікування хворих з травмою органа зору та виразковим кератитом є кератопластика.

Роботу над виготовленням кріоліофілізованого кератоксеноімплантату тернопільські науковці розпочали з фахівцями Одеського інституту очних хвороб та тканинної терапії імені акад. В.П. Філатова ще 2008 року. Нині в цьому медичному закладі імплантували кератоксеноімплантат понад 35 хворим власна рогівка яких постраждала від опіків. В офтальмологічному відділенні Тернопільської університетської лікарні провели оперативні втручання 20 хворим з перфорацією рогівки. Якби не ці операції, люди назавжди втратили б орган зору.

Загалом операція з кератопластики, як розповів доцент Микола Турчин, триває майже годину. Скажімо, якщо на рогівці утворилася перфоративна виразка внаслідок запального процесу, імплантат прикладають до отвору й пришивають. Через кілька днів пацієнта виписують додому, призначивши лікувальні краплі для ока, а через 1,5-2 місяці кератоксеноімплантат розсмоктується, і на місці отвору з'являється нова рогова оболонка.

Отже, під кератоімплантатом загоюється власна рогівка. Певне значення має місце розташування перфорації – якщо у центрі очного яблука, то зір дещо знизиться після операції, а якщо збоку, то функція ока відновлюється цілком. Щодо віку пацієнта, то це не є протипоказом до оперативного втручання. Алергічних проявів чи відторгнень кератоксеноімплантата не виявлено.

У добрий путь, новий виріб медичного призначення!



**Віра СКІРКА, палатна медсестра кардіологічного відділення (вгорі); Лілія ЛЮБУНЬО, перев'язувальна медсестра відділення отоларингології (внизу)**

Фото Павла БАЛЮХА



ЦІКАВО

## НАЙКРАЩИЙ НОВОРІЧНИЙ ПОДАРУНОК ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

Наближаються Новий рік та Різдво, тому багато жінок ламають голову над тим, що подарувати своїм другим половинкам, до того ж поєднавши приємне з корисним.

Як показало дослідження, яке провели в інституті харчування та охорони здоров'я у Великобританії, такий подарунок існує насправді. Потрібно подарувати коханому шоколад.

З'ясувалося, саме для чоловіків він володіє могутньою цілющою силою. Темний шоколад може захистити від серцево-судинних захворювань та інсульту. У дослідженні вивчали вплив шоколаду на згортання крові. У підсумку дійшли висновку, що шоколад, багатий на флаваноли (які також містяться в чаї та яблуках), робить позитивний вплив на здоров'я чоловіків. Флаваноли чинять сприятливий вплив на тромбоцити, за рахунок чого збільшується згортання крові.

Єдиний недолік полягає в тому, що ефект від прийому шоколаду короточасний і стирається досить швидко. Саме тому дослідники заявили: щоб отримати стійку перевагу, темний шоколад необхідно вживати щодня.



# ЮВІЛЕЙ – У СВЯТВЕЧІР

Олеся БОЙКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**ВЖЕ ЗОВСІМ НЕЗАДОВГО НА НЕБІ З'ЯВИТЬСЯ РІЗДВЯНА ЗОРЯ, ЯКА СПОВІСТИТЬ НАМ ПРО НАРОДЖЕННЯ СПАСИТЕЛЯ, А ВІДТАК ПОКЛИЧЕ РОДИНУ ДО СВЯТВЕЧІРНОГО СТОЛУ. У СІМ'І СТАРШОЇ МЕДСЕСТРИ ОБЛАСНОЇ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПОЛІКЛІНІКИ НАТАЛІ КОЗОРІЗ ДЕНЬ ПЕРЕД РІЗДВОМ ОСОБЛИВИЙ ВДВІЧІ. АДЖЕ ЦЕ ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ КОХАНОЇ ДРУЖИНИ ТА ЛЮБЛЯЧОЇ МАТУСІ.**

6 січня Святвечірня зоря для Наталі Іванівни засяє вже 50-й раз. І хоч вік таки поважний, втім, того дня пані Наталя, як завжди, порине спогадами у дитинство. Ось батько вносить дідуха до хати, встеляє сіном долівку, мати накриває обрусом стіл, готує 12 страв. І залунає в світлій оселі коляда. Ця чарівна мелодія крізь роки дзвенить у її серці – щирому, доброму, завжди відкритому для людей.

У Наталі Іванівни за плечима – не багато, не мало, а вже тридцятилітній досвід роботи медсестри. Наче книгу, гортає сторінки свого життя. Пригадує, як маленькою разом з ровесниками мріяла бути провідницею, а потім уявляла себе продавцем. Коли підросла, усвідомила, що благороднішої професії, аніж медик, немає. Вже тоді її серце переповнювало співчуття до ближніх і бажання допомогти неду-



жним. Тому хоч у неї в родині лікарів не було, вагався щодо вибору майбутньої професії не мала. Тож після закінчення школи вступила до Кременецького медичного училища. Відтак, отримавши диплом фахівця, за скеруванням працювала у Великобірківській районній лікарні. А вже чверть століття трудиться Наталя Іванівна в обласній поліклініці. Наполег-

ливість і працелюбність пані Наталі запримітило керівництво лікувального закладу та запропонувало їй посаду старшої медсестри.

Нині під керівництвом Наталі Козоріз 28 працівників середнього медперсоналу та 12 – молодшого. Основне для старшої медсестри – виконувати функціональні обов'язки й стежити за виконавською дисципліною колективу. Ці завдання Ната-

ля Іванівна виконує на «відмінно».

«Вона – фахівець з високими професійними якостями, здібний організатор, людина, на яку можна покластися у вирішенні багатьох питань», – тепло відгукуються про «старшу» її колеги. Крім цього, Наталя Козоріз дуже скромна, врівноважена та вихована. Приємно працювати з людиною, в якій такий багатий внутрішній світ.

Сама ж пані Наталя твердить, що найголовніші риси у професії медсестри – доброта й терпіння. Вони й сприяють успіхові в щоденній роботі, допомагають досягати хороших результатів у праці і є частинкою жіночого щастя. Недарма ж мовлять, що людина щаслива тоді, коли йде з радістю на роботу і з великим задоволенням повертається додому. У затишній міській квартирі на пані Наталю чекають її найдорожчі серцю люди, її міцна опора, надійна підтримка – чоловік і син. Це на їхнє сильне плече не раз хилить голову, здавалося б, на перший погляд, сильна жінка. Відчувши тепло рідних душ, вона враз стає слабкою. Доля почасти випробувала її на міцність, але Наталя Іванівна гідно приймала ці «дарунки». Вона мужньо давала відсіч усім нега-

раздам. І не лише тому, що сильна. Поруч з нею рідні люди, друзі, колеги, які завжди підтримають, підкажуть, просто вислухають.

Коли на небі засяє святвечірня зоря, Наталя Козоріз разом із Різдвяними вітаннями прийматиме щирі зичення з нагоди дня народження. І знову в її оселі залунає коляда. Та, з якою ще маленькою сповіщала про народження Ісуса Христа своїх рідних і сусідів у селі Крутнів Кременецького району.

*«На Різдво Христове ангел пролітав  
Линув він по небі, всім  
лісні співав».*

Тепло й затишно стане душі від дитячих спогадів, від приходу у світ Спасителя, від Різдва, яке несе у кожную хату надію та неземну радість. Поетична душа Наталі Іванівни наповниться світлом і знову ляжуть на папір її ліричні рядки:

*Ні честі, ні слави не треба мені,  
Не бачу я щастя лише в гаманці.*

*Хоча й без грошей трудно прожити,  
Та всього за гроші не можна купити.*

Її щастя – у здоров'ї рідних, у любові, яку випромінює та вбирає її жіноче серце, яке завжди відкрите для людей.

## ЗАУВАЖТЕ

# СПЕЦІЇ ПРОТИ ЗАСТУДИ

Лілія ЛУКАШ

**ЗИМОВА ПОРА – СЕЗОН ЗАСТУДНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ. ХОЛОДНА ВІТРЯНА ПОГОДА, СІГОВІ ЗАМЕТЛІ ВПЛИВАЮТЬ НЕ ЛИШЕ НА НАСТРІЙ, А Й НА ІМУННІ СИЛИ ЛЮДИНИ. НАЛАГОДИТИ РОБОТУ ІМУНІТЕТУ МОЖНА З ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ, ЯКІ Є В АРСЕНАЛІ У КОЖНОЇ ГОСПОДИНИ. РОЗМАЇТІСТЬ НАЯВНИХ У КУЛІНАРІЇ ПРИПРАВ ДАЄ МОЖЛИВІСТЬ ПОЛІПШИТИ ЯКІСТЬ СТРАВ І ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я, А В ДЕЯКИХ ВИПАДКАХ – І ПІДКОРИГУВАТИ ЙОГО.**

**Ріпчаста цибуля** справедливо посідає перше місце в цьому ряду. Вимочену порізану цибулю в салаті можуть їсти навіть маленькі діти. Дорослим же варто додавати цибулю сирого в перші страви безпосередньо перед їдою.

**Часник** – потужний протівірусний засіб. Приймати в чистому вигляді його небезпечно людям з порушенням роботи травного тракту. Часник дуже добре використовувати як про-

стий інгалятор. Кілька зубків треба покласти в полотничку й відбити, як м'ясо. Цей кисет варто повісити в кімнаті, де спить дитина. Інгаляцію можна проводити як під час грипу, так і з профілактичною метою під час епідемії.

**Імбир** потрібно використовувати за перших ознак гострого бронхіту – сухий кашель, біль у грудях, підвищена температура. Тонкий зріз імбиру кладемо на язик та інтенсивно дихаємо відкритим ротом. Якщо дитині він здається пекучим, можна злегка промити його водою.

Імбир поліпшує циркуляцію крові, знімає судоми за грипу. У період реабілітації в людини немає апетиту, а імбир добре стимулює виділення соляної кислоти й ферментів шлунка, підвищує апетит і травлення.

Застосування під час грипу: натріть імбир на тертці з великими вічками, висушіть. Заваріть як чай: візьміть 1 ч. л. на 1 л води, доведіть до кипіння. У теплий відвар додайте мед і лимон за смаком.

**Чебрець** містить ефірні олії, які знищують бактерії, що спричинюють застудні захворюван-

ня, сприяє відкашлюванню за бронхіту. У разі запалення ясен допомагає чай з чебрецем або полоскання рота його настоєм. Можна також розтирати в руках свіже листя та вдихати його приємний аромат.

Настій: 2-3 гілочки залити окропом, настояти 5 хв. Пити як чай.

Для полоскання: 3 ч. л. трави залити 0,5 л окропу, настояти 30 хв.

**Хрін.** За тривалого, надсадного кашлю, коли вже доєдналася бактеріальна інфекція, компреси з хроном незамінні. Кашку хрону (3 ст. л.) загорнути в марлю, додати мед (1 ч. л.), олію (1 ч. л.) і прикласти до грудей. Але майте на увазі: такі компреси потрібно тримати не більше 10-15 хв., інакше ймовірно подразнення шкіри.

За бронхіту з астматичним компонентом змішайте сік 3 лимонів (з цедрою), 150 г подрібненого кореня хрону й 1 ст. л. меду. Приймайте по 1 ч. л. двічі на день до їди.

У разі загострення хронічного тонзиліту розведеним соком хрону (1:1) полощуть горло двічі на день.

**Чорна редька.** Помити ту-

гий великий коренеплід і зрізати із запасом верхівку. Потім вона слугуватиме кришкою. У середині вирізати емність розміром як стограмова чарка. У неї налити меду. Зрізати корінець і вставити редьку в склянку. Мед змішається із соком редьки й фільтруватиметься в склянку. Приймати по 1 ч. л. 3-4 рази на день.

**М'ята перцева** допомагає за головного болю і поліпшує роботу мозку, розширює просвіт бронхів. Здавна відома як заспокійливий засіб, що усуває м'язове напруження, нервову занепокоєння й поліпшує настрій.

Настій: 2-3 ст. л. листя м'яти заварювати як чай. Можна загорнути листя м'яти в бавовняну тканину, злегка пом'яти в руках і покласти біля усього в ліжку.

**Перець чилі.** У ньому міститься речовина капсаїцин, яка надає перцю гостроти, тому чилі зігриває організм, прискорюючи у такий спосіб всі обмінні процеси. Також він сприяє боротьбі з інфекціями, допомагає від кашлю й нежитю. Додавайте його до м'ясних страв потроху, на кінчику ножа.

**Кориця** дуже добре очищує судини й знижує рівень холестерину в крові. Навіть невелика її кількість здатна знизити рівень цукру в крові. Корицю

можна додавати за смаком в мюсли, каву, кефір. Спробуйте покласти паличку кориці в чай під час заварювання. Це не лише поліпшить смак, а й зробить чай кориснішим.

**Коріандр (кінза)** підвищить апетит, поліпшить травлення й кровообіг. Добре допомагає вивести з організму надлишок ріднини, може застосовуватися як сечогінний засіб. Свіже листя додають у рагу, страви з рису або в салати.

Відвар насіння допоможе від набряків: 2 ч. л. насіння варити в 200 мл води протягом 3 хв. Пити тричі на день.

**Аніс** у народній медицині здавна використовували як потогінний і відхаркувальний засіб.

Відвар: 1 ч. л. товченого насіння залити 1 склянкою води, кип'ятити 2 хв., охолодити й процідити. Приймати по чверті склянки перед їдою тричі на день.

Настоем плодів анісу зазвичай лікують кашель, пов'язаний із застудою, бронхіт, трахеїт і кашлюк.

Настій: 1 ч. л. сухої сировини залити 1 склянкою окропу, настояти протягом півгодини, потім процідити й приймати по чверті склянки тричі на день до їди. Цим же настоєм полощуть горло при ларингіті, пародонтізі, стоматиті й поганому запаху з рота.

КАРДІОЛОГІЯ

ВІДАЄТЕ?

# ТЕТЯНА КУЦЕНКО: «ПОДБАЙТЕ ПРО ЗДОРОВ'Я ВАШОГО СЕРЦЯ ВЖЕ ЗАРАЗ»

Лариса ЛУКАЩУК

**КАЖУТЬ, ЩО ЛЮДИНА НАРОДЖУЄТЬСЯ ДВІЧІ – ПЕРШИЙ РАЗ, КОЛИ ПРИХОДИТЬ У ЦЕЙ СВІТ, І ВДРУГЕ, КОЛИ ОБИРАЄ ПРОФЕСІЮ, СПРАВУ СВОГО ЖИТТЯ. СПІЛКУЮЧИСЬ З КАРДІОЛОГОМ КАРДІОЛОГІЧНОГО ДИСПАНСЕРНОГО ВІДДІЛЕННЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ТЕТЯНОЮ ІВАНІВНОЮ КУЦЕНКО, ЇЇ КОЛЕГАМИ, ПАЦІЄНТАМИ, ПЕРЕКОНУВАЛАСЯ, ЩО ВОНА МОГЛА БУТИ ЛИШЕ ЛІКАРЕМ. ЗГОДОМ І САМА ЗІЗНАЛАСЯ, ЩО СВОЮ МЕТУ – БУТИ ЛІКАРЕМ, ВИНОШУВАЛА ЗМАЛКУ. НА ТАКУ ДОРОГУ ЇЇ НАДИХНУЛА ВЕЛИЧЕЗНА ПОВАГА БАТЬКІВ ДО ЛЮДЕЙ У БІЛИХ ХАЛАТАХ.**

Від батька успадкувала волевий характер, а від матусі – допитливий розум. Ці якості дуже допомогли їй, рівненчанці, вступити до Тернопільського медичного університету. Інтернатуру проходила у тоді ще Тернопільській обласній лікарні, а трудовий шлях розпочала в Козівській райлікарні на посаді лікаря приписної дільниці, згодом було призначення на посаду районного кардіолога.

– Кардіологію обрала ще під час навчання на третьому курсі, – розповідає пані Тетяна, – саме тоді проходила виробничу практику в Рівненській обласній лікарні. – Гадаю, мені дуже пощастило, бо саме до медзакладу надійшло сучасне кардіологічне обладнання, і ми мали змогу також оволодіти навичками роботи на ньому. Склалося так, що у відділення аритмології тоді потрапила моя бабуся з порушеннями ритму серця, то ж я допомагала медпрацівникам доглядати за нею. А згодом, коли Любов Денисівну виписали додому, стала її «домашнім лікарем». Робила ін'єкції, слідувала, щоб вчасно ліки приймала, розраджувала, аби швидше одужувала. Можливо, тоді й утвердилася в думці стати кардіологом.

У сучасній кардіології нині великі можливості допомагати людям, серце яких в якийсь період їхнього життя не витримало навантажень і дало збій. Тетяна Іванівна каже, що їй часто доводило-

ся спостерігати за роботою з важкохворими кардіологів, кардіохірургів у нашому та й інших лікувальних закладах. Скільки сил, енергії, терпіння потрібно самому лікарю, щоб «відремонтувати» життєвий двигун, аби він запрацював в оновленому ритмі. А ще ці люди здобули не тільки високу професійність, а й вміння часточкою теплоти власного серця розтопити біль та муки хворого. Тому Т.І. Куценко переповнює гордість за колег і можливість й собі долучитися до цієї великої справи.

Щороку в нашій країні реєструють майже 25 мільйонів випадків захворювань системи кровообігу. Поширеність шкідливих звичок, безконтрольне самолікування, пізні звернення до медиків, недотримання лікарських призначень «забезпечили» нам першість в Європі за рівнем

запланованих консультативних виїздів у райони.

Щодня за консультацією до Тетяни Іванівни звертається 12-15 осіб з кардіологічною патологією. Переважно це люди з гіпертонічною, ішемічною хворобами серця, кардіоміопатіями, складними порушеннями серцевого ритму. І показники, на жаль, не зменшуються – серцево-судинна захворюваність зростає, тішить у цій ситуації хіба те, що недуга можна виявити на ранній стадії, та вчасно розпочати адекватне лікування.

– Звісно, якщо пацієнт сам завчасно подбає про своє здоров'я, – зазначає Тетяна Іванівна. – Бо ж дуже часто люди звертаються до лікаря, коли недуга вже не дає активно жити, працювати. Скажімо пацієнти з гіпертонічною хворобою приходять до нас, коли вона «зайшла надто далеко», навіть



Валерій ПАВЛОВ, завідувач кардіологічного диспансерного відділення, та Тетяна КУЦЕНКО, кардіолог

смертності та інвалідизації від серцево-судинних хвороб. І Тернопільщина у цій статистиці не є винятком – наші країни також потерпають від серцево-судинної патології. Кардіологічне диспансерне відділення університетської лікарні є одним з підрозділів кардіологічної служби краю.

На рік спеціалістам відділення доводиться оглядати понад 10 тисяч осіб з усієї області. Тут проводять діагностику складної кардіологічної патології, готують висновки про стан здоров'я пацієнтів та рекомендації для терапевтів, кардіологів районних лікарень щодо подальшого лікування. Це той етап кардіологічної допомоги, на якому недужий може отримати скерування до спеціалістів кардіологічних центрів країни – у спеціалізовані клініки Львова, Києва. Також лікарі надають фахову допомогу під час

не цілком усвідомлюючи це. І коли запитує пацієнта: «Скільки часу вам дошкуляє підвищений артеріальний тиск?», найчастіше у відповідь лунає: «Я взагалі здоровий, лікарю, тільки тиск часто «стрибає». Такого ставлення до свого здоров'я організм не пробає і в майбутньому може відгукнутися гіпертонічною хворобою, неврологічними недугами, ішемічною хворобою серця. Тому хочу наголосити пацієнтам на вчасній профілактиці серцево-судинних недуг, про яку знають, але чомусь не всі дотримуються.

Серце – це той орган, який не знає спочинку і не втомлюється працювати, не маючи ні перерв, ні вихідних, тому в наших силах подбати, щоб його робота була злагодженою, без збоїв, у єдиному здоровому ритмі нашого організму.

# ХАЛВА ЗІГРІВАЄ ТА РЯТУЄ ВІД ДЕПРЕСІЇ

**З НАСТАННЯМ ХОЛОДІВ У БАГАТЬОХ АКТИВІЗУЄТЬСЯ БАЖАННЯ З'ЇСТИ ЧОГОСЬ СОЛОДЕНЬКОГО. ЦЕ ПРИРОДНА ПОТРЕБА ОРГАНІЗМУ, І НЕ МОЖНА ЇЇ ІГНОРУВАТИ. АЛЕ СЕРЕД БЕЗЛІЧИ СОЛОДОЦІВ ВАРТО ВИБРАТИ ТІ, ЩО, КРІМ СМАКУ ТА КАЛОРИЙ, МАЮТЬ ЩЕ Й ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ. СКАЖІМО, ХАЛВУ.**

Продукт складається з компонентів, які є джерелами протеїнів, мінералів (кальцію, заліза, міді, калію, цинку, фосфору, натрію), харчових кислот. У халві міститься до 30% рослинних жирів. Також у ній багато мальтози, жирних кислот, харчових волокон. А за вмістом білків халву навіть можна порівняти з м'ясом.

Справжню халву готують лише з натуральних складників: патоки, цукру, насіння або горіхів і піноутворювача. Така халва приносить лише користь. На жаль, деякі виробники додають до продукту барвники, антиокислювачі, емульгатори, тоді його цінність знижується.

Властивості халви залежать і від її типу. Найпоширеніші – соняшникова, кунжутна, арахісова, фісташкова. Найкориснішою є соняшникова. У ній містяться вітаміни В<sub>1</sub> і F, Вітамін В<sub>1</sub> нормалізує роботу серця, нервової системи, стабілізує кислотність. Вітамін F<sub>1</sub> перешкоджає відкладенню

холестерину, робить здоровими волосся та шкіру. Арахісова халва містить вітаміни В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, D і PP, а також деякі мікроелементи. Горіхи покращують роботу мозку і знижують кількість холестерину.

Кунжутна халва добре впливає на дихальну, судинну, опорно-рухову систему, запобігає мігрені. У ній багато вітамінів С, В<sub>1</sub>, Е, F, амінокислот, протеїну, а також цинку, кальцію, марганцю, фосфору.

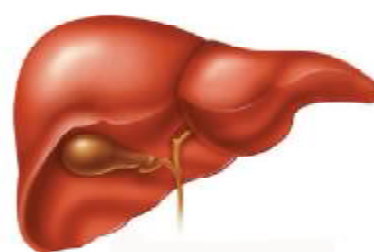
У халві будь-якого виду багато поліненасичених кислот, в яких зберігаються фосфоліпіди, що перешкоджають старінню. Також ці ласощі містять фолієву кислоту, яка відповідає за розвиток клітин. Тому необхідно, аби халва була в раціоні вагітних. Майбутнім мамам, а також дітям, вживати халву корисно ще й тому, що це – чудовий засіб профілактики недокрів'я. Рекомендована халва і при годуванні дитини грудьми, адже в ній багато поживних речовин і вітамінів.

Дієтологи запевняють, що взимку халва добре зігріває, а також знімає депресію. Та не всім цей солодкий продукт корисний. Не рекомендують їсти халву хворим на діабет, ожиріння, а також порушення обміну речовин. Деякі види халви можуть викликати алергію. Існують також думки, що в насінні нагромаджується занадто багато кадмію.

# НОВИЙ СПОСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПЕЧІНКИ

**ГРУПА ФАХІВЦІВ З УНІВЕРСИТЕТУ ІЛЛІНОЙСУ З'ЯСУВАЛА, ЩО СОЄВИЙ ПРОТЕЇН, ЯКИЙ МОЖНА ЗНАЙТИ ЯК В МОЛОЦІ, ТАК І В ТОФУ, ЗМЕНШУЄ НАГРОМАДЖЕННЯ ШКІДЛИВИХ ЖИРОВИХ ВІДКЛАДЕНЬ У ПЕЧІНЦІ.**

Судячи з усього, соєвий протеїн відновлює основний сигнальний шлях в печінці, що



залучений у метаболізм жиру.

Вчені спеціально порівняли печінку в струнких і ситих

щурів, яких тримали на дієті, що містила або молочний, або соєвий протеїн. У підсумку – в струнких тварин не були зафіксовані відмінності. А ось огрядні гризуни, які споживали соєвий протеїн, могли похвалитися 20% зниженням загальних показників нагромадження жиру в печінці. У тому ж обсязі знижувалася і концентрація тригліцеридів, що є небезпечними для серця.

Отже, соя здатна захистити печінку від жирової хвороби, що загрожує печінковою недостатністю. Коментує керівник дослідження, доктор Хон Чен: «Ожиріння – головний чинник ризику розвитку жирової хвороби печінки. Коли жир нагромаджується в органі, який не повинен його запасати, робота печінки порушується».



# ХАРЧУЙТЕСЯ «ПРАВИЛЬНО» – І БУДЕТЕ ЗДОРОВИМИ

Лариса ЛУКАЩУК

**«ОЦІНЮЙТЕ СВОЄ ЗДОРОВ'Я ПО ТОМУ, ЯК ВИ РАДІЄТЕ РАНКУ ТА ВЕСНІ», – КАЖЕ НАРОДНА МУДРІСТЬ. ЗА ОЦІНКАМИ ФАХІВЦІВ, ДО 90% УСІХ ІСНУЮЧИХ ЗАХВОРЮВАНЬ БЕРУТЬ СВІЙ ПОЧАТОК ВІД НЕПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ТА ПОВ'ЯЗАНОГО З НИМ ПОРУШЕННЯ РОБОТИ ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ. НЕРАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СУТТЕВО ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я Й ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ.**

Серед нездорових харчових звичок, характерних для українців, є нерегулярне харчування, харчування «на ходу», споживання несвіжої, сумнівної якості їжі.

– Якщо взимку ви не отримували достатньої кількості вітамінів, їх запасів може не вистачати, а це може проявитися у втомлюваності, сонливості, головних болях, запамороченні, застудних захворюваннях і захворюваннях органів травлення, – каже **терапевт Мирослава ФЕДЧУК**. Що ж потрібно для того, аби почуватися здоровими та щасливими?

Розпочніть свій день з ранкової гімнастики. Насамперед знайдіть час, аби більше перебувати на свіжому повітрі і в перших променях сонця.

Найкраще, якщо це буде ранкова гімнастика, ходьба чи пробіжка у найближчому парку чи на стадіоні. Рух насичує кров киснем і покращує обмін речовин. Сонце, яке потрапляє на обличчя та руки, сприяє утворенню в шкірі вітаміну Д. Півгодини ранкової сонячної гімнастики буде цілком достатньо.

Зверніть увагу на кількість і склад напоїв. У середньому здоровій дорослій людині на день потрібно споживати 1-1,5 літра рідини, з яких половину має складати чиста вода. Ідеально, якщо інша половина напоїв складатиметься з настою шипшини (1 склянка на день), зеленого або чорного чаю (1 склянка), несолодкого компоту або узвару, трав'яних чаїв (м'ята, листя суниці та смородини та ін.), кисло-молочних напоїв.

Трохи про режим і якість харчування. Хліб – найперший продукт на столі українців, щоправда, краще купувати висівковий та хліб з цільного зерна. Також у вашому раціоні повинні бути крупи: вівсяна, гречана, рисова (з неочищеного грубого рису), вони дадуть не лише тривалу енергію, але й необхідні вітаміни групи В та мінерали, які покращать обмін речовин. Для максимального збереження користі круп, їх потрібно піддавати мінімальній термічній обробці: промити

крупку на ніч залити окропом та добре вкutatи, щоб зранку на слабкому вогні лише довести до готовності. Для кращого засвоєння білка, який міститься у крупах, до готових каш Мирослава Анатоліївна радить додати молока, а вироби з борошна – млинці, вареники, галушки – пропонують готувати не з білого, а цільнозернового борошна, яке з'явилося нині на полицях супермаркетів. Адже у такому борошні збережені дуже цінні для нас вітаміни групи В і харчові волокна, які виводять шкідливі для організму продукти обміну, підвищують імунітет.

Не оминати нам у раціоні овочі та фрукти. Намагайтеся щодня вживати салати із свіжої та квашеної капусти, селери, моркви та петрушки (щонайменше раз на день, найкраще – з кожним прийомом їжі), а за можливості – заморожені овочі: капусту брокколі, брюссельську та шпинат, які вкидайте до страв за кілька хвилин до готовності. У зимовий період варто звернути увагу на плід авокадо, багатий дуже цінними жирними кислотами. Взагалі найздоровішим вибором може стати вживання оливкової нерафінованої олії першого холодного віджиму або лляної олії, які додають у готові салати безпосередньо перед вживанням. Чому саме ці олії? Бо з усіх олій саме у них

міститься багато незамінних (тобто, ті, які не можуть синтезувати організм) омега-3 жирних кислот, що мають дуже сильні протизапальні властивості. Але олії – дуже нестійкі продукти, швидко псуються, тому після використання пляшку лікар рекомендує щільно закрити і зберігати у холодильнику.

Для відновлення життєвих сил один раз на день необхідно вживати рибу, птицю та яйця – продукти. За словами Мирослави Анатоліївни, вони є джерелом легкозасвоюваного білку високої якості, містять корисні жири та вітаміни. І якщо ваш сніданок складатиметься з омлету чи вареного яйця, обід – з овочевого супу та шматочка вареної чи тушкованої птиці, а вечеря – із запеченої риби з легким салатом та склянкою кефіру перед сном, можете бути певні, що ваш організм отримує всі необхідні речовини для повноцінної життєдіяльності. І не варто хвилюватися з приводу холестерину, адже майже 80 % холестерину утворюється у нашій печінці.

Візьміть за звичку з'їдати на день пару волоських горішків, 1 чайну ложку насіння льону та сезаму. Якщо додати їх у кашу, то така страва сприятиме відновленню тканин організму та зміцненню кісток. А півчашки варених бобів (щонайменше тричі на тиж-

день) за умови, якщо бобові добре переносять, забезпечать організм якісними харчовими волокнами та очищать організм.

– Узимку нам не слід забувати про сушені фрукти, які за своїми смаковими якостями нам можуть цілком замінити цукерки, – каже Мирослава Федчук. – Такі сухофрукти, як курага, родзинки, чорнослив, фініки, інжир містять багато вітамінів і мікроелементів, без яких організму не обійтися. Приміром, курага є джерелом бета-каротину, що відомий як провітамін А. Чорнослив містить залізо, фосфор, вітаміни А, С і Е. Він допомагає при розладах шлунково-кишкового тракту. Сушений інжир містить вітаміни групи В і мікроелементи, як-от: кальцій, калій, фосфор і магній. Тому позитивно впливає на серцево-судинну систему. Родзинки мають вітаміни групи В, а також фосфор і йод, що відіграє важливу роль для нормалізації функції щитоподібної залози, особливо в ендемічних районах.

І насамкінець – про молочні продукти. Це джерело якісного білку та легкозасвоюваного кальцію, який потрібен не лише для підтримання міцності кісток, а й для роботи серця та нервової системи. Тому білий м'який, а також твердий сири (але не сирний продукт!) також повинні бути присутніми на вашому столі. Що стосується молока, то для кращого засвоєння його потрібно вживати не у цілому вигляді, а додавати в каші, чай, каву. І завершувати свій день склянкою кисломолочного напою.

## РАКУРС



✱  
**Оксана ТРИНЬКА,**  
медсестра фізіотерапевтичного відділення (ліворуч);  
**Галина ДОПІРА,**  
молодша медсестра ортопедичного відділення (праворуч)  
Фото Павла БАЛЮХА



### ПОРА РИЗИКУ СЕРЦЕВИХ НАПАДІВ

Холодної пори збільшується смертність від серцево-судинних захворювань. Таку інформацію представили дослідники з Good Samaritan Hospital (Лос-Анджелес). Фахівці вивчили показники

смертності в семи штатах (Лос-Анджелесі, Техасі, Арізоні, Джорджії, Вашингтоні, Пенсільванії та Массачусетсі) за чотири роки. Їх цікавив вплив клімату і погоди на статистику летальних випадків від серцево-судинних захворювань.

За результатами дослідження з'ясувалося, що взимку та восени інсульты забирали життя аме-

риканців на 26-36% частіше, ніж влітку. Такі показники були зафіксовані повсюдно, що означало відсутність зв'язку між кліматичними особливостями населених пунктів і здоров'ям «сердечників». Це здивувало вчених, адже досі саме клімат вважали головною причиною сезонних коливань смертності.

На думку автора досліджен-

ня, професора Браєна Шварца, холодна погода викликає звуження судин і збільшує артеріальний тиск. «Не варто забувати і про те, що влітку люди більше рухаються та правильніше харчуються», – висловив він своє припущення.

Ще одна ймовірна причина високої смертності від інсультів зимової пори пов'язана з пере-

падами температур. Одягнувшись тепло або перебуваючи в надто опалювальному приміщенні, людина пітніє. Цей процес неминуче супроводжується втратою рідини та електролітів, що призводить до згущення крові й збільшення ризику тромбозів. Варто лише вийти на вулицю – судини звужуються, внаслідок чого й виникає інсульт.





# НОВИЙ РІК ПО-ЄВРОПЕЙСЬКОМУ

**НА ПОРІГ УЖЕ СТУПАЄ НОВИЙ РІК. СВЯТО – ОСОБЛИВЕ, КАЗКОВЕ, РАДІСНЕ, ПОВНЕ РОЗМАЇТИХ ТРАДИЦІЙ. ЯК ВІДЗНАЧАЮТЬ ЙОГО НАШІ СУСІДИ, ІНШІ ЄВРОПЕЙСЬКІ ДЕРЖАВИ?**

В **Австрії** неписаний закон гласить, що великим благом є почути у новорічну ніч у Відні урочистий звук «Дзвону миру», встановленого на соборі Св. Стефана. На Соборній площі 31 грудня збираються тисячі людей. За давніх часів тут доброю прикметою вважали зустріти сажотруса, доторкнутися до нього і вимазатися. Гадали, що це принесе велике щастя й удачу.

У **Болгарії** напередодні Нового року люди купують кизилкові палички – неодмінний атрибут новорічного свята. Першого січня діти вітають рідних і близьких, злегка б'ючи їх цими паличками. Кизилова паличка в руках маляти – символ щастя. З останнім ударом годинника, що свідчить про кінець попереднього року, в усіх будинках на три хвилини згасають вогні: це хвилини новорічних поцілунків, які замінюють тости. Болгари радіють, якщо за столом хтось чхне. Кажуть, це на щастя...

У **Нідерландах** раз на рік, саме на новорічний стіл, готують пампушки з родзинками. Голландські діти обожають білого жеребчика. Вони звечора кладуть у дерев'яні черевики моркву та сіно, щоб на ранок знайти в них улюблені тістечка.

У **Німеччині** невід'ємною стравою новорічного столу є – короп. Приготований за традиційними рецептами, він користується незмінним успіхом у гурманів. За народним повір'ям, луска коропа, покладена у новорічну ніч у гаманець, гарантує достаток і щастя у майбутньому році.

У **Греції** існує звичай, за яким рівно опівночі глава сім'ї вихо-

носять з собою як подарунок покритий мохом камінь, і залишають його у кімнаті господарів. Кажуть: «Нехай гроші господарів будуть такі ж важкі, як цей камінь». А ще у новорічну ніч святий Василь приносить грецьким дітям подарунки.

В **Італії** обов'язковими на новорічному столі є горіхи, чечевиця і виноград – символ

монета, фарфорова фігурка, кільце або червона перчина – що кому дістанеться. Дівчина, яка візьме пиріжок з кільцем, може майбутнього року розраховувати на щасливе заміжжя. А той, кому дістанеться монетка, може очікувати покращення фінансових справ.

В **Угорщині** під Новий рік у селаж довго чути пісні ряджених.

Юнаки у сутінках влаштовують жартівливі вистави перед хатами, де є дівчата-наречені, а дівчата – перед хатами, де мешкають хлопці-залицяльники. Біля накритого перед ялинкою святкового столу члени сім'ї традиційно дарують один одному подарунки: книжку чи

теплі шкарпетки – дідусяві, санчата – онукові, діти дарують якусь гарну саморобку.

У **Фінляндії** новорічні подарунки викладають на стіл та прикривають мискою. Незаміжні дівчата кидають через плече черевичок. Якщо він впаде носком до дверей – бути весіллю.

У **Франції** символом благополуччя й сімейного добробуту є велике поліно, яке запалюють у камінах. Пер Ноель, французький Дід Мороз, наповнює дитяче взуття подарунками. А новорічний стіл французи просто не уявляють без смаженої індички. Морква ж із медом має забезпечити оселі повне благополуччя на майбутні 12 місяців. У маленьких французьких кав'ярнях напередодні Нового року влаштовують забави, де можна виграти курку, індичку, ціле порося чи ягня. В південних селищах Франції існує ще й такий теплий звичай: перша з господинь, яка набрала воду з джерела у новому році, залишає там булочку, друга бере цю булочку і на її місце кладе свою і так далі. Таким чином усі господині селища обмінюються хлібом, випеченим для ближнього.

У **Чехії**, так само, як і в Словаччині, всі дарують одне одному подарунки. До речі, той подарунок, що не сподобався, у перші післясвяткові дні можна повернути до крамниці або обміняти.

Коли стрілки годинника наближаються до 12-ї господар будинку в **Шотландії** мовчки відчиняє двері і тримає їх відчиненими до останнього удару: у такий спосіб він випускає старий рік і впускає новий. Гості приносять шматочки вугілля, кидають їх у сімейний камін і бажають, щоб вогнище у цьому каміні палало якнайдовше.

# НОВОРІЧНЕ СВЯТКУВАННЯ В УКРАЇНЦІВ

Історія святкування Нового року сягає глибокої давнини, коли наші предки пов'язували його з різними знаменними подіями свого життя. Наші прадіди у різний час святкували Новий рік і в березні, і у вересні, і у січні – та й тепер двічі.

Давні слов'яни початок нового року асоціювали з приходом весни. З приходом християнства на руські землі та впровадженням юліанського календаря 1 березня на наших землях офіційно встановлюється днем Нового року, що, за церковними переказами, відповідає даті творення світу. Особливих святкувань цього дня не було, але вся діяльність людини була пов'язана із закликанням достатку на рік.

Таке літочислення зберігалось доти, доки у XV столітті руська церква не прийняла греко-візантійський церковний обряд, разом з яким початком церковного та громадянського року стали вважати 1 вересня. Водночас на українських землях, що входили до складу Великого князівства Литовського, а пізніше – Речі Посполитої, початок Нового року святкували 1 січня і літочислення велось «від Різдва Христового».

Із впровадженням папою Григорієм XIII нової календарної системи, що одержала назву григоріанської або «нового стилю», всі європейські народи переходять на святкування Нового року 1 січня. Натомість православна церква, хоча й визнала неточність юліанського календаря, однак відмовилася переходити на григоріанський через те, що за новим стилем християнський Великдень іноді збігається з єврейським або наступає раніше, що заборонено «Апостольськими правилами».

На терени Київської Русі традицію святкування Нового року 1 січня приніс російський цар Петро I 1700 року, запозичивши її в Голландії та інших країнах Західної Європи. Причому, як і колись, літочислення й надалі вели за юліанським календарем, який зберігався на всій території Російської імперії до 1918 року.

Лише у 1918 році на землях України впроваджується григоріанський календар, а Новий рік знову починає збігатися з європейським. Натомість православна церква відмовилася переходити на новий стиль, через що всі нерухомі церковні свята та Новий рік продовжують святкуватися за юліанським календарем.

Оскільки традиційне народне святкування Нового року в Україні мало під собою глибоке релігійне та звичаєве підґрунтя, то люди не могли відмовитися від старовинного обряду прадідів та продовжували святкувати Новий рік між Різдом та Водохрещам, тепер не 1, а 14 січня. Саме це свято зберегло усю традиційну обрядовість та релігійно-культурний зміст, які передавалися з покоління в покоління. Так з'явився в Україні Старий Новий рік.

Натомість свято 1 січня стало для українців веселим світським святом, яке об'єднало нас з рештою світу: не лише однією спільною датою, а й традицією святкування, яка передалася на

наші землі ще Петром I. Водночас Новий рік 14 січня залишається невід'ємною складовою обрядового циклу українців та найповніше відображає традицію українського новорічного святкування, яке переключиться з міфічними та релігійними уявленнями поколінь предків та несе у собі глибокий символічний зміст.

Специфічними складовими традиційного українського новоріччя були величальні обходи й вітання (щедрування, засівання), ритуальний обмін вечерею, обряди та ігри з масками («Маланка», «Коза») та ін. Деякі з них широко побутують й донині.

В Україні традиційним святковим символом на Новий рік тривалий час була не зелена ялинка, а «дідух». Виготовляли його з кулів або з першого зажинкового снопа. Кільканадцять пучків, окремо обплетених соломинками, ув'язували в пишний вінок. Знизу робили розгалуження, щоб «дідух» міг стояти. Верхівка новорічного вінка нагадувала конусоподібний сніг з колоссям. Гілки «дідуха» – за них правили зібрані до купи пучки, що зверху відповідно розгалужувалися, – обрамлювали кольоровими стрічками, паперовими чи засушеними квітами, кожен на свій смак. У світлиці його ставили напередодні багатого куті. Свою обрядову роль він виконував протягом усіх різдвяних свят. Дідух символізував спільного предка.



Новий рік у Франції

здоров'я, довголіття та благополуччя.

У **Норвегії** діти чекають дарунків від кози. Її зустрічають святкові пригощання – сухі колоски вівса, які на Новий рік кладуть у дитяче взуття. На ранок замість колосся діти знаходять у черевиках новорічні гостинці. У цій країні коза займає привілейоване положення. Адже місцева легенда розповідає, що норвезький король Олаф Другий одного разу врятував поранену козу, знявши її зі скелі. Тварину доправили у палац, вилікували і відпустили. На знак подяки вона щоночі приносила рятівнику рідкісні цілющі рослини.

Мешканці **Румунії** зустрічають Новий рік старовинними обрядовими піснями та колядками. Чоловік у масці кози й накинута на плечі козячий шкірі (найчастіше – це вивернутий навиворіт кожух) виконує ритуальний танець кози. На вулицях Бухареста напередодні Нового року зустрічаються групи підлітків у національних костюмах, у високих баранячих шапках і з довгими батогами в руках. Вони заходять у двори, стають в коло, ритмічно б'ють батогами по землі, час від часу промовляючи традиційні новорічні вітання. Цей старовинний обряд символізує роботу в полі: хлопчачки б'ють уявних волів, щоб

вони краще орали землю, аби рік, що наближається, був багатим на врожай. До Нового року печуть пироги із сюрпризом. Начинкою можуть стати дрібна



Новий рік у Фінляндії

дять у двір і розбиває об стіну плід граната. Якщо його зерна розлетяться по двору – у новому році сім'я житиме щасливо. Вирушаючи у гості, греки при-

носять з собою як подарунок покритий мохом камінь, і залишають його у кімнаті господарів. Кажуть: «Нехай гроші господарів будуть такі ж важкі, як цей камінь». А ще у новорічну ніч святий Василь приносить грецьким дітям подарунки.





# ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

КРАСНЕ ПИСЬМЕНСТВО

## ВІДКРИЛИ МУЗЕЙ-БІБЛІОТЕКУ «ЛІТЕРАТУРНЕ ТЕРНОПІЛЛЯ»

Тернопіль, як обласний центр, не може похвалитися розмаїттям музеїв, основними тут є краєзнавчий, художній, а також політв'язнів і репресованих. Влада міста, схоже, нарешті звернула на цю прогалину увагу. Міський голова Сергій Надал твердить, що зараз йдеться про створення музею художника світового рівня Михайла Бойчука на вулиці, що носить ім'я братів Михайла та Тимофія Бойчуків. У Тернопільському замку має постати музей самого Тернополя.

У місті над Серетом урочисто відчинили двері бібліотеки-музею «Літературне Тернопілля». Цікаво, що «поселилася» вона на «Віллі Грабовських» (пам'ятці архітектури) на вул. Івана Франка. Задум створити такий заклад визрів ще на світанку проголошення незалежності України. Втілити ж його у життя вдалося лише зараз. З коштами допомогла міська рада. До слова, за останні два роки відремонтували не лише бібліотеку-музей, а чи не всі книгозбірні обласного центру. Шість з них уже комп'ютеризували. Завдяки чотирьом грантам, які виграли міські бібліотеки, вдалося подбати про сучасне їхнє технічне забезпечення.

В Тернополі бібліотекарі проводять єдиний в Україні фестиваль «Бібліофест». Тепер же й бібліотеку-музей відкрили, яких у країні не так і багато.

Бібліотекарям творити такий культурний осередок активно допомагала не лише місцева влада, а й громадські організації, письменники та їхні родини. Першим проектом небаждужих людей, які об'єднали спільно власні зусилля, назвав цю добру

справу начальник управління культури та мистецтв міськради Олександр Смик. Він подарував бібліотеці-музею деякі раритети з приватної колекції, як-от «Осмогласник», виданий у XVIII ст., різні історичні документи, серед яких і звернення 1846 року Во-

линської духовної консисторії до духовного собору Почаївської лаври щодо сприяння Тарасові Шевченку в збиранні матеріалів, народних переказів, пісень та у наданні дозволу малювати йому види цієї християнської святині й околиць. З матеріалів, представлених у бібліотеці-музеї, відвідувачі дізнаються не лише про перебування у краї Великого Кобзаря, а й Лесі Українки, Олени Пчілки, Михайла Драгоманова, французького письменника Оноре де Бальзака, чеха Ярослава Гашека, американського журналіста Джона Ріда. Міста і села Тернопілля, що пов'язані з їх відвідуванням Івана Франка, склали цілу мапу. Є й експонати, що розповідають і про Маркіяна Шашкевича, Богдана Лепкого, Володимира Гнатюка, співців січового стрільства та багатьох-багатьох інших славетних діячів красного письменства.

Як зазначає завідувача бібліотекою-музеєм Галина Компанієць, посильну увагу в створенні експозиції звернули й на літературну та просвітницьку діяльність священиків, які дбали, щоб країни були освіченишими, грамотнішими. Скажімо, до середини XIX століття з 43 украї-

нських книжок 40 написали саме священнослужителі.

Узагалі ж у новоствореному музейному закладі експонати ведуть свою розповідь з нашої славної давнини — від Кирила й Мефодія, які створили абетку, «Руської правди» Ярослава Мудрого, «Повчання дітям» Володимира Мономаха, «Повісті временних літ», де згадуються, скажімо, теперішній райцентр Тербовля, інші населені пункти, що розташовані нині на теренах області. Розробили та експонують й мапу, де колись у краї діяли друкарні, папірні, осередки рукописних книг. Якщо ж відвідувачі пройдуть далі музейними залами, то з'ясуують, що у наш комп'ютерний час теж виготовляють рукописні книги. Такими є «Казки із Дивокраю», яку Книга рекордів України цього року визнала найбільшою рукописною книгою країни. Розмістили й окремий стенд артки, які бібліотеки Тернополя створили спеціально для музею.

Літературне недалеке колишнє та сьогодення теж знайшло своє яскраве висвітлення в експозиції. Зокрема, відтворили етапи створення теперішньої Національної спілки письменників України, виставили матеріали про «шістдесятників», лауреати розмаїтих премій. Вирішили також відтворити збірну кімнату українського письменника минулих років. На стіні — вишитий килим, якому кілька десяти років, рушники, на столі — друкарська машинка, лампа, а також стежля з книгами.

Певна річ, що і кімнату українського письменника, як і саму

бібліотеку-музей, ще поповнюватимуть особистими речами майстрів слова, їхнім творчим доробком. Скажімо, відомий тернопільський поет Олег Герман подарував по примірнику 20 власних видань, світлини різних років, серед яких — і родинні, рукописи. Готовий віддати й ручку, якою написав вірш, щойно оглянувши зали «Літературного Тернопілля». Є там, зокрема, такі рядки:

*Зоставить слід не білим  
бодем у снігах,  
Не суховієм в сірім полі,  
А теплим поглядом,  
Як птах, лишає знаки в небі  
долі.*

Кожен письменник, кожен, зрештою, з нас повинен залишити для нащадків добрий слід. Це — суть теорії життя. А ще пам'ятати про тих, хто жив праведно, для людей, чий талант збагатив національну культурну спадщину. Олег Герман, до слова, повернувшись із забуття та представив у бібліотеці-музеї матеріали про двох своїх колишніх односельців, літераторів Якова Косовського й Михайла Ступку. Більше того, книжка про рідний Черняхів Зборівського району, яку Яків Косовський видав 1936 року, дала творчий та краєзнавчий поштовх Олегові Михайловичу для написання й собі історії родинного села.

Бібліотека-музей збирала всю письменницьку історію та творчість під одним дахом, стала втіленням літературного процесу на Тернопіллі. Вона чекає на нові експонати і що важливо — на нові імена в красному письменстві краю.



Експозицію музею оглядають знамі на Тернопіллі письменники Ірина ДЕМ'ЯНОВА та Олег GERMAN

справу начальник управління культури та мистецтв міськради Олександр Смик. Він подарував бібліотеці-музею деякі раритети з приватної колекції, як-от «Осмогласник», виданий у XVIII ст., різні історичні документи, серед яких і звернення 1846 року Во-

ОКРАСА

## ФЕЄРІЯ НОВОРІЧЧЯ ТА ДИВО РІЗДВЯНИХ ВЕРТЕПІВ

Розпочався Новорічно-Різдвяний цикл святкування, в якому тісно переплелися релігійність, народні традиції та сучасність. Тернопілля — в активних приготуваннях. В обласному центрі місцева влада оголосила конкурс «Феєрія Новорічного міста» та на кращий макет шопки «Різдвяне диво».

У новорічному творчому змаганні міська влада надає можливість усім бажаним зреалізувати власні здібності та талант в оформленні зовнішнього вигляду об'єктів торгівлі, громадського харчування та сфери послуг, вулиць, осель, подвір'їв, ялинок у Новорічно-Різдвяному стилі. Задля цього передбачили три номінації: «Зелена модниця», «Настрій, дарований серцем», «Карнавал прикрас». У конкурсі запрошують взяти участь як тернополян, так і установи, підприємства, заклади, організації, незалежно від форм влас-

ності, суб'єкти господарської діяльності, в підпорядкуванні яких є заклади громадського харчування, торгівлі та сфери послуг.

Головними критеріями, якими керуватиметься журі у визначенні кращої Різдвяної шопки, буде оригінальність у відтворенні Божої стаєнки, творчий підхід і техніка виконання, акуратність та її художність.

У кожному такому творчому змаганні у переддень Старого Нового року визначають переможців, які отримають, крім грамоти, грошову винагороду в 9,5 тисяч грн. Зрештою, призова сума — не головне. Важливо все-таки бути учасником конкурсу, здобути перемогу, створити святкову атмосферу для себе та тернополян.



Макет шопки, який виготовили учні Тернопільської художньої школи в техніці паперової пластики, зараз представили на міжнародній виставці у Римі

Торішні переможці цього конкурсу — вихованці Тернопільської художньої школи знову братимуть участь у змаганні і цього року. Але радість успіху вони вже могли відчутися навіть зараз. Адже два їхні макети Різдвяної шопки демонструють тепер на

престижній 37-й Міжнародній виставці «100 вертепів» у Римі. Таку експозицію зорганізують, зокрема, під патронатом президента Італії, Папської ради і питань культури. Тут представили майже 170 експонатів з понад 25 країн п'ятих континентів.

До речі, за умовами виставки треба було подати один макет Божої стаєнки. Вихованці художньої школи з Тернополя відважилися надіслати два: перший виготовили у техніці паперової пластики, для другого використали текстильні ляльки. Цікаво, що заняття з паперової пластики у школі проводять мало, тож, беручись до відтворення Різдвяної шопки, починали, по суті, з азів, багато аркушів паперу перетяли

нанівець. Але головне — досягнули бажаного. Учні Роман Пальцан, Михайло Подуфалий та Георгій Голоух під керівництвом викладача Оксани Чопик створили прекрасну паперову вертепну композицію, яка викликала торік захоплення у тернополян, а тепер й у відвідувачів виставки в італійській столиці. В художній школі приємно здивувалися, коли із ЗМІ дізналися, що в експозиції показують обидві їхні роботи. Генеральний вікарій Папи Римського, кардинал Анджело Комастрі, який багато років опікується організацією та проведенням цього заходу, зазначив, що український стенд вирізняється оригінальністю та майстерністю виконання.

Тим часом у Марійському духовному центрі в Зарваниці готуються облаштувати біля собору Зарваницької Божої Матері вертеп із живими тваринами.



# ГЛИВИ ЗАМІСТЬ ПІГУЛОК

**ХТО З НАС НЕ ПРОБУВАВ СТРАВИ З ГЛИВ АБО ХОЧА Б НЕ БАЧИВ У ПРОДАЖУ ГРИБИ З ОКРУГЛИМИ КАПЕЛЮШКАМИ, СХОЖИМИ НА МУШЛЮ? У ПРИРОДНИХ УМОВАХ ВОНИ РОСТУТЬ НА ДЕРЕВАХ, АЛЕ ДОБРЕ КУЛЬТИВУЮТЬСЯ І В УМОВАХ, СТВОРЕНИХ ШТУЧНО. ПРИ ЦЬОМУ ДОТРИМАННЯ РЕЖИМУ ВИРОЩУВАННЯ ТА ВИМОГ ДО СУБСТРАТУ ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ БЕЗПЕКУ НАШОГО ЗДОРОВ'Я.**

Для будь-якої господині гриби — це радість від такої кулінарії, коли не треба мучитися з промиванням грибів від піску, довго замочувати або варити їх, періодично зливаючи відвар. Адже з цими грибами все дуже просто: промиваємо, обрізаємо ніжки та можна готувати!

У чому ж полягають корисні властивості? Калорійність глив всього 40 ккал на сто грам, а відчуття голоду вгамовується чудово. В будь-якій дієті знайдеться місце страв з продукту з такими характеристиками! Знаючи люди не даремно кажуть про гливи, як про «грибне м'ясо». Адже в цьому грибі містяться такі амінокислоти, як лізин, треонін, валін і фенілаланін. Ці амінокислоти не синтезуються в нашому організмі і належать до групи незамінних харчових чинників, а отже, повинні надходити ззовні. Але й це ще не все. Білкові компоненти не завжди добре засвоюються, навіть якщо і багато представлені в продуктах. Але з гливами інша справа — перетравлювання грибного білка наближається до 100%.

Ті, хто вже готував страви з глив, напевно звернули

увагу на те, що обсяг грибної маси дуже мало зменшується при термічній обробці, наприклад, при смаженні. Причина в полісахаридах, яких в гливі значно більше, ніж в інших грибах. Виявилися і протипухлинні властивості полісахаридів, які зберігаються навіть після кулінарної обробки, а також у відварах і бульйонах. Зниження ризику виникнення онкологічних захворювань якщо гливи містяться у раціоні, підтвердили японські дослідники.

Гливи корисні для тих, хто турбується про стан судин і бажає контролювати рівень холестерину. Наукові дослідження на тваринах показали, що додавання невеликої (2-4%) кількості глив до дієти, в якій холестерин присутній, профілактично діє на його нагромадження не лише в крові, але й у печінці. У зниженні рівня холестерину також значну роль відіграють і харчові волокна, на які багаті гливи. Ці гриби допомагають виведенню холестерину і жовчних кислот, виступаючи в ролі сорбентів, до того ж перешкоджають їх всмоктуванню в кишківнику. Крім того, в гливі виявлено речовину з групи статинів, що інгібують синтез холестерину, ловастатин.

Але не лише корисні властивості, а й вітаміни присутні в цих грибах. З вітамінів, що належать до групи водорозчинних, присутні вітаміни групи В та органічні речовини, які перетворюються на аскорбінову кислоту. Знайшли також і жиророзчинні вітаміни ергокальцеферол і токоферол.

А от чого немає в гливі, так

це отруйних речовин, наприклад, алкалоїдів і микотоксинів.

У складі мінеральних речовин глив присутні залізо, калій, фосфор, цинк, кальцій, йод. Люди, які страждають на цукровий діабет, можуть без побоювання вживати цей гриб в їжу. У ньому немає глюкози, але присутній манітол, не протипоказаний діабетикам. Крім того, гриби довше затримуються в шлунку та сприяють зниженню



швидкості падіння рівня глюкози в крові після їжі, а отже, впливають на секрецію гормону інсуліну. Ці корисні властивості глив особливо важливі і діабетикам, і бажаючим схуднути, адже апетит при цьому знижується.

Чудові смакові якості глив подобаються багатьом любителям грибних страв. Грибний смак і запах у глив більш виражений, ніж у печериць. Яких лише рецептів страв з глив немає! І все ж є прості загальні правила використання цих грибів.

Термічну обробку проводять на невеликому вогні. Так розкриються всі нюанси смаку та аромату грибів. Капельюшки й ніжки вимагають різного часу приготування. Капельюшки після нарізування на шматочки однакового

розміру треба варити не більше, ніж 20 хвилин, інакше набудуть «гумової» консистенції. Ніжки можуть варитися від 40 хвилин, доки не стануть м'якими. Для маринування та соління краще використовувати капелюшки глив. Сушити капелюшки та ніжки глив слід також окремо. Для приготування грибного порошку використовують ніжки.

Препарати глив є потужними антистафілококовими та онкопротекторними засобами і гарною профілактикою грипу.

**Настоянка.** 100 г глив залити 500 мл горілки, настояти 14 днів. Приймати дітям після року по 1-2 каплі з ложкою води двічі на день, дорослим по 1 ч. л. 2-3 рази на день в час епідемії чи за потреби зміцнення імунітету.

**Водний настій.** На 50 г грибів узяти 1 склянку води, поварити 2-3 хв. на слабкому вогні. Процідити. Додати третину 1 ч. л. солі й можна полоскати горло, промивати ніс.

Подібні властивості мають і печериці.

## Товченики з глив

500 г великих за розміром глив, 1-2 яйця, борошно, сіль, перець, олія для смаження.

Приготування.

Гливи відварити у підсоленій воді (майже півгодини), щоб вони стали м'якішими і їх було легше відбити. Дайте трохи охолонути та відбийте, але не бийте надто сильно, щоб гриби не розвалилися.

Яйця збийте виделкою, додавши дрібку солі і 1 ст. л. води. Кожну грибну відбивну потрібно опустити в збите яйце, тоді з двох боків обкачати у борошні й викласти на розігріту сковорідку, попередньо змастивши її олією. Смажити на середньому вогні

приблизно по 5 хвилин з кожного боку до утворення золоті та хрумкої скоринки. Якщо ж розмір глив є значно більше середнього, то може знадобитися й трохи більше часу. Готові відбивні є хрумкими зовні та доволі ніжними, а недосмажені будуть гумовими.

Гарнір до відбивних з глив може бути дуже різним: звичайне пюре, рис, салат та інші. Добре смакуватиме у цій страві рис з овочами. Смачного!

## Крокети з глив

гливи — 250 г, картопля (відварна) — 5 шт., панірувальні сухарі — 2 ст. л., яйце — 1-2, молоко — 1/2-1/3 склянки, цибуля ріпчаста — за смаком, перець — за смаком, сіль.

Приготування. Замочити у молоці панірувальні сухарі, порізати цибулю й злегка обсмажити. Відварити картоплю і разом з грибами пропустити через млинок для м'яса. З'єднати отриманий фарш з сухарями, цибулею та яйцями, поперчити, посолити, перемішати й приготувати крокети. Підсмажити їх.

## Ліки проти раку

Дію екстракту з грибів вже випробували на клітинах і мишей, і людей. Гриби можуть допомогти з лікуванням раку. Цей факт встановили дослідники інституту біохімії Єврейського університету Єрусалима. З глив виділили екстракт, який вступав у реакцію з деякими молекулами ракових клітин і вбивав їх. У лабораторних умовах дію екстракту грибів випробували на клітинах і мишей, і людей. На живих організмах витяжку не тестували, але вчені кажуть, що її профілактичний ефект не викликає сумніву. Крім того, вважають вони, екстракт глив може стати основою для розробки антиракових медикаментів вже у найближчому майбутньому.

# ДВА ФРУКТИ ЩОДНЯ ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ДОБОВУ НОРМУ ВІТАМІНУ С

**У СХІДНІЙ ФІЛОСОФІЇ МАНДАРИНИ НАЗИВАЮТЬ ПЛОДАМИ ДЕРЕВА ЩАСТЯ. ПРИГОТУЙТЕ СТРАВИ З ЦИХ ФРУКТІВ, ДОДАЙТЕ СВОЄМУ БУДИНКУ ПРОЦВІТАННЯ Й УСПІХУ!**

Якщо ви хоч раз куштували мандарини, зірвані десь на узбережжі Середземного моря, то ніколи не переплутаєте їх смак з тими, що продають на прилавках наших крамниць протягом усього року. Приємний виняток становлять лише фрукти, придбані у сезон: з листопада до

лютого. У цей час кожна мандаринка, вагою в середньому 35-40 грам, із соковитою та запашною м'якоттю має багато корисних властивостей і лише 19 ккал! Цитрусові мають ідеальну комбінацію вітаміну С і А, що, на думку вчених, надає їм особливі захисні властивості. У тих, хто любить жовтогарячі плоди, є всі можливості стійко боротися з вірусами та застудами.

Мандарини — чемпіони з солодощів серед усіх фруктів, але вживати їх можна, не побоюючись за стрункість



фігури. Вони мають нобілетін (рослинний флавоноїд), що активно бореться з жировими клітинами, перешкоджає збільшенню ваги. А з тангеретіном ще й захищає від діабету, робить еластичними

судини і гальмує ріст ракових клітин.

Але було б помилкою мовити лише про мандарини. Останнім часом на прилавках можна побачити «сатсума», «танжерини» і «клементини». Найвідоміші з гібридів цитрусових майже не мають кісточок, тонкішу шкірку, чудовий аромат і до того ж краще зберігаються — до двох місяців.

Професійні кухарі із задоволенням додають мандарини у коктейлі з морепродуктів, запікають з рибою (особливо сьомгою), фарширують курку або свинину. Солодкуватий, з ніжною кислинкою

соус з мандарин додає пікантності відомій страві мандаринової кухні — качці по-пекінськи — і відмінно підходить для заправки овочевих салатів. Господині всього світу варять з них компоти, крішоні, глінтвейни або цитрусові мармелади та варення. Прозорі, з ніжним мандариновим ароматом, вони особливо смачні із сирами.

До речі, уникнути гірчинки, що є в цедрі та у внутрішніх оболонках фруктів, можна так: очистити мандарини, вичавити сік, процідити його та зварити з цукром. Терта цедра — пряність, яку хоч в тісто покласти, хоч до морозива та фруктових салатів додавати. А цитрусові на десерт — завжди вдале завершення святкового столу.



СМІШНОГО!

# «ВЧЕНІ ДІЙШЛИ ВИСНОВКУ, ЩО НАЙБІЛЬШЕ ВІТАМІНІВ – В АПТЕЦІ»

– На новорічний корпоратив зупинилися, хлопці?  
– Та ніби все взяли?  
– А горілку чим запивати-мемо?  
– Так ось – «Колою»!  
– «Колою»? Тоді я – пас!  
У мене слабка печінка...



– У вас є медична освіта?  
– Так. 5 сезонів доктора Хауса.



– Шлях до чоловічого серця пролягає через шлунок. Короткий шлях – через печінку.



У гірському санаторії пацієнт скаржиться лікарю, що йому тут важко дихається.

– Як?! – Дивується лікар.  
– Цим чистим, прозорим повітрям?

## ВЕСЕЛИЙ ОЛІВЕЦЬ



– Саме так! У себе вдома я звик бачити, чим дихаю.



Вчені дійшли висновку, що найбільше вітамінів – в аптеці.



– Але, лікарю! Чому Ви мені виписуєте такий величезний рахунок! – обурюючись, цікавиться пацієнт.

– Дорогенький мій! Якщо б ви знали, який у вас цікавий випадок, і якою великою була для мене спокуса довести справу до розтину, ви б і не такі гроші віддали.



Як відомо, Сталін дуже любив курити. Міністерство охорони здоров'я хотіло його попередити, але побоювалося за своє здоров'я...



У лікарняну палату заходить чоловік зі словами:

– Хто здавав аналізи такого-то числа?

– Я здавав, – відповідає хворий

– Який у вас ріст?  
– 1 метр 65 см.  
Чоловік повертається і йде.  
Хворий усміється:  
– Лікарю, а як же мої аналізи?  
– Я не лікар. Я – тесля.



– Рятуйте, лікарю, бо ніч не бачу!  
– А що сталося?  
– Дивилася через шпарку в паркані, що там сусіди роблять, а мені в око пальцем тицьнули!  
– А з другим оком що?  
– Ну мусила ж я глянути, хто тицьнув!



Дорослість – це коли в стоматолога боїшся не бормашини, а рахунку.



Якщо ви не маєте грошей на обстеження в платній клініці, відвідайте міжнародний аеропорт. Вам зроблять рентген, перевірять груди, обстежать кінцівки, а якщо ви скажете слово «наркотики», то проведуть ще й колоноскопію.



Батько проводить виховну роботу з донькою:

– Доню, курити дуже шкодить на легені, і на серце, і колір обличчя псує. А як шкодить майбутнім діткам! Коли ти кинеш курити?

– Ось завагітнію і кину.

– Кури, доню, кури...



Лікарю, ми втратили хворого!

– Що, хіба він помер?  
– Ні, виписався.



Ранок. Дзвінок у двері. Два джентльмени.

– Хто ви такі?

З'ясувалося, що Альцтгеймер і Паркінсон. Вони довго трясли мені руки.

# СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

1. Велике християнське свято	2. Різдвяна пісня	3. Посланець Всевишнього	4. Фрукт розбрату	5.	6. Обрядова новорічна пісня
7. Щастя футболіста	8. Різдвяне дійство	9. Апостол	10. Ліжко	11. Лічба	12. Авто на замовлення
13. Місто народження Ісуса	14. Оповідний рід літератури	15. Казкова країна	16. Житло українців	17.	18. Дорогівказ до місця народження Ісуса
19. Автор картини	20. «...предв'ічний народився»	21. Укр. народна казка	22. «...і земля нині торжествують»	23. Частина доби	24. Ароматична смола
25. Нижня частина предмета	26. Кар'єр уздовж авансцени	27. Мариво	28. Посудина для квітів	29. Риболовне знаряддя	30. Хоч... на голові теши
31. Тягар, багаж	32. Укр. літак	33. Зрошувальний канал	34. Запашна олія	35. Країна, де є Вавилон	36. Місце народження Ісуса
37. Заключне слово молитви	38. Нота	39. «Ой радуйся, земле, ... Божий народився»	40. Національний олімпійський комітет	41. Представник етнографічної групи українців	42. «Зброя» бджіл
43. Дятлоподібний птах	44. Хім. елемент	45. Циліндричний стержень	46. Укр. танець	47. Німб	48. В'єтнамська копійка
49. Скарбниця	50. Кухар на кораблі	51. Біблійний цар	52. Дружина Карася (опера)	53. Пруг дошки, пісня	54. Місто у Франції
55. Супутник Юпітера	56. Пістолет	57. Науково-дослідний інститут	58. Японська гра	59. Автор картини	60. Святий з подарунками
61. Іду на... (кн. Святослав)	62. Місто	63. Німецький фізик	64. Столиця Йорданії	65. Легка будівля для торгівлі	66. Врода
67. Покривало, ліжничок	68. Прекрасна стаття	69. Герой М. Гоголя	70. «Іва-сик-Телесик»	71. Білий клен	72. Харч. провізія
73.	74. Неотруйна зм'я	75. Рослина, покрита колючками	76. Розжарене вугілля	77. Правитель	78. Вигук, звуконаслідування

## Відповіді на сканворд, вміщений у № 22 (66), 2012 р.

1. Кіш. 2. Тризуб. 3. Батурін. 4. Титан. 5. Шана. 6. Рівне. 7. Ле. 8. Грушевський. 9. Булава. 10. Львів. 11. «Вир». 12. Ряс. 13. СК. 14. Каденюк. 15. Гори. 16. УСС. 17. Карл. 18. Ян. 19. До. 20. Азот. 21. Доярка. 22. Див. 23. Вишка. 24. Аз. 25. Ясь. 26. Етна. 27. Нобель. 28. Зиновій. 29. Козак. 30. Юрба. 31. Ієрогліф. 32. Особа. 33. Лье. 34. Лі. 35. Криси. 36. Атол. 37. «УБН». 38. Йона. 39. Браво. 40. Ра. 41. Бот. 42. Хна. 43. Іл. 44. Довженко. 45. Українка. 46. Денді. 47. Ваза. 48. Ера. 49. Хор. 50. Лелека. 51. Морж. 52. Марія. 53. Окоп. 54. Іжак. 55. Горн. 56. Яремчук. 57. Кліп. 58. Боян. 59. Ніл. 60. БК. 61. Ріпа. 62. П'я. 63. Сакля. 64. Теля. 65. Урок. 66. Кру. 67. ООН. 68. Кличко. 69. Ка. 70. Лак. 71. Брила. 72. Ре. 73. Як. 74. Куна.