

СТОР.

2

## ЧОРНОБИЛЬСЬКА КАТАСТРОФА: ТРИДЦЯТЬ РОКІВ ОПІСЛЯ

Найбільша еколого-техногенна катастрофа сучасності – аварія на Чорнобильській атомній електростанції – вже впродовж 30 років впливає на здоров'я людей та довкілля не лише на радіоактивно забруднених територіях, а й на всій Україні.



СТОР.

3

## ВЕСНЯНЕ НЕЗДУЖАННЯ: ЯК ПОДОЛАТИ



Навесні, коли настає довгоочікуване тепло, розквітає природа, збільшується світловий день, люди часто замість того, щоб почуватися бадьорими й радісними, починають хворіти, впадають у депресію, в багатьох з'являється відчуття втоми, починають нагадувати про себе давні й призабуті хвороби.

Навесні, коли настає довгоочікуване тепло, розквітає природа, збільшується світловий день, люди часто замість того, щоб почуватися бадьорими й радісними, починають хворіти, впадають у депресію, в багатьох з'являється відчуття втоми, починають нагадувати про себе давні й призабуті хвороби.

СТОР.

4

## ПРОФЕСІЯ, ПРО ЯКУ МРІЯЛА, СТАЛА РЕАЛЬНІСТЮ

«Медицина – це моя життєва потреба. Якби зраз знову стала перед вибором професії, то все одно обрала б медсестринство. Не заради отримання зарплатні чи зайнятості, а задля задоволення того внутрішнього потягу, який завжди – в моєму серці», – так по-жіночому лірично ділиться думками про свій фах медсестра Марія Побережна.



СТОР.

8

## ВИХОДИМО З ПОСТУ БЕЗ ШКОДИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Уже наближається до завершення Великий піст і невдовзі святкуватимемо одне з найбільших релігійних свят – Великдень. Лікарі наголошують: тривале обмеження в їжі тваринного походження необхідно правильно завершити, аби різкі зміни в раціоні не позначилися на здоров'ї. Найголовніше правило виходу з посту – поступовість.



СТОР.

9

## СТОМЛЮЄТЕСЯ? ПОЛІКУЙТЕ НЕРВИ

Учені встановили, що всі переживання та тривалі психотравмуючі стани спричиняють порушення діяльності вегетативної нервової системи, залоз внутрішньої секреції та внутрішніх органів. Слабшають захисні функції організму, і ми більше схильні як до гострих респіраторних, так і до вірусних захворювань. Це особливо робить нас уразливими в час перепаду температур або зміни пори року.



# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№4 (144) 28 КВІТНЯ 2016 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

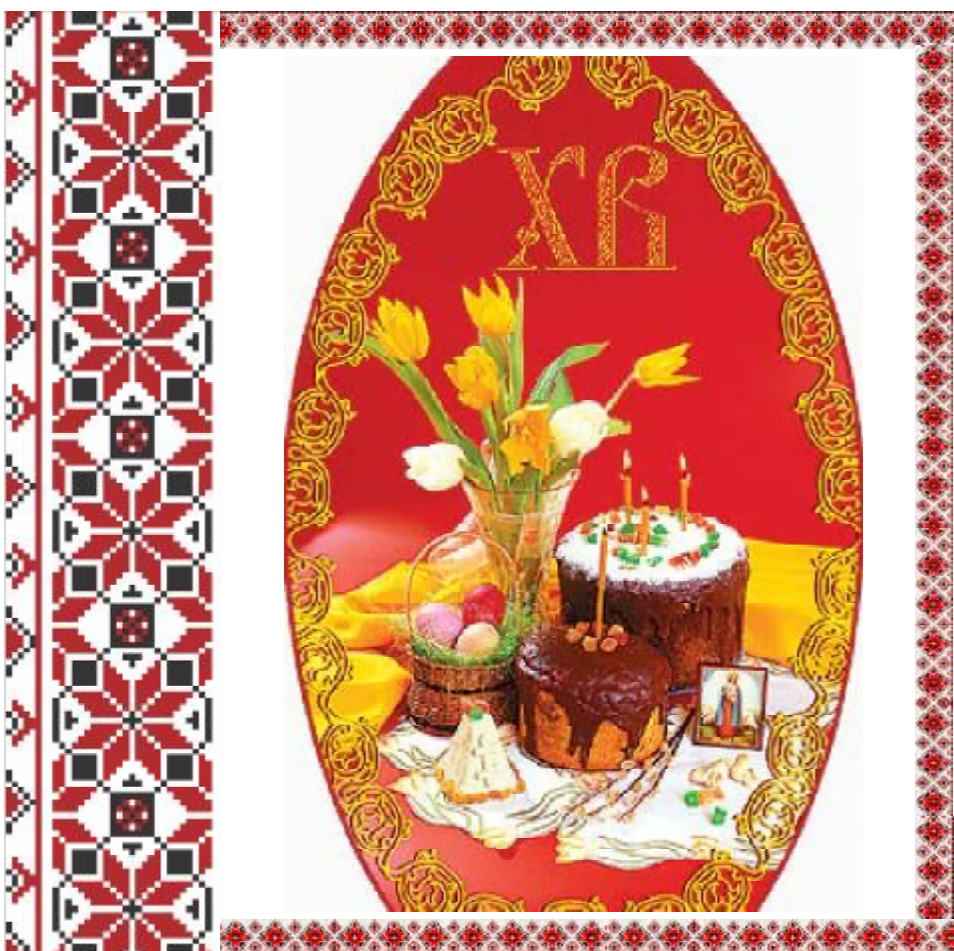
СВЯТО

## УКРАЇНСЬКИЙ ВЕЛИКДЕНЬ

Стор. 6-7

СТАРША МЕДСЕСТРА

## АЛЛА ТАРАПАТА: «НАШІ НЕДУЖІ – НАША РОДИНА»



РЕДАКЦІЯ «УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ» ЩИРОСЕРДЕЧНО ВІТАЄ ВАС З ВОСКРЕСІННЯМ ГОСПОДНІМ. СОЛОДКОЇ ВАМ ПАСКИ, МІЦНОГО ЗДОРОВ'Я, ПОГІДНОГО НАСТРОЮ, ЗВЕРШЕННЯ УСІХ ЗАДУМІВ!



ЧИТАЙТЕ  
НА СТОР. 5

<p>Редактор Г. ШИБАЛІНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАШУК, М. СУСІДКО, М. ВАСИЛЕЧКО Комп. набір і верстка Р. ГУМЕНЮК</p>	<p>Адреса редакції 46001 м. Тернопіль, майдан Волі, 1 тел. 52-80-09; 43-49-56 E-mail gazeta.univer@gmail.com</p>	<p>Засновник: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського</p>	<p>Видавець: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського</p>	<p>За точність викладених фактів відповідає автор. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій.</p>	<p>Реєстраційне свідоцтво ТР № 482-82Р від 23.03.2010 р. видане головним управлінням юстиції у Тернопільській області</p>	<p>Газета виходить один раз на місяць українською мовою. Обсяг - 3,33 друк. арк. Наклад - 700 прим.</p>	<p>Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському державному університеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1</p>
---	--	---	--	---	---	---	--

**ВІДЛУННЯ**

**РАКУРС**

# ЧОРНОБИЛЬСЬКА КАТАСТРОФА: ТРИДЦЯТЬ РОКІВ ОПІСЛЯ

**Олександра ЮРОВСЬКА,  
завідувача диспансерним  
відділенням радіаційного  
захисту населення  
університетської лікарні**

**НАЙБІЛЬША ЕКОЛОГО-  
ТЕХНОГЕННА КАТАСТРО-  
ФА СУЧАСНОСТІ – АВАРІЯ  
НА ЧОРНОБИЛЬСЬКІЙ  
АТОМНІЙ ЕЛЕКТРО-  
СТАНЦІЇ – ВЖЕ ВПРО-  
ДОВЖ 30 РОКІВ ВПЛИВАЄ  
НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ ТА  
ДОВКІЛЛЯ НЕ ЛИШЕ НА  
РАДІОАКТИВНО ЗАБРУД-  
НЕНИХ ТЕРИТОРІЯХ, А Й  
НА ВСІЙ УКРАЇНІ.**

Нині функціонує система медичного нагляду за постраждалими, що складається з щорічної диспансеризації, амбулаторного лікування та реабілітаційних заходів у санаторно-курортних умовах і реабілітаційних центрах. За впровадженням порядком щорічно медичні огляди інвалідів та учасників ліквідації аварії максимально проводять до роковин Чорнобильської катастрофи, дітей – до початку літнього оздоровчого сезону.

За результатами щорічної диспансеризації постраждалих контингентів, на обліку в Державному реєстрі України на початок 2016 року у Тернопільській області перебуває 44031 особа. За останні п'ять років чисельність потерпілих унаслідок аварії на Чорнобильській АЕС у краї зменшилася на 2955 осіб, з них ліквідаторів – на 214 осіб, евакуйованих – на 19 осіб, проживаючих на територіях радіоекологічного контролю – на 2064 особи. Чисельність осіб, які народилися від батьків 1-3 групи первинного обліку, зменшилася на 891 особу.

Повнота охоплення профілактичними оглядами протягом останніх років залишається майже на одному рівні: 2010 року – 96,4%, а 2015 року – 97,6%. З числа оглянутих повнота охоплення профілактичними оглядами серед дорослих склала відповідно 95,47% і 99,7%; дітей – 99,78% і 99,8%. Серед оглянутих торік виявлено 84,1% хворих, з них дорослих – 83,83%, дітей – 73,60%. Найбільшу кількість хворих вияв-

лено серед ліквідаторів – 92,8%, евакуйованих – 92,2%, тих, хто проживає на територіях радіоекологічного контролю, – 83,4%, дітей – 73,5%. З хворих 2015 року було проліковано 97,6%. Загалом лікувалися амбулаторно – 95,5% хворих, у стаціонарі – 15,7%, у санаторно-курортних закладах – 3%.

Аналізуючи статистичні дані, що характеризують стан здоров'я серед дорослого потерпілого населення, можна зазначити поступове погіршення.

Поширеність захворювання за період 2010-2015 років загалом зросла на 2,62%.



Серед окремих класів хвороб за зазначений період серед дорослого потерпілого контингенту внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС спостерігається зростання поширеності новоутворень, хвороб крові та кровотворних органів, ендокринної системи, хвороб ока та додаткового апарату, а також органів дихання та травлення. У структурі поширеності хвороб на першому місці – хвороби системи кровообігу (38,6%), на другому – органів дихання (17,08%), на третьому – органів травлення (14,4%).

Незважаючи на зниженість на Чорнобильській АЕС, спостерігається зростання інвалідності внаслідок новоутворень, у тому числі злоякісних.

У структурі первинної інвалідності серед дорослого потерпілого населення новоутворення складають – 63,2%, хвороби нервової системи – 21,1%, хвороби системи кровообігу – 5,3%, інші захворювання – 5,3%. Станом на 1 січня 2016 року на обліку перебуває 984 інваліди, які мають першу категорію. Смертність серед дорослого насе-

лення, потерпілого внаслідок аварії, щороку збільшується. Серед дитячого населення, потерпілого внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС, навпаки, спостерігається зниження поширеності хвороб і захворюваності. У структурі поширеності хвороб на першому місці – хвороби органів дихання, на другому місці – хвороби крові, на третьому – ендокринної системи, на четвертому – органів травлення та останнє місце займають новоутворення.

Необхідно продовжувати довгострокове скринінгове обстеження осіб, які на час аварії були у дитячому та підлітко-

татами України у подальшому повинні стати: відновлення розробки та затвердження загальнодержавної програми подолання наслідків Чорнобильської катастрофи на 2015-2020 рр. Фінансування у повному обсязі державних бюджетних програм: «Комплексне медико-санітарне забезпечення та лікування онкологічних захворювань із застосуванням високовартісних медичних технологій громадян, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи» та «Радіологічний захист населення та екологічне оздоровлення території, що зазнала радіоактивного забруднення». Продовження робіт із щорічної диспансеризації осіб, постраждалих внаслідок Чорнобильської катастрофи у спеціалізованих закладах охорони здоров'я. Продовження довгострокового скринінгового обстеження осіб, які на час аварії були у дитячому та підлітковому віці та проживали на територіях, що зазнали забруднення радіоактивним йодом. Забезпечення адресної висококваліфікованої та спеціалізованої допомоги дітям, які мають статус постраждалих внаслідок Чорнобильської катастрофи. Проведення цілеспрямованих профілактичних, лікувальних і реабілітаційних заходів для зниження рівня дитячої захворюваності, інвалідності й смертності серед дитячого населення зазначеної категорії.

Система охорони здоров'я, її лікувально-профілактичні заклади, медичні працівники докладають зусиль для максимального забезпечення хворих, постраждалих лікувально-профілактичною допомогою. Проте слід зазначити, що коштів державного та місцевого бюджетів не вистачає для повного забезпечення потреб постраждалих ефективними лікувальними заходами, з року в рік зменшуються видатки на пільгове забезпечення постраждалих лікарськими засобами.

Такі негаразди негативно позначаються на моральному становищі постраждалих, затримують терміни отримання медичної допомоги, збільшують кількість звернень громадян зазначених категорій до центральних органів влади.



**Катерина ІЛЬНИЦЬКА,  
медична сестра торакального відділення**

**Фото  
Миколи ВАСИЛЕЧКА**



**ЦІКАВО**

## НЕВИДИМА ВЛАДА МІКРОБІВ

**МИ ЗВИКЛИ ДО ТОГО,  
ЩО МІКРОБИ МОЖУТЬ  
УБИВАТИ. ЧЕРЕЗ НИХ  
ХВОРИМО ТА СТРАЖ-  
ДАЄМО. ПЕРШІ КРОКИ У  
ВИВЧЕННІ ВІДНОСИН  
МІКРОБІВ І ЛЮДИНИ – В  
ІСТОРІЇ БОРотьБИ ЗІ  
СТРАШНИМИ ХВОРОБА-  
МИ. АЛЕ СУЧАСНІ ДОСЛІ-  
ДЖЕННЯ ПОКАЗУЮТЬ,  
ЩО У МЕДАЛІ ДВІ СТО-  
РОНИ. І ЯК З'ЯСОВУЄТЬСЯ  
ТЕПЕР, ДРУГА НАБАГАТО  
ВАЖЛИВІША ДЛЯ ЛЮД-  
СТВА Й ЦІКАВІША.**

Вчені з'ясували, що мікроби... керують нашим тілом! Обмін речовин людини визначається не тільки людськими генами, а й генами тих мікробів, які живуть з нами в симбіозі. Так званий мікробіом людини складається з трьох тисяч бактерій, які володіють трьома мільйонами різних генів.

Мікроби становлять 80% земної біомаси. Генетик Крейг Вентер зазначає: «У чайній ложці морської води – п'ять мільйонів бактерій та 50 мільйонів вірусів. Якщо ви не любите бактерій, вам не пощастило з планетою. Земля – це планета бактерій».

Більше того, на думку деяких учених, людство своєю появою зобов'язане саме мікробам.

# ВЕСНЯНЕ НЕЗДУЖАННЯ: ЯК ПОДОЛАТИ

Лариса ЛУКАЦУК

**НАВЕСНІ, КОЛИ НАСТАЄ ДОВГООЧІКУВАНЕ ТЕПЛО, РОЗКВІТАЄ ПРИРОДА, ЗБІЛЬШУЄТЬСЯ СВІТЛОВИЙ ДЕНЬ, ЛЮДИ ЧАСТО ЗАМІСТЬ ТОГО, ЩОБ ПОЧУВАТИСЯ БАДЬОРИМИ Й РАДІСНИМИ, ХВОРІЮТЬ, ВПАДАЮТЬ У ДЕПРЕСІЮ, В БАГАТЬОХ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ВІДЧУТТЯ ВТОМИ, ПОЧИНАЮТЬ НАГАДУВАТИ ПРО СЕБЕ ДАВНІ Й ПРИЗАБУТІ ХВОРОБИ.**

**ЯК ВІДНОВИТИ СВОЄ ЗДОРОВ'Я, ПОЛІПШИТИ ЗАГАЛЬНЕ САМОПОЧУТТЯ, ПОВЕРНУТИ СИЛУ Й БАДЬОРИСТЬ? ПРО ЦЕ ЗАПИТУВАЛО В ЛІКАРЯ-АЛЕРГОЛОГА УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ЗОРЯНИ ЛУБ'ЯНСЬКОЇ.**

Саме навесні відбувається загострення всіх хронічних хвороб — органів травлення, дихання, серцево-судинної та сечостатевої систем, опорно-рухового апарату тощо.

— У кожного це свої хвороби, адже передусім страждають найслабші місця організму, — пояснює Зоряна Луб'янська. — Часто нежить, гайморит, тонзиліт, ангіна, трахеїт, бронхіт, пневмонія не минають безслідно. У носових пазухах, горлі, трахеях і бронхах залишаються залишкові явища у вигляді слизу, порушень мікрофлори цих органів, хронічного запального процесу. Дуже важливо їх позбутися, щоб звільнити організм від хронічних вогнищ інфекції, не перетворювати органи дихання на слабкі місця організму. Адже через них відбувається насичення киснем — речовиною, потрібною для забезпечення процесів життєдіяльності, без нього не можуть ефективно працювати клітини нашого організму.

Як же відновити гарне самопочуття, поліпшити здоров'я? Одним з основних способів підвищення неспецифічного захисту організму, за словами лікаря, є загартовування — повітряні ванни, місцеві та загальні водні процедури, контрастний душ тощо. Варто зауважити, що під час загартовування слід керуватися принципом індивідуального підходу до вибору процедури, який передбачатиме врахування особливостей стану здоров'я і розвитку, реакції на холод, умов життя.

Поряд із загальними повітряними ваннами, умиванням обличчя прохолодною водою добре зарекомендував себе у хворобливих осіб

поблажливий варіант контрастного методу загартовування, під час якого спочатку обливають ноги теплою водою, потім одразу — прохолодною, після чого — знову теплою. Водночас можна рекомендувати полоскання ротової порожнини й горла водою кімнатної температури. Загартовувальні процедури доцільно поєднувати з гімнастикою, масажем.

До комплексу цілорічного оздоровлення належить застосування фізіотерапевтичних засобів профілактики: загальне ультрафіолетове опромінення або опромінення лише обличчя і комірцевої зони, інгаляції настоєм трав, тубусне кварцування носоглотки тощо. Частіше використовують трави, які мають антисептичну та протизапальну дію: евкаліпт, ромашку, звіробій, подорожник. Фізіотерапевтичні процедури доцільно проводити двічі на рік 2-3-тижневими курсами у вересні-жовтні та лютому-березні. Крім того, можна вживати стимулюючі й загальнозміцнюючі засоби з комплексом вітамінів і мікроелементів. Щоправда, призначати стимулюючі і загальнозміцнюючі засоби лікар повинен індивідуально, з урахуванням стану нервової системи, можливих алергічних реакцій. Враховуючи те, що у переважної більшості людей, які часто хворіють, вже у дитячому віці формуються хронічні вогнища інфекції, потрібно проводити санацію носоглотки, лікування захворювань мигдаликів, зубів (карієс), гнійних синуситів. Відновивши носове дихання, можна посприяти підвищенню загальної реактивності організму.

Добре вживати олії, які містять ненасичені жирні кислоти. Скажімо, олія льону має імуномодулювальні властивості, сприяє розрідженню крові, нормалізації артеріального тиску, рівня холестерину, олія гарбуза нормалізує роботу серця, запобігає виникненню пухлин, має виражений протизапальний, протибольовий та антиоксидантний ефект, олія пророщеного зерна пшениці поліпшує кровотворення, підтримує ендокринний баланс, має антиоксидантні властивості. В аптеці можна придбати концентрований жир хрящових риб, який запобігає тромбоутворенню, відкладенню холестеринних бляшок, зміцнює стінки судин, поліпшує мозкову діяльність.

Утім, навесні часто дає про себе знати ще одна проблема — поліноз, тобто алергії реакції на цвітіння дерев і

трав. Згідно з медичною статистикою від цього захворювання страждає майже 10% дітей та до 30% дорослих. Більшість людей відчувають прихід цієї чудової пори за зміною температури повітря та радісним випромінюванням весняного сонця, але алергіки в прямому розумінні відчувають її носом. З цвітінням перших дерев (ліщина, береза, вільха) в поліклініках з'являються перші пацієнти, потім яких, як правило, зростає, досягаючи піку в серпні-вересні (час пилювання бур'янів — лобода, полин, амброзія). Пізно восени більша частина хворих забувають про власні проблеми, а з настанням весни все починається знову, однак з кожним роком недуга перебігає важче. Зазвичай полінози мають дуже неприємний перебіг: слезоточивість,



нежить, свербіж, набряки слизових оболонок, нервозність.

Проявів алергії можна позбутися, проте механізм виникнення залишається в організмі пожиттєво. Нині існують методи, завдяки яким алергію можна взяти під контроль. Сучасні препарати дозволяють алергікам у період загострення почувати себе здоровими, прожити період цвітіння, радіючи навколишній красі.

За словами лікаря, до профілактично-оздоровлювальних заходів входять ті, що спрямовані не лише на відновлення функцій того чи того органа, а й на звільнення його від продуктів обміну. Приміром, нині науковці дійшли думки: зайвий холестерин з'являється в організмі людини передусім тому, що печінка не може впоратися з його переробкою й виведенням. Тож, аби боротися з холестериновими бляшками, потрібно очистити не лише судини, а й печінку. Явища дисбактеріозу, від яких страждає організм, виникають лише в зашлакованому кишківнику, тому, аби усунути метеоризм, кишкові кольки, поліпшити процес травлення й засвоєння корисних речовин, потрібно позбутися калового

каміння, продуктів гниття, хвороботворних бактерій.

Рівень алергізації населення зростає не лише в Україні, а й у всьому світі. Учені й медики пояснюють це тим, що дуже часто причиною алергій, так само як і багатьох інших захворювань (серцево-судинних, дихальних, шлункових, сечостатевої, нервових негараздів тощо), є паразитарні ураження. На жаль, це стосується переважної більшості дітей і дорослих. Навесні паразити також активізуються, посилено розмножуються і ще більше токсикують людський організм. Тому в цей період бажано провести протигельмінтні заходи.

Для того, аби правильно обрати програму очищення вашого організму, краще звернутися до лікаря, який дасть рекомендації стосовно вашого стану, враховуючи супутні захворювання, самопочуття.

Не шкодуйте часу й зусиль на відновлення власного здоров'я, адже це основа для повноцінного життя. Гарного самопочуття вам й весняного настрою!

## ПАРОСТКИ — ІЖА ВІД СТАРІННЯ

Один із засновників біоенергетики, лауреат Нобелівської премії Альберт Сен-Дьорді писав про чудодійні властивості паростків пшениці: «Я з дитинства був слабким і хворобливим. Безперервні застуди, загострення гастриту мучили мене все життя. Але з того часу, як почав щодня з'їдати порцію паростків, перестав хворіти». А почав він їх вживати вже на 70-му році життя.

Цілющі властивості пророслої пшениці були відомі ще за три тисячі років до нашої ери. Їх називали еліксиром життя й застосовували як омолоджувальний засіб. Нині дієтологи рекомендують уживати літнім людям паростки не тільки пшениці, а й гороху, бобів, кукурудзи, проса, соняшнику.

Паростки пшениці сприяють відновленню всіх життєво важливих функцій організму: поліпшують роботу травного тракту, печінки, серця, збільшують гостроту зору, допомагають позбутися зайвої маси тіла.

## У ЧОМУ СЕКРЕТ ПРОРОСЛОГО ЗЕРНА?

Усі рослини й плоди ростуть і дозрівають під благотворними променями сонця,

поглинаючи його енергію. Насіння й зерна нагромаджують її й щедро діляться з нами.

Під час проростання зерна білки, жири й вуглеводи розпадаються, утворюючи легкозасвоювані цукри, жирні кислоти, амінокислоти та вітаміни. Зокрема, значно зростає вміст вітаміну Е, який активізує життєдіяльність організму й уповільнює процеси старіння, нейтралізуючи вільні радикали, що ушкоджують клітини. В їжу йде все зернятко — цілком зі своїми оболонками. А це й вітаміни групи В (кількість їх у паростках пшениці в 10 разів більша, ніж у зерні), й клітковина, яка активно виводить токсини з організму, «рятуючи» від багатьох хвороб травного тракту, зокрема, запобігаючи виразці шлунка, поліпам, закрепам і т. ін.

Крім пшениці, можна пророщувати й інші злаки та насіння: жито, овес, гречку, всі бобові культури, ячмінь, лущений соняшник, редиску, кукурудзу й навіть арахіс!

## ЦЕ ЦІКАВО

Паростки гречки мають легкий горіховий смак, підвищують рівень гемоглобіну, зміцнюють капіляри й стінки кровоносних судин. Особливо корисні вони за цукрового діабету, анемії, хвороб серця й гіпертонії, хронічних стресів і застуд.

У паростках пшениці й жита багато мінеральних речовин. Вони допомагають легше переносити наслідки стресів, поліпшують стан шкіри й волосся, допомагають у разі захворювань травного тракту. І найголовніше — уповільнюють процес старіння.

Паростки вівса дуже корисні в разі захворювань легень та органів травлення.

Паростки соняшника нормалізують кислотно-лужний баланс в організмі.

У паростках бобових білка не менше, ніж у м'ясі. Їхня цінність також у швидкому приготуванні. Це дає змогу зберегти від руйнування вітаміни та інші корисні речовини. Досить протягом 3-7 хв. прокип'ятити їх або просто додати в суп і залишити млюїтиса.

Паростки сочевиці стимулюють кровотворення, тому корисні за анемії й кровотрати.

Паростки сої містять повний набір амінокислот, потрібних людині. Це гарний засіб профілактики жовчнокам'яної хвороби. Крім того, паростки сої зменшують здатність крові згущуватися й позбавляють від надміру холестерину, запобігаючи серцево-судинним захворюванням.

МОЛОДИЙ ФАХІВЕЦЬ

ВІТАЄМО!

# ПРОФЕСІЯ, ПРО ЯКУ МРІЯЛА, СТАЛА РЕАЛЬНІСТЮ

Лариса ЛУКАЩУК,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

**ДОПОМАГАТИ ЛЮДЯМ  
ОДУЖАТИ – СПРАВА  
ШЛЯХЕТНА ТА ГУМАННА.  
І ОБРАЗ МЕДСЕСТРИ В  
УЯВІ БАГАТЬОХ ЛЮДЕЙ  
ПОВ'ЯЗАНИЙ З НАДІЄЮ  
ТА ЗАХИСТОМ. БО Й  
СПРАВДІ, У БАГАТЬОХ  
СИТУАЦІЯХ МЕДПРАЦІВ-  
НИК, ЯК МОВИТЬСЯ, Є  
ОСТАННЬОЮ ІНСТАНЦІЄЮ  
ДЛЯ ХВОРОГО. КЛЯТВА  
ГІППОКРАТА СПОНУКАЄ  
ЛЮДЕЙ У БІЛИХ ХАЛА-  
ТАХ ПЕРЕБОРОТИ ВСІ  
ЕМОЦІЇ ТА ОСОБИСТІ  
НЕГАРАЗДИ, ЩОБ ВИКО-  
НАТИ СВОЙ ОБОВ'ЯЗОК.**

«Медицина – це моя життєва потреба. Якби зараз знову стала перед вибором професії, то все одно обрала б медсестринство. Не заради отримання зарплатні чи зайнятості, а задля задоволення того внутрішнього потягу, який завжди – в моєму серці», – так пожіночому лірично ділиться думками про свій фах палатна медична сестра ортопедичного відділення Марія Побережна. Усього півроку, як переступила вона поріг університетської лікарні, але цього часу, каже, цілком достатньо, щоб впевнитися – професію обрала до душі. Веду бесіду з дівчиною на її робочому місці – це медсестринський пост, куди час від часу звертаються пацієнти, медпрацівники, вона щось записує, комусь дає відповідь і водночас відповідає на мої запитання.

проти моїх планів, мотивуючи це й тим, що у нашій родині взагалі немає медиків, отож нелегко мені доведеться. Але ж не в моїх правилах відступати, тим більше, була впевнена, що це і є моє покликання.

За роки навчання в Кременецькому медучилищі Марія утвердилася в думці, що професія медичної сестри – особлива, найпрекрасніша, а водночас – складна. Треба мати міцні знання, терпіння, витримку й, ясна, річ, любити людей. Усі ці премудрості вона нині осягає своєю копійкою працею. Робота в ортопедичному відділенні – не з легких, особливо, коли чергування припадає на вихідні, треба все встигнути – і крапельниці пацієнтам вчасно

беруть участь багато фахівців – це і молодші медичні спеціалісти, молодші медсестри, перев'язувальні медсестри, інструктори ЛФК, масажисти. Не лише медичної допомоги потребують наші пацієнти, людського співчуття, підтримки, потрібно до кожного підійти, поговорити, сказати підбадьорливе слово. Намагаємося бути і уважними, і ввічливими, доброзичливими, ставимося до хворих, як до своїх рідних, бо розуміємо, що від нас залежить, як швидко людина одужає.

– Коли є вільна хвилинка, чим займаєтесь?

– Вільного часу, як і всім, не вистачає, але мені до вподоби активний відпочинок. Полюбляю грати у волейбол, це з дитинства цей вид спорту припав мені до душі, в студентські роки також продовжила ці заняття. На Кременеччині, де мешкають мої батьки, у нас склалася ціла команда, отож коли всі збираємося, то на свіжому повітрі влаштуємо дружні ігри. А в Тернополі з друзями, знайомими, які люблять волейбол, зустрічаємося в спортзалі однієї з тернопільських шкіл, у приміщенні можна грати будь-якої пори року.

У вільну хвилину люблю також посидіти з гарною книжкою. Останнім часом захопилася романами Сесілії Агерн. Це – ірландська письменниця, вона відома ще як продюсер і співавтор серіалу «Хто така Саманта?».

Цікаво, що Сесілія почала писати з 7-ми років, спочатку це були дитячі історії, вірші, а вже згодом романи. Вона пише свої книги ночами – починає о 22 годині, а закінчує о 6-7-й ранку. Останній твір, який сподобався, – роман «Подарунок». Він не лише легкий для читання, але й насичений корисними порадами. Приміром, ми навіть не замислюємося над тим, яке швидкоплинне наше життя. Час збігає невмолимо, і ти іноді навіть не встигаєш зауважити, а чи насправді ці секунди, дні, тижні, місяці та роки витрачені саме так, як потрібно. Дуже гарно Сесілія мовить про цінність миттєвостей, які також надто швидко минають, але можна стільки всього встигнути: прийняти рішення, врятувати комусь життя і навіть закохатися до нестями. Мені дуже імponує один з висловів цієї авторки: «Змінити втрачене не можна. Його треба знайти».



Марія ПОБЕРЕЖНА

поставити, і перев'язки зробити, а ще виміряти температуру, артеріальний тиск. У робочі ж дні, коли найбільше оперативних втручань, треба підготувати хворого до операції, відвезти на ношах до операційної, підготувати медсестринську документацію для виписки пацієнта чи навпаки для прийому нових хворих.

– Наше відділення, розраховане на 50 ліжок, має свою специфіку й працювати у нас нелегко та досить відповідально, – каже Марія. – Особливо гаряча пора взимку, коли частішають травми через слизьку дорогу. Щодо медсестринського колективу, то він чималий – 30 медпрацівників надає допомогу пацієнтам.

Особливого значення для нас набуває вміння доглянути важкотравмованого чи післяопераційного хворого, деякі з них лікуються доволі довго, потребують щоденної уваги. В одужанні хворого

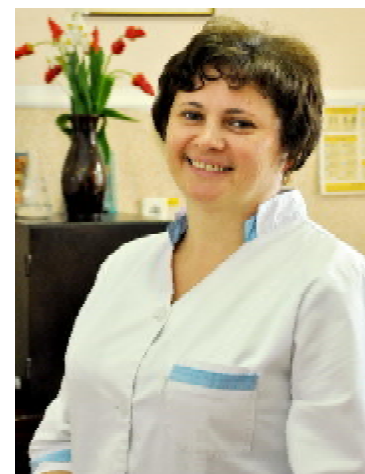
# ДОЛЯ ПРИЗНАЧИЛА СЛУЖИТИ МЕДИЦИНІ

Мар'яна СУСІДКО,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

Акуратна, охайна, виконавча – саме так кажуть колеги про фельдшера-лаборанта Ганну Іванівну Бриляк. В її трудовій книжці лише один запис. Ганна Іванівна працює в університетській лікарні 22 роки. Народилася ж майбутня ювілярка 15 квітня у селі Вибудів Козівського району. Як відомо, при народженні кожному Господь дарує долю та життєвий шлях. Для Ганни він призначив працювати у медичній царині. Навчання у Львівському базовому медичному училищі промайнуло дуже швидко. Ганна Іванівна зізнається, що медицина вабила її ще з дитинства й вона жодного разу не пошкодувала, що обрала такий фах. За стільки років у лабораторії вивчила свою роботу досконало. Точність та уважність – дві основні зброї Ганни Іванівни. Добре ж бо знає, що від результатів аналізів залежить діагностування, лікування, а у підсумку – життя людини. Тому до роботи ставиться з особливою ретельністю та відповідальністю.

– За стільки років лікарня стала мені другим домом, – каже Ганна Бриляк. – Приходжу щодня сюди із задоволенням. Після роботи люблю відпочивати за вишивкою. Зараз вишиваю сорочки своїм синам.

**Рідні, близькі, друзі, колеги здоровили ювілярку в**



**її день народження. Колектив, де вона працює, вирішив ще й привітати Ганну Іванівну на сторінках «Університетської лікарні»:**

У цей святковий світлий день,  
Коли настав Ваш ювілей,  
Колектив щиро вітає,  
Добра і щастя Вам бажає.  
Хай обминають Вас  
тривоги,  
Хай Бог дасть щастя на путі,  
Хай світла, радісна дорога  
Щасливо стелиться  
в житті!  
Тож не старійте  
і не знайте  
В житті ні смутку, ані бід,  
У серці молодість плекайте,  
Живіть до ста щасливих літ!  
Бажаємо світлої радості  
й сили,  
Ласкавої долі, добра  
і тепла,  
Щоб ласку Вам слало  
небесне світліло,  
Здоров'я наповнила рідна  
земля!

**23 квітня відзначила  
свій ювілейний день  
народження лікар-методист  
відділення медичної  
статистики та методичної  
роботи Марія Юхимівна  
ФАРИНА. Колеги щиро  
вітають її.**

Зупинить час ніщо  
не в змозі:  
І шумить ліс, і цвіте сад  
На сонячній вашій порозі  
З'явилось цілих 70.  
Ваш ювілей – важлива  
дата,  
Про це зараз пам'ятать  
не слід,  
А ліпше щиро побажати  
Щастя, здоров'я  
і довгих літ.  
Щоб життя завжди було  
в мирі,  
В колі близької сім'ї,  
Нехай пісні чудові й щирі  
Вам в гаю прошепочуть  
солов'ї.  
70 – є зовсім небагато,  
Дуже щаслива і гарна  
пора,  
Бажаємо вам у родинне  
свято  
Довгих років радості  
і добра,



Нехай над вами буде  
блакитне небо,  
Не залишать сили на путі  
І живіть стільки, скільки  
буде треба,  
Гордо ступайте у житті.  
Нехай вам сонечко  
світить, а серце співає,  
Нехай печаль дороги до  
серця не знає,  
Нехай щастя буде  
у вашому домі,  
І радість нехай з вами  
буде завжди  
Здоров'я міцного  
і справедливої долі  
Нехай Господь Бог дає  
на довгі роки!

# АЛЛА ТАРАПАТА: «НАШІ НЕДУЖІ – НАША РОДИНА»

Мар'яна СУСІДКО,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

**КОЛИ ВЕСНА ТОНЕ У КВІТКОВОМУ РІЗНОБАРВ'І ТА П'ЯНКОМУ АРОМАТІ, СВІЙ ЮВІЛЕЙ ЗУСТРІЧАЄ СТАРША МЕДСЕСТРА ЕНДОКРИНОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ АЛЛА ТАРАПАТА. ПІД ЇЇ ВМІЛИМ КЕРІВНИЦТВОМ ТРУДЯТЬСЯ МЕДСЕСТРИ ТА МОЛОДШІ МЕДСЕСТРИ, ЯКІ СТВОРЮЮТЬ НЕДУЖИМ КОМФОРТ І НАЛЕЖНЕ ЛІКУВАННЯ.**

## ПРО ЖИТТЄВИЙ ВИБІР

— У мене батько колись працював водієм головного лікаря Кременецької районної лікарні, а згодом і на швидкій. Інколи брав мене із собою на роботу. Можливо, саме тоді й уподобала професію людей «у білих халатах», хотілося чимось бути схожою на них. Згодом вступила до Кременецького медучилища. З першого курсу їздила на виклики з фельдшером. Спершу мені дозволяли виміряти тиск, а пізніше — робити ін'єкції. Так поступово, крок за кроком вивчала свій майбутній фах. Траплялися такі випадки, які запам'яталися на все життя. Якось приїхали до чоловіка з астматичним статусом. Заходимо до його хати, а там, наче радіо ввімкнене, таке шумне дихання. Лікар почав вводити ліки й хрипи зникли. А ще запам'яталося, як рятували дитину. Нас викликали в село до однієї неблагополучної сім'ї. Батьки скаржилися, що дитина непритомні. Ми почали розпитувати, що з нею, ніхто не зізнається, кажуть, що просто раптово стало зле. Лікар залишився біля дитини, а

ми, студенти, пішли розпитувати бабусю та дідуся. Вони й розповіли, що в дитини були воші, мати пробувала їх витравити, але в малої почалися судоми. Виїхали на дорогу, а карета «швидкої» застрягла й не могла виїхати. З напарником вибігла на дорогу й почала зупиняти автомобілі. Нас підібрав «ЗіЛ», дитину вдалося доправити до лікарні та врятувати.

## ПРО МРІЮ

— Мріяла стати кардіологом. Під час навчання в училищі проходила практику у лікаря-кардіолога Віктора Миколайовича Панфілова. Дуже подобалося з ним працювати. Втім, моїй мрії так і не судилося здійснитися. А на роботу до Тернополя потрапила цілком випадково. Якось у Кременці я асистувала завідуючому реанімацією обласної лікарні Олексію Івановичу Кульбіді. Він приїхав до нас оперувати дуже важкого хворого. Тоді й запропонував мені роботу в обласному центрі. Я недовго роздумувала, бо у великому місті більші перспективи та й робота цікавіша.

## ПРО РОБОТУ

— Спочатку було дуже важко. Спершу працювала на заміні, так би мовити, вникала в цю роботу, детально вивчала всі нюанси. Потрібно було вести багато документації, стежити, щоб у відділенні все працювало, як злагоджений годинник, і хворим було комфортніше перебувати у лікарні. Для новачка це складно, а після 18-ти років трудового стажу вже стає способом життя.

Коли прийшла на роботу, то у нас навіть не було глюкометрів. Тепер з цим немає проблем. З'явився апарат ГГМС для визначення глюко-

зи у крові. Він визначає її впродовж усієї доби. Також у нашому ендокринологічному диспансері вже визначають глюколізований гемоглобін. Він дає змогу встановити який був ранній рівень цукру протягом трьох місяців, чи він компенсований, а чи некомпенсований. Якщо до 10-ти одиниць — відносно компенсований, але в ідеалі має бути 5-6 одиниць. Втім, на такому рівні хворим доволі важко його втримати, адже будь-яке найменше хвилювання — й показники погіршуються. Буває, що двоє однакових недужих лежать у відділенні, однаково харчуються, отримують однакове лікування, але в одного з них цукор або піднявся вгору або впав, а все через хвилювання. Якщо низький рівень цукру, то у людини руки починають тремтіти, вкриваються потом, з'являється відчуття голоду, поведінка доволі неадекватна. Якщо ж цукор високий, то хворий стає доволі агресивним, можуть з'являтися судоми.

## ПРО ДІАБЕТ

— Кількість хворих у відділенні набагато зросла. Діабет значно помолодшав. Переконаю хворих, що це захворювання — не вирок, а просто інший спосіб життя! Завжди намагаюся дізнатися у недужого причину хвороби та шукаю відповідні методи, щоб йому допомогти. Найчастіше цукровий діабет виникає через сильний стрес і хвилювання. Хоча є й багато інших чинників.

Часто хворіють на діабет вагітні. А серед дітей зустрічаються випадки цієї недуги вже у півтора місяця. Зараз усі застосовують памперси, тому важко відразу виявити недугу, а першою ознакою є ефект накрохмаленої пе-

люшки, після того, як дитина справить свої природні потреби. Основними ж ознаками діабету є сухість в роті, свербіж статевих органів, інколи як при отруєнні, блювота та висока температура.

Можливо, виною тому є генетика, погане харчування та непросте матеріальне становище. Зрештою кожен випадок — індивідуальний. Хоча зараз життя діабетиків трохи простіше. Коли лише прийшла на роботу, то використовували багаторазові шприци. Ми їх стерилізували, а хворі вдома кип'ятили. Нині ж є одноразові шприци, шприци-ручки. Тож недужий може не комплексувати, навіть якщо перебуває у людному місці, ніхто й не помітить, що він робить ін'єкцію. Також багато діабетиків мають власні глюкометри й самі спостерігають за рівнем цукру.

## ПРО ДРУГУ ПОЛОВИНКУ

— Зі своїм чоловіком познайомилася у нашому відділенні. Він теж хворий на цукровий діабет. Пригадую, щойно його привезли до нас, одразу мені впав в око. Спочатку спілкувалися лише на тему роботи. Робила йому уколи, стежила, як розвивається хвороба, який рівень цукру в крові. Інколи навіть приносила смачненьке попоїсти. Після виписки тривалий час не бачилися, а потім випадково зустрілися в центрі. Він запросив мене на прогулянку. Відтоді вже не розлучалися. А через три роки справили весілля.

## ПРО ПАЦІЄНТІВ

— Колись у нас лежала медсестра зі Збаража. Вона з раннього дитинства хворіла на цукровий діабет. Хоча в неї був важкий стан, ста-

ралася не втрачати надії. Якраз прийшла до неї перед декретною відпусткою, щоб попрощатися, вона ще жартувала, просила, щоб я взяла її за куму. Однак моя колега так і не дочекалася, коли я народжу. Померла...

Не можу також забути пацієнта Івана. Він колись лежав в одній палаті з моїм чоловіком. Перед Великоднем я прийшла, щоб побажати йому добра, а він приголомшив мене новиною, що осліп. Цукровий діабет дав ускладнення й почалося відшарування сітківки. Заспокоювала його, мовляв, все буде гаразд і зір відновиться. Наступного дня після Великодня він зателефонував, щоб мене привітати, бідкався, що так і не бачить. А вже через день Івана не стало.

Кожен пацієнт — це окрема історія. Намагаюся кожного підтримати, навіть коли бачу, що ситуація критична. Втім, добре слово вміє творити диво. Якщо людині вселити надію, то вона може довше прожити. З роками вони стають нам рідними, нашою другою родиною.

## Колеги та друзі щиро-сердечно вітають ювілярку та бажають:

*Ваш ювілей — не тільки  
ваше свято,  
Радіють ваші рідні й друзі  
теж.  
Хай Бог пошле іще років  
багато,  
Здоров'я, щастя, радості  
без меж!  
Нехай добром наповнюється хата,  
Достатком, щирістю  
і сонячним теплом.  
Хай буде вірних друзів  
в ній багато,  
Прихильна доля огорта  
крилом.  
А весни будуть світлі,  
легкокрилі,  
Не буде втоми лагідним  
рукам.  
Нехай здійсняться те,  
що не збулося  
І добре серце  
не підкориться рокам.*



Ірина СТАРКО, палатна медсестра відділення судинної хірургії (ліворуч);  
Олена ПРОКОПОВИЧ, лікар кардіологічного відділення (праворуч)

Фото  
Миколи ВАСИЛЕЧКА



# ВИПІКАННЯ ПАСКИ – СПРАВЖНЄ МИСТЕЦТВО

Підготувала  
Мар'яна СУСІДКО

**У ЧИСТИЙ ЧЕТВЕР У ПРИБРАНИХ ОСЕЛЯХ ГОСПОДИНИ ВДЯГАЮТЬ ЧИСТИЙ ОДЯГ І ЗАМІШУЮТЬ ТІСТО, ЩОБ ПЕКТИ СИМВОЛ ЖИТТЄВОЇ ПОВНОТИ ТА ЄДНОСТІ ХРИСТИЯН – ПАСКУ. У ДУМКАХ – ЛИШЕ ДОБРІ НАМІРИ. ЩОБ ТІСТО НЕ ЗЛЯКАТИ, ЩОБ ВОНО ГАРНО ПІДІЙШЛО, – НАКАЗАНО ПРИНИШКНУТИ ГАМІРНИМ ДІТЯМ. ЩО Й КАЗАТИ, ВИПІКАННЯ ПАСКИ – ТО СПРАВЖНЄ МИСТЕЦТВО Й ПОСПІХОМ ЙОГО НЕ СТОРИТИ. А ЙІ РЕЦЕПТІВ ІСНУЄ БЕЗЛІЧ. ЗРЕШТОЮ, КОЖНА ГОСПОДИНЯ ЗНАХОДИТЬ «СВІЙ» – ТОЙ, ЯКИЙ НАЙКРАЩЕ ВИХОДИТЬ І НАЙБІЛЬШЕ СМАКУЄ СІМ'І. АДЖЕ ПАСКИ БУВАЮТЬ БІЛЬШ І МЕНШ ЗДОБНІ (ЗАЛЕЖНО ВІД КІЛЬКОСТІ ЯЄЦЬ, ЯКИХ НА ОДНУ ПОРЦІЮ ПАСОК МОЖЕ ЙТИ ВІД 10 ДО 60 ШТУК, КІЛЬКОСТІ ЖИРУ ТА ЦУКРУ); ДО НИХ МОЖНА ДОДАВАТИ АБО НЕ ДОДАВАТИ РІЗНІ ПРЯНОЦІ НА КШТАЛТ ДРІБКИ КАРДАМОНУ ЧИ ПОТЕРТОЇ ЦИТРИНОВОЇ ШКІРКИ, А ТАКОЖ РОДЗИНКИ, ЦУКАТИ, ПОДРІБНЕНІ ГОРІХИ ТОЩО.**

Не сумуйте, якщо з першого разу щось не вийшло – наб'єте руку, і все буде гаразд. Врахуйте, що тут є дуже важлива умова: готувати паски, вимішувати тісто треба тільки в доброму настрої.

## Паска по-простому

2 склянки молока, 100 г дріжджів, 1 склянка цукру, 10 жовтків, 200 г масла, 1 кг борошна, цедра 1/2 лимона, 100 г родзинок.

У теплом молоці розвести дріжджі, додати цукор і ложку борошна та поставити, аби розчина, як пише Дарія Цвек, забродила. Тоді додати жовтки, розтоплене масло, цедру й поступово додавати борошно, одночасно вимішуючи; наприкінці додати промиті родзинки. Вимісивши, поставити підходити в тепле місце. Щойно тісто підійде, заповнити форми та залишити, щоб знову підійшло.

## Паска львівська

5 склянок борошна, 1/2 склянки молока, 8 жовтків, 100 г дріжджів, 150 г маргарину або масла, 150 г цукру, склянка родзинок (за бажанням), ваніль, мигдаль, цедра. Можна додати порізані цукати.

У теплом молоці розвести дріжджі зі столовою ложкою цукру. Коли розчина почне бродити, влити її до борошна, додати розтерті з цукром, ваніллю та цедрою жовтки, замісити тісто. Коли воно почне відставати від рук, додати розтоплений жир і місити доти, доки тісто не вбере весь жир. Тоді додати родзинки, цукати (за бажанням) або подрібнений мигдаль і поставити тісто в тепле місце, щоб підійшло.

## Паска пухка

4 склянки борошна, 150 грамів дріжджів, 1 склянка молока, 20 яєць, 1,5 склянки цукру або цукрової пудри, 300 г масла, 100 г рому (можна коньяку або й узагалі без нього), родзинки – за бажанням. Дріжджі розвести в тепло-

му молоці зі склянкою борошна і двома столовими ложками цукру. Коли розчина забродить, влити її до борошна, додати жовтки, збиті з цукром у міксері (або на паровій бані: у меншу каструлю кладемо жовтки, ставимо її в більшу каструлю з гарячою водою, яка стоїть на малому вогні, і старанно збиваємо доти, доки цукор не



розчиниться). Далі влити ром або коньяк. Під кінець вимішування додати розтоплене масло. Коли тісто його вбере, додати родзинки та поставити тісто підходити.

## Згори – полива

Готові паски поливаємо. Найпростіший рецепт: яєчний білок розтираємо або збиваємо в міксері з цукровою пудрою (на 1 жовток – приблизно 0,5-0,7 склянки) та лимонною кислотою (дрібка) або лимонним соком (за смаком). Можна додати харчові барвники, аби полива була кольоровою.

Коли маса стане однорідною й пишною, намащуємо її на паски, доки не загусла, і посипаємо присипкою для пасок. За традицією, ко-

льоровою поливою по білій пишуть «Христос воскрес!» або просто літери «ХВ».

## Непечена паска з вершкового сиру

Щоб її приготувати, спочатку треба розтерти 5-10 жовтків дуже свіжих яєць з цукром (200 г). Якщо є сумніви щодо свіжості, то краще яйця зварити вкруту й розтерти зварені жовтки з цукром. Додати одну четверту частину чайної ложки ваніліну. З'єднати цю масу з одним кілограмом вершкового сиру, додати подрібнені цукати (100-200 г) і цедру одного лимона чи апельсина. Для ароматизації можна ще влити одну-дві чайні ложки лікеру чи рому.

ливо якщо паска дуже здобна, для цього треба неабияк попрацювати кілька годин, – доведеться потерпіти, інакше тісто буде погано сходити.

\*\*\*

Тісто підходить тричі: перший раз – розчина, тобто розведені з молоком, борошном і цукром дріжджі, вдруге – вимішане тісто, і втретє – вже розкладене в форми.

Молоко для розчини має бути відчутно теплим, але в жодному разі не гарячим, аби дріжджі не «померли».

\*\*\*

Дно форми для того, аби потім паску було легше витягти, застеляють промасленим папером, стінки обмазують маслом. Якщо у вас немає спеціальної форми, паску можна випікати в алюмінієвій каструлі, а маленькі пасочки виходять дуже симпатичними в консервних бляшанках від кукурудзи, горошку тощо. Тільки бажано, аби стінки консерви були не ребристими, бо паска може застрягнути.

\*\*\*

Форму для пасок заповнюють тістом менше, ніж до половини, а коли воно підніметься на 3/4 висоти форми, змащують яйцем (можна лише жовтком або білком) і ставлять у духовку.

Духовка повинна бути гарячою (200-220 градусів), і перші півгодини випікання її бажано не відчиняти – тісто може «впасти» або потріскатися. Аби паски не потріскалися, можна також після того, як вони зверху підрум'яняться, прикрити їх промасленими шматочками паперу.

\*\*\*

Готовність паски можна визначити, проткнувши її дерев'яною паличкою: якщо паличка суха, отже, паска готова.

Зазвичай невеликі паски випікають 30-40 хвилин, а більші, вагою до кілограма, – 45-50 хвилин. Найбільші, двокілограмові, паски потребують півтори години.

## НАТАЛЯ ВОЛОТОВСЬКА: «СВІЙ РЕЦЕПТ, ЯК ВІРУ В БОГА, КОЖЕН МАЄ ВІНАЙТИ САМ»

Мар'яна СУСІДКО

Незабаром біля храмів залунають врочисті церковні дзвони, запалають тисячі свічок і кожен буде вітатися «Христос Воскрес!» У кожній сім'ї святкування Великодня – особливе. Ми поцікавилися в лікаря-офтальмолога, кандидата медичних наук Наталії Волоотовської, які у неї спогади, пов'язані зі світлим Христовим Воскресінням.

– У нашій сім'ї з самого малечку запам'яталися сло-

ва бабусі Галини Андріївни Лукашук: «Головне – мати храм у душі», – розповідає Наталя Волотовська. – Це вперше почула від неї, здивувавшись побаченням у другому-третьому класі: в час великого посту священник йшов вулицею, а з пакета виглядало кілька кілець ковбаси. Мене це тоді так вразило й вперше здивувало – дисонанс між тим, що пропагується та тим, що є насправді. А от «Отче наш» вивчила завдяки дідусю Володимирові Олексійовичу Лукашuku ще

в садочку (він, до речі, акушер-гінеколог, доцент ТДМУ – авт.) Таким чином, якимось само собою в нас виробилася звичка постити тоді, коли це необхідно для здоров'я насамперед і зазвичай це збігається із загальноприйнятими канонами. Взагалі ж – всьому свій час: була школяркою – активно розмальовувала писанки (нас цьому навчили в художній школі). Це ж так неймовірно! П'яний запах топленого воску, фарби, велика зосередженість, щоб

часом лінія не викривилася! Під час навчання у вишах – якимось вже не вистачало часу на таке, зате перед Великоднем, як і кожна господинька, намагалася якнайкраще очистити своє гніздечко від матеріального чи духовного бруду, тож були прибирання, молитви, медитації... І ось нарешті, вже будучи в клінічній ординатурі на офтальмології, я доросла до особливого рівня – випікати самостійно паски! Звісно, багато хто ще в підлітковому віці, мабуть, це

може робити. Та в кожного свої зацікавлення й захоплення. Так ось одного дня відчинилися двері в аудиторію й зайшла офтальмолог Лілія Володимирівна Андрейчин і розповіла, що сьогодні, в Чистий четвер вона пекла паски. Для цього має бути особливий настрій, особлива тиша в квартирі, особлива чистота дому та помислів – інакше паска просто не вийде. Ці слова якимось так несподівано мені запали в душу і я збагнула, що хоч ми паски вдома не пекли, бо дуже люблячи італійські панатони, та тепер настав її час і для нас. Рецепт не скажу мабуть, бо вважаю, що свій рецепт, так само, як і віру в Бога, кожен має винайти сам.

Завершується Великий піст Страсним тижнем, який в Україні називали Білим та Чистим, очевидно, через те, що господарі очищали свої садиби від бруду, білили хати та сповідалися у церкві.

Протягом Страсного тижня відбувалися регулярні церковні Богослужіння й люди намагалися висповідатися й причаститися, щоб гідно завершити Великий піст. У Великий Четвер служба присвячувалася згадці про Тайну Вечерю та зраду Юдою Ісуса Христа, відправлялася Літургія святого Василя Великого, де освячували святі Тайни (ними причащали хворих та вмираючих протягом року). На вечірній службі в Четвер завершувалося чинопслідування Страстей Господніх, присвячене згадуванню Хресних страждань Спасителя й читалося 12 Євангелій. Люди намагалися бути в церкві із запаленими свічками в руках, коли читали Євангеліє, а після служби несли цей вогонь у спеціальних ліхтариках до своїх осель. Вдома, за звичаєм, запалювали від четвергової свічки лампадку коло образів (яка горіла до Великодня) та накопчували хрести (на воротах, над вхідними дверима та на сволоку хати). Всі ці дії вважали важливими оберегами оселі від злих сил.

У народі останній четвер посту називали, крім Великого й Страсного, ще Живильним і Чистим. Особливо ретельно прибирали в хаті та на подвір'ї. Всі непотрібні речі й сміття годилося спалити, щоб очистити садибу від нечисті, зла та смерті (приказували при цьому й спеціальні замовляння).

Головною темою церковних Богослужінь Великої П'ятниці були муки і смерть Ісуса Христа. На вечірній службі звершувався обряд виносу й покладення Плащаниці на особливо для цього приготівлений стіл посередині церкви. Люди вважали за великий обов'язок цього дня вклонитися Плащаниці, дотримуватися суворого посту (дехто нічого не їв), не веселитися і не розважатися.

У Велику Суботу церковним Богослужінням була побожна відправа над Гробом Господнім та похоронні піснеспіви над Божественним Мертвим. На вечірній читають 15 паремій, що прообразують викуплення роду людського смертю Сина Божого. Цього дня українці, як правило, випікали великодні паски, готували крашанки й різноманітні м'ясні страви (бо до Свята обов'язково різали свиню). Господині доручали чоловікам висівати буряки, а щоб ті були вдалим,



## УКРАЇНСЬКИЙ ВЕЛИКДЕНЬ

сіяти слід було натщесерце і «коли не видно диму з хати». Звечора для всеношників біля церкви розпалювали вогнище, що символізувало багаття, біля якого сиділа охорона і апостол Петро, коли помирав на хресті Ісус Христос. Вважалося за велику честь не заснути в ніч із суботи на неділю, бо о цій самій порі в церкві розпочиналося святкування на честь Воскресіння Христового.

Опівночі священнослужителі з хрестом, Євангелієм та іконами обходили хресним ходом храм й співали: «Воскресіння Твоє, Христе Спасе, ангели оспівують на небесах, і на нас на землі сподоби, чистим серцем Тебе славити». Перед зачиненими дверима церкви чиниться відправа. Священик доторкається до дверей хрестом і відчиняє їх на знак того, що Хрестом Христовим відчинено для людей двері раю. Сутність усіх пасхальних піснеспівів проявляється у тропарі свята: «Христос воскрес із мертвих, смертю смерть подолав, і тим, що в гробах, життя дарував!». Усі пасхальні відправи супроводжуються освяченням святкових пожитків: пасок, крашанок, сиру, масла, солі, м'ясних страв тощо. До пасхального кошика українці інколи клали й інші предмети: крейду, ніж, пояс, які потім вважалися надійними оберегами.

Люди з піднесенням несли додому Пасхальне благословення воскреслого Господа й урочисто віталися: «Христос Воскрес! Воістину Воскрес!»

Найраніше намагалися повернутися додому з всеношної дівчата, при-

повідючи: «Скільки за нами людей іде — так щоб і свати йшли», а вдома умивалися водою з крашанками («на долю, на красу»).

Господарі ж, прийшовши з церкви, сідали за святковий стіл. Спочатку ставили пасхальні страви на престолі предків — покуті. Потім господар надрізав освячену пасху із трьох боків на честь Бога-Отця, Бога-Сина і Бога-Духа Святого й члени сімейства неспішно розговлялися її шматочками, крашанками, а потім і рештою великодніх страв.

Згодом господар ішов із свяченою пасхою, сіллю і крашанками й благословляв домашню живність (посипав сіллю, торкався тварин, вуликів), не звертався лише до свиней і собак. Шкаралупки від крашанок згодом дрібно товкли і закопували по чотирьох кутках ниви чи городу для урожайності й захисту від злих сил.

На Великдень годилося збиратися всією родиною й примовляти: «Дай Боже на той рік діждатись Великодня». Після застілля люди виходили гуляти в центр села. Особливо бавилася дітвора, граючись «навбитки» крашанками. Дівчата водили хоровади, співали й дарували «своїм» парубкам писанки. Всі були раді й веселі, оскільки одягали найкращий одяг, бо до Великодня обов'язково батьки мали справити дітям якусь хоч невелику обновку.

У деяких регіонах хлопці ходили вітати сусідів та хрещених батьків трикратним «Христос Воскрес!», за що отримували крашанку. Першому христовальнику давали кілька крашанок, а тим, хто розповідав відповідні Великодні вірші, ще й гроші. Оповідають, що колись ходили христовувати й дорослі, зокрема козаци-запорожці: «Христос Воскрес, рад мир увесь, Дождалися ласки; Тепер усяк наїється смак Свяченої паски» (За М. Максимовичем).

Наступний після Великодня тиждень називався Світлим, як і кожен день. Бувало в цей час постійно дзвонили в селах дзвони, сповіщаючи про перемогу життя над смертю, а в храмах співали пасхальні піснеспіви (до Вознесіння). Цілий Світлий Тиждень столи в оселях були накриті наїдками і годилося щедро пригощати сусідів,

родичів, випадкових гостей (особливо хворих і убогих). Світлий Понеділок в Україні ще звали Обливаним, Водяним або Вмиваним, бо цього дня вранці хлопці ходили обливати водою (як новітній варіант одеколон) сусідських дівчат (а то й перехожих), а ті їх пригощали й обдаровували писанками, крашанками. Все це символізувало обряд очищення водою й відродження природи, нового життя, здоров'я. На третій день Великодніх свят у Світлий Вівторок (а святкувати годилося три дні) заведено було відвідувати родичів, друзів, знайомих, умилостивлювати — обдаровувати бабу-повитуху, а через неї і померлих родичів. Цього дня могли ходити обливати хлопців і дівчата. Загалом же поминання-вшанування пращурів на весні проводили через тиждень після Великодня. До цього дня люди прибирали могили родичів, несли до церкви відповідні продукти (мед, калачі, цукерки), замовляли церковні панахиди і йшли хресним ходом на цвинтар для загальної панахиди. Потім родина збиралася біля могилок, пригощалася й згадувала своїх пращурів. Люди вірили, що, починаючи, з Чистого Четверга, Бог відпускає душі померлих на землю, й вони перебувають разом із сущими, а тому не годилося їх називати покійниками — «бо вони все чують». Протягом Світлої Пасхальної Загальної немає пісних днів, і останні (по середах і п'ятницях) встановлюються лише після Проводів за церковним календарем. Загалом же наступний після Світлого тиждень іменувався Провідним, а святкувати закінчували, як правило, у провідний вівторок і люди бралися до звичної о цій весняній порі роботи.

*Ще раз діждались,  
ще раз дожили —  
Пасхальна ніч і Великодні дзвони,  
Крізь серденько розквиле знов  
прийшли.*

*І на душі щасливість райську  
ронять*

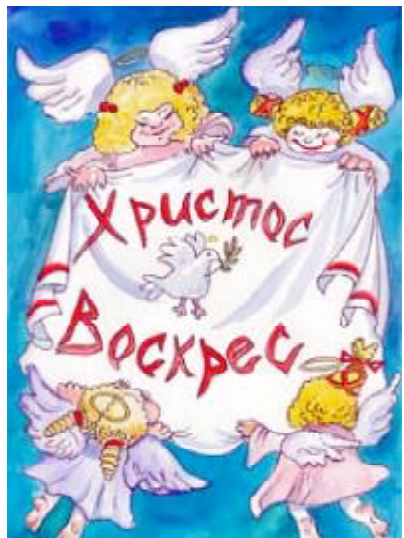
*Вставай мій люде!*

*В правді воскресай!*

*Нехай воскресне честь твоя  
і слава!*

*Гріховне і нещире  
подай,*

*Нехай мине нас доленька лукава!*



ЗАУВАЖТЕ

# ВИХОДИМО З ПОСТУ БЕЗ ШКОДИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Мар'яна СУСІДКО

**УЖЕ НАБЛИЖАЄТЬСЯ ДО ЗАВЕРШЕННЯ ВЕЛИКИЙ ПІСТ І НЕВДОВЗІ СВЯТКУ-ВАТИМЕМО ОДНЕ З НАЙБІЛЬШИХ РЕЛІГІЙНИХ СВЯТ – ВЕЛИКДЕНЬ. ЛІКАРІ НАГОЛОШУЮТЬ: ТРИВАЛЕ ОБМЕЖЕННЯ В ЇЖІ ТВАРИННОГО ПОХОДЖЕННЯ НЕОБХІДНО ПРАВИЛЬНО ЗАВЕРШИТИ, АБИ РІЗКІ ЗМІНИ В РАЦІОНІ НЕ ПОЗНАЧИЛИСЯ НА ЗДОРОВ'І.**

В американському Національному інституті проблем старіння довели, що 24-годинне утримання організму без їжі є м'яким стресом для клітин нашого тіла, відповіддю на який є збільшення здатності організму впоратися із сильнішим стресом.

«Це, можна сказати, аналог фізичних вправ для клітин», – йдеться у висновках експерименту. Дослідники вважають, що цей стрес відбувається у всьому тілі, і може бути причиною збільшення тривалості життя та стійкості до хвороб, викликаних старінням. Згідно з дослідженнями Національної академії харчування США система позмінного прийому м'ясної та вегетаріанської їжі, визнана дуже раціональною, адже є природним тренуванням для імунної та травної систем і має комплексний оздоровчий вплив. Є багато причин, щоб дивитися на піст через призму користі для здоров'я: «Тіло позбавляється токсинів, зцілює себе, відновлює пошкоджені органи».

Найголовніше правило виходу з посту – поступовість. Продукти, яких довго не було в раціоні, слід «повертати» потроху, «крок за кроком». Адже досить тривала «дієта»

на рослинно-вуглеводній їжі робить зміни у фізіології шлунково-кишкового тракту: організм виробляє лише ті ферменти, які розщеплюють крохмаль, клітковину, цукор, рослинний білок і жир. Для того, щоб шлунково-кишковий тракт почав виробляти більше ферментів, що відповідають за розщеплення м'яса й тваринних жирів, потрібен час. В ідеалі, за словами фахівців, перші два дні після посту варто споживати лише кисломолочні продукти, пити молоко, і лише за день-два потроху почати їсти м'ясо.

– Вихід із посту має відбуватися з розумінням: святковий великодній стіл – це не останній шанс «наїстися на все життя, – пояснює лікар-гастроентеролог Галина Лихацька. – Найчастіше ж люди, радіючи закінченню посту, починають їсти відразу все що смачніше та масніше, доводячи свої органи травлення до зриву й загострення гастродуоденіту, виразкової хвороби, панкреатиту, холециститу, коліту.

Аби не переїдати, їжу за столом краще ділити на невеликі шматочки та ретельно їх пережувати. Таким чином, переконана лікар, організм швидше перетравить те, що ви з'їли. Крім того, тривале «пережовування» може трохи «обдурити» апетит, створити ілюзію ситості. Дієтологи завжди радять вставати з-за столу з легким відчуттям голоду. Під час свят це правило особливо актуальне.

– Краще засвоюються страви, приготовані власноруч, – пояснює Галина Лихацька. –

Найбільш корисні страви тушковані, варені, запечені. Смаженого та жирного краще уникати, особливо тим, хто має проблеми зі шлунково-кишковим трактом. М'ясні страви поєднуйте з овочевими салатами. Заправляйте їх олією, лимонним соком, нежирним йогуртом. Замість цукерок чи тістечок подайте на десерт фрукти.

До речі, після тривалого

шлунку і не дійде до печінки, серця, мозку.

Фахівці вважають, що з усіх спиртних напоїв найкраще перетравлюється горілка, але вона має бути якісною. Найгірші для здоров'я – газований алкогольні напої, тому шампанським не варто зловживати.

Якщо все ж таки сила волі зрадила вам і ви «на честь свята» переїли, не панікуйте. Просто зробіть наступний день розвантажувальним. Це не означає, що musíte сидати на саму воду: різкі перепади у харчуванні організму лише нашкодують.

– Вимушений голод додатково навантажує організм і може спровокувати порушення обміну речовин, – додає пані Галина. – Якщо з'являється відчуття голоду, краще з'їсти трохи запечених або зварених на парі овочів чи фруктів. Але не шматок м'яса чи очеревици.

Нормалізувати метаболізм допоможе вода: пийте її частіше, особливо, якщо плануєте вживати (або вживали) спиртне. Крім води, при інтоксикації організму алкоголем доречними будуть морси, узвари, легкий курячий бульйон. Загалом випивайте 2-2,5 літра рідини за добу. Якщо перебрали спиртного, наступного дня віддавайте перевагу продуктам з високим вмістом вітаміну С (квашена капуста, смородина, цитрусові, настій шипшини) та мінеральній воді, яку дієтологи радять пити невеличкими ков-

ками впродовж доби. Лікарі нагадують: алкоголь не лише дає зайві калорії й додаткове навантаження на всі органи та системи організму (особливо серцево-судинну систему), а й зневоднює організм. Тому, аби повернути водний баланс у норму, наступні кілька днів про алкоголь краще забути. Так само варто відмовитися від кави: кофеїн не лише сприяє зневодненню організму, а й збільшує притік крові до мозку. Тож якщо у вас проблеми з тиском, маєте схильність до атеросклерозу, – варто бути обачнішим з цим напоєм. Дієтологи радять імбирний чай – він добре допомагає впоратися з інтоксикацією організму. Додайте до нього лимон і пийте невеличкими ковтками – відразу відчуєте полегкість.

**І що важливо:**

Як під час, так і після посту слід уникати брехні, негативних емоцій, зла, гніву, ненависті, шанобливо ставитися до оточуючих, генерувати гарні думки, здійснювати корисні вчинки. І ставитися до інших так, як хотіли б, аби ставилися до нас. Любити ближнього свого, як самого себе.

Якщо будемо дотримуватися посту в думках, словах і вчинках – рівень здоров'я лише підвищиться, а дотримання інших релігійних рекомендацій принесе ще більше здоров'я та благополуччя.

**Майте на увазі**

Лікарі нагадують: неправильний вихід з посту може викликати загострення проблем із шлунком, спровокувати збій у роботі кишківника, дисбаланс мікроелементів в організмі. Тож перший тиждень після Великодня дотримуйтеся таких правил:

- \* харчуйтеся маленькими порціями кожні 3-4 години;
- \* уникайте важкої їжі – пельменів, чебуреків, сала, шашликів, жирної свинини;
- \* відмовтеся від чипсів, горішків, локшини, цукерок, солодкого печива;
- \* краще почекайте з кавою та газованими напоями;
- \* смажені страви, соління й маринади залиште на потім.



посту на голодний шлунок фахівці з харчування не радять їсти свіжу випічку. Краще, якщо вона буде «кількаденної витримки», навіть злегка черства. Тому випікайте паски заздалегідь.

– Під час святкової трапези небажано пити різні види алкогольних напоїв, – радить лікар. – Але якщо не можете втриматися від ідеї продегузувати «весь асортимент», то краще розпочинати зі слабшого напою, поступово переходячи до міцнішого. Шкоди від алкоголю не буде, якщо вживати його в безпечних дозах. Такими дозами можна вважати 50 грамів коньяку, 60 грамів горілки або 200 грамів вина, найкраще білого сухого. Спиртне, випите у таких дозах, розщепиться у

ВДЯЧНІСТЬ

## «ПОДАРУВАЛИ МЕНІ ДРУГИЙ ШАНС НА ЖИТТЯ»

Марія БАБЕЛЬЧУК,  
 мешканка с. Ладичин  
 Тербовлянського району

«Якби не лікарі університетської лікарні, мене вже давно, мабуть, не було на білому світі. Я вже третій рік поспіль лікуюся в них. Потрапила до лікувального закладу через проблеми із серцем. Лікарів реанімаційного відділення вважаю своїми янголами-охоронцями. Саме

вони подарували мені другий шанс на життя.

Я перенесла інфаркт на ногах, звідти й всі проблеми. Мені було трохи недобре, але самі знаєте, коли в селі багато роботи, дослухатися до болячок ніколи. Турбувала задишка впродовж двох місяців. Племінниця ввечері випадково зайшла у гості, а в мене почався напад. Вона й викликала карету швидкої до-

помоги. Так я вперше опинилася в університетській лікарні. Вдячна Богові, що привезли мене саме сюди, бо в районі, хтозна чи б урятували?! Але, як кажуть, на все воля Всевишнього, очевидно, я мала жити. Тепер розумію, якої помилки припустилася, сама призначала собі лікування, таким чином, помалу підриваючи власне здоров'я. Нині десяти тому закажу: якщо з'явився

дискомфорт у грудях, перші симптоми болю, не зволікайте з візитом до лікаря, бо наслідки можуть бути сумними. В нас чомусь немає культури дбати про власне здоров'я, тягнемо, аж доки не «припече». Цим самі собі й шкодимо.

Хочу, на сторінках університетської лікарні від щирого серця подякувати людям у білих халатах, які стільки часу піклуються про моє здо-

ров'я. Мій лікуючий лікар Людмила Радецька – дуже толерантна, добра та дбайлива, за що їй низький уклін! Усьому ж медичному персоналу кардіологічного відділення – сердечно слова вдячності. Нехай Христове Воскресіння, яке незабаром прийде у кожную оселю, принесе багато добра, миру й затишку в їхні родини! Щастя і радості нехай супроводжують їх щодня!»



# СТОМЛЮЄТЕСЯ? ПОЛІКУЙТЕ НЕРВИ

Лариса ЛУКАЩУК

**СЕЗОН ЗИМОВИХ ЗАС-  
ТУД, ЗДАЄТЬСЯ МИНУВ.  
АЛЕ Й У ВЕСНЯНІ ДНІ  
ТАКОЖ МОЖНА ПІДХО-  
ПИТИ НЕЖИТЬ, ЧХАННЯ –  
ВСІ ЦІ НЕПРИЄМНОСТІ  
ЗАЙДАЄМО ЧАСНИКОМ  
ТА ЦИБУЛЕЮ, ЗАПИВАЄ-  
МО МЕДОМ З ГАРЯЧИМ  
ЧАЄМ, ДЕХТО НАВІТЬ  
ІМУНОСТИМУЛЯТОРИ  
ВЖИВАЄ. АЛЕ ЦІ ЗАСОБИ  
ЧАСТО НЕ ЗДАТНІ ПРОТИ-  
СТОЯТИ ІНФЕКЦІЯМ, І ЯК  
НАСЛІДОК – КІЛЬКА ДНІВ  
ЛІЖКОВОГО РЕЖИМУ.  
ВИНУВАТЦЕМ ТАКИХ  
СТАНІВ ЗАЗВИЧАЙ ВВА-  
ЖАЄМО НАШ ІМУНІТЕТ,  
ЯКИЙ НЕ ЗУМІВ ВПОРА-  
ТИСЯ ІЗ ЗАСТУДОЮ,  
НАВІТЬ НЕ ЗДОГАДУЮ-  
ЧИСЬ ПРО «СІРОГО КАР-  
ДИНАЛА» – НЕРВОВУ  
СИСТЕМУ.**

Учені встановили, що всі переживання та тривалі психотравмуючі стани спричиняють порушення діяльності вегетативної нервової системи, залоз внутрішньої секреції та внутрішніх органів. Слабшають захисні функції організму, і ми більше схильні як до гострих респіраторних, так і до вірусних захворювань. Це особливо робить нас уразливими в час перепаду температур або зміни пори року. Яким же чином можна захиститися від надмірного психоемоційного напруження або пригніченості та не дати їм звести нанівець усі наші зусилля, спрямовуємо на протидію застудам?

Найголовніше, як розповіли лікарі, ваше ставлення до життєвих ситуацій. Підвищена дратівливість, поява сліз «на порожньому місці», підвищена тривожність, депресивні стани – одні з тих ознак, які вказують, що наші нерви «здають» і час вживати заходів щодо їх реабілітації. Спосібів таких, на щастя, існує безліч. Тому можете обирати той, який для вас буде найприємнішим та найдієвішим, а можна скористатися й усіма одразу. У будь-якому разі результат буде непоганим.

## У ЗДОРОВОМУ ТІЛІ – ЗДОРОВИЙ ДУХ

Тому починати потрібно саме з нього, а якщо точніше – з підтримання форми тіла, за допомогою занять спортом або будь-якого фізичного навантаження. Наукою доведено, що під час фізичних на-

вантажень починають вироблятися гормони радості – ендорфіни, отже, поліпшується настрій та нерви заспокоюються. Фітнесом чи звичайною гімнастикою лікар радить займатися не менше чотирьох разів на тиждень хоча б по 20-30 хвилин. Так само двічі-тричі на тиждень необхідно здійснювати прогулянки пішки не менше однієї години на день. Пройдіться парком, сквером або навіть по ходіть велелюдними міськими вулицями, і ви збадьоритесь, а дратівливість поступово зникне. Водночас помітите, як від регулярного фізичного навантаження маса тіла почне зменшуватися, фізична форма значно поліпшиться, а на щоках заграє ніжний рум'янець. Ці перетворення здатні



поліпшити настрій будь-якої людини.

Аби позбутися нервового напруження, ще дуже корисно пройти курс лікувального масажу, таласотерапії (моретерапії), прийняти кілька ванн з морською сіллю. Професійно виконані процедури надовго заспокоять розбурхану нервову систему.

Дуже важливе значення має й такий чинник, як харчування. Щоб ваші нерви заспокоїлися, потрібно, аби організм отримував достатньо необхідних для нього речовин. Як не дивно, від продуктів, які споживаємо, залежить й стан нашої нервової системи. Основа здоров'я та довголіття – помірні кількості у міру калорійної, різноманітної, збалансованої, з достатньою кількістю вітамінів та мінералів їжі.

## ХУДНІТЬ, АЛЕ ПРАВИЛЬНО

Їжте більше фруктів та овочів, надаючи перевагу помаранчевим плодам. Плоди такого яскравого кольору забезпечать додатковий заряд бадьорості, енергії. Обов'яз-

ково введіть у свій раціон горіхи й насіння, в яких містяться селен і ненасичені жирні кислоти. Щоб від горіхів і насіння не поповнити, слід їх з'їдати не більше 30 г на день.

Часто нервові зриви бувають у тих, хто перебуває на овочевих дієтах, після яких в організмі виникає нестача білків і як наслідок – створюються передумови для розвитку депресії. Помірно ввівши у свій раціон м'ясо та білки (молочні, бобові продукти), ви підвищите рівень серотоніну, який відповідає за гарний настрій. Тому не пригнічуйте в собі бажання з'їсти щось солодке. Просто нехай це «щось» буде цукеркою з якісного шоколаду або кількома шматочками від плитки

гіркого шоколаду. Кілограмів ці вуглеводи не додадуть, а роздратування усунуть. Головне – не перестаратися. Якщо ви задля поліпшення настрою з'їсте пачку цукерок, то хтозна чи не знервуєте, коли ваша маса тіла значно зросте.

Аби заспокоїти нервову систему, можна приймати заспокійливі трав'яні збори, до яких входять такі рослини, як валеріана, трава собачої кропиви та півонія (продають в аптеках).

Ще одна корисна порада – слухати музику, особливо коли відчуваєте моральну втому, класичну музику. Дослідження психіатрів показали, що звуки певної частоти, які виникають з деякою періодичністю (тобто музика), здатні зцілити душу. Щоб підняти життєвий тонус, рекомендовано слухати «Першу прелюдію» Шопена, «Угорську рапсодію» Ліста та «Шосту симфонію» Чайковського. Якщо хочете розслабитися та зняти емоційне напруження, то послухайте «Ноктюрн сольмінор» Шопена або «Аве Марію» Шуберта. А якщо вас

гризе тривога, то вслухайтеся в чудові звуки «Мелодії» Рубінштейна або мазурок Шопена, і почуття тривоги відступлять, поступившись спокою.

## НАМАГАЙТЕСЯ РОБИТИ ТЕ, ЩО ПРИНОСИТЬ ВАМ РАДІСТЬ

Адже навіть невелика приємна дрібниця може на весь день поліпшити настрій. Гарний лікар, зайшовши до пацієнта в палату, ніколи не розпочинає розмову із запитання: «А що у вас болить?». Спочатку запитає як звати людину, який у неї настрій, зробить комплімент, з'ясує інші приємні для недужого деталі, і все це потрібно робити з посмішкою на обличчі, тихим спокійним голосом, який налаштує хвору людину на позитив. До слова, є один рецепт, який може допомогти створити піднесений настрій, – намагайтеся усміхатися навіть тоді, коли вам цього не хочеться. За дослідженнями багатьох вчених, змусивши себе «потримати на обличчі» навіть вимушену посмішку хоча б десять хвилин, обов'язково повернете собі гарний настрій. Ви просто йдете від зворотного, адже коли вам добре – ви посміхаєтеся. А в цьому разі залучається умовний рефлекс – організм сприймає посмішку як сигнал до того, що у вас уже все чудово, а він ще не встиг створити відповідного настрою.

Намагайтеся запобігти виникненню почуття туги й смутку, тому не соромтеся обнятися та поцілуватися з коханою людиною, а в темний час доби запалюйте якомога більше світла.

Особливо варто звернути увагу на освітлення, коли ви прокинулися та збираєтеся на роботу. Короткий світловий день має здатність спричинювати депресію. Завжди варто пам'ятати про те, що без щирого бажання та готовності зберегти власні нерви та захиститися у такий спосіб від безлічі хвороб, передчасного старіння, та й від усіх стресів, які отримуємо із зовнішнього світу, найдосконаліші методи не допоможуть.

А ще, аби зберегти своє душевне здоров'я, потрібно прийняти, як аксіому, що ніякий стрес не зможе перешкодити вашим починанням і мріям, бо людина влаштована таким чином, що за бажання – їй усе вдасться. Можливо, усвідомивши власні сили, ви зможете багато чого змінити у своєму житті на краще. Навіть впраєтеся з власними нервами. Але якщо так станеться, то для вас неможливих починань уже просто не існуватиме.



Тетяна ЗАЄЦЬ, лікар гастроентерологічного відділення

## ДОСЛІДЖЕННЯ

### ЧОЛОВІКИ, НЕ СЕРДІТЬСЯ!

Сердиті, пригнічені й агресивні чоловіки більше за інших ризикують захворіти на серцево-судинні недуги, діабет та інші хвороби. Такого висновку дійшли вчені університету Льюїса (США).

У дослідженні брали участь 313 чоловіків, які були ветеранами в'єтнамської війни. Протягом десяти років медики вивчали стан їхнього здоров'я. Так, наприклад, було розглянуто зразки крові, результати психологічних тестів та зміни в рівнях білків С3 і С4 (маркерів запалення), які реагують на рани чи інфекції. З'ясувалося, що рівень білка С3, який «впливає» на хронічне запалення імунної системи, зріс на сім відсотків у тих чоловіків, у яких були найчастіші спалахи ворожості та депресії. А саме збільшення рівня цього білка негативно позначалося на здоров'ї їхніх сердець.

Таким чином, часта ворожість до тих, хто поруч, і депресії можуть зашкодити імунним системам чоловіків і вміщують їх у групу ризику серцевих недуг. До того ж негативні емоції в чоловіків також пов'язані з розвитком діабету другого типу і з високим артеріальним тиском.

### ЙОДОВАНА, А НЕ МОРСЬКА

Вважається, що на йод багаті морська риба, морепродукти. Але до тих людей, які живуть далеко від узбережжів, дари моря потрапляють на стіл після тривалого транспортування, найчастіше в замороженому вигляді, і вміст йоду в них різко знижений. Тому для профілактики порушень функцій щитоподібної залози ліпше використовувати йодовану сіль: вона цілком задовольняє потребу організму в цьому мікроелементі. Додавати таку сіль треба лише в готові страви, бо при кулінарній обробці йод вивірюється. Принагідно: нині в моді морська сіль, але вона не здатна замінити йодовану, бо при випарюванні втрачає значну кількість мікроелементів.

ВІДАЄТЕ?

РАКУРС

## ЗУБАТА ПАМ'ЯТЬ

Існує пряма залежність між кількістю власних зубів у роті й хорошою пам'яттю, запевняють скандинавські вчені.

Шведські та норвезькі дослідники провели ряд тестів серед 275 добровольців віком від 55 до 80 років. У кожного в роті було в середньому 22 свої зуби. 70 відсотків утрачених станули моляри (постійні зуби верхньої та нижньої щелепи, розміщені по три з кожного боку зубного ряду, які відіграють головну роль у жуванні).

З'ясувалося, що кількість природних жувальних зубів напряму пов'язана з якістю виконання тестів на епізодичну пам'ять, коли йдеться про особисті спогади подій минулого, і на семантичну пам'ять, коли мова про запам'ятовування фактичної інформації. У середньому

пам'ять учасників, які зберегли свої зуби, виявилася на чотири відсотки краща, ніж у тих, хто їх утратив.

Можливо, причина в тому, що в процесі пережовування їжі в гіпокамп — відділ головного мозку, пов'язаний із пам'яттю, — надходять стимулюючі імпульси, а зменшення числа зубів знижує рівень такої стимуляції. При цьому зубні імплантати хоч деякою мірою і відновлюють цей процес, та все ж не забезпечують такого ж рівня стимуляції, як природні моляри. Крім того, під час жування поліпшується кровопостачання головного мозку і спостерігається підвищення активності у певних його ділянках.

Ще одним можливим поясненням виявленого феномену може бути погіршення якості харчування тих, хто втратив частину зубів. Вони мусять носити протези й уникати деяких видів їжі, знижуючи таким чином споживання вітамінів, білків та мікроелементів.



Олена ЯКИМЧУК, кандидат меднаук, лікар відділення судинної хірургії (ліворуч); Любов ПЕТРІВСЬКА, молодша медична сестра-буфетниця нейрохірургічного відділення (праворуч)



ПРАВО

## ЗАКОН УКРАЇНИ «ПРО ВНЕСЕННЯ ЗМІН ДО ДЕЯКИХ ЗАКОНОДАВЧИХ АКТІВ УКРАЇНИ ЩОДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДАННЯ СЛУЖБОВИМИ ОСОБАМИ ДЕКЛАРАЦІЙ ПРО МАЙНО, ДОХОДИ, ВИТРАТИ І ЗОБОВ'ЯЗАННЯ ФІНАНСОВОГО ХАРАКТЕРУ У 2016 РОЦІ»

Верховна Рада України постановляє:

1. Внести зміни до таких законодавчих актів України:

1. У статті 172-6 Кодексу України про адміністративні правопорушення (Відомості Верховної Ради УРСР, 1984 р., додаток до № 51, ст. 1122): абзац перший частини першої після слів «Несвоєчасне подання» доповнити словами «без поважних причин»;

доповнити частиною четвертою такого змісту:

«Подання завідомо недостовірних відомостей у декларації особи, уповноваженої на виконання функцій держави або місцевого самоврядування, —

тягне за собою накладення штрафу від однієї тисячі до двох тисяч п'ятисот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян»;

примітку доповнити абзацом другим такого змісту:

«Відповідальність за цією статтею за подання завідомо недостовірних відомостей у декларації особи, уповноваженої на виконання функцій держави або місцевого самоврядування, стосовно майна або іншого об'єкта декларування, що має вартість, настає у випадку, якщо такі відомості відрізняються від достовірних на суму від 100 до 250 мінімальних заробітних плат».

2. У статті 366-1 Кримінального кодексу України (Відомості Верховної Ради України, 2001 р., № 25-26, ст. 131): абзац другий викласти в такій редакції:

«караються штрафом від двох тисяч п'ятисот до трьох тисяч неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадськими роботами на строк від ста п'ятдесяти до двохсот сорока годин, або позбавленням волі на строк до двох років, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років»;

примітку доповнити абзацом другим такого змісту:

«Відповідальність за цією статтею за подання суб'єктом декларування завідомо недостовірних відомостей у декларації стосовно майна або іншого об'єкта декларування, що має вартість, настає у випадку, якщо такі відомості відрізняються від достовірних на суму понад 250 мінімальних заробітних плат».

3. У Законі України «Про запобігання корупції» (Відомості Верховної Ради України, 2014 р., № 49, ст. 2056 із наступними змінами):

1) частину четверту статті 45 викласти в такій редакції:

«4. Упродовж семи днів після подання декларації суб'єкт декларування має право подати виправлену декларацію.

У разі притягнення суб'єкта декларування до відповідальності за неподання, несвоєчасне подання декларації або в разі виявлення у ній недостовірних відомостей суб'єкт декларування зобов'язаний подати відповідну декларацію з достовірними відомостями»;

2) у частині першій статті 46: у пункті 1 слова «місце реєстрації та фактичного проживання» замінити словами «zareєстроване місце проживання, а також місце фактичного проживання або поштову адресу, на яку суб'єкту декларування Національним агентством може бути надіслано кореспонденцію»;

у пункті 3:

в абзаці першому слова «цінне рухоме майно, вартість якого перевищує 50 мінімальних заробітних плат» замінити словами «цінне рухоме майно, вартість якого перевищує 100 мінімальних заробітних плат»;

доповнити абзацом п'ятим такого змісту:

«Примітка. Декларування цінного рухомого майна, зазначеного у цьому пункті (крім транспортних засобів та інших самохідних машин і механізмів), права на яке набуті до подання суб'єктом декларування першої декларації відповідно до вимог цього Закону, здійснюється з обов'язковим зазначенням інформації про набуття такого майна до початку періоду здійснення діяльності із виконання функцій держави або місцевого самоврядування або у такий період. При цьому зазначення даних щодо його вартості та дати набуття у власність, володіння або користування не є обов'язковим»;

абзац другий пункту 10 викласти в такій редакції:

«Такі відомості зазначають-

ся у разі, якщо розмір відповідного видатку перевищує 50 мінімальних заробітних плат, встановлених на 1 січня звітного року; до таких відомостей включаються дані про вид правочину, його предмет. На письмовий запит Національного агентства суб'єкт декларування надає інформацію щодо найменування контрагента»;

3) у статті 49: частину першу виключити; частину другу викласти в такій редакції:

«2. Державні органи, органи влади Автономної Республіки Крим, органи місцевого самоврядування, а також юридичні особи публічного права зобов'язані перевіряти факт подання суб'єктами декларування, які в них працюють (працювали), відповідно до цього Закону декларацій та повідомляти Національне агентство про випадки неподання чи несвоєчасного подання таких декларацій у визначеному ним порядку»;

4) у частині першій статті 50:

абзац перший викласти в такій редакції:

«1. Повна перевірка декларації полягає у з'ясуванні достовірності задекларованих відомостей, точності оцінки задекларованих активів, перевірки на наявність конфлікту інтересів та ознак незаконного збагачення і може здійснюватися у період здійснення суб'єктом декларування діяльності, пов'язаної з виконанням функцій дер-

жави або місцевого самоврядування, а також протягом трьох років після припинення такої діяльності»;

в абзаці четвертому слово «шостою» замінити словом «сьомою»;

доповнити абзацом п'ятим такого змісту:

«Національне агентство проводить перевірку декларації на підставі інформації, отриманої від фізичних та юридичних осіб, із засобів масової інформації та інших джерел, про можливе відображення у декларації недостовірних відомостей»;

5) у пункті 2 розділу XIII «Прикінцеві положення»:

в абзаці другому слова і цифри «але не раніше 1 січня 2017 року» виключити;

доповнити абзацом третім такого змісту:

«У 2016 році службові особи, які на день початку роботи зазначеної системи займають згідно зі статтею 50 цього Закону відповідальне та особливо відповідальне становище, зобов'язані подати щорічні декларації за минулий рік у порядку, встановленому цим Законом, протягом 60 календарних днів після початку роботи системи».

II. Цей Закон набирає чинності з дня, наступного за днем його опублікування.

**Президент України**  
**П. ПОРОШЕНКО.**

**м. Київ.**

**15 березня 2016 року.**  
**№ 1022-VIII.**

(Відомості Верховної Ради (ВВР), 2016, № 13, ст.146)

# УКРАЇНСЬКІ КРАСЕНІ-ДЕРЕВА – ВЕСНЯНІ ЦІЛИТЕЛІ

## ТОПОЛЯ – ВІД НЕВРОЗІВ І БОЛЮ

По всій Україні на берегах водойм росте тополя чорна. Це – високоросле дерево до 25-30 м висотою, зі світлою корою у молодих дерев і темною, майже чорною, зсередини червоною, дуже грубою – у старих. Бруньки у тополі великі, яйцеподібні чи конусоподібні, зелено-бурі чи бурі, покриті пахучою смолою. Їх і

забиття, геморою, випадіння волосся, свербіж шкіри, дерматиту, для розтирань за подагри та ревматизму. Є кілька форм зовнішнього застосування.

Сидячі ванни: 3 ст. л. подрібнених бруньок залити чотирма склянками води, переварювати п'ять хв., настояти чотири години, профільтрувати, додати у ванну. Таким способом полегшують стан за геморою.

м висотою, має розлогу крону, темно-сіру в тріщинах кору. Гілля – довге, інколи понад 2 м, тонке, гнучке. З медичною метою використовують кору, зібрану в період руху соку. Сировину сушать на горіщах чи в приміщенні, яке добре провітрюється. Термін зберігання – 4 роки. Препарати, виготовлені з кори, мають знеболювальні, протизапальні, жарознижувальні, потогінні, протиалергійні, антибактеріальні, кровоспинні, ранозагоювальні й протиглисті властивості. Відвар і настій кори також застосовують для тамування головного болю, у разі невралгії, неврозів, ревматизму, подагри, ГРЗ, захворювань травного тракту, хвороб печінки й селезінки, спричинених токсикацією. Крім того, вони допомагають у лікуванні запальних процесів сечовидільних шляхів та маткових кровотеч.

Відвар кори готують так: 15 г сировини залити 200 мл окропу, кип'ятити 30 хв., настояти до охолодження, профільтрувати, приймати по 1 ст. л. тричі на день.

Настій кори: 1 ч. л. залити 200 мл окропу, настояти до охолодження, профільтрувати, приймати по 1 ст. л. 4-5 разів на день.

Порошок з кори верби приймають по 0,5-1 ч. л. на ніч.

Зовнішньо відвар і настій кори верби білої застосовують для полоскань за стоматиту, гінгівіту, пародонтозу, ангіни, запальних процесів у ротовій порожнині та горлі.

З відвару кори ще готують ванни для лікування варикозного розширення вен, флебіту, пролежнів, використовують його й для обмивання ран.

Для боротьби з підвищеною пітливістю приймають ванни з настоєм кори, який готують так: 1 ч. л. порошку кори залити 400 мл холодної води, настояти 8 годин, профільтрувати, додати до ванни.

Порошок з подрібненої кори використовують для припинення носових кровотеч і для присипки кровоточивих ран.

## ДУБ ПЕРЕДАЄ СВОЮ СИЛУ ЖІНКАМ

Дуб також одне з найпоширеніших на нашій території дерев. Він популярний завдяки не лише своїй могутності,



довговічності, красі, а й лікувальними властивостями.

Це дерево сягає 20-50 м заввишки, має розлогу крону.

Кора в старих дерев темна, груба й потрескана, в молодих дерев, а також молодих гілок – гладка й блискуча. З медичною метою використовують саме молоді кору, заготовляючи її в період розпускання бруньок. Треба зауважити, що збирати кору можна лише в місцях рубки лісу або з гілок (до 10 см в діаметрі), які повідростали з пеньків раніше зрубаних дерев. Дерева, що ростуть, не можна займати, щоб не спричинити їх загибелі. Сушать кору під наметом у місцях з добрим провітрюванням, а також на сонці. Вона має кровоспинні та протизапальні властивості. Тому її використовують у гінекологічній практиці для лікування білей, вульвовагініту, виразкового кольпіту. Найкраще це робити у формі спринцювань. З цією метою готують такий відвар: 20 г сировини залити 2 л окропу, кип'ятити 10 хв., профільтрувати.

Для лікування маткових кровотеч, рясних менструацій, шлунково-кишкових розладів застосовують відвар або настій кори дуба.

Настій: 1 ч. л. сировини залити 400 мл холодної перевареної води, настояти 6-8 годин, приймати по 2-3 ст. л. 3-4 рази на день.

Відвар: 1 ст. л. кори залити 200 мл окропу, кип'ятити 30 хв., процідити, приймати по 1 ст. л. 2-3 рази на день.

Кора дуба є ефективним протитрутним засобом у разі отруєння грибами, алкалоїдами, солями міді, свинцю, олова. За цих проблем готують спеціальний настій: 1 ст. л. сировини залити 200 мл окропу, кип'ятити 1 хв., настояти 10 хв., профільтрувати, приймати по 2 склянки на день за 3-4 прийоми.

## КАЛИНА ПОЛІКУЄ КРОВОТЕЧІ Й ГЕМОРОЙ

Калина звичайна теж належить до улюблених рослин українців. Вона росте як кущ чи невисоке дерево – заввишки 2-4 м. Усю зиму лікуємося та вітамінізуємося її красивими червоними ягідками, які зібрали восени. А навесні слід заготувати кору цього куща-дерева.

Зазвичай її застосовують у лікуванні жіночих проблем. Зокрема, як кровоспинний засіб у разі маткових кровотеч, особливо в клімактеричний період, за аменореї, запальних процесів жіночих статевих органів, а також гемороїдальних кровотеч. У



цьому разі вживають екстракт кори калини рідкий: одну частину сировини залити однією частиною 50% спирту, настояти один тиждень, процідити, приймати по 30-40 крапель двічі-тричі на день до їди. Рідкий екстракт можна придбати в аптеках.

Відваром кори промивають промежину за болючих менструацій та білей. Відвар застосовують і з метою спринцювань у разі білей та запальних процесів. Готують його так: 50 г сировини залити 1 л окропу, настояти до охолодження, процідити. Пити теплим.



використовують у медицині для лікування різних захворювань. Заготовляють бруньки на початку цвітіння дерева, обриваючи вручну. Сушать у тіні на повітрі чи в сушарках за температури 35°C. Бруньки тополі мають сечогінні, антибактеріальні, протизапальні, кровоспинні, потогінні й болетамувальні властивості. Найчастіше їх застосовують у разі захворювань нирок, циститу, нетримання сечі, болячого сечовипускання, особливо під час вагітності та після операцій, гіпертрофії (збільшення) простати. Крім того, бруньки тополі помічні в разі неврозів, невралгії, артритів, геморою, діареї, респіраторних захворювань, порушень менструального циклу. Їх ще вважають ефективним засобом для лікування трихомонадного кольпіту.

Для внутрішнього застосування препарати з бруньок тополі готують так.

Настій: 2 ч. л. подрібненої сировини залити 1-2 склянками окропу, настояти 15 хв., процідити, приймати протягом дня за 3-4 прийоми. Курс лікування 3-4 тижні.

Настій: 1-2 ч. л. подрібненої сировини залити 100 мл горілки, настояти 7 днів, приймати по 20 крапель тричі на день. Курс лікування 2-3 тижні.

Бруньки тополі застосовують і для зовнішнього лікування ран, виразок, опіків, порізів,

Мазь: 1 частину подрібнених до порошокподібного стану бруньок додати до 4 частин мажевої основи (свіже вершкове масло або вазелін).

Настій на олії: 1 частину подрібнених бруньок додати до п'яти частин олії, кип'ятити на маленькому вогні 30 хв., настояти 15 днів, профільтрувати.

Мазь, настій на олії, а також настоянку застосовують для розтирань суглобів, ушкоджених місць, змашування ран і гемороїдальних шишок.

## ВЕРБА ПРОТИ БАКТЕРІЙ ТА ГЛИСТІВ

Своєрідним символом української природи є ще одне дерево – верба біла. Вона зазвичай виростає до 25-30



