

СТОР.

4

## ГЕПАТИТИ: КРАЩЕ ЗАПОБІГТИ, НІЖ ЛІКУВАТИ



«Гепатит С: дізнайся зараз, вилікуй вчасно!» – таку акцію

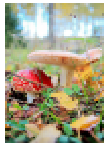
цьогоріч підготувала ГО «Джерела громадського здоров'я» за підтримки Альянсу громадського здоров'я. Її мета – підвищити інформованість широкої громадськості про це захворювання, шляхи його поширення, методи діагностики, стратегії доступного лікування й можливої профілактики.

СТОР.

7

## ОТРУЙНІ ГРИБИ: Є ПЕРШІ ЖЕРТВИ

Із середини літа та до кінця жовтня триває грибний сезон. Сотні людей поспішають у ліс, щоб назбирати грибів. У цей період у медичних закладах традиційно починають реєструвати випадки отруєнь грибами. Нинішній рік, на жаль, не став винятковим: станом на 18 вересня два випадки отруєння вже зареєстрували в Тернополі. Захворіла дитина віком 11 років після вживання моремухів і чоловік, який спожив невідомі гриби.



СТОР.

8

## ЯК ЗАПОБІГТИ ЗАХИТУВАННЮ

Захитування проявляється запамороченням, яке поступово посилюється, тяжкістю в голові, головним болем, слабкістю, сонливістю, відчуттям дискомфорту. Потім з'являються холодний піт, посилене слиновиділення, блідість, нудота. Їжа на смак стає «паперовою», у роті може з'явитися мильний або інший неприємний присмак. Якщо поїздка триває – виникає блювота, дихання стає поверхневим, тиск крові знижується.



СТОР.

9

## У НАС БУЛО СЕРЦЕ ЄДИНЕ НА ДВОХ

Вже стільки днів минуло, як немає з нами Івана Івановича Чонки. Для когось він був колегою, для когось рятівником, для інших – мудрим наставником і вчителем Іваном Івановичем, а для мене – до болю коханим чоловіком, моїм Іванком, моїм карпатським легінем, тому писатиму з точки зору дружини...



СТОР.

11

## ФРУКТ ЧОЛОВІЧОЇ СИЛИ

За вмістом поживних речовин груша посідає перше місце серед фруктів. Вона має одну унікальну властивість: груша – фруктовий природний антибіотик. Плоди груші багаті на органічні кислоти, ферменти, клітковину, дубильні, азотні й пектинові речовини, містять вітаміни С, В, Р, РР, А, катехіни, азотисті речовини, пектини, мінеральні солі, флавоноїди та фітонциди.



# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№9 (161) 30 ВЕРЕСНЯ  
2017 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАША ПОШТА

## ОКСАНА ОЖГА: «НА РОБОТУ НАДИХАЄ ЧУДОВИЙ ТА САМОВІДДАНИЙ КОЛЕКТИВ»



Оксана ОЖГА – медсестра приймального відділення університетської лікарні.

### ДЯКУЮ ЗА ЧУЙНІСТЬ, РОЗУМІННЯ, УМІННЯ

Софія РОМАНОВИЧ,  
с. Гаї-за-Рудкою,  
Зборівського району

Від усього серця хочу висловити вдячність фахівцям кардіологічного відділення. Хворію я вже понад десять років, лікарі встановили у мене аритмію, хвороба ця, як кажуть, на все життя, тому час від часу підлікуююся. Спочатку лікувалася в дільничній лікарні за місцем проживання. Відтак довелося звернутися до фахівців університетської лікарні. Мені призначили лікуючого лікаря – Віталія Тарасовича Гурського. Це – чудовий спеціаліст. Лише тиждень минув, як я у кардіологічному відділенні, але моє самопочуття значно покращало. Дякую своєму лікарю за чуйність, розуміння, професіоналізм. Усім медсестрам і молодшому медперсоналу велике спасибі за піклування. Тішить, що й медикаменти нам деякі видала лікарня, чула, що це нібито гуманітарна допомога, але пігулки, шприци, ліки дають нам безкоштовно. Щиро всім дякую за професіоналізм та милосердя. Нехай Господь дає усій медичній родині університетської лікарні здоров'я та усіляких гараздів, добра, сили й терпіння!

ЧИТАЙТЕ  
НА СТОР. 6



ВІДТЕПЕР ЗАХОДЬТЕ НА НАШ САЙТ: [WWW.MEDYCHNA-AKADEMIA.TDMU.EDU.UA](http://WWW.MEDYCHNA-AKADEMIA.TDMU.EDU.UA)

Редактор  
Г. ШОТ  
Творчий колектив:  
Л. ЛУКАЩУК,  
М. СУСІДКО,  
М. ВАСИЛЕЧКО  
Комп'ют. набір і верстка  
Р. ГУМЕНЮК

Адреса редакції  
46001  
м. Тернопіль,  
майдан Волі, 1  
тел. 52-80-09 43-49-56  
E-mail  
hazeta\_univer@gmail.com

Засновник:  
ДВНЗ «Тернопільський  
державний медичний  
університет  
ім. І.Я. Горбачевського  
МОЗ України»

Видавець:  
ДВНЗ «Тернопільський  
державний медичний  
університет  
ім. І.Я. Горбачевського  
МОЗ України»

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

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

Газета  
виходить  
один раз на місяць  
українською мовою.  
Обсяг - 3,33 друк. арк.  
Наклад - 700 прим.

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



## ГАЗЕТИ «МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ» ТА ВИДАВНИЦТВО «УКРМЕДКНИГА» – 20 РОКІВ!



### РЕКТОР ТДМУ МИХАЙЛО КОРДА: «СМІЛИВО ОСВОЮЄМО ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПРОСТІР, БЕЗ ЯКОГО НЕМОЖЛИВО УЯВИТИ НИНІ ЖИТТЯ»

Лариса ЛУКАЩУК

**НИНІШНІЙ РІК УВІДДЕ В ІСТОРІЮ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО ЯК ЮВІЛЕЙНИЙ. ЩОЙ-НО ВІДЗНАЧИЛИ ШІСТДЕСЯТИРІЧЧЯ НАШОГО ВНЗ, А НА ПОРОЗІ ВЖЕ НОВА СВЯТКОВА ДАТА – ДВАДЦЯТЬ РОКІВ ВІД ДНЯ ЗАСНУВАННЯ ГАЗЕТИ «МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ» ТА ВИДАВНИЦТВА «УКРМЕДКНИГА». ПРО ЇХНІ ВІХИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ – В РОЗМОВІ З РЕКТОРОМ ТДМУ, ПРОФЕСОРОМ МИХАЙЛОМ КОРДОЮ.**

– Михайле Михайловичу, двадцять років події в нашому університеті висвітлює часопис «Медична академія». Щоб хотіли побажати газеті в ці ювілейні дні та яким бачите її майбутнє?

– 30 вересня 1997 року побачив світ перший номер «Медичної академії». Тоді вона була однією з перших серед медичних вишів України, але й сьогодні не кожен університет може похвалитися таким повноцінним виданням. Спочатку «Медична академія» виходила у форматі А4, а вже через три роки часопис доречно змінив своє обличчя та став надходити у поштові скриньки медиків усієї області. Але найважливіше, що газета знайшла свого читача. Серед поціновувачів – широка аудиторія професорсько-викладацького складу, студентської молоді та практикуючих лікарів. За двадцять років успішної діяльності зріс й імідж видання, її інформаційна змістова.

Авторський колектив у свій повноті відображає життя нашого студентства, порушує актуальні питання практичної медицини та завжди на вістрі сучасних подій наукового медичного світу. Свіжий номер «Медичної академії» надходить у кожную студентську групу, чимало й переплатників газети. Адже її шпальти завжди готові для злободенних і цікавих матеріалів, а

редакційна політика провадиться з наголосом на інформаційну відкритість. Тішить, що місяць тому поповнилося коло й наших віртуальних читачів – створений та діє сайт газет «Медична академія» та «Університетська лікарня». Тепер з будь-якого кутка земної кулі можна читати наші видання. Це свідчить про те, що ми сміливо освоємо інформаційний простір, без якого неможливо уявити нині життя. Як і, звісно, без «Медичної академії», що стала своєрідною візитівкою нашого університету. Творчому колективу газети, усім, хто трудиться над її народженням хочеться побажати натхнення, свіжих задумів, втілення найсмисливіших мрій та планів! Зичу цікавих тем і хороших інтерв'ю, легкого та гострого пера! Нехай ніщо не заважає виконувати найголовнішу місію журналіста – подавати достовірну та об'єктивну інформацію. Нових звершень, вдячних читачів, усіх вам благ і гарздів!

– Як оцінюєте й двадцять років діяльності видавництва «Укрмедкнига»?

– Двадцять років – це визначна віха в діяльності видавництва, гарна дата, бо увесь цей час видаємо посібники, підручники, навчальну літературу не лише для власних потреб, але й для усієї України. Ювілей – це й чудова нагода, аби погортати всі двадцять сторінок нашої видавничої історії та пригадати 1997 рік, коли «Укрмедкнига» тільки народжувалася, коли робила перші кроки. Це була видатна ідея та ініціатива тодішнього ректора Леоніда Якимовича Ковальчука створити на базі нашого ВНЗ своє видавництво. Розпочиналося все з невеличкого комплексу, звісно, не було тоді ще власного поліграфічного цеху, а лише кілька комп'ютерів, усього два редактори працювали над рукописами. Мені тоді доручили займатися організа-

цією цієї нової для навчального закладу справи, майже рік пропрацював директором, а згодом продовжив роботу вже на посаді наукового керівника видавництва, яке очолила професорка цієї справи Дарія Ярославівна Богун. Спочатку було нелегко, адже починали, по суті, з нуля, вивчали досвід інших видавничих організацій. Тоді я дізнався, хто такий редактор, коректор, технічний редактор та які їхні посадові обов'язки. До процесу верстки спочатку долучали аспірантів і клінічних ординаторів, які навчалися в на-



шому ВНЗ і добре зналися на комп'ютерах, а вже згодом, коли видавництво набрало обертів, запросили на роботу професіоналів – інженерів-випускників політехнічного університету, які працюють у нашому видавництві й донині.

Хочу зауважити, що наприкінці 90-х та у 2000-х роках видавництво відіграло особливу, чи не стратегічну роль, адже молода незалежна українська держава вкрай потребувала медичної літератури, підручників і посібників українською мовою. Тому перед видавництвом постала амбітна мета – забезпечити студентів

країни навчальною літературою рідною мовою. І якщо оцінювати це завдання з позицій нинішнього часу, нам це вдалося. Видавництво почало отримувати замовлення з інших навчальних закладів України. У ті часи редакційний портфель буквально тріщав від рукописів підручників і посібників. Хочу зауважити, що на той час ми забезпечили україномовною медичною літературою навчальні медичні заклади як 3-4 рівня акредитації (не можу назвати у відсотковому співвідношенні, але це досить високий показник), так і заклади 1-2 рівня акредитації, як от медичні коледжі, училища, інститути медсестринства, де цей показник був ще вищий.

Нині вже важко здивувати тим, що той чи інший університет видає навчальну літературу у власному видавництві. Але наша «Укрмедкнига» залишається одним з найпотужніших, бо має ще й свій поліграфічний цех, друкарські машини. Не кожне видавництво може похвалитися власною друкарнею, бо то дуже витратна справа. Для нас це вигідно в тому сенсі, що, крім наукової літератури, підручників, медичних атласів, виготовляємо чимало іншої друкованої продукції для власних потреб – це методичні вказівки, інформаційні листи, бланки матрикулів для студентів, навчальні плани, загалом майже 300 назв щороку. Якщо замовляти всю цю продукцію в іншого виробника, то доводилося б оплачувати чимало, а так економимо кошти. Отож для забезпечення потреб університету таке друкарське виробництво залишається актуальним, хоча, зрозуміло, що сучасний арсенал технічних засобів для поліграфії сягнув далеко вперед.

– Які відчуття охоплюють вас, коли йдеться про видавничі справи в «Укрмедкнизі»?

– Процес створення нової книги – це як народження нової людини. Тоді на думку завжди приходять запитання: а яке майбутнє на неї чекає, чи буде вона цікавою для людей, чи не припадатиме пилом на полиці, чи не залежить на складі видавництва? Завжди приємно, коли у світ виходить нова книга, особливо якщо авторами є співробітники нашого університету. До нашого видавництва в мене особливі почуття, тож його ювілей вважаю й своїм святом. До речі, теперішній кабінет ректора, в якому зараз ведемо розмову, двадцять років тому був приміщенням, де працювали верстальники видавництва. Як зараз пригадую та можу відтворити той інтер'єр: у приміщенні зробили сім комп'ютерних місць, у сусідній кімнаті стояв різнограф, навпроти – диванчик для відпочинку. Взагалі спочатку видавництво займало лише дві кімнати, а згодом приміщення кафедри, які були поруч, вивільнили й розмістили там кабінети коректорів, редакторів, відділ збуту. Впродовж кількох років на «території» нинішнього ректорату провадили видавничу діяльність. Згодом до друкарні, яка у внутрішньому дворі адмінкорпусу, добудували вже просторішу споруду для «Укрмедкниги». Нещодавно тут провели черговий ремонт у приміщеннях, оновили комп'ютерний парк, придбали сучасний принтер, оснастили відділ комп'ютерної верстки кондиціонером, аби наші поліграфісти працювали у комфортних умовах. Зараз готуємося до тендерної закупівлі сучасного професійного принтера, на якому в невеликих тиражах можна видавати друковану продукцію в кольорі. Видавничу діяльність – пріоритетний напрямок нашого університету й ми надалі забезпечуватимемо її фінансування та технологічне оновлення. На мій погляд, видавництво є одним з іміджевих чинників високого рейтингу університету, тому постійно будемо його актуалізувати.

Усіх, хто нині своєю невтомною працею творить сучасне «Укрмедкнига», і тих, хто стояв біля її витоків, хочу привітати з цим чудовим святом та побажати невичерпного творчого натхнення і нових успіхів у роботі. Добробуту, людського тепла, душевного спокою, довгих років щасливого життя. Хочу запевнити, що працівники «Укрмедкниги» завжди будуть у пошани та матимуть підтримку керівництва університету.



# СТЕПАН ГРИЦЕНКО: «ХОЧУ БУТИ КОРИСНИМ УКРАЇНІ»

Мар'яна СУСІДКО

**ВЕЛИКА СПРАВА – ДАРУВАТИ ЛЮДЯМ НАДІЮ НА ЗДОРОВ'Я ТА ШАНС НА ЖИТТЯ. СЬОГОДНІ РОЗМОВЛЯЄМО З АСПІРАНТОМ КАФЕДРИ №1 З УРОЛОГІЄЮ ТА МАЛОІНВАЗИВНОЮ ХІРУРГІЄЮ ІМЕНІ ПРОФЕСОРА Л.КОВАЛЬЧУКА СТЕПАНОМ ГРИЦЕНКОМ.**

**– Як обрали медицину?**

– Я став продовжувачем лікарської династії. Батько – хірург, мама – кардіолог, найстарша сестра теж – кардіолог, а молодша – радіолог. Піти батьковою стежиною – був мій вибір. Тато багато розповідав про хірургію, постійно брав із собою до лікарні, показував усе на прикладі.

**– Як відчуття нахлинули, коли вперше одягли білий халат і зайшли в стіни лікарні?**

– Мабуть, усвідомлення всієї відповідальності. Коли допомагаєш хворому, тебе огортає почуття гордості й додає впевненості та натхнення до подальшої роботи.

**– Знаю, що часто буваєте на міжнародних конференціях та на стажуваннях за кордоном. Які враження привезли з останньої поїздки?**

– Улітку я стажувався в університетській клініці Гамбург-Еппендорф (Німеччина). Це стало можливим завдяки програмі «Visiting Fellowships for Clinicians» від Спільноти європейської гастроентерології. До слова, ця клініка – одна з найсучасніших в усій Європі. Щороку тут проходять 89 тисяч пацієнтів стаціонарно і 275 ти-



сяч – амбулаторне лікування. Цікаво, що університетська клініка Гамбург-Еппендорф має чи не найбільший досвід в Європі у хірургічному лікуванні захворювань підшлункової залози та периапулярної зони. Також у Німеччині це один з найбільших центрів лікування ожиріння. 90% усіх операцій проводять малоінвазивним шляхом, частину операцій виконують завдяки роботам Да Вінчі. Для мене було великою честю познайомитися та поспостерігати за роботою легенди німецької хірургії – професором Якобом Ізбіцкі, який завжди знаходив час відповісти на мої питання та пояснити незрозуміле. Вже не вперше зауважую, що чим вищий професійний рівень людини, чим вагоміші наукові праці в неї за плечима, тим простіша та відкритіша вона є для тих, хто поруч.

До того мав можливість побувати на конференціях в Іспанії, Литві, Польщі, Німеччині. Намагався почерпнути

тут найкраще. Досвід, який запозичив у різних технічних нюансах, зокрема, в хірургії підшлункової залози, в малоінвазивній колоректальній хірургії, мультидисциплінарних підходах до лікування, ведення онкологічних хворих, став для мене дуже цінним.

**– Яка методика лікування хворих за кордоном і в нас?**

– Методики лікування, по суті, однакові, відрізняються здебільшого хіба технічним обладнанням, за допомогою якого проводять операції та яке, на жаль, нам недоступне. Закордонна медицина чітко регламентована протоколами, у них страхова система та вони не можуть дозволити собі «імпровізацію». Взаємодія лікар-пацієнт в Україні трохи інша, ніж у них. За моїми спостереженнями, в нас лікарі та медичний персонал чуйніше ставиться до недужих.

**– Куди б хотіли поїхати на стажування?**

– Мабуть, до США та Канади. Мені цікаво, як там організована робота, які методи лікування застосовують. Адже ці країни – одні з передових у розвитку медицини.

**– Від чого залежить успіх оперативних втручань?**

– Хірургія нерозривно пов'язана з анестезіологією. Співпраця між хірургом та анестезіологом є надзвичайно важливою. Коли йдеться про виконання складних оперативних втручань, особливо онкологічних, великий відсоток успіху залежить від професійності анестезіолога, який метод знеболення він обере. Однак, окрім того, є багато інших особистісних

чинників. Оперативне втручання – завжди ризик, навіть найпростіша, на перший погляд, операція може мати складні наслідки. Все залежить від організму людини, перебігу недуги та майстерності хірурга.

**– Чи доводилося надавати меддопомогу поза межами лікарні?**



**Бути асистентом на деяких операціях у клініці Гамбург-Еппендорф для Степана Гриценка стало великою честю й неоціненним досвідом**

– Траплялося, особливо кому ставало зле під час відпочинку. Якось став свідком того, що в чоловіка стався епілептичний напад. Я одразу надав домедичну допомогу до приїзду карети швидкої.

**– Ні для кого не таємниця, що деякі країни дуже прихильно ставляться до українських фахівців і створюють усі належні умови, щоб переманити їх до себе.**

– Так, зараз спостерігається така тенденція, що багато молодих кадрів виїжджають таки з України, щоб влаштуватися на роботу за кордоном. Серед них і чимало моїх знайомих колег, однокурсників. Здебільшого обирають близьке зарубіжжя – Польщу, Чехію, Словаччину й навіть

Німеччину. Для нашої держави – це доволі сумна тенденція. Бо вона вклала в їх навчання кошти й тепер втрачає молоді та перспективні кадри. Дехто зневірюється в медицині, бо в Україні на зарплатню лікаря дуже важко прогудувати сім'ю. Водночас для себе неодноразово ставив запитання: можливо, теж краще поїхати на роботу в іншу країну? Але вирішив залишитися в рідній країні, бо намагаюся стати їй корисним.

**– Як любите відпочивати після роботи?**

– Дуже люблю ходити в

гори. З 10 класу захоплююся цим активним видом відпочинку. Три-чотири рази на рік з друзями обов'язково збираюся в походи. Відкрив для себе й зимові походи. У Карпатах з друзями чи не всі маршрути пройшли. Тепер мріємо про закордонні мандрівки. Хотілося б підкорити Монблан, Казбек та Гімалаї, але поки що це мрії.

У горах відходиш від суєти зовнішнього світу. Під час випробувань і складних ситуацій, які почасти трапляються під час маршруту, є змога поміркувати про життя. Ти наче складаєш внутрішній екзамен, перемагаєш себе, інколи докладаєш чимало зусиль, щоб підкорити ту чи іншу вершину. Недарма ж кажуть: «Краще гір можуть бути лише гори».

## РАКУРС



**Руслана КУЧЕР – процедурна медсестра, Лілія ДАНЬКІВ – лікар-гематолог гематологічного відділення (ліворуч); Анна БРИЛЯК, Анна КУСМІЙ – фельдшер-лаборанти клінічної лабораторії (праворуч)**  
Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА

## ВІДАЄТЕ?

### БІЛЬ У НОГАХ ПОПЕРЕДЖАЄ ПРО ХВОРЕ СЕРЦЕ

Німецькі вчені з Фонду серця з'ясували, що при наблизенні серцевого нападу з'являється біль у ногах. За словами медиків, слід негайно реагувати не хворобливий стан органів, це допоможе уникнути критичних ситуацій.

Медики розповіли про те, які різновиди болю повинні насторожувати людей. Насамперед це неприємні відчуття та біль у литках при ходьбі. Небезпечні симптоми з'являються раптово й так само несподівано зникають, якщо людина зупинилася під час ходьби. Біль у м'язах ніг свідчить про те, що є підвищене навантаження на судини. Це сигнал про критичний стан здоров'я.

Попереджувальним «дзвіночком» є і біль у пальцях ніг у положенні лежачи. Такий біль може вказувати на атеросклероз, який пов'язаний з відкладеннями в різних частинах людського тіла, що порушують кровообіг.

На думку медиків, причин, коли в ногах з'являється біль, може бути чимало, але якщо неприємні відчуття й біль є постійними, слід потурбуватися про своє здоров'я. Це може бути свідченням того, що є пошкодження судинної системи. Якщо ж він стає постійним, це має насторожити – в такому випадку необхідно негайно звернутися до кардіолога.



# ГЕПАТИТИ: КРАЩЕ ЗАПОБІГТИ, НІЖ ЛІКУВАТИ

Лариса ЛУКАЩУК,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

«Гепатит С: дізнайся зараз, вилікуй вчасно!» — таку акцію цього року підготувала громадська організація «Джерела громадського здоров'я» за підтримки Альянсу громадського здоров'я. Її мета — підвищити інформованість широкої громадськості про це захворювання, шляхи його поширення, методи діагностики, стратегії доступного лікування й можливої профілактики.

В заході взяли участь представники управління охорони здоров'я Тернопільської ОДА, завідувач спеціалізованого амбулаторно-поліклінічного відділення профілактики та лікування ВІЛ/СНІДу О. Свірський, провідні інфекціоністи області

О. Герасименко, Н. Паньків, представники партнерських неурядових організацій, зокрема, ГО «Іскра надії», представники міських та обласних соціальних служб, обласного Центру здоров'я.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, в світі налічується майже два мільярди людей, інфікованих гепатитом В, 180 мільйонів людей, інфікованих гепатитом С, з яких щонайменше 1,2 мільйона осіб мешкають в Україні. Відсутність масового тестування та надійної системи епідеміологічного нагляду вірусних гепатитів в Україні не дає можливості визначити реальний рівень поширеності вірусного гепатиту С та визнати епідемію вірусного гепатиту С на офіційному загальнодержавному рівні. Відсутність даних щодо реальної кількості осіб, які потребують лікування (офіційно таких лише 10 282 особи), визначає надзвичайно низький рівень охоплення лікуванням, який не може вплинути на темпи поширення інфекції.

Незважаючи на песимістичні настрої в Україні щодо вірусного гепатиту С, серед хворих, а також людей, які потрапили до групи ризику, лікарі закликають не впадати у відчай. Адже нині існують сучасні й ефективні методи приборкання «лагідного вбивці». Впродовж майже шести років на базі Тернопільської університетської лікарні діє обласний центр гастроентерології з гепатологією. Фахівці цього центру вже

довели, що вміють не лише добре діагностувати хворобу, а й призначити помічне лікування. Професор Тернопільського медуніверситету, керівник обласного центру гастроентерології з гепатологією Ігор Господарський розповідає, що нині майже 170 мільйонів осіб інфіковані гепатитом С. Оскільки вакцина від цього захворювання відсутня, основну роль відводять медикамен-



тозній терапії. Вона необхідна для уповільнення чи припинення реплікації вірусу, а відтак запобіганню прогресування уражень печінки та розвитку ускладнень — цирозу, печінкової недостатності, печінковоклітинного раку. Тішить той факт, що у сучасній гепатології створено широке поле для маневрування у лікуванні хворих на гепатит С. За кордоном, зокрема, в країнах Євросоюзу, США, Канаді, останнім десятиріччям з'явилося понад десять нових препаратів. Поки що більшість з них не зареєстровані в Україні і в країнах пострадянського простору, з різних причин, і не останньою з них є дороговартісність цих препаратів.

Але в арсеналі є інші варіанти медикаментозної терапії хворих на гепатит С, які дають можливість повного вилікування, по суті, до 98 відсотків тих пацієнтів, яким призначено таке лікування. Якщо порівняти з тими 30 відсотками видужаних, яких лікували ще за схемами 10-12-річної давності, стверджує професор, то це величезне досягнення сучасної гепатології. Зараз існують методи, з допомогою яких можна проводити лікування без застосування інтерферонів. Безінтерферонові схеми годяться для тих пацієнтів, які мають протипокази до використання цих потужних імунотропних засобів.

Варто зауважити, що інтерферони надзвичайно помічні ліки з дуже сильним проти-вірусним ефектом, але й з

надто великим спектром побічної дії. І власне, через це є значний відсоток пацієнтів, хворих на гепатит С, які не можуть лікуватися не через нестачу коштів, а через те, що їм просто протипоказане використання інтерферонів. Так от нині вже існує чимало безінтерферонових методів лікування. Ще одне немаловажливое досягнення сучасної гепатології: нині вже маємо

ефективні медикаменти, які дозволяють знищити вірус у тому випадку, якщо є сформований цироз печінки, навіть декомпенсований цироз печінки з асцитом, з артеріальною гіпертензією. Зрозуміло, що за цирозу в тканинах цього органу відбуваються незворотні зміни, але багато закордонних учених нині наводять доволі переконливі факти, що за активного розмноження вірусу в організмі цироз прогресує набагато швидше, ніж без вірусу. Отож, якщо знищити вірус, тривалість життя пацієнта значно подовжується й цироз можна пригасити, а відтак поліпшити якість життя хворого та віддалити летальний кінець. Одними з перших в Україні спеціалісти нашого Центру почали застосовувати у лікуванні хворих на вірусний гепатит С потрійну анти-вірусну терапію.

Сучасні противірусні препарати, призначені за такою схемою, дали змогу значно збільшити кількість вилікуваних, істотно покращити лікування стійких форм недуги. Новітня передова методика подарувала надію багатьом пацієнтам, збільшивши шанси на одужання з 40 до 80 відсотків. Особливо це стосується пацієнтів із 1b генотипом вірусу, до того ж із прогностично несприятливими генетичними маркерами, організм яких доволі важко «підкоряється» лікуванню. Останнім часом чимало пацієнтів пройшли такий курс потрійної терапії та в жодного з них не було рецидиву, всі хворі вилікувані. Понад 35 тисяч меш-

канців Тернопільщини потребують такого лікування, але більшість з них навіть й не здогадується, що інфіковані вірусом. Проблеми криються у неінформованості людей щодо гепатиту С, малодоступності методів обстеження. Дехто знає, що в нього в організмі є вірус, який не сьогодні чи завтра завершиться раком або ж цирозом печінки, але не розпочинає лікування, бо не може його оплатити.

Що варто знати про вірусні гепатити  
Вірусні гепатити В, С — інфекційні захворювання з переважним ураженням печінки та важкими ускладненнями. Це різні хвороби, які викликають різні збудники (віруси В, С). Спільним для них є механізм зараження. Джерелом вірусних гепатитів В, С є хворі на будь-яку форму гепатитів В, С, а також недужі із безсимптомною формою хвороби. Останні є основним джерелом інфікування.

Передаються гепатити В, С через кров або інфіковані нею слину, лімфу, вагінальні виділення, сперму, материнське молоко, сльози, піт та інші секрети й забруднені ними шприци та предмети побуту (загальні леза для гоління, ножиці, манікюрні та педикюрні набори, пемзу, губки, зубні щітки, гребінці). Можли-

ве зараження при проколюванні вух, татуюванні, обрізанні, які проводять не одноразовими інструментами. Крім того, передача вірусних гепатитів В, С може відбуватися від матері до дитини під час пологів за наявності у матері в цей час збудника в крові. При зараженні вірусом гепатиту В у ранньому дитячому віці вірусносійство розвивається майже у 70-90% випадках, у той час як за інфікування дорослих — лише до 5%.

Тривале вірусносійство призводить до раку печінки

або цирозу, особливо у хворих, інфікованих у дитинстві. Що необхідно знати, щоб уберегтися від зараження вірусним гепатитом В, С?

1. Не користуватися чужими та не дозволяти іншим користуватися своїми особистими предметами гігієни, на яких може залишатися кров. Навіть у мікроскопічній кількості вона може стати джерелом інфікування (зубна щітка, леза для гоління, інструменти для манікюру, педикюру, губки, гребінці тощо). Ці предмети повинні бути індивідуальними.

2. Не вживати наркотики, адже є постійна загроза інфікування вірусними гепатитами В, С і ВІЛ-інфекцією/СНІДом (при користуванні чужими шприцями, голками, посудом та іншими засобами).

3. За наявності в сім'ї дорослого хворого на вірусний гепатит В або С, його статевому партнеру рекомендують використовувати латексні презервативи.

4. За наявності статевих зв'язків більше, ніж з одним партнером, необхідно користуватися латексними презервативами при кожному статевому контакті (адже сперма є однією з небезпечних біологічних рідин).

5. Перед тим, як зробити татуювання чи пірсинг, подумайте про ризик для вашого здоров'я. Переконайтеся, що працівник, який робить татуювання, використовує одноразові інструменти.

6. Виконати профілактичну вакцинацію за рекомендацією лікаря.

Одним з найефективніших профілактичних заходів є імунізація проти гепатиту В.

Введення вакцини спричиняє появу специфічних антитіл, які забезпечують захист від цього захворювання.

Існує ціла низка причин, через які медики радять обов'язково проводити щеплення дітям від гепатиту В:

- поширення інфекції набуває останнім часом характеру епідемії, тож ризик заразитися дуже високий, а знизити його можна лише за допомогою щеплення;

- гострий гепатит В може переходити у хронічну форму, тобто давати віддалені, дуже важкі ускладнення у вигляді раку або цирозу печінки, що призводить до інвалідності та смерті у дитячому віці;

- навіть якщо імунізована дитина буде інфікована, захворювання матиме легкий перебіг, а одужання настане набагато швидше й без усяких наслідків для здоров'я малюка.





# НАДІЯ ГАВРИЛЮК: «ГАСТРОЕНТЕРОЛОГІЄЮ ЗАХОПИЛАСЯ ВИПАДКОВО»

Мар'яна СУСІДКО,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

**МЕДИЦИНА, ФОТОГРАФІЯ, ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКІ ТАНЦІ, – АЖ НІЯК НЕ УВЕСЬ ПЕРЕЛІК ЗАХОПЛЕНЬ АСИСТЕНТА КАФЕДРИ ІМУНОЛОГІЇ, АЛЕРГОЛОГІЇ ТА ЗАГАЛЬНОГО ДОГЛЯДУ ЗА ХВОРИМИ НАДІЇ ГАВРИЛЮК. ЯК ЇЙ УМІЛО ВДАЄТЬСЯ ПОЄДНУВАТИ СВОЇ ЗАХОПЛЕННЯ ТА ЩО СПОНУКАЛО ОБРАТИ ЛІКАРСЬКУ ПРОФЕСІЮ ПРО МЕДИЦИНУ**

– Лікарем хотіла бути ще змалечку. Хоча батько, який теж лікар, намагався відмовити. Він знав, який це непростий хліб і хотів мене вберегти. Проте це йому не вдалося. Я просто не бачила себе в іншій галузі. Щоправда, марила стоматологією. Але, коли настав час вступати до вишу, подала документи одразу на два факультети: один на «стоматологію», інший – на «лікувальну справу». За рейтингом пройшла на «лікувальну справу» за державним замовленням, а на «стоматологію» – на платну форму навчання. Обрала перше. Втім, оглядаючись назад, розумію, що це було чи не найкраще рішення у моєму житті. Гастроентерологією захопилася взагалі випадково. Навіть й гадки не мала, що майбутнє пов'язує саме з цією галуззю. Доля ж вносить свої корективи. Вважаю, що все, що не трапляється з нами,

лише на краще й так задумано Всевишнім.

До слова, зараз посилено працюю над дисертацією, пов'язану з вірусним гепатитом С. Це доволі поширене й небезпечне захворювання. Гепатит С часто не має симптомів, але хронічна інфекція може спричинити прогресуючий фіброз печінки, а за кілька років – цироз. При прогресуванні цирозу виникає печінкова недостатність, може іноді розвиватися рак печінки. Тож вирішила цю царину вивчити детальніше.

## ПРО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

– Окрім того, маю диплом дієтолога. Коли почала вивчати курс, й сама переглянула свій раціон харчування. Цілковито відмовилася від шкідливої їжі. Недарма побуває приказка: «Ми те, що ми їмо». Численні дослідження доводять, що їжа, яку споживали, має найбезпосередніший вплив на наше фізичне та духовне здоров'я. Наприклад, вважають, що від того, що їмо, залежать швидкість виникнення і перебіг хронічних хвороб, робота імунної системи.

Наше харчування найчастіше є одноманітним, калорійним, але некорисним. Загалом багато хто з нас харчується неправильно. Картопля, макарони, шліфований рис, жирна свинина, вершкове масло та інші шкідливі у великих кількостях продукти... Переку-



си на роботі або «на бігу» – вуличні пірижки або огідний «фаст-фуд», безперервні чаювання з тістечками чи канапками, а овочі та фрукти, не кажучи вже про морепродукти, тим часом на нашому столі можна побачити рідше, ніж вони того заслуговують. Основними засадами повноцінного харчування є те, що їжа повинна надходити в організм регулярно, дрібними порціями. Ще вона має бути різноманітною: м'ясо, риба, хліб, молочні продукти, крупи, овочі, фрукти тощо.

## ПРО ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКІ ТАНЦІ

– Три роки тому захопилася соціальними танцями. Ніколи не гадала, що буду під такими враженнями. Їх

відвідують люди різного віку, фаху та уподобань. На заняттях найчастіше танцюємо латиноамериканські танці – сальсу, бачату, кізомбу, меренге. Наприклад, сальса – це танець, який дарує емоції. Танці офіційно й досить давно визнані лікарями. Вони прояснюють свідомість, покращують психоемоційний стан і сприяють підвищенню інтелектуальних здібностей. А ще виводять з депресії та допомагають по-новому подивитися на навколишній світ. У цьому пересвідчилася на собі, бо почала займатися танцями в дуже непростий період свого життя. Після кількох занять усе, як рукою зняло, подивилася на світ іншими очима.

Пізніше, вже як лікар, почала вивчати користь танцю з наукової точки зору. Він знижує ризик ішемічної хвороби серця, нормалізує обмін речовин та імунітет, зміцнює кістки й знижує ризик розвитку остеопорозу та переломів. Допомагає також у лікуванні бронхітів і навіть здатний полегшувати напади астми, покращує ходу, грацію, поставу, надає стрункість і гнучкість. І це аж ніяк не повний перелік корисних властивостей танців.

## ПРО ФОТОГРАФІЮ

– Дійство «народження» фотографії й досі стоїть у мене перед очима, як найсолідний дитячий спогад. Чому мені подобається фотографувати? Бо коли дивився на світ через об'єктив фотокаме-

ри, помічаєш миттєвості, на які не звернули б уваги і пройшли, поспішаючи, як завжди робимо. Фотографія ж дозволяє зупинитися та побачити красу цього світу, природи, людини, життя. То чому ж не закарбувати цю прекрасну мить на світліні? Люблю через фото показувати людям їхню щирість, красу, емоції, унікальність і, можливо, навіть те, що вони досі в собі не помічали.

## ПРО АВТЕНТИЧНІСТЬ

– У нашій сім'ї дуже любимо та шануємо українські традиції. Бабуся знала більше, ніж 100 народних пісень, які починалися на слово «Ой...». Мама захоплюється пошиттям автентичних костюмів. Навіть мені пошила сукню на випускний. Тоді ще вишивка не була так у моді, то вже тепер навіть конкурс між випускниками влаштовують на найкращий вишитий костюм. Досі зберігаю прабабусину камізьку, в якій вона виходила заміж. Це наша родинна реліквія.

## ПРО МРІЮ

– Найбільше хочу, щоб моя праця приносила користь іншим. Стати добрим фахівцем і допомагати людям одужувати. Можливо, зараз скажу банальні слова, але хочеться звернутися до всіх читачів: «Бережіть своє здоров'я, бо воно найцінніше! Ніколи не ставтеся до себе з байдужістю». Ціну власного здоров'я починаєш відчувати тоді, коли опиняєшся у стінах лікарні.

## ВІТАЄМО!

15 вересня свій ювілей відсвяткувала медична сестра операційного відділення Антоніна Борисівна ЗАЦЕПАНЮК. Колеги попросили через нашу газету передати їй такі слова зичень:

Ювілей – це найкраща пора:  
І квітує, й сміється життя,  
Неповторність променить  
І тільки радість несе кожна мить!  
Тож нехай так буде завжди –  
Щодня квітнуть щастя сади!  
У всьому – успіхів  
і процвітання!

Хай здійсняться мрії й усі бажання!  
Від щирого серця – щастя земного,  
І сонячних днів, і веселих пісень,  
Міцного здоров'я і неба ясного,



І все це тобі – у народження день!

18 вересня свої уродини святкувала працівниця кардіологічного відділення для інфарктних хворих Людмила ГАЛАУС. Колеги щиро вітають ювілярку та бажають:

У вас минає славна дата,  
Прожито стільки щедрих днів,  
Отож дозвольте привітати  
І побажати сотню літ!  
Хай кожен день дарує радість,  
Хай сонце світить Вам завжди,  
Роки ніколи хай не старять  
І не приносять в дім біди!  
Хай світить Вам щаслива доля,  
Хай обминає Вас журба,  
Бажаєм вам на видноколі  
Блаженства, миру і добра.

## РЕЦЕПТИ

# СМАЧНЕ ВАРЕННЯ

### Ванільна морква

Лимони – хороші помічники при приготуванні варення: додають смаку, зберігають колір, виступають природними консервантами. Приготуйте цікаве варення з моркви та лимона. Мало хто здогадається, з чого воно, але водночас і відмовиться від таких ласощів.

Потрібно: по кілограму моркви й лимонів, 2 кг цукру та 10 г ванільного цукру.

Для такого варення вибирайте соковиті лимони з тонкою шкіркою, тоді ваш десерт не гірчитиме.

Якщо ж лимони мають товсту шкірку, тоді зніміть з них цедру, очистіть від білого шару та кісточок, залишаючи лише сам плід.

Моркву почистити, порізати на шматки і перекрутити через м'ясорубку разом із лимонами і цедрою.

Засипати моркву з лимонами цукром, перемішати і поставити на вогонь – приблизно на 40 хвилин,

періодично помішуючи, щоб не пригоріло.

Наприкінці додати ванільний цукор і проварити ще 5 хвилин.

Розкласти гаряче варення до підготовлених стерилізованих слюків і закатати. Зберігати в прохолоді.

### Райське варення

І не лише тому, що готуватимемо ми його з райських яблук. Воно на смак таке, що можна відчутти рай та на землі. А яблучка, які застигають у ньому, неначе в прозорому бурштині, хрусткі й привабливі. Такі помістити на торт, десерт, тістечко і сказати, що це яблучко приготувала ти, – це означає значно більше, ніж просто когось пригощати. Спробуйте!

Готується райське варення так само приємно, як і всі варення. Треба буде 1 кг райських яблук, 800 г цукру, лимон і 500 мл води.

Яблучка помити і посушити, хвостики залишити на дві третини довжини.

Дерев'яною паличкою проколоти кожне яблучко в декількох місцях. Бланширувати в киплячій воді 2-3 секунди. Відразу опустити в холодну воду.

Для сиропу цукор розчинити в гарячій воді, довести до кипіння при постійному помішуванні і прокип'ятити протягом 2-3 хвилин.

Потім розчин процідити крізь дуже дрібне сито чи марлю, знову довести до кипіння й остудити. Залити яблучка теплим сиропом і залишити настоятися.

Після того, як сироп охолоне, поставити на повільний вогонь, довести до кипіння. Варити не більше 10 хвилин.

Через 3-4 години знову поставити на вогонь, довести до кипіння, додати кілька шматочків лимона та варити 10 хвилин. Повторити процедуру через 3-4 години знову.

Яблучка просочаться сиропом, це означатиме, що варення готове. Остудити, розкласти в пропарені банки й закрити.

Тепер ви матимете навіть райський десерт! Смачного!

МЕДСЕСТРА

РАКУРС

# ОКСАНА ОЖГА: «НА РОБОТУ НАДИХАЄ ЧУДОВИЙ ТА САМОВІДДАНИЙ КОЛЕКТИВ»

Мар'яна СУСІДКО,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

**– ЩОЙНО ПРИВЕЗЛИ ЧОЛОВІКА З РВАНОЮ РАНОЮ ГОЛОВИ, А ДО ТОГО БУВ ПАЦІЄНТ З ПЕРЕЛОМОМ, – РОЗПОВІДАЄ МЕДСЕСТРА ПРИЙМАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ ОКСАНА ОЖГА. – МИНУЛОЇ Ж ЗМІНИ БУЛО ТРОЄ ПАЦІЄНТІВ З ОТРУЄННЯМИ ГРИБАМИ, НА ЩАСТЯ, ВСІХ ВДАЛОСЯ ВРЯТУВАТИ. ЩОРАЗУ, ЙДУЧИ НА РОБОТУ, НІКОЛИ НЕ ЗНАЄШ, З ЧИМ ДОВЕДЕТЬСЯ ЗІШТОВХНУТИСЯ. ВТИМ, ЦЕ ДУЖЕ ЦІКАВО, БО НАБИРАЄШСЯ ЧИМАЛОГО ДОСВІДУ.**

**– Оксано, коли вперше зацікавилися сестринською справою, що стала головним заняттям вашого життя?**

– Сестринською справою зацікавилася ще в дитячому віці. Батькам моє захоплення медициною припало до душі й вони мене всіляко підтримували. Відтак після закінчення школи вступила до Чортківського державного медич-

ного коледжу та закінчила його, отримавши кваліфікацію медичної сестри. Впродовж трьох років працюю в університетській лікарні. За цей час жодного разу не засумнілася в правильності обраної професії. В медицині без поклонання не обійтись. Коли любиш свою роботу, тебе не дратують ані скарги хворого, ані його прохання про допомогу. Медик – це спосіб життя, стан душі.

**– Що надихає на роботу?**

– Наш чудовий та самовідданий колектив. Адже всі разом робимо спільну справу, що полягає в наданні допомоги людині, яка її потребує. Всі працівники ставляться одне до одного з цілковитим розумінням у всіх питаннях. Завжди є до кого звернутися за порадою та проханням.

**– Робота медсестри вимагає багатьох фізичних та емоційних сил, звідки черпаєте енергію? Може, вам допомагає улюблене заняття?**

– Зібратися з думками та набратися позитивних емоцій допомагає рукоділля. Вишиваю ікони бісером. Звісно, це

заняття дуже копітке. Необхідно володіти надзвичайною наполегливістю та ретельністю, щоб не кинути розпочату справу. Тим більше – вишивати ікони дуже відповідальна справа.

Спочатку було важко, руки тремтіли, бо ніколи не вишивала. Вдома ніхто не вишиває. Колись нитками вишивала бабуся, згодом трохи й мама. З бісером ніхто не вмів працювати, я – перша. Тепер мої вишиті образи прикрашають наше помешкання. Зараз вишиваю ікону «Ісус стукає в двері». Це дуже символічний образ, двері уособлюють наші закриті серця.

**– Чого вас навчила робота в лікарні?**

– Істині, яка вже стала девізом: у будь-яких ситуаціях, за будь-яких обставин потрібно залишатися людиною щодо пацієнтів. При цьому зуміти справді донести оте найкраще, що є в нашій душі, і робити свою справу – сумлінно, чесно та порядно.

**– На вашу думку в лікарні треба...**

– ... з розумінням ставитися до пацієнтів.

**– Життя навчило...**

– ... цінувати рідних і близьких, друзів, не сподіватися, що на добро люди обов'язково відповідатимуть тим ж, кохати, любити роботу, заощаджувати.

**– Слабкість – це...**

– ... відсутність сили волі та твердого характеру!

**– Долю...**

– ... ми не обираємо!

**– Щастя для мене...**

– ... це зустріч в родинному колі з друзями та коханою людиною.

**– Справжня дружба існує?**

– Маю хороших друзів, на яких завжди можу покластися й вони мене підтримають.

**– У людях цінуюте?**

– Чесність, справедливість і повагу.

**– Власний рецепт здоров'я?**

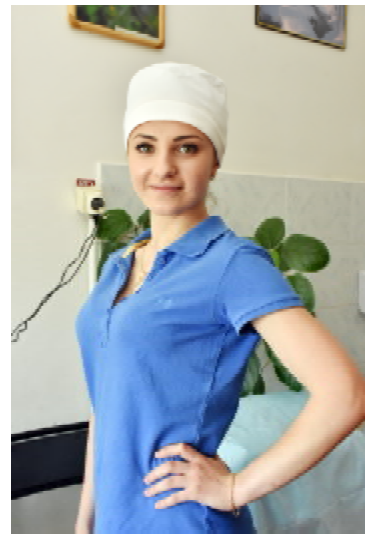
– У моїй роботі головний рецепт здоров'я – це здоровий сон.

**– Без чого важко обійтись в житті?**

– Без електрики, води, Інтернету, мобільного телефону.

**– Додає сили віра...**

– ... в світле майбутнє, підтримка рідних і колег.



**Богдана БУЧКОВСЬКА, медсестра операційного відділення (вгорі); Зоряна КАМКОВА, палатна медсестра урологічного відділення (внизу)**



ДОСЛІДЖЕННЯ

## РАКОВІ ПУХЛИНИ «ВИРІЗАТИМУТЬ» ... ЗОЛОТОМ

Біологи розробили безпечний вид хіміотерапії, який вбиває клітини лише тоді, якщо в них присутні атоми або наночастинки золота. Під час експериментів вчені вивчали праці, в яких інші дослідники спостерігали за побічними ефектами, що виникають при потрапленні атомів золота та інших металів в організм людини.

Аналізуючи ці експерименти, біологи звернули увагу на те, що золото прискорює багато реакцій в організмі й змушує складні органічні молекули розпадатися на частинки або об'єднуватися в нові структури. Ці факти натякнули вченим на те, що подібну властивість наночастинки можна використовувати для створення особливої версії хіміотерапії, яка буде працювати лише в присутності атомів або наночастинки золота.

Взявши на озброєння цю ідею, біологи створили кілька протиракових ліків і білків, що світаються та вмикаються лише в присутності золота, і перевірили, як вони діють на ракові клітини підослідних тварин. У результаті було встановлено, що наночастинки вбивали ракові клітини набагато активніше, ніж «традиційна» хіміотерапія, і до того ж вони не торкалися здорових клітин, які росли по сусідству з ними.

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

# НЕХАЙ ГОСПОДЬ ДАРУЄ ЗДОРОВ'Я У ВАШОМУ ЖЕРТОВНОМУ СЛУЖІННІ МЕДИЦИНІ!

Надія БЕНЬКАЛОВИЧ  
м. Тернопіль

**ЗАВЖДИ БУЛА ДАЛЕКОЮ ВІД ТОГО, ЩОБ ІДЕАЛІЗУВАТИ НАШУ МЕДИЦИНУ.**

**НАПЕВНО, ТОМУ, ЩО ОСТАННІМ ЧАСОМ НАШІЙ СІМ'І НЕ РАЗ ДОВОДИТЬСЯ ТІСНО СПІЛКУВАТИСЯ З ПРАЦІВНИКАМИ ЦІЄЇ ГАЛУЗІ. І ЦЕ, СКАЖУ ВАМ, НЕ ЗАВЖДИ ПРИЄМНІ СПІЛКУВАННЯ. А ШЧЕ (ТАК СКЛАЛОСЯ) – МАЮ ДОСВІД ЛІКУВАННЯ ЗА КОРДОНОМ.**

Проте днями зі мною трапилася ситуація, яка дала можливість переосмислити власні думки. А також вселила віру в те, що не все вже й так погано, що є якісь зрушення. І все у нас буде добре, бо є в Тернополі – лікарі-професіонали, впроваджуються новітні технології в медицині краю.

Отож, потрапила я до Тернопільської університетської лікарні із жахливим болем, який розливався по всьому животі. Боліло страшенно й уже не можливо було зрозуміти, де саме. Черговий висновок УЗД вказував на те, що це – підшлункова. Одразу ж шпиталізували у відділення малоінвазивної хірургії, що в Тернопільській університетській лікарні. Хочу сказати, що це відділення варте окремої уваги, адже є настільки комфортним, що аж не віриться, що це – у нас, в Україні. Всі палати зі зручностями, не треба «клингати» у кінець коридору в туалет. Тут лікує сама атмосфера – було дивно бачити затишні палати, на стінах у передпокої м'який куток для відвідувачів, картинна галерея на стінах у коридорі. Коли зробили лабораторні дослідження, лікарі при своєли моєму стану ступінь

середньої важкості. Не торкаючись усіх медичних термінів, скажу, що деякі показники крові перевищували норму в сотні й навіть тисячу разів. Два дні лікувань хоча й давали свій результат, та стан мій не став кращим. Відтак пожовкла шкіра, як при гепатиті А. Усе це припало на суботу. Зайшов завідувач відділенням Сергій Іванович Дуць запитати про моє самопочуття, сказав, що аналізи не зовсім добрі. І тут усе закрутилося, як у чорно-білому фільмі. Все відбувалося дуже швидко. Незважаючи на вихідний, у лікарню приїхав лікуючий лікар Віктор Васильович Мельничук, а також заступник головного лікаря з хірургії та інноваційних технологій Віктор Васильович Запорожець. Зробили ще одне УЗД. І хоча апарат й не підтвердив лікарських здогадок про те, що у жовчній протоці зас-

тряг камінь з давно видаленого жовчного міхура, але іншого пояснення моєму тодішньому стану не було. І тоді одна лікарня змінилася іншою. Віктор Васильович Запорожець передав мене у надійні руки лікарів-хірургів Тернопільської міської комунальної лікарні швидкої допомоги. Ось так мені пощастило познайомитися з чудовими людьми, справжніми професіоналами. Уся наша сім'я щиро вдячна Вікторові Васильовичу Запорожцю, Сергієві Івановичу Дуцю, Вікторові Васильовичу Мельничуку, а також медперсоналу відділення малоінвазивної хірургії Тернопільської університетської лікарні. Низький уклін вам за ваш професіоналізм і бажання допомагати людям. Нехай Господь дарує вам здоров'я й надалі провадить у вашому щоденному жертвовному служінні в царині медицини.



# ОТРУЙНІ ГРИБИ: Є ПЕРШІ ЖЕРТВИ

Лілія ЛУКАШ

З середини літа та до кінця жовтня триває грибний сезон. Сотні людей поспішають у ліс, щоб назбирати грибів. У цей період у медичних закладах традиційно починають реєструвати випадки отруєнь грибами. Нинішній рік, на жаль, не став винятковим: станом на 21 вересня п'ять випадків отруєння вже зареєстрували в Тернополі. Захворіла, зокрема, дитина віком 11 років після вживання моремухів. 2016 та 2014 року фіксували по одному випадку отруєнь грибами, 2013-го – 3 випадки. Всі хворі одужали. А от 2006 року отруїлися грибами аж 46 осіб, з них – 19 дітей, троє дорослих померли.

За повідомленням завідувача відділу епіднагляду (спостереження) та профілактики неінфекційних захворювань Тернопільського обласного ла-

бораторного центру Володимири Сверстюк, на жаль, не всі знають, які гриби можна споживати, а які є неїстівними. Популярністю користуються такі види грибів, як білі, масляки, опеньки, підберезники, лисички та інші. До отруйних грибів належать: мухомор, бліда поганка, гриб-парасолька, несправжні опеньки, печериці жовтошкірі та інші. Найкраще збирати такі гриби, як білі, бабки, моховики, адже вони майже не спричиняють отруєння. Проте навіть досвідчений грибник може отруїтися грибами, якщо не дотримуватися певних правил.

Щоб не отруїтися дикорослими грибами, найкраще відмовтеся від їх споживання як від продукту взагалі, а

споживайте штучно вирощені печериці, гливи, придбавши їх у крамницях. Не купуйте грибів на стихійних ринках чи у продавців на автошляхах.



Безпечніше купувати на стаціонарних ринках, де проходить відповідний контроль. Якщо ви все ж відправилися до лісу збирати гриби, то обов'язково зважте на таке:

– не збирайте старих, пе-

резрілих або дуже молодих грибів, у яких нечітко виражені морфологічні ознаки, а також тих, що ростуть поблизу швидкісних трас (у них по-

трапляють токсичні речовини вихлопних газів) чи на радіаційно забруднених територіях;

– під час засуши грибов краще не брати взагалі. У спекотну погоду змінюється обмін речовин в організмі гриба, він втрачає воду, нагрома-

джує токсини;

– уважно перевірте зібрані гриби перед тим, як починати готувати страву або робити заготовлі. Не вживайте сирих грибів;

– відібрані гриби спочатку

промийте та відваріть кілька разів (не менше трьох) у підсоленій воді протягом 30 хвилин. Готові страви з грибів зберігайте на холоді в емальованому посуді, але не більше доби.

У державному лабораторному центрі застерігають: гриби – не є дитяча їжа. Тому не давайте грибних страв малолітнім дітям. Не можна вживати грибів вагітним і жінкам, що годують груддю. Ніколи не застосовуйте «домашніх» методів визначення отруйності грибів з використанням цибулини або срібних ложок – вони помилкові. Срібло темніє від взаємодії з амінокислотами, які є і в їстівних, і в отруйних грибах, а колір цибулі змінюється під впливом ферменту тирозинази, який також міститься в усіх грибах. У зарубіжних країнах отруєння дикорослими грибами трапляються зрідка, адже люди майже не збирають грибів у лісах. Тож, аби бути спокійним за себе та власну родину, краще споживати печериці й гливи, вирощені у теплицях.

# ПРОДУКТИ, ЯКІ НЕ ВАРТО ЇСТИ НАТЩЕСЕРЦЕ

Чи замислювалися ви про продукти, які з'їдаєте першими зранку? Вважаєте це справою смаку? Проте вчені дійшли висновку: якщо знати, які продукти не варто вживати натщесерце, можна уникнути безліч недуг! Про які продукти йдеться?

## Цитрусові

Ці, безумовно, корисні фрукти, якщо вживати їх натщесерце, можуть стати причиною алергії та навіть гастриту. Тому фахівці здорового харчування

рекомендують все ж таки спочатку з'їсти за сніданком, скажімо, вівсянку, а вже потім запивати цитрусовим соком.

## Банани

Вони містять велику кількість магнію, який особливо необхідний для роботи серцево-судинної системи. Однак, з'ївши банан на голодний шлунок, можете спровокувати порушення кальцієво-магнієвого балансу.

## Сирі овочі

Усі сирі овочі містять кислоти, які, на жаль, можуть под-

разнювати слизову оболонку порожнього шлунка. А ви ж не хочете мати гастрит або виразку шлунка? Тож краще уникайте натщесерце овочів у сирому вигляді.

## Солодке

Наша підшлункова залоза вранці прокидається поступово, разом з нами. І ще не в змозі відразу виробити велику кількість інсуліну. Тож, аби не спровокувати зранку високий рівень цукру в крові, варто відмовитися від солодощів на голодний шлунок.

## Йогурт

Так, йогурт теж потрапив до цього переліку! Але, на відміну від інших продуктів зі списку, від вживання йогурту натщесерце немає особливої шкоди, але й користі теж. Уранці наш організм здатний самостійно впоратися, без йогуртових бактерій. Найкращу користь нашому організму принесе йогурт, якщо вживати його через кілька годин після прокидання.

## Кава

Традиційний запашний напій уранці смакує бага-

тьом. Та майте на увазі: кава справляє подразнюючий ефект на слизову оболонку шлунка, провокуючи його до вироблення шлункового соку, що може призвести до виразки та гастриту.

## Холодні напої

Щоб уранці поступово запустити наш травний тракт у роботу, необхідно випити щось тепле, найкраще – склянку води. Холодними ж напоями можемо лише зіпсувати роботу шлунка на весь день, кажуть фахівці.

СМАЧНОГО!

# ГОЛУБЦІ ВІД ГАННИ КУЧМИ

## ДУЖЕ ЛІНИВІ ГОЛУБЦІ

Складники: 1 кг капусти, 2/3 скл. рису, 600 г фаршу, 2 морквини, по 1 цибуліні та перчині, зелень, 400 г помідорів у своєму соку або 100 г томатної пасти + 300 мл води або бульйону, 3 ст. ложки сметани, спеції.

Капусту порізати й обсмажити 5 хв. з морквою, перцем і цибулею в невеликій кількості олії. Рис відварити до напівготовності, змішати з фаршем, посолити, поперчити. У форму викласти половину капусти, потім фарш і знову капусту. Помідори у своєму соку порізати, додати сік з банки, посічену зелень, сметану, перемішати. Накрити фольгою та поставити в

розігріту до 200 градусів духовку на 40-45 хв. Останні 10 хв. запікати без фольги.

## ГАРБУЗОВИЙ КЕКС

Складники: 3,5 скл. борошна, 1 ч. ложка солі, 3 ч. ложки розпушувача, 1 ч. ложка кориці, по 0,5 ч. ложки меленої гвоздики, духмяного перцю та мускатного горіха, 1,5 скл. цукру, 1 скл. олії, 500 г гарбуза, 4 яйця.

Для глазури: 1 скл. цукрової пудри, 1-2 ст. ложки молока.

Гарбуз порізати кубиками та запікати в духовці 20-25 хв. до м'якості, зробити пюре. Просіяти сухі складники: борошно, сіль, розпушувач і спеції. В окремому посуді збити яйця з цукром. Додати олію, потім гарбузове пюре. Ввести борошняну суміш, пе-

ремішати й вилити у форму, змащену маслом і присипану борошном. Розраховано на дві форми 23x13x8 см. Випікати за температури 180 градусів приблизно 1 год.-1 год. 20 хв. Приготувати глазур, змішавши цукрову пудру з молоком. Готовий кекс полити глазур'ю. Зберігається п'ять днів, як свіжий.

## ГРИБНА ЮШКА

Складники: 2 зменші сушених грибів, 1,5 л води, 1 велика морквина, 2 великі цибулини.

Гриби залити холодною водою (має бути пропорція 1:3, потім готову юшку можна розвести водою або бульйоном). Коли розм'якнуть, варити у тій самій воді 1 год.

Додати розрізану на чоти-

ри частини цибулину, лавровий листок, варити ще 1 год. Цибулю вийняти, юшку відцідити через дрібне ситечко. Гриби порізати кубиками. Цибулину дрібно порізати, моркву потерти, окремо посмажити на олії. Вкинути у проціджену юшку гриби та моркву з цибулею, довести до кипіння, посолити, поперчити.

Подаючи на стіл, приправити зеленню. Готова юшка має бути темнокоричневого кольору.

## ТЮФТЕЛІ В СИРНМУ СОУСІ З ГРИБАМИ

Складники: 400 г фаршу, 300 г цибулі (100 г у фарш і 200 г – у соус), 150 г варе-

ного рису, 200 г грибів, 4 ст. ложки олії, 600 мл молока, 2 ч. ложки борошна, 100 г сиру (фета, бринза, адигейський, сулугуні), сіль, перець.

Рис відварити до готовності й остудити. До м'ясного фаршу додати подрібнену цибулю, рис, сіль і перець. Фарш добре вимішати, відбити в мисці та поставити до холодильника на 1-2 год. Сформувати тюфтели та обвалити їх у борошні.

Гриби й цибулю підсмажити на олії. У сотейнику розігріти олію, швидко обсмажити тюфтели з обох боків. Викласти до них гриби з цибулею. У молоці вінничком розмішати борошно (приблизно 2 ч. ложки), щоб не було грудок. Влити соус до тюфтель і довести до кипіння. Додати нарізаний кубиками сир. Тушкувати на маленькому вогні 20-30 хв.

# ЯК ЗАПОБІГТИ ЗАХИТУВАННЮ

**Ігор ЛУКАЩУК,**  
фахівець з фізичної  
реабілітації ортопедичного  
відділення

За статистикою, лише 6-8 відсотків людей ніколи не захитувало в транспорті. Хвороби, пов'язані з рухом, називають кінетозами. До них належать морська й повітряна хвороба, а також захитування в транспорті.

Захитування проявляється запамороченням, яке поступово посилюється, тяжкістю в голові, головним болем, слабкістю, сонливістю, відчуттям дискомфорту. Потім з'являються холодний піт, посилене слиновиділення, блідість, нудота. Їжа на смак стає «паперовою», у роті може з'явитися мильний або інший неприємний присмак. Якщо поїздка триває — виникає блювота, дихання стає поверхневим, тиск крові знижується. «Винуватець» цих неприємностей — вестибулярний апарат, розміщений у глибинній частині вуха. Він відповідає за відчуття рівноваги й координацію рухів. Рівень чутливості вестибулярного апарату в усіх людей різний. Тому одним не страшний океанський шторм і найдужче дошкуляє хитання в машині, а іншим може стати недовре навіть під час ходьби нерівною дорогою. Спричинити захворювання можуть також висока температура повітря, випари бензину, тютюновий дим та інші різкі запахи. Іноді захитування, яке особливо важко пере-

бігає, виявляється проявом якогось серйозного захворювання (наприклад, хвороби Мен'єра або вегето-судинної дистонії). Тому людям, що страждають від морської хвороби, потрібно пройти медичне обстеження в лікаря-невропатолога. Існує кілька простих рекомендацій, які можуть допомогти за цієї проблеми. Напередодні поїздки слід добре відпочити. Якщо у вас безсоння, прийміть заспокійливий або снодійний засіб. Напередодні і в день поїздки уникайте вживання алкоголю, а також максимально обмежте куріння. Переїдання, як і поїздки натще, збільшують ризик виникнення захитування, тому не варто вирушати в дорогу голодним. Поїжте за 1,5-2 години до поїздки. Їжа має бути легкою, не спричиняти подразнення шлунка й здуття кишківника. Уникайте вживання незбираного молока й газованих напоїв. У транспорті вибирайте місце спереду, сідайте обличчям по ходу руху. Якщо вам неприємне миготіння предметів за вікном, заплющіть очі й, якщо можливо, відкиньте спинку крісла яконайбільше назад. Діти легше переносять поїздку в положенні лежачи на спині, з ледь закинutoю назад головою. Краще, якщо дитина в дорозі засне.

Одним з методів профілактики захитування є прийом ліків. Звичайно, препарат має призначити лише лікар. Пам'ятайте, що

після польоту в літаку, навіть якщо в дорозі вираженого захитування не спостерігалось, під час подальшої поїздки наземним транспортом можливе погіршення самопочуття.

## Перша допомога

Якщо в дорозі вам раптом стало недобре, допомогти можуть такі засоби. Валідол — по 1 пігулці двічі-тричі під язик; м'ятні таблетки. Іноді подолати хворобу допомагає вживання невеликої (2-3 ковтки) кількості рідини через



певні інтервали часу (наприклад, кожні 25 хв.). Краще пити холодну воду, міцний чай або фруктові соки. Полегшити стан хворого можна, піднісши до його обличчя ватку, змочену нашатирним спиртом. Імбир — улюблений засіб натуропатів від нудоти. Його застосування не спричиняє ніяких побічних явищ, властивих іншим лікам від нудоти, корінь можна вживати у вигляді чаю, їсти зацукрованим або приймати у вигляді капсул (по дві

капсули кожні 4 години на день до і, якщо потрібно, під час поїздки). Приймати лише на голодний шлунок. Покласти поліетиленовий пакет чи торбинку з льодом на основу черепа й сонячне сплетення, тримати приблизно 15 хв. Це може допомогти зняти нудоту. 1 краплю ефірної олії м'яти перцевої додати до невеликої кількості меду й проковтнути. Це допоможе усунути нудоту. Якщо нудота почалася, спробуйте з'їсти оливки або посмокчіть лимон. Ці продукти висушать рот і допоможуть зменшити млість. Сухе печиво на соді може абсорбувати надмір солі й кислоти в шлунку. У найбільш важких випадках (сплутана свідомість, різке зниження тиску й таке інше) потрібно негайно звернутися по медичну допомогу. Зв'яжіться з лікарем також у тому разі, якщо захитування в транспорті супроводжується нестерпним головним болем, порушенням ритму серця або якщо ви не впевнені, що ви або ваша дитина захворіли саме від захитування.

## Зарядка

Вестибулярний апарат можна тренувати й у дорослому віці. Якщо вас постійно захитує в транспорті, а їздити (плавати, літати) доводиться багато, регулярні заняття допоможуть позбутися від морської або повітряної хвороби й обходитися під час подорожі без пігулок. Для

тренувань застосовують вправи зі швидкими рухами головою: нахили вгору-вниз і вліво-вправо, колові обертання. Вестибулярному апарату підуть на користь стрибки, переверти в різних напрямках і швидкі присідання. Для посилення тренувального ефекту вправи можна виконувати із заплученими очима. Багато під час тренувань використовувати батут. Якщо ж під час занять з'являються ознаки захитування (нудота, запаморочення), навантаження потрібно зменшити. Майте на увазі, що тренувальний ефект зберігається лише кілька місяців, тому займатися треба регулярно або відновлювати заняття за 2-3 місяці до майбутньої подорожі.

Ось приблизний комплекс спеціальних вправ для тренування вестибулярного апарату.

- Повороти голови вправо та вліво на місці і в русі (10 разів).
- Повороти тулуба на 45-180° на місці, кружляння (10 разів).
- Нахили голови вперед і назад на місці та в русі (10 разів).
- Нахили тулуба вперед-назад на місці та під час ходьби (5-10 разів).
- Нахили голови врізнобіч на місці та в русі (10 разів).
- Нахили тулуба врізнобіч на місці й під час ходьби, руки в замку над головою (5-10 разів).
- Згинання тулуба під прямим кутом та обертання в один бік (10 разів), пауза, випрямлення тулуба й ходьба прямою на відстань 3-5 м.
- Сtribки на носочках (40-50 разів за 30 секунд).
- Біг, ходьба на місці, стрибки на місці з поворотом на 180-360° (5-10 разів).

## ВАРТО ЗНАТИ

# ТАКІ НЕБЕЗПЕЧНІ ПИЛОВІ КЛІЩІ

**Лілія ЛУКАШ**

Пилові кліщі живуть майже в кожному домі. Підраховано: у двоспальному ліжку середніх розмірів живе майже 30 тисяч домашніх пилових кліщів. Тривалість життя цих членистоногих — близько чотирьох місяців. Упродовж цього часу кліщ виробляє екскрементів у двісті разів більше за власну вагу й відкладає до трьохсот яєць. Тому за короткий час концентрація алергенів у приміщенні швидко збільшується. Домашні пилові кліщі й продукти їхньої життєдіяльності є причиною 25% випадків алергії та 50% астматичних захворювань. У ліжку постійно перебуває кілька десятків тисяч пилових кліщів, яких неможливо побачити неозброєним оком. Щоб помітити мешканців вашого ліжка, вам знадобиться потужна лупа, адже розміри пилових кліщів — приблизно 0,1-0,4 мм.

Чому пилові кліщі небезпечні для здоров'я, з'ясували в **Галіні Зот — лікаря-терапевта обласного Центру здоров'я.**

## — Де живуть пилові кліщі?

— Найкращим середовищем для життя кліщів є постійна теп-

ла температура — приблизно +20°, відносна вологість повітря 60-80% та волога у безпосередньому оточенні (для цього чудово годиться піт людини).

Найчастіше вони у живуть у ліжку — переважно у матрацах, подушках, ковдрах і постільній білизні. Крім того, кліщів можна виявити на килимах, шторах і м'яких меблях. Пилові кліщі та залишки їхньої життєдіяльності є дуже сильними алергенами. Вони викликають алергію, що супроводжується такими симптомами, як кон'юнктивіт, нежить, чхання, кашель тощо.

Кліщі можуть стати причиною багатьох захворювань, зокрема, різноманітних дерматитів і бронхіальної астми.

## — Як захиститися від таких алергенів?

— Передусім вам знадобиться спеціальний матрац, який перешкоджає виникненню пилових кліщів. Вони мають спеціальний шар Astigard, що захищає вас від кліщів, грибків і бактерій. Тож про алергію, викликану пиловими кліщами, зможете не турбуватися.

Не забувайте й про подушки. Обираючи подушку, зверніть увагу на її антиалергенні влас-

тності. Віскоеластична піна «з пам'яттю», що є основною складовою такої подушки, не дозволяє пиловим кліщам потрапити всередину подушки, таким чином, ускладнюючи їхнє розповсюдження.

Крім того, стежте за тим, щоб ваша постільна білизна завжди була свіжою. Для цього їй необхідно змінювати не рідше, ніж раз на один-два тижні. Якщо ваше ліжко захищене від пилових кліщів, ви щодня лягаєте спати з упевненістю, що ваш сон буде здоровим.

## — Які методи боротьби з кліщами?

— Найпростішим способом боротьби з пилом, а отже, й з кліщами, є ретельне, регулярне прибирання приміщень. Проте варто зазначити, що цілковито позбутися кліщів дуже важко.

У помешканні, де є алергійні хворі, необхідно: прибрати з кімнати настінні килими, паласи, м'які іграшки, замінити пір'яні подушки на ватні або синтетичні. Міняти постелю раз на тиждень. Обробляти м'які меблі пилосмоктувачем не менше, ніж двічі на тиждень. Враховуючи швидку міграцію кліщів, потрібно обробляти всю квартиру. Не три-

мати домашніх тварин (собак, котів) у помешканні, адже лупа тварин — додаткове джерело живлення для кліщів. При дослідженні пилу приміщень виявлено багато різноманітних кліщів, найбільше практичне значення серед яких має «постільний» кліщ (Дерматофагоідес птеронісімум).

Зміна мікроклімату в приміщенні суттєво впливає на життєдіяльність кліщів. Оптимальна температура для їх розвитку — 23-27° С і відносна вологість атмосферного повітря — 73-77%. Збільшення чи зменшення цих параметрів призводить до загибелі кліщів. Різке зниження відносної вологості повітря в будинках, як правило, відбувається в опалювальний період. Слід враховувати, що на мікроклімат постелі — основного місцезнаходження кліщів — істотно впливає присутність людини. В цьому випадку відносна вологість повітря підвищується на 5-8%, і температура підвищується на 4°-10° С. Таким чином, навіть при низькій відносній вологості повітря в приміщенні у постелі може відбуватися інтенсивне розмноження кліщів.

Найефективнішою є термічна обробка ліжка, килимів, м'яких іграшок і тому подібне. Постільну білизну досить прокип'ятити в мильному розчині протягом двох годин. Подушки, ковдри, м'які іграшки слід віддавати в хімчистку. Взимку потрібно вносити подушки, ковдри, матраци, килими на вулицю (не менше двох годин при температурі не нижче — 18°С). Влітку обов'язково просушувати постіль на сонці (не менше двох годин). Ультрафіолетове проміння не лише згубно впливає на живих кліщів, але й знищує кліщовий алерген. Це особливо важливо, бо мертві кліщі, як і живі, є джерелом алергену.

Для боротьби з кліщами використовують різні хімічні препарати. Застосовувати хімічні препарати в житлових приміщеннях проти кліщів слід дуже обережно: їх запах може різко погіршити стан хворого. Багато, щоб під час хімічної обробки в приміщенні нікого не було. Повторну хімізацію проводять через місяць. Необхідність обробки квартири хімічними препаратами повинен визначити лікар-алерголог.

Боротьба з кліщами домашнього пилу найефективніша тоді, коли поєднуються всі можливі методи боротьби.



# У НАС БУЛО СЕРЦЕ ЄДИНЕ НА ДВОХ

*У нас було серце єдине  
на двох,  
І радість, і сум, і поїздки,  
й концерти...  
Чому же, Іванку, забрав  
тебе Бог  
Так рано, так рано?... Озвись,  
любий, де ти?*

Вже стільки днів минуло, як немає з нами Івана Івановича Чонки. Для когось він був колегою, для когось рятівником, для інших — мудрим наставником і вчителем Іваном Івановичем, а для мене — до болю коханим



Квіти для дружини Лесі

чоловіком, моїм Іванком, моїм карпатським легінем, тому писатиму з точки зору дружини...

Усі знайоми, як талановитого хірурга й поета-пісняра, та чи хтось знав його тонку, вразливу, глибоко духовну та люблячу душу? Досі не можу змиритися, що його немає, що він не відчинить двері й не скаже більше: «Не дождьотесь!..», або «Доложите обстановку!». Як мені хочеться чути ці дотепні жарти, «чонкові» жарти, які вже стали крилатими.

Не віряться, що Іван Іванович більше ніколи не ходитиме довгим коридором рідної хірургії, не прийматиме та не зцілюватиме хворих, не жартуватиме, не всміхнеться мені та не скаже: «Ти, моя маленька дівчинко, як я тебе кохаю...».

На перший погляд — серйозний, навіть неприступний, а насправді — доброзичливий, жертовний, завжди виручав у скрутні будь-яку людину. Недарма писав у своїй пісні: «А з другим вірним горе розділю, життя моє на лезі бритви».

Знаходжу папку, яку просив не так давно перекинути на мій ноутбук. «Скинь», — каже —

потім розберемося». Переглядаю й дивлюся — там кілька віршів, які ще не були надруковані, навіть я їх не читала, а серед них — о Боже! — пісенний текст, присвячений мені — «Княгиня Карпат».

Якось ми проходили на святі вишиванки в Борщеві повз столи й на одному продавали холодні напої.

— Давай, купимо. Дивись, яка гарна назва — «Княгиня Карпат», — кажу я Іванкові.

— Нащо мені? Ось моя княгиня Карпат — глянув на мене й міцно потиснув мою руку.

Мабуть, відчув наскільки мені сподобалася та назва й вирішив зробити сюрприз — тримав для слушної події. На очі навернулись пекучі сльози...

Ми дуже відчували одне одного, адже коріння роду в нас спільне — гуцульське. Як шкода, що ми разом з Іваном Чонкою вже ніколи не приїдемо у свої Карпати, де нас завжди чекали з нетерпінням. Не підіймемося на найвищу гору його краю — Апецьку і я не почую: «Дивися, Люсінька (так часто мене називав Іванко), які красиві Карпати і навіщо нам їхати відпочивати до Криму? Я такий щасливий, коли сюди приїжджаю». Змушував мене підійматися високо в гори, щоб напитися буркату.

— Не стогни, ти — гуцулка, а гуцули йдуть вперто вперед. І я йшла, розглядаючи Богом дану красу природи.

Коли ми мали вже їхати додому, до Тернополя, то до хижі (смерекової хати) Івана Чонки збиралося ледь не все село, точно так само, як коли ми наближалися до села Красна. Люди знали, коли їде «наш доктор», дякували за порятунк, бо він для багатьох був і рятівником, і порадником. А я стояла збоку й пишалася цією талановитою людиною.

Серце роздерлося навпіл, коли почула страшну звістку: «Помер твій Іван». В цей час я вже була на залізничному вокзалі Одеси, де ми разом мали бути на загальнонаціональному конкурсі, де Іван Іванович став лауреатом за свою книжку «Коли я приїжджаю у Карпати» та за пісенний доробок.

— Що я там робитиму з ципком? Здавай мої квитки та їдь сама.

Квиток у зворотній бік був на

30 серпня. Отримавши нагороду, я кілька разів бігала на вокзал, щоб обміняти на найближчий рейс додому. Серце відчувало таку тривогу, що не передати словами. Іванко телефонував мені в Одесу, як ніколи, часто.

— Ми не можемо повірити, що наш Іван Іванович більше не приїде у Карпати. Ці слова, як молот, лунали в моєму мобільному далеко за опівніч, коли я повідомила цимборам Іванка, що його вже немає на цій землі.

Так, не приїде, як і ніколи не



Інколи можна розмовляти мовчки

— Ти вже маєш диплом? — питаю.

— Так, маю. Тобі його вручать на ювілейному святі. Це буде дуже доречно.

— Люсю, тато тебе дуже любить і чекає... Це були останні слова, які я чула від свого чоловіка. До речі, те саме він мовив і сусідці по кімнаті Ларисі, що мене дуже здивувало, як і її.

Почувши від дружини нашого друга ту звістку, я в потязі не зімкнула очей. За мить у думках пропливали щасливі роки нашого життя.

... Останнє творче турне Карпатами. Концерт Юрія Футуйми в мальовничих місцях Карпат, де нас не відпускали люди оплесками. Потім концерт у будинку культури рідного села Красна, куди приїхали люди також із сусідніх сіл. На словах «Ви зустрічайте, земляки мої, коли я приїжджаю у Карпати...», вся зала встала, а мій Іванко... заплакав. Я зараз не соромлюся писати про це, бо сльози чоловіка — це не прояв слабкості, а великої любові до свого народу, свого краю. Це — дно душі, зболеної, багатьма не прочитаної та не оціненої.

Після концерту — зустріч з однокласниками, вчителями, друзями в рідній школі та запрошення приїхати на день села в жовтні.

Пригадую, як була я здивована, коли почула замість гудка в мобільці якогось чоловіка з Красною, пісню Івана Чонки. Та він і сам був здивований.

— Іване Івановичу, не дивуйтесь, у нас майже кожен має на мобільці якусь з Ваших пісень...

Ювілейний концерт мав пройти і в Карпатах, до якого я ретельно готувалася, як ведуча.

— Люсінько, ось виїду на пенсію, будемо в Карпатах частіше. Може, й поселимось там. Сам же мрійливо усміхався.

Нині він поселився там, «де нема ні смутку, ні печалі». Навічно. Та вірю, що душа мого Іванка поруч зі мною й рідними Карпатами. Вона літає горлицею й бачить мій сум і горе, якого годі позбутися.

зітре час пам'ять про нього й ті почуття, які тримають цей грішний світ.

Тому замість вітання на ювілей Івана Івановича Чонки, хочу попросити Господа Бога, «щоб ніщо земне не затьмарило його останнього сну. На цій землі він теж багато страждав і знемагав, коли віддалявся від Тебе, Господи. Ти знаєш усі прикриті та тяжкі години його життя. Тому, нехай йому там буде радості вщерть. Знищи, Господи, список гріхів раба Твого Івана та нехай не

дичні працівники, які розділили горе утрати, хвилини смутку і печалі, які були поруч у час його важкої недуги в дні лікування в 3-й міській, коли ми долали перші кроки Микулинецької обласної водолікарні і з нетерпінням чекали одужання, подяку за все.

Нехай Господь зсилає свою благодать на ваші родини, а смуток оминає кожну оселю!

## 9-ТИЙ ДЕНЬ МИНУВ

*9-тий день минув, а наче  
вічність,  
Мене хто звільнить від  
пекельних дум?  
Кімнату нашу огортає сум,  
На душу впав мороз, немов  
у сні.*

*Куди не гляну — всюди твої  
очі,  
Які завжди всміхалися мені.  
Живу тепер, коханий, наче  
в сні,  
У згадках коротаю дні і ночі.*

*Чомусь всі дні не йшов у мої  
сні,  
Лиш на 9-тий ти мене  
провідав.  
... Молився, як завжди, потім  
поснідав,  
А потім руки простягнув,  
сказав: «Йди!..»*

*Зробила крок, тут вироста стіна,  
До мене крізь стіну хотів  
пропхатись...*



У рідному селі після концерту Юрія Футуйми, де звучали й пісні І.Чонки: дружина Леся, Іван Чонка, перша вчителька Йоганна Іванівна, сільський голова Мар'яна Михайлівна, однокласниця Наталя Носа-Трайтли

буде на землі гірких споминів про нього. Долучи його душечку до тих, які служать Тобі. Даруй йому віраду на Небі».

Вірю, що Господь зарахує його ревні молитви, його постійні пости та багато добрих вчинків, аби душа мого чоловіка увійшла до Царства Божого. Адже нашому Іванові Івановичу вже нічого не потрібно, крім ревної щоденної молитви.

*Нащо ті застілля? Цей показ  
навіщо,  
Коли у душі горе холодом  
свище?*

*Навіщо запитання? Все ясно  
і без слів:  
Чи вміє той страждати, хто  
любити не вмів?*

Хоч із запізненням, та прийміть, шановні лікарі-колеги Івана Івановича Чонки, всі ме-

*Я не могла звідтиль тебе  
забрати,  
Як заважала, любий, нам  
вона...*

*Стоїш по той бік, я стою —  
по цей,  
Лиш чорні очі в душу  
заглядають...  
Із потойбіччя люди теж  
кохають,  
Коханню байдуже: чи  
смерть, чи сто смертей.*

*Прокинулась... До церкви  
треба йти...  
Стаю на місце, де все ти  
молився,  
І ніби чую: «Я тобі наснився...  
Кохаю і страждаю, як і ти».*

**Леся ЛЮБАРСЬКА,  
дружина**



Після концерту в рідному краю



# ЯК ПОЗБУТИСЯ НЕПРИЄМНОГО ЗАПАХУ

Лілія ЛУКАШ

**БЕЗ ДЕЗОДОРАНТІВ ТА АНТИПЕРСПІРАНТІВ ВАЖКО УЯВИТИ НИНІ АРСЕНАЛ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ ЧИ ЧОЛОВІКА. ПРОТЕ ДЕЯКІ ДОСЛІДНИКИ СТАВЛЯТЬ ПІД СУМНІВ ВИКОРИСТАННЯ ЦИХ КОСМЕТИЧНИХ ПРОДУКТІВ І НАВІТЬ ТВЕРДЯТЬ ПРО ЇХНЮ ШКОДУ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ. ЧИ НАСПРАВДІ ЦЕ ТАК? ЧИМ ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ АНТИПЕРСПІРАНТ ВІД ДЕЗОДОРАНТУ ТА ЯКИЙ З ЦИХ ЗАСОБІВ МЕНШ ШКІДЛИВИЙ – РОЗПОВІДАЄ ПРОФЕСОР КУРСУ ДЕРМАТОЛОГІЇ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. І. ГОРБАЧЕВСЬКОГО, ПРОФЕСОР СВІТЛАНА ГАЛНИКІНА.**

— Антиперспірант і дезодорант схожі лише за однією прикметою — метою застосування, — каже Світлана Галнікіна. — Щоправда, досягнення поставленої мети відбувається по-різному. Антиперспірант діє за принципом:

«Немає поту — немає проблем, неприємного запаху», він блокує пори потових залоз і не дає поту виділятися. Дезодорант не здатний заку-

продукти. Адже в їхньому складі міститься підвищена концентрація алюмінію, а в дезодорантах є ще й парабензоанти. Ці компоненти,



порювати пори. Він має дезінфікуючі й дезодоруючі властивості, завдяки яким запобігає розмноженню бактерій у вологому середовищі нашої шкіри. Також цей засіб поглинає природні запахи тіла та «нав'язує» свій аромат.

Щодо свого хімічного складу, то, за словами Світлани Галнікіної, небезпечні для здоров'я обидва косметичні

хай навіть опосередковано, є збудниками багатьох захворювань, також і онкологічних. Хоча виробники цієї продукції вперто заперечують наявність небезпечних речовин та їх шкідливий вплив на організм. Тож вибираючи порятунок від неприємного запаху, варто перевірити його не лише на вміст спирту та солі алюмінію, але й з'єднання цинку. Це

допоможе уникнути свербіж, почервоніння, подразнень і лущення. Варто знати ще одну хитрість виробника — чим довше термін придатності продукту, тим більша в ньому концентрація консервантів (вищезазначених парабензоантів). Як правило, найвища концентрація консервантів не в спреях, а у сухих стіках.

— Але дезодорант і антиперспірант має не лише мінуси, але й плюси, — зазначає професор. — Приміром, дезодорант не заважає виділенню поту, не блокує потові залози, не забиває пори, дезінфікує за рахунок спирту, скраплений газ дає приємне відчуття легкої прохолоди в проблемних зонах. Водночас ефект дезодоранту нетривалий — у середньому 3-4 години, якщо не менше. Варто знати, що дезодорант знищує не лише збудники неприємного запаху, а й мікрофлору потових залоз і шкіри, через що дуже страждає імунітет. Тому його краще використовувати людям із жирною або нормальною шкірою.

Антиперспірант доволі надійний, його приємний запах тримається довше. Ним сміливо можуть користуватися власники сухої шкіри, бо антиперспірант не містить спирту. Втім, антиперспірант цілком протипоказаний під час фізичних навантажень і

при стресах. Його не можна використовувати тим, хто збирається у лазню чи сауну. Увечері антиперспірант обов'язково потрібно змивати зі шкіри, дати їй відпочити, відкрити забиті хімікатами пори та відновити роботу потових залоз. Щоб уникнути порушення теплового балансу, потрібно наносити антиперспірант лише в пахвинні ділянки.

Якщо ж жоден із магазинних косметичних продуктів не годиться шкірі, то Світлана Галнікіна радить приготувати засоби проти поту в домашніх умовах. Варто спробувати такий рецепт: узяти в рівній кількості соду та крохмаль, злегка змочити, нанести за допомогою губки або серветки. Ще один засіб: приготувати відвар ромашки. На столову ложку сушеного суцвіття додати 200 г склянку окропу, настоювати 20 хвилин. Відтак додати дві столові ложки лимонного соку. Цим лосьйоном можна протирати будь-які проблемні зони — починаючи від спини, закінчуючи ногами. За можливості лосьйон потрібно освіжати протягом всього дня. Зауважу, що ромашка й лимон — прекрасний засіб не лише для позбавлення від неприємного запаху поту, але й незамінний для догляду за шкірою.

# ХОЧЕТЕ МАТИ ГАРНУ ШКІРУ? ПРАВИЛЬНО ЇЖТЕ!

Мар'яна СУСІДКО

**МАТИ ГАРНУ, СВИЖУ, МОЛОДУ ШКІРУ – ПРИРОДНЕ БАЖАННЯ ЛЮДИНИ. ЯК ЦЬОГО ДОСЯГНУТИ? АДЖЕ НЕ ЛИШЕ ПРАВИЛЬНИЙ ЗОВНІШНІЙ ДОГЛЯД БАГАТО ВАЖИТЬ ДЛЯ ТОГО, АБИ ШКІРА СЯЛА ЗДОРОВ'ЯМ. ДУЖЕ ВАЖЛИВО ЩЕ Й «ЖИВИТИ» ЇЇ ЗСЕРЕДИНИ. ЛІКАРІ-ДІЕТОЛОГИ РАДЯТЬ ЗОРГАНІЗУВАТИ ПРАВИЛЬНУ ДЕТОКСИКАЦІЮ ОРГАНІЗМУ.**

Для цього в раціоні має бути більше харчових волокон.

Де шукати ці волокна? В овочевих пюре, м'якоті фруктів, овочево-фруктових салатах, запіканках з додаванням вівсяних та, особливо, пшеничних висівок.

Додавайте до вівсяної каші, яку вживаєте на сніданок, півгорнятка різноманітних ягід (можна заморожених), як-от, малини, смородини, порізаних слив. А також чайну ложку тонко мелених пшеничних висівок, чайну ложку меле-

ного насіння льону та половину чайної ложки меду. Така каша, як губка, всмоктуватиме токсичні речовини, що утворюються у кишківнику, в результаті чого зменшуватиметься навантаження на печінку, яка повинна знешкодити ці токсини.

Лікарі нагадують про те, що важливо випивати хоча б п'ять склянок чистої води, склянку зеленого чаю та склянку імбирного чаю на день — це дуже корисно для здоров'я шкіри.

За словами фахівців, через 28 днів вживання такої детокс-каші будете задоволені власним відображенням у дзеркалі — шкіра стане м'якшою, гладкішою та свіжою, як наливне яблуко.

Другим кроком до свіжої шкіри є нормалізація мікрофлори кишківника. Тут важливо дотримуватися кількох правил:

1. Уникайте важкотравних продуктів (смаженого-вудженого-«хімічного»-занадто солоного та солодкого), одноманітного харчування.

2. Регулярно вживайте кисломолочні продукти, і не про-

сто кефір, а кефір з лактулозою, ацидофілін, симбівіт або симбілакт, наріне.

3. Додавайте до них куркуму на кінчику ножа — вона має протизапальні властивості: поступово зникатимуть почервоніння, мікрозапалення. Спробуйте кожен сніданок доповнювати кількома ложками одного з цих кисломолочних напоїв, а також вживати склянку напою безпосередньо перед сном. Регулярне «підживлення» кишківника корисною мікрофлорою покращить перетравлювання їжі та зміцнить кишковий імунітет, у результаті чого хвороботворних бактерій стане менше, відповідно, стінки кишківника стануть менш проникними для різних вірусів і бактерій.

Важливий крок для здорової шкіри: покращення стану печінки та жовчного міхура. Для цього треба:

1. Не вживати алкоголь і смажені страви.

2. Їжу вживати невеликими порціями, щоб процес вироблення та виділення жовчі відбувався м'яко.



3. Аби в раціоні були продукти, що мають холеретичні властивості, тобто стимулюють утворення та виділення жовчі — салати з оливковою олією та лимонним соком, яйця, зварені нам'яко, чай з вершками (за умови, що у вас

немає каменів у жовчному міхурі).

Якщо не має протипоказань (того ж таки каміння у жовчному міхурі), то для заправки салатів готуйте смачну, корисну та низькокалорійну суміш: змішайте столову ложку нерафінованої оливкової олії (ідеально, якщо вона має виражений зелений колір і гіркуватий смак — це ознака олії високої якості), чайну ложку лимонного соку, столову ложку нежирного кефіру, дрібку солі та одну четверту чайної ложки порошку куркуми.

Така заправка краща від будь-якого «сліпого зондування», покращує утворення та якість жовчі (а жовч сприяє кращому засвоєнню корисних жирів).

Куркума ж має виражені протизапальні властивості.

Особливо корисно вживати салати з такою заправкою тим, хто має сірий, жовтуватий, землистий колір шкіри.

В кого ж немає, то також вживайте, бо наше тіло — як вишукане авто. Будете годувати хорошим паливом — буде служити тривалий час і приємно, заливатимете ж якимось дизелем-майонезом, то потім не нарікайте.



# ФРУКТ ЧОЛОВІЧОЇ СИЛИ

Не всі знають, що у на роді грушу вважали свя- тим деревом. А в дея- ких країнах біля каплиць Бого- родиці й зараз садять грушу. Люди вірять, що коли Діва Ма- рія спускається на землю, то відпочиває під цим деревом. Наділяти грушу також магічного силою, скажімо, щоб забезпечи- ти собі благополуччя та здо- ров'я на цілий рік, на свято Івана Купала слід пролізти через вінок, сплетений з гілок груші. Отож груша не тільки магічне дерево, має вона й лікувальну силу.

Здавна груша й справді була не тільки їжею, а й до- помагала боротися з ба- гатьма захворюваннями. Приміром, відваром груші лікували хворих з підвище- ною температурою, вгамовува- ли «температурну» спрагу. З цієї ж метою використовували грушевий сік.

Грушею в усі часи лікували розлади шлунково-кишкового тракту, зокрема, й проноси. Її дія настільки була ефективною, що навіть використовували груші під час пошесті дизентерії.

За вмістом поживних речовин груша посідає перше місце серед фруктів. Вона має одну уні- кальну властивість: груша — фруктовий природний антибіо- тик. Плоди груші багаті на органічні кислоти, ферменти,

клітковину, дубильні, азотні й пектинові речовини, містять віта- міни С, В, Р, РР, А, катехіни, азо- тисті речовини, пектини, міне- ральні солі, флавоноїди та фітонциди. За вмістом фолієвої кислоти груша перевершує навіть смородину.

Оскільки в ній фруктози більше, ніж глюкози (а, як відомо, фрук-



тоза не потребує для свого засвоєння в організмі інсуліну), цей фрукт корисний за порушень функції підшлункової залози. Тому свіжі та сушені груші, а також напої з них вводять у дієти за ожиріння й цукрового діабету.

Багато в груші макро- та мікро- елементів: наприклад заліза — вкрай потрібного для синтезу здорових кров'яних тілець. Тому рекомендують вживати груші в разі швидкої стомлюваності, за- паморочень, прискореного серцебиття, що виникають за поси- леного фізичного навантаження, а також у разі втрати апетиту, по-

яви тріщин у кутикулах рота, пого- ного загоєння ран і навіть за чут- ливості до холоду — все це симп- томи нестачі заліза в організмі.

У плодах груш містяться уні- кальні ефірні олії, біологічно ак- тивні речовини, які здатні підви- щувати захисні сили організму, протистояти інфекційним захво- рюванням, справляти протиза- пальну дію та навіть бороти- ся з депресією (груші бадьо- рять і веселять, поліпшують настрій). У м'якоті груші міститься багато іонів калію, без достатньої кількості яких не можна уявити собі нор- мального функціонування серця й м'язів, адже іони калію відповідають в організмі за регенерацію клітин. Груша дуже корисна для серця вза- галі та за порушень серцево- го ритму зокрема. До речі, що відчутніший аромат груші, то більша її користь, особливо для серця. Але кислі й дуже терпкі сорти груш, хоча й зміцнюють шлу- нок, печінку, збуджують апетит, тяжче засвоює організм.

Грушевий сік — чудовий за- гальноозміцнювальний, тонізу- вальний та вітамінний засіб, над- звичайно корисний у разі захво- рювань травного тракту, зміцнює стінки кровоносних судин.

Відвари, компоти із сушених груш корисні за розладів кишків- ника. Свіжі груші містять досить грубі харчові волокна, що поси-

лює кишкову перистальтику, тому за проносів їх їсти не варто. А от у разі закріпив варені груші з ком- поту потрібно з'їдати обов'язко- во. Грушеві компоти корисні та- кож у разі запальних захворювань сечовивідних шляхів — цей напій підвищує діурез і сприяє діє на сечовий міхур.

Узагалі лікарі рекомендують їсти побільше груш тим, кому за сорок. Двічі на тиждень дуже корисно влаштувати «грушеві дні»: 1,5-2 кг свіжих плодів — і більше нічого не їсти. Тверді плоди для ліпшого засвоєння можна злегка відварити.

Грушу часто називають фрук- том чоловічої сили, тому що її впродовж багатьох років ефек- тивно застосовують у народній медицині в лікуванні простати- ту. Чоловікам, які страждають від цього захворювання, потрібно щодня пити грушевий компот.

Якщо хочете схуднути, то візьміть до уваги, що груші ма- ють низьку енергетичну цінність і їх рекомендують до вживання в різних дієтах.

Увага! Плоди груш треба вжи- вати правильно: не їсти їх на по- рожній шлунок і не запивати во- дою. Також їх не варто заїдати м'ясом і ласувати ними раніше, ніж через півгодини після закін- чення основної їди. Груші слід вживати обачно тим людям, хто страждає від захворювань органів травлення. Кислі та дуже терпкі сорти груш важче засвоюються. Тому такі груші протипоказано вживати людям похилого віку, а також тим, хто страждає від знач-

них розладів нервової системи.

*Ліки від розладу шлунка*

Півсклянки сухих груш, 3 ст. ложки вівсяної крупи відварити у двох склянках води. Настояти годину, пити по чверті склянки 4 рази на день

**Цукати з груш**

1 кг груш, 1 кг цукру, 200 г цукрової пудри, 1 л води. Стигли, з твердою м'якоттю плоди на- різати половинками або четвер- тинками, класти в каструлю, залити сиропом (200 г цукру на 1 л води), накрити кришкою й уварити. Груші вийняти, в сироп засипати цукор, що залишився, і варити до розчинення цукру. Після цього груші знову покла- сти в сироп, довести до кипіння та відставити. Наступного дня шматочки груш вийняти і обсу- шити. Шматочки протягом тиж- ня треба періодично перевер- тати і посипати цукровою пуд- рою. Готові цукати розкласти у слоїки та закупорити.

**Груші, зварені в меду**

Тверді зрілі груші обчистити, розрізати на четвертинки, вида- лити серцевину й нарізати куби- ками. Підготовлену таким чином сировину полити розчином лимонної кислоти (1 ч. л. кислоти на 5 ст. л. води). Можна викори- стовувати й лимонний сік. Розі- ріти, довести до кипіння мед. Невеликими порціями класти в мед груші та варити на слабко- му вогні до загуснення. Витягти груші з допомогою шумівки, пе- рекласти в сухі слоїки, закупорити й перевернути догори дном до повного охолодження.

# ГАРБУЗ – КОМОРА ВІТАМІНІВ

Гарбуз не лише смачний та поживний, він ще й лікує від багатьох хвороб. Його рекомендують до вживання всім людям, незалежно від віку, статі та стану здоров'я.

У м'якоті багато вітаміну D, який посилює життєдатність і прискорює ріст дітей; солей заліза та фосфору, які потрібні для кровотворення. Вона містить каротин, вітаміни групи В, С, РР, пектин, який сприяє виведенню холестерину з організму. Розтер- тою м'якоттю гарбуза лікують екземи, опіки, висипання, при- кладаючи її до ураженої шкіри. Корисна вона і за атеросклеро- зу, недокрів'я, виснаження організму. Зварену з медом м'я- коть вживають у разі хвороб сечового міхура, печінки, нирок, серцево-судинних захворювань. Сирий, печений та варений гар- буз використовують як дієтич- ний продукт. До того ж м'якоть гарбуза є протиблювотним засобом під час вагітності. Хоро- ший ефект спостерігається і в лікуванні цим овочем захво- рювань органів травлення. У разі запалення та цирозу печінки, хронічного гепатиту й печінко- вих набряків поряд із сирим м'я- коттю хворим показані гарбу- зові каші з рисом, пшоном чи манкою. Крім того, гарбузова каша сприяє зниженню темпе- ратури тіла за бронхіту, корис- на в разі пієлонефриту, гострих

і хронічних циститів, уратних каменів, а також цукрового діабету та подагри. Гарбузовий сік або сиру м'якоть вживають за кашлю, туберкульозу, для про- філактики карієсу. Свіжий сік гар- буза рекомендують приймати по півсклянки на день. Він поліпшує роботу травного тракту, допомагає в разі каменів у нир- ках і сечовому міхурі, підвищує рівень гемоглобіну в крові, ви- водить з організму «поганий» холестерин і зміцнює серцево- судинну систему. Чоловікам, які страждають від запалення пе- редміхурової залози, народна медицина радить випивати по склянці гарбузового соку протя- гом 2-3 тижнів. Корисний гар- буз і своєю кровотворною фун- кцією. Людям, які перенесли інфекційне захворювання або хірургічну операцію, рекомен- дується їсти варений гарбуз кілька разів на день. Харчуван- ня з переважанням у дієті гар- буза допомагає за ожиріння. Отакий він, гарбуз, — господар українських городів.

За колітів, що супроводжують- ся закріпами, а також у разі нудоти на ніч слід випивати по півсклянки гарбузового соку. Для прискорення дозрівання фурункулів, абсцесів і ячменів — на хворе місце накладають тонкі скибочки сирого гарбуза. Свіжу м'якоть гарбуза прикладають до уражених місць за екземи,

опіків, висипань і прищів. Вона також прискорює дозрівання фурункулів і гнійників. Людям, яким доводиться багато стояти протягом дня, увечері рекомен- дують прикладати гарбузову м'якоть до ступень для зняття болю та втоми. За хвороб ни- рок і сечового міхура з гарбу- зового та конопляно- го насіння готують «молочко»: по 1 склянці кожного на- сіння розтерти в кера- мічному посуді, посту- пово підливаючи окріп (3 склянки), потім перецідити, відтиснути залишок. Отримане «молочко» випити протягом дня. Цей засіб особливо показаний тоді, коли сеча містить кров або коли сечовипускання затри- мується через спазми. «Молоч- ко» можна приймати з крутою несолоною гречаною кашею, підсолонивши її цукром або медом. Для зміцнення мускула- тури сечового міхура та норма- лізації його функцій рекоменду- ють щодня з'їдати по 2-3 ст. л. очищеного гарбузового насіння. Як сечогінний та жовчогінний засіб їдять сирий (по півкіло- грама на день), варений або пе- чений (по 1,5-2 кг на день) гар- буз. У разі пієлонефритів, гострих і хронічних циститів і

деяких форм уретритів вжива- ють двічі на день по 50 г гарбу- зової каші.

Тибетська народна медицина використовує гарбуз у лікуваль- ному харчуванні у разі захво- рювань печінки, нирок, серця, гас- тритів з підвищеною кислотні- стю, а також виразкової



хвороби шлунка та дванадця- типалої кишки: 15-20 г дрібно нарізаних плодоніжок і 2 г про- полісу варити 15 хвилин у двох склянках води — доза на день. Анемія: 4-5 разів на день з'їда- ти по 120-150 г вареного гарбу- за. Безсоння: перед сном випи- вати 100 мл відвару гарбуза з медом. Мед кладуть за смаком. Відвар: 150-200 г дрібно наріза- ної м'якоті залити 0,5 л води та кип'ятити 10 хв., настояти 30 хв., процідити. Як снодійне та зас- покійливе можна пити й сік гар- буза: по півсклянки. У разі гіпер-

трофії передміхурової залози (простатит) пити 3-4 рази на день по 1 склянці гарбузового соку. А також з'їдати по 2-3 ст. л. обчищеного гарбузового на- сіння. За цієї проблеми можна також робити клізми з відвару гарбуза або мікроклізми з гар- бузової олії чи ставити свічки з очищеного й подрібненого на млинку для кави насіння, зміша- ного з вершковим маслом (1:1). Коли болять зуби — закапувати в ніс по 4-5 крапель свіжого соку гарбуза. Від карієсу вживають по 500-600 г гарбуза на день, що забезпечує до- бову потребу організму у фторі. Також влітку ко- рисно з'їдати по 3-4 квітки гарбуза разом з пилком.

У разі запалення киш- ківника та закріпив вжи- вати в їжу побільше гар- буза. За відкладення со- лей 1 ст. л. сухих подрібнених гарбузових стебел залити 1 склянкою окропу, кип- 'ятити 10-15 хв., настояти в теп- лому місці 40 хв. Пити тричі на день по 2 ст. л. за 20 хв. до їди. Відвар зберігати в холодильни- ку. Але краще готувати щоразу свіжий. У разі захворювань пе- чінки і нирок п'ють свіжий сік гарбуза по 1 склянці на день на- тщесерце. Можна розділити цю дозу на три частини, випиваю- чи її за півгодини до їди. В де- яких джерелах — по 1 склянці соку тричі на день за півгодини до їди.



РАКУРС



(Зліва направо): Юліана ГРУБАР – студентка медичного факультету Тернопільського державного медуніверситету ім. І.Я. Горбачевського, Юрій ГРУБАР – доцент ТДМУ

СМІШНОГО!

Зустрічаються двоє друзів:  
– Привіт! Чому такий сумний?

– Зуб болить!  
– Тож піди до стоматолога!

– Боюся сильно я їх!  
– Тоді йди на станцію, прив'яжи нитку до зуба та до поїзда. Потяг смикне, і нормально!

Через кілька днів зустрічаються знову:

– Як справи? Як зуб?  
– Сість стук відірвав!  
– Шість зубів?!

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

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

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

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

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

Іде медичний огляд призовників. Окуліст:

– Бачите ці літери?  
– Ні.  
– Підійдіть ближче. Тепер бачите?

– Ні.  
– Ще ближче підійдіть. А зараз?

– Ні.  
– Впритул підійдіть! Бачите щось?

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

І НАСАМКІНЕЦЬ...

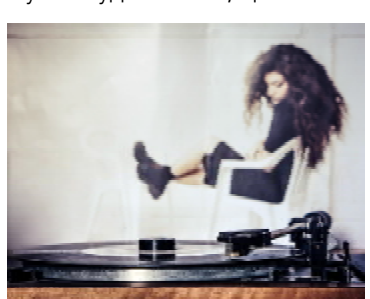
ПАМ'ЯТЬ  
ВІДНОВЛЮЄ МУЗИКА

Пацієнтам після інсульту корисно слухати музику: вона не лише поліпшить настрою, а й прискорить відновлення пам'яті та уваги, порушеної внаслідок хвороби.

Учені Гельсінського університету провели дослідження за участі 60 пацієнтів. Усі вони після інсульту від розладу моторики й когнітивних функцій, таких, як пам'ять і концентрація уваги. Пацієнтів розподілили на три групи: частині з них пропонували щодня протягом кількох годин слухати улюблену музику, іншим – прослуховувати аудіокнижки, решта не слухала нічого. Крім того, застосовувалися стандартні методи терапії.

З'ясувалося, що в людей, які слухали музику, результати відновлення пам'яті та уваги були помітно кращими, а їхній настрій – позитивнішим. Зокрема, через три місяці після інсульту

їхня вербальна пам'ять (пам'ять, орієнтована на запам'ятовування слів) поліпшилася на 60 відсотків. У тих, хто прослуховував аудіокнижки, цей показник поліпшився на 18 відсотків, а в контрольній групі – на 29 відсотків, повідомив керівник дослідження Тейпо Саркаме.



На думку фінських учених, музикотерапія може доповнити вже відомі способи реабілітації пацієнтів. Ця методика дешева й доступна, її можна призначати раніше за інші методи лікування.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

					1. Річка у Франції						
2. Шкільний предмет	3. Вулкан на о. Сіцилія	4. Клімат. курорт в Абхазії				5. Мавка в германських повір'ях		6. Переможець «Євробачення – 2004»			
7. Корінний мешканець Африки				8. Країна, що означає «порцеляна»		9. Держава в Пд Америці		10. ДДТ	11. Має столицю Дамаск		
12. 4047 м <sup>2</sup>			14. Водокрут, круговерть	15. Країна в Сер. Азії	16. Рибальська снасть	17. Місто	18. Народність в Японії		19. Соцка		
20. Позитивно заряджений електрод			21. Річка на Кубані			22. Монтана			23. Португаль. мореплавець		
24. Бик з о. Сулавесі	25. Ювілейне привітання			26. Рос. літак		27. Острів у Серед. морі		28. Міс. в Пн. Австралії			
29. Сусід Іраку		30. Райцентр Вінничини		31. Покрівля		32. Античне місце в Криму			33. Протока між Європою і Азією		
34. Сло-віанське плем'я			35. Смія гал. майстрів скрипки			36. Перший «льотчик»		37. Син Божий		38. Річка в Болгарії	
39. Світова орг-ція торгівлі		40. Рахунок		41. Вулкан в Антарктиці		42. Місто в Нігерії		43. Село в Узбекистані		44. Кондитер. виріб	
45. Річка в Іспанії		46. Пасмо скель на м-ководлі		47. Райцентр Сумщини		48. Місто		49. У ст. греків – Бог Коханання		50. Бог сонця	
51. Столиця Хакасії		52. Настил, поміст		53. Нац. герой Чехії		54. Масло, борошок		55. Житло кочових народів		56. Підліток на судні	
57. Пагорбок		58. Балка, зелена фарба		59. Японська гра		60. Мистецтво		61. Спортивний біг		62. Місто, де є колізії	
63. Подорож		64. Стрільбище		65. ...де-Жанейро		66. Укр. півострів		67. Рос. легковик		68. Вітрильне судно	
69. Покажчик, список, перелік		70. Король		71. Вірменська лютьня		72. Столиця штату Массачусетс		73. Нім. фізик		74. Подарунок	
75. Старослов. літера		76. Райцентр Тернопілля		77. Тривалість життя людини		78. Грецька літера		79. Давньо-грецький байкар		80. Міцне англ. пиво	
81. Кілометр		82. «Хата» туриста		83. Напій піратів		84. Гривня Таїланду		85. Лікар		86. Супутник Юпітера	
87. Райцентр Тернопілля		88. Райцентр Тернопілля									

Відповіді на сканворд, вміщений у № 8 (160), 2017 р.

1. Гортензія. 2. Серет. 3. Берет. 4. Забір. 5. Робота. 6. Тарту. 7. Му. 8. Бот. 9. Ре. 10. Етан. 11. Афеландра. 12. Тур. 13. Талант. 14. «Ту». 15. Як. 16. Талан. 17. Липа. 18. Робот. 19. Колеус. 20. Ле. 21. Ял. 22. Пил. 23. Нуклеус. 24. Бегонія. 25. Лан. 26. Па. 27. Борт. 28. Замітка. 29. Лавра. 30. Орел. 31. Рана. 32. Амур. 33. Уролог. 34. «Ера». 35. НОК. 36. Волан. 37. Ра. 38. Вік. 39. Ген. 40. Аккорд. 41. Тюльпан. 42. Гін. 43. Іво. 44. Кіоск. 45. Су. 46. Пульсар. 47. Ластівка. 48. Юга. 49. Ва. 50. «Крок». 51. Іго. 52. Сенполія. 53. Анод. 54. «Ан». 55. Горло. 56. Го. 57. Айстра. 58. Піон. 59. Носоглотка. 60. Ге. 61. Поні. 62. Око. 63. Рота. 64. Пірей. 65. Оз. 66. Ар. 67. Ледар. 68. Ара. 69. Аз. 70. Его. 71. Горь. 72. Дог. 73. Огайо. 74. За. 75. Зебриня.