

СТОР.

2

## А ТОЙ ТРЕТІЙ ПРАЗНИК – СВЯТЕ ВОДОХРЕЩЕ

Як колядують: «А той третій празник – Святе Водохреще». Хрещення Господнє – третє і завершальне велике свято різдвяно-новорічного циклу, яке в народі має назву Йордан або Водохреще. Православні та греко-католики відзначають його 19 січня, тому воно збігається зі святом Богоявлення.



СТОР.

3

## ОСТЕОПОРОЗУ ЛЕГШЕ ЗАПОБІГТИ, НІЖ ЛІКУВАТИ ЙОГО ВАЖКІ УСКЛАДНЕННЯ

В Україні 3,5 мільйона людей страждають від остеопорозу та його ускладнень. Майже половина пацієнтів з переломами шийки стегна помирають. Це найбільш поширене нині захворювання скелета, яке супроводжується зменшенням впродовж багатьох років в організмі кісткової маси.



СТОР.

4

## ІРИНА КАЧАН: «НИКОЛИ НЕ ГАДАЛА, ЩО ПРАЦЮВАТИМУ В ЛІКАРНІ»

Вісім років тому Ірині Андріївні довелося кардинально змінити свій фах. Після року перебування на обліку в центрі зайнятості отримала скерування до університетської лікарні на посаду сестри-господині, де вона працює й дотепер.



СТОР.

5

## ІНГАЛЯЦІЯ КАШЕЛЬ ВІДЖЕНЕ

Хворим у фізіотерапевтичному відділенні університетської лікарні роблять ультразвукові інгаляції. Спеціальний апарат використовує ультразвук низької напруги для розпилення ліків, які вдихає пацієнт. Останніми роками у відділенні застосовують ультразвуковий апарат українського виробника – фірми «Біомед», який належить до європейського рівня стандартів.



СТОР.

11

## ЧОРНА РЕДЬКА ВІДРЕГУЛЮЄ ТИСК І ЗВІЛЬНИТЬ СУДИНИ ВІД ХОЛЕСТЕРИНУ

Чорну редьку більшість з нас знає як гарний відхаркувальний засіб: хто не пив її сік уперемішку з медом чи цукром, аби заспокоїти кашель? А ще дехто полюбить редьку за смаковими властивостями, готуючи осінні та зимові салати. Проте цей коренеплід у скромному чернечому вбранні має широкий оздоровчий вплив на організм людини за багатьох хвороб.



# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№1 (117) 17 СІЧНЯ  
2015 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

АНОНС

## РОБЛЯТЬ ГІДНО ДОБРУ СПРАВУ

Марія ГОЛОЯД,  
с. Смиківці  
Тернопільського району

В університетській лікарні я лікуюся вже вдруге. Влітку потрапила до кардіологічного відділення у передінфарктному стані. Напередодні моє самопочуття різко погіршувалося, тиск був дуже низький, а пульс – пришвидшений. Двічі приїжджала «швидка», їм вдавалося стабілізувати мій стан. Їхати до лікувального закладу не хотіла, гадала, що минеться, але на третій раз мене таки доправили до районної лікарні, а звідти – в кардіологічне відділення університетської лікарні, за що їм безмежно вдячна. Інакше вже не знаю, щоб зі мною було.

Тепер лягла на лікування повторно, щоб підтримати свою серцево-судинну систему в нормі. Завжди на себе чомусь немає часу, вічні клопоти, до останнього зволікаєш з візитом до лікаря, п'єш пігулку та гадаєш, що минеться, а воно, баче, як буває? Більше не ризикую. Сумлінно виконую всі приписи та поради мого лікуючого лікаря Катерини Степанівни Романишин. Низький їй уклін і величезне спасибі за невтомну працю, добре та чуйне серце. Нехай новий рік, який нещодавно вступив у свої

права, подарує їй багато погожих днів, посмішок, радості та злагоду у родині. Нехай Матір Божа опікується нею й дарує їй міцне здоров'я, адже Катерина Степанівна має талант від Всевишнього повертати здоров'я іншим і можливість надалі відчувати радість життя!

Окрему подяку хочу висловити усім медсестрам, які цілодобово клопочуться біля хворих, молодшому медичному персоналу – за їх турботу про наш комфорт, за те, що створюють затишок у наших палатах. Сестри-господині, кухарю, словом, усім-усім, хто доклався до видування пацієнтів теж щиро вдячна. Боюся когось забути, адже кардіологічне відділення – це своєрідний годинниковий механізм, де кожна людина вносить свою невід'ємну частку, щоб усе працювало злагоджено. Дозвольте на сторінках «Університетської лікарні» опублікувати мою подяку.

Стільки медиків-талентів  
Роблять гідно добру справу.  
З ними я більш,  
ніж спокійна  
За Україну, за державу.

Хай Господь дарує щастя,  
Мир і спокій в вашу долю,  
Так, як Ви нас в час недуги  
Огортаєте любов'ю.

## НАРОДЖЕНА НА ВОДОХРЕЩЕ



Ольга ІВАНИЦЯ – економіст централізованої бухгалтерії університетської лікарні.

ЧИТАЙТЕ  
на стор. 6

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

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК  
Творчий колектив:  
Л. ЛУКАЩУК,  
М. СУСІДКО,  
П. БАЛЮХ  
Комп. набір і верстка  
Р. ГУМЕНЮК

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

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

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

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

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

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

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

СВЯТО

# А ТОЙ ТРЕТІЙ ПРАЗНИК – СВЯТЕ ВОДОХРЕЩЕ

Мар'яна СУСІДКО

**ЯК КОЛЯДУЮТЬ: «А ТОЙ ТРЕТІЙ ПРАЗНИК – СВЯТЕ ВОДОХРЕЩЕ». ХРЕЩЕННЯ ГОСПОДНЕ – ТРЕТЄ І ЗАВЕРШАЛЬНЕ ВЕЛИКЕ СВЯТО РІЗДВЯНО-НОВОРІЧНОГО ЦИКЛУ, ЯКЕ В НАРОДІ МАЄ НАЗВУ ЙОРДАН АБО ВОДОХРЕЩЕ. ПРАВОСЛАВНІ ТА ГРЕКО-КАТОЛИКИ ВІДЗНАЧАЮТЬ ЙОГО 19 СІЧНЯ, ТОМУ ВОНО ЗБИГАЄТЬСЯ ЗІ СВЯТОМ БОГОЯВЛЕННЯ. ОДНАК ЦІ СВЯТА СЛІД РОЗРІЗНЯТИ.**

Із Хрещенням Господнім пов'язують хрещення в Йордані Христа. Коли Ісус Христос досяг 30-річного віку, він прийняв хрещення від Івана Хрестителя в річці Йордан. Коли вийшов на берег – з небес почувся голос Бога-Отця, який назвав Ісуса своїм Сином. І на нього зійшов Святий Дух в образі голуба. Звідси ще одна назва свята – Богоявлення. Православні та греко-католики вважають, що саме це свято засвідчує таїнство Святої Трійці. Адже цього дня, за християнським вченням, з'явився Бог у трьох іпостасях: Бог Отець – в голосі, Син Божий – у плоті, Дух Святий – у вигляді голуба.

Свято Богоявлення у перші віки християнства вважали збірним, бо стосувалося кількох подій із життя Ісуса Христа, які свідчили про Його божественність, а саме: його Різдва, поклону мудреців, хрещення, чуда в Кані-Галілейській та чудесного помно-

ження хліба. Тому й теперішню назву свята «Богоявлення», як стверджують богослови, треба розуміти у множині, бо вона означає празник святих Богоявлень.

## ВИРУВАННЯ

Вважають, що на Водохре-



ще з опівночі до опівночі вода набуває цілющих властивостей та зберігає їх протягом року, лікуючи тілесні й духовні хвороби.

Цього дня у всіх містах і селах святять воду. Віддавна в народі посвячену на Водохреще воду вважають своєрідним порятунком від багатьох недуг. Її дають пити важкохворим, нею освячують храми, домівки та тварин. Залишається загадкою той факт, що водохрещенська вода не псується, не має запаху й може зберігатися протягом року. Дехто схильний вважати, що цьому сприяє срібло від хреста, який священник занурює в воду під час обряду.

– На другий Святвечір ми з чоловіком приносимо свячену

воду з церкви, – розповідає пацієнтка Надія Любінська із села Таурів Козівського району. – Він тоді вмочує у неї крейду та малює хрестик над вхідними дверима. Кажуть, що таким чином захищає оселю від недоброзичливців.

## ТРАДИЦІЇ

Напередодні Водохреща святкують «голодну кутю» або другий Святий вечір. Увесь цей день віряни нічого не їдять – постять. Сідають вечеряти, коли вже засяє вечірня зоря. На вечерю подають пісні страви – смажену рибу, вареники з капустою, гречані млинці на олії, кутю та узвар. Після вечері всі кладуть свої ложки в одну миску, а згори – хлібину, «щоб хліб родився».

– На другий Святвечір я готую 12 страв, – каже пані Надія. – На столі обов'язково дві свічки у склянці, засипаній пшеницею. Потім цю пшеницю даю курям, щоб добре неслися. Першим бере кутю чоловік, хрестить і запрошує всіх. Моя бабуся розповідала, що колись

кутю господар підкидав до стелі, якщо причепиться – буде гарний рік для сім'ї.

Наступного дня зранку ходять до церкви посвячувати воду. Цією освяченою водою починається трапеза, нею ж кожний господар кропить усіх членів сім'ї, хату, інші будівлі, криниці.

За давньою традицією, церемонія освячення води відбувалася під відкритим небом, на берегах річок, струмків, озер. Ще напередодні Водохреща, з льоду вирубували



великий хрест («йордан») і ставили його поруч з ополонкою. Скульптурне зображення хреста встановлювали вертикально і почасті обливали буряковим квасом, від чого воно набирало червоного кольору. Було прийнято також прикрашати хрест барвінком і гілками сосни.

Здавна в Україні у день водосвяття в селах і містах влаштовували багатолюдні хресні ходи до річки. Крім ікон і церковних хоругв, учасники цих процесій несли запалені «трійці» – три свічки, перевиті зіллям волошок, чебрецю та інших квіток. Акт водосвяття в багатьох місцевостях супроводжувався стріляниною з рушниць порожніми набоями. Одночасно у небо випус-

кали голубів, попередньо прикрашаючи їх стрічками з кольорового паперу.

Після Водохреща розпочинався новий весільний сезон, який тривав до Великого посту. Це був час веселощів і дозвілля. Молодь збиралася на вечорниці, сім'ї влаштовували складчини та ходили один до одного в гості, аби наблизити весну.

## Кілька народних прикмет на Водохреще:

\* Якщо все небо буде похмурим, то всякому хлібу родитися добре; якщо ж лише на сході – добре вродить жито, на півдні – просо, на півночі – гречка.

\* Якщо цього дня ясна й холодна погода – на посушливе літо, похмура й сніжна – на рясний урожай.

\* На Богоявлення сніг іде – до урожаю, ясный день – до неврожаю.

\* Вірили, якщо, йдучи на Йордан, пролетять перед хоругв горобці, то велика смерть на дітей, граки – на молодь, а гуси – на літніх людей.

\* Під час освячення води іде сніг – добре роїтимуться бджоли та колоситимуться хліба.

\* Якщо вдень випав іній, то у відповідний день треба сіяти пшеницю.

\* Іде сніг – на врожай гречки: зранку – ранньої, вдень – середньої, а ввечері – пізньої.

\* Коли на Водохреще випав повний місяць – бути великій воді.

\* Якщо цього дня зоряна ніч – вродять горіхи та ягоди.

\* Іде лапятий сніг – на врожай.

\* Якщо похмуро – хліба буде вдосталь.

\* На Водохреще день теплий – буде хліб темний.

\* Коли на Водохреще риба табунами ходить – на рої добре.

РАКУРС



✿  
**Катерина ГАВРАДА,**  
сестра-господиня  
відділення судинної  
хірургії (ліворуч);  
**Надія ЛУПІНІС,** медсестра  
урологічного  
відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



# ОСТЕОПОРОЗУ ЛЕГШЕ ЗАПОБІГТИ, НІЖ ЛІКУВАТИ ЙОГО ВАЖКІ УСКЛАДНЕННЯ

Лариса ЛУКАЩУК

**В УКРАЇНІ 3,5 МІЛЬЙОНА ЛЮДЕЙ СТРАЖДАЮТЬ ВІД ОСТЕОПОРОЗУ ТА ЙОГО УСКЛАДНЕНЬ. МАЙЖЕ ПОЛОВИНА ПАЦІЄНТІВ З ПЕРЕЛОМАМИ ШИЙКИ СТЕГНА ПОМИРАЮТЬ.**

— Це найбільш поширене нині захворювання скелета, яке супроводжується зменшенням впродовж багатьох років в організмі кісткової маси, що призводить до підвищення ламкості кісток, а відтак до збільшення ризику виникнення переломів, — каже лікар-інтерн ортопедо-травматологічного відділення університетської лікарні Маркіян Грубар. — Примітно, що остеопороз вражає майже половину усіх жінок саме в постменопаузі, однак втрата кісткової маси починається вже у 35-40 років і складає один відсоток на рік. Із настанням менопаузи цей показник зростає до 7 відсотків, а згодом жінка може втратити від 9 до 35 % кісткової маси. У жінок і чоловіків, за даними Київського інституту геронтології НАМН України, поширеність остеопорозу не однакова — у чоловіків міцність кісткової тканини впродовж життя знижується значно повільніше. Якщо кількість осіб жіночої статі з остеопорозом в Україні становить нині 2,5 мільйона, то чоловіків — лише 900 тисяч. Разом із серцево-судинними, онкологічними захворюваннями та цукровим діабетом остеопороз вважають однією з найбільших проблем в охороні здоров'я світу. Остеопороз загрожує кожному четвертому українцю. Переломи хребців, шийки стегна та передпліччя — найбільш характерні для остеопорозу. Причиною 70 % всіх переломів у людей, які старші 60 років, є саме остеопороз.

Найвідомішим проявом остеопорозу, за словами лікаря, є саме його ускладнення — остеопоротичні переломи. У багатьох випадках діагноз «остеопороз» встановлюють лише тоді, коли у пацієнта відбувається той чи інший перелом, при цьому клінічні прояви, що передують йому, помилково вважають ознаками інших захворювань або взагалі не привертають до себе уваги людини. Так, біль у ділянці хребта розцінюють як прояви остеохондрозу, хоча насправді це — один з най-

частіших симптомів остеопорозу, який потребує спеціалізованого діагностичного обстеження. Остеопороз вражає, по суті, всі кістки скелета. До проявів остеопорозу належать зменшення зросту, деформація тіл хребців, кіфоз, абдомінальний біль, закрепи, депресивні стани та ін.

— Варто знати чинники ризику виникнення цієї хвороби, якій легше запобігти, ніж лікувати. У групу ризику можна «записати» осіб жіночої статі, похилого віку, з ранньою менопаузою, тих, хто недостатньо вживає кальцій, зловживає алкоголем чи курінням, веде малорухомий спосіб життя, — каже Маркіян Грубар. — До цієї категорії входять високі та худі, люди, в членів родини яких траплялися переломи, приміром, перелом шийки стегна у матері або ж вони самі вже мали переломи, особливо в остеопоротичних кістках. Є й так звані вторинні фактори — це підвищена функція надниркових залоз і лікування кортикостероїдами, у молодому віці ця патологія найчастіше трапляється у випадках прийому деяких лікарських препаратів, побічна дія яких спричиняє остеопенічні стани. Але, виявивши у себе навіть усі ці ознаки, ще не означає, що ви захворіли чи маєте шанс потрапити в категорію осіб з остеопорозом. Ідентифікувати пацієнтів з факторами ризику остеопорозу допоможуть інструментальні методи обстеження. Одним із сучасних та найбільш інформативних методів є денситометрія. Нині ці дослідження проводять у нашій лікарні.

**М**овлячи про профілактику розвитку остеопорозу, важливо докласти зусиль, аби сформувати високий «пік» щільності кісток. Цього можна досягти за рахунок харчування продуктами з підвищеним змістом кальцію. Добове споживання кальцію складає у середньому 1200 мг у добу. Хочу запропонувати читачам коротку орієнтовану таблицю продуктів харчування з найбільшим вмістом кальцію:

Молочні продукти: молоко 3%, вміст кальцію в мг на 100 г продукту — 100, молоко 1% — 120, йогурт — 120, сметана — 100, сир — 95, козячий сир — 300, плавлений сир — 300, твердий сир — 600.

Риба: риба в'ялена з кістками, вміст кальцію в мг на 100 г продукту — 3000, сардини з кістками — 350.

Сухофрукти, горіхи, насіння: курага, вміст кальцію в мг на 100 г продукту — 170, ізюм — 56, мигдаль — 254, арахіс — 70, кунжут — 1150, насіння гарбуза — 60, соняшника — 100.

Овочі зелені: селера, вміст кальцію в мг на 100 г продукту — 240, зелена цибуля — 60, капуста — 60, зелені оливки — 77.

Хліб чорний, вміст кальцію в мг на 100 г продукту — 60.

Велика частина кальцію надходить до нас з молочними продуктами, проте майже 40% дорослих людей не можуть вживати мо-

кувати ранню появу подагри й артриту.

**П**рофілактика остеопорозу є неможливою без фізичних навантажень. Постійно забезпечуючи собі достатній рівень фізичної активності, можна зміцнити скелет. Профілактика остеопорозу фізичні вправи передбачає в будь-якому випадку, незалежно від того, сидячим чи є ваш спосіб життя, або надто активним і важким. При сидячому робочому режимі рекомендують і силові навантаження, і аеробні, біг, танці. Якщо робота пов'язана з важкими навантаженнями, то фізичні вправи можна підібрати у вигляді розслаблюючої йоги, танців, піших прогулянок. Занадто інтенсивні навантаження на скелет повинні бути ослаблені спеціальними вправами вдома або під наглядом тренера. Фізичні вправи варто підбирати так, щоб заняття були не тягарем, а приємним проведеним часом.

У повсякденному житті елементарна профілактика остеопорозу виробляється, по суті, за будь-яких рухів: підняття дитини на руки, перенесення в міру важких сумок, ходьба сходами без ліфта. Будь-які рухи збільшують масу м'язів, що є запорукою збереження кісткової маси. При достатньому рівні фізичних навантажень кальцій не вимивається з кісток рідиною.

Починати будь-які фізичні вправи для профілактики остеопорозу слід у ранньому віці. Так, у молодих людей кістки є міцними в більшості випадків, що дозволяє займатися інтенсивними видами спорту, які вимагають великої витривалості. У старшому віці тим, хто вирішив зайнятися профілактикою остеопорозу фізичними вправами слід пам'ятати, що навантаження не повинні бути одразу максимальними. Через крихкість кісток, ще не встигнувши їх досить зміцнити, можна отримати перелом чи травму прямо в спортзалі. Ідеальним варіантом є поєднання різних видів навантажень. Мають бути і силові вправи, адже саме вони дозволяють збільшити м'язову масу. Мають бути вправи і для розтяжки, щоб зняти напругу в суглобах, м'язах.

Фізичні вправи корисні й тим, що добре тренують координаційні рухи людини.

Тому можна знизити ризик падіння й сильного удару.

Корисними вправами при остеопорозі вважають вправи на опір. Вони припускають подолання маси будь-якого предмета. Наприклад, такою вправою можна вважати водну аеробіку, адже у воді можна відчути гарний опір цього середовища. Будь-яка рухова активність у воді дозволяє зміцнити м'язи за допомогою більш інтенсивного та посиленого навантаження.

Фізичні вправи, які краще не додавати до свого комплексу, пов'язані з нахилами й поворотами. Будь-які рухи талією в бік або вперед може спровокувати пошкодження кістки, перелом, якщо захворювання вже є. Замінити їх на звичайні присідання, плавними рухами корпусу тіла вперед і вниз. Існують спеціальні гребні тренажери, на яких корисно виконувати вправи для профілактики остеопорозу.

Безкоштовну та досить ефективну профілактику остеопорозу можна виконувати будь-якого часу року на свіжому повітрі. Йдеться про просту пішу прогулянку. Складіть для себе окремий графік, згідно з яким будете приділяти увагу фізичним навантаженням щодня. Почніть з невеликого за часом інтервалу — десяти хвилин буде цілком достатньо для перших кількох днів прогулянок. Через чотири-п'ять днів час ходьби можна збільшити до двадцяти хвилин. Ходьба повинна бути інтенсивною, швидшою, тому потрібно стежити за тим, як змінюється частота пульсу і чи не виникає аритмії або стенокардії. Через три тижні необхідно буде проходити півтора кілометра швидким кроком.

Ходьба годиться людям більш зрілого віку, які й не займалися іншими видами фізичних навантажень. Молодим же рекомендують бігати, також поступово збільшуючи відстань, стежачи за власним самопочуттям.

Профілактика остеопорозу треба проводити з раннього віку. Не варто гадати, що це захворювання вас ніколи не торкнеться. З віком абсолютно все змінюється, а про здоров'я починають піклуватися чи не всі. Щоб не починати з елементарного в старшому віці, стежити за своїм тілом і здоров'ям потрібно завжди.



# ІРИНА КАЧАН: «НІКОЛИ НЕ ГАДАЛА, ЩО ПРАЦЮВАТИМУ В ЛІКАРНІ»

Мар'яна СУСІДКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**29 СІЧНЯ ПОЛУДЕНЬ ВІКУ  
ЗУСТРІНЕ СЕСТРА-ГОСПО-  
ДИНЯ ГАСТРОЕНТЕРО-  
ЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ  
ІРИНА АНДРІЇВНА КАЧАН.  
В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ  
ЛІКАРНІ ВОНА ПРАЦЮЄ З  
2006 РОКУ.**

— Ніколи не гадала, що працюватиму в лікарні, але доля вміє підкидати сюрпризи, — посміхається Ірина Андріївна.

Народилася Ірина Качан у Великій Березовиці. Її батьки були звичайними робітниками. Мама дуже любила шити. І коли вчергове бралася до шиття, маленька Іринка просто не могла відвести очей. Мамі подобалося зацікавлення доньки, тож давала малій усілякі лоскутики, які залишалися після викрійки. З них Іринка шила лялькам сукні. Мабуть, тоді вона ще й не здогадувалася, що це невинне заняття у майбутньому стане її професією.

— Коли закінчила школу, пішла вчитися у Тернопільське технічне училище №3, — зазначає Ірина Андріївна. — Вступила без особливих проблем, бо добре вчилася у школі. В училищі мені дуже

сподобалося. Збагнула: з фахом не помилилася. Старанно виконувала всі домашні завдання. Пробувала робити перші викрійки та шити одяг. У мене доволі непогано виходило. Старання виявилися немарними, адже училище закінчила з відзнакою.

Після закінчення навчального закладу пані Ірина влаштувалася на швейну фабрику в Тернополі.

— Робота мені подобалася, але на практиці я побачила, що мені б ще варто дещо вдосконалити власні знання, — каже Ірина Андріївна. — В училищі нас усього не змогли навчити. Відтак вирішила продовжити навчання і вступила до Калинівського технологічного технікуму, що у Вінницькій області, аби здобути фах «конструктор швейних виробів». До того часу я ніколи не їхала так далеко з дому. Тому спочатку трохи важко було звикати. Але студентське життя — найкраще. Швидко освоїлася на новому місці та знайшла багато нових друзів. Навіть не зоглянулася, як бігцем пролетіли роки навчання.

Після закінчення Калинівського технікуму пані Ірина отримала скерування в Рівне.



Чотири роки працювала вона там в ательє. У цьому місті знайшла й свою долю.

— Для мене чомусь немає кращого міста, ніж Тернопіль, і ми з чоловіком відразу домовилися, що переїдемо жити до мене, — ділиться думками Ірина Качан. — Так і сталося. Багато років я працювала в ательє в Тернополі, але потім його розформували. Колись люди шили дуже багато, бо в магазинах було важко щось купити. Тож до ательє стояла черга. Тепер ж на ринку, в крамницях, очі просто розбігаються від роз-

майття одягу різних тканин і фасонів. Людині простіше прийти та купити готовий виріб. А до кравчині здебільшого звертаються лише у дріб'язкових справах. Тому багато ательє свого часу збанкрутували. Хоча є такі люди, які досі люблять собі пошити щось ексклюзивне. На улюблене заняття маю дуже мало часу. У цій справі найскладніше правильно зняти мірки та добре викроїти. Час від часу люблю погортати модні глянцеви журналы, черпаю звідти натхнення, переймаю цікаві ідеї. Люблю шити те, що людині дуже пасує й вона потім з радістю носить мою річ. Одразу бачу, кому який фасон пасує. Восанне пошила собі сукню, яку одягну на ювілей. На її виготовлення витратила чотири дні.

Вісім років тому Ірині Андріївні довелося кардинально змінити свій фах. Після року перебування на обліку в центрі зайнятості отримала скерування до університетської лікарні на посаду сестри-господині, де вона працює й дотепер.

— Я з острахом поставилася до нової роботи, — згадує

сестра-господиня. — Для мене тут все було нове й я дуже важко звикала. Але тепер почуваюся тут своєю. У нас дуже гарний колектив і мені вже ніколи не спадало на думку щось змінити.

**— Що найважливіше для вас у житті?**

— Сім'я, здоров'я близьких.

**— Коли найважче...**

—... Звертаюся за допомогою до друзів.

**— Вважаєте, що доля людини написана наперед?**

— Гадаю, що так. Особливо найважливіші, як їх називають, доленосні миті у житті.

**— Що собі б побажали на день народження?**

— Здоров'я та миру. Коли працюєш у лікарні й бачиш, які біди трапляються у людей, розумієш, що здоров'я — найцінніший дар, який потрібно берегти та шанувати. І нині головне, щоб нарешті закінчилася війна.

**Колеги щиро вітають Ірину Андріївну з днем народження і дарують такі привітання:**

*Від щирого серця бажаєм  
здоров'я,  
Без нього не милі ніякі  
діла,  
В здоров'ї — багатство  
і радість  
І більшого щастя на світі  
нема.  
Хай Матір Божа береже  
Вас всюди,  
Нехай шанують добрі  
люди,  
Нехай обминають всі болі  
й тривоги,  
Хай довгою буде життєва  
дорога.*

**БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!**

## УНІКАЛЬНІ ПРОДУКТИ З ЛІКУВАЛЬНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ: АНТИБІОТИКИ, БОЛЕЗАСПОКІЙЛИВІ, АНТИДЕПРЕСАНТИ

**БАГАТО ХАРЧОВИХ  
ПРОДУКТІВ, ЩО СКЛАДА-  
ЮТЬ НАШ РАЦІОН, НЕ  
ЛИШЕ ПОЖИВНІ, АЛЕ Й  
МАЮТЬ ЛІКУВАЛЬНУ  
ДІЮ. СЕРЕД НИХ МОЖНА  
ЗНАЙТИ ТІ Ж АНТИБІОТИ-  
КИ, АНАЛЬГЕТИКИ ТА  
СНОДІЙНІ. СПРОБУЙТЕ  
ЗАМІНИТИ НИМИ ЗВИЧ-  
НУ І НЕ МЕНШ  
НЕБЕЗПЕЧНУ «ХІМІЮ».**

### АНТИКОАГУЛЯНТИ

До антикоагулянтів належать речовини, які перешкоджають підвищеному згортан-



ню крові. Кров стає менш в'язкою, зменшується навантаження на серце. Відомо, що аспірин, як найбільш ефективний і найбільш відомий антикоагулянт, має рослинне походження. Вперше його отримали з кори верби. Такі продукти, як кавун, кориця, темні сорти винограду, кмин дають такий же вплив.

### АНТИДЕПРЕСАНТИ

Знизити рівень стресу та поліпшити настрій вам допоможуть гарячий шоколад, кава, мед та імбир.

### АНАЛЬГЕТИКИ (БОЛЕЗАСПОКІЙЛИВІ)

При несильному болю можна спробувати такі продукти: Імбир надає безболісну дію. При зубному болю рекомендують полоскати рот відваром імбиру. Ще його можна додавати як до страви, так і в напої.

Часник — натуральне безболісне, володіє анти-

септичною, протимікробною та протипаразитарною дією.

Кайенський перець має гострий та пряний смак. У ньому містяться природні анальгетики капсаїцин.

Гірчиця добре допомагає від головного болю.

Гіркий шоколад — ще один природний засіб від болю. Невелика плитка темного шоколаду підвищує рівень ендорфінів у крові, і як результат — поліпшується ваш настрій. Гіркий шоколад рекомендують вживати при стресових ситуаціях і стомлюваності.



Кавовмісні продукти — чай і кава — природні спазмолітики. Чай з м'ятою сприятливо впливають на організм людини. Головний біль допоможе зняти зелений чай з м'ятою та корицею. Для його приготування необхідно заварити міцний зелений чай (1 ч.л. на склянку окропу), додати щіпку м'яти, 1/3 ч.л. кориці і настояти 5 хв.

Природне снодійне — склянка теплої м'якої або чаю з чайною ложкою меду.

### Антиоксиданти

допомогають очистити організм від вільних радикалів, які прискорюють старіння організму. Багато антиоксидантів містять такі продукти, як часник, перець, морква, капуста, цибуля, шпинат, риба.

Корисні продукти для шлунка (противиразкові): капуста, інжир, банани, зелений чай. Відварна картопля, вівсяний відвар діють на шлунок заспокійливо.

### АНТИБІОТИКИ



Часник має сильну бактерицидну дію. Подібними властивостями володіють також: цибуля, буряк, селера, гірчице насіння, хрін, яблука, оливкова олія, чай (зелений). Відвар же кропу і журавлинний сік з медом допоможуть вилікувати ангіну.

Будьте здорові!

# ІНГАЛЯЦІЯ КАШЕЛЬ ВІДЖЕНЕ

Лариса ЛУКАЩУК

**ПАЦІЄНТКА ОДНОГО З ВІДДІЛЕНЬ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ПАНІ ОЛЬГА РОЗПОВІЛА, ЩО РЯТУЄТЬСЯ ВІД ЗАСТУДИ ІНГАЛЯЦІЯМИ. ЖІНКА ВАРІТЬ КІЛЬКА ДРІБНИХ КАРТОПЛІН ДО ГОТОВНОСТІ, ТРОХИ ЗЛИВАЄ ВОДУ Й ДОДАЄ ЧАЙНУ ЛОЖКУ СОДИ.**

— Швидко товчу все, як на пюре, накриваюся рушником і дихаю тою парою, доки не вистигне, — розповідає Ольга Михайлівна. — Ще краще це робити в ліжку, накрившись зверху ще й ковдрою. А як подихаєш — замотатися й добре пропотіти.

Каже, дві-три такі процедури — і недуга минається. Всі віруси людина виганяє геть з потом.

Інша пацієнтка поділилася рецептом інгаляції з часником.

— Треба одну велику головку часнику дрібно порізати, покласти в невелику емальовану каструлю й залити півлітра води, — розповідає. У Галини хронічний бронхіт.

— Переварювати 5 хвилин, кинути у воду трохи соди й тут же зняти з вогню. Відтак швидко поставити каструлю на стіл, накритися рушником і дихати. Після цього лягти в ліжку та добре пропотіти. Процедуру треба повторити кілька разів, до повного одужання.

Такі інгаляції медики називають паровими, бо лікувальні компоненти людина вдихає з парою. Пульмонологи кажуть, так добре лікувати бронхіти, сухий кашель, деякі астматичні напади.

Такі інгаляції розріджують харкотиння й покращують відкашлювання. Ліки або ефірні олії проникають у глибину слизової оболонки, відновлюють її захисну функцію, покращують кровообіг та дихальну функцію легень. Щоправда, обирати ефірні олії для інгаляцій потрібно обережно, особливо алергікам. Щоб профілактика чи лікування не викликали нападу ядухи. Що ж до картоплинних інгаляцій — жодних застережень: це крохмаль. Він дуже добре розріджує слиз.

Інгаляції аерозолів з лікувальною метою використовували ще в давнину. Гален (180 р.н.е.) вперше описав лікувальну дію сольових частинок, що містяться в морському повітрі. Крім того, засобами для інгаляцій були пари м'яті, ментолу, евкаліпта.

Головний чинник — це пара. Традиційно наші предки, коли парилися в лазні,



москлероз, набряк Квінке, дерматози, ожиріння. Протипокази до інгаляції: «активний» туберкульоз, легенева кровотеча, травматичний або спонтанний пневмоторакс, бульозна емфізама легень, серцева аритмія, важка серцева недостатність, індивідуальна непереносимість призначених препаратів.

## ПРИСТРОЇ ТА ЗАСОБИ ДЛЯ ІНГАЛЯЦІЇ

**Підручні засоби.** Якщо під рукою немає інгалятора, можна використовувати для інгаляції широку каструлю. Для більшої ефективності процедури голову накривають рушником. Такий «домашній» спосіб інгаляції дуже популярний, проте він має свої недоліки. Найперше такі теплові процедури небезпечні для гіпертоніків. При інгаляціях під рушником розпарюється обличчя, кров приливає до судин. Як наслідок — виникає ризик підвищення тиску.

**Традиційні інгалятори.** Уникнути небезпек теплового впливу на організм допоможе аптечний інгалятор. Цей варіант, мабуть, найзручніший та недорогий. Купити простий пластмасовий інгалятор можна за 25-30 гривень у будь-якій аптеці. Його конструкція дозволяє зробити інгаляцію приємнішою та знизити тепловий вплив.

**Сучасні пристрої.** Науковий прогрес не стоїть на місці, і в продажу з'явилися ультразву-

ультразвукових інгаляторах не можна використовувати всі розчини, що містять ефірні олії, настоянки та відвари трав, в аптеці ви знайдете багато спеціальних препаратів для таких інгаляторів.

## РОЗЧИНИ ДЛЯ ІНГАЛЯЦІЇ

**Лікарські трави.** Найпопулярнішим засобом для інгаляції, яким користувалися ще наші бабусі, є відвари трав. Така процедура нешкідлива та її можна використовувати навіть для вагітних та дітей. Вибір лікарських трав дуже широкий. Можна дихати над парами води, завареної на ромашці, м'яті, чебреці, шавлії, квітках календули, кульбаби тощо.

**Фітокомпозиції.** Досягаючи найбільш ефективного співвідношення лікарських трав, фармацевти розробили спеціальні фітокомпозиції для інгаляцій. Їх продають в кожній аптеці. Серед найбільш популярних — наприклад, Інгалар та Інгалін.

**Розчини.** Крім трав'яних настоїв в деяких випадках використовують також лужні інгаляції із содою або Боржомі. Такі процедури показані при запаленні мигдалини, ротової порожнини, трахеїтах або захриплого голосі. Для цього в інгалятор треба залити мінеральну воду, бажано Боржомі.

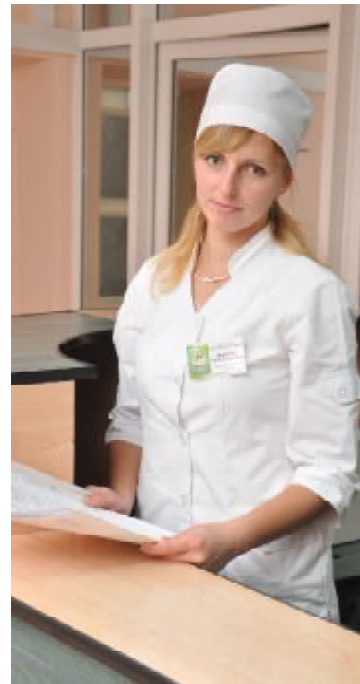
**Відхаркувальні препарати.** Мало хто знає, що відхаркувальні препарати ефективно приймати всередину не лише як мікстуру або пігулку, але й проводити інгаляції з цими медикаментами. Скажімо, для відхаркувальних засобів типу Лазолвану необхідна така концентрація розчину: по 10-



кові інгалятори. Вони коштують у середньому від 500 до 2000 грн. Їхня основна відмінність від звичайних інгаляторів у тому, що вони утворюють аерозоль з лікарських препаратів і таким чином можуть проникати не лише у верхні дихальні шляхи, але й далі. Єдина особливість — в

20 крапель або по 1/2 — 1 чайній ложці на склянку теплої води.

Хоча інгаляції вважають одним з найбезпечніших методів лікування, не забудьте проконсультуватися з лікарем перед початком процедур щодо протипоказань та інтенсивності лікування.



**Ганна ПЕНДЮРА, палатна медсестра відділення малоінвазивної хірургії**  
Фото Павла БАЛЮХА

## ЦІКАВО

### ВЧОРАШНІЙ ЧАЙ НЕ ГОДИТЬСЯ

Заварений чорний чай не слід залишати «на завтра». І не тільки тому, що не відчує смаку й запаху. Якщо напій постоїть кілька годин на відкритому повітрі, то під впливом кисню в ньому швидко розмножуються бактерії та утворюються шкідливі сполуки.

Ознакою того, що «просторочений» чай не можна пити, є тонка оксидна плівка на його поверхні (утворюється наліт на чашці). Вона з'являється внаслідок окислення органічних речовин, що містяться в чаї. До них належать білкові молекули, залізо, магній, кальцій, азотисті основи (теофілін, кофеїн, гуанін) та інші, найшкідливіші для органів шлунково-кишкового тракту, а також для печінки.

Отже холодний чорний чай тільки шкодить організму. Його краще пити теплим через 10-15 хвилин після заварювання. Холодними можна споживати зелений чай, напої з каркаде та різних трав. Однак якщо від часу заварювання минуло кілька годин або, ще гірше, днів, то такий напій стає дуже токсичний і може навіть спричинити справжнє отруєння. Між іншим, це постулат національних кухонь традиційних «чаювальників» — китаїців та японців.

**Нагадуємо.** Вся медична інформація, яку використовуємо з Інтернет-ресурсів для публікації у нашій газеті, має загальний характер і не є конкретною порадою при лікуванні конкретної хвороби. За професійною порадою лікування будь-якої хвороби звертайтеся до лікаря!





ОБСТЕЖЕННЯ

РАКУРС

# ВСТАНОВИТИ ДІАГНОЗ ДОПОМОЖЕ КОМП'ЮТЕРНА ТОМОГРАФІЯ

Лариса ЛУКАЩУК,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**ПЕРЕКОНАНА, ЩО БІЛЬШОСТІ ПАЦІЄНТАМ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ДОВОДИЛОСЯ ПРОХОДИТИ ОБСТЕЖЕННЯ НА КОМП'ЮТЕРНОМУ ТОМОГРАФІ (КТ). ЦЕЙ АПАРАТ З'ЯВИВСЯ В МЕДИЧНОМУ ЗАКЛАДІ ЛИШЕ КІЛЬКА РОКІВ ТОМУ. НАЙВАЖЛИВИШИМ БУЛО ВСТАНОВИТИ АПАРАТ ВИСОКОГО КЛАСУ, БО Ж САМЕ У ЗАКЛАДІ ЧЕТВЕРТОГО РІВНЯ НАДАННЯ МЕДДОПОМОГИ ЧИ НЕ НАЙБІЛЬШЕ ПАЦІЄНТІВ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ СПЕЦИФІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ.**

Як розповіли в університетській лікарні, колись цей вид діагностики пацієнти проходили в лікарні швидкої допомоги. Але не кожного недужого можна транспортувати. Деякі хворі після діагностики потребують негайного оперативного втручання. Вартість комп'ютерного томографа сягає майже півмільйона доларів, і в бюджеті таких грошей, звісно, не було. Тож обласна рада оголосила конкурс на встановлення в університетській лікарні КТ на правах приватно-державного партнерства. Відтак новенький 64-зрізовий комп'ютерний томограф став до послуг пацієнтів.

Варто зауважити, що цінова політика та соціальний пакет дозволяє пройти діагностику деяким категоріям краян безкоштовно та за встановленою власниками підприємства допустимою місячною квотою. Її надають переважно ургентним пацієнтам, які потребують невідкладної медичної допомоги. Існує ще й десятивідсоткова знижка для медпрацівників та пільгової категорії хворих, це — дітисироти, інваліди, малозабезпечені.

Щодо технологічних можливостей, то апарат такого класу дозволяє виявити найменші новоутворення, зміни в структурі тканин ще до початку клінічних проявів. Зображення можна бачити у 3D, мультипланарних коронарних і сагітальних проекціях, криволінійних реконструкціях.

Взагалі ж цей метод обстеження має широкий спектр застосування у різних сферах медицини. Важливо розуміти, що деякі патології симптоматично не мають жодних

проявів і саме КТ діагностика й дозволяє вивити недугу на початкових стадіях. А це, як відомо, прогноз успішного лікування.

— Комп'ютерні томографи нині функціонують у багатьох лікувальних закладах Тернопільщини. Проте апарат такого рівня є лише в кількох обласних центрах країни, — каже лікар кабінету комп'ютерної томографії медичного центру «Прохелс» Оксана Вуйцик. — Можливості 64-зрізового комп'ютерного томографа 4-го покоління надзвичайно потужні. Це дає нам змогу досягнути максимальне поле обстеження за найменший відрізок часу. До того ж такий апарат дозволяє зменшити рентген-дозу навантаження на пацієнта. Щоб чи-

до цього виду обстежень може бути таке: високий рівень холестерину в крові, спадкові чинники, діабет, гіпертонічна хвороба, довготривале куріння, зайва вага або ж ожиріння, недостатня фізична активність.

— Для детальнішої візуалізації патологій використовуємо внутрішньовенне контрастне підсилення, — каже Оксана Євгенівна. — Це дозволяє правильно оцінити операбельність при онкопатологіях, визначенні вибору методів лікування. Лікар кабінету КТ завжди враховує потребу й можливість введення контрастного середника. Приміром, для пацієнтів з непереносимістю йоду, а також супутньою патологією — нирковою недостатністю, важ-

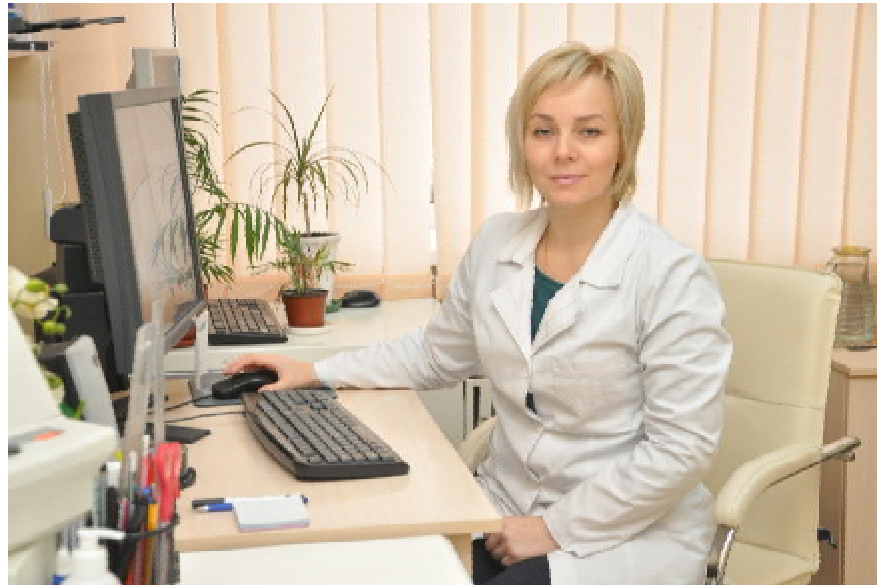
— Тими роками у нашому краї з'явилися перші томографи, тому вирішила освоїти й цей вид діагностики. Працювала у кабінеті комп'ютерної томографії в обласному тубдиспансері, першій міській лікарні швидкої допомоги. А коли в університетській лікарні з'явився кабінет комп'ютерної томографії, то його завідувач Володимир Бєський запросив до співпраці.

Нині Оксана Євгенівна — у складі колективу медичного центру «Прохелс», що на базі університетської лікарні. Незважаючи на те, що це окрема структура, до того ж приватної медицини, фахівці центру працюють у тісному тандемі з лікарями університетської лікарні. Кабінет комп'ютерної діагностики у цілодобовому режимі роботи і за нагальних потреб лікарі приїждять для проведення досліджень.

— Часто беремо участь у клінічних лікарняних конференціях разом з фахівцями суміжних спеціальностей для оцінки результатів лікувально-діагностичного процесу, — каже Оксана Вуйцик. — Намагаємося працювати однією великою командою, спілкуємося, обговорюємо результати обстежень, це дуже важливо для вибору тактики лікування. Особливо

складні у діагностуванні випадки можна обговорити з кваліфікованими фахівцями наживо. Є контакти у нас й з Асоціацією радіологів України, завжди можна отримати дієву консультивну допомогу у найкращих професіоналів країни.

Втім, незважаючи на певні успіхи на ниві комп'ютерних медичних технологій, Оксана Євгенівна не полишає працю лікаря-рентгенолога рентгенологічного кабінету університетської лікарні. Попри високі технології, вона не зраджує старим і надійним методам рентгенологічного дослідження, які й нині не здають своїх позицій. Працює з пацієнтами, описує рентгенограми, допомагає рентген-лаборантам у виконанні повсякденних рентгенологічних обстежень. А колектив рентгенологічного відділення, який, до слова, їй довелося очолювати впродовж кількох років, вважає рідним, своїм, бо тут, як каже, працюють дорогі її серцю люди.



Оксана ВУЙЦИК

тачам було зрозуміліше, наведу такий приклад. Скажімо, обстежуємо серце, яке в постійному русі, а для якісної візуалізації судин, стінок та інших структур цього органа необхідно зафіксувати його в стані максимального спокою, тобто у фазі діастоли. Швидкість сканування НА 64-МСКТ дозволяє нам провести саме таке обстеження.

Важливим, за словами лікаря, для діагностики серцевої патології на доклінічній стадії є коронарографія. У світовій медичній практиці коронарографію призначають при перших симптомах кардіологічних захворювань. Технічні можливості апарату дозволяють фахівцям проводити її з дослідженням ступеня ураження судин кальцінованими бляшками. Бо ж як відомо, атеросклероз супроводжується кальцинозом артерій, що є основною причиною інфаркту міокарда. І саме проведення Ca-scoring дозволяє вчасно виявити та запобігти недугі. А показами саме

кою серцево-легеневою недостатністю, цукровим діабетом, подагрою, введення «контрасту» протипоказано. Абсолютним протипоказом для обстеження є вагітність.

Рентгенологія — найкраща з усіх спеціальностей. Так вважає лікар з понад десятилітнім досвідом роботи Оксана Вуйцик. Каже, що комп'ютерна діагностика нині відкриває великі можливості для успішного лікування багатьох недуг, втім, її серце все-таки належить рентгенології. Бо ж саме ця спеціальність гостинно відчинила їй двері у практичну охорону здоров'я.

— Доля подарувала мені рентгенологію, яку я вважала випадковістю, проте, вона стала великим здобутком та цінністю в моєму професійному житті. Після закінчення 2002 року нашого медуніверситету отримала скерування для проходження інтернатури в рентгенологічному відділенні Тернопільської обласної лікарні, — каже пані Оксана.



Ольга БАБ'ЯК, медсестра хірургічного відділення

ДОСЛІДЖЕННЯ

## ЗАРАЗА ІЗ СУШАРКИ

Сучасні сушарки для рук — розплідник мікробів, з'ясували британські інфекціоністи. Вони виконали 120 тестів з двома типами повітряних електросушарок, у яких було зімітовано забруднення рук лактобацилами, які не трапляються у громадських туалетах. Після цього лактобацили було виявлено в повітрі на відстані від сушарок один-два метри. Біля новітніх пристроїв (в яких сушать руки, опускаючи їх усередину) концентрація мікробів була в 4,5 рази вища, ніж біля звичайних (з нижнім вертикальним піддувом), і в 37 разів вища, ніж поряд з паперовими рушниками. Висновок дослідників однозначний: ліпше витирати руки — це гігієнічніше, а відтак безпечніше для здоров'я.

## КОМП'ЮТЕР І МОЗОК

Коли людина багато часу проводить за комп'ютерними іграми, її мозок зазнає змін на фізіологічному рівні, вважають фахівці з Британського королівського інституту. Відбувається адаптація мозку до змін довкілля (при грі на комп'ютері воно однонамітне), і частина нервових зв'язок у мозку припиняє функціонування. При цьому комп'ютерні ігри збуджувально діють на центри, пов'язані із залежністю та винагородою. Тому вони можуть стати головною причиною людини, відтіснивши всі інші вподобання.

А японські вчені твердять, що комп'ютерні ігри стимулюють ті ділянки мозку, які відповідають за зір та рух, причому інші не розвиваються. Інакше кажучи, це захоплення аж ніяк не сприяє розвитку інтелекту, а в дітей та підлітків істотно йому перешкоджає.



ЗАУВАЖТЕ

## НОГИ МЕРЗНУТЬ ВІД... АЛЕРГІЇ

Підготувала  
Мар'яна СУСІДКО

**ПОСТІЙНО ХОЛОДНІ НОГИ – ВКРАЙ НЕПРИЄМНЕ ВІДЧУТТЯ. НЕ ДОПОМАГАЄ ГАРЯЧИЙ ЧАЙ, А ТЕПЛІ ВОВНЯНІ ШКАРПЕТКИ І ЗАКУТУВАННЯ В ПЛЕД ДОПОМАГАЮТЬ ЛИШЕ НА ДЕЯКИЙ ЧАС, А ЗГОДОМ ВСІ СИМПТОМИ ПОВЕРТАЮТЬСЯ. У НАРОДІ ПРО ТАКЕ КАЖУТЬ «КРОВ НЕ ГРІЄ». МООВОЮ МЕДИЦИНИ ЦЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО НОГИ ПРАКТИЧНО НЕ МАЮТЬ ПІДШКІРНОЇ ЖИРОВОЇ КЛІТКОВИНИ, ЯКА МОГЛА Б ДОПОМОГТИ УТРИМАТИ ТЕПЛО, А ПРИЧИНА ХОЛОДНИХ НІГ РАДШЕ – В ПОРУШЕННІ КРОВООБИГУ В КІНЦІВКАХ.**

**СТАНИ, ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ ПРИЧИНОЮ ХОЛОДНИХ НІГ:**

– *Вегето-судинна дистонія.* Це стан характерний для багатьох молодих людей, в організмі яких немає чіткої рівноваги між роботою симпатичної і парасимпатичної частини нервової системи, що регулюють тонуус судин і роботу внутрішніх органів. Збільшення викиду адреналіну призводить до спазму судин, через що можуть мерзнути ноги і руки.

– *Зміни артеріального тиску (АТ).* Якщо АТ низький, кров, як кажуть, повільно тече

судинами, кровообіг страждає, і насамперед в кінцівках, на периферії. А коли тиск високий, відбувається спазм судин і кровообіг теж страждає.

– *Залізодефіцитна анемія.* Якщо мало гемоглобіну, отже, мало кисню надходить в судини, тому людині часто дошкуляє холод.



– *Паразити шлунково-кишкового тракту, іншими словами, глисти.* Вони виділяють токсини, на які реагують судини. І з'являється відчуття мерзлякуватості у всьому тілі.

– *Знижена функція щитоподібної залози – гіпотиреоз.* При такому стані всі процеси в організмі людини сповільнюються, з'являється втома і відчуття холоду, зменшується виділення енергії і таке інше. Найчастіше гіпотиреоз трапляється у людей після 40 років.

– *Алергія.* Якщо в дитинстві ви страждали на atopічний дерматит або, простіше кажучи, на виражений діатез, поява відчуття внутрішнього холоду, по суті, неминуча. Адже алергічні прояви залишаються на все життя.

– *Прийом деяких ліків.* Люди, яким прописані бета-адреноблокатори, наприклад, анаприлін, атенолол, що викликають спазм периферичних судин, теж можуть страждати через холод всередині. Мерзлякуватість викликають також препарати з діючих речовин ріжків (сумчасті гриби), які призначають жінкам при деяких гінекологічних хворобах.

– *Кандидоз* – надмірна кількість грибків в організмі після прийому антибіотиків. Людина полікувала застуду, придбала багато кандид і на цьому тлі почала мерзнути. Такий стан близький до алергічної реакції, хоча механізм інший. У таких випадках потрібно пролікувати кандиди.

– *Куріння.* Нікотин викликає спазм судин.

– *Відморожені кінцівки.* Наслідки сильного переохолодження залишаються на все життя. Здорова людина при температурі 15-17 градусів морозу відчуває бадьорість і свіжість, а той, хто колись відморозив руки чи ноги, завжди страждає на холоді.

**ЩО РОБИТИ, ЯКЩО МЕРЗНУТЬ НОГИ?**

Якщо ви помітили, що навіть у теплу погоду у вас мерзнуть кінцівки, то краще всього звернутися до лікаря, щоб встановити точну причину цієї проблеми. Усунувши причинне захворювання, ви назавжди позбудетеся такої проблеми, як холодні ноги. Ось кілька ре-

комендацій, які варто взяти на озброєння людям, в яких часто мерзнуть ноги:

*Тренуйте судини.* Для цього чудово підійдуть контрастні процедури: контрастний душ або попереми́нне опускання стоп у холодну й гарячу воду. Також корисні будуть сауни та лазні, в яких після «гарячих» процедур передбачені обливання холодною водою.

*Займайтеся спортом.* Примусьте себе щодня займатися фізичними вправами. На власний смак можете вибрати заняття бігом, аеробікою, швидкою ходьбою, плаванням, велоспортом та іншими видами фізичної активності.

*Намагайтеся позбутися шкідливих звичок.* Як вже згадувалося вище, нікотин викликає спазм судин. Також негативно на судинній системі позначається надмірне вживання алкоголю та кави. Краще, аби їх не було у вашому раціоні.

*Правильно харчуйтеся.* Холодної пори року частіше вживайте жирну морську рибу (скумбрія, лосось, пангасіус). При зниженому гемоглобіні віддавайте перевагу продуктам, в яких міститься велика кількість заліза (м'ясо, какао). Для підтримки нормального діяльності щитоподібної залози необхідний йод, який міститься в морській капусті, морській солі, рибі та морепродуктах.

*Дотримуйтеся питного балансу.* Пийте достатньо рідини (30 мл на 1 кг маси тіла). Якщо ви збільшите кількість

споживаної рідини, то це призведе до посилення циркуляції крові, від чого стане тепліше.

*Правильно вибирайте взуття.* Не варто носити взуття, яке щільно прилягає до стопи. Особливо це стосується зимового взуття. Так інтенсивніше відбувається теплообмін з навколишнім середовищем, чого вам аж ніяк не потрібно. Ноги у взутті повинні себе почувати вільно. Якщо у взутті буде трохи повітряного простору, то нога буде остигати повільніше.

*Загартуйтеся.* Весна і літо – добра пора для початку загартовувань. Почніть з прийому повітряних ванн, поступово переходячи на обтирання та обливання водою. Так ви не лише поліпшите тонуус судин, а й значно підвищите імунний захист організму.

**ГАРЯЧІ НОГИ – ТЕЖ ПОГАНО**

Якщо вночі ноги пітніють і горять, це може свідчити про наявність запальних процесів в організмі. Коли стопи «горять» протягом усього дня, це ознака порушеного обміну холестерину, є виражені явища атеросклерозу як великих кровоносних судин, так і капілярів; можливі гіпертонія, вогнищева склеродермія. Саме цей симптом свідчить про необхідність ретельного обстеження серця та складу крові. Такий стан ступень не варто залишати без уваги, особливо чоловікам. Сухі та гарячі ноги можуть вказувати на гормональні порушення, незбалансованість обміну мінеральних речовин, на порушення у ділянці спинного й головного мозку.

БУТИ КРАСИВОЮ

## ЯК ПОЗБУТИСЯ ПРИЩІВ

**ЗА СТАТИСТИКОЮ, ДО АКНЕ (В ПРОСТОРІЧЧІ «ВУГРІВ» – ЗАПАЛЬНОГО ЗАХВОРЮВАННЯ ШКІРИ) СХИЛЬНІ ПОНАД 80% НАСЕЛЕННЯ У ВІЦІ ВІД 12 ДО 25 РОКІВ І МАЙЖЕ 40% ОСІБ, ЯКІ СТАРШІ 25 РОКІВ. І ЦЕ НЕ ПРОСТО КОСМЕТИЧНИЙ ДЕФЕКТ: НАЯВНІСТЬ ПРИЩІВ НЕГАТИВНО ВПЛИВАЄ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ, ЇЇ АДАПТАЦІЮ ТА СТАТУС У СУСПІЛЬСТВІ. ОСОБЛИВО БОЛІСНО СПРИЙМАЮТЬ ПРОБЛЕМУ ПІДЛІТКИ.**

Тож як же позбутися від настирливих прищів за кілька тижнів?

**Правило №1.** Збалансоване харчування та підвищення імунітету. Людям з проблемною шкірою краще не мати у

своєму раціоні гострого, борошняного, смаженого, солонкого та солоного, а також газованих напоїв. Вся ця їжа призводить до посиленої роботи сальних залоз, що провокує нові висипання на шкірі. Замініть «шкідливі» продукти на корисні, наприклад, цукор – на мед, борошняне – на сухофрукти, смажене – на варену їжу і т. д. Їжте більше фруктів і пийте 1,5-2 л чистої води на добу. Не забувайте про вітаміни. Для шкіри важливі вітаміни А, В, С, Е, а також селен, цинк, сірка, магній і кальцій. Більше рухайтесь та гуляйте на свіжому повітрі.

**Правило №2.** Регулярне очищення має бути делікатним – ніякої гарячої води та щедру на милених щік, так ви тільки отримаєте сухість і подразнення. Краще використовувати мінеральну воду та

спеціальні пінки, лосьйони для вмивання. Раз на тиждень використовуйте скраб для глибокого очищення, але тільки якщо на обличчі немає запальних вузликів.

**Правило №3.** Антибактеріальна обробка. Краще обробляти шкіру натуральними засобами, які не містять спирту та кислот. Чудово згодяться очищаючі маски а-ля «промокальний папір». Вони абсорбують надлишки жиру та діють м'яко, не завдаючи травм запаленій шкірі. Високий антибактеріальний ефект мають ефірні олії, тоніки на основі розмарину, екстракт деревію, олії чайного дерева.

**Правило №4.** Лікування, а не усунення симптомів.

У понад 30% випадків акне

вимагає серйозного, часом комплексного лікування. Тому позбутися прищів за пару днів просто фізично неможливо. Для досягнення видимого результату в людей з легкою та середньою формою буде потрібно, щонайменше два тижні.

Звичайні косметичні засоби ще більше забивають пори та



сальні залози, що створює сприятливі умови для розмноження бактерій.

Єдиний вихід – завчасно почати лікування спеціальними препаратами, які:

а) не просто усувають сим-

птоми, а впливають на причину;

б) забезпечують досить швидкий та стійкий результат;

в) безпечні.

**Правило №5.** Зволоження та живлення. Навіть при наявності вугрів шкіру потрібно зволожувати (а не несамовито висушувати, сподіваючись вбити мікроби) – відсутність вологи знижує пружність і регенеруючі властивості, сприяє запаленню. Підбирайте косметичні креми на основі речовин, які добре зв'язують та утримують вологу: гіалуронова кислота, молочні та шовкові протеїни, гліцерин, хітозан.

Якщо у вас з'явилася проблема зі шкірою, не чекайте, доки маленькі прищики перетворяться в хворі вугрі та затьмарять вам життя.

Дотримання вище перерахованих правил допоможе виглядати на всі сто відсотків не лише у свята, але й у повсякденному житті.

# ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ТРАДИЦІЇ

## ГЕТЬМАН З ЦАРЯМИ, ЯНГОЛАМИ ЗІЙШЛИСЯ В РІЗДВЯНОМУ ПОСЕЛЕННІ

Уже тривалий час у Тернополі Різдвяної пори виставляють найбільшу в Україні шопку. Тисячі і дорослих, і малих мешканців обласного центру, гості файного міста з різних куточків нашої країни квапляться оглянути цю вертепну композицію. І отримують велике задоволення. Божа ж стаєнка стоятиме, як і годиться, до Стрітєнтя (15 лютого) — завершення новорічно-різдвяного циклу народних святкувань.

А монтують щороку цю шопку в греко-католицькій церкві Св. апостола Петра ченці Чину братів менших (отців-францисканців). Вона сягає до купола храму та займає всю його ширину. У центрі панно — величезне тло вечірнього неба із світлом зірок, темноту гір «розбавляють» синя річка та біло-блакитний сніг. Світяться вікна міста, за яке ведуть дороги, як знак того, що Ісус народився неподалік Вифлеєму, де пастушки пасли вівці. У променях сон-

ця-слави лежить на сні маленький Ісус (його фігурка має розміри середньостатистичного немовляти), поруч схилилася над ним Марія та стоїть Йосиф. З дарами до них прийшли не лише три царі. Вірні здебільшого кладуть на сніо гривні та цукерки.

По обидва боки від Пресвятої родини — чимало розмаїтих персонажів, відтворених за допомогою ляльок, причому рухомих. Скажімо, янголи грають на скрипці, арфі, б'ють у барабани, рубають колоду і ріжуть дрова, чернець дзвонить у дзвін. А ще кивають головами вил і віслик, їздить потяг, плаває корабель, крутиться млин вітряка, на каруселях катаються ляльки-діти...

Є тут і рухомі фігури видатних постатей українського народу — святих рівноапостольних князя, хрестителя Руси-України Володимира Великого та княгині Ольги, а також митрополита Андрея Шептицького, Патріарха Йосифа Сліпого. Цього року вперше у



У вертепній композиції цього року з'явилися гетьман та українка-газдяня з макітрою куті

найбільшій шопці країни з'явився і гетьман з булавою, а неподалік нього гостей радо зустрічає

з макітрою куті українка-газдяня. У лівій частині вертепної композиції відтворили ціле село, де світяться вікна осель, видніється храм, відображена різна живність. В одному з куточків церкви Св. апостола Петра звели й українську хату, в якій виставили підсвічник-тризуб, зібраний значний етнографічний матеріал побуту українців, як-от: скриню, праник, маївницю, заліско (праску), прядку, глечики, газову лампу, граблі, інше. Повз господу проїжджають два ченці на гарбі, яку тягне віслик. Мабуть, немає хлопчика чи дівчинки, до того ж різного віку, які б не захотіли з допомогою батьків «осідлати» цю роботу «тварину». А вже втіх якої відтак мають!

Більшість фігур у яслах-вертепі ченці змайстрували власноруч. Птаства та звірини (опудала) розмаїтої тут також виставили багато. Більше того, облаштували й своєрідний живий куток, де малеча може побачити фазанів, куріпок, кроликів...

А ось справжню шопку-звіринець тим часом створили на Тернопіллі в Марійському духовному центрі в Зарваниці. В лісовому вертепі поселилися тут на певний час майже півсотні тварин, серед яких буйволи, вівці, віслик, свині, кролики. Є й оленячка, що прибилося нещодавно до людей. Звісно, пташиний світ теж представлений, передусім качками, гусьми, голубами. Цю живу шопку мали можливість у Різдвяні свята відвідати, зокрема, учні та вчителі з Лисичанська й Біловодського району Луганської області. Як повідомили в прес-службі Тернопільсько-Зборівської архієпархії УГКЦ, вони із захопленням оглядали також вертеп з механічними фігурами «Ангельське містечко» у підземній церкві, а в парафіяльному храмі — Божу стаєнку, виконану в гуцульському стилі, фігурки основних її персонажів одягнені у вишиванки.

КОНЦЕРТНИЙ ПРОЕКТ

## ВОКЗАЛ ДЛЯ ПАСАЖИРІВ ТА ... ОРКЕСТРУ

Під стукіт коліс потягів, під диспетчерські повідомлення щодо прибуття чи відбуття залізничного транспорту, що доноситься з рупорів, посеред вокзальної суєти раптом звучать такі знайомі, а то й улюблені мелодії. До того ж у живому виконанні оркестру. Багатьох пасажирів, як самі мені зізнавалися, це одразу приємно вражає, навіть певною мірою ошелешує. Зрештою, до таких виступів музикантів ще не звикли самі тернополяни, не те що гості файного міста. Хоч подібний захід відбувається вже вп'яте, проте лише раз на рік зала очі-

кування на залізничному вокзалі в Тернополі стає концертною. Є навіть точна дата такої музичної зустрічі — 8 січня. Саме тоді муніципальний Галицький камерний оркестр під керівництвом заслуженого артиста України Василя Феленчака запрошує на концертну програму «Для тих, хто в дорозі».

Не всі можуть відзначити Різдвяні свята в родинному колі, багатьох різні життєві обставини кличуть тоді у далеку дорогу. А щоб їм не було так щемно на душі, музиканти муніципального Галицького камерного оркестру й вирішили п'ять років



І зазвучала коляда серед вокзальної суєти

тому започаткувати нову добру традицію — дарувати музику Різдва прямо на залізничному вокзалі.

Василь Феленчак мовить, що грати музику тут хоч складно, зате цікаво, незвично, своєрідно. Щоб «звук не гуляв», вдаються до певних технічних засобів. Послухати виступ муніципального Галицького камерного оркестру глядачів нинішнього Різдва, як, утім, і минулих років, зібралось чимало. Декому навіть не вистачило крісла, але хіба це перепона, щоб зустрітись, кажучи словами постійних ведучих цього концертного проекту Олени Лайко та заслуженого журналіста України Михайла Зубика, з музикою

класичною й народною, традиційно різдвяною та популярно сучасною! Знаю, що за час організування цієї мистецької акції були випадки, коли деякі пасажирів так заслухалися колядами, польками та вальсами у виконанні оркестру, що аж забували про відправлення свого поїзда.

Цього року оркестр вирішив скласти «вокзальну» програму винятково інструментальну. Прозвучали добре знайомі нам мелодії українських колядок «Бог предвічний», «Небо і земля нині торжествують», «Що то за предиво», «Тиха ніч», інші. Звісно, не могли музиканти не зіграти й славнозвісного «Щедрика» Миколи Леонтовича. Ви-

конали також деякі популярні різдвяні гімни інших народів, передусім неперевершений Jingle Bells («Дзвоник дзвонять»).

Розповідаючи про різдвяні галицькі народні традиції, історію написання того чи іншого музичного твору, ведучі концерту «Для тих, хто в дорозі» зауважили також, зокрема, що в Західній Україні у XIX столітті, як і в тодішній Європі, з другого дня Різдвяних свят і аж до початку Великодня посту організовували бали-карнавали. Відкривали ж подібні імпрези коломийкою чи полькою. Муніципальний Галицький камерний оркестр, зрозуміло, виконав кілька відомих таких творів. Цікаво, що відважився проекспериментувати з популярним «Віденським вальсом» Йоганна Штрауса та «вплести» в його канву за допомогою розмаїтих підголосків і варіацій відомі галицькі музичні мотиви.

Зігравши для тих, хто в дорозі, музиканти муніципального Галицького камерного оркестру й самі б раді спакувати валізи. Адже в січні вони повинні б виступити у Словенії в містах Любляна та Жалець. Більше того, художній керівник і диригент колективу Василь Феленчак мав би тут на міжнародній конференції зорганізувати навіть майстер-клас. Та, певна річ, на поїздку необхідні кошти. Тож здійснення цього різдвяного бажання тернопільських музикантів залежатиме тепер від меценатів.



Постійні ведучі концертів муніципального Галицького камерного оркестру — заслужений журналіст України Михайло ЗУБИК та Олена ЛАЙКО (на передньому плані)

# ЧОРНА РЕДЬКА ВІДРЕГУЛЮЄ ТИСК І ЗВІЛЬНИТЬ СУДИНИ ВІД ХОЛЕСТЕРИНУ

**МАБУТЬ, ЧОРНУ РЕДЬКУ АБО РЕДЬКУ ПОСІВНУ БІЛЬШІСТЬ З НАС ЗНАЄ ЯК ГАРНИЙ ВІДХАРКУВАЛЬНИЙ ЗАСІБ: ХТО НЕ ПИВ ЇЇ СІК УПЕРЕМІШКУ З МЕДОМ ЧИ ЦУКРОМ, АБИ ЗАСПОКОЇТИ КАШЕЛЬ? А ЩЕ ДЕХТО ПОЛЮБЛЯЄ РЕДЬКУ ЗА СМАКОВІ ВЛАСТИВОСТІ, ГОТУЮЧИ ОСІННІ ТА ЗИМОВІ САЛАТИ. ПРОТЕ ЦЕЙ КОРЕНЕПЛІД У СКРОМНОМУ ЧЕРНЕЧОМУ ВБРАННІ МАЄ ШИРОКИЙ ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ ЗА БАГАТЬОХ ХВОРОБ.**

## У ПОМІЧ ПЕЧІНЦІ Й КИШКІВНИКУ

Така звична для українців чорна редька має багато корисних властивостей завдяки своєму складу. Вона містить велику кількість мікроелементів (калій, фосфор, залізо), багата на ефірні олії тощо. Отож чорна редька — частий складник у рецептах народної медицини. Вона

збуджує апетит, чинить антимікробну дію, є відхаркувальним засобом. Помічна за багатьох хвороб, збудниками яких є бактерії, зокрема, грипу, застуди, кашлю тощо.

«Редьковий» мед від кашлю: взяти великий коренеплід і зрізати його верхівку. Потім з редьки обережно вирізати середину, а на її місце влити мед. Накрити зрізаною з редьки кришкою й залишити для рівноваги в чашці (іншій ємності) на 8-10 годин (що довше, то більше соку), щоб редька пустила сік. Коли мед змішається із соком — ліки готові. Приймати по 1 ст. л. тричі на день за 30 хв. до їди чи в разі нападу кашлю.

Завдяки великій кількості клітковини, цей коренеплід стимулює перистальтику кишківника та збільшує виділення травних соків. Тому редьку рекомендують людям із хронічним запаленням тонкої та товстої кишок, хронічним гепатитом. Редька помічна в разі лямбліозів, навіть за цирозу печінки, панкреатиту.

Можна зробити таку суміш: узяти по 1 ст. л. соку редьки, лимона, маслинової олії. Пити на ніч після їди. Курс оздоровлення — 3 тижні. Хоча застерегти читачів, що на початку лікування можуть боліти печінка, нирки, не лякайтеся: в процесі одужання біль минеться.

Використовують чорну редьку і як проносний засіб за частих закрепів, вживаючи її в салатах чи по 1 ст. л. соку коренеплоду після їди. Редька також відома і як сечогінний засіб: сік вживають за нирково-кам'яної хвороби.

## САЛАТ З РЕДЬКИ МАЄ БУТИ В МЕНЮ ДІАБЕТИКІВ

Препарати з редьки регулюють тиск, добре знижують вміст цукру, тому вона показана діабетикам. А ще купність корисних речовин, що



містяться в редьці, сприяє зниженню холестерину в крові, тому коренеплід є незамінним засобом для профілактики й лікування атеросклерозу судин серця та головного мозку. Наприклад, корисно на вечерю приготувати легкий і поживний салат з чорної редьки, яблука та моркви. Заправити сметанкою чи олією. До речі, редька має пустити сік, тоді не буде відрижки після її вживання.

Місцево сік коренеплоду призначають, як розтирання в разі ревматизму, радикуліту та невралгії, болю в суглобах тощо. Для цього треба змішати в рівних частинах сік редь-

ки, меду та горілку. Суміш зберігають у холодильнику в щільно закупореному фарфоровому чи скляному посуді. Цю саму суміш можна пити по 1 десертній ложці двічі на день до їди. Вважають, що таким чином з організму можна вивести солі та шлаки. Курс — 3 тижні.

Під час оздоровлення соком редьки треба звернути увагу на харчування: в раціоні мають бути супи, борщі, квасоля, гречка. Натомість варто обмежити вживання яєць, м'яса, риби.

## НАРОДНИЙ МЕТОД ВІД НЕДОКРІВ'Я

Змішують у рівних пропорціях сік редьки, моркви та буряка й у глиняному чи емальованому посуді на 2-3 години ставлять у духову шафу. Приймають по 1 ст. л. тричі на день за 15-20 хв. до їди.

Проте до вживання чорної редьки є й деякі протипоказання, зокрема, несприйнятність її організмом, важкі захворювання шлунка й кишківника (виразка, гастрит, коліт тощо).

# КВАШЕНА КАПУСТА ЛІКУЄ ШЛУНОК І КИШКІВНИК

**У КОЖНОГО ФРУКТА АБО ОВОЧА Є СВІЙ ОСОБЛИВИЙ ВІТАМІН, ТАК ОСЬ У КВАШЕНІЙ КАПУСТІ — ЦЕ МЕТИЛМЕТІОНІН. ДО ТОГО Ж ЇЇ ЩЕ ВИСОКО ЦІНЮЮТЬ ЗА СВОЮ ЗДАТНІСТЬ ДОВГО ЗБЕРІГАТИ НАЙВАЖЛИВІШИЙ ТА НАЙНЕОБХІДНІШИЙ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ВІТАМІН С, ЯКИЙ ДОПОМАГАЄ НЕ ЛИШЕ ПІДВИЩУВАТИ ІМУНІТЕТ, АЛЕ Й БОРЕТЬСЯ ЗІ СТРЕСОМ ТА ДЕПРЕСІЄЮ, ДОПОМАГАЄ ВИВОДИТИ ТОКСИЧНІ РЕЧОВИНИ (ОСОБЛИВО ПІСЛЯ ВЖИВАННЯ ХІМІЧНИХ ЛІКІВ). ПОВ'ЯЗАНО ЦЕ З ТИМ, ЩО ВІН НЕ ЛИШЕ МІСТИТЬСЯ В КАПУСТІ В ЧИСТОМУ ВИГЛЯДІ, АЛЕ Й У РІЗНИХ ЇЇ ХІМІЧНИХ СПОЛУКАХ. ТОБТО ВІН НЕ РУЙНУЄТЬСЯ ПРИ ЗБЕРІГАННІ ТА ТЕПЛОВІЙ ОБРОБЦІ.**

## ПРОДУКТ ВІД УСІХ НЕДУГ

Крім цих двох основних вітамінів, у квашеній капусті міститься ще чимало не менш

важливих елементів (вітамін К, вітаміни групи В і проти-виразковий вітамін U) та мінеральних речовин: натрій, калій, кальцій, фосфор, залізо, сірка, цинк, мідь, бор, кремній. Під час процесу бродіння вона так само збагачується органічними кислотами (оцтовою, молочною). Ко-



рисні властивості квашеної капусти дозволяють застосувати її як протизапальний, загальнозміцнюючий, бактеріцидний, знеболюючий та антиканцерогенний засоби. Її вживання сприяє поліпшенню травлення, нормалізує цукор у крові та рівень холе-

стерину. Саме тому квашену капусту рекомендують людям із захворюванням на цукровий діабет, розладами травного тракту. Також у ній містяться речовини, які перешкоджають поділу злоякісних клітин, особливо якщо це стосується пухлин молочної залози, кишківника, легень.

Вживають цей продукт і для збільшення потенції у чоловіків, і для продовження молодості шкіри у жінок. Традиційно квашену капусту використовують для підвищення імунітету, для подолання інфекцій, особливо в зимовий період. Її рекомендують вживати для поліпшення діяльності нервової системи, моторики кишківника, м'язової системи (серцевої). Вона не лише підтримує зір, а й нормалізує жировий обмін в організмі. А як наслідок — спостерігаються омолоджувальні процеси в усьому організмі.

## СІК КАПУСТИ ЛІКУЄ СИСТЕМУ ТРАВЛЕННЯ ТА ПЕЧІНКУ

Сік квашеної капусти також має корисні властивості. Його використовують для лікування виразки шлунка та кишківника, рекомендують для лікування гастриту з підвищеною кислотністю, холециститу та панкреатиту. Приймають сік капусти у теплом вигляді по склянці до прийому їжі до 4 разів на день. Таке лікування необхідно проводити протягом місяця. Розсіл від квашеної капусти так само призначають для підвищення апетиту, зменшення ожиріння й при різних онкозахворюваннях. Регулярне вживання квашеного соку допомагає при атеросклерозі судин. При захворюваннях печінки народні цілителі рекомендують пити так званий «коктейль здоров'я». Для його приготування беруть розсіл квашеної капусти, змішують його з томатним соком (по півсклянки кожного). Його приймають досить тривалий час тричі на день. Такий коктейль є дієвим засобом у боротьбі з різними паразитами. До при-

кладу, при лямбліях, які є у печінці, слід пити капустяний розсіл по півсклянки за 30 хвилин до їжі. Капустяний розсіл допомагає вагітним жінкам впоратися з токсикозом.

## ЗБЕРЕЖЕ ПОТЕНЦІЮ ТА ВИВЕДЕ ХОЛЕСТЕРИН

Корисні властивості, які має квашена капуста, дозволяють чоловікам уникнути захворювань передміхурової залози та зберегти свою потенцію в нормі. Добре впорється вона і в боротьбі з холестерином. Нещодавно було доведено, що квашена капуста містить у собі корисні речовини, які перешкоджають розвитку онкологічних клітин. Німецькі вчені проводили дослідження, яке підтвердило, що якщо будь-яка людина хоча б двічі-тричі за тиждень з'їсть порцію квашеної капусти, то вона істотно знизить ризик раку кишківника.

## ПРОТИПОКАЗАННЯ

Тим часом за наявності всіх перерахованих корисних властивостей квашена капуста має й свої недоліки. Через високий вміст органічних кислот їсти квашену капусту заборонено людям з підвищеною кислотністю шлункового соку. Так само не рекомендують вживати її, якщо є захворювання нирок, підшлункової залози, гіпертонія та жовчно-кам'яна хвороба.

СМІШНОГО!

# «ЯКА У ХВОРОГО ТЕМПЕРАТУРА?» «НОРМАЛЬНА, КІМНАТНА...»

Пацієнт вийшов із стоматологічного кабінету й каже:

— Це ж як треба ненавидіти людей, щоб стати стоматологом!



Чоловік телефонує до пологового будинку:

— Моє прізвище Іванчук. Кого народила моя дружина?

— Дівчинку.  
— Як?! Хіба вам не телефонували з обласної адміністрації?  
— Ой, вибачте, звичайно ж, хлопчика!



Пацієнт лікарю:

— У мене проблема. Я — імпотент...

— Це не проблема! Є два варіанти. Перший — одна операція, і все буде гаразд. Вартість — десять тисяч гривень. Другий варіант — серія операцій упродовж місяця. Вартість — п'ять тисяч гривень.

— Знаєте, лікарю, мені треба вдома порадитися.

— Гаразд, приходьте завтра.

Завтра:

— Порадилися? І що вирішили?

Пацієнт, важко зітхаючи:  
— Вирішили відремонтувати мою кімнату...



Цікаво, чи варто погоджуватися на пластичну операцію у лікаря, в приймальні якого на стінах репродукції картин Пікассо?



— Яка у хворого температура?

— Нормальна, кімнатна...



Чоловік заходить в аптеку та питає у провізора:

— Дайте мені якийсь засіб від гикавки.

Аптекарь перегинається через прилавок і відважує чоловікові досить сильний запотилічний.

— Як розуміти вашу поведінку? — обурюється чоловік.

Аптекарь каже:

— Я вам зробив послугу, ось бачите, у вас гикавка вже минула.

— У мене її і не було! Це моя дружина страждає гикавкою!

## ВЕСЕЛИЙ ОЛІВЕЦЬ



## І НАОСТАНОК...

# ВИМИКАЙТЕ З МЕРЕЖІ ЕЛЕКТРОПРИЛАДИ ПІД ЧАС СНУ

**НАШ ЧАС – ВІК НАУКОВО-ТЕХНІЧНОЇ РЕВОЛЮЦІЇ. ПРАКТИЧНО В КОЖНОМУ БУДИНКУ Є ЧИМАЛО ЕЛЕКТРОПРИЛАДІВ, ЯКІ НЕ ЗАВЖДИ ДОБРЕ ВПЛИВАЮТЬ НА НАШЕ САМОПОЧУТТЯ.**

Порушення сну, постійний головний біль, відчуття втоми впродовж дня — все це, як вважають лікарі, може бути реакцією на електромагнітне випромінювання, надто якщо врахувати, що багато хто з нас працює у приміщеннях, буквально напханих усілякою технікою.

Звичайно, цілком ізолюватися від електроприладів неможливо, та цього й не потрібно. Але щоб максималь-

но убезпечити себе від впливу електромагнітного випромінювання, варто дотримуватися елементарних правил.

Найбільш небезпечною «електрична атака» є тоді,



коли людина спить, оскільки організм, який працює в режимі «відпочинку», не в змозі захищатися. В ідеалі у приміщенні, де ви спите, а особливо в дитячій кімнаті, не повинно бути ніяких електро-

приладів. На жаль, це майже нереально, адже в наших умовах спальня може водночас бути і вітальною, і кабінетом, і їдальнею.

Проте в жодному разі не встановлюйте в спальні комп'ютер. До речі, для радіотелефону там теж не місце.

Не ставте ліжка біля стіни, якщо з іншого боку біля тієї ж стіни стоять електроприлади, наприклад, холодильник.

Уникайте використання поряд з вашим робочим місцем або в спальні таких електроприладів, як електробритва, зарядний пристрій для батарейок тощо.

Вимикайте з мережі відеомагнітофон, музичний центр або телевізор, якщо проводите поряд з ними багато часу.

## Відповіді на сканворд, вміщений у № 24 (116), 2014 р.

- Різдво.
- Коляда.
- Ангел.
- Яблуко.
- Ялинка.
- Щедрівка.
- Гол.
- Вертеп.
- Петро.
- Одр.
- Лік.
- Таксі.
- Вифлієм.
- Епос.
- Оз.
- Хата.
- Дзвін.
- Зоря.
- Примаченко.
- Бог.
- «Ох».
- Небо.
- День.
- Ладан.
- Низ.
- Рампа.
- Міраж.
- Ваза.
- Ятір.
- Кіл.
- Ноша.
- Ан.
- Арик.
- Миро.
- Ірак.
- Ясла.
- Аміль.
- Мі.
- Син.
- НОК.
- Гуцул.
- Жало.
- Тукан.
- Цинк.
- Штир.
- «Аркан».
- Аура.
- Су.
- Каса.
- Кок.
- Ірод.
- Одарка.
- Кант.
- Ліон.
- Іо.
- ТТ.
- НДІ.
- Го.
- Репін.
- Миколай.
- Ви.
- Київ.
- Ом.
- Аман.
- Ятка.
- Краса.
- Коц.
- Жінка.
- Вакула.
- Казка.
- Явір.
- Їжа.
- Церква.
- Вуж.
- Кактус.
- Жар.
- Хан.
- Ух.

## СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

2. Вулиця у Тернополі					3. Балка
1.		4. Військовий чин у козаків		5. Богині краси у греків	
				6. Бойова граната	7. Ряд арок
		8. Канал			
		9. Мавпа			
10. Фігурна лінійка					11.
12. «Бери!»				13. Гармон. пр. єднання муз. звук.	
14. Заборона				16. Річка у Росії	17. Удав шарф
		15. Ім'я			18. Мати боїв
19. Кілограм				20. Вид спорту	
		21. Дипломатич. документ			
23. Подруга Чапаєва				25. Сурогат	26. ...-банк
24. Сотка					27. Житло українців
28. Станція між Тернополем і Львовом				29. Вигук здивування	
		30. Ім'я		31. Житло ескімосів	
				32. Волосся коня	33. Акціонерне товариство
					34. Нота
				36. Дворянський титул	35. Монарх
					37. Райцентр Тернопілля
					38.
		39. Кислотно-основний індикатор			
40. Японська гра		41.			
42. Страус					
				43. Апельсиновий напій	44. Автозправочна станція
45. Італійський мандрівник	46. Ін'єкція	47. Групова гра		48. Церковний чин	
50. Річка в Росії		49. Розвага			
		52. Вирощує льон		53. Знак зодіаку	
55. Схід					54.
56. «... на горі два дубки»					57. Бог сонця
					58. Квітка
				59. Переривання вагітності	61. Нім. фізик
				60. До неї кум залицявся	
62. Орган зору		63.			
				64. Навчальний заклад	65. Нота
					66. Бик