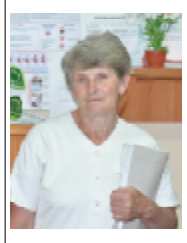
СТОР. 2

ЛЮБОВ ГУК: «ЩАСТЯ – ЦЕ УЛЮБЛЕНА ПРОФЕСІЯ»

Майже тридцять років Любов Гук віддала медицині. Фізіотерапія стала її спеціальністю. Любов Вікторівна вдячна долі, що послала улюблену професію, чудовий колектив, за те, що на життєвому шляху зустрічає багато добрих і небайдужих людей.

СТОР. 3

РОБОТА – НАЙКРАЩИЙ ВІДПОЧИНОК



Весна для молодшої медичної сестри хірургічного відділення Люби Марич – найкраща пора. Щойно земля прогріється, Люба Володимирівна одразу квапиться на город. Для неї праця на землі – одне задоволення. А ще навесні вона прийшла у цей світ і нинішній травень для неї – ювілейний.

СТОР. 4

РАННІ ОВОЧІ: ЧОГО БІЛЬШЕ – НІТРАТІВ ЧИ ВІТАМІНІВ?

Аби убезпечити себе і своїх рідних від «брудних» овочів, спробуємо з'ясувати, що ж таке нітрати, і чим вони шкідливі для нашого здоров'я, як можна зменшити їх дозу в овочах сумнівної якості, зберігши при цьому якнайбільше вітамінів.

СТОР. 7

ЛАКМУС ЖИТТЯ ОЛЬГИ ВОРОБЕЦЬ

На лікарняному ліжку сиділа жінка та вишивала ікону. Одна за одною на полотно рівно лягали дрібні намистинки бісеру: червона, чорна, жовта і зелена... Жінка перебирала їх, наче спогади, що вишивали картину її життя. Ользі Воробець лише 40, але за цей короткий вік доля встигла її не раз випробувати.

СТОР. 11

ХОДИТЬ КАВБУЗ ПО ГОРОДУ...

Насіння кавбуза, як і гарбуза звичайного, – надійний та ефективний глистогінний засіб. Воно корисне дітям, вагітним жінкам і літнім людям, коли небажане приймання хімічних препаратів. Кавбуз – дієтичний продукт, який надзвичайно корисний всім, хто страждає на захворювання печінки, нирок, серцево-судинної та нервової систем, порушенням обміну речовин.

Університетська лікарня

№9 (53) 22 ТРАВНЯ 2012 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

ЩАСТЯ – У ДІТЯХ

Я – щаслива і багата. Мабуть, не кожна жінка може сказати так про себе. А от Тетяна ГУДЗ, медична сестра відділення анестезіології та інтенсивної терапії, мовить це щиро й впевнено. Її щастя та багатство – сім'я. Велика, дружна й привітна. Гадаю, їй можна позаздрити. Адже бути матір'ю – покликання кожної жінки, а бути багатодітною матір'ю – справжній дар. Хіба можна порівняти з чимось те відчуття щастя, коли тебе обіймають кілька пар люблячих рук? Мати п'ятьох дітей Тетяна Гудз переконана, що бути щасливою без дітей – неможливо!

читайте на стор. 6

«МЕДСЕСТРА – ЦЕ НОГИ БЕЗНОГОГО, ОЧІ СЛІПОГО, ПІДТРИМКА ДИТИНІ, ДЖЕРЕЛО ЗНАНЬ І ВПЕВНЕНОСТІ ДЛЯ МОЛОДОЇ МАТЕРІ, УСТА ТИХ, ХТО НАДТО БЕЗСИЛИЙ ТА ЗАГЛИБЛЕНИЙ В СЕБЕ».

ВІРДЖИНІЯ ХЕНДЕРСОН

ВІТАННЯ З НАГОДИ

З ПРОФЕСІЙНИМ СВЯТОМ, МЕДСЕСТРИ!

12 ТРАВНЯ ВІДЗНАЧИЛИ МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ!

Дорогі медичні сестри Тернопільської університетської лікарні!

Від щирого серця вітаю Вас із професійним святом!

Помічниця, піклувальниця, ангел-охоронець. Як лише не називають Вас, шановні медсестри, в найтяжчі хвилини свого життя ті, хто потребує особливої уваги й опіки.

Медсестра – це не тільки фах, а й покликання. І, мабуть, не випадково, що важка місія медичної сестри здебільшого лягає на тендітні жіночі плечі. Бо саме жіноче чуйне серце, добрі руки та велике терпіння такі необхідні у цій професії.

Дозвольте побажати Вам, дорогі колеги, міцного здоров'я і благополуччя. Нехай здійснюються Ваші задуми та освячуються на добро дітям і внукам Ваші щедрість душі й доброта сердець!

Тетяна СКАРЛОШ, заступник головного лікаря з сестринської справи Тернопільської університетської лікарні

ВДЯЧНІСТЬ

УСПІХІВ У БЛАГОРОДНІЙ СПРАВІ!

Слова вдячності та шани адресовуємо медперсоналу ревматологічного відділення університетської лікарні. Велике спасибі завідуючій відділенням Олександрі Іванівні Маховській, лікарці Лілії Любомирівні Легкій за розуміння, чуйність, увагу та душевне тепло. Дякуємо за професіоналізм і моральну підтримку медичним сестрам. Теплих слів за свою наполегливість і самовідданість заслуговують молодші медсестри ревматологічного відділення.

Бажаємо усім Вам здоров'я, наснаги, достатку, доброго настрою та успіхів у благородній справі!

Ольга БОРОЗЮК, с. Стрілківці Борщівського району,

Віра БОБ'ЯК, с. Колодрібка Заліщицького району

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

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

Адреса редакції
46001
м.Тернопіль,
майдан Волі,1
тел. 52-80-09; 43-49-56
E-mail
hazeta.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

СЛОВО ПРО МЕДСЕСТРУ

ЛЮБОВ ГУК: «ЩАСТЯ – ЦЕ УЛЮБЛЕНА ПРОФЕСІЯ»

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

9 ТРАВНЯ – НАЙПАМ'ЯТНІШИЙ ДЕНЬ У КАЛЕНДАРІ. КОЖЕН ВІДЗНАЧАЄ ЙОГО ПО-СВОЄМУ – ХТОСЬ ЧИСТИМИ СПОМИНАМИ ПРО РІДНИХ, ЩО ВІДДАЛИ ЖИТТЯ ЗА ВІТЧИЗНУ, А ХТОСЬ НА СВЯТКОВИХ ПАРАДАХ НА ЧЕСТЬ ДНЯ ПЕРЕМОГИ. ДЛЯ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ЛЮБОВІ ВІКТОРІВНИ ГУК ЦЕ СВЯТО ПОДВІЙНЕ, БО Ж ПРИЙШЛА ТОГО ДНЯ У ЦЕЙ СВІТ. НИНІШНІ ІМЕНИНИ – ЮВІЛЕЙНІ, ЇЙ ВИПОВНИЛОСЯ П'ЯТДЕСЯТ.

Майже тридцять із них віддала медицині, фізіотерапія стала її спеціальністю. Трудову діяльність розпочала в медсанчастині на «Ватрі».

– У ті роки там була доволі належна лікувально-профілактична база, працівники підприємства могли отримати меддопомогу, не бігаючи медзакладами міста, а на своєму рідному підприємстві, оздоровитися з допомогою фізіотерапевтичних методів, відновного лікування, – зауважує Любов Вікторівна. – Але з розпадом Союзу, на «Ватрі», як і на багатьох інших тернопільських підприємствах, почалося реформування, виробництво дещо згорнулося, а більшість працівників звільнили за скороченням штату. Довелося й мені шукати нове місце праці.

Аби не гаяти часу, одразу звернулася у тоді ще обласну лікарню, знала, що тут потужне фізіотерапевтичне відділення. Уявляєте, як раділа, коли почула, що днями якраз звільнилося місце медсестри у фізіотерапевтичному відділенні. Сама не чекала, що доля так розпорядиться.

У лікарні працівника з таким ґрунтовним багажем, здавалося, лише й чекали – вища кваліфікаційна категорія, понад двадцять років досвіду у фізіотерапії. Ясна річ, це й допомогло краще освоїтися на новому місці праці, а ще – здобути нові знання, оволодіти методиками роботи на іншій сучасній апаратурі. Новий досвід здобувався з часом та допомогою досвідчених колег-фізіотерапевтів.

Для зручності пацієнтів у терапевтичному корпусі університетської лікарні створили невеликий кабінет, спеціальною технікою тут обладнали чотири кабіни для проведення процедур. Саме Любові Вікторівні доручили цю відповідальну ділянку роботи. Впродовж багатьох років вона незмінна господиня цієї невеличкої, але зі смаком та затишком обладнаної кімнати здоров'я. Тут проходять курс відновного лікування пацієнти з розмаїтими ревматологічними, кардіологічними, ендокринними недугами. Щодня сюди за допомогою звертається 20-30 недужих. Ефективними у комплексному лікуванні є електрофорез, магнітотерапія, діадинамотерапія.

Останніми роками використовують метод синглетно-кисневої терапії. Це нова, перспективна методика, яка добре зарекомендувала себе у лікуванні та профілактиці захворювань, спричинених порушенням окислювально-відновного балансу в організмі. Пацієнтові призначають курс синглетно-кисневих інгаляцій, який, як правило, триває 10-15 днів.

Як розповіла Любов Вікторівна, під час синглетно-кисневої терапії в організмі відбуваються позитивні зміни – стимулюються обмінні та регенеративні процеси, відновлюється антиоксидний стан, покращуються кровотік і реологічні властивості крові. Така методика сприяє підвищенню захисних сил організму, зниженню ризику інфікування небезпеченими захворюваннями. Пацієнти кажуть, що відчувають приплив життєвих сил, підвищення розумової активності. Апарат синглетно-кисневої терапії у фізіотерапевтичному відділенні університетської лікарні застосовують у лікуванні серцево-судинних захворювань, неврологічних недуг, алергій, хвороб крові, верхніх дихальних шляхів, бронхо-легеневої системи, цукрового діабету, за гастроентерологічних проблем.

– На собі відчула позитивну дію цього апарату, – відгукнулася, почувши нашу розмову, пацієнтка ревматологічного відділення Ганна Лещишин. – Десять років хворію на ревматоїдний артрит, тому частий «гість» у лікарні. Щоправда, одними піґулками та уколами не обійтися, у комплексі з фізіотерапевтичними процедурами таке лікування значно ефективніше. Велике значення має й позитивна енергетика, ставлення спеціаліста, який таку процедуру проводить. Після сеансів фізіотерапії не лише фізичний стан, а й настрій поліпшується. Любов Вікторівна – чудовий спеціаліст, чуйна, завжди привітно зустріне, розпитає, як справи, як почуваюся, уважно та професійно проведе процедуру. Напевно, такими й повинні бути справжні медики. Щиро вдячна їй за турботу, за те, що свою частинку праці разом з іншими спеціалістами, вона вкладає у моє здоров'я.

Безперечно, Любові Гук приємно чути такі слова від пацієнтки. Я ж тим часом запитала Любов Вікторівну про особисте.

– За що вдячна долі?

– Що послала улюблену професію, чудовий колектив, за те, що на життєвому шляху зустрічала багато добрих і небайдужих людей.

– Що надихає Вас у житті?

– Відчуття, що допомогла людині впоратися з недугою.

– Ви щаслива людина?

– Для мене щастя – це улюблена професія. Старовинна мудрість гласить, що людина – творець свого щастя. Щастя – це відчуття своєї вагомості в суспільстві, а ще – це вміння віддавати свої сили, своє душевне тепло, тепло свого серця людям.

– Що є найдорожчим для Вас у житті?

– Моя сім'я – чоловік Юрій, доньки Ірина та Юля, зяті та онуки. А найцінніше для кожної людини – це здоров'я, бо втратити його так легко, а от повернути – не просто.

– Яка пора року найбільше надихає вас на життєву активність?

– Звісно, весна. Особливо травень, коли з вулиці доноситься спів птахів, а у повітрі стоять неймовірні пахощі бузку, черемхи, яблуневого цвіту, духмянять вишні, така симфонія запахів доводить ще раз – життя прекрасне.

– Які риси характеру найбільше цінуєте в людях?

– Шляхетність, готовність безкорисливо надати допомогу в скрутну хвилину, милосердя та співчуття.

– Якщо б довелося почати життя спочатку, що б змінили у ньому?

– Я б залишила усе, як є.

РАКУРС

Світлана НИЖНИК, старша медсестра ортопедичного відділення (ліворуч);
Марія МИСЬКІВ, медсестра-анастезист відділення анестезіології та інтенсивної терапії (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА

Університетська лікарня
ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ
СТОР.
№9 (53) 22 ТРАВНЯ 2012 РОКУ

ЮВІЛЕЙНИЙ ДЕНЬ

РОБОТА – НАЙКРАЩИЙ ВІДПОЧИНОК

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

ВЕСНА ДЛЯ МОЛОДШОЇ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ ХІРУРГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ЛЮБИ МАРИЧ – НАЙКРАЩА ПОРА. ЩОЙНО ЗЕМЛЯ ПРОГРІЄТЬСЯ, ЛЮБА ВОЛОДИМИРІВНА ОДРАЗУ КВАПИТЬСЯ НА ГОРОД. ДЛЯ НЕЇ ПРАЦЯ НА ЗЕМЛІ – ОДНЕ ЗАДОВОЛЕННЯ. ЩЕ НІ СВІТ, НІ ЗОРЯ – А ПАНІ ЛЮБА ВЖЕ НА ГОРОДІ. ДО ПОЧАТКУ ТРАВНЯ У НЕЇ І КАРТОПЛЯ ПОСАДЖЕНА, І ГРЯДКИ ЗАСІЯНІ. ТЕПЕР МОЖНА БУЛО Б І ВІДПОЧИТИ. ТА ДЕ ТАМ! ЖІНКА НЕ ЗВИКЛА СИДІТИ НА ОДНОМУ МІСЦІ. ЗАВЖДИ В РУСІ, ВСЯ У РОБОТІ.

– Я і взимку не сиджу в хаті, – зізнається пані Люба. – Навіть син каже, що на вулиці нікого не видно, крім мене. А я не можу бути без роботи: то стежку від снігу розчищаю, то худобу і птицю обходжу. Коли настає весна, то у мене розпочинається гаряча пора. Тепер мене справді в хаті не застати. Хіба коли невістка на роботі, то я готую їсти для челяді. А так завжди на городі чи подвір'ї. Господарка велика, тож є біля чого працювати. Та й рух для людини – це здорово.

Люба Марич народилася у селі Курівці Зборівського району. Після закінчення школи майже 20 років працювала в їдальні військторгу в Тернополі. Стільки ж літ віддала праці в хірургічному відділенні. На перший погляд, робота, здавалося б, і непомітна, але ж яка необхідна. Без молодшої медсестри не уявляють себе ані медичні сестри, ані хірурги, ні пацієнти. А ще молодша медсестра особливо дбає, аби в палаті було чисто й затишно. Свої обов'язки пані Люба виконує чудово, бо ж праця для неї – то улюблений відпочинок.

У Люби Володимирівни є ще один приємний обов'язок – вона допомагає виховувати онуків. Їх у неї троє. Найменшій Іринці – 2 роки, Тані

– 5. Найстарша Оксана – вже студентка. Коли приїжджає на вихідні додому, то порається з бабусею на городі.

Пані Люба зізнається, що свою непосидючість і завзятість до праці успадкувала від матері.

– Мамі, слава Богу, вже 85 минуло, а вона й досі їздить з нами в поле картоплю садити, – розповідає. – То ж я, мабуть, вдалася у маму. Вона змалку привчала нас із сестрою до праці. Коли вчилася в школі, водночас відвідувала у Тернополі курси друкарської справи, крою та шиття, у селі з товаришками не пропустили жодного заняття гуртка зі співів. У мене вся рідня співуча. Бувало як заспівають мама, бабуся та тітка у три голоси – аж уся вулиця заслухається. Мама й тепер є учасником церковного хору в Курівцях.

У родині Маричів дружно відзначають усі свята. Пані Люба жартує: «Все, що червоним у календарі відзначено, то і святкуємо. Моя бабуся казала, що так вони й за Польщі робили. Родина наша інтелігентна. Дідусь моєї матері Василь Загребельний зустрічався з Іваном Франком під час його перебування в селі. В Курівцях навіть є камінь біля липи, де сидів Франко. Те місце разом з учнями облаштувала моя сестра Мирослава, яка працює вчителькою. Є у нашій родині і лікарі: один бабусин брат працював лікарем у Сполучених Штатах, другий – у Польщі».

У третю наділю травня в оселі Люби Володимирівни збереться уся родина. Діти та онуки вітатимуть з Днем матері берегиню роду Ольгу Іванівну, слова вдячності лунатимуть на адресу люблячої мами та турботливої бабусі пані Люби. 14 травня до цієї господи знову завітало свято: Люба Марич відзначила славний 60-літній ювілей. Нехай він буде щедрий для Вас, пані Любо, на міцне здоров'я, родинний затишок і Боже благословення!

РАКУРС

Марія СІВІНСЬКА, буфетниця відділення судинної хірургії (ліворуч);
Христина ГОСПОДАРСЬКА, лікар-алерголог університетської лікарні (внизу)

Фото Павла БАЛЮХА

ЗВАЖТЕ

МОЛОКО ДОПОМОЖЕ СЕРЦЮ

Одне горнятко знежиреного молока щодня допоможе зміцнити серцеві функції та на 37% запобігти розвиткові серцевих хвороб. Такого висновку дійшли лікарі американської кардіологічної асоціації.

Розглянувши дію різних продуктів на організм, медики довели, що лише молоко і молочна продукція мають істотний корисний вплив на серце. Клініцисти пояснюють, що в молоці міститься дев'ять важливих поживних речовин, включаючи кальцій, вітаміни A і D, білок, калій і магній, які забезпечують правильну серцеву роботу. Рекомендовано, щоб людина випивала щодня по три чашки молока, але навіть одна чашка або один молочний продукт на день теж швидко і надовго поліпшать функції серця.

ЯКІ ПРОДУКТИ ВЖИВАТИ

ДІЄТА І ВАША ГРУПА КРОВІ

Дієтологи з усього світу дотримуються того правила, що в прагненні поліпшити свою фігуру насамперед слід обмежити вживання тих продуктів, які не засвоюються, тобто не годяться для вашого організму. Як же визначити раз і назавжди, які продукти харчування нам хороші, а від яких слід негайно відмовитися або обмежити їх в обсязі?

На допомогу приходить не що інше, як група крові! Саме за ними розподіляються продукти на сумісні та несумісні кожному організму окремо. Знаючи, яка у вас група крові, ви зможете налагодити здоровий спосіб життя і вживати в їжу тільки ті продукти, які не викличуть у вашому організмі відкладення калорій в непотрібні кілограми.

1 групу крові вважають найдавнішою та найпоширенішою. Її мають майже 35% всього людства. Основою щоденного раціону людей з цією групою крові є м'ясо і риба. Проте при частому його вживанні необхідно остерігатися дуже жирних сортів, які досить їсти 3-4 рази на тиждень. Рослинні продукти також дуже корисні. Слід обмежити в їжі кількість яєць, борошняних продуктів і молочних. З хлібних виробів можна житній хліб в обмежених кількостях. Краще уникати таких продуктів, як капуста (кольорова, білокачанна, броколі) і цитрусові, які можуть негативно позначитися на дії щитоподібної залози, а також кетчуп і всі маринади. Серед напоїв найкраще сприймається зелений чай, з додаванням м'яти, шипшини або липи. Слід обмежити вживання алкогольних напоїв і кави. Сприяють схудненню такі продукти, як морські водорості, морепродукти, йодована сіль, салати, зелень і шпинат.

При **2 групі** крові перевагу віддають нежирним сортам м'яса, а найкраще взагалі обмежитися нечастим вживанням пташиного м'яса. Проте дуже корисні всі продукти рослинного походження, особливо в сирому вигляді. Молочні продукти також слід обмежити у вживанні. З напоїв рекомендують каву, червоне вино, зелений чай. Також корисні свіжовичавлені соки з грейпфрута, вишні, ананаса, моркви. Схудненню сприяють олія, особливо оливкова, соєві продукти, овочі та ананас.

При **3 групі** крові слід їсти м'ясо і рибу, яйця. Нечасто можна споживати морепродукти. А ось овочі та фрукти можна вживати в необмеженій кількості. За винятком помідорів. Також не варто часто їсти горіхи і насіння, які можуть посприяти при 3 групі крові збільшенню жирової маси. Протипоказані злаки і зернові культури. Не слід зловживати курячим м'ясом і жирною свининою. Хороші для схуднення зелений чай, журавлинний сік, сік з капусти, винограду і ананасу. Не слід вживати газовані напої і томатний сік. З продуктів при дієті рекомендують зелені салати, зелень, яйця, телятину, печінку, продукти із сої.

Для людей з **4 групою** крові слід їсти м'ясо в невеликих кількостях, але періодично. М'ясо рекомендується індички, кролика. Дуже корисними є молочні продукти, риба і морепродукти. Слід ввести обмеження на страви із злакових культур, а як гарнір готувати – макаронні вироби. Найкориснішим серед олій є оливкова. Фрукти корисні всі, окрім апельсинів і бананів. Серед напоїв слід віддавати перевагу каві, чаям з ромашки, зеленого чаю, настою шипшини або глоду. Уникати необхідно липового чаю. Скиданню зайвих кілограмів сприяє риба, водорості, зелень, кисломолочні продукти, ананаси.

ЗАУВАЖТЕ

РАННІ ОВОЧІ: ЧОГО БІЛЬШЕ – НІТРАТІВ ЧИ ВІТАМІНІВ?

Підготувала
Лариса ЛУКАЩУК

ЛІКАРІ ПОПЕРЕДЖУЮТЬ: ВЖИВАТИ РАННІ ОВОЧІ ПОТРІБНО З ОСТОРОГОЮ! НІ ДЛЯ КОГО НЕ СЕКРЕТ, ЩО ВИРОЩЕНІ НАШВИДКОРУЧ В ТЕПЛИЧНИХ УМОВАХ РОСЛИНИ МІСТЯТЬ НАБАГАТО БІЛЬШЕ НІТРАТІВ, НІЖ ТІ, ЩО ВИРОСЛИ У СВІЙ ТЕРМІН У ВІДКРИТОМУ ҐРУНТІ. КРІМ ТОГО, ВОНИ ЗНАЧНО ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ ЗА СМАКОМ, АДЖЕ В ТЕПЛИЦІ ОВОЧІ РОСТУТЬ ШВИДШЕ, ТОМУ НАГРОМАДЖУЮТЬ МЕНШУ КІЛЬКІСТЬ ЦУКРУ ТА АРОМАТИЧНИХ РЕЧОВИН.

Аби убезпечити себе і своїх рідних від «брудних» овочів, спробуємо з'ясувати, що ж таке нітрати, і чим вони шкідливі для нашого здоров'я, як можна зменшити їх дозу в овочах сумнівної якості, зберігши при цьому якнайбільше вітамінів. Допоможе нам у цьому фахівець –завідувач відділення гігієни харчування обласної СЕС Юрій Дементьєв.

«ЗАЙВІ» НІТРАТИ

– Нітрати – це солі азотної кислоти, які є природними сполуками й добре розчиняються у воді. В природі розповсюджені у вигляді мінералів – натрієвої та калієвої селітри, – каже **завідувач відділення гігієни харчування обласної СЕС Юрій ДЕМЕНТЬЄВ.** – Хоча проблема не в самих нітратах, а в тому, яка кількість їх потрапляє в організм людини. У великій концентрації нітрати викликають серйозні отруєння.

Згідно з висновками Всесвітньої організації охорони здоров'я, безпечною вважають кількість 5 міліграмів нітратів на 1 кг людського тіла. Тобто, доросла людина може одержувати майже 350 міліграмів нітратів без наслідків для здоров'я.

Встановлено, що саме зі свіжими овочами в організм людини потрапляє найбільша кількість нітратів – від 40 до 80 % добової дози. Їх добре всмоктує шлунково-кишковий тракт, вони швидко потрапляють у кров, а відтак миттєво розповсюджуються в організмі.

Нітрати або нітратний азот, один з елементів живлення рослин, використовують як добриво. Вони мають одну принадну якість – здатні підвищувати врожай овочевих культур. Водночас надлишок нітратів у спожитих продуктах викликає загальне отруєння організму, порушується нормальна робота кровоносної системи, шлунково-кишкового тракту. Особливо небезпечні нітрати для маленьких дітей, чий організм посилено росте й жадібно засвоює все, що поглинає.

Вміст і концентрація нітратів в овочах і зелені, які вживаємо в їжу, залежить від розмаїтих чинників: величини доз застосування азотних добрив, термінів їх внесення до ґрунту, зрілості, способів зберігання, переробки продуктів і т.д. Виявляється, виростити навіть на своїй садовій ділянці абсолютно безнітратний урожай, по суті, неможливо.

«ДОВІРЯЙТЕ, АЛЕ Й ПЕРЕВІРЯЙТЕ»

Будьте обережні з ранніми дарами природи. Спершу зверніть увагу на те, де вирощувалися овочі й фрукти, які ви купуєте, наголошує Юрій Дементьєв. Виявивши підозрілий плід, принесений з ринку або з магазину, краще його не їсти. А якщо не впевнені, що нітратів в овочах мало, правильно обробіть плоди, перш ніж вживати. Моркву, наприклад, краще обрізати з усіх боків на 1 см.

Те ж саме можна зробити з огірками. У кропі, петрушці та селері потрібно вживати в їжу лише листя без стебел. А капусту, якщо вона підозріла, краще засолити, так значна частина нітратів перейде в розсіл. Під час варіння частина шкідливих сполук переходить у бульйон, причому в перші 15 хвилин. Саме тому деякі особливо пильні люди виливають перший відвар і доварюють овочі в новому. Щоправда, з вилитим бульйоном втрачаються й мікроелементи. У вареній моркві кількість нітратів знижується наполовину, а в буряці та картоплі – на 20 відсотків.

Для того, щоб не дозволити нітратам надходити в наш організм у надмірній, шкідливій для організму кількості, потрібно знати кілька особливостей цих підступних невидимих ворогів:

1. Головна особливість нітратів полягає в тому, що люблять вони нагромаджуватися переважно в коренях, стеблах, черешках і прожилках листя. Звісно, там, де товстіше й сховатися легше. В буряку, редьці, ріпі, редисці найбільше нітратів у коренеплодах, в яких їх в 5-10 разів більше, ніж у моркві, яка нагромаджує шкідливу хімію переважно в серцевині.

2. Більше нітратів завжди в нижній частині коренеплоду, там, де розташовані корінці, а ось бадилля їх містить набагато менше, в листових культурах, навпаки, велика частина нітратів є в черешках, листі, трохи менше їх у прожилках і найменше – у листовій пластинці. В огірках і кабачках вони збираються в шкірці і в місці прикріплення до гілочки. Тому шкірку та основу у цих плодів краще зрізати.

3. Зберігання свіжих овочів за низької температури запобігає утворенню нітриту. Наприклад, при двотижневому правильному зберіганні овочі втрачають до 40% нітратів. У глибоко заморожених овочах нітратний азот не нагромаджується, потрібно лише не допускати розморожування та подальшого їх заморожування.

4. Зменшує кількість нітратів (майже наполовину) замочування овочів у холодній воді на 1-2 години перед приготуванням, а також варіння у великій кількості води. Варто лише пам'ятати, що відвар необхідно обов'язково зливати. Значно зменшує кількість нітратів у продукті також промислова переробка овочів – засолювання, квашення, маринування (вдвічі-тричі).

Дуже важливо і те, коли був зібраний урожай. У салаті, щавлі, багаторічних видах цибулі кількість нітратів найбільша в ранішній час, а ось до полудня вона істотно знижується, досягаючи мінімуму до 17 години, увечері вміст їх у листових овочах на 30-40% менше, ніж вранці.

СЕС – НА СТОРОЖІ

З настанням сезону свіжих овочів санепідслужба області проводить відповідну роботу з санітарно-епідеміологічного нагляду за умовами реалізації такої продукції та наявності необхідних супровідних документів про їх якість і безпеку в закладах торгівлі всіх форм власності, на продовольчих ринках краю.

Останнім часом спеціалісти санепідслужби районів та м. Тернополя провели 55 рейдових перевірок, під час яких побували у 141 закладі торгівлі та 125 суб'єктах підприємницької діяльності на продовольчих ринках, повідомляє Юрій Дементьєв. У третини перевірених суб'єктів і продуктових крамницях виявлено в реалізації овочеву продукцію без наявності необхідних супровідних документів про їх якість та безпеку.

Всього фахівці з гігієни харчування відібрали та дослідили 242 взірці овочів на вміст нітратів і 103 взірці на вміст залишкових кількостей отрутохімікатів. У 18 випадках (7,4%) в досліджених пробах ранніх овочів було виявлено перевищення вмісту нітратів.

За результатами останнього рейду, як повідомляє обласна СЕС, до осіб, винних в порушенні вимог санітарного законодавства, вживали заходів адміністративного впливу. Всього було накладено 41 штраф та знято з реалізації продукції без супровідних документів та із завищеним вмістом нітратів 1965,5 кг. Так, лише на базі ВАТ «Овочторг» у м. Тернополі заборонили до реалізації 1400 кг плодоовочевої парникової продукції без необхідних супровідних документів.

Спеціалісти обласної санепідемстанції запевняють, що купувати овочі та фрукти в офіційній торгівельній мережі (магазинах, супермаркетах, обладнаних ринках) можна – як вирощені у нас, так і за кордоном. Їх перевіряють. Офіційна торгівля привабліва ще й тим, що в разі сумнівів у продавця можна вимагати сертифікат якості на той чи інший овоч (санепідемстанція також перевіряє у продавців посвідчення, висновки державної санітарно-епідеміологічної експертизи тощо). Коли ж виникають якісь негаразди, покупець може подати до суду.

Водночас застерігають у СЕС: будь-який продукт із «стихійною» репутацією, який реалізують приватні особи без супровідних документів, потенційно небезпечний. Тобто, купуючи огірки чи картоплю з рук, завжди ризикуєте своїм здоров'ям.

Щодо отруєнь нітратами, то вони зазвичай нетяжкі. Загалом один-два випадки таких отруєнь на рік – норма. Це пояснюється тим, каже Юрій Дементьєв, що подеколи люди не підозрюють, що винною недуги є нітрати, або пов'язують нудоту чи блювання із загостренням хронічних хвороб. І коли перебіг отруєння не надто тяжкий, пацієнти не звертаються за медичною допомогою, а лікуються вдома.

Та все ж таки отруєння нітратами можна ідентифікувати. Найпомітніші симптоми – посиніння губ і нігтів. У разі погіршення стану шкіра також набуває синюшного відтінку, прискорюється серцебиття, з'являються головний біль, відчуття пульсації у скронях.

Перша допомога за отруєння нітратами: передусім треба вивести токсини зі шлунка. Для цього влаштовують промивання: випити 1,5-2 літра води й викликати блювання, а потім прийняти активоване вугілля з розрахунку 1-2 г на 1 кг маси тіла. Майте на увазі, саме у такій кількості: 2-3 піґулки не допоможуть. Вугілля бажано подрібнити, розмішати, щоб утворилася суспензія, й випити. Можна взяти в аптеці й спорошковане активоване вугілля. Якщо ж стан не поліпшується, потрібно звернутися до лікарів.

КОНСУЛЬТАЦІЯ

АРТЕРІАЛЬНА ГІПЕРТЕНЗІЯ ПІД КОНТРОЛЕМ

Лариса ЛУКАЩУК

МЕДИЧНА СТАТИСТИКА СВІДЧИТЬ: НИНІ НА ПЛАНЕТІ ВІД АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ СТРАЖДАЮТЬ ПОНАД 2 МЛРД. ОСІБ, АЛЕ, НА ЖАЛЬ, МЕНШ НІЖ 30 ВІДСОТКІВ ЗНАЮТЬ ПРО СВОЄ ЗАХВОРЮВАННЯ. ТА ЛИШЕ ПОЛОВИНА З ТИХ, ХТО ЗНАЄ, ДОТРИМУЄТЬСЯ ПРИПИСІВ СПЕЦІАЛІСТА.

Це захворювання інколи ще називають мовчазним і таємничим убивцею. Мовчазним – через те, що часто жодним чином себе не виявляє, а таємничим – тому що дотепер так і незрозумілі справжні причини його виникнення. Але як не називали б цю недугу, «вбивця» щорічно забирає життя понад 60 млн. людей у всьому світі. Тим часом основним фактором ризику розвитку серцево-судинних катастроф є підвищений артеріальний тиск.

– Підвищений артеріальний тиск (гіпертонія) є найбільш поширеною недугою: від неї потерпає кожна п'ята доросла людина в Україні, – каже **кардіолог університетської лікарні Ярослава ЧОРНА.** – Єдиний спосіб своєчасно виявити гіпертонію – це регулярно вимірювати свій артеріальний тиск.

Основним фактором ризику розвитку серцево-судинних катастроф є підвищений артеріальний тиск. Якщо високий тиск не лікувати, може розвинутися інсульт, інфаркт, ниркова та серцева недостатність. Люди з неліковано-ю гіпертонічною хворобою мають вищий ризик передчасної смерті, ніж хворі на гіпертонію, які регулярно лікуються.

Неконтрольований високий тиск прискорює процес, відомий як атеросклероз, тобто відкладання жирових елементів на стінках артерій та артеріол, що призводять до їхнього ущільнення, потовщення стінок судини та звуження їхнього просвіту. Якщо цей процес не лікувати, то може статися інфаркт міокарду або ж інсульт.

Чим старші за віком пацієнти, тим більша вірогідність виникнення гіпертонічної хвороби. Це принципово важливий факт з точки зору визначення підходів до лікування літніх пацієнтів, чисельність яких стрімко збільшується у всьому світі.

Підвищення систолічного артеріального тиску (САД) на кожні 10 мм рт. ст. при цій патології призводить до збільшення загальної смертності на 26% і частоти розвитку інсультів – на 25%.

Ризик інсульту швидко зменшується за допомогою препаратів для зниження АТ. На думку вчених, значну користь можна отримати від прийому різних антигіпертензивних препаратів, навіть від генеричного антигіпертензивного препарату, кошторис лікування яких складає 1 долар на людину на рік. Крім того, можна використати нефармакологічні методи лікування, які не потребують значних матеріальних витрат.

Практичні поради для правильного вимірювання артеріального тиску:

1. Зручно сядьте та спокійно посидьте 7-10 хвилин перед вимірюванням артеріального тиску.

2. Під час вимірювання тиску треба правильно сидіти. Найкраще сидіти на стільці з спинкою – ваша спина повинна тримати опору. Рука, на якій буде накладено манжетку для вимірювання тиску, повинна вільно лежати на столі так, щоб верхня її частина розміщувалася впродовж тіла.

3. Правильно надягайте манжету для вимірювання артеріального тиску. Манжета повинна розміщуватись на 2-2,5 см вище ліктьової ямки, рівно та щільно прилягаючи до поверхні передпліччя. Манжету треба одягати трохи навкіс, враховуючи конічну форму руки, це сприятиме кращому приляганню та підвищить точність вимірювання. Металева скоба на манжеті допоможе вам це зробити.

4. Повторне вимірювання артеріального тиску на одній руці можна проводити лише через 2-3 хвилини.

При проведенні кількох вимірювань на одній руці, необхідно або зняти манжету, або максимально розслабити її на 2-3 хвилини. Якщо цього не робити, результати кожного наступного вимірювання будуть значно знижені порівняно з першим виміром.

При первинному огляді артеріальний тиск визначається на обох руках задля виявлення пацієнтів із захворюванням периферичних артерій.

Якщо показники артеріального тиску на обох руках різні, до уваги беруть найвищий показник. У пацієнтів, які старші 65 років або з цукровим діабетом, рекомендовано вимірювати артеріальний тиск лежачи та стоячи для виявлення можливої ортостатичної гіпотензії. Самостійне вимірювання артеріального тиску в домашніх умовах може надати достовірну інформацію про цифри артеріального тиску в різні дні, в умовах повсякденної активності. Це особливо важливо для пацієнтів з наявністю множинних чинників ризику серцево-судинних захворювань. Отримані результати вимірювання артеріального тиску та необхідність їх корекції необхідно обговорити з вашим сімейним лікарем чи терапевтом.

Як ви можете собі допомогти?

Якщо ви палите – відмовтеся від цієї шкідливої звички! Куріння сприяє ранньому розвитку атеросклерозу та артеріальної гіпертензії.

Стежте за своєю вагою! При збільшенні маси тіла підвищується артеріальний тиск. На жаль, більше половини людей після 40 років мають надлишкову вагу. Збалансована дієта – це помірність і здоровий глузд.

Розширюйте свій руховий режим, не зайве ще раз згадати, що фізичні вправи є найкращим засобом проти стресу.

Якщо у вас підвищений артеріальний тиск – зверніться до лікаря!

Чи потребуєте ви діагностичних досліджень та лікування, вирішить лікар. Але, як засвідчує досвід країн Західної Європи, де вже тривалий час (понад 20 років) займаються питанням профілактики серцево-судинних і судинно-мозкових хвороб, людям, у яких виявлені такі чинники ризику: надлишкова вага, підвищений артеріальний тиск, які мають родичів, хворих на цукровий діабет, палять, – треба хоча б один раз на рік робити лабораторні аналізи на рівень цукру в сироватці крові, рівень холестерину у сироватці крові, а також регулярно перевіряти свій артеріальний тиск.

Обмежте вживання кухонної солі, збільшивши натомість у своєму раціоні кількість продуктів, багатих на калій, магній, кальцій – родзинок, сиру, кураги тощо.

Обмежте вживання тваринних жирів.

Візьміть за правило робити не лише розвантажувальні дієтичні, а й психоемоційні дні – займіться улюбленою справою, релаксацією, зорганізуйте відпочинок на свіжому повітрі поблизу водойми чи у парковій зоні.

Лікування артеріальної гіпертензії – це індивідуальний підбір медикаментозних засобів для кожного пацієнта та суворе дотримання режиму лікування. Мільйони людей у всьому світі тривалий час, як правило, приймають лікарські препарати для зниження артеріального тиску, зберігаючи при цьому працездатність та ведуть активний спосіб життя.

Нелікована гіпертонія впливає на якість життя, скорочуючи його. Тому так важливо контролювати артеріальний тиск щодня та дотримуватися приписів лікаря.

РАКУРС

Ганна РЕКУНИК, медсестра відділення гемодіалізу (ліворуч); **Тетяна ЯЦЮК, перев'язувальна медсестра хірургічного відділення** (праворуч)
Фото Павла БАЛЮХА

ДОСЛІДЖЕННЯ

ЯКЩО ЧАСТО РОБИТИ РЕНТГЕН ЗУБІВ...

КОЛИ СТОМАТОЛОГИ ПРОПОНУЮТЬ ЗРОБИТИ РЕНТГЕНІВСЬКИЙ ЗНІМОК ЗУБІВ, ПАЦІЄНТУ, МОЖЛИВО, СЛІД ЗАДУМАТИСЯ ПРО ТЕ, ЩО ЦЕ НЕ НАСТІЛЬКИ ВЖЕ БЕЗПЕЧНО ДЛЯ ЙОГО ЗДОРОВ'Я, ПОПЕРЕДЖАЮТЬ АМЕРИКАНСЬКІ ВЧЕНІ.

Фахівцям вдалося з'ясувати, що у пацієнтів, яким часто робили рентген зубів, підвищується ризик виникнення менінгіоми – неракової пухлини, що росте з клітин мозкової оболонки.

Американські медики вивчили історії хвороби 1500 американців, у яких було діагностовано це захворювання і перевірили таку ж кількість добровольців, які не мають пухлин. У результаті з'ясувалося, що перших стоматологи направляли на рентген зубів удвічі частіше, ніж других. При цьому рентгенівське опромінення в ранньому віці виявилося набагато небезпечніше. У тих, хто проходив цю процедуру у віці 10 років, ризик виникнення менінгіоми виявився у п'ять разів вище.

Втім, автори доповіді постаралися заспокоїти пацієнтів стоматологічних кабінетів та клінік, зазначивши, що при сучасних технологіях «дози рентгенівського опромінення значно нижчі, ніж раніше». Вони також констатували, що менінгіома – досить рідкісне захворювання: на 100 тисяч осіб припадає лише 8 випадків.

ДУМА ПРО МАТІР

ЩАСТЯ – У ДІТЯХ

Олеся БОЙКО,
Фото Павла БАЛЮХА та із сімейного архіву Гудзів

Я – ЩАСЛИВА І БАГАТА. МАБУТЬ, НЕ КОЖНА ЖІНКА МОЖЕ СКАЗАТИ ТАК ПРО СЕБЕ. А ОТ ТЕТЯНА ГУДЗ, МЕДИЧНА СЕСТРА ВІДДІЛЕННЯ АНЕСТЕЗІОЛОГІЇ ТА ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ, МОВИТЬ ЦЕ ЩИРО Й ВПЕВНЕНО. ЇЇ ЩАСТЯ ТА БАГАТСТВО – СІМ'Я. ВЕЛИКА, ДРУЖНА Й ПРИВІТНА. ГАДАЮ, ЇЙ МОЖНА ПОЗАЗДРИТИ. АДЖЕ БУТИ МАТІР'Ю – ПОКЛИКАННЯ КОЖНОЇ ЖІНКИ, А БУТИ БАГАТОДІТНОЮ МАТІР'Ю – СПРАВЖНІЙ ДАР. ХІБА МОЖНА ПОРІВНЯТИ З ЧИМОСЬ ТЕ ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ, КОЛИ ТЕБЕ ОБІЙМАЮТЬ КІЛЬКА ПАР ЛЮБЛЯЧИХ РУК? МАТИ П'ЯТЬОХ ДІТЕЙ ТЕТЯНА ГУДЗ ПЕРЕКОНАНА, ЩО БУТИ ЩАСЛИВОЮ БЕЗ ДІТЕЙ – НЕМОЖЛИВО!

Першими у молодого подружжя Тетяни та Віктора із Старого Олексинця Кременецького району народився Володя. Йому тепер дев'ять років. Відтак лелека приніс у сім'ю Іринку, яка навчається у другому класі. Андрійко закінчує перший клас, Сашкові виповнилося чотири роки, наймолодшій Лілі – лише три.

Кожен день багатодітної мами справді щасливий. Хоча у неї стільки турбот! Але кожна з них – то школа Тетяниного життя, іспити якої вона витримує гідно і з посмішкою.

– Дехто з жінок лякається: як це бути матір'ю п'ятьох дітей? Для мене це зовсім не важко, – мовить пані Тетяна. – Коли у сім'ї панують любов, взаєморозуміння і довіра – це одне задоволення.

Робочий день для Тетяни Володимирівни розпочинається близько шостої. Жінка готує сніданок і о пів на сьому квапиться на автостанцію, щоб о 8.30 бути на робочому місці. Доки мама на роботі, обов'язки виховання діток бере на себе батько сімейства Віктор. Після сніданку старших проводжає до школи. Позаяк дитячого садка в селі немає, молодші діти залишаються вдома з татом.

Коли з роботи повертається мати, оселя Гудзів наповнюється невимовною радістю.

– Наші сусіди кажуть: «Якщо дітки біжать до воріт, це означає, що приїхала мама з Тернополя», – посміхаючись, мовить пані Тетяна. – Ми заходимо до хати й дітки діляться зі мною своїми враженнями та успіхами. Щоправда, першим про усе дізнається Віктор, адже саме він проводжає й зустрічає дітей зі школи. Кожен із них хоче особливої уваги, отож потрібно приділити їм час, більше спілкуватися, радити, роз'яснювати. Адже, якщо ми дітям чогось не скажемо, про це їм розповість вулиця. А це не завжди добре. Ми ж хочемо, аби наші сини й доньки зростали добрими та порядними людьми. Тож виховуємо їх у любові, взаєморозумінні, насамперед у повазі один до одного і до ближніх.

Тетяна Володимирівна розповідає, що їхні діти ніколи не ображаються один на одного, навпаки, молодші беруть приклад зі старших. Якщо город садити, то усім сімейством, господарку обходити – також лише разом. Найменшенькі й собі не відстають: і курей нагодують, і курчат доглянуть.

– Город у нас невеликий, – каже господиня сім'ї, – але нам вистачає, картоплею ще й з іншими ділимося. Дітки у харчуванні не вибагливі. Але люблять поїсти смачненьке та солоденьке. Тому стараюся, аби на столі щодня був торт чи печиво. У неділю, як годиться, на сніданок подаю вареники, а на обід – борщ.

Тетяна та Віктор Гудз пишаються своїми дітьми – у школі навчаються вони добре, поводяться чемно. Батькам приємно чути схвальні відгуки про діток від учителів, директора школи.

– Діти ніби всі схожі, але водночас і дуже різні, – розповідає жінка. – У кожного свої уподобання, інтереси. До кожного треба віднайти свій підхід, підібрати особливий ключик до їхнього серця. Хоча вони ще маленькі, але вже тепер пробують обирати майбутню професію. Дехто хоче стати лікарем, хтось майстром, Володя, приміром, любить співати. Шкода, що в селі музичної школи немає, але, гадаю, якщо є бажання і талант, то будь-яка мрія може збутися. Наші дітки відвідують шкільний гурток «Умілі ручки». Такі дива власноруч творять, що ми з чоловіком у захопленні. Щоразу наша малеча ходить у недільну школу, яка діє при церкві. Для нас велике щастя, що діти живуть згідно із Законами Божими.

Окрім того, що подружжя Гудзів виховує своїх п'ятеро дітей, щороку на Різдво та Великдень вони беруть дитину з будинку-інтернату. Шість років на свята у них гостювала Іринка з Коропецького будинку-інтернату. Торішній Великдень і нинішнє Різдво сімейство святкувало разом з 16-річною Марічкою, вихованкою цього ж закладу.

– Наші діти так звикли до дівчинки, що не хотіли її відпускати, – каже Тетяна. – Марічка часто телефонує нам, у нас склалися добрі взаємини, як у мами з донькою. Дівчинка розповідає про свої переживання, захоплення, ділиться новинами, які сталися у її житті.

Тетяна Володимирівна каже, що в них з чоловіком навіть з'явилася думка про те, щоб усиновити ще одну дитину. Їхньої любові, впевнені, вистачить для всіх. Щоправда, сімейний бюджет бажав би бути трохи більшим. На місяць він складає лише три тисячі гривень. Держава родині допомоги не дає, але сім'я цим не переймається. Гудзі ніколи нікого ні про що не просять. Самі дають собі раду. Головне, кажуть, аби дітки були здоровими.

– Я – щаслива людина, – впевнено каже Тетяяна Гудз. – У мене є сім'я, улюблена робота, без якої я також себе не уявляю. У дитинстві мріяла стати вчителькою, але ближче до закінчення школи вирішила вступати до Тернопільської медичної академії на медсестринський факультет. Дехто дивується, як мені вдається все поєднувати, усе встигати. Я ж кажу, що час свій потрібно правильно розподілити. Я рано прокидаюся, пізно лягаю, але ніколи не втомлююся. Мене підтримує любов найдорожчих сердець. Ми уміємо і працювати, і відпочивати. Їздимо на море, у Карпати, часто влаштовуємо пікнік у лісі. У нашій місцині на Кременеччині є де відпочити.

Яким ця жінка бачить майбутнє своєї родини? Безперечно – світлим і щасливим. Батьки вкладають у дитячі душі найкращі людські якості, зігрівають їх своєю любов'ю. Їхні сини й доньки – добрі, працьовиті, вихована. Батьки впевнені, що такими діти будуть і тоді, коли виростуть.

Спілкуючись з Тетяною Володимирівною, помічаю, що радісна посмішка ні на мить не сходить із її світлого обличчя. Вона безмежно вдячна Богові за чоловіка, за малечу, яка зростає у любові. Це і є її щастя – бачити своїх дітей усміхненими, чесними, правдивими й добрими.

ЦІКАВО

ГІРКИЙ ШОКОЛАД ЗНИЖУЄ РИЗИК СЕРЦЕВИХ ХВОРОБ

Темний шоколад може зменшити ризик виникнення серцевих хвороб за рахунок зниження рівня глюкози та «поганого» холестерину в крові, одночасно підвищуючи рівень «хорошого» холестерину – такі дані дослідників університету Сан-Дієго (США).

Темний шоколад містить флаванол – речовину, яка має антиоксидантні та протизапальні властивості. Раніше дослідження довели зв'язок між споживанням флаванолу та ризиком серцево-судинних захворювань.

У дослідженні взяли участь 32 особи, кожна з яких щодня приймала 50 грамів чорного шоколаду, що містить 70% какао, або таку ж порцію білого шоколаду з 0% какао. Темний шоколад використовували тому, що він містить більше флаванолу. Перед дослідженням вчені записали показники, зокрема, кров'яного тиску, ліпідного профілю (рівень жиру) та глюкози в крові. Ці ж дані перевірили через 15 днів прийому шоколаду.

Тести показали, що ті, хто споживав гіркий шоколад, мали менший рівень глюкози в крові та «поганого» ліпопротеїну низької щільності, але водночас високий рівень «хорошого» холестерину порівняно з тими, хто їв білий шоколад.

Незважаючи на ці дані, що підтверджують користь темного шоколаду в боротьбі із серцевими хворобами, дослідники підкреслюють, що зловживати ним не можна, адже він насичений жирами та висококалорійний.

У США, за оцінками, середньостатистичний житель з'їдає понад 10 фунтів (4,5 кілограма) шоколаду.

КАВА ВБЕРЕЖЕ ОЧІ ВІД ПЕРЕВТОМИ

Результати дослідження японських вчених показали, що кава є дуже корисною для людей, які багато годин на день працюють за комп'ютером.

Порція тонізуючого напою допоможе вберегти очі від перевтоми.

В експерименті японських дослідників брали участь 78 здорових добровольців. Протягом тижня вони не пили кави, потім їх попросили прийняти таблетки кофеїну. При цьому одна група учасників отримувала плацебо.

З'ясувалося, що рівень сльозовиділення у тих, хто прийняв кофеїн, був набагато вищим, ніж у групі, що приймала плацебо, вже через 45 хвилин після прийому препаратів.

Через напругу очей, викликану тривалою роботою перед монітором комп'ютера, слизові оболонки ока та рогівка не отримують достатньо вологи.

Фахівці Токійського університету дійшли до висновку, що кава сприяє сльозовиділенню. Цей процес водночас знижує прояви синдрому сухого ока.

ПАЦІЄНТ: ЗНАЙОМСТВО ЗБЛИЗЬКА

ЛАКМУС ЖИТТЯ ОЛЬГИ ВОРОБЕЦЬ

Олеся БОЙКО
Фото автора

НА ЛІКАРНЯНОМУ ЛІЖКУ СИДІЛА ЖІНКА ТА ВИШИВАЛА ІКОНУ. ОДНА ЗА ОДНОЮ НА ПОЛОТНО РІВНО ЛЯГАЛИ ДРІБНІ НАМИСТИНКИ БІСЕРУ: ЧЕРВОНА, ЧОРНА, ЖОВТА І ЗЕЛЕНА... ЖІНКА ПЕРЕБИРАЛА ЇХ, НАЧЕ СПОГАДИ, ЩО ВИШИВАЛИ КАРТИНУ ЇЇ ЖИТТЯ.

ВИПРОБУВАННЯ ДОЛІ

Ользі Воробець лише 40, але за цей короткий вік доля встигла подарувати їй не одне випробування. Перший удар жінка отримала, коли їй виповнилося 30 років: передчасно, у розквіті сил відійшов у вічність батько. Втрату рідної людини пані Оля перенесла дуже важко: у неї стався інсульт. Шанси на життя були малими. Але жінка вижила. Їй допомогли сильна віра і молитва. Адже Бог ніколи не посилає терпіння, які б перевищили людські сили.

— Одного ранку, — розповідає пані Ольга, — прокинувшись, побачила, як над моїм ліжком нахилилася жіноча постать і попросила мене: «Не плач! Поклонися святим місцям і напийся джерельної води». Спочатку подумала, що це наснилося. Але коли наступного дня мене відвідала сестра і принесла ікону Зарваницької Богоматері, я зрозуміла, що це був не сон. Та жінка, яка приходила до лікарняної палати, була схожа на ту, що дивилася на мене з ікони. Тоді у мене з'явився промінчик надії на видужання. Діва Марія вселила у мене віру, яка з кожним днем дедалі міцнішала. І диво сталося — вже за кілька тижнів була вдома. Слова Пречистої Діви постійно крутилися в моїх думках. Одного дня я сіла в рейсовий автобус і поїхала до Зарваниці. Бог дав мені сили щасливо добратися до святого місця, поклонитися іконі Божої Матері й напитися води з цілющого джерела. Відтоді щороку відвідую Зарваницю, аби подякувати Пречистій і помолитися за себе та рідних.

Проте на цьому випробування долі для Ольги Мирославівни не закінчилися. Після перенесеного інсульту дали про себе знати нирки. Звернулася до лікаря, але лікуванню, як зізнається, не надавала особливої уваги. На початку квітня стан здоров'я жінки значно погіршився: почали відмовляти ноги, набрякало обличчя.

— За допомогою звернулася до лікарів нефрологічного відділення університетської лікарні, — розповідає пані Ольга. — Олена Степанівна Мартинюк повідомила про негайну шпиталізацію. Додаткове обстеження показало, що врятувати моє життя може діаліз. На мене знову чекало чергове випробування: нема діалізних місць. Але Бог допоміг і я проходжу діаліз. Дякую за це завідувачу відділення гемодіалізу Андрію Андрійовичу Климу.

З ВІРОЮ І ЛЮБОВ'Ю

Ольга Воробець ділилася спогадами й викладала на біле полотно дрібні намистинки. Вже зовсім скоро її ікона «Тайна вечеря» прикрашатиме вітальну домівки Воробець у Скориках Підволочиського району. У цьому селі пробігало дитинство пані Ольги, минули шкільні роки, тут вона зустріла перше кохання — вірного та турботливого чоловіка Сергія, її міцну опору й велику підтримку. Із чоловіком виховали доньку Надію. Нині вона — студентка II курсу Львівського інституту внутрішніх справ.

У Скориківській школі Ольга Мирославівна викладала українську мову та літературу. 20 років вчителька прищеплювала дітям любов до рідного краю, до книг і праці. Пані Ольга складала сценарії до шкільних і сільських свят. Бог обдарував її талантом писати вірші й прозу. Разом з дядьком Богданом Збриком та сестрою Галиною вони видали книжку родинної поезії «Лакмус життя». У збірці автори звірили читачам свої найсокровенніші думки про життя, про своє місце в ньому, про земне і вічне. Відтак Ольга Воробець друкувалася в антологіях «Перші ластівки», «Надзбручанське літо». Свої вірші присвячує рідним, природі, Творцю землі, добрим людям і щирим неземним почуттям.

— Коли пишу вірші, вишиваю, тоді, здається, до мене прибувають сили, — каже пані Оля. — Моя душа відпочиває, наповнюється світлом, теплом і радістю.

Ольга Мирославівна невимушено й легко перебирала спомини свого життя. На її обличчі то з'являлася ледь помітна посмішка, то підкрадався смуток. Нелегкі ці дні у лікарняній палаті. Тут зупиняється час, іде потужна боротьба за життя. Але у цих стінах міцнішає віра, стає сильнішою надія і світлішає любов. Це час, коли в перерві між болем є можливість нанизити намистинки спогадів і мрій, створити свою картину життя: світлу, кольорову, як веселка. І хай доля посилає тисячі випробувань, Ольга Воробець, без сумніву, здолає їх. Вона — сильна. Її тримає міцна віра в Бога, надія на лікарів і любов до рідних. «Заради сім'ї і живу, ми потрібні один одному», — твердить пані Ольга й пошепки творить молитву, щоб Господь дав сили мужньо нести свій хрест.

ДЛЯ КОЖНОГО СВІЙ У ЖИТТІ ЦЬОМУ ШЛЯХ

Ольга ВОРОБЕЦЬ,
с. Скорики
Підволочиського району

Я – ЩАСЛИВА

Для кожного свій у житті
цьому шлях,
Щоденні турботи, робота,
проблеми,
Мені вже набридлі нудні
оці теми,
Бо дні пролітають, мов
скривджений птах.
Та щастя своє я зустріла
і завжди
Шукаю розради
у рідній сім'ї.
Бо донечки очі веселі
й цікаві
Щодень усміхаються
щиро мені.
Завжди допоможуть
і батько, і мати.
І серце зігріють любов'ю
й теплом,
І радістю повниться вся
наша хата,
Її не минає надія
й добро.
А ще — ніжне слово,
любов, щиру ласку
Дарує мені найвірніший
мій друг,
І вірить дитя в добру
батькову казку,
І сміхом дзвінким виграє
все навкруг.
Щоденні турботи, робота,
проблеми,
Для кожного свій у житті
цьому шлях,
Та щастя знайшла я, бо
щастя для мене —
Це згода й любов — моя
рідна сім'я.

ТОБІ, НАЙДОРОЖЧОМУ

Тобі закралась
в коси сивина,
Мені легкий туман покрив
волосся,
Давай наллємо чарочку
вина.
Немало ж пережити
довелося.

Ми вип'ємо за роки
минулі,
За молодість, якій не
повернутись.
Ми вип'ємо за розділені
жалі,
І за любов, що не дала
обом зігнутись.

Нелегко йти стежиною
життя,
Бо кожен хрест важкий,
але терпимий,
Ми йшли удвох до мрії
забуття
Не зможе перекреслити
надію.

Пліч-о-пліч, разом, крізь
усе життя,
Дивись — а діти наші вже
дорослі.
Давай же вип'ємо чарочку
вина,
Щоби життя тривало,
як і досі.

Щоби лишався ти для
мене молодим,
Щоб зігрівала усмішка
обличчя,
Щоби скупа непрохана
сльоза
Була від щастя, а тобі
це личить.

* * *

І не спитає Бог: «В якій хаті ти жив?», а спитає: «Скільки людей ти зігрів?»
І не спитає Бог: «Якою машиною ти їздив?», а спитає: «Скільки ти людей підвіз?» І не спитає Бог: «З ким ти дружив?», а спитає: «Яким другом був ти?»

Покладіть у старечі долоні
Крихту людяності і добра.
Покладіть лиш одну
копійчину,
Що ціною й вагою
в життя.

Хай старенька у щирій
молитві
Просить в Бога вам щастя
й добра,
Щоб гріхи вам простив
ненавмисні,
Щоб не згасла ще ваша свіча.

За законом життя ваші
будні —
Справжнє пекло, пуста
метушня.
А у храмі старенька
бабуся
Просить ревно за ваше
життя.

Милосердний наш Бог, бо
прощає,
Час дає, щоб в молитві
прийти.
Та у храм рідко той
заглядає,
Хто на душі людські
не зважає
У досягненні своєї мети.

Покладіть у старечі долоні
За молитву святу копійки.
І нехай хоч старенька
бабуся
Молить Бога за ваші гріхи.

РАКУРС

Алла СИРОТЮК, медсестра-анестезист відділення анестезіології та інтенсивної терапії
Фото Павла БАЛЮХА

ВИСЛОВИ

Хвороба — це життя при ненормальних умовах.

Р. Вірхов

Хвороба — це особливий вид страждання, яке виникає від враження організму або його різних органів найрізноманітнішими чинниками.

С. Хилатов

ДОВГОЛІТТЯ

«ЗДОРОВ'Я ТРЕБА ЗАСЛУЖИТИ У БОГА!»

Світлана ТЛУМАЦЬКА

НЕМАЄ, МАБУТЬ, ТАКОЇ ЛЮДИНИ, ЯКА Б НЕ ХОТІЛА ПРОЖИТИ ДОВГЕ ТА ЩАСЛИВЕ ЖИТТЯ, ТА ЩЕ Й У МІЦНОМУ ЗДОРОВ'Ї. ТА ВДАЄТЬСЯ ЦЕ НЕ ВСІМ. ДЕСЯТКИ Й СОТНІ РОКІВ ЛЮДИ НАМАГАЮТЬСЯ РОЗГАДАТИ СЕКРЕТ МОЛОДОСТІ, ЗДОРОВ'Я ТА БЕЗСМЕРТЯ, АЛЕ ПОХВАЛИТИСЯ СТОЛІТНІМ ЮВІЛЕЄМ МОЖЕ НЕБАГАТО ЛЮДЕЙ. ВЕДУТЬСЯ ДОСІ СУПЕРЕЧКИ Й ЩОДО ФАКТОРІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА СТАРІННЯ ОРГАНІЗМУ, ПРОТЕ ЧАРІВНОГО ЕЛІКСИРУ ТАК НІХТО І НЕ ВИНАЙШОВ. ТИМ НЕ МЕНШЕ, ФАХІВЦІ ТВЕРДЯТЬ, ЩО КІЛЬКІСТЬ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ПЕРЕСТУПИЛИ 100-РІЧНИЙ РУБІЖ, ЗАЛИШАЄТЬСЯ МАЙЖЕ ОДНАКОВОЮ ОСТАННІ 10 РОКІВ – 1200-1500 ОСІБ. ДО ОДНОГО З ТАКИХ ЩАСЛИВЦІВ НАЛЕЖИТЬ І 112-РІЧНИЙ ПЕТРО ЛИЗАН, ЯКИЙ РОЗПОВІВ НАМ ПРО СВОЇ СЕКРЕТИ ДОВГОЛІТТЯ...

Секрет перший: постійна праця

На столі перед Петром Павловичем лежить усе його життя: ось фото з дітьми, ось з внуками, а он там – з праправнуками. «А це фото нещодавно зробили», – показує світлину з тодішнім головою облдержадміністрації Михайлом Цимбалюком. Також перед нами відкритий паспорт і військовий квиток, у якому чітко записана дата народження – 12 травня 1900 року. І самому дідусеві не віриться, що вже стільки років прожито! Більшість з них минуло у важкій роботі. Петро Павлович та його батько власноруч побудували будинок, у якому герой нашої розповіді проживав донедавна. Господарку мав чималу. «Було дві-три корови, пара коней, свині, кури, гуси, качки – все, як годиться. Це все треба було обійти, нагодувати. Вставати доводилося о 4-5 годині ранку. Косив гектари трави за один день», – розповідає довгожитель.

Працював у колгоспі на різних роботах: і різноробочим на фермі, і фірманом, і трактористом. Навіть після смерті дружини продовжував тримати корову, домашню птицю. «Роботи не боявся ніколи, – каже внучка Марія Кушнір. – Коли ми забрали його до себе, а це було 17 років тому, то за ним привезли і його корову. Допомагав по господарству. І всьому давав лад».

Петро Лизан не розуміє людей, які нині нарікають на життя. «Кажуть люди, що зараз біда, але якщо порівняти з тим, що було колись, то це величезна різниця. І можна тримати велику господарку, та ніхто вже не хоче важко працювати», – каже чоловік.

Секрет другий: лише домашні продукти

Усе життя пан Петро не перебірливий в їжі. Все, що кухня готує, – все їсть. «Знаю, що літні люди вередливі та перебірливі в їжі, однак з нашим дідусем – немає ніяких проблем. Жодного разу він не сказав, що тієї чи іншої страви не люблю. Все, що даємо – все їсть», – каже пані Марія.

Дуже любить чоловік домашні продукти: від хліба і до м'яса – все має бути натуральне. Особливо любить молочні продукти та солодощі.

Секрет третій: алкоголю та цигаркам – «ні!»

Петро Павлович належить до тих людей, здоров'я яких набагато більше залежить від звичок і харчування, аніж від лікарського мистецтва. Усе життя пан Петро вів здоровий спосіб життя. Не дозволяв собі зловживати алкоголем, не було часу на паління. Пригадує, колись у дитинстві із сусідським хлопчиком гнали пасти корову та хотіли спробувати смак тютюну. «Уже замотали тютюн у папір, але випадково побачив батько. Дісталося нам тобі добряче! Відтоді і дотепер

навіть не брався до куріння», – каже.

За здоровий спосіб життя Петро Лизан отримав і міцне здоров'я. Донедавна навіть читав книги. До 94 років жодного разу не був у лікарні та не приймав жодних піґулок. Аж доки не зламав ноги. Проте навіть з переломом пролежав всю зиму вдома. Відтоді скаржиться лише на відсутність сили у ногах. Але варто сказати, що ні з серцем, ні з тиском, ні з головними болями у нього проблем немає. «Вже, можна сказати, зиму перезимували. Діти приходили зі школи з кашлем та соплями, а дід жодного разу не кашлянув», – каже пані Марія.

Секрет четвертий: щира молитва

«Я сам не знаю, звідки в мене стільки здоров'я, пережити дві війни, похоронити стільки рідних і близьких... на це, мабуть, Божа воля», – зізнається пан Петро. Під час воєн не раз бачив, як чоловіки, з якими йшли пліч-о-пліч, падали від смертоносних куль, а він приходив додому майже не ушкоджений. З Божою поміччю, як вважає чоловік, пішки повернувся додому аж з Китаю, куди його закинуло у важкі воєнні роки. «Чужі люди мені давали їсти, пускали переночувати на кілька годин, і я за місяць і тиждень дійшов додому. Не знаю, за що заслужив в Бога таке здоров'я», – ділиться думками пан Петро.

Секрет п'ятий: оптимізм та любов до людей

Пережив дідусь і багато рідних. Похоронив дружину, доньку, трьох зятів. Дочекався чоловік 10 онуків, 25 правнуків та 3 праправнуки. На Різдво та Великдень одного святкового столу та однієї кімнати для гостей замало, і це ще не вся родина.

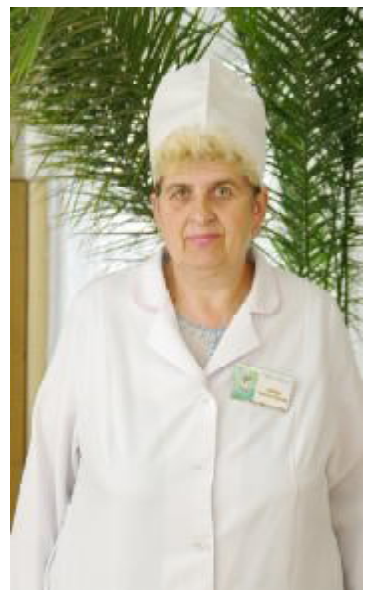
Усіх дітей, яким пан Петро став хрещеним батьком, уже й не злічити. Жодного разу не відмовлявся від такої почесної місії. Донедавна на нього залишали двох своїх дітей та ще й сусіди приводили трьох. За солодкі ласощі та любов, які завжди дідусь дарував малечі, вони відповідали йому також любов'ю.

P.S. Донині дідусь приписаний за старою адресою – у Золочівському районі на Львівщині, проте вже понад 17 років проживає з донькою у с. Кальне на Тернопільщині. Виглядає чоловік на років 80. Донині ніхто офіційно не дав підтвердження ні йому, ні його родині про те, що він найстарший серед усіх українських чоловіків.

Нарешті дочекався сонячної й теплої весни, адже тепер не потрібно буде так обережно ходити по слизькому снігу, та й довше можна перебувати на свіжому повітрі.

На долю ніколи не нарікає, хоча й життя видалося нелегке. Найбільшим скарбом таки вважає здоров'я, адже коли є здоров'я, то є все: і наснага до роботи, і натхнення для долання перешкод, і бажання до життя.

РАКУРС



Теодозія ДЗЮБА, старша медсестра хірургічного відділення

СХУДНЕННЯ

ЧОРНИЙ ПЕРЕЦЬ «СПАЛЮЄ» ЖИРОВІ КЛІТИНИ

ДОСЛІДНИКИ З УНІВЕРСИТЕТУ СЕДЖОНГ В СЕУЛІ ВИНАЙШЛИ НОВИЙ СПОСІБ У БОРОТЬБІ З ОЖИРІННЯМ.

Звичайний чорний перець, за результатами досліджень, володіє здатністю блокувати утворення нових жирових клітин.

Використовуючи найсучасніше обладнання, корейські вчені виявили, що в чорному перці міститься особлива речовина пайперин, яка і надає приправі специфічний та неповторний смак.

Подальше дослідження виявило, що пайперин володіє здатністю блокувати активність генів, які відповідають за утворення жирових клітин у людському організмі. Вплив на гени запускає складний механізм, що змінює весь процес метаболізму в організмі, причому такі зміни є позитивними. Пайперин також знижує рівень поганого холестерину в крові.

Автори вважають, що з лікувальною метою можна створити екстракт чорного перцю, який не буде викликати печію слизової оболонки ротової порожнини, стравоходу та шлунка, проте збереже всі цілющі властивості пайперину в концентрованому вигляді.

У стародавній корейській медицині протягом багатьох століть чорний перець використовують як засіб від розладу травлення, запалень і як болезаспокійливий засіб.

ПОРАДИ

КАРТОПЛЯНІ РЕЦЕПТИ КРАСИ

МАСКИ З КАРТОПЛІ ЗДАТНІ ОЖИВИТИ ТА ПОВЕРНУТИ ЕЛАСТИЧНІСТЬ ШКІРІ ОБЛИЧЧЯ, ПРИЧОМУ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ ЯК СИРУ, ТАК І ВІДВАРЕНУ КАРТОПЛЮ.

* Для зів'ялої шкіри корисна маска із сирої картоплі: картоплю обчистити й натерти на тертці, масу розподілити між двома серветками та накласти на обличчя. Ефект посилиться, якщо до картоплі додати 1 жовток і 1 ст. л. молока.

* Ця ж маска ефективна й для шиї та ділянки декольте, лише жовток слід замінити на білок, крім того, додати кілька крапель реп'яхової олії та олійного розчину вітамінів Е, А і С.

* Маска з вареної картоплі усуває втому й розгладжує зморшки. Для цього картоплину потрібно відварити, розім'яти з невеликою кількістю молока і коли охолоне, накласти на обличчя.

* Живильна маска з картоплі, звареної в лушпинні: картоплю обчистити, розім'яти, перемішати з 1 ч. л. олії, яєчним жовтком і натертим на тертці невеликим яблуком. Накласти на обличчя на 15-20 хв.

* Якщо очі швидко втомлюються, набрякають повіки і навколо очей з'являються зморшки, увечері корисно накладати на заплющені повіки натерту сиру картоплю.

* Крім того, дуже корисно протирати обличчя свіжим картопляним соком: поліпшується колір шкіри та розгладжуються зморшки.

* Відбілить шкіру обличчя та зробить веснянки менш помітними така маска: обчищену сиру картоплину нарізати тонкими скибочками і накласти їх на шкіру обличчя на 15 хв., опісля вмитися теплою водою. Щоб було помітно ефект, рекомендовано повторювати цю процедуру щодня.

НЕМЕДИЧНІ НОВИНИ

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

КНИЖКОВИЙ ФЕСТИВАЛЬ

УСЕ – ЗАРАДИ СЛОВА ТА ЧИТАЧА

Упродовж трьох днів у Тернополі тривало, без перебільшення, свято української книги й слова «Джура-фест». Фестиваль відкрили втретє. Його директор Василь Ванчура «приємним фактом» називає те, що цей форум книговидавців стає дедалі популярнішим у нашій країні. Цього року тут свою продукцію в Тернополі представили 43 видавництва з різних куточків України. Охочих репрезентувати власні видання, як твердить Василь Ванчура, було значно більше, але доводилося декому ґречно відмовляти через нестачу приміщень. Книжкові ряди вишикувалися в Українському домі «Перемога». На стендах виставки-продажу якої лише літератури не виставили українські видавці! На читача чекали сотні книжкових новинок художньої, науково-технічної, медичної, економічної, релігійної, навчальної та іншої тематики. До того ж кожен міг не лише погортати, ознайомитися з книгами, а й придбати їх собі. Адже вартість видань на фестивалі була нижчою, ніж у книгарнях, бо реалізовували за цінами самих видавництв.

«Привчити малих дітей читати книжку», – з'ясував, що це мрія для видавця Василя Ванчури. Мабуть, тому стільки уваги на фестивалі «Джура-фест» приділяли і діткам, і, зрештою, учням, студентам. Передовсім нагороджували переможців конкурсу «Тернопілля – край легенд». Це літературне змагання оголосили на початку торішнього грудня, аби прищепити юним любов до рідної землі, дослідницької та творчої роботи в царині історії, культурного надбання. На конкурс хлопчики та дівчата надіслали чимало легенд, міфів, переказів про свій край, але журі відібрало 14 найкращих. Їх проілюструють своїми малюнками вихованці художньої школи з обласного центру й згодом на прилавках книгарень з'явиться нова книжка.

Про читачів організатори фестивалю теж не забули. 25 найкращих з них в урочистій обстановці навіть відзначили. До того ж усім, хто любить книжку, цікавиться українською літературою, запропонували яскраву та насичену палітру заходів. У тернопільських школах, коледжах, вищих навчальних закладах, бібліотеках відбувалися зустрічі видавців та авторів з читачами. Кількадесят письменників, серед яких, скажімо, був Іван Драч, приїхали з різних міст країни, аби поспілкуватися із шанувальниками своєї творчості в Тернополі, поділитися міркуваннями про розвій сучасної української літератури, власними творчими задумами-планами. Водночас «Джура-фест» узявся відкрити й нові імена письменників та нагородити їх за кращі твори за минулий рік у номінаціях «проза», «поезія», «гуманітарні дослідження» та «дитяча література». Цих відзнак удостоїли Мирослава Дочинця з Мукачевого, киянку Ірину Шувалову, Ярослава Поліщука з Луцька та львів'янина Романа Скибу.

Цього разу на фестивалі подбали про організацію «круглих столів», серед тем яких, зокрема, – «Чи відповідає сучасна українська література на питання, які хвилюють нині суспільство», «Література та сучасний український театр». Пам'яті тернопільських письменників, які відійшли у вічність, присвятили літературний вечір «Негаснучі свічі». А ще був концерт співаної поезії, численні автограф-сесії. Цікаво, що й майстер-класи працювали. Ні, там не вчили, як складати речення, римувати чи поліграфії, видавці відповідних журналів переймалися вишивкою стібком, технікою шведського плетіння та ірландського мережива.

Тим час організатори Джури-фесту» турбувалися вже черговим фестивалем. Визріла пропозиція, що наступного року майданчиком книжкового свята стане не лише обласний центр, а й деякі районні міста. Василь Ванчура сподівається, що письменники-гості фестивалю дорогою до Тернополя зупинятимуться у населених пунктах задля зустрічі зі своїми читачами.

Не загубитися б лише у морі цікавих видань!

«Укрмедкнига» з Тернополя – визнане у країні видавництво з випуску медичної літератури. На фестивалі його видання представляли Ольга КОРЧЕВСЬКА та Віктор ФЕДЮК

БЛАГА СПРАВА

ХАТИНУ БОГОРОДИЦІ ВІДТВОРЯТЬ У ЗАРВАНИЦІ

Цього року в християнській святині у Зарваниці зведуть нову церкву. Особливість її в тому, що в центрі храму відтворять копію помешкання Діви Марії з Назарету. Проектом займається тернопільський архітектор Василь Нетреб'як.

В Європі церков з копіями хатини Пресвятої Богородиці є кілька, зокрема, в Празі, Варшаві і їх ще називають Святим домом або лоретською. Наприкінці XIII ст., щоб вберегти від знищення мусульманами, житло Діви Марії в Назареті розібрали й привезли до Італії. Святиню відбудували у місті Лорето й звели над нею величний собор. За словами протосинкела Тернопільсько-Зборівської архієпархії УГКЦ о. Андрія Романківа, у Зарваниці помешкання Матері Божої відтворять до найменших дрібниць: від кількості каменів, їх розташування – до кольору стін. Це буде, безперечно, кам'яна споруда незначних розмірів 8,5х4м. Паломники, які приїжджатимуть до Марійського духовного центру в Зарваниці, зможуть візуально відтворити атмосферу, в якій жила Пресвята Богородиця і до якої архангел Гавриїл приніс благу вість про те, що вона народить Господа нашого Ісуса.

Днями митрополит Василій Семенюк закликав вірних «долучитися молитвами та пожертвами» задля відтворення хатини Божої Матері в Зарваниці. Додам: власне, за допомогою жертводавців не так давно тут завершили будівництво купелі, в якій парафіяни омиваються водою з Чудотворного джерела.

СВЯТО

ТЕРНОПІЛЛЯ ВІДЗНАЧАЄ ДЕНЬ ЄВРОПИ

У рамках підготовки та проведення Дня Європи протягом травня на Тернопільщині відбудеться чимало інформаційних та культурно-масових заходів, повідомляє прес-служба ОДА.

Згідно з Указом Президента України в нашій державі День Європи відзначають щорічно третьої суботи травня.

Головною метою відзначення в Україні Дня Європи є формування позитивної громадської думки щодо євроінтеграційного курсу України, ознайомлення якомога ширшого кола громадськості з європейськими цінностями та традиціями, популяризація загального європейського культурного надбання серед громадськості, зокрема, молоді, залучення українців до діяльності, пов'язаної з інтеграцією країни до ЄС.

З нагоди Дня Європи у навчальних закладах, бібліотеках області відбудуться найрізноманітніші заходи.

На літній естраді в парку ім. Т.Г.Шевченка проведуть концертно-розважальну програму «Європейські іменини». В обласному центрі запланували зорганізувати також чимало інших заходів.

Як зазначають організатори, відзначення Дня Європи на обласному рівні – це свято є важливим кроком у зміцненні самоідентифікації України як європейської держави, причетної до традицій і цінностей Європи.

Добірку веде Г. ШИБАЛИНЧУК

ЮВІЛЕЙ

ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИЙ ПЕДАГОГ, НАУКОВЕЦЬ І КЛІНІЦИСТ

8 травня виповнилося 70 років доценту кафедри загальної та оперативної хірургії з топографічною анатомією ТДМУ Юрію Миколайовичу САЮКУ.

Вельмишановний Юрію Миколайовичу!

Сердечно вітаємо Вас з 70-літтям!

У стінах університету Ви здобули медичну освіту, а згодом, після року практичної лікарської роботи, армійської служби, успішно пройшли 46-річний трудовий шлях від клінічного ординатора, аспіранта до доцента, завуча кафедри факультетської хірургії, пізніше – доцента кафедри загальної та оперативної хірургії з топографічною анатомією.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як відомого науковця, досвідченого клініциста-хірурга, талановитого педагога та вихователя студентської молоді за багато-річну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Вражає Ваша ерудиція, вірність традиціям хірургічної школи, яку Ви пройшли, і сприйняття нових навчальних методик, інтелігентність у стосунках з колегами та молодою зміною.

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

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

Ректорат ТДМУ імені І.Я.Горбачевського

Юрій Миколайович Саюк народився 8 травня 1942 р. у місті Тернополі в сім'ї корінних тернополян.

1959 р. закінчив із золотою медаллю середню школу №1 і вступив до Тернопільського державного медичного інституту, який закінчив 1965 р. з відзнакою і рекомендацією на науково-педагогічну роботу. З серпня до грудня 1965 р. працював у Підгайцях Тернопільської області викладачем хірургії в медичному училищі та хірургом районної лікарні. З грудня 1965 р. до серпня 1966 р. – лікар військово-транспортної ескадрильї, старший ординатор операційно-перев'язувального підрозділу медико-санітарного батальйону десантної військової частини.

З вересня 1966 р. Ю.М. Саюк навчався в клінічній ординатурі кафедри факультетської хірур-гії, яку очолював ректор інституту, професор Огій П.О. Проявив нахил до науково-педагогічної роботи, тому після закінчення клінічної ординатури 1968-1970 рр. навчався в аспірантурі на цій же кафедрі. З 1970 р. – асистент кафедри факультетської хірургії. 1979 р. захистив кандидатську дисертацію «Деякі показники функціонального стану кори наднирників у хворих на хронічний калькульозний холецистит і механічну жовтяницю у зв'язку з оперативним лікуванням».

Як висококваліфікований хірург, науковець і викладач, Ю.М. Саюк 1982-1984 рр. виконував обов'язки завідувача кафедри хірургії університету в столиці Лаосу – В'єнтьяні, після чого повернувся на рідну йому кафедру факультетської хі-ругії.

З 1993 р. – доцент. Був, зокрема, завучем кафедри, керівником студентського наукового гуртка.

2005 р. у зв'язку з реорганізацією кафедр Ю.М.Саюк став доцентом кафедри загальної та оперативної хірургії з топографічною анатомією.

Плідна наукова робота Ю.М. Саюка. Він автор і співавтор понад 60 наукових і навчально-методичних публікацій, у т.ч. двох монографій, 8 раціоналізаторських пропозицій, підручника і двох навчальних посібників.

Великий хірургічний досвід, педагогічний і методичний талант Юрія Миколайовича розширили палітру навчально-виховного процесу на кафедрі загальної хірургії.

Не випадково із запровадженням кредитно-модульної системи навчання, нового семестрового тестового контролю знань студентів незалежним університетським центром саме доцент Саюк Ю.М. представляє кафедру як член комісії, що проводить цей контроль.

Вражає ерудиція Юрія Миколайовича, вірність традиціям хірургічної школи, яку він пройшов під керівництвом професора П.О. Огія і професора Г.А. Сардака. Студентів і молодих лікарів також приваблює інтелігентність, чуйність у стосунках Ю.М. Саюка з колегами та молодою зміною.

Різноманітною була громадська діяльність Ю.М.Саюка: профгрупорг кафедри, куратор студентської групи, народний дружинник, секретар обласного товариства хірургів, член загальноінститутської групи народного контролю, секретар товариського суду інституту, лектор товариства «Знання», учасник інститутських медико-просвітницьких бригад, які виїжджали в села Тернопілля.

Юрій Миколайович разом з дружиною Наталією Павлівною, теж лікарем, доцентом кафедри медичної хімії, виховали сина Андрія, який став лікарем-урологом, і доньку Наталю, яка здобула педагогічну освіту.

Праця доцента Ю.М. Саюка відзначена медаллю «Ветеран праці», грамотою Тернопільської обласної ради, подяками та грамотами ректора університету.

Життя і діяльність Ю.М. Саюка – гідний приклад для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів, науковців і викладачів.

Колективи хірургічних кафедр, працівники і студенти ТДМУ, вся медична громадськість Тернопілля щиро вітають Юрія Миколайовича з 70-літтям, бажають доброго здоров'я, невичерпного творчого натхнення, добробуту, родинного благополуччя, активного й щасливого довголіття.

ВІТАННЯ

НЕХАЙ БУДЕ РАДІСНИМ КОЖЕН ДЕНЬ

55-у білопінну весну зустріла старша медсестра урологічного відділення Людмила Григорівна ІВАСЬКО.

Шановна Людмило Іванівно!

Прийміть щирі вітання з ювілейним днем народження. Люди, яким Ви щодня допомагаєте долати труднощі та повернути здоров'я, цінують Вашу благородну й відповідальну працю.

За час спільної роботи ми пізнали Вас як компетентного керівника медсестринського колективу, висококваліфікованого спеціаліста сестринської справи. Вам притаманні чуйність, доброта, вміння вислухати і порадити, але й принциповість, вимогливість – також неодмінні атрибути вашого характеру. У ці чудові весняні дні прийміть найщиріші зичення й побажання міцного здоров'я, щастя, добробуту та родинного затишку. Успіхів у здійсненні задумів, планів і починань на медсестринській ниві. З ювілеєм!

Дозвольте з ювілеєм привітати,
І побажати від душі
Багато щастя і добра багато.
Хай буде світлим кожен день в житті,
Хай негаразди завжди обминають,
Хай буде легко Вам вперед іти,
Бажаєм успіхів і творчих Вам натхнень.
Нехай минають завжди всі турботи,
І лиш приносить радість кожний день.

Завідувач відділення Володимир ХОРОШ, колектив урологічного відділення

ХАЙ СТЕЛИТЬСЯ ДОВГА ЖИТТЄВА ДОРОГА

14 травня відзначила свій ювілейний день народження лікар гастроентерологічного кабінету консультативної поліклініки університетської лікарні Надія Григорівна ЛЕВЧУК. Колеги щиро вітають ювілярку.

Бажаємо Вам щастя, благополуччя, успіхів у всіх починаннях, щоденних справах і турботах про здоров'я пацієнтів. Нехай у Ваших задумах завжди буде мудрість, у службових справах – підтримка однодумців, у серці – добре і сонячно від людської вдячності! Нехай Ваш життєвий та професійний шлях буде наповнений новими злетами й досягненнями, а все зроблене Вами добро повертається сторицею!

Щоб спокій і мир панували в родині,
Щоб щастя всміхалось при кожній годині!
Нехай обминають Вас болі й тривоги,
Хай стелиться довга життєва дорога,
Хай легко працюється, гарно живеться,
Все вміється, множиться і удається!
Здоров'я міцного, щастя без краю,
Усього найкращого ми Вам бажаєм!

Щиро й сердечно вітаємо молодших медичних сестер нефрологічного відділення – Марію Антонівну ЧОРНІЙ та Галину Степанівну КАРАЛІВСЬКУ, які в квітні відзначили 40 років.

Бажаємо здоров'я, добра, довголіття,
Хай вистачить щастя на ціле століття,
Хай скрізь буде лад: на роботі, в сім'ї,
І радість на серці, і хліб на столі.
Хай будуть поруч віра і надія,
Як два крила, що впасти не дадуть,
А сам Господь із милості наділить
Багато літ, що сонцем виграють.

З повагою колектив нефрологічного відділення

ЛІКУЄ ПРИРОДА

ІМБИР: ЛІКУЄ ТА ОМОЛОДЖУЄ

Сушений та мелений імбир можна придбати майже в кожному продуктовому магазині. А свіжий корінь зазвичай продають у супермаркетах чи в овочевих кіосках на базарі. Привозять його нам з Ямайки. Незважаючи на те, що наш клімат дуже відрізняється від клімату цієї країни, виростити імбир у домашніх умовах цілком можливо.

Садять його навесні. Тож ідіть на ринок чи у супермаркет і купуйте свіжий та шовковистий корінь імбиру. Удома ретельно огляньте його, аби знайти набряклі бруньки. Якщо корінь сухуватий, покладіть його на деякий час у вологе тепле місце, і бруньки невдовзі з'являться. Тоді сміливо ріжте корінь на невеликі забрунькувані шматочки, а місце зрізу обробіть товченим деревним вугіллям, після чого трохи підсушіть і висаджуйте.

ІМБИРНІ ЛІКИ ВІД БАГАТЬОХ НЕДУГ

Перелік недуг і захворювань, позбутися яких допомагає цей диво-корінь, величезний: головний біль, нежить, синусит, бронхіт, біль і дряпання в горлі, застуда, грип, нудота й «морська хвороба», шкірні захворювання, гнійники й чиряки, алергія, гіпертонія, серцеві захворювання, кишкові та шлункові розлади, закрепи й несправність, глисти, менструальний біль, артрити й радикуліти.

Імбир розігріває організм зсередини, розганяє й розріджує кров. Цей унікальний корінець сприяє схудненню, підвищує імунітет, прояснює розум і піднімає настрій. У кухнях різних народів світу з давніх часів імбир використовують як афродизіак.

У лікувальній практиці імбир застосовують досить широко, цей корінь входить до складу збору для лікування очних хвороб. Ретельно перемолоти й змішати імбир (20 г), корицю (10 г), зелений чай (10 г), траву очанки (30 г), корінь татарського зілля (10 г), пелюстки волошки (20 г), овес посівний (20 г) і насіння фенхелю (20 г). Вживати на кінчику ножа 5 разів на день, запиваючи в першій половині дня відваром шипшини: 10 ягід запарити в термосі 0,5 л окропу, настояти ніч. У другій половині дня запивати сумішшю соку алое з медом і червоним вином: гілочки п'ятирічного куща алое витримати в холодильнику протягом 12 днів, вичавити з них сік, додати взятих у такій самій кількості мед і червоне вино. Порошок приймати не менш як 3 місяці, а після цього перевірити зір у лікаря.

Для лікування бронхіальної астми рекомендують пити 5 разів на день по 1 г порошку імбиру, запиваючи його в першій половині дня відваром насіння льону (1 ст. л. насіння варити в 0,5 л води протягом 20 хв, процідити), а в другій — відваром кореня солодки (1 ст. л. подрібненого кореня залити 0,4 л води, варити 10 хв після закипання, настоювати 30 хв).

«Коржики» з імбиром для лікування суглобів. Розтопити 100 г воску, додати 150 г смальцю, перемішати, всипати подрібнений імбир і знову перемішати. З цієї маси наліпити невеликих «коржиків», які потрібно прикладати до хворих суглобів, ревматоїдних вузлів тощо.

Старовинний рецепт, який застосовували в разі мастопатії, фіброміоми, вузлового зоба. Подрібнити імбир (20 г), траву нетреби колючої (30 г), полину (10 г). Усі компоненти змішати. Столову ложку суміші розводять пивом до консистенції густої сметани та прикладають до хворого органа на 2 години.

Для лікування пієлонефриту є старовинний складний рецепт суміші з імбиром. Змолоти, просіяти і змішати корінь імбиру (50 г), насіння льону (20 г), траву вереску (10 г), корінь петрушки (20 г), корінь любистку (20 г), корінь лопуха (20 г), насіння коноплі (30 г), траву звіробою (10 г), листя смородини (10 г), квіти календули (10 г), листя берези (10 г), шавлії (10 г), траву полину (5 г). Приймають суміш по 1 ч. л. за годину після їди тричі на день, запиваючи морсом із журавлини: 20 г ягід розтерти з цукром, залити 200 мл дуже гарячої води, трішки настояти, процідити. Курс лікування — до поліпшення стану.

З цієї самої суміші ставлять зігрівальні компреси на ділянку попереку і нирок, доки не зникне біль. Компреси міняють в міру охолодження. Для компресів суміш розводять підігрітим пивом до консистенції густої сметани. Імбир широко застосовують у кулінарії, додаючи до перших страв, м'яса, риби, соусів, компотів, джемів, випічки тощо.

ІМБИРНИЙ ЧАЙ

За всіх захворювань рекомендують регулярне вживання імбирного чаю. Є багато рецептів його приготування. Пропонуємо один з них. Наріжте тонкими шматочками або потріть на дрібній тертці 0,5 см кореня імбиру, залийте його 250-300 мл чистої води й доведіть до кипіння на слабкому вогні, варіть 15 хв. Якщо готуєте чай на роботі і немає можливості варити корінь, просто залийте його окропом і дайте настоятися. Після того як відвар чи настій охолоне до температури 40 С, додайте нього шматочок лимона та 1 ч. л. меду. Під час приготування імбирного чаю також можна додавати різноманітні трави: мелісу, м'яту, липовий цвіт, листя малини та смородини тощо.

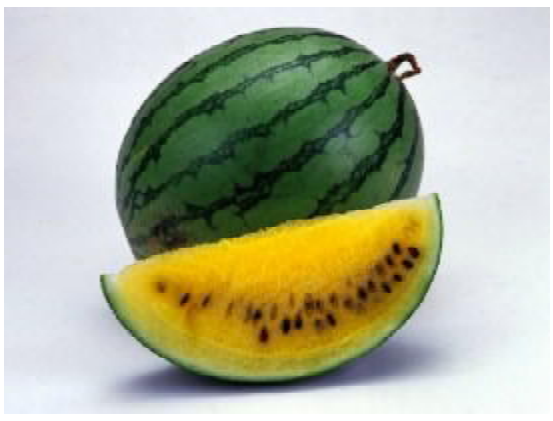
ХОДИТЬ КАВБУЗ ПО ГОРОДУ...

ДО РЕДАКЦІЇ ГАЗЕТИ «УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ» НАДІЙШОВ ЛИСТ ВІД МАРІЇ НАЗАРОВЕЦЬ ІЗ БОБУЛИНЦІВ БУЧАЦЬКОГО РАЙОНУ. ВОНА ПРОСИТЬ РОЗПОВІСТИ ПРО КУЛІНАРНІ ТА ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ КАВБУЗА. «НАСІННЯ ЦЬОГО ОВОЧА Я ПРИДБАЛА НА ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ РИНКУ, – ПИШЕ НАМ ЖІНКА. – ПРОДАВЕЦЬ РОЗПОВІЛА, ЩО ВІН НАГАДУЄ ГАРБУЗ, АЛЕ ЗНАЧНО СМАЧНІШИЙ. КРІМ ТОГО, КАЖУТЬ, КАВБУЗ ЩЕ Й ДІЄТИЧНИЙ ПРОДУКТ. ТОЖ ПРОШУ НА СТОРІНКАХ ГАЗЕТИ РОЗПОВІСТИ ПРО ЦЮ ДИВО-ЯГОДУ».

Плід кавбуза нагадує злегка приплюснутий гарбуз зеленосірого кольору. Шкірка ягоди тонка, але міцна, що забезпечує надійне зберігання в умовах міської квартири, не втрачаючи смакових якостей, аромату та лікувальних властивостей. Порівняно м'який м'якуш плодів має жовто-оранжевий колір з великим золотистим насінням всередині та специфічним ароматом. Він значно смачніший і ніжніший, ніж м'якуш звичайного гарбуза, до того ж солодший завдяки більшому вмісту цукру. Кавбуз можна вживати в свіжому, вареному, тушкованому та смаженому вигляді. Особливо добрий він для приготування різних каш з молоком як для дітей, так і для дорослих. З нього можна приготувати навіть варення: нарізати невеликими шматочками, замочити в 0,5%-му (до маси кавбуза) розчині лимонної кислоти протягом 6-8 годин, потім 10 хвилин бланширувати в цьому ж розчині, процідити, залити цукровим сиропом і витримати 2-3 години, а потім варити у два прийоми до готовності; на 1 кг м'якуша кавбуза потрібно 1 літр сиропу. Взагалі ж домовиті господарки з кавбуза можуть приготувати до сотні страв. Смачні та корисні з нього салати, супи, різні каші, пудинги, млинці, пиріжки, десерти, сік, пюре та сухий порошок.

Насіння кавбуза, як і гарбуза звичайного, — надійний та ефективний глистогінний засіб. Воно корисне дітям, вагітним жінкам і літнім людям, коли небажане приймання хімічних препаратів. Очищене та подрібнене насіння (80-100 г) слід змішати зі склянкою молока і пити двічі-тричі на день перед їдою. Можна використовувати і відвар з насіння. Такий же теплий відвар можна вживати при імпотенції та аденомі простати у чоловіків.

Кавбуз — дієтичний продукт, який надзвичайно корисний всім, хто страждає на захворювання печінки, нирок, серцево-судинної та нервової систем, порушенням обміну речовин. Хворі на жовчо- та нирковокам'яну хвороби, подагру, пухлини простати, атеросклероз, передчасне старіння можуть вживати олію з насіння по 20-30 крапель тричі на день протягом 1-2-х місяців. При набряках, хворобах печінки, нирок, артритах, атонії кишківника, атеросклерозі, діабеті, екземі та псоріазі рекомендують вживати свіжий м'якуш кавбуза та продукти його переробки без будь-яких обмежень.



З великою користю можна використовувати кавбуз і для корму домашній худобі. Доведено, що у корів і кіз підвищуються надої, якщо до раціону додавати кавбуз. Молоко набуває жовтого відтінку й покращується його якість. Кури збільшують несучість, а яйця мають яскраво-жовтий жовток. Свині на очах набирають вагу.

Не дивно, що багато городників вже кілька років успішно вирощують на своїх ділянках цю диво-ягоду, яку створили українські генетики на основі кавуна та гарбуза, отримавши справді дивовижно цікаву рослину. Вона заслуговує багато добрих слів та уваги, адже, крім позитивних лікувальних та харчових властивостей, її урожайність значною мірою перевищує урожайність звичайних гарбузів.

Вирощувати кавбуз нескладно, адже його агротехніка типова для всіх гарбузових. Повноваге відкаліброване насіння слід висівати, коли верхній шар ґрунту прогріється до 12-15°С. Це приблизно кінець першої декади травня. Перед висівом насіння бажано прогріти на сонці протягом 5-6 днів або 3-4-х годин біля обігріваючиго пристрою, а потім витримати 2-3 доби в вологій тканині. Висівати після цього потрібно обов'язково в вологий ґрунт. Зважаючи на те, що кавбуз потребує більшої суми активних температур, висівайте його в більш ранні строки (на тиждень раніше від інших гарбузових) пророщеним насінням в попередньо удобрені перегноєм з додаванням 1 ст. ложки суперфосфату, лунки. Перед висівом насіння бажано полити теплою водою, а після посіву поставити над ними ковпачки з обрізаних поліетиленових пляшок. Такі укриття створюють ефект мікротеплиці, захищаючи рослини від можливих нічних похолодань, а вдень — поліпшуючи прогрівання ґрунту та зменшуючи випаровування вологи.

Найкращими попередниками для кавбуза є капуста, картопля, коренеплоди та цибуля, а на одному й тому ж місці його можна висівати лише через 4-5 років. Розміщувати його можна як на окремо відведеній ділянці, так і по краю ділянки з картоплею ранніх сортів, бадилля яких рано «лягає» та засихає, забезпечуючи достатнє освітлення під час вегетації кавбуза. Не слід забувати і про те, що стебла рослини можуть стелитися на 3-4 м, тому відстань між лунками повинна бути не менше 3 м. Подальший догляд за рослинами полягає в прополюванні бур'янів, поливі (при необхідності), підживленні органікою та розпушуванні ґрунту. Застосовувати мінеральні добрива та хімічні засоби боротьби зі шкідниками бажано якнайменше, а якщо ваша мета — виростити екологічно чисту, дієтичну продукцію, то слід взагалі відмовитися від застосування будь-якої «хімії».

Збирати стиглі плоди кавбуза потрібно до настання перших приморозків. Чим краще визріє плід, тим більше ґарантії тривалого зберігання. Зберігати їх слід у сухому, провітрюваному приміщенні при температурі повітря 10-18°С. Невикористані частини розрізаних плодів зберігаються набагато гірше, тому їх слід закладати в холодильник.

Сторінку підготували Лілія ЛУКАШ та Олеся БОЙКО

СМІШНОГО!

ЗДОРОВ'Я – ЦЕ КОЛИ ВСЕ БОЛИТЬ, АЛЕ ЩЕ Є СИЛИ, ЩОБ НЕ ЙТИ ДО ЛІКАРЯ

Розмовляють двоє чоловіків
– Цікаво чи бувають піґулки від голоду?
– Так, бувають, тільки вони великі.
– Та нічого, головне, щоб допомагали.
– Вони допомагають.
– Що це за піґулки такі?
– Котлети.

Пацієнтка:
– Лікарю, у мене болить голова.
– А я ні на що й не претендую!

Хлопець вступає до медичного університету, на медфакультет, спеціальність: «гінекологія».
Його запитують:

ВЕСЕЛИЙ ОЛІВЕЦЬ

Окуліст-меломан

А я вчора в окуліста був?
– Що сказав?
– Сказав, щоб я абетку вчив!

Висновок у карточці пацієнта: якщо медицина безсила – хворий буде жити!

Здоров'я – це коли все болить, але ще є сили, щоб не йти до лікаря.

Глухий хірург наркоз не застосовує.

– А що це – ваш прадід гінекологом був, дід, батько – династія?
– Ні, надивитися не можемо.

– Лікарю, ви знов не той зуб видаляєте!
– Та не може бути! Це вже останній!

– Цілими днями я щось говорю моєму чоловікові. А він у відповідь – ні слова. Боюся, лікарю, що в нього серйозне психічне захворювання.
– Це не захворювання, пані. Це – талант.

... І НАОСТАНОК

НАДЛИШОК ФОЛІЄВОЇ КИСЛОТИ ШКОДИТЬ

ДІТИ, ЩО МАЮТЬ НАДЛИШОК ФОЛІЄВОЇ КИСЛОТИ В КРОВІ, СХИЛЬНІ ДО РІЗНИХ КИШКОВИХ ХВОРОБ, ВВАЖАЮТЬ УЧЕНІ КАЛІФОРНІЙСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ. ЇХ ДОСЛІДЖЕННЯ – ПРИВІД ПЕРЕГЛЯНУТИ НОРМУ ФОЛІЄВОЇ КИСЛОТИ ДЛЯ ДИТЯЧОГО ОРГАНІЗМУ.

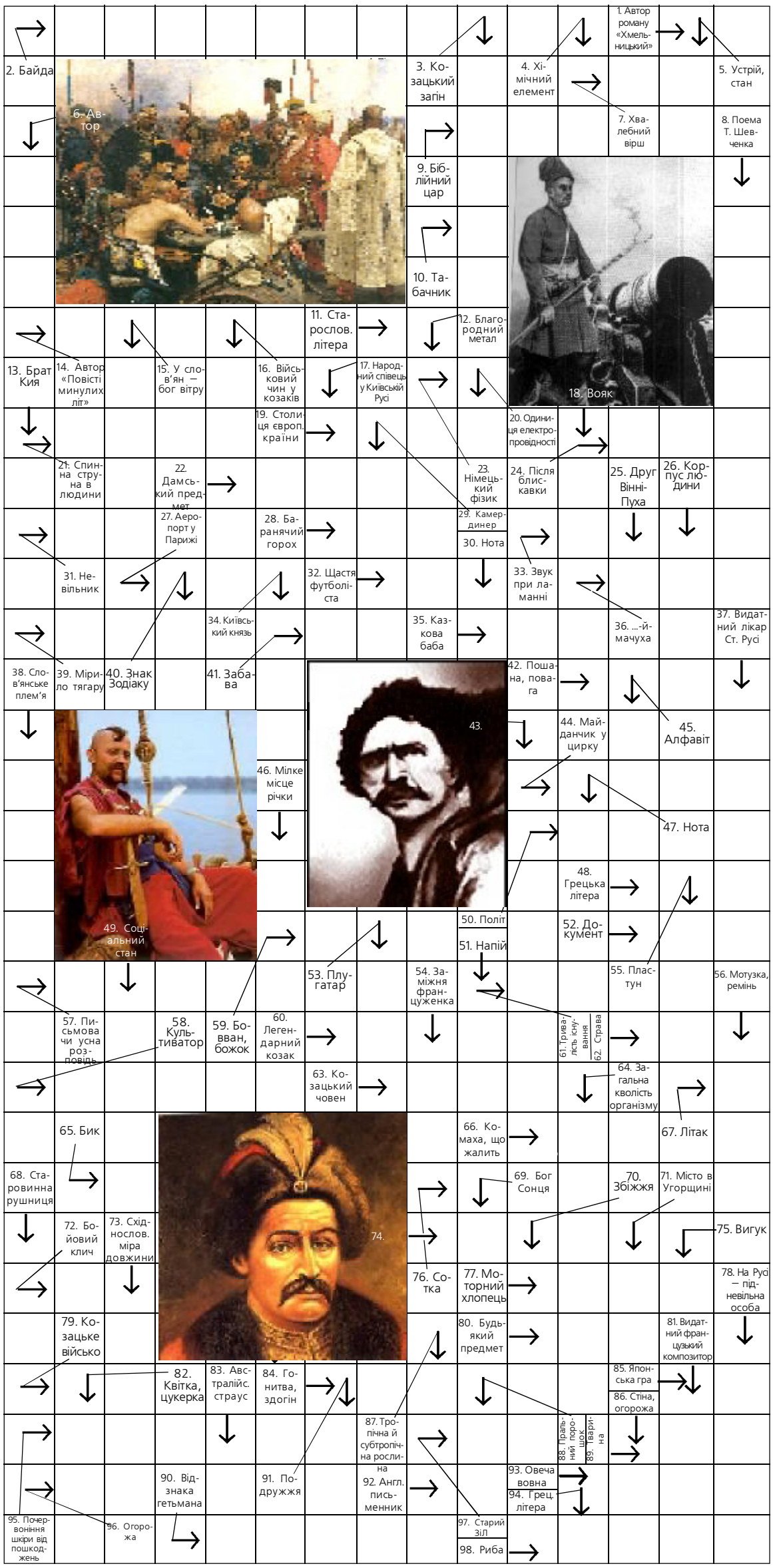
У новому дослідженні взяли участь діти і підлітки від 6 до 17 років. З`ясувалося, що ті, хто не страждає на захворювання кишківника, мають рівень фолату в крові на 20% нижчий. Запальні процеси в кишківнику є причиною хронічного болю в животі, проносу.

Лікарі констатують, що необхідно контролювати обсяг фолату в організмі дитини. Недолік цієї речовини пов'язаний з порушенням проникнення вітаміну В через кишківник, з неправильною взаємодією лікарських препаратів. Але і надлишок виявився небезпечним для дитини. Учені мають намір продовжувати дослідження.

Джерелом фолієвої кислоти є листяні зелені овочі, шпинат, бобові цитрусові.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети



Відповіді на сканворд, вміщений у № 8 (52), 2012 р.

1. Ява. 2. Тор. 3. Двигун. 4. Талант. 5. Рама. 6. Шевроле. 7. Нянька. 8. Лом. 9. АМО. 10. Рак. 11. Ікона. 12. Іскра. 13. Вир. 14. Ні. 15. Орт. 16. Мі. 17. Ангар. 18. Іго. 19. Ера. 20. Кіо. 21. Трос. 22. Бар. 23. «Астра». 24. Растр. 25. Ас. 26. Буряк. 27. Ага. 28. СТО. 29. Оаза. 30. Яга. 31. Атракціон. 32. Хор. 33. Фара. 34. Страх. 35. Крокус. 36. Кат. 37. Разок. 38. Ар. 39. Кіт. 40. Інд. 41. Кут. 42. Хонда. 43. Рік. 44. Хол. 45. Пі. 46. НЛО. 47. Оса. 48. АТС. 49. Кондор. 50. КрАЗ. 51. Сан. 52. Абат. 53. Уста. 54. Кекс. 55. «Заповіт». 56. Доза. 57. Аз. 58. Су. 59. «Рено». 60. Рикошет. 61. Пірат. 62. Ют. 63. Ата. 64. Ікс. 65. Йокшир. 66. Атакама. 67. Ішак. 68. Внесок. 69. Ванадій. 70. Віко. 71. До. 72. Око. 73. Тент. 74. АН. 75. СК. 76. Ми. 77. «Ока». 78. Каса. 79. М'ясо. 80. Яр. 81. Оноре. 82. Ему. 83. «Ох». 84. Мак. 85. Табу. 86. Мус.